

ESTILOS VINCULARES Y AFRONTAMIENTO DE LA PAREJA EN LA
TRANSICIÓN DEL NIDO VACÍO

ESPERANZA CARMONA GONZALEZ

GINA FERNANDA MARTÍNEZ SUAREZ

LUZ ANDREA NIÑO JIMÉNEZ

ÁNGELA JOHANA RODRÍGUEZ BARRAGAN

PAOLA SOLEDAD SIERRA PUERTO

UNIVERSIDAD PILOTO DE COLOMBIA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, HUMANAS Y EMPRESARIALES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

BOGOTÁ D.C., II
ESTILOS VINCULARES Y AFRONTAMIENTO DE LA PAREJA EN LA
TRANSICIÓN DEL NIDO VACÍO

ESPERANZA CARMONA GONZALEZ

GINA FERNANDA MARTÍNEZ SUAREZ

LUZ ANDREA NIÑO JIMÉNEZ

ÁNGELA JOHANA RODRÍGUEZ BARRAGAN

PAOLA SOLEDAD SIERRA PUERTO

Trabajo de grado para optar al título
de Psicólogo

Asesora: Dra. Cecilia Uribe Valdivieso
Psicóloga

UNIVERSIDAD PILOTO DE COLOMBIA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, HUMANAS Y EMPRESARIALES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
BOGOTA D.C., II - 2008

NOTA DE ACEPTACIÓN:

Firma presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Bogotá, D.C., 23 de enero de 2009

AGRADECIMIENTOS

Hace un tiempo empezamos a estudiar una linda carrera, han pasado cinco años y hemos aprendido a pensar, a reír, a llorar, a triunfar y también a perder.

Ha sido un largo trasegar donde las experiencias vividas, nos han ayudado a formar, la vida tiene múltiples etapas y quizás esta es una de las más importantes de nuestras vidas.

A Dios le damos las gracias, por darnos la inteligencia, la sabiduría, la responsabilidad y la paciencia para ahondar en este camino.

A nuestros padres, esposos, novios, hijos, hermanos, amigos y demás personas que estuvieron con nosotras, les damos las gracias por acompañarnos y apoyarnos, por darnos fuerzas en los momentos difíciles y por celebrar con nosotros los momentos felices.

En fin a todos ustedes gracias por ese granito de arena que contribuyo a nuestra meta fin.

A la UNIVERSIDAD PILOTO DE COLOMBIA le damos las gracias por abrirnos las puertas y por haber creído en nosotros.

A la Dra. CECILIA URIBE VALDIVIESO le damos gracias por su continua exigencia, por su acompañamiento en la asesoría de este proyecto y por compartir sus conocimientos.

A MARIO HERNANDEZ, nuestro compañero de travesías, de prácticas, de exposiciones, de trabajo en grupo, de parrandas, de momentos difíciles, le damos las gracias por la lección de vida que nos dejó a todas, por su amistad incondicional, por su apoyo constante. Él se fue pero nos dejó grandes huellas en nuestro corazón.

DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO, TESIS Y/O
MONOGRAFÍA

CARMONA GONZALEZ ESPERANZA; MARTINEZ SUAREZ GINA FERNANDA; NIÑO JIMENEZ LUZ ANDREA; RODRÍGUEZ BARRAGAN ÁNGELA JOHANA. Y SIERRA PUERTO PAOLA SOLEDAD. mayores de edad, identificado como aparece al pie de mi correspondiente firma, quien actúa en nombre propio y para los efectos del presente contrato se denominará **EL (LOS) AUTOR (ES)**, me permito manifestar libremente que mediante este documento hago de cesión de derechos de autor, el cual se regirá por la Ley 23 de 1982, Ley 44 de 1993, y demás disposiciones que regulan la materia, y en especial por las siguientes Cláusulas: **PRIMERA. Objeto.**—EL (LOS) AUTOR (ES) manifiesta que de manera voluntaria y gratuita, realiza la Cesión en favor de la **UNIVERSIDAD PILOTO DE COLOMBIA** de todos los derechos de autor patrimoniales que a él le corresponden como creador de la investigación denominada DISEÑO Y VALIDACION DE UNA ESCALA DE ESTILOS AFECTIVOS como trabajo de grado, tesis o monografía como producto de su actividad académica para optar al título de PSICOLOGO Dicha obra fue realizada por EL (LOS) AUTOR (ES) en el año de 2008. **SEGUNDA. Determinación y alcance del objeto.**—Los derechos que a través de este contrato se ceden incluyen todos los derechos patrimoniales, es decir transformación, reproducción, comunicación pública, y distribución, y son otorgados sin ninguna limitación en cuanto a territorio se refiere. Así mismo, esta cesión se da por todo el término de duración establecido en la Legislación de derechos de autor que se encuentran vigentes en Colombia. **TERCERA. Derechos morales.**—La cesión de los derechos señalados en la cláusula anterior, no implican la cesión de los derechos morales sobre la obra mencionada dado que estos derechos son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. Por tanto, los mencionados derechos seguirán radicados en cabeza de EL (LOS) AUTOR (ES). **CUARTA. Elaboración y responsabilidad.**—EL (LOS) AUTOR (ES) manifiesta que la obra descrita en la cláusula primera, objeto del presente contrato es original y fue realizada por él mismo, sin violar o usurpar derechos de autor de terceros, por tanto la obra es de su exclusiva autoría y detenta la titularidad de la misma, la cual cede en virtud del presente contrato. **Parágrafo.**—En caso de presentarse cualquier tipo de reclamación o acción por parte de un

tercero en cuanto a los derechos de autor sobre la obra objeto de este contrato, EL (LOS) AUTOR (ES) asumirá (n) toda la responsabilidad, y saldrá (n) en defensa de los derechos aquí cedidos. Por tanto, para todos los efectos la **UNIVERSIDAD PILOTO DE COLOMBIA** actúan como un tercero de buena fe. **QUINTA. Exclusividad.**—EL (LOS) AUTOR (ES) declara (n) que los derechos sobre la obra en cuestión no han sido cedidos con antelación y que sobre ellos no pesa ningún gravamen ni limitación en su uso o utilización. **SEXTA. Autorización.**—EL (LOS) AUTOR (ES) autoriza (n) a la **UNIVERSIDAD PILOTO DE COLOMBIA** a facilitar la consulta, lectura y reproducción por cualquier medio de la obra aquí cedida siempre y cuando se cite la fuente. En señal de asentimiento, se firma el presente documento en dos ejemplares del mismo tenor, en BOGOTA a los 24 días del mes de 11 del año 2008

EL (LOS) AUTOR (ES) ,

Firma.

Nombre: ESPERANZA CARMONA GONZALEZ
C.C. 52558806
Dir. Calle 65 B No. 88-97 Tel. 7537041

Nombre: GINA FERNANDA MARTÍNEZ SUAREZ
C.C. 28538260
Dir. Cra. 27 No. 84 - 15 Tel. 2579928

Nombre: LUZ ANDREA NIÑO JIMÉNEZ
C.C. 52.807.703
Dir. Calle 95 No. 71-450 Tel. 4423334

Nombre: ÁNGELA JOHANA RODRÍGUEZ BARRAGAN
C.C. 52712455
Dir. Calle 12C No. 71 B 60 T. 9 Apto.532 Tel. 4009635

Nombre: PAOLA SOLEDAD SIERRA PUERTO
C.C. 52.700529
Dir. Cra. 13 Bis No. 110 - 94 Tel. 6205004

FORMATO DE AUTORIZACION DE CONSULTA DE TRABAJOS DE GRADO

1. Identificación del trabajo de grado

APPELLIDOS Y NOMBRES DEL AUTOR (ES)	DIRECCIÓN	TELEFONO	DIRECCIÓN ELECTRÓNICA
ESPERANZA CARMONA GONZALEZ	Calle 65 B No. 88-97	7537041	Esperanza_carmona_gonzalez@hotmail
GINA FERNANDA MARTÍNEZ SUAREZ	Cra. 27 No. 84-15	2579928	ginafmartinez@hotmail
LUZ ANDREA NIÑO JIMÉNEZ	Calle 95 no. 71-45	4423334	Amjim80hotmail
ÁNGELA JOHANA RODRÍGUEZ BARRAGAN	Calle 12C No. 71 B 60	4009635	angelajohanar@gmail
PAOLA SOLEDAD SIERRA PUERTO	Cra. 13 Bis No. 110-94	6205004	paolitasierap@hotmail

NOMBRE DEL PROGRAMA

PSICOLOGIA

TITULO AL QUE OPTA

PISCOLOGO

ASESOR Y/ O DIRECTOR

CECILIA URIBE VALDIVIESO

TITULO DEL TRABAJO DE TESIS

ESTILOS VINCULARES Y AFRONTAMIENTO DE LA PAREJA EN LA TRANSICIÓN DEL NIDO VACÍO

Autorizo a la Universidad Piloto de Colombia a través de su centro de Documentación a:

- Publicar la versión electrónica del trabajo

SI

NO

Inmediatamente

A partir de

Tabla de Contenido

Resumen,	2
Introducción,	4
Planteamiento del problema,	5
Formulación del problema,	8
Sistematización del problema,	9
Objetivos,	10
Justificación,	11
Marco Teórico,	13
Método,	80
Tipo de Estudio,	80
Participantes,	81
Instrumento,	83
Muestra,	83
Procedimiento,	84
Resultados,	90
Discusión,	109
Conclusiones,	114
Referencias,	118
Apéndices,	131

Tabla de Apéndices

Apéndice A.	Libro de Códigos
Apéndice B.	Entrevista No. 1 realizada a M
	Entrevista No. 2 realizada a M
	Entrevista No. 3 realizada a M
Apéndice C.	Entrevista No. 1 realizada a S
	Entrevista No. 2 realizada a S
	Entrevista No. 3 realizada a S
Apéndice D.	Entrevista No. 1 realizada a D
	Entrevista No. 2 realizada a D
	Entrevista No. 3 realizada a D
Apéndice E.	Entrevista No. 1 realizada a CE
	Entrevista No. 2 realizada a CE
	Entrevista No. 3 realizada a CE
Apéndice F.	Entrevista No. 1 realizada a E
	Entrevista No. 2 realizada a E
	Entrevista No. 3 realizada a E
Apéndice G.	Entrevista No. 1 realizada a F
	Entrevista No. 2 realizada a F

Estilos vinculares y afrontamiento de la pareja en la
transición del nido vacío

Carmona E., Martínez G., Niño L., Rodríguez A., Sierra P.

Uribe C. *

Resumen

El propósito de este estudio fue identificar la vivencia y el afrontamiento de la transición del nido vacío en cada miembro de la pareja matrimonial. Los factores considerados fueron la perspectiva del ciclo vital, los estilos de apego, los sentimientos ante el nido vacío y la forma de afrontamiento. Se realizó una investigación de tipo cualitativo, comprensivo e interpretativo, con el objetivo de entender dicha transición desde la vivencia y perspectiva propia de los individuos que se encuentran atravesando por ella, teniendo en cuenta sus apreciaciones, percepciones y símbolos. Los principales hallazgos obtenidos en las entrevistas a profundidad demuestran la influencia del estilo de apego en el afrontamiento de esta transición del ciclo vital.

Palabras Clave: Ciclo vital, familia, pareja, matrimonio, nido vacío, apego y afrontamiento.

* Asesora de Trabajo de Grado, Dra. Cecilia Uribe Valdivieso

Abstract

The purpose of this paper was to identify the empty nest transition living and confronting of each marital couple's member. The factors considered were the life span perspective, attachment style, feelings about empty nest transition and the confronting ways. This work was framed inside the line of qualitative, comprehensive and interpretive investigation in order to understand the empty nest transition from people's perspective and living, keeping in mind their appreciations, perceptions and symbols. The main discoveries obtained in deep interviews reveal the influence of attachment style in the confrontation of this life span transition.

Key words: Life span, family, couple, marriage, empty nest, attachment and confrontation.

Introducción

Con el presente proyecto de investigación se pretende comprender y dar a conocer la vivencia y el afrontamiento de la transición del nido vacío en cada miembro de la pareja matrimonial, considerando ésta transición como una fase normal del desarrollo de la vida en pareja, la cual consiste en la partida del último hijo del hogar (Bates, 2005). De acuerdo con las consultas realizadas en bases de datos como Proquest, Scielo, Redalyc, en bibliotecas como la Virgilio Barco, Luis Ángel Arango, Universidad Católica de Colombia, Universidad Piloto de Colombia, Universidad Javeriana y la Hemeroteca Nacional, se encuentra que gran parte de los estudios realizados con respecto al tema del nido vacío se han centralizado en su tratamiento como síndrome o trastorno, el cual afecta en su mayoría a las mujeres y es asociado al inicio del climaterio o período de descenso de la producción de estrógenos a partir de la menopausia (aproximadamente entre los 40 y los 60 años de edad), que explican en parte la aparición de síntomas neuropsicológicos como los cambios en el estado de ánimo, la capacidad de concentración y memoria, la emisión del lenguaje, los patrones de sueño-vigilia, el deseo y el disfrute sexual (Peyton, 2007), que se combinan con la

pérdida de características valoradas por la sociedad como la juventud y la capacidad de procrear (Jiménez-Sánchez y Marván-Garduño, 2005).

Por ejemplo, en México, Russek (sfp) presentó un proyecto de investigación para determinar cómo impacta el síndrome del nido vacío y el sexo genérico en el autoconcepto de los miembros de la pareja y en el nivel de comunicación entre ellos. En Cuba, Lugones-Botell (2001) publicó en la revista Cubana de Medicina un artículo sobre el climaterio y el síndrome del nido vacío en su contexto sociocultural desde la perspectiva médico-fisiológica. En Estados Unidos, Raup y Myers (1989) postularon que el nido vacío es un período de la vida mitificado y mal entendido, atribuido al período postparental y como otro síntoma asociado a la menopausia que no afecta del mismo modo a toda la población femenina. Hiedemann, Suhomlinova y O'Rand (1998), examinaron el riesgo de separación y divorcio en los matrimonios cuando se presenta la transición del nido vacío como resultado del proceso de desarrollo familiar. Owen (2003) planteó el nido vacío en función de la relación entre el estilo vincular y el uso que las mujeres dan a este periodo como una etapa de crecimiento y cambio.

En Colombia las investigaciones frente al tema están orientadas en su mayoría a tratar directamente el estilo de apego en las relaciones románticas (Penagos, Rodríguez, Carrillo y Castro, 2005), el afrontamiento en situaciones de crisis (Diezgranados-Ferráns, 2004), la calidad de vida y el ciclo vital (Trujillo, Tovar y Lozano, 2003), (Trujillo, 2004), haciendo énfasis en la adultez mayor y de manera tangencial a la transición del nido vacío, por lo tanto, este estudio se ha realizado desde un escenario discursivo netamente nacional a través del cual se develan los sentidos y los significados propios de la población frente a la transición del nido vacío, teniéndose en cuenta constructos teóricos como el apego, el estilo vincular y el afrontamiento, los cuales se relacionan e intervienen en la aparición de esta transición.

En la realización de este estudio se tiene en cuenta también la perspectiva del ciclo vital, toda vez que permite entender la naturaleza cambiante del ser humano en cada etapa del desarrollo (Werner y Kaplan, 1963, citados por Sroufe, 2000), así mismo, la teoría de las relaciones vinculares la cual plantea que las conductas de apego desempeñan un papel fundamental a lo largo del ciclo vital, son propias del ser humano y son el resultado de un sistema

conductual organizado que incluyen la exploración, el cuidado y el apareamiento sexual (Bowlby, 1973, citado por Feeney y Noller, 2001).

La organización del texto está dividida de la siguiente manera: En la primera parte, se encontrará la presentación y justificación de esta investigación dando una mirada general al proyecto para hacer más fácil su comprensión; posteriormente la segunda parte comprende la sustentación teórica y metodológica en la cual se señala la forma en que se desarrollan los objetivos propuestos en la investigación, seguido, en la tercera parte se verán los resultados arrojados por esta investigación, al igual que los emergieron durante el proceso. Para finalizar, se encontrará la interpretación y el análisis de la información obtenida por medio de las entrevistas a profundidad, realizadas a las parejas matrimoniales que se encuentran vivenciado la transición de nido vacío.

Planteamiento del problema

La familia, así como el individuo, atraviesa por una serie de etapas que se encuentran interconectadas, éstas dan inicio cuando se conforma la pareja y se van desarrollando a lo largo del ciclo vital familiar con la llegada de los hijos, el rol parental, culminando con la

salida de los hijos del hogar y cuando uno o ambos miembros de la pareja fallece (Bates, 2005).

Este período medio o terminal del ciclo vital de la familia que ocurre cuando los hijos crecen y abandonan el hogar, es el que se ha denominado nido vacío o en un lenguaje menos común período postparental (Harkins, 1960; Junge y Maya, 1985, citado por Raup y Myers, 1989). El nido vacío ha sido descrito como un factor que afecta el bienestar psicológico de la mujer adulta por haber sido asociado a la depresión que causa el sentimiento de la pérdida del rol parental (Kelleher, 1992; citado por Hui-Ling, 2002), sin embargo, también ha sido calificado como un período productivo y feliz en la mujer (Owen, 2004), pues todo su tiempo ya no está empleándose en el rol parental (French, 1992; citado por Hui-Ling, 2002).

Por mucho tiempo la transición de nido vacío ha sido tomada como un síndrome o un fenómeno asociado a la finalización de la etapa reproductiva de la mujer que ocurre cuando el último de los hijos se va de la casa (Sotillo, 2000). Un período relativamente exclusivo para las mujeres que son madres que coincide con la búsqueda de independencia de sus hijos sin tener en cuenta que tanto hombres y mujeres pueden experimentar dicha transición en

su vida de pareja, sin embargo, el impacto de ésta puede ser muy diferente para cada uno de ellos (Raup y Myers, 1989) (Bates, 2005)

De otro lado se encuentra que los estudios realizados, en su mayoría fuera de Colombia, datan la presencia de la transición de nido vacío en el período medio de la adultez, 40-45 años (Raup y Myers, 1989) (Owen, 2004), momento en el cual los hijos de las parejas de estos estudios terminan la secundaria, consiguen su primer empleo o simplemente se lanzan a la vida independiente, es por esto, que resulta verdaderamente importante que se realice esta investigación dentro del contexto y realidad colombianos, para dar cuenta de lo que sucede durante esta fase del desarrollo en parejas autóctonas, teniendo en cuenta a su vez, que esta es una transición que corresponde a un momento de la vida (Bates 2005), en el cual la pareja se encuentra de cara ante una nueva situación y donde hará despliegue de las estrategias de afrontamiento que se hayan aprendido (Lazarus y Falkman, 1984) y no precisamente a una patología como se ha planteado (Sotillo, 2000).

Por tal razón, la investigación se encuentra enmarcada dentro del contexto de la teoría de los vínculos y cómo los estilos vinculares pueden llegar a ser guías de la forma

como los individuos responden a los cambios y desafíos de la vida, ya que estos estilos se asocian a ciertas emociones, a su expresión y a la regulación de las mismas, por ello, las estrategias que se utilicen para expresar y regular dichas emociones, actúan de acuerdo al estilo de apego (Kobak y Sceery, 1998; Lecannelier, 2002 y Valdés, 2002; citado por Garrido-Rojas, L, 2006). Por ejemplo, las reacciones cognoscitivas de las personas con apego seguro ante el afecto positivo, se caracterizan por la resolución creativa de los problemas, aquellos con apego evitativo tienden a distanciarse mentalmente del contenido afectivo y suelen adoptar una postura rígida e hipervigilante, activando reacciones defensivas para negar la experiencia afectiva (Mikulincer y Sheffi, 2000; citado por Garrido-Rojas, 2006).

Formulación del problema

El ser humano a lo largo de su vida se enfrenta a diversos cambios de orden físico, psicológico y sociocultural, que enmarcan las distintas etapas del ciclo vital (Bates, 2005). La transición del nido vacío es una etapa que marca el inicio de cambios estructurales y emocionales en la familia, presentándose respuestas negativas, como el hecho de no aceptar la partida de los

hijos, que éstos sean autónomos y lleven una vida independiente (Raup y Myers, 1989), y respuestas positivas, donde se evidencia como un período de alegría y productividad, especialmente para la mujer (French, 1992; citado Hui-Ling, 2002).

Dado que en Colombia los estudios consultados no profundizan con relación al tema del nido vacío y la mayoría de los estudios realizados en otros países dan cuenta de las respuestas a esta transición enmarcadas dentro del modelo médico asociado al síndrome, se hace importante y esencial en el estudio de esta transición conocer desde la experiencia de cada individuo, ¿cómo es la vivencia y el afrontamiento de la transición del nido vacío en cada miembro de la pareja matrimonial?

Sistematización del problema

¿Cuál es el estilo vincular que posee cada miembro de la pareja?

¿De qué manera ha afrontado cada miembro de la pareja la transición del nido vacío?

¿Cuáles son los significados que le atribuye cada miembro de la pareja a la transición del nido vacío?

Objetivos

Objetivo general

Comprender cómo es la vivencia y el afrontamiento de la transición del nido vacío en cada miembro de la pareja matrimonial.

Objetivos específicos

Identificar el estilo vincular que posee cada miembro de la pareja

Conocer el estilo de afrontamiento de cada miembro de la pareja frente a la transición del nido vacío.

Reconocer los significados que le atribuye cada miembro de la pareja a la transición del nido vacío.

Justificación

Desde diferentes ópticas se ha abordado la transición del nido vacío, tratando de comprender lo que sucede durante esta etapa del desarrollo y los factores que están asociados a los diferentes tipos de respuestas que el individuo puede emitir ante esta experiencia de cambio (Raup y Myers, 1989), por lo cual, el foco principal de esta investigación es comprender el nido vacío como un segmento del ciclo vital por el que pasan los individuos que han formalizado parejas y subsecuentemente han sido padres (Raup y Myers, 1989), y no como una patología, puesto que el nido vacío va más allá de la sintomatología que se da como respuesta al sentimiento de pérdida que se produce cuando el último de los hijos abandona el hogar (Sotillo, 2000), ya que éste es un período en el ciclo vital de la familia, donde la pareja redistribuye los roles, maneja de forma distinta el tiempo y las actividades en el hogar, modifica parte de su identidad, de su autoconcepto y en algunos casos se encuentran con una pareja con la que tienen que crear una nueva relación, descubriendo una carencia de perspectiva e información que simultáneamente puede ser un camino de acercamiento o un obstáculo que lleve a una mayor separación (Russek, sfp).

Por tanto, la información con la que se inicia esta investigación es foránea y de cierto modo desvinculada en algunos aspectos a nuestro contexto. En este sentido, los resultados subsecuentes con el desarrollo de esta investigación serán un aporte valioso para la psicología y la población colombiana, toda vez que con sus hallazgos se constituiría en un documento con información base para consulta y estaría abriendo las puertas para nuevas investigaciones alrededor de esta temática.

Marco Teórico

Desde hace mucho tiempo se ha tratado de dar explicación al por qué el ser humano actúa como lo hace, existen diversas corrientes las cuales tratan de dar explicaciones a la conducta humana, y es que el ser humano es tan complejo que quizás ninguna define en su totalidad a ese ser pensante que modifica la naturaleza para bien propio y de la sociedad a la que pertenece.

La vida del ser humano es un conglomerado de importantes factores que no se pueden desligar, es necesario darle la suficiente importancia a las relaciones tempranas y su influencia en la calidad de los vínculos que se establecen en la infancia y en la adultez, al proceso de socialización, a los acontecimientos vitales, al contexto, a la historia, a la cultura y demás entidades que conforman el desarrollo humano.

¿Qué es la emoción?

Es importante conocer y ahondar sobre la emocionalidad humana entendida como "las experiencias subjetivas que forman parte del mundo afectivo (Del Barrio, (2002); Bisquerra, (2000); Bulbena, (1998); son tendencias de acción relacional que resultan de la evaluación de una situación que nos afecta. Greenberg y Paivio, (2000);

Fridja (1986), son óptimos indicadores de los procesos de cambio y estos a su vez, son fenómenos complejos en los que se integran necesariamente las dimensiones cognitivas, afectivas y comportamentales (Lane y Schwartz, 1987, 1993) y por supuesto es un medio de información del organismo, uno de los primeros niveles con los que tanto el niño como el adulto construyen la realidad. (Greenberg y Korman, 1991"), citado en Sanchis 2008.

Sanchis (2008), cita a Lazaruz (1991) y clasifica las emociones en: negativas (consecuencia de una apreciación perjudicial que se ve reflejada en la ira, el llanto, el susto, la ansiedad, la vergüenza, la tristeza, la envidia, los celos etc), positivas (consecuencia de una apreciación favorable respecto a sus experiencias personales que se ve reflejada en la alegría, en el amor, en la seguridad, etc.) y ambiguas (emociones estáticas tales como la esperanza y la compasión). Bisquerra (2000), afirma que las emociones son un medio de comunicación mediante el cual se puede expresar a los demás lo que se está sintiendo y a su vez es una forma de influir en la conducta de los otros.

Las relaciones afectivas son de gran importancia durante las diferentes etapas del ciclo vital, cada situación, vivencia o acontecimiento dejan experiencias

individuales y le permiten al ser humano tener diferentes significados. Bulbena, (1998), explica que el ser humano no maneja las situaciones que se presentan en la vida de forma neutral, puesto que es un ser emocional el cual tiene la capacidad de sentir, por tal razón cada persona tiene un estilo único y particular que le permite manipular la situación de emoción.

Desarrollo socioemocional

Bowlby (1979), fue el pionero en el desarrollo de la teoría del apego, combinando conceptos del psicoanálisis (el cual se centra en la concepción del comportamiento desde el punto de vista del ser humano como ente subjetivo) y de la etología (la cual se centra en el desarrollo del comportamiento, denominado ontogénesis y basado principalmente en el estudio de los primeros años de vida del ser humano), sin embargo, es necesario aclarar que para el desarrollo de la teoría del apego el autor en mención enfocó sus estudios principalmente en la etología, puesto que reconoce que desde los dos meses de vida los niños pueden transmitir mensajes emocionales mediante la expresión del rostro, la emisión de sonidos y demás comportamientos que permiten la interacción afectiva con la figura de apego, diferente a la postura planteada por Freud, que

considera que el niño en sus primeros cinco años de vida presenta un "Yo débil, inmaduro e incapaz de percibir las necesidades y sentimientos de los demás".

Los etólogos plantean que el lactante desde que nace se expone a influencias educativas y explican que el aprendizaje tiene una importancia decisiva en el desarrollo humano dado que la programación filogenética (evolución y origen de la vida), facilita la interacción con las demás personas y permite diversificar progresivamente el comportamiento (Rosenzweig, 2000).

De acuerdo con lo anterior, es posible analizar que la etología hace referencia al desarrollo humano, evidencia la existencia de una maduración continua y de un aprendizaje individual, donde existen comportamientos filogenéticos que se pueden transformar a través del aprendizaje y las experiencias individuales.

Cuando nace el ser humano, no tiene la capacidad de manejar las emociones propias, por tal razón, se le da gran importancia a las relaciones tempranas que se establecen con los cuidadores principales, puesto que son ellos los que responden a las reacciones o necesidades del individuo y se constituyen los vínculos afectivos que generan sentimientos positivos (seguridad, confianza, etc.), o

negativos (inseguridad, miedo, etc.), dependiendo del grado de compromiso que tiene el cuidador al responder a las necesidades del niño y la capacidad que tiene el niño para alcanzar o conservar la proximidad con el cuidador (Botella 2005).

Los vínculos que se constituyen en la infancia se mantienen en forma de modelos en el mundo representacional del adulto, los cuales surgen en los primeros meses de vida y son enriquecidos, reinterpretados y remodelados durante el ciclo vital (Martínez y Santelices, 2006).

Lo anterior, permite concluir que desde que se nace se tiene la necesidad de relacionarse con los cuidadores principales y en el transcurso del ciclo vital surgen nuevos lazos. Las experiencias buenas o malas adquiridas en este proceso emocional, quedan registradas en el mundo mental del ser humano y ponen en ejercicio las conductas de apego que se organizan de acuerdo con los sistemas conductuales.

¿Qué es una conducta de apego?

Bowlby (1993), definió la conducta de apego como "cualquier forma de comportamiento que hace que una persona alcance o conserve proximidad con respecto a otro individuo diferenciado y preferido; en tanto la figura de apego

permanezca accesible y responda, la conducta puede consistir en una mera verificación visual o auditiva del lugar en que se halla y en el intercambio ocasional de miradas y saludos. Empero, en ciertas circunstancias se observan también seguimiento o aferramiento a la figura de apego, así como tendencia a llamarla o a llorar, conductas que en general mueven a esa figura a brindar sus cuidados”.

Bowlby (1979), plantea la existencia de cuatro conductas que están inmersas en los vínculos de apego las cuales ha denominado búsqueda de proximidad, ansiedad por separación, refugio seguro y base segura. La búsqueda de proximidad, hace referencia a la capacidad que se adquiere para lograr centrar la atención del cuidador en la necesidad inmediata y se evidencia a través de respuestas tales como sonrisas, llanto, contactos, etc. Estas conductas se activan frente a la separación de la figura de apego o las señales de amenaza con el objetivo de restablecer la proximidad; la ansiedad por separación se activa frente a la ausencia del cuidador; el refugio seguro permite identificar las figuras a las que se puede recurrir en caso de coacción o problema; y la base segura, donde la compañía y el respaldo del cuidador le permiten al individuo conocer y explorar el mundo.

La formación del vínculo de apego comienza con la proximidad física, la cual inicialmente es mantenida por actos intencionales del cuidador y el comportamiento reflexivo por parte del individuo, en este momento, los individuos aprenden a asociar al cuidador con el confort y el alivio de la aflicción o del dolor (refugio seguro). El dolor de la separación es el indicador de que el vínculo de apego está completamente formado. Es de notar, que éstos componentes que en conjunto definen el apego, surgen en secuencia (Hazan & Zeifman 1999).

Estilos de apego

Modelo de Ainsworth

Ainsworth (1963), realizó estudios científicos a partir de los cuales encontró información importante respecto a las diferencias en la calidad de la relación madre-hijo y su influencia sobre la formación del apego. Al respecto, se encuentra reseñado en la literatura el método experimental realizado por Ainsworth, Blehar, Waters, y Wall (1978), denominado la situación del extraño, este permitió examinar el equilibrio entre las conductas de apego y de exploración bajo situaciones de alto estrés, el cual se basó en dejar la madre y el individuo en un salón de juegos con una persona desconocida; inicialmente jugaba

el niño en presencia de la madre, subsiguientemente se retiraba la madre y quedaba la persona desconocida con el niño en el salón de juegos; posteriormente, regresaba la madre y nuevamente se retiraba con la persona desconocida y el niño quedaba solo; por último, regresaban nuevamente la madre y la persona desconocida al lugar donde estaba el niño jugando.

Mediante la repetición de este experimento con varias muestras, se encontró que los niños exploraban el mundo externo con mayor seguridad en presencia de la madre y la conducta disminuía con la presencia de la persona desconocida, más aún cuando se retiraba la madre. Estos resultados tienen gran coherencia con la propuesta realizada por Bowlby (1979), respecto a las conductas de apego propias de los vínculos afectivos.

Ainsworth (1979), señala que un individuo muestra una clara discriminación y preferencias consistentes hacia el cuidador principal, dado que aún, si varios cuidadores se encuentran disponibles, el individuo de manera confiable busca y mantiene la proximidad a uno de ellos, en especial si se encuentra afligido. Por tal razón, el apego es descrito por Ainsworth como un lazo afectivo que se forma entre el individuo y la figura materna y a partir de las

diferencias que encontró en el comportamiento de los individuos frente a la situación planteada en el experimento, perfila tres estilos de apego: a) estilo seguro, b) estilo ansioso ambivalente y c) estilo evitativo.

Estilo seguro. Las emociones más frecuentes de los bebés en un contexto extraño son la angustia ante las separaciones del cuidador y la tranquilidad cuando este regresa, la interacción con el cuidador da gran importancia a la calidez, confianza y seguridad del vínculo (Fonagy, 2004).

En el estilo seguro existe poca ansiedad y no hay presencia de evitación, hay seguridad en el apego, agrado con la proximidad y con la interdependencia, existe confianza y búsqueda de apoyo; en momentos de dificultad y frente a reacciones de ira o enojo tienen gran control sobre sus emociones y buscan las posibles soluciones a la situación. Cuando la figura de apego se convierte en una base segura por tener la capacidad de confortar e interactuar con el individuo y acudir de forma inmediata a las señales emocionales, cuando se convierte en un refugio seguro el cual le genera estabilidad y confianza, cuando se mantiene la proximidad en búsqueda de estas conductas y

cuando se tiene la seguridad que en caso de separación la figura de apego pronto regresara, se habla de un estilo de apego seguro. (Mikulincer, Shaver y Pereg, 2003 & Crittenden 1995, Perris 2000, citados en Garrido, 2006).

Estilo ansioso ambivalente. Las emociones más frecuentes en los individuos en un contexto extraño, son la angustia exacerbada ante las separaciones del cuidador y la dificultad para lograr la serenidad cuando éste regresa y al interactuar con el cuidador se muestra contradictorio entre querer y no querer estar con él, dado que siente enojo y preocupación. La ansiedad es una emoción característica de este estilo de apego, también busca la proximidad, presenta gran preocupación al pensar que puede ser rechazado y tiene dificultad para entablar relaciones (Fonagy, 2004).

Cuando existe ambivalencia de parte de los cuidadores entre querer estar y no estar, responder y no responder, cuando sus conductas son variables y no son estables al satisfacer las demandas, se genera en el individuo la incertidumbre de tener o no tener a las figuras de apego frente a la necesidad inmediata, aspecto que genera emociones de rabia y ansiedad, es decir, la base segura se muestra inestable, razón por lo cual en oportunidades se

acude a la figura de apego en búsqueda de un refugio seguro y la respuesta positiva o negativa que se encuentre generará fuertes emociones de ansiedad formando pensamientos de pérdida y de desilusión. (Mikulincer, Shaver y Pereg, 2003 & Crittenden 1995, Perris 2000, citados en Garrido, 2006).

Estilo evitativo. Las emociones más frecuentes de los individuos en un contexto extraño son la ausencia de angustia y de enojo ante las separaciones del cuidador y la indiferencia cuando éste vuelve, prevalece el distanciamiento y la evitación. Existe ausencia de seguridad en este estilo de apego, el individuo se siente impulsado a no buscar ayuda de los demás y prefiere el distanciamiento emocional, son fácilmente susceptibles al enojo, pero buscan encubrirlo negando el sentimiento a través de un comportamiento positivo, sin embargo, hay certeza de que existen cambios en el sistema nervioso como la aceleración del ritmo cardiaco, entre otros (Botella, 2005).

Cuando las figuras cuidadoras se muestran despreocupadas por las señales emocionales del individuo, reaccionando con emociones de rabia y enojo, estas conductas son percibidas como un castigo por parte del

cuidador, por tal razón, el individuo se siente rechazado y con el objetivo de inhibir la conducta de la figura cuidadora, prefiere eludir la situación. Es decir, en la base segura no se encuentran respuestas de confort y seguridad y por tal razón no se encuentra un refugio seguro adecuado, de esta forma, la búsqueda de proximidad se convierte en distanciamiento y ante la separación el individuo presenta baja ansiedad e indiferencia. (Mikulincer, Shaver y Pereg, (2003) & Crittenden (1995), Perris (2000), citados en Garrido, (2006).

En relación con este planteamiento, Shaver & Mikulincer (2002), recopilan una serie de investigaciones basadas en estilos de apego y estrategias de regulación afectiva que dan cuenta de los estilos de apego planteados por Ainsworth (1982) y proponen un modelo integrativo de la activación, sobreactivación y desactivación del sistema de apego. Sujetos con apego seguro, ante signos de amenaza activan el sistema de apego, buscan la proximidad de la figura de apego y si está disponible hay un sentido de base segura, activándose estrategias de compromiso en exploración. Por el contrario, si la figura no está disponible surgen sentimientos de inseguridad, los cuales pueden crear un estilo evitativo, (no siendo viable la

búsqueda de proximidad, por tal razón, se desactivan las estrategias como las emociones negativas y existe un distanciamiento de la amenaza) o un estilo ansioso ambivalente (la búsqueda de proximidad es viable, por tal razón, se sobreactivan las estrategias que aumentan el estrés).

Modelo de Bartholomew

Bartholomew (1991), retoma la postura de Bowlby (1976), planteando que los patrones de apego reflejan modelo del otro y modelo del sí mismo; el primero, hace referencia a las relaciones cercanas, las cuales suelen desarrollarse en un entorno familiar relativamente estable y tienden a persistir a lo largo de toda la vida, sin embargo, este modelo puede ser positivo ya que "se cree que el otro está disponible y se preocupa por uno", o negativo, "se cree que el otro le rechaza a uno, se muestra distante o no se preocupa por uno"; el segundo, hace referencia a la dependencia de la aceptación de los otros y también puede ser positivo, "cree que el sí mismo merece amor y atención", o negativo, "cree no merecer amor y atención". Perfiló cuatro estilos de apego a) estilo seguro, b) estilo resistente, c) estilo preocupado y d) estilo temeroso (Feeney & Noller, (2001).

Estilo seguro. En el cual el individuo tiene un modelo positivo de los otros que permite al individuo intimar de manera fácil con los demás, mostrarse autónomo y manejar alta tolerancia a la no aceptación de los demás.

Estilo resistente. En el cual el individuo tiene un modelo negativo de los otros, muestra comodidad en las relaciones donde no existe involucramiento emocional, le da importancia a la independencia y la autosuficiencia.

Estilo preocupado. En el cual el individuo tiene un modelo positivo de los otros frente al cual muestra comodidad en las relaciones donde existe alto involucramiento emocional y se muestra preocupación cuando hay ausencia de intimación con los demás, cuando siente que no es tan importante como lo es el otro para él.

Estilo temeroso. En el cual el individuo tiene un modelo negativo de los otros, siente incomodidad cuando intima con los demás, le cuesta trabajo tener relaciones emocionales cercanas y confiar o depender de los demás, siente miedo a que le hagan daño.

Existe una investigación realizada por Arbiol, Plazaola, Sainz & Yarnoz (2001), cuyo objeto fue analizar las relaciones existentes entre el estilo de apego de los individuos y la percepción que se tiene del sí mismo y de

los otros. Para tal estudio, se utilizó una muestra de 118 estudiantes universitarias de la facultad de Psicología y Psicopedagogía de la Universidad del País Vasco, con edades que oscilaban entre los 20 y 27 años. La distribución de los estilos de apego en estos individuos fueron seguros, rechazantes, preocupantes y temerosos.

Como resultado obtenido de esta investigación, se planteó que las mujeres se identifican más con la madre que con el padre, debido a que la caracterización psicológica que hace una mujer de sí misma, es similar a la caracterización que hace de su madre, también se puede afirmar que es la identificación con la primera figura de apego en la infancia, ya que al llegar a la adolescencia empiezan a identificarse más con la pareja o amigos que con sus padres.

En ésta investigación se confirma que la primera relación de apego en la niñez perdura en el tiempo y su estilo es el referente para influenciar su percepción positiva o negativa con los otros, sin embargo, es importante resaltar que para efectos de esta investigación se tendrán en cuenta los tres estilos de apego planteados por Ainsworth.

Modelos operantes internos (MOI)

Las experiencias adquiridas respecto a las interacciones habituales con los padres se internalizan y permiten la creación de los MOI entendidos como esquemas o mapas internalizados en los que se encuentran personas y objetos significativos, los cuales filtran la información que tiene el ser humano acerca del sí mismo y del mundo exterior (expectativas propias que se construyen a lo largo de la experiencia personal), las cuales permiten interpretar y responder a la conducta de sus figuras de apego, puesto que se realiza la integración de experiencias pasadas y presentes en esquemas emocionales; los modelos internos se desarrollan en un entorno familiar relativamente estable y reflejan la realidad social (positiva o negativa) que el individuo experimenta y genera la posibilidad de vivenciar, percibir y explicar los acontecimientos que se presentan durante la vida, construir planes y hablar del futuro. (Bowlby, 1980).

Morales & Santelices, (2007), citan a Fonagy (1999), quien plantea el término de función reflexiva en el ser humano como "la capacidad humana de entenderse entre los individuos en términos de estados mentales (pensamientos, sentimientos, creencias y deseos), con el propósito de

otorgar sentido y anticipar las reacciones de los demás". En otras palabras, son expectativas generalizadas, basadas en los intentos del individuo por obtener apoyo, seguridad y éxito, o basadas en su éxito al obtenerlas; las experiencias adquiridas a través de la interacción entre cuidador-hijo, padre-hijo, con la presencia o ausencia de la figura de apego, la relación con los otros y la información que se tiene acerca de sí mismo, permiten la creación de distintas representaciones mentales, las cuales tienen gran influencia sobre las relaciones del sujeto, puesto que reflejan el sentimiento de conformidad o inconformidad con respecto a cada progenitor y al sí mismo, contribuyendo a la forma de tratar a los demás y a la forma como se espera ser tratado.

Los MOI actúan rápidamente sobre el individuo, seguidamente el individuo actúa sobre el entorno buscando la proximidad con las figuras de apego y se pueden activar o desactivar de acuerdo con la respuesta experimentada respecto a la necesidad.

Sin embargo, los modelos representacionales no pueden entenderse como algo que queda fijado en la primera infancia y que no cambia a lo largo de la vida, dado que la calidad del vínculo con otras personas y la conducta propia

del individuo se internaliza y constituye una realidad poblada de personas y situaciones significativas para el individuo, los cuales persisten, se complementan, se remodelan y se reestructuran en el mundo representacional del adulto (Pinedo & Santelices, (2006).

Estabilidad y cambio en los estilos de apego

Bowlby (1980), plantea la existencia de varios aspectos que permiten el cambio en los patrones de apego, en primer lugar, los patrones de apego pueden cambiar de acuerdo al grado de satisfacción que se encuentre en las otras personas con respecto a las necesidades individuales; en segundo lugar, los patrones de apego que muestren estabilidad o inestabilidad desde un principio pueden cambiar si existen acontecimientos que alteran la conducta de las figuras de apego; y por último, el modelo representacional puede cambiar cuando existe influencia social frente a los modelos adquiridos.

Bowlby (1982), afirma que a lo largo del ciclo vital el apego atraviesa por una serie de cambios en la composición y estructura de las jerarquías del vínculo del los individuos. Cuando se conocen nuevas personas y se establecen nuevos vínculos es posible que otras salgan del círculo social y que estos se modifiquen. Las figuras

parentales, tienden a permanecer dentro de la jerarquía del vínculo, pero eventualmente, adquieren una posición secundaria de importancia frente al vínculo de pareja, esta transformación se da de manera que el vínculo cambia del complementario (parental) al recíproco (pares). Las relaciones de pares durante la infancia o la adolescencia usualmente se caracterizan por ser afiliativas, es decir, tan distintas funcionalmente de los vínculos parentales y reguladas probablemente por un sistema comportamental diferente.

Perspectivas del apego adulto

Los teóricos del apego adulto Hazan y Shaver (1987), Shaver y Hazan (1988), Perris (2000), Feeney y Noller (2001), Mikulincer, Shaver y Pereg (2003), Botella (2005), entre otros, ven la teoría del apego como una perspectiva interesante, la cual es utilizada para abordar las relaciones afectivas en la vida adulta.

Martínez y Santelices, (2005), exploraron la forma de evaluar el apego en el adulto a partir de dos líneas de investigación; la primera, se refiere a la postura de los diferentes teóricos del desarrollo, los cuales le dan gran importancia a las interacciones que se tienen entre la madre y el hijo durante la infancia y la influencia

existente a lo largo de la vida, la cual ha sido verificada mediante diferentes experimentos a través de la implementación de instrumentos como el Adult Attachment Interview (AAI) y el Attachment Style interview (ASI), que evalúan el estado mental del adulto y tienen presente las narrativas de los entrevistados las cuales dan cuenta de los recuerdos provenientes de las interacciones con las figuras de apego durante la infancia; la segunda, hace referencia a los aportes de diferentes psicólogos sociales los cuales tienen en cuenta la teoría del apego propuesta por Bowlby y sus seguidores y la aplican al estudio de las relaciones amorosas en los cuales también han realizado diferentes experimentos implementando instrumentos como Adult Attachment Scale (AAS) y Relationship Scales Questionnaire, cuyos resultados dan cuenta de la relación existente entre los estilos de apego infantiles y las conductas que se presentan en las relaciones de parejas adultas.

Dozier & Kobak, (1992), Shaver et al., (2000) & Stein et., (2002), citado en Martinez. G, & Nuñez. M, (2007), explican que ambas líneas de investigación pueden estar íntimamente conectados. "Tanto la representación mental con respecto al apego, como los comportamientos de apego en las

relaciones amorosas emergen de la historia de múltiples relaciones de apego de una persona, comenzando con los padres". Los comportamientos que caracterizan a los seres humanos frente al manejo de las relaciones, de la ansiedad y el nivel de seguridad, son productos de una extensa historia de interacciones con figuras de apego donde surge la necesidad del cuidado del otro y la disposición para cuidar a los demás cuando sea necesario.

Sin embargo, existe una tercera vía, que permite la comprensión de los modelos representacionales y comportamentales, la cual utiliza una visión de prototipos (persona o cosa que reúne en sí las más acusadas características de una cualidad, acción, vicio, virtud, etc., o las representa en su máximo grado) para evaluar el apego en adultos. Existen siete prototipos que diferencian las características del apego seguro de aquellas que describen tres subtipos de apego inseguro: evitativo/rechazante; preocupado/ambivalente e inseguro/mixto: 1. Características seguras (confianza en sí mismo y confianza en otros), 2. Excesivamente dependiente (es dependiente de la presencia de otros y tiende a hacerse dependiente), 3. Inestable en sus relaciones (tiene sentimientos extremos), 4. Excesivamente sobreprotector

(cuida más a otras personas que a sí misma), 5. Excesivamente autocontrolado (controla los problemas de una manera racional), 6.Excesivamente autónomo (prevalece la independencia) y 7. Emocionalmente indiferente (se despreocupa por los pensamientos de los demás hacia sí mismo) Martínez & Núñez M (2007).

Martínez. G, & Núñez. M, (2007), realizaron una investigación cuyo objetivo fue obtener un instrumento que permita evaluar el apego en adultos teniendo en cuenta los prototipos de apego adulto en el contexto sociocultural chileno, en la cual utilizaron como instrumentos el AAPR (formato de entrevista, construido desde la teoría del apego y diversas teorías interpersonales), cuyos resultados permiten una alternativa a la operacionalización de las cualidades del apego, PBI (evalúa los estilos vinculares tempranos) y el ERI (cuestionario sobre relaciones interpersonales actuales). El método se dividió en dos etapas cuya hipótesis nula hace referencia a "los tres estilos de apego son iguales entre sí", en la primera etapa se tomó una muestra probabilística al azar de (N=293), no estratificada en edad, ni en género, en la ciudad de Santiago, a la cual le aplicaron el PBI y el ERI. Para la segunda etapa, se extrajeron de manera intencional 40 casos

(26 mujeres y 14 hombres), que representan cada categoría general del apego, los cuales surgieron a partir de los resultados encontrados en la primera etapa y se les aplicó la entrevista AAPR.

Esta investigación arrojó como resultado que los tres grupos de apego señalados por PBI-ERI, tienen diferencias significativas en promedios EPAA, por lo que se rechaza la hipótesis nula, es decir, que el prototipo p1 del EPAA, tiene puntajes más altos que el estilo seguro identificado en el PBI y el ERI, en cambio los grupos preocupados y evitativos tienen puntajes más bajos en el mismo prototipo.

¿Qué es el apego en los adultos?

"El apego en los adultos es la tendencia estable de un individuo de hacer esfuerzos sustanciales en buscar y mantener proximidad y contacto con uno o unos pocos individuos específicos, que le proporcionan el potencial subjetivo de seguridad física y/o psicológica" (Berman & Sperling1994)

Planteamiento del amor como apego

Hazan y Shaver (1987), presentaron análisis teóricos sobre el amor y el apego integrados con nuevos datos empíricos. Estos análisis direccionaron varios temas incluyendo el amor como la integración de los sistemas de

comportamiento y la comparación de la perspectiva del apego con teorías previas del amor. Así mismo, desarrollaron un auto reporte para medir el apego en adultos que consistía en cuatro párrafos escritos para recoger las características principales que tipifican los tres estilos de apego. Los resultados arrojaron que la frecuencia de estos tres estilos era similar a aquellos observados en los niños. Sólo más de la mitad de los adultos se describieron como seguros de sí mismos, de la cantidad restante de adultos, la mayoría se reportó como evitativos más que ambivalentes. Como conclusión, aseguraron que las cualidades de las relaciones están influenciadas también por factores únicos de parejas particulares y las circunstancias.

En complemento con lo anterior Feeney (1999), realizó una investigación que se basa en la propuesta de que el amor romántico puede conceptualizarse como un proceso de apego, que es semejante al apego del niño hacia el cuidador principal en términos de búsqueda y mantenimiento de la proximidad, de percepción de la figura de apego como base de seguridad y refugio seguro y de la ansiedad que se genera por la separación de la figura de apego, la cual se

encuentra influenciada en parte por las primeras experiencias con sus cuidadores.

Carrillo, Castro, Penagos y Rodríguez (2006), presentan una investigación llamada "apego, relaciones románticas y autoconcepto en adolescentes bogotanos", en la cual tenían como propósito evaluar la relaciones que existen entre el apego, el autoconcepto y algunas características de las relaciones románticas de los adolescentes, evaluando así las relaciones entre el apego parental y el apego con pares.

Para este trabajo se tomó una muestra de 1.435 adolescentes bogotanos de colegios femeninos, masculinos y mixtos de estratos socioeconómicos bajo, medio y alto, todos cursando grado once, con edades que oscilaron entre 15 y 20 años de edad, a quienes se les aplicó un cuestionario socio-demográfico, otro, en el que se indagaron relaciones de apego con la madre, el padre y los pares, y una escala para medir autoconcepto, arrojando como resultado que los adolescentes perciben a sus pares como las principales figuras de apego en esta etapa de sus vidas.

Este estudio también mostró que la percepción que tienen de apego frente a sus figuras parentales y pares

influyen de una manera importante en el nivel de autoconcepto, esto indica que entre más segura sea la percepción del vínculo con sus figuras más cercanas, será mucho mejor tanto para sí mismo, como para sus relaciones.

Este resultado cumple cabalmente con los principios fundamentales de la teoría del apego y es coherente con lo que sugiere Bowlby (1976), cuando plantea que el establecimiento de un apego de tipo seguro durante los años de la infancia, le permitirá al niño sentirse valioso, digno de afecto y capaz de ejercer un rol positivo en las diferentes etapas de su vida.

Relaciones vinculares en adultos

El individuo interactúa de forma continua con otras personas en diferentes contextos (trabajo, universidad, familia, etc), tiene relaciones cercanas y algunas son consideradas como relaciones de apego en el sentido que suministran un potencial de seguridad. Ainsworth (1989), sugiere que "las relaciones de apego son un tipo particular de vínculo afectivo", en otras palabras, las relaciones son lazos duraderos que se crean con el objetivo de mantener cercanía con una persona en particular, que le genere seguridad y tranquilidad, haciendo énfasis en que la relación entre adultos es recíproca, los dos miembros de la

pareja buscan la seguridad en el otro, reciben y suministran cuidado y afecto y para ellos la separación genera sentimientos de angustia.

Hazan y Zeifman (1999), reconocen que existe evidencia de que las relaciones vinculares poseen las mismas características que los vínculos existentes entre niños y cuidadores y que se desarrollan de acuerdo al mismo proceso, al menos en términos de secuencia en la que entran a jugar varios componentes. Este descubrimiento provee soporte a la afirmación que el mismo sistema comportamental se encuentra involucrado en los vínculos de pareja y en la relación entre niños y cuidadores.

Estos autores también encontraron congruencias que incluyen la naturaleza del contacto físico que tipifica y distingue los vínculos de apego, así como los factores que influyen en la selección de las figuras de apego, las reacciones hacia el quebranto y la pérdida del vínculo y el rol del apego en la adaptación psicológica y biológica.

El contacto físico. Para Freud, (citado en Hazan y Zeifman, 1999), así como los niños y sus cuidadores, los adultos que son compañeros sexuales, invierten mucho tiempo en abrazar tiernamente, besarse, mantener contacto físico, etc. Aunque con intenciones diferentes, este comportamiento

particular se limita únicamente a las relaciones existentes entre padres e hijos y las relaciones de pareja. Sin embargo, algunas formas de contacto íntimo pueden ocurrir entre otro tipo de relaciones sociales, pero su ocurrencia es más restringida.

Criterios de selección. Si las relaciones de pareja involucran el sistema de apego, lo que se esperaría es al menos una coincidencia entre los vínculos de los niños y sus cuidadores y las relaciones de pareja, teniendo en cuenta el criterio en el que se basa su selección. Los hombres le dan mayor importancia a la apariencia física, eligiendo como pareja aquellas mujeres que se vean más saludables y juveniles. Las mujeres por el contrario, prestan mayor atención al status social y la ganancia de poder de su pareja (Buss 1989, citado en Hazan y Zeifman 1999).

La mayor influencia en la selección de la pareja es similar a aquella utilizada por los niños escogiendo las figuras vinculares más significativas para ellos. En el caso de los niños, les dan mayor importancia a aquellos individuos que son amables, sensibles, competentes y familiares, especialmente en el contexto del alivio de la aflicción, aquel que reduzca de manera más competente y

consistente las inconformidades, será al que el niño se apegue.

Reacciones ante la separación y la pérdida. Bowlby (1980), encontró que algunos niños que son separados de sus principales cuidadores han causado en ellos tales aflicciones que han llegado a ser necesarios cuidados higiénicos y nutricionales por parte de los cuidadores sustitutos. Al ocurrir esta separación, la reacción inicial se caracteriza por la agitación, hiperactividad, llanto, resistencia a otros que le ofrezcan confort y ansiedad extrema usualmente hasta el punto de pánico. Eventualmente esta protesta activa decae, sólo para ser reemplazada por un periodo de letargo, inactividad y ciclos de sueño y comida desorganizados. Con el tiempo, el contacto con las figuras de vínculo perdidas, facilitan la organización y funcionalidad del niño.

Si el sistema de apego opera en los vínculos de la parejas, las reacciones de los adultos ante la pérdida debe ser similar, de hecho, Bowlby afirma que sí lo son. Los adultos experimentan la misma secuencia por la pérdida de su pareja, inicialmente sienten ansiedad y pánico, luego llega el letargo y la depresión y eventualmente se recuperan mediante el desapego emocional.

Efectos físicos y psicológicos. El apego es visto desde lo biológico como una necesidad en la vida temprana. Para los adultos existe menor dependencia de los vínculos sociales para poder sobrevivir. Sin embargo, en algunos casos, el rompimiento de una relación lo hace más susceptible a una serie de males físicos y psicológicos incluyendo la muerte, disfuncionalidad inmunológica, accidentalidad, abuso de sustancias, suicidio y otras formas de psicopatología.

Como se ha citado anteriormente, los estilos de apego se obtienen en la infancia y tienen la posibilidad de persistir a lo largo de la vida a través de la implementación de los modelos internos, los cuales permiten afrontar situaciones nuevas a partir de la experiencia previa que se ha adquirido respecto a las dinámicas relacionales. No obstante, los estilos de apego también pueden tener cambios ante acontecimientos vitales o situaciones estresantes o frente a un ambiente familiar que pase del equilibrio al desequilibrio. Dicho de otra forma, la composición de nuevas experiencias relacionales y las nuevas formas de interpretarlas permitirían los cambios en los estilos de apego prevaleciendo el que se adquiere a temprana edad. De esta forma, los estilos de apego

individuales tienen una fuerte relación con las dinámicas relacionales y los modelos internos estables son los que permiten los estilos de apego estables (Botella, 2005). Hazan y Shaver (1987), plantea como ejemplo una relación de una persona segura con una ansiosa-ambivalente, la cual la persona segura tendería a comportarse como una persona evitativa.

En complemento con lo anterior, Collins y Read (1994), citado en Feeney & Noller (2001), mencionan que los individuos "desarrollan una jerarquía de modelos, con una serie de modelos generalizados en lo más alto de la jerarquía, modelos para clases particulares de relaciones (miembros de la familia o iguales) en un nivel intermedio, y modelos para relaciones particulares (padre, esposo o esposa) en el nivel más bajo". Por tal razón, los estilos de apego varían de acuerdo al tipo de relación hijo-padre, padre-hijo, pareja, por ejemplo, una mamá puede tener un estilo ambivalente con su hijo y un estilo seguro con su pareja.

De acuerdo con el planteamiento anterior, en la literatura se encuentran tipos de apego propios de la pareja, a saber:

Pareja segura. Los dos miembros de la pareja se caracterizan por la presencia de una buena autoestima y la confianza que existe sobre sí mismo y sobre el otro, están orientados interpersonalmente y tienen la creencia de agradarle a los demás, interactúan con en el mundo exterior de manera tranquila y desinteresada.

Pareja inseguras. Son personas que no están orientadas interpersonalmente, desconfían del mundo exterior, dudando de la honestidad e integridad de los demás.

Pareja mixta. Es un complemento del estilo seguro y el estilo inseguro (Feeney & Noller 2001).

Teniendo en cuenta la teoría del apego y las posibles vivencias que se pueden presentar en el ser humano, se quiere indagar si es posible relacionar los estilos de apego mencionados anteriormente con el estilo de afrontamiento que posee el individuo frente a una situación determinada, por tal razón, se hace necesario ahondar sobre el concepto de afrontamiento y los diferentes estilos y estrategias que posee el individuo para reaccionar en un momento específico.

Afrontamiento

Se refiere a la "serie de pensamientos y acciones que capacitan a las personas para manejar situaciones

difíciles" (Stone y Cols, 1988 citados en Lazarus y Cohen 1977). Consiste, por lo tanto, en un proceso de esfuerzos dirigidos a manejar de la mejor manera (reduciendo, minimizando, tolerando o controlando) las demandas internas y ambientales. El afrontamiento quedaría definido como "aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" (Lazarus y Cohen 1977).

Desde Frydenberg, (1994) citado en (González, Montoya, Casullo & Bernabéu 2002), el afrontamiento estaría determinado por la persona, el ambiente y por su interacción, ya que estas son estrategias conductuales y cognitivas para lograr una transición y una adaptación efectiva.

Estilos de afrontamiento

Son las tendencias personales para hacer frente a diferentes situaciones, ya que son los responsables de las preferencias individuales en el uso de determinados tipos de estrategia de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional (Fernández-Abascal 1997).

En relación con lo anterior Endler y Parker (1990), conciben los estilos de afrontamiento como patrones de conducta relativamente estables que pueden ser vistos como características de personalidad que interactúan con el ambiente.

Estrategias de afrontamiento

Son los procesos concretos que utiliza cada individuo en diferentes contextos, los cuales pueden variar de acuerdo con las condiciones desencadenantes. Lazarus y Folkman (1984), opinan que las estrategias de afrontamiento pueden ser inadaptativas o adaptativas; eficaces o ineficaces, y explican que no hay procesos buenos, ni malos, puesto que dependen de factores que implican tener en cuenta la persona, la problemática y el contexto en el que es dada la situación. Por tal razón, categorizan las estrategias de afrontamiento en dos dimensiones básicas: el método utilizado, la forma en que actúa el sujeto para evitar o activar la situación y la focalización de la respuesta, que da lugar a tres sub-dimensiones de estrategias de afrontamiento: la evaluación de la situación, dirigido al problema con el objetivo de cambiar las peticiones o los sucesos del entorno causantes del estrés o dirigido a la emoción donde el sujeto aminora el

estrés y disminuye la molestia y el dolor emocional, con el objetivo de evitar el problema.

En otras palabras, el sujeto puede dirigirse hacia la resolución del problema con el objetivo de cambiar las peticiones o los sucesos del entorno causantes del estrés o bien hacia el control de las emociones donde el sujeto aminora el estrés y disminuye la molestia y el dolor emocional, con el objetivo de evitar el problema.

Lazarus y Folkman, (1984), plantean que el afrontamiento está determinado por la interacción entre la situación y la persona y categorizan las estrategias de afrontamiento según tres dimensiones: constructivas, pasivas y de escape. La primera dimensión tiene en cuenta los procesos cognitivos y conductuales relacionados con el evento estresante, los cuales permiten realizar una confrontación directa con la problemática; la segunda dimensión maneja una relación directa con la emoción y propone que la única opción es cambiar la situación o moverse de la misma; y la última dimensión permite al individuo generar respuestas con el objetivo de salirse de la problemática física y psicológica.

En una investigación realizada por González, Montoya, Casullo y Bernabéu (2002), sobre relaciones entre estilos y

estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes, demostró que en función de la edad y el género, las estrategias de afrontamiento son contradictorias. En cuanto a la edad, los adolescentes más jóvenes utilizan con mayor frecuencia el estilo focalizado en la emoción, mientras que los mayores lo focalizan en el problema y respecto al género observaron que los varones utilizaban la búsqueda de diversiones relajantes y la distracción física más que las mujeres. En el estilo centrado en la emoción, parece haber acuerdo entre géneros en la búsqueda de apoyo social.

Conductas de Afrontamiento

De acuerdo con los diferentes planteamientos, las personas frente a determinada situación pueden:

Confrontar la situación generando respuestas positivas o negativas frente a la problemática (genera cambio en las ideas de la persona responsable).

Distanciarse generando respuestas que le permitan olvidar el problema.

Autocontrolarse guardando los problemas para sí mismas.

Buscar apoyo social, en un amigo, un familiar, etc., con el objetivo de nivelar el estrés, la ansiedad y la problemática.

Escapar y evitar la situación realizando actividades que le permitan aislarse (consumir alcohol o drogas).

Planificar la solución del problema, creando planes de acción para que las cosas funcionen mejor.

Reevaluar positivamente la situación, buscando las enseñanzas de la problemática.

Hansen (2003), explica que los rasgos de personalidad "entidades adaptativas, individualizadas, únicas para cada persona" (Cloninger 2003), influyen en la conducta de afrontamiento. Krzemien (2007), plantea una investigación sobre la relación entre estilos de personalidad y afrontamiento situacional frente al envejecimiento en la mujer, donde se toma una muestra de 212 mujeres entre los 60 y 95 años de edad, de la ciudad de Mar del Plata, ésta con el fin de afirmar que la mayoría de los estilos y estrategias de afrontamiento se asocian con determinados rasgos de personalidad. Las personas utilizan con mayor frecuencia un conjunto preferencial de estrategias de afrontamiento que se encuentran asociadas a las características de personalidad que son relativamente

estables a través del tiempo y de las diferentes situaciones, esto siendo coherente con la definición de estrategias de afrontamiento que plantea Lazarus y Folkman.

Adicionalmente la investigación de Ruano y Serra (2000), "estrategias de afrontamiento en familias con hijos adolescentes", tuvo como objetivo describir las estrategias de afrontamiento que usan los padres y las que son más útiles y a su vez verificar las posibles diferencias en función del nivel académico. Para esto se tomó una muestra de 386 padres, 193 matrimonios con hijos adolescentes, que estuvieran en un rango de edad entre 12 y 19 años, caracterizados por ser residentes en la comunidad de Valencia en contextos urbanos de más de 15.000 habitantes, familias nucleares completas integradas por ambos esposos y por hijos, así mismo, parejas intactas en términos convencionales.

Esta investigación arrojó como resultado que las estrategias de afrontamiento usadas con frecuencia y consideradas más útiles, son las de reestructuración y la de obtención de apoyo social, esto tanto para hombres como para mujeres.

La estrategia de reestructuración, es considerada la más útil, aunque se use en menor medida. Estos resultados

permiten identificar que las estrategias de afrontamiento usadas por las familias con hijos adolescentes, son también las estrategias que consideran útiles para afrontar sucesos y tensiones.

La reestructuración se definió como una estrategia de afrontamiento interna o proceso intrafamiliar, como la habilidad de la familia para definir el suceso estresor, como un desafío que puede ser superado.

Con el objetivo de entender el comportamiento humano se ha tenido en cuenta la influencia que tienen las experiencias adecuadas e inadecuadas en las relaciones tempranas y la forma como éstas repercuten en la adultez, sin embargo, es necesario continuar en la búsqueda de otros aspectos que permitan entender aun más que el ser humano se encuentra rodeado de múltiples entidades que interactúan unas con otras y hacen parte de la respuesta del por qué las personas se comportan de determinada manera. Por tal razón, se hace necesario hablar de la perspectiva ecológica y perspectiva del ciclo vital como dos miradas fundamentales del desarrollo humano.

Perspectiva ecológica

Bronfenbrenner (1986) plantea un modelo ecológico para el estudio del desarrollo humano, el cual supone la

continua acomodación recíproca entre un ser humano activo que está en proceso de desarrollo y los diversos aspectos que cambian en los diferentes entornos físicos, culturales, sociales e históricos a los que pertenecen el sujeto, dándole gran importancia al contexto y haciendo referencia a cinco sistemas que permiten el desarrollo de la actividad humana; el primero de estos sistemas es el microsistema, el cual se refiere a la atmósfera más cercana al ser humano en términos de convivencia (familia, colegio, vecindario); el segundo es el mesosistema, que indica los vínculos que se generan entre microsistemas (familia- colegio), (familia- trabajo); el tercero es el exosistema; el cual hace referencia a la influencia de diferentes contextos sociales en la vida del individuo; el cuarto es el macrosistema, éste hace referencia a los patrones de comportamiento, creencias y demás rasgos característicos de la cultura a la que pertenece el individuo y finalmente, el quinto es el cronosistema, que indica las diferentes situaciones que ocurren durante la vida (estudio, trabajo, enfermedad, etc.).

La perspectiva ecológica permite analizar la importancia que tiene el ambiente, las variadas interacciones con contextos cercanos y lejanos y las

situaciones continuas y cambiantes en los diferentes sistemas a los que pertenece el individuo, es decir, el ser humano y el entorno debe ser visto como un conjunto de variables interdependientes que funcionan en un mismo sentido.

Perspectiva del Ciclo Vital

En la perspectiva del ciclo vital, el desarrollo humano está mediado por múltiples factores, los cuales permiten hablar de una perspectiva biopsicosocial puesto que la biología, el ambiente, la historia, la edad, el contexto, la sociedad y la cultura, están inmersos a lo largo del ciclo vital y dan lugar a tres agentes que permiten el entendimiento de dicha postura; el primero hace referencia a las influencias normativas relacionadas con la edad, se refiere a características biológicas, ambientales que se identifican con la edad (procesos biológicos de la pubertad o la menopausia) y características socioculturales (ingreso al colegio, nido vacío, jubilación, etc.); el segundo, hace referencia a las influencias normativas relacionadas con la historia, las cuales se basan en circunstancias históricas que suceden durante el ciclo de vida de una generación y tienen un impacto positivo o negativo en quienes la conforman (guerras, crisis

económicas), y la tercera hace referencia a las influencias no normativas que tienen relación con las experiencias personales que cada uno vive, no son propias de las consecuencias influidas por la edad o la historia, ellas son acontecimientos poco frecuentes que tienen un gran impacto en la vida del individuo (muerte de un padre, divorcio, etc.) (Baltes 2000).

La perspectiva del ciclo vital considera el desarrollo del ser humano como duradero, multidimensional, multidireccional y plástico.

Baltes, (1987), explica que el desarrollo del ciclo vital debe considerarse como duradero ya que no está sometido a ningún periodo de edad; multidimensional porque existen dimensiones biológicas que implican cambios en la naturaleza del individuo; cognoscitivas que implican cambios en el pensamiento, la inteligencia y el lenguaje del individuo; socioemocionales que implican cambios en las relaciones emocionales con otras personas, los cambios emocionales y los cambios en la personalidad; multidireccional ya que el desarrollo implica crecimiento y deterioro; plástico refiriéndose a la capacidad que tiene el ser humano para adaptarse al cambio, el cual permite que sea fácilmente adaptable a las variables externas del

ambiente.

Fundamentado en las primicias nombradas anteriormente, Baltes (1987), asevera que el desarrollo a lo largo del ciclo vital implica crecimiento, mantenimiento y regulación. Es posible considerar que el ser humano no puede ser visto como una unidad independiente puesto que está mediado por múltiples factores que inciden en el comportamiento y que lo afectan en mayor o en menor grado, favoreciendo o desfavoreciendo de acuerdo al tipo de experiencia, los procesos emocionales, conductuales, sociales, etc. Desde que se nace hasta que se muere, se producen constantes cambios a nivel biológico, cognoscitivo, comportamental, emocional y socio - personal, relativos a la historia, la cultura, el contexto y las vivencias cotidianas, por lo cual, se hace necesario asociar unos con otros en determinada situación para lograr entender los comportamientos existentes, por ejemplo, es posible pensar ¿Cuál sería el comportamiento de un adolescente que está en la etapa de la pubertad frente a la muerte de un padre, o frente a una crisis económica de su familia? o ¿De qué manera influye la menopausia de la mujer, frente a la transición del nido vacío?.

Por lo anterior se puede aseverar que en la formación

de la identidad del individuo, existe un proceso ininteligible de la construcción de la personalidad, el cual surge desde los primeros años de vida, dentro de un contexto sociocultural específico que tiene normas y patrones sociales concretos y crean la necesidad de adquirir múltiples responsabilidades, asumir diferentes roles y crear su proyecto de vida el cual supone la creación de perspectivas a lo largo del ciclo vital y el desarrollo de las mismas. Dicho de otra manera, es la idealización de lo que se quiere "ser" y se quiere "hacer" y está mediado por los valores morales, sociales, por la planeación de tareas, metas, planes y demás factores que influyen en las diferentes esferas de la vida social, política, profesional, laboral, familiar, sentimental etc. (D' Angelo, 2000).

Transiciones

Levinson (1996), plantea que el ciclo vital se compone por una secuencia de épocas que representan un cambio importante en la vida. Tienen su propia naturaleza biopsicosocial, se presentan de manera individual pero a su vez se integran con un todo. Cada época culmina cuando inicia la siguiente, secuencia denominada transición "Un proceso de cambio que tiende un puente entre X y Y [...].

Estar "en tránsito" significa estar en un proceso de abandonar X (sin haberla dejado completamente) y, al mismo tiempo, ingresar a Y (sin formar parte del todo de ella)." (pag 57)

Brammer y Lawrence (1992), explican que en el curso de la vida se presenta una serie de transiciones voluntarias o involuntarias que determinan el inicio y/o el final de las diferentes vivencias positivas (vacaciones, matrimonio) o negativas (pérdida y/o enfermedad de un familiar cercano) las cuales generan una fuerte discontinuidad con el pasado. Las transiciones que se presentan durante toda la vida pueden ser vistas desde tres ópticas: en cuanto a la primera se hace referencia a la metáfora de la literatura clásica, la cual permite realizar una comparación tácita entre las realidades que existen en el cotidiano vivir versus las enseñanzas, vivencias y demás situaciones narradas en los diferentes clásicos, aspecto que le genera al individuo la construcción de un aprendizaje significativo en sus acontecimientos vitales. La segunda, hace referencia al modelo de la interacción social en términos del tipo de transición, el contexto en el que se generó y el impacto que causó; y la tercera hace referencia a la superposición de etapas previsibles las cuales

permiten la ambivalencia de sentimientos positivos y negativos.

Estos tres aspectos se encuentran vinculados a las características individuales, a la forma de vivir o afrontar determinada situación, a la edad, al género, al contexto, a la madurez y demás aspectos que permiten identificar la autenticidad de cada ser humano.

Baltes (1987), explica el envejecimiento como un proceso que se da desde la concepción hasta la muerte y plantea la existencia de tres características propias que interactúan en este proceso y regulan el desarrollo, en primer lugar la selección, ésta hace referencia a la capacidad que tienen las personas en el proceso de maduración y de envejecimiento para escoger las diferentes oportunidades de acuerdo a las capacidades físicas e intelectuales; en segundo lugar la compensación o capacidad que se tiene para mantener las metas elegidas recurriendo a diferentes medios para alcanzarlas; y por último la optimización, como la capacidad que se tiene para lograr el mejor resultado entre la selección y la compensación, minimizando las pérdidas y maximizando las ganancias, su objetivo principal es encontrar un equilibrio entre las dimensiones biológicas, psicológicas, socioculturales y las

metas establecidas.

Baltes (1987), plantea que la perspectiva del ciclo vital divide el desarrollo humano en dos fases: una fase temprana (niñez y adolescencia) y una fase tardía (adulthood joven, edad madura y vejez) y teniendo en cuenta que la población que se utilizó para esta investigación son personas que se encuentran entre los 60 y 70 años de edad, se hace necesario conocer algunos aspectos relevantes y referentes a las conductas que caracterizan a la adultez y la vejez, las cuales pueden ser relacionadas con el proceso de selección, optimización y compensación, con el objetivo de identificar algunos sentimientos y emociones frente a la vivencia de la transición del nido vacío.

La adultez

Dulcey-Ruiz & Uribe Valdivieso (2002), plantean la adultez como la evolución de las diferentes etapas del ser humano donde interactúan múltiples factores tales como: el contexto socioeconómico, laboral, moral, afectivo, entre otros. Kail (2007), explica que hacerse adulto es una de las transiciones más importantes, pero es difícil señalar el momento en que ocurre, puesto que exige el cumplimiento de una serie de tareas durante el desarrollo, que si se realizan a cabalidad, llevan al ser humano al éxito en las

tareas posteriores, pero si se fracasa en el cumplimiento de las mismas genera la desaprobación de la sociedad y la dificultad para cumplir tareas posteriores. Sin embargo, aunque la adultez no está asociada a ningún periodo de edad, culturalmente está relacionada con el reloj social y se puede decir que cuando existe la posibilidad de tener relaciones íntimas de manera responsable y la capacidad de respetarse a sí mismo y a los demás, cuando hay presencia de pensamiento abstracto y formal o cuando existe un pensamiento autónomo, se está en la etapa adulta donde existe alta presencia de cambios tales como la iniciación laboral, la salida de los hijos del hogar, etc . (Dulcey-Ruiz & Uribe Valdivieso 2002).

La vejez

“La vejez (adultez mayor) es la cualidad de ser viejo”, “Ser viejo significa haber envejecido”. (Dulcey-Ruiz & Uribe Valdivieso (2002), p.23).

Es entendida como una etapa que comienza en un momento del ser humano antes de la muerte, la cual no necesariamente esta asociado a la edad, pero si al contexto histórico, social y económico al que pertenezca el adulto mayor. Fernández, Moya, Iñiguez & Dolores (1999)

Fernández -Ballesteros (1992), afirma que el individuo no termina su desarrollo cuando acaba su máxima maduración física, ni biológica, ni cuando termina su actividad laboral, ni cuando se marchan los hijos del hogar; el desarrollo humano desde una perspectiva psicológica dura mientras éste tenga interacciones con el contexto sociocultural.

Por su parte la perspectiva ecológica y la perspectiva del ciclo vital, fueron retomadas con el objetivo de comprender las experiencias de las personas entrevistadas, teniendo en cuenta las historias narradas, las transiciones experimentadas, la cultura, el tipo de educación y demás aspectos que influyen en el comportamiento humano.

Así mismo, se hace necesario tener en cuenta la concepción de la familia como elemento fundamental para el entendimiento de la transición del nido vacío, puesto que al igual que el ser humano, en la familia también se dan cambios desde que se nace hasta que se muere.

Familia

Hernández (2001), explica que la familia es un sistema natural y evolutivo, que se caracteriza por la presencia de un proceso epigenético (desarrollo por etapas, construido sobre el "status quo" inmediatamente anterior), a través

del intercambio entre los diferentes sistemas, a los que pertenece el ser humano. Glick & Ritvo, (2002) y Cornachione, (2006), conciben la familia como un grupo humano o sistema el cual se diferencia de otros por su duración, intensidad y la función de sus relaciones; ésta subsiste por la cohesión y exclusividad en la pertenencia ya que regula la actividad sexual y brinda un contexto adecuado para educar a los hijos, ofrece protección, afecto e identidad social. Así mismo, los miembros de la familia se vinculan por medio de lazos fuertes y duraderos, originados por los roles sociales, las necesidades y las expectativas mutuas, siendo ésta la parte más importante para el desarrollo psicológico individual, debido a la interacción emocional y el mantenimiento de la autoestima.

La familia es un grupo dinámico que cambia a lo largo del ciclo de vital, su estabilidad suele verse afectada cuando dentro del sistema ocurren transiciones que conllevan a un cambio importante (Glick & Ritvo, 2002).

Ciclo Vital de la Familia

Cornachione (2006), propone que el ciclo vital de la familia nace con el matrimonio, continúa con el nacimiento de los hijos y concluye con las relaciones intergeneracionales, o sea, entre padres, hijos y abuelos;

roles que son importantes para cada uno de los miembros de la familia por la intensidad con que la viven, por su duración y por el tiempo con que cada miembro permanece en estas etapas.

Terkelsen (1980) y Olson (1983), citados por Hernández (2001), enumeran las etapas del ciclo vital de la familia, abordados desde su teoría como los procesos psicoafectivos en los que se ve involucrada.

a. Los cambios en el tamaño de la familia, debidos usualmente a la llegada, la salida o a la pérdida de miembros.

b. Los cambios en la composición por edad, basados en la edad cronológica del hijo mayor, desde su nacimiento hasta su edad adulta, porque se le considera como el primer catalizador de exigencias evolutivas para la familia.

c. Los cambios en el estatus laboral del jefe de la familia: ingreso o cambio de trabajo, jubilación, retiro, etc.

d. Los cambios en el contenido del rol y en las tareas de los miembros como individuos, correspondientes al tránsito de un estadio a otro: de niño adolescente, de adolescente a adulto, de adulto a anciano.

e. La magnitud de la transición, generalmente asociada con momentos equivalentes a hitos sociales, tales como el ingreso a la escuela, la pubertad, la salida del hogar, etc.

f. Los cambios de la orientación de las metas familiares, porque son diferentes los intereses, preocupaciones y objetivos de las familias en cada etapa.

Dentro de las estructuras familiares se pueden percibir dos clases de cambios; uno que es de primer orden, donde se denota, por algún miembro de la familia, la necesidad de hacer algo nuevo, buscando elevar su autoestima, esto sin mover la estructura familiar existente, ya que sólo se adicionan nuevas conductas, un ejemplo de este orden podría ser, cuando el niño aprende a comer solo. El de segundo orden, implica la búsqueda de la necesidad de ser algo nuevo, en este se afectan las lealtades, los roles, los afectos, y por lo tanto, la estructura familiar, generando inestabilidad; estos son menos frecuentes que los de primer orden y suelen pasar una sola vez, se podría ejemplificar con la aparición del nido vacío. Hernández (2001), así como Montes & Hebreo (2006), en su investigación sobre el efecto del envejecimiento en los hogares mexicanos, complementan que esta etapa es un

proceso con diferentes efectos en las familias y en los hogares debido a todos los cambios que esta conlleva a lo largo del ciclo de vida familiar, puesto que vendrá acompañado de la reacomodación en los roles al interior de la familia como en la jubilación, en enfermedades y en la salida de los hijos del hogar.

Cualquiera que sea el cambio que se da dentro de la familia, siempre estará asociado a la modificación de las necesidades de supervivencia y de crecimiento que van en búsqueda de una evolución del individuo. Estas necesidades se encuentran para el servicio de la estructura familiar, toda vez que esa estructura está encargada de satisfacer las necesidades primarias de sus miembros, ya que sólo de ella depende el individuo y la manera como interfieran tales necesidades adaptadas a cada familia (Hernández, 2001).

Tipos de Familia

Hernández (2001), afirma que es importante tener en cuenta que de acuerdo con su estructura, las familias también poseen una clasificación:

Familia nuclear. Está conformada por esposo (padre), esposa (madre) e hijos. Estos últimos pueden ser la descendencia biológica de la pareja o miembros adoptados

por la familia.

Familia extensa o consanguínea. Se compone de más de una unidad nuclear, se extiende más allá de dos generaciones y está basada en los vínculos de sangre de una gran cantidad de personas, incluyendo a los padres, niños, abuelos, tíos, tías, sobrinos, primos y demás.

Familia monoparental. Se constituye por uno de los padres y sus hijos. Esta puede tener diversos orígenes, ya sea porque los padres se han divorciado y los hijos quedan viviendo con uno de los padres, por lo general la madre; por un embarazo precoz donde se configura otro tipo de familia dentro de la mencionada, la familia de madre soltera; por último, da origen a una familia monoparental el fallecimiento de uno de los cónyuges.

Dado que en la vida del ser humano se producen constantes cambios, es necesario retomar la concepción de la pareja, debido a que esta es la que vivencia la transición del nido vacío.

Pareja

Este nuevo sistema-pareja tendrá características nuevas y propias. A su vez, cada uno de los miembros de la pareja traerá creencias, modalidades y expectativas que habrán heredado de sus propias familias de origen. Al

formar un nuevo sistema tendrán que examinar cada una de éstas y negociar para establecer su nueva identidad como una nueva familia, aceptando las diferencias y manteniendo sus individualidades.

Hernández (2001), plantea que en la evolución de una pareja habrá diferentes etapas, momentos de tranquilidad y otros de crisis. Es normal que la pareja pase por una etapa inicial donde ambos se hacen impermeables a las cosas externas (amigos, familia, trabajo), es una etapa que permite consolidar la unión en lo emocional, lo social y lo sexual. Este aislamiento inicial irá variando con el tiempo y la evolución dando cabida a nuevas situaciones como:

Matrimonio

Cornachione (2006), explica el matrimonio como la unión de dos personas, fundada en el amor, el respeto, la libertad y la felicidad. La mayoría de las personas se casan en la juventud o en la adultez temprana, siendo la edad un indicador de su posible éxito, ya que una relación entre personas muy jóvenes se puede ver afectada por temas relacionados con los estudios, el inicio de la vida laboral y relaciones interpersonales que son difíciles de afrontar debido al nivel de inmadurez en el que se encuentran ambos miembros de la pareja.

El matrimonio tiene mayor posibilidad de éxito cuando ambos miembros provienen de un mismo estrato sociocultural, si han tenido tiempo para conocerse, si pertenecen a la misma religión, si son emocionalmente estables, condescendientes, seguros y capaces de mantener un vínculo adecuado (Kieren, 1975 citado en Cornachione, 2006).

Por otra parte Barry (1978), plantea en sus estudios realizados a lo largo de varios años, que algunos factores relacionados con el esposo son los que ejercen mayor influencia para el éxito del matrimonio, como lo es la relación cercana con su padre, y también que estos hayan tenido un matrimonio feliz. No obstante, el autor antes mencionado, sugiere que de igual manera la mujer ha sido siempre la que está más dispuesta a trabajar porque el matrimonio tenga éxito.

La satisfacción en el matrimonio según Cornachione (2006), se relaciona con el logro del desarrollo en diferentes ámbitos, como la terminación de sus estudios, ubicación laboral y concreción del matrimonio en ambos miembros de la pareja.

Levenson (1993), sugiere que los elementos que juegan una parte importante en la satisfacción y calidad en el matrimonio son el afecto, las relaciones personales

satisfactorias, la aceptación del conflicto como algo normal y las personalidades semejantes. La capacidad para solucionar los problemas es determinante para un buen desarrollo y satisfacción, la unión en estos términos da buenas bases para el crecimiento de los hijos, ya que los niveles de satisfacción de los padres se verá reflejado por en éstos últimos.

Acevedo, Restrepo y Tovar (2007), realizaron una investigación la cual buscaba caracterizar a las parejas de la ciudad de Cali, unidas por vínculo civil o religioso que habían logrado mantener relaciones estables y satisfactorias por un tiempo mínimo de 10 años con su pareja. En esta investigación se tomó una muestra de 50 parejas no clínicas de la ciudad de Cali, con criterios de inclusión como vivir juntos en matrimonio, tener mínimo 10 años de relación y estar en la etapa de la adultez media.

El procedimiento consistió en aplicar una encuesta sociodemográfica y la escala de satisfacción marital de Pick a las 50 parejas seleccionadas para el estudio; en una de las preguntas abiertas de la encuesta se indagó la satisfacción en su relación de pareja, la cual sirvió para sacar 40 subcategorías que se agruparon en 4 categorías que fueron: reconocimiento de las implicaciones en pareja,

construcción de un vínculo amoroso, buena comunicación y resolución conjunta de problemas y sentido de trascendencia y espiritualidad.

Los resultados muestran que el nivel de satisfacción de estas parejas no se encuentra relacionado con el nivel de ingresos, el nivel de estudios, ni el tipo de vínculo, sino con el provenir de hogares cuyos padres no se separaron y siempre mantuvieron una relación positiva. Los hombres se mostraron satisfechos con la interacción conyugal y para las mujeres la satisfacción se evidenció en los aspectos emocionales de sus parejas. Estas parejas encontraron como factor esencial para establecer, mantener y fortalecer la relación, el reconocer las implicaciones de la vida en pareja y el construir un vínculo amoroso.

La importancia que deja esta investigación es reconocer que la creación de buenos vínculos amorosos es tan esencial como los procesos de comunicación y resolución de problemas, ya que el fortalecimiento de las parejas va dando en un trabajo conjunto a lo largo de los años, esto debido a que la construcción de un vínculo amoroso es un proceso infinito.

Cuando surge el matrimonio, usualmente vienen los hijos y, como está escrito anteriormente, surgen los

cambios y aparecen las transiciones y para dar respuesta a la pregunta de investigación se hace necesario detenerse en la transición del nido vacío.

Nido Vacío

Sotillo (2000), se pregunta ¿qué significa eso del síndrome del nido vacío? y a su vez afirma que es "una desadaptación, un mal afrontamiento de una situación social-actual, y que puede etiquetarse como un trastorno afectivo enmascarado, de características depresivas donde reinan los sentimientos de tristeza y de pérdida".

Las mujeres que lo padecen muchas veces no son conscientes de lo que les pasa, sino que acuden a la consulta del médico por dolencias físicas, aunque suelen delatarse con expresiones como: "la casa está vacía", "me falta algo", "hay un silencio deshabitual", etc. El ser consciente de la situación, es un paso hacia la adopción de medidas correctivas que supongan el afrontamiento de la situación (Sotillo, 2000).

Respecto al mismo tema, una investigación realizada por García (2003), sobre climaterio y bienestar psicológico en la ciudad de la Habana Cuba reafirma que la población femenina entre 45 y 59 años, asiste a su médico por cambios fisiológicos asociados con estados de depresión y

en donde se ha podido concluir que por ese momento estas madres están atravesando la transición del nido vacío.

Desde diferentes ópticas se ha abordado la transición del nido vacío, tratando de comprender lo que sucede durante esta etapa del desarrollo y los factores que están asociados a los diferentes tipos de respuestas que el individuo puede emitir ante esta experiencia de cambio (Raup & Myers, 1989).

La transición de nido vacío, es considerada como una fase normal del desarrollo de la vida en pareja, que refleja la forma de reaccionar de cada uno de los miembros de la misma, los cuales pueden ser sensibles a los efectos de cambio en dicho período, dependiendo del estilo vincular de cada quien, se pueden presentar respuestas mal adaptativas a esta nueva fase que son estimuladas por el sentimiento de pérdida (Bates, 2005)

Bates (2005), plantea que aunque esta transición involucra tanto a padres como a madres es a ellas a quienes les causa más angustia, depresión y estrés, esto debido a la pérdida de varios componentes en su rol de madres, un rol que viene siendo uno de los más importantes en la vida de algunas mujeres, por tal razón esta transición es vista

como un cambio perjudicial en el bienestar físico y psicológico de la mujer.

Sotillo (2000), también plantea la transición del nido vacío como el momento de mayor vulnerabilidad en la pareja, ya que al partir los hijos, surge uno de los instantes más frágiles desde el punto de vista psicológico, es cuando se plantea uno de los períodos más difíciles para aquellas mujeres que han construido su proyecto vital sobre la base de una familia regular.

Aunque esta transición puede afectar por igual al padre y a la madre, suele implicar más a la madre, sobre todo, si esta nunca ha trabajado por fuera del hogar y el cuidado de sus hijos no era únicamente su papel central, sino el exclusivo, esto a consecuencia de una educación que fue fundada donde la madre debe permanecer en el hogar y solo cuidar de sus hijos, olvidando complacerse en sus vidas. (Sotillo, 2000).

Las madres sienten el nido vacío, como un vacío en su identidad, al no haber construido otros espacios en su vida y no haber desarrollado otras situaciones personales, por esto carecerá de actividad y hasta se sentirán inútiles al no tener ya la responsabilidad de velar por los hijos. Es por esto que en las madres esta transición es más notoria,

pues el rol fundamental de la madre es la relación con los hijos y ésta constituye una parte muy importante de su identidad femenina, por el contrario, para los hombres su rol masculino está constituido por otros pilares como por ejemplo el laboral, en algunos casos esta transición coincide con la jubilación de estos y se podría plantear que ahí existiría un riesgo para que los padres sienta mas esta transición (Sotillo 2000).

Sin embargo, algunos padres también sienten tristeza frente a la partida de sus hijos y otra parte toman esta independencia con alegría ya que se sienten liberados de responsabilidades materiales y psicológicas, de igual manera sienten satisfacción al verlos realizados. Silvestre, (1996), afirma que existe un reforzamiento de la pareja en la edad adulta, producto de la libertad que concede el alejamiento de los hijos, la renovación de su sexualidad, el aumento en la intimidad y una valoración diferente a la relación, aunque esto parece ser más satisfactorio en los hombres que en las mujeres.

Hofman (1996), afirma que en la mayoría de los casos la transición del nido vacío resulta bien acogida por la pareja, porque es vista como un período de independencia en el cual pueden retomar actividades que fueron suspendidas

por la llegada de sus hijos. De igual manera, en esta edad las parejas comienzan a convertirse en abuelos, motivo por el que cambian de rol influyendo sobre sus nietos como cuidadores, consejeros, guías, e intermediarios entre nietos e hijos

En esta etapa, la pareja se enfrentará a nuevos desafíos. Se producirá el reencuentro entre ellos y en algunas contarán con una mayor cantidad de tiempo disponible por el cese laboral, que por algunos es tomado como el inicio de una nueva etapa, donde tendrán la oportunidad de realizar cosas que han postergado a partir de la crianza de los hijos, disfrutar de los nietos y seguir generando proyectos (Cornachione 2006).

Cuando el hijo, quien ha sido cuidado, amado, admirado e identificado, se va, aún sabiendo que el curso natural de la vida es que los hijos crezcan y dejen a sus padres, éstos se sienten abandonados y es percibido con dolor porque es causado por ese hijo que ha sido cuidado y por quien se han preocupado, quien escoge irse con un extraño o a conquistar mundos más atractivos, todo esto, en consecuencia del sueño inconsciente de estar siempre juntos como una familia vibrante y cohesionada (Scher, 1992).

Por otra parte, Cornachione (2006), plantea que esta

transición del nido vacío genera en la pareja un desequilibrio, debido a la ausencia del hijo y la satisfacción que se supone que se genera por su presencia. Cuando los hijos ya no se encuentran en el hogar, los padres deberán plantear nuevos ajustes a su relación con el fin de evitar un vacío emocional.

Scher (1992), cita a Freud y dice "toda la vida es una preparación para la muerte" (p. 2). Al respecto Scher manifiesta que ello se convierte en algo dolorosamente obvio para el padre que atraviesa el nido vacío, dado que él debe incorporar esta realidad y seguir adelante tratando de llevar una vida plena. La partida gradual que se encuentra involucrada con el envejecimiento, también faculta al ser humano para admitir su mortalidad. La presencia de los hijos puede informar al individuo sobre la propia mortalidad, su partida la hace aún más obvia, cuando se contempla cuánto tiempo ha pasado y cómo una nueva generación está enfrentándose a las tareas a las que los adultos ya se han enfrentado. Todas estas emociones son recibidas continuamente con una mezcla de satisfacción y ansiedad, así como de tristeza y resignación.

Cuando los hijos crecen, se independizan y abandonan el hogar, existen padres que afrontan la situación

generando respuestas positivas (sintiendo que es una oportunidad para reencontrarse con su pareja) o negativas (sintiendo que su vida acaba ahí). También podrían distanciarse buscando no sentir dolor y estrés por la ausencia de los hijos, otros tienen autocontrol y guardan los sentimientos generados por la situación para sí mismos, algunos buscan apoyo social en amigos o familiares con el objetivo de nivelar el estrés, la ansiedad y la problemática. Por el contrario, ciertos padres buscan escapar y evitar la situación realizando actividades que le permitan aislarse de la soledad y por último algunos planifican la solución a su sentimiento de pérdida creando planes de acción para que las cosas funcionen mejor, reevaluando positivamente la situación y buscando las enseñanzas que les deja esta transición. (Belloch & Sandin, 2003).

Cornachione (2006), afirma que cuando los hijos abandonan el hogar para ir a la universidad, piensan que sus padres van a experimentar tristeza y si bien es cierto que los padres que centran su vida en sus hijos pueden experimentar el síndrome del nido vacío, también se plantea que esta transición no les afecta, puesto que los padres en parte sienten satisfacción una vez finalizan la crianza de

sus hijos y cuando los hijos ya no están, la pareja tiene más tiempo disponible para dedicarle a temas concernientes a su profesión y para retomar su relación de pareja. De igual manera, cabe resaltar que en Colombia este proceso de salir del hogar para empezar los estudios universitarios no es característico de todas las regiones, ni de los niveles sociales y económicos.

Hernández (2001), afirma que la salida de los hijos del hogar está marcada por la capacidad de la familia de origen para desprenderse de sus hijos y de incorporar a nuevos individuos como el cónyuge y la familia política. Los hijos entran en una nueva etapa donde deben formar su propia familia, para poder continuar el ciclo vital. Desde el punto de vista de los padres, se enfrentan con la salida definitiva de los hijos del hogar. Hasta ahora se había agrandado el círculo social y afectivo en que se movía el joven, pero seguía siendo la familia de origen la única y la de pertenencia. A partir de este momento, los padres deberán reconocer a la nueva familia como diferente y con características propias, aceptando la incorporación de otros en la vida familiar.

Es importante saber qué piensan los hijos de esta transición. Sotillo (2000), plantea, que ellos son

consientes del sufrimiento que causa su partida, pero a la vez su necesidad de dependencia los hace asumir esta transición como un mejoramiento de su vida, de igual manera esta creciente independencia los lleva a crear su propio camino para llegar también a su propio nido vacío.

Teniendo en cuenta las posturas de los diferentes autores, es importante aclarar que en esta investigación, el nido vacío, será visto como una transición del ciclo vital de la familia y no como un síndrome. De igual forma se le dará importancia a las experiencias familiares, a las costumbres individuales, a la relación en pareja, a los diferentes contextos a los que pertenecen la muestra utilizada, para poder analizar y comprender la forma de actuar frente a este cambio que vive la pareja, la cual se ve reflejada en la película de Burman, (2008), titulada "El Nido Vacío".

Método

Tipo de estudio

Es una investigación de enfoque cualitativo, comprensiva e interpretativa con una orientación fenomenológica y siguiendo el modelo contextual dialéctico, por su parte la fenomenología busca establecer un contacto directo con el sujeto estudiado y sus vivencias, entendidas éstas últimas como la forma en que él percibe y comprende sus experiencias atribuyéndoles significados que, con mayor o menor intensidad, siempre son acompañadas de algún sentimiento, posibilitando ir más allá de los fenómenos observables y controlables, donde el investigador procura tener un contacto directo con el fenómeno que está siendo vivido y articula una comprensión de éste a partir de las categorías temáticas, realizando una descripción consistente de la estructura del fenómeno estudiado. A través de este proceso de análisis comprensivo se transforma la vivencia humana en conocimiento significativo (Moreira, 2002).

En cuanto al modelo contextual dialéctico, este permite una interacción constante entre el individuo y su ambiente, donde el individuo se percibe de manera integral, como un todo organizado, que se encuentra en continuos

cambios (biológicos, históricos, económicos y sociales) y búsqueda de equilibrio, dado como un proceso multidireccional que tiene lugar a lo largo de todo el ciclo vital, desde el nacimiento hasta la muerte, pasando por la niñez, la adolescencia, la adultez y la vejez. (Mejía, 2003)

A la luz del desarrollo de esta investigación se pretendió interpretar la transición del nido vacío desde la vivencia y perspectiva de los individuos, teniendo en cuenta sus apreciaciones, percepciones y símbolos.

Obedeciendo al sustento teórico y a la tendencia de la investigación que se concentra en una temática específica, las categorías fueron previamente establecidas, por lo tanto se trabajó con un tipo de diseño proyectado pero sin desatender las categorías que emergieron a lo largo del desarrollo de la investigación.

Participantes

Parejas con matrimonio legalmente constituido cuyo último hijo haya dejado su hogar durante el último año.

Muestra

Se escogió como tipo de muestreo el teórico, esta recolección de datos es guiada por los conceptos derivados de la teoría que se está construyendo, permite maximizar

las oportunidades de comparar acontecimientos, incidentes o sucesos para determinar cómo varía una categoría en términos de sus propiedades y dimensiones. El muestreo teórico es acumulativo, cada acontecimiento que entra en el muestreo se suma al análisis y a la recolección de datos hecha antes y los aumenta. Es importante cuando se exploran áreas nuevas o poco conocidas porque le permite al investigador escoger las perspectivas de muestreo que pueden producir el mayor rendimiento teórico. (Strauss, 2002).

Este tipo de muestreo se da sugiriendo unas características personales que son relevantes conceptualmente en el marco teórico: tres parejas con matrimonio legalmente constituido, ya que estas parejas presentan mayor tiempo de convivencia y por ende, han vivenciado y superado las diversas crisis presentadas en las transiciones propias del ciclo vital familiar (matrimonio, nacimiento de los hijos y relaciones intergeneracionales), generándose mayor compromiso y solidaridad entre ellos (Raup y Myers, 1989). De la ciudad de Bogotá, por ser el sitio de permanencia de los investigadores facilitando el desarrollo de las entrevistas a profundidad que debieron realizarse a la población en

distintas oportunidades. De edades que oscilan entre los 50 - 70 años, aproximadamente más de 10 o 15 años de casados, preferiblemente que hayan obtenido el título de bachiller y que efectivamente en el último año ya no quede ningún hijo en el hogar.

Instrumentos

Los métodos de recolección de datos de la investigación cualitativa consistieron en obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes, sus emociones, experiencias, significados y otros aspectos subjetivos.

Por tal razón se realizaron entrevistas a profundidad de corte fenomenológico: a través de ellas se puede obtener información y explorar las vivencias, percepciones y símbolos que las parejas tienen de la experiencia del nido vacío. Es un tipo de entrevista personal que utiliza la indagación exhaustiva para lograr que el entrevistado hable libremente y exprese en detalle sus creencias y sentimientos sobre un tema. El propósito de esta técnica es llegar más allá de las reacciones superficiales del entrevistado y descubrir las razones fundamentales implícitas en sus actitudes y comportamiento. (Villasante, Montañés, Martí, 2000).

Los objetivos de este tipo de entrevista fueron descubrir nociones preliminares sobre qué piensa el sujeto sobre la transición del nido y por qué exhibe ciertas conductas; obtener comentarios libres y detallados que incluyan sentimientos, ideas u opiniones que ayuden a comprender mejor los elementos diferentes de los pensamientos del sujeto y las razones de éstos; hacer que el entrevistado comunique tanto como sea posible sus conocimientos y conducta hacia determinado tema u objeto.

Procedimiento

A cada integrante de las tres parejas se les informó el objetivo que se perseguía con la entrevista a profundidad, así mismo, se les explicó la confidencialidad de la información obtenida y fueron entrevistados de manera individual cada uno de los miembros de la pareja; se contó con la presencia de un observador quien tomó los registros pertinentes y se utilizaron recursos como apuntes y grabaciones. La transcripción de los registros se llevó a cabo una vez terminada cada entrevista, con el fin de realizar el proceso de categorización y conformación del libro de códigos.

Las entrevistas a profundidad fueron realizadas en tres momentos diferentes con el fin de indagar y abarcar en

su totalidad las 11 categorías planteadas en un primer momento las cuales comprendían: ciclo vital, modelos internos de trabajo, pareja, afrontamiento, proyecto de vida, apoyo, nido vacío, autoconcepto, estilo de apego seguro, estilo de apego evitativo y estilo de apego ansioso, y a partir de ello, emergieron 28 categorías entre las que se encontraban: relación familiar, convivencia, inicio de la relación de pareja, creencias, cambios de rutina ante el nido vacío, sentimientos ante el nido vacío, adolescencia, jubilación, familia, padres, estilos de crianza, intimidad, satisfacción con la pareja, compromiso, convivencia, enamoramiento, creencias, metas, programación, actividades, frustraciones, paternidad, maternidad, sentimientos, rol personal, rol parental, confianza, angustia e inseguridad. A partir de ello, se realizó un análisis de la información obtenida y se procedió a ordenar, clasificar y depurar todas aquellas categorías que no brindaban información pertinente para el desarrollo del objetivo propuesto en la investigación, las cuales se eliminaron hasta llegar a consolidar 7 categorías teóricas las cuales permitieron dar respuesta a los objetivos de la investigación, a saber:

Modelos internos de trabajo, entendidos como aquellas

representaciones del sí mismo, interactuando con una figura de apego en un contexto o entorno con carga emocional, representan una realidad poblada de personas y objetos significativos para el individuo los cuales persisten, se complementan, se remodelan y se reestructuran en el mundo representacional del adulto. (Pinedo, J. & Santelices, M. 2006).

Historia de la relación de pareja, entendida como la interrelación entre un hombre y una mujer que crea conocimiento, orden social y se apoya en la sexualidad. (Manrique,1962), (p.32); así como el gusto que manifiestan los esposos con su relación, la comunicación de pareja y las expectativas con respecto a la unión marital, al afecto recibido y a la empatía. (Barrera, 2002).

Afrontamiento dirigido al problema, entendida como la forma de afrontamiento en la que el individuo se interesa en buscar información sobre qué hacer para manejar o alterar el problema que está causando el malestar. (Lazarus y Folkman, 1986).

Afrontamiento dirigido a la emoción, entendida como la forma de afrontamiento en la que el individuo busca disminuir el malestar emocional y modular de los estados emocionales negativos. (Lazarus y Folkman, 1986).

Sentimientos ante el nido vacío, entendidos como la forma de reaccionar de cada uno de los miembros de la pareja, los cuales pueden ser sensibles a los efectos del cambio que se da en este periodo y que dependen de cada estilo vincular, donde se pueden presentar respuestas mal adaptativas, estimuladas por el sentimiento de pérdida (Baltes 1974).

Cambios de rutina ante el nido vacío, entendida como los nuevos desafíos a los que se enfrentará la pareja, al producirse el reencuentro entre ellos, dado a la salida de los hijos del hogar y al contar con una mayor cantidad de tiempo disponible; por algunos es tomado como el inicio de una nueva etapa, donde tendrán la oportunidad de realizar cosas que han postergado a partir de la crianza de los hijos, disfrutar de los nietos y seguir generando proyectos y nuevas actividades. (Cornachione, 2006)

Estilo de apego seguro, entendida como la capacidad que tiene un individuo de confiar en los demás y tener un nivel alto de compromiso. (Bowlby, 1958). En el dominio interpersonal, las personas seguras tienden a ser más cálidas, estables y con relaciones íntimas satisfactorias, y en el dominio intrapersonal, tienden a ser más positivas, integradas y con perspectivas coherentes de sí mismo.

(Mikulincer, M. 1998a).

Estilo de apego ansioso ambivalente, entendida como las respuestas de angustia intensa y comportamientos de apego con expresiones de protesta, enojo y resistencia que presenta el individuo ante la separación. Debido a la inconsistencia en las habilidades emocionales de sus cuidadores, no tienen expectativas de confianza respecto al acceso y respuesta de sus cuidadores (Feeney, B. & Kirkpatrick, L. 1996). Estas personas están definidas por un fuerte deseo de intimidad, junto con una inseguridad respecto a los otros. (Mikulincer, M. 1998b).

Por otra parte, se contemplaron 2 categorías emergentes de gran importancia en la transición del nido vacío, las cuales son:

Proyecto de vida, entendida como la estructura que expresa la apertura hacia el cambio, articulando la identidad personal y social, los valores morales, sociales, la programación de tareas, metas, planes, acción social y los mecanismos de acción que implican formas de autoexpresión. Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas (D'Angelo, O., 1998)

Vejez, entendida como una etapa que comienza en un momento del ser humano antes de la muerte, la cual no

necesariamente esta asociada a la edad, pero sí al contexto histórico, social y económico al que pertenezca el adulto mayor, es decir, se asocia a la asignación de roles y puede ser equiparado con la jubilación. (Fernández, Moya, Iñiguez & Dolores. 1999).

Resultados

El propósito general de esta investigación fue comprender cómo es la vivencia y el afrontamiento de la transición del nido vacío en cada miembro de la pareja matrimonial, para lo cual se tomaron como muestra tres parejas de la ciudad de Bogotá que se encontraban en la adultez media, con matrimonio legalmente constituido y que estuvieran atravesando por la transición del nido vacío durante el último año. A cada miembro de la pareja se le efectuó una entrevista a profundidad en tres oportunidades distintas, planteándose como categorías principales el estilo de apego, el tipo de afrontamiento de la transición, los modelos internos de trabajo, la historia de la relación de pareja, los sentimientos ante el nido vacío y los cambios de rutinas ante el nido vacío.

En cuanto a las parejas, la primera, estaba conformada por M y S, siendo M una mujer de 64 años, con un nivel educativo medio vocacional y S un hombre de 69 años, con un nivel educativo superior. Tienen 40 años de casados, tres hijos y están atravesando por la transición de nido vacío desde hace 11 meses. La segunda pareja, la conformaban D y CE, donde D es una mujer de 52 años, con nivel educativo medio vocacional y CE un hombre de 70 años, con nivel

educativo superior, 36 años de casados, tres hijas y están pasando por la transición del nido vacío desde hace 12 meses. La tercera pareja es la conformada por E y F, siendo E una mujer de 62 años, con nivel educativo vocacional y F un hombre de 59 años, con nivel educativo técnico, con 32 años de matrimonio, dos hijos y están vivenciando la transición del nido vacío desde hace 5 meses.

Para dar repuesta al propósito general, se plantearon como objetivos específicos: primero identificar el estilo vincular que posee cada miembro de la pareja; segundo, conocer el estilo de afrontamiento de cada miembro de la pareja frente a la transición de nido vacío; y por último, reconocer los significados que cada miembro de la pareja le atribuye a dicha transición.

Enmarcados dentro de la teoría del apego de Bowlby (1967), los resultados evidencian que se presentan dos tipos de estilo vincular: el estilo seguro y el estilo ansioso-ambivalente, observándose una clara diferencia de género sustentada en los distintos roles, actividades y comportamientos que han desempeñado cada uno de los miembros de la pareja producto de su historia particular (Oakley, 1977), siendo predominante en las mujeres el estilo ansioso-ambivalente, al observarse conductas de

preocupación, miedo y ansiedad, con las cuales se pretende tener cerca a la figura de apego:

"E11: Yo espero la noche a que mi esposo llegue y me abrace y me diga que me quiere, me gusta sentirlo cerca, cuando no está me siento muy sola y triste..."

"E184: Yo le he dicho varias veces a mi esposo que no deseo nunca estar lejos de él y menos ahora que estamos solitos sin los hijos yo no sé que haría sin él..."

"D86: Yo la verdad no veo la vida sin mi esposo, nosotros siempre hemos estado juntos en todos los momentos, y en la medida que los hijos crecieron pues ya a ellos casi no les gustaba estar con uno, entonces nos tenemos a los dos"

En los hombres se evidenció un estilo de apego seguro caracterizado por una alta aceptación al cambio, bajos niveles de ansiedad y reacciones positivas que incluyen sentimientos de seguridad y confianza en sí mismos, poca dificultad para confiar en otros y aceptación por las diferencias de los demás. Sus relaciones se presentan buenas, satisfactorias y desligadas de la ansiedad:

"S89: para mi M. lo es todo, ella es como mi eje, mi todo, yo sin ella la verdad no, no, ni lo pienso"

"CE67: esa es una de las cosas, que a mí me tranquilizan porque no, en realidad nada me preocupa tanto, muy tranquilo, las cosas las hago con tranquilidad, con prudencia, pensando bien el camino y en el beneficio de mi esposa"

"CE102: Si, nosotros nos lo contamos todo, estamos pendientes de las cosas del uno y del otro, yo siempre le comento a ella todo lo que planeo hacer y ella me cuenta todo. Siempre decidimos lo que vamos a hacer de común acuerdo, siempre con respecto y afabilidad"

CE104: Con mucha comprensión, para todo... con mucha tranquilidad... yo le acepto todo y lo que ella me dice lo discutimos siempre. Hay cosas que yo no estoy de acuerdo... como, como cuando le da por llamar a las hijas a preguntarles por qué no la llaman y yo le digo con todo el amor que no lo haga, que las deje vivir su vida que ya crecieron.

F120: pero mi papel también es de ser de ayuda de mi esposa, de darle fortaleza de hacerle ver las cosas positivas, por eso es que me toca estar más pendiente de ella, de que no se sienta sola...

Respecto al objetivo de conocer el tipo de afrontamiento de cada miembro de la pareja ante la

transición del nido vacío, se encontró que las mujeres con estilo de apego ansioso ambivalente utilizan estrategias de afrontamiento de tipo adaptativo dirigidas a la estabilización emocional (Lazarus y Folkman, 1984), tal es el caso de la religión, que opera como compensación ante un estrés emocional o ante una relación insatisfactoria, por lo cual la creencia en la existencia y la presencia de Dios, parece disipar el miedo y la ansiedad, así mismo fomenta sentimientos de confianza y seguridad emocional, siendo importante para los creyentes por ser una fuente de consuelo, apoyo y fuerza que permiten un contacto con Dios (Kirkpatrick, 1992, 1994 citado por Feeney y Noller, 2001):

"D10: Yo me apegué mucho a Dios. Yo creo que eso fue lo que me salvó. Yo me apegué mucho a Dios. Yo me iba y hablaba con el padre... yo oraba a toda hora..."

"D47: No, pues, después de que ya estoy que me muero, que estoy que ya veo, que no puedo aguantarme, como que algo, como que yo le pido como a Dios que por favor me ayude a controlarme, que yo entienda, que yo pueda obrar para poder ayudar en ese problema..."

"D57: Yo me pegué mucho a Dios, ahí fue donde yo me pegué más a Dios con el problema de mi otra hija y entonces ahí me pegué mucho a Dios. Y entonces yo misma hacía, que

yo tenía que pensar, que me tenía que tranquilizar, que era la vida de ellos, que si le iba mal pues entonces la teníamos que volverla a recibir y que si le iba bien pues que felicidad, aun cuando yo estaba segura que eso no iba a ir bien..."

"E34: Mi Dios como que lo va llenando a uno de esa fortaleza para afrontar y aceptar esta tristeza y sobre todo lo he sentido con mi hijo que se fue hace poco"

"E38: yo digo que primero que todo pedirle a Dios que les de mucha fortaleza, porque de todas formas es muy duro cuando lo hijos se le van a uno..."

Mientras que los hombres con estilo de apego seguro encaminan sus estrategias a la solución del problema, predominando la reformulación positiva, la aceptación y la autocrítica (Lazarus y Folkman, 1984), en sus estrategias se tienen en cuenta los procesos cognoscitivos y conductuales relacionados con el evento estresante, los cuales permiten realizar una confrontación directa con la problemática buscando apoyo social en un amigo, un familiar, con el objetivo de nivelar la ansiedad y creando planes de acción:

"CE67: Pues cuando hay un problema, yo lo estudio ligero, trato de resolverlo de la mejor manera, no me

precipito. Soy muy prudente, actúo con el mejor tacto que se pueda, con tino, buscando el mejor medio. Pero la verdad no me desespera, no, sobre todo trato de hacerlo con mucha prudencia"

"F66: Ahora con el hijo sé que también es una situación diferente, pero pues como que está más preparado el hombre para enfrentar las cosas y si son cosas como por naturaleza, el hombre es diferente a la mujer que es más suave, más cálida, duras de pronto también pero el hombre es más fuerte para afrontarlas"

"S63: En este momento la familia ha sido muy importante pues la unión hace que no se sienta la separación y vuelve uno a reencontrarse con sus hermanos, a compartir más tiempo con ellos y compartir las mismas etapas..."

En cuanto a los significados que cada miembro de la pareja le atribuye a la transición del nido vacío, se podría encontrar que éstos se hallan determinados por el estilo vincular de cada miembro de la pareja, siendo las mujeres con estilo ansioso-ambivalente quienes mostraron altos niveles de estrés, angustia y ansiedad ante la separación:

"M57: Pues, en estos momentos es que uno es más consciente que lo único que queda después de tanta lucha y sacrificio es estar nuevamente con la pareja, pues ya prácticamente queda uno con mucho tiempo.."

"D61: yo sí le tengo miedo a la soledad, yo no soy como él. Yo por ejemplo, estoy acá o algo, y yo a veces le digo: papi camine a caminar, salgamos, yo, yo sí le tengo miedo a la soledad. No me gusta..."

"E99: Mi compañía solo es él (esposo), en el día es duro porque me la paso en la casa sola y ahí es cuando me pongo a pensar en mi hijo y me siento muy triste..."

Los sentimientos de los hombres, que se enmarcaron dentro del estilo seguro, mostraron mayor aceptación, mayor capacidad de recuperación ante la separación, bajos niveles de ansiedad y altos niveles de confianza:

"CE33: Pues sabe que el temperamento mío me ayuda mucho a eso. No fue sumamente duro, ni sentí mucho la soledad. La que si lo sintió mucho fue ella. Pero el temperamento mío es muy tranquilo, demasiado tranquilo para todo. De manera que eso me ayuda mucho, me ayuda a mantener pues una buena salud y todo"

"F132: Entre los mejores momentos que he vivido con mi esposa está el nacimiento de mis hijos, pero

paradójicamente también lo ha sido en este momento que ya no están"

En relación a los cambios de rutinas que se generan durante esta transición, se encuentra que la pareja invierte su tiempo en otras actividades que los llevan a asumir distintos roles, a disfrutar de la vida en pareja y a reactivar los proyectos que se suspendieron cuando comenzó la paternidad (Raup y Myers, 1989):

"S80: Ahora que estamos solos a mi me está gustando como ayudarle a ella en la cocina, pues en cosas sencillas, como preparar juntos el desayuno. Ahora siento que ha cambiado porque estando solos los dos a mí me gusta ayudarle, siento que es una forma de acompañarla, de ayudarle y claro está de compartir, y cuando llega la hora del almuerzo, pues más bien salimos, porque para cocinar solo para los dos... y después de almorzar caminamos, eso sí despacito; nos comemos un helado o un postre que no nos puede faltar después del almuerzo, de camino a la casa hay un parquecito ahí nos sentamos, tomamos un poquito de sol, vamos hablando, y así la pasamos, muy tranquilos, compartiendo más tiempo"

"F144: ahora los dos nos levantamos al mismo tiempo y los fines de semana me levanto yo primero a llevarle el

jugo a la cama y consentirla un rato más, y eso no lo hacía cuando estaba mi hijo"

"E180: Yo me he sentido muy tranquila, y sé que mi esposo también lo ha sentido igual, ya no estoy con ese afán de despachar a los hijos, de hacer el oficio rápido, el almuerzo, y muchas veces ni tenía tiempo para mirarme en el espejo, no me importaba arreglarme, ahora sí me preocupo porque mi esposo me vea bonita"

"CE105: Pues como tenemos la facilidad de ir a Ibagué vamos a visitar más seguido la familia, a ver cómo están las cosas los amigos... seguimos en permanente contacto, así como con las hijas acá. Ellas nos visitan los fines de semana vienen los nietos que son vida para nosotros... así todo en la más absoluta tranquilidad"

"CE106: Pues como ya no estamos pendientes de la llegada de la última hija nos acostamos más temprano, nos ponemos a ver televisión los dos, tengo más tiempo para llenar los crucigramas... y a veces salimos por ahí a caminar"

"CE106: Pues como ya no estamos pendientes de la llegada de la última hija nos acostamos más temprano, nos ponemos a ver televisión los dos, tengo más tiempo para

llenar los crucigramas... y a veces salimos por ahí a caminar"

En lo referente a los modelos internos de trabajo, creencias y expectativas sobre el sí mismo que influyen en la interacción con otros (Bowlby, 1980), se encuentra que los individuos ansiosos-ambivalentes se perciben así mismos como amorosos, protectores, impulsivos, pero a la vez exigentes y dependientes:

"D42: Bueno, pues yo no soy igual a mi esposo, yo soy el polo opuesto. Yo soy muy acelerada, muy nerviosa, me preocupa todo, me gusta la perfección y tengo como... como mañas. Soy un poquito mañosa"

"D92: (El) me lleva la idea, me comprende, como yo soy tan alborotada, como impulsiva, el me da la calma y yo le hago caso, porque a mí me da miedo ir a hacer algo equivocado. No, yo no me hallo sin él... Cómo será que yo no me puedo dormir si él no se acuesta..."

"D93: El es más tranquilo que yo, yo sí no tengo paciencia... yo si tengo que decir de una lo que pienso... claro que después me arrepiento, pero con él al rato nos contentamos, volvernos a hablarnos, como si nada... Que más hacemos si solo estamos los dos... nos toca..."

"E88: Yo soy muy orgullosa pueden durar varios días sin hablarnos (con mi esposo) y yo no doy el brazo a torcer, así mismo cuando peleaba con mis papás..."

Mientras que los individuos seguros se perciben a sí mismos como fuertes, competentes, autónomos, disponibles y accesibles:

"F141: Yo aprendí de mi papá de que se debe ser berraco y poner la cara cuando se tiene algún problema y eso es lo que he hecho cuando tengo alguna dificultad con E"

"CE70:... Yo me preocupo mucho, por ellos, todos, vivo pendiente de sus temas, de sus problemas, les ayudo como pueda y mantenemos una muy buena relación, una buena... todo en armonía. Dentro de la más absoluta cordialidad, no, no, no podemos pensar en que hay una cosa que no se pueda resolver. Todo va bien, todo está tranquilo, nos entendemos, nos queremos, nos ayudamos"

"S38: yo no, no soy de rencores, no, no, nunca guardo rencor con nadie. Me gusta mantener más bien la armonía y tratar de cualquier cosita que se presente, cualquier inconveniente (con mi esposa) tratar de suavizarlo y tratar de buscar más bien una solución..."

Respecto a la pareja, en sus diferentes momentos de la relación, las mujeres con estilo de apego ansioso-

ambivalente demuestran la preferencia por la cercanía, el compromiso y el afecto sin restricciones en sus relaciones, tendiendo a idealizar a sus parejas y a circunscribir todas las actividades a ellas disminuyendo de esta manera su ansiedad y sus niveles de estrés (Feeney y Noller, 1990):

"E42: Sé que no hubiera sido lo mismo afrontar esta situación si mi esposo no hubiera estado conmigo consintiéndome y dándome seguridad"

"M30: S. es un hombre muy educado, una persona muy tierna. Es de carácter fuerte, pero muy tierno muy cariñoso, toda la vida desde que yo me que yo me casé hasta hoy siempre que nos levantamos me dice que me quiere. Eso es toda la vida, todos los días de mi vida..."

"D87: (La relación ahora) la definiría como buena, el nunca me ha faltado, el siempre ha estado pendiente de mí, de lo que necesito. Siempre ha habido respeto, comprensión... Bueno, las peleas no faltan pero nosotros nos entendemos mucho. Ahora nos acompañamos mucho, hablamos mucho..."

Los hombres que se identificaron en el estilo de apego seguro demuestran gran tranquilidad, comprensión, aceptación y responsabilidad a las demandas de su pareja, preocupándose más por la cercanía de la relación, por el equilibrio en la dependencia y por el apoyo mutuo:

"S33: Yo creo que la convivencia, hay dos términos con los cuales se puede definir: comprensión y tolerancia. Uno tiene que ceder en algunas cosas para que haya armonía tiene que haber una tolerancia entre ambos y toca aceptar sus limitaciones mutuas, yo creo esa es la forma y si no cómo sería eso, yo creo que los seres humanos no son iguales, apenas somos humanos y vivimos"

"CE103: Siempre hablamos, yo siempre digo las cosas que requiero con cordialidad, respeto. Me ayuda mi temperamento. Yo soy muy tranquilo y trato de resolver las cosas con calma, por eso tengo buena salud, ;no me duele nada!"

"F150: Es una necesidad que tiene que yo la proteja, siempre ha sido así, pienso que tal vez es porque ella creció con la falta de su papá que a pesar de que vivían juntos la relación era tormentosa..."

Adicionalmente a las categorías teóricas planteadas anteriormente, durante el análisis de las entrevistas emergieron dos subcategorías que no habían sido tenidas en cuenta y que fueron de gran relevancia en el progreso de este estudio, a saber: vejez y proyecto de vida.

La vejez, etapa del ciclo vital donde se evidencian preocupaciones como la jubilación, las alteraciones físicas

y cambios en los recursos financieros (Fernández-Ballesteros, 1988), sin embargo, éstas son vivenciadas de forma distinta en cada uno de los miembros de la pareja. Las mujeres que evidenciaron estilo ansioso-ambivalente, muestran una tendencia a manifestar más el declive de su salud así como el de su emocionalidad y su intelectualidad (Feeney y Noller, 2001):

"E171: Lo que pasa es que yo ya no tengo 20 años para tener la misma capacidad para aprender las cosas, por mi edad ya le empieza a fallar la vista, las rodillas que el dolor de cabeza y los calores por lo de la menopausia entonces por eso no estaba segura de empezar a estudiar"

"D95: Bueno, pues yo como que me siento vieja, como que ya estamos envejeciendo los dos... también me da la satisfacción de haber hecho todo bien en mi hogar... de alguna forma de un nuevo comienzo también"

"M27: Por lo menos dejar de vivir a las carreras, vivir con más tranquilidad, pues ya uno no tiene 20 años, no..."

En Cambio los hombres, con estilo seguro, mostraron mayor aceptación y una emocionalidad positiva con relación a los cambios en su vida y en su salud:

"CE32: Pues sí, evidentemente, la situación es más tranquila. Sobre todo la salud que yo mantengo es extraordinariamente buena. No me duele nada, no me hace daño nada, me levanto a la hora que quiera, me acuesto a la hora que quiera, como a la hora que quiera y no me pasa nada, entonces todo eso mantiene muy tranquilo, muy feliz"

"F129: ... No me había puesto a mirar el tiempo que ha transcurrido tan rápido, así es como uno se va volviendo viejo y cuando uno menos piensa ya se está sin la misma vitalidad con la que se contaba hace unos años, ya no resisto trasnochar, ni hacer un gran esfuerzo físico..."

"S82: Siento también que ya no estoy tan vital, que no puedo arriesgarme a tener otro infarto y que por ello debo cuidarme..."

En lo relacionado con el proyecto de vida, se observa que existe una gran coincidencia en que se quedaron aplazadas diferentes actividades, donde los individuos ansiosos-ambivalentes otorgaron mayor valor a este aplazamiento queriendo culminarlo:

"E15: Lo veo como una oportunidad para realizar algo que yo siempre quise pero no pude hacerlo por estar pendiente de mis hijos, que es estudiar belleza por ejemplo, yo ahora quiero porque el pensado de nosotros

también es irnos para allá a vivir cerca de mi hija o mi hijo, entonces yo quiero ponerme a estudiar belleza, para irme a trabajar allá"

"D16: Pues lo único que quiero es volver a mi tierra, cuando ya todos estén realizados y yo vea todo terminado bien y todo... entonces, nos volveremos los dos a esperarlos allá"

"M71: Sí, hemos considerado que dejaremos de trabajar, por mi parte yo ya me encuentro pensionada, pero S. debe hacer todos los trámites, y después de eso ya dedicarnos a descansar un poco..."

De otro lado los hombres con estilo de apego seguro, mostraron mayor comprensión y aceptación con relación al aplazamiento de éstas actividades abriendo la posibilidad de culminarlas sin ninguna premura:

"S47: ya que estamos los dos la meta sería como tener como un pedacito de tierra como para uno, y cambiar de ambiente, sería como para buscar otro ámbito de convivir, de vivir"

"F148: También tenemos como planes a mediano plazo irnos vivir a Estados Unidos, cerca donde está mi hija mayor que por ella fuera ya quisiera que nos fuéramos para allá"

"CE39: solamente hubo un proyecto que no se cumplió, que no pudimos cumplirlo, en esa época yo trabajaba en la política y tenía pues muy buenos contactos con el jefe principal de allá y me había me dicho, sin que yo le pidiera, que si quería irme... yo le había manifestado que yo como que quería salir del país, y me dijo que para dónde, yo dije: ¡a Barcelona! Entonces eso tal vez fue lo único que no logramos hacerlo, porque no se dieron las circunstancias, pero por lo demás no, por lo demás no tenemos así de qué quejarnos ni de qué arrepentirnos..."

Teniendo en cuenta lo anterior, se evidencia que el estilo de apego de cada individuo se relaciona con la forma de ajustarse a la transición del nido vacío, percibiéndola como un período de adaptación, reajuste y elaboración de nuevos roles y patrones de interacción, en el cual la pareja se reencuentra y trabaja en la ejecución de proyectos que quedaron aplazados con el inicio del rol parental.

Paralelamente, también se identifica que las parejas participantes en este estudio son de tipo mixto, en el cual los hombres presentan características propias del estilo de apego seguro y por su parte, las mujeres presentan características propias del estilo ansioso ambivalente, lo

cual es considerado por Kirkpatrick y Davis (1993), como una relación relativamente estable.

Discusión

Se tomó como punto de partida para el desarrollo de este proyecto, el conocimiento que cada participante tenía de sí mismo, así como el de su pareja y la interacción entre ellos durante las diferentes etapas de su relación, de tal forma que se dilucidaran los significados existentes alrededor de su experiencia particular, haciéndose evidente el énfasis en la transición del nido vacío.

El nido vacío se presenta como una fase normal del desarrollo de la vida en pareja en la que se refleja la forma de reaccionar de cada uno de sus miembros, siendo éstos sensibles a los efectos de cambio en dicho período dependiendo del estilo vincular y pudiendo también presentar respuestas mal adaptativas estimuladas éstas últimas por el sentimiento de pérdida durante esta nueva fase (Bates, 2005). Es

De igual forma, los tres estilos vinculares expuestos por Ainsworth (1979), y retomados por teóricos del apego adulto como Hazan y Shaver (1987) se identificaron en la muestra utilizada (estilo seguro, estilo evitativo y estilo ansioso-ambivalente), así como las estrategias de afrontamiento (Lazarus y Falkman, 1984) que usan las personas para el manejo de dicha transición (dirigidas al

problema o dirigidas a la emoción), de tal forma que se diera respuesta a la pregunta de investigación: ¿cómo es la vivencia y el afrontamiento de la transición del nido vacío en cada miembro de la pareja matrimonial?

Durante el proceso de investigación se evidenciaron elementos comunes en las parejas como por ejemplo llevar largo tiempo juntos, haber vivido momentos de mucho dolor a través de los cuales se pudieron entrever las estrategias de afrontamiento empleadas (Lazarus y Falkman, 1984) y la búsqueda de la pareja como sostén y apoyo ante las crisis (Hazan y Shaver, 1987). Otros asociados al género como el caso de las mujeres que reportan haberse dedicado casi exclusivamente al rol de madre, salvo una de ellas que alternó este rol con el de trabajadora (Oakley, 1977).

Pero uno de los elementos que más llama la atención, por su coincidencia, es que los hombres de las tres parejas de participantes evidenciaron características específicas del estilo de apego seguro, tales como los bajos niveles de ansiedad, la confianza en sí mismos, sentimientos de seguridad y aceptación por las diferencias; así, las tres mujeres de la muestra por su parte mostraron características particulares del estilo de apego ansioso-ambivalente como por ejemplo, la preocupación excesiva,

altos niveles de ansiedad y la necesidad de tener a la figura de apego siempre cerca y disponible; quedando ausente de clasificación el estilo de apego evitativo. Sin embargo, aunque se deduce de lo anterior que el estilo de apego de las tres parejas se enmarca dentro de lo planteado por Feeney (1995) como un tipo de apego de pareja mixto, el hallazgo de parejas mixtas pone de manifiesto que la calidad de la relación estaría mediada por las dinámicas relacionales y los modelos internos de trabajo, mostrándose una tendencia a que los hombres con estilo de apego seguro asuman conductas y comportamientos propios del estilo de apego evitativo (Hazan y Shaver, 1987).

En esta misma línea, se evidencia el afrontamiento del nido vacío en función de estos dos estilos de apego, por lo cual los hombres con su estilo de apego seguro mostraron reacciones positivas ante el cambio presentando una alta aceptación de éste, asumiéndolo como un proceso normal de la vida que a su vez les brinda la oportunidad de reencontrarse en pareja y realizar las diversas actividades que quedaron postergadas con el inicio del rol parental. Por el contrario, las mujeres con estilo de apego ansioso-ambivalente mostraron una baja aceptación al cambio debido

a sus altos niveles de ansiedad y a su temor a la separación.

A pesar que los hallazgos arrojan información muy valiosa en tanto dan cuenta de la realidad de lo que sucede durante la transición del nido vacío en tres parejas colombianas y responden a la finalidad de este estudio, no se puede tomar como un común denominador para la gran mayoría de parejas que vivencian esta transición en Colombia, toda vez que intervienen diversos aspectos en las realidades particulares de las diferentes parejas que pudiesen estar atravesando por dicha transición, tales como el nivel socioeconómico, las creencias y las costumbres propias de su región, esto, de acuerdo con lo postulado por Baltes (2000), quien considera que el desarrollo del ser humano está mediado por múltiples factores (el ambiente, la historia, la edad, el contexto, la sociedad y la cultura), los cuales se hallan inmersos a lo largo del ciclo vital, así como las interacciones que se presentan en los diferentes sistemas a los que pertenece (microsistema, mesosistema, exosistema, cronosistema o macrosistema) (Bronfenbrenner, 1986).

Por lo tanto, se hace necesaria la realización de más estudios que puedan identificar no sólo los tres estilos de

apego de las personas sino otra serie de elementos que no se tuvieron en cuenta en esta investigación y que quedarían a discreción de los futuros investigadores.

Conclusiones

La poca existencia en Colombia de investigaciones alrededor del tema de la transición del nido vacío, hace que este estudio se constituya en un aporte importante para la comprensión de dicha transición dentro del contexto y cultura nacional, toda vez que las reacciones de la población, así como sus ideas, cogniciones, representaciones y discursos intervienen en la configuración de una realidad que es exclusiva para cada país. Es por ello que la información contenida en las investigaciones extranjeras consultadas, se ha tomado como punto de comparación con lo hallado y no como un referente del cual partir.

Aunque esta investigación se realizó sobre la base de la teoría del apego y desde la perspectiva del ciclo vital, se hace necesario seguir con los estudios sobre la transición del nido vacío en Colombia, sugiriéndose para investigaciones futuras que la muestra sea ampliada, esto con el fin de obtener resultados que representen de forma significativa a la población colombiana y den cuenta de su realidad particular. Del mismo modo es conveniente incluir en estos estudios los diferentes tipos de uniones matrimoniales y no solamente las legalmente constituidas,

así como también los diferentes estratos socioeconómicos y contemplar la extensión del estudio a otras poblaciones del país.

Quedan muchos interrogantes aún por resolver, como por ejemplo:

¿El hijo puede constituirse en la figura de apego en la transición del nido vacío?

Los hallazgos de esta investigación ponen en evidencia características propias de las conductas de apego como la base segura, la búsqueda de proximidad, el refugio seguro y ansiedad ante la separación, frente a la relación de las madres con sus hijos cuando éstos abandonan el hogar, sin embargo, no se encuentra en la literatura explicaciones que den cuenta de este ángulo en particular.

¿Además de la teoría vincular, podría la teoría transgeneracional influir en el estilo vincular de cada individuo?

Teniendo en cuenta que los principales postulados de Freud (1900), describen que el vínculo temprano con la madre se internaliza y se activa posteriormente cuando se revive en otras relaciones significativas como en la relación de pareja y lazo emocional que la madre teje con los hijos, así como lo expuesto por Shützenberger (1993)

quien plantea que lo que un individuo piensa, siente o hace es transmitido transgeneracionalmente como verdades absolutas, debido a que con el nacimiento se trae un capital genético e histórico familiar.

¿Qué influencia podría tener la vejez en el afrontamiento de la transición del nido vacío?

Entendiendo que los sucesos críticos del envejecimiento suponen un desgaste del funcionamiento del organismo, así como el proceso degenerativo de las funciones psicológicas y el declive de las actividades podrían influir en el afrontamiento de esta etapa del ciclo vital.

¿El estilo de afrontamiento está en función del estilo de apego?

Aunque los resultados arrojados por esta investigación evidencian que el afrontamiento en las parejas de la muestra está dado en función del estilo de apego de cada uno de los miembros de la pareja, no se puede generalizar a todas las parejas o individuos que estén atravesando por dicho proceso. Se requiere aumentar la muestra para que realmente los datos sean significativos y representativos de la realidad de colombiana con relación a este tema.

¿Hay similitudes en la vivencia de la transición del nido vacío en las parejas de otras regiones del país?

Para dar cuenta de un resultado más representativo del país se requiere para este fin ampliar la muestra y contar con la participación de parejas que estén atravesando por la transición del nido vacío en distintas zonas y poder compararlas entre sí.

¿El estrato y el nivel socioeconómico influyen en la forma de afrontamiento de la transición del nido vacío?

Es importante incluir en los estudios los distintos niveles socioeconómicos para evidenciar posibles diferencias o similitudes entre un estrato y otro.

A partir de estas preguntas, cada investigación que se derive de ellas se constituirá en un aporte teórico importante para la psicología, en especial para la efectuada en Colombia, ya que permitirá hacer visible las características propias del país y se mostrará como una nación que se preocupa por la producción de conocimiento científico y la exploración de áreas que han sido poco abordadas.

Referencias

- Acevedo, V., Restrepo, L., & Tovar, J. (2007). *Parejas satisfechas de larga duración en la ciudad de Cali. Pensamiento Psicológico*. Ciudad: editorial Vol. 3, N. 008, p. 85 - 107.
- Ainsworth, M. (1963). *The development of infant-mother interaction among the Ganda. En Foss, B. (Ed.). determinants of infant behavior*. New York: Wiley.
- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. New Jersey: Erlbaum.
- Ainsworth, M. (1982). *Attachment: Retrospect and prospect. En Parkes, C. & Stevenson-Hinde (Eds.). the place of attachment of human behavior*. New York: Basic Books.
- Arbiol, Plazaola, Sainz & Yarnoz (2001). *Apego en adultos y percepción de los otros. Anales de psicología*. España: Murcia.
- Baptista, P., Fernández Collado, C., Hernández Sampieri, R. (2006) *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill, cuarta edición. México D.F.
- Bates, E. (2005). *Efectos del síndrome "nido vacío" sobre la autoevaluación del bienestar físico y psicológico*. Recuperado el 26 de marzo de 2008, disponible en:

<<http://www.fun-humanismo-ciencia.es/felicidad/mujer/mujer1.htm>>

Baltes, P. (1987). *Theoretical propositions Bartholomew & Horowitz, 1991 of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. Developmental psychology*, Ciudad: Editorial. Vol. 23, N. 5, p. 611-626.

Baltes, P. (2000). *Life-span developmental theory. En Kazdin, A. (Ed.). Encyclopedia of psychology. Washington D.C. y New York: American psychological association and oxford university press.*

Bartholomew, K. & Horowitz, L. (1991). *Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 61*

Belloch, A., & Sandín, B. (2003). *Manual de psicopatología. Madrid: McGraw-Hill*

Botella, L. (2005). *Reconstrucción relacional y narrativa en psicoterapia: bases neurobiológicas. Ciudad : Monografías de Psiquiatría; Ciudadn° 3, pag: 28-34.*

Bowlby, J. (1976). *El Vínculo Afectivo. Buenos Aires: Editorial Paidós.*

Bowlby, J. (1980). *La pérdida afectiva. Tristeza y depresión. Buenos Aires: Editorial Paidós*

- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol.1. Attachment*.
New York: Basic Books
- Bowlby, J. (1993). *La separación afectiva. El apego y la pérdida*, 2. Barcelona: Paidós
- Bowlby, J. (1995). *Una base segura*. España: Editorial Paidós
- Berman, W. H. y Sperling M. B. (1994). *The Structure and Function of adult attachment*
- Brammer & Lawrence M (1992). *Three ways to view life transition: metaphors from classical literature*
- Bronfenbrenner, U. (1986). *Ecology of the family as a context for human development: research perspectives*.
Developmental Psychology.
- Bulbena, A. (1998). *Psicopatología de la afectividad. En: Introducción a la psicopatología y la psiquiatría*.
Barcelona: Vallejo Ruiloba comp. Masson.
- Carrillo, Castro, Penagos y Rodríguez (2006), *Apego, Relaciones Románticas y Autoconcepto en Adolescentes Bogotanos*. Bogotá: Universidad de los Andes.
- Cabrera, Guevara, y barrera (2006), *Relaciones Maritales, Relaciones paternas y su Influencia en el Ajuste Psicológico de los Hijos*. Bogotá: Universidad Católica

de Colombia. Revista Acta colombiana de Psicología,
Vol 9

Cicirelli, V G. (1991). *Sibling relationships in adulthood*.
Marriage and family Review, 16 (3-4), 291-310.

Cornachione, M. (2006). *Psicología del desarrollo. Aspectos
biológicos, psicológicos y sociales*. Argentina:
Editorial Brujas.

Diezgranados-Ferráns, S, (2004). *La vida relacional después
de un trauma crónico: El caso de un grupo de soldados
secuestrados tres años por las FARC*. Universidad de
los Andes, Revista de estudios sociales, número 18,
Recuperado de la base de datos Scielo el día 8 de
enero de 2009.

Dulcey-Ruiz, E. & Uribe, V. (2002). *Psicología del ciclo
vital: hacia una visión comprehensiva de la vida
humana*. Revista Latinoamericana de Psicología, Vol.
34, N 1 - 2, p. 17 - 27.

De Zubiría, M. (2007). *La Afectividad Humana*. Colombia:
Editorial Fundación internacional de pedagogía
conceptual.

Estrada, L. (2006). *El Ciclo Vital de la Familia*. Madrid:
Editorial DeBolsillo.

- Fonagy, P. (2004). *Teoría del apego y psicoanálisis*.
Barcelona: Espaxs.
- Feeney, J. (1999). *Adult romantic attachment and couple relationships*. En Cassidy, J., & Shaver, P. (Eds). *Handbook of attachment. Theory and research* (pp. 356 - 377). New York: Guilfordpress.
- Feeney, J & Noller, P. (2001). *Apego Adulto*. España: Editorial Desclée de Brower, S.A.
- Feldman, R. (2002). *Psicología*. México: McGraw-Hill
- Fernández-Abascal, E. (1997). *Estilos y estrategias de afrontamiento*. En E.G. Fernández-Abascal, F. Palmero, M. Chóliz y F. Martínez (eds.), Cuaderno de prácticas de motivación y emoción. Madrid: Pirámide.
- Fernández, Moya, Iñiguez & Dolores. (1999) *La Psicología de la vejez*. Madrid: Biblioteca Nueva
- Fraley, C. & Shaver, P. (2000). *Apego Adulto romántico: Desarrollos teóricos, nuevas controversias, y preguntas sin respuesta*. Review of General Psychology.
- García, C (2003). *Climaterio y bienestar psicológico*. Revista cubana obstet ginecol, Vol 29.
- Garrido, R (2006). *Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud*. Revista Latinoamérica de

Psicología, Vol. 38, N. 003, p. 501.

Glick, I. & Ritvo, E. (2002). *Terapia de pareja y familiar.*

México: Manual moderno.

Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education.* New York: McKay

Hazan, C., & Zeifman, D. (1999). *Pair Bonds as Attachments.*

Evaluating the evidence. En Cassidy, J., & Shaner, P.

(Eds). Handbook of attachment. Theory and research.

New York: Guilfordpress.

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). *Romantic love*

conceptualized as an attachment process. Journal of

Personality and Social Psychology. Vol. 52, p. 511 -

524.

Hernández, A. (2001). *Familia, ciclo vital y psicoterapia*

breve sistémica. Bogotá: El Búho.

Herrera, P. (1997). *La familia funcional y disfuncional, un*

indicador de salud. Revista Cubana de Medicina General

Integral, Vol.13, N. 6.

Hiedemann, B., Suhomlinova, O. y O'Rand, A. (1998).

Economic Independence, Economic Status, and Empty Nest

in Midlife Marital Disruption. Journal of Marriage and

Family. Recuperado de la base de datos Propuestos el día 3 de marzo de 2008.

Hoffman, L. (1996). *Psicología del desarrollo hoy*. Madrid. Mc. Graw-Hill

Hui-Ling, L. (2002). *Transition to the Empty Nest: A Phenomenical Study*. Community Health Center, Tzu-Chi Buddhist General Hospital. Taiwan. Recuperado de la base de Datos Proquest el 12 de enero de 2009.

Jiménez-Sánchez, L. y Marván-Garduño, M., (2005). *Significado psicológico de la menopausia en mujeres en etapa adulta media*. *Psicología y Salud*, enero-junio, Vol. 15, número 001. Universidad Veracruzana, Xalapa, México. Recuperado de la base de datos Redalyc el día 7 de enero de 2009.

Lacub, R. (2002). *La postgerontología: hacia un renovado estudio de la gerontología*. *Revista Latinoamericana de Psicología*, Vol.34, N, p. 155 - 157.

Kail, R (2007). *Desarrollo Humano. Una perspectiva del ciclo vital*

Krzemien, D. (2007). *Estilos de personalidad y afrontamiento situacional frente al envejecimiento en la mujer*. *Revista interamericana de Psicología*. Vol. 41, N. 2, p. 139-150.

- Lazarus, R. & Cohen, J. (1977). *Estrés ambiental. Comportamiento humano y el entorno: Teoría e Investigación*. Nueva York: Plenum Press.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and coping*. Nueva York: Springer Publishing. Traducción española: *Estres y procesos cognitivos*. Barcelona: Martinez Roca. Primera edición (1986).
- Lee, J. A. (1988). *Love-styles*. In R. J. Sternberg & M. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 38-67). New Haven, CT: Yale University Press
- Levinson, D. J. (1996). *The seasons of a womans life*. New York: Knopf.
- Levenson, R. W., Carstensen, L.L. y Gottman, J. M. (1993). *Long-term marriage: Age, gender and satisfaction*. *Psychology and aging* (pag 301-313)
- López, F. (1998). *Evolución de los vínculos de apego en las relaciones familiares*. En Rodrigo, M., & Palacios, J. *Familia y desarrollo humano*. Madrid: Alianza
- Lugones-Botell, M. (2001). *El climaterio y el síndrome del nido vacío en el contexto sociocultural*. *Revista cubana de Medicina*, marzo-abril, vol. 17, número 2, La Habana. Recuperado de la base de datos Scielo el día 11 de abril de 2008.

- Martínez, C. & Santelices, M. (2005). *Evaluación del apego en el adulto*
- Martínez, G. & Nuñez, M. (2007). *Entrevista de prototipos de apego adulto (EPAA): propiedades psicométricas de su versión en Chile*
- Mejía, O. (2003). *Imposible sustraerse al encanto del desarrollo humano*. Revista electrónica de Psicología Social. Edición 6, junio 2003
- Morales, S. & Santelices, A. (2007). *Los modelos operantes internos y sus abordajes en psicoterapia*
- Minuchin, S. (1998). *Familias y terapia familiar*. Barcelona: Granica
- Mikulincer, M., Shaver, P. & Pereg. (2003). *Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development and cognitive consequences of attachment figures*. Journal of personality and social psychology. Vol. 83, p. 881 - 895
- Oakley, A. (1977). *La mujer discriminada: Biología y sociedad*. Madrid: Debate.
- Oliva, A. (2004). *Estado actual de la teoría del apego*. Revista de Psiquiatría y Psicología del niño y del adolescente. Vol. 4, N. 1, p. 65-81.

- Owen, C. (2004). *The empty nest transition: The relationship between attachment style and women's use of this period as a time for growth and change*. Institute of Advanced Psychological Studies: Adelphi University. Recuperado el día 30 de marzo de 2008 de la base de datos Proquest.
- Palacios, J. (2006). *Cambio y desarrollo durante la adultez y la vejez*. En Palacios, J. Marhesi, A. & Coll, C. Desarrollo psicológico y educación 1. Psicología evolutiva. Madrid: Alianza
- Pichon - Rivière, E. & Taragamo, F. (1986). *Teoría del vínculo*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión SAIC.
- Pinedo, J. & Santelices, M. (2006). *Apego Adulto: los modelos operantes internos y la teoría de la mente*. Terapia Psicológica. Vol. 24, N. 002, p. 201 - 209.
- Ramírez-Jaramillo, J. y Muñoz-Ayala, J. (2004). *Así son los hogares en Soacha*. DANE. Cepal Bogotá. Recuperado de la base de datos Scielo el día 15 de enero de 2009.
- Raup, J. & Myers, J. (1989). *The empty nest syndrome: Myth or reality?*. Journal of Counseling and Development. Vol. 2, N , p. 180 - 183.

- Rosenzweig, M. (2000). *Ethology*. Encyclopedia of psychology. New York: American Psychological Association and Oxford University Press
- Ruano, R., & Serra, E. (2000). *Estrategias de afrontamiento en familias con hijos adolescentes*. Anales de Psicología. Vol. 16, N. 2, p 199 - 206.
- Russek, S. (2009). *El síndrome del nido vacío y el sexo genérico en el autoconcepto de los miembros de la pareja y el nivel de comunicación entre ellos*. Recuperado de la base de datos Redalyc el día 11 de enero 2009.
- Sánchez, C. (2008) *Apego, acontecimientos vitales y depresión en una muestra de adolescentes*
- Sotillo, M (2008) *Cuando los hijos emprenden el vuelo*. Revista electrónica. Obtenido el 10 de agosto de 2008 en {HYPERLINK "http// www.Capitalemocional.com"} }
- Sternberg, R. (2000). *La experiencia del amor*. España: editorial: Paidós.
- Scher, M. (1992). *The Empty Nest Father*. *Journal of Men's Studies*. Vol. 1, N. 2, p. 195.
- Silvestre, N. (1996). *Psicología Evolutiva: adolescencia, edad adulta y vejez*. Barcelona CEAC.

- Simpson, J. (1990). *Influence of attachment styles on romantic relationships*. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 59, p. 971-980.
- Shaver, P. & Mikulincer, M. (2002). *Attachment-related psychodynamics*. *Attachment and Human Development*, Vol. 4, p. 133-161.
- Shaver, P.R., y Hazan, C. (1988). *A biased overview of the study of love*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5(4), 473-501.
- Sroufe, A. (2000). *Desarrollo emocional. La organización de la vida emocional en los primeros años*. México: Oxford University Press.
- Trujillo, S., Tovar, C. y Lozano, M. (2003). *Formulación de un modelo teórico de la calidad de vida desde la psicología*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana. Recuperado de la base de datos Redalyc el día 7 de enero de 2009.
- Trujillo, S. (2004). *Agenciamiento individual y condiciones de vida*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana, Recuperado de la base de datos Redalyc el día 8 de enero de 2009.

Villasante, T.R., Montañés, M., Martí, J. (2000) *La investigación social participativa*. El viejo topo. Madrid.

Yela, C. (1997). *Curso temporal de los componentes básicos del amor a lo largo de la relación de pareja*. Psicothema. Vol. 9, N. 1, p. 1 - 15.

Zacares, J. & Serra, E. (1996). *Creencias sobre la madurez Psicológica y Desarrollo adulto*. Anales de Psicología. Vol. 12, N. 001, p. 41 - 60.

Apéndices

Edad: _____ Genero: _____ Número de codificación: _____

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Doy mi consentimiento informado para participar en este estudio sobre La transición del nido vacío. Consiento la publicación de los resultados del estudio siempre que la información sea anónima y disfrazada de modo que no pueda llevarse a cabo identificación alguna. Entiendo que, aunque se guardará un registro de mi participación en el estudio, todos los datos recogidos de mi participación, sólo estarán identificados por un número.

1. He sido informado que mi participación en este estudio no implica ningún riesgo o molestia conocidos o esperados.
2. He sido informado que no hay procedimientos "engañosos" en este estudio. Todos los procedimientos son lo que parecen.
3. He sido informado que los investigadores responderán gustosamente a cualquier pregunta respecto a los procedimientos de este estudio.
4. He sido informado de que soy libre de retirarme del estudio en cualquier momento sin penalización de ningún tipo.

Las dudas sobre cualquier aspecto de este estudio pueden dirigirse Esperanza Carmona González, e-mail: esperanza_carmona_gonzalez@hotmail.com

Investigador

Nombre y firma del participante

Fecha: _____