



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

EL APOYO SOCIAL PERCIBIDO COMO VARIABLE MEDIADORA ENTRE EL APEGO Y EL SENTIDO DE VIDA

Autor: Sara Cos Roig
Director: Javier Martín Holgado

Madrid
Mayo 2015



EL APOYO SOCIAL PERCIBIDO COMO VARIABLE MEDIADORA ENTRE EL APEGO Y EL SENTIDO DE VIDA

Sara
Cos
Roig

Abstract

El presente trabajo examina las relaciones entre los estilos de apego y la búsqueda y la presencia de sentido de vida teniendo en cuenta la influencia que ejerce la variable apoyo social percibido en dichas relaciones. Una muestra de 218 personas pertenecientes a la población general, de 21 a 65 años, accedieron a responder tres cuestionarios. Por un lado, los resultados de esta investigación indicaron que la variable apoyo social percibido está influyendo en la relación entre apego y presencia de sentido de vida. Por otro lado, no se encontró que la variable apoyo social percibido estuviera influyendo en la relación entre apego y búsqueda de sentido de vida.

Palabras clave: apego; apoyo social percibido; sentido de vida

The current work examines the connections between the attachment styles and the search and presence of meaning in life taking into account the influence of the perceived social support variable in the connections named previously. A sample of 218 people who belong to general population, from 21 to 65 years old, agreed to answer three questionnaires. On the one hand, the results showed that the perceived social support variable had an influence in the connection between attachment and the presence of meaning in life. On the other hand, results didn't show that the perceived social support variable had an influence in the connection between attachment and the search for meaning in life.

Key words: attachment; perceived social support; meaning in life

El sentido de vida representa un área de mucho interés dentro del campo de la psicología por su importante papel en el desarrollo y el bienestar personal. Prueba de ello es el sustancial bagaje teórico elaborado gracias a las múltiples investigaciones que persiguen el objetivo de profundizar en esta temática. Aun así, son escasos los estudios centrados en estudiar el sentido de vida teniendo en cuenta la teoría del apego. Al respecto, Bodner, Bergman y Cohen-Fridel (2014) afirman que la percepción de sentido vital está fuertemente ligada a nuestro deseo de compartir y buscar apoyo y confort con los demás. Por ello, con la realización de este trabajo se pretende ir un paso más allá para explorar la vinculación que ejerce la percepción de apoyo social en la construcción del sentido de vida teniendo en cuenta el estilo personal de apego.

Sentido de la vida

La vida podría conceptualizarse como todo aquello que ocurre entre el nacimiento y la muerte. Es una categoría totalmente abstracta, y, al no poseer una estructura, da pie a que se den un sinnúmero de posibilidades y vivencias inimaginables. Sin un encuadre o sostén es muy difícil encarar un proyecto vital ya que solo vemos incertidumbre y en ella nos perdemos. En tal caso, estaríamos hablando de un conjunto de sucesos a partir de los cuales no se puede abstraer ningún tipo de relación o conexión. No sería posible trazar un hilo conductor de los distintos acontecimientos que a uno le van sucediendo. La vida se resumiría en el mero paso del tiempo; es al situarla en un contexto cuando puede adoptar significado. La especie humana necesita otorgar un sentido, un valor a la vida para vivirla. De alguna forma, necesitamos calmar nuestra ansiedad de responder a una de las mayores cuestiones de la humanidad: el porqué de nuestra existencia en el mundo.

Una particularidad de los seres humanos es la capacidad que tenemos de establecer conexiones e identificar patrones entre conceptos que aparentemente no tienen vínculo alguno (Heine, Proulx y Vohs, 2006). Podríamos decir que la especie humana “está diseñada” para crear significado. Según Heine, Proulx y Vohs (2006) la humanidad tiende, de manera automática, a establecer vínculos entre nuestro propio mundo y la realidad externa para que, en última instancia, percibamos que formamos parte del entorno que nos rodea. Steger (2012) expone que el establecer conexiones y razonamientos nos permite en mayor medida poder entender nuestra experiencia vital. Por ello, afirma que la creación de significado tiene mucho que ver con percibir que nuestras vidas merezcan la pena, es decir, que tengan sentido. Mc-Adams (como se citó en Steger, 2009) opina que escribir sobre una temática ayuda a que la persona vaya elaborando e integrando esa experiencia. De esta misma manera, gracias a la narración de las propias vivencias uno puede estructurar e ir comprendiendo más fácilmente los episodios de su vida.

Como pionero en el estudio del tema, Frankl (1946) entiende por sentido de vida la explicación que cada persona otorga a su historia vital la cual supone un motivo para vivir en plenitud. Expone que cada individuo debería encontrar aquello que le da significado a su vida. De esta manera, según Frankl (1978) no existe un sentido único para todos sino que cada persona construye su propia manera de entender y comprender su propósito vital. La búsqueda de sentido surge como una necesidad de dar significado al hecho de vivir. Así, encontrar un sentido vital a nuestra existencia nos ayuda a organizar las vivencias y a seguir caminando de acuerdo a nuestros valores y creencias más íntimas. A través de la reflexión y del análisis cada uno puede dibujar su mapa teniendo en cuenta los objetivos a que aspira, los cuales van a ir configurando su trayectoria vital. Siguiendo a Emmons (2003), la vida carecerá de estructura y sentido si no pensamos en aquellos objetivos que van acorde al proyecto de vida que nos gustaría tener.

Existen multitud de definiciones que abordan el concepto de sentido de vida desde diferentes perspectivas. Aún así, la mayoría de ellas hacen referencia a dos elementos básicos, los cuales son: la comprensión y los objetivos (Steger, 2012). Por un lado, la *comprensión* tiene que ver con entenderse a uno mismo y al mundo. Exige de una reflexión profunda acerca de cuestiones identitarias ya que implica conocer la manera en que uno se vincula con los demás, como actúa en determinadas circunstancias, etc. Por otro lado, los *objetivos* hacen referencia a las aspiraciones y a las metas que uno se plantea conseguir en la vida. Es decir, a lo que uno quiere dedicar su vida. Steger (2012) expone que los propósitos o misiones personales nacen de una profunda conexión con uno mismo. En esa línea, cuando uno logra cierto nivel de comprensión sobre sí mismo y se hace un hueco en el mundo puede dibujar su hoja de ruta ya que tiene claro cuáles son sus pilares identitarios.

Por su parte, Baumeister y Vohs (2003) incluyen también los propósitos en su modelo. Para ellos, la búsqueda de sentido de vida se realiza en base a la reflexión sobre cuatro necesidades, las cuales constituyen un marco orientativo en el planteamiento y análisis del significado de vida.

Propósito: tiene que ver con que las experiencias y acontecimientos que se llevan a cabo en el momento actual están enfocados a una serie de objetivos o metas que nos planteamos conseguir. De esta manera, el presente adquiere sentido en tanto que está vinculado con eventos futuros y propósitos específicos.

Valores: constituyen la estructura y el marco de referencia de la persona. Hablamos de una serie de principios individuales, incorporados a través de un proceso reflexivo, en base a los cuales toda persona organiza y entiende su vida.

Eficacia: tiene que ver con la influencia o el impacto que uno quiere tener en el mundo. Es decir, el potencial de transformación que uno se plantea tener.

Valía personal: se refiere a la necesidad de reconocerse como una persona válida y con valor propio.

En conclusión, Baumeister y Vohs (1991) afirman que las personas que sienten que tienen estas necesidades resueltas perciben que sus vidas tienen significado a diferencia de las personas que no sienten tener satisfechas estas necesidades.

Recientes investigaciones han encontrado que la presencia de sentido de vida está fuertemente relacionada con dimensiones positivas como pueden ser una elevada autoestima o poca sintomatología depresiva (Steger, Oishi y Kashdan, 2009). Así mismo, cuando uno encuentra sentido a su vida, mayor bienestar psicológico parece tener (Rollán, García-Bermejo y Villarubia, 2005; Steger, Oishi y Kashdan, 2009). Rollán, García-Bermejo y Villarubia (2005) observaron también que puntuaciones altas en satisfacción familiar correlacionaban positivamente con la presencia de sentido de vida.

Quizás una de las situaciones más extremas y angustiantes que existen puede ser el no encontrar un sentido a tu vida. En tal caso, es del todo probable que surjan multitud de dudas, temores, inseguridades, etc., ya que uno no llega a comprender el porqué de su existencia en el mundo. Es entonces cuando uno se queda atrapado y no encuentra respuesta a cuestiones existenciales. La falta de sentido es un indicador de desajuste emocional (Frankl, 1983). Tiene que ver con vivir una vida sin saborearla, conlleva la presencia de desmotivación y sintomatología ansiosa, neurótica o depresiva (Steger, Frazier, Oishi y Kaler, 2006).

La ausencia de sentido está en cierta manera vinculada con la búsqueda de sentido ya que ambos conceptos hacen alusión a la no existencia de un proyecto vital claro. Aún así, al hablar de búsqueda se hace referencia al deseo y a los múltiples esfuerzos que una persona hace para intentar comprender y/o establecer significado en su vida (Steger, 2009). Es decir, implica una posición activa por parte de la persona para intentar estructurar su historia vital. Cabe decir que dentro de la misma concepción de *búsqueda de sentido*, Steger (2009) engloba tanto el caso de aquella persona que está intentando conseguir un nivel mínimo de significado como el de aquella persona que se encuentra inmerso en una búsqueda permanente en tanto que quiere seguir profundizando en ello. Aunque ambas situaciones son ligeramente distintas sí que comparten el nexo común de no encontrar un sentido pleno a su vida.

Como vemos, el sentido de vida representa un pilar fundamental para la persona ya que está fuertemente ligado con la motivación y el desarrollo humano (Gómez del Campo, Medina y Aguilar, 2011). Así, cuando uno encuentra sentido a su vida es capaz de soportar cualquier cosa ya que además de valorar su existencia tiene motivos por los que luchar (Frankl, 2005). De todas formas, Baumeister y Vohs (1991) consideran que encontrar un sentido a la vida es un requisito para ser feliz pero que de ninguna manera es suficiente.

Relaciones sociales y apoyo social percibido

No podemos negar que la especie humana anhela el contacto interpersonal, las relaciones personales representan un área nuclear en nuestras vidas. Como seres sociales sentimos la necesidad de establecer vínculos fructíferos. Este enorme interés en crear y mantener relaciones tiene que ver con todo lo que el otro puede aportarnos y el significado que tiene a un nivel más profundo o interno.

Los vínculos que establecemos con los demás parecen tener un peso muy importante en la construcción del sentido de vida (Bodner, Bergman y Cohen-Fridel, 2014; Heine, Proulx y Vohs, 2006). Según Ebersole (como se citó en Lambert et al., 2013), la mayoría de personas concibe las relaciones personales como una piedra angular en relación al sentido de vida. La existencia de relaciones comprensivas contribuye a dar coherencia, valor y sentido a la vida de uno (Shaver y Mikulincer, 2012). Es por este motivo que se concluye que la presencia de relaciones interpersonales está vinculada a la existencia de significado vital (Lambert et al., 2013).

Asimismo, también se han realizado investigaciones para determinar si la ausencia de apoyo social, ya sea motivada por la presencia de vínculos tóxicos, por la ausencia de relaciones positivas, etc., podría estar ligada a una disminución del sentido vital. Por una parte, Lambert et al. (2013) encontraron que ante vínculos dañinos la presencia de sentido se ve disminuida. Krause (2007) también concluyó que cuando se dan interacciones inadecuadas o negativas se produce una disminución en el proyecto vital de la persona ya que la percepción de la vida como un ente coherente y predecible se ve puesta en duda. En esa misma línea, Stillman et al. (2009) expusieron que la presencia de sentimientos de soledad puede traducirse en la percepción que la vida tiene poco sentido. Es por ello que no resulta extraño que ante la ruptura de una relación interpersonal, tendamos a mostrar actitudes reacias y de protesta (Baumeister and Leary; 1995)

Numerosos investigadores han realizado teorizaciones sobre las bases que permitirían explicar la relación existente entre la necesidad de mantener relaciones interpersonales y su vinculación con el sentido de la vida. A continuación, vamos a exponer las principales aproximaciones:

Heine, Proulx y Vohs (2006) apuntan que el motivo fundamental que explica nuestra necesidad de establecer vínculos tiene que ver con que a través de ellos nos vemos reflejados. Es decir, gracias a las vivencias interpersonales podemos profundizar y entender mejor nuestra manera de desenvolvernó en nuestro día a día. Lehman, Ellard y Wortman (como se citó en Heine, Proulx y Vohs, 2006) exponen que el hecho de poder compartir nuestras experiencias con los demás da pie a la reflexión, a la atribución de sentido y al manejo de experiencias traumáticas. Por todo ello, Heine, Proulx y Vohs (2006) afirman que las relaciones sociales nos proveen de la sensación que podemos controlar nuestra vida, es decir, que somos dueños de ella.

Por su parte, McCall y Simmons (como se citó en Lambert et al., 2010) destacan el papel que tienen los roles sociales en la construcción del proyecto vital de cada uno. En ese sentido, los roles sociales influyen en la construcción de un mapa de valores, creencias y expectativas que a su vez orientan en la formulación de objetivos o metas vitales.

Lambert et al. (2010) conciben la variable *sentido de pertenencia a un grupo* como el principal factor que explica la importancia del mantenimiento de las relaciones. En esa línea, exponen que el ámbito familiar representa el “área” más adecuado en el cual estas necesidades de pertenencia pueden estar más cubiertas. Esta afirmación se debe a que el carácter omnipresente y permanente de la familia favorece la creación del sentimiento grupal, el cual a su vez explica que en gran medida se dé una vida con sentido.

En palabras de Mikulincer, Florian y Hirschberger (2003), las relaciones sociales representan la mayor fuente de inmortalidad simbólica ante la toma de conciencia de la finitud de la vida. Los vínculos permiten que las personas se trasciendan a sí mismas, estrechen su conexión con el mundo y finalmente disminuían las preocupaciones sobre la muerte. Esta opinión se sustenta en los tres puntos siguientes. En primer lugar, las relaciones íntimas favorecen la procreación y a su vez fortalecen la sensación que uno continuará presente en este mundo a través de su descendencia. De esta manera, la vinculación también ofrece la oportunidad que la identidad de uno no quedará en el olvido ya que sus conocidos le recordaran después de su muerte. En segundo lugar, las relaciones permiten que uno

sienta que forma parte de una entidad social a través de la cual puede salir de sí mismo y así sentirse más conectado con la humanidad. En último lugar, los vínculos estrechos posibilitan la experimentación de un verdadero amor, el cual puede tomar la forma de sentirse completamente vivo.

Cabe decir que no todas las relaciones sociales proporcionan este efecto mitigador sobre miedos existenciales que anteriormente comentábamos. En ese sentido, solamente aquellas relaciones en las cuales existe un verdadero compromiso y una sensación de conexión pueden actuar como protección ante cuestiones existenciales (Mikulincer, Florian y Hirschberger, 2003).

Según Caplan (como se citó en Rodríguez y Enrique, 2006) el apoyo social percibido hace referencia a la evaluación que uno mismo hace sobre la ayuda con la que cree contar. El apoyo social conecta de manera directa con la percepción de ser valorado y querido en tanto que uno siente que pertenece a un mundo que va más allá de su propio ser (Krause, 2007). A través de las redes sociales uno puede experimentar la sensación de ser importante a ojos de alguien y es esta conexión la que da sentido y coherencia al mundo interno de uno.

Existen escasos estudios que hayan estudiado la relación entre la percepción de apoyo social y el sentido de vida. Aun así, los resultados apuntan a una misma dirección: la percepción de apoyo social influye en la presencia de sentido. Cheng (2012) confirmó que la presencia de sentido de vida está asociada de manera positiva con la percepción de apoyo percibido. De la misma manera concluyó que altas puntuaciones en presencia de sentido estaban relacionadas con bajas puntuaciones en desesperanza social. En una reciente investigación, Krause (2007) concluyó que el apoyo social recibido por parte de familia y amigos está claramente vinculado con una alta percepción de sentido de vida. Así mismo, aquellas personas que creen que los demás van a estar disponibles para ayudarles en un futuro presentan una percepción de sentido de vida mucho más profunda y clara en comparación con aquellas personas que no confían en la disponibilidad de ayuda. En el área de los cuidados paliativos, Dobříková, Pčolková, AlTurab y West (2014) expusieron que la percepción de apoyo recibido por una persona próxima tenía una clara influencia positiva en el sentido de vida del paciente.

Apego

Con todo esto, se hace necesario introducir el término de apego entendido como la base de la calidad de las relaciones humanas. Al nacer, el primer vínculo que se establece es entre las figuras cuidadoras y el bebé. Según Bowlby (1982) esta interacción, llamada apego, puede ser entendida como un sistema psicobiológico innato que nos empuja a buscar cercanía en los demás. Este vínculo supone para el niño una fuente de cariño, apoyo y seguridad que básicamente le ayuda en su supervivencia. En ese sentido, Bowlby (1982) afirmó que la presencia de los demás tiene un efecto tranquilizador y calmante y que, por este motivo, ante una amenaza tendemos a buscar proximidad, apoyo y cuidados. Bowlby (1988) opina que la creación y mantenimiento de este lazo es sumamente importante en los primeros años de vida para la formación de uno mismo. En ese sentido, la calidad del vínculo nos hablará del grado de confianza, seguridad y autoafirmación que va a sentir el niño y posteriormente el adulto en relación a él mismo y al entorno. Así, el tipo de relación que se configura durante los primeros años de vida va a marcar en gran medida el tipo de vínculos que vayamos a tener. Según Bowlby (1988) las estrategias de apego adquiridas en la infancia van a mantenerse relativamente estables a lo largo de nuestra vida.

De los estudios de Ainsworth, Blehar, Waters y Wall (como se citó en Shaver y Mikulincer, 2012) se concluye que ya en la primera infancia, al establecer vínculos con los demás, se empiezan a observar diferencias en el patrón relacional que caracteriza a cada niño. Básicamente, el que se acabe adquiriendo un estilo u otro va a depender de la disponibilidad y del trato establecido con la figura principal de apego. En ese sentido, cuando las figuras cuidadoras están disponibles en momentos de necesidad, y éstas tienen en cuenta los deseos del niño y responden de manera idónea a ella, el bebé empieza a sentirse seguro y competente debido a que el entorno le devuelve esa mirada. Cuando, por el contrario, nos encontramos con unas figuras de apego poco disponibles y cooperativas, el bebé no puede desenvolverse de manera tranquila y segura ya que le rodean un sinfín de dudas y preocupaciones en torno a la figura de los otros (Mikulincer y Shaver, 2007).

Una vinculación inadecuada o una ruptura durante el periodo crítico, que corresponde a los primeros veinticuatro meses, podría suponer un factor de riesgo y ser el desencadenante para el desarrollo de problemas psicopatológicos. Esta afirmación se apoya en las conclusiones que Bowlby (1951) sustrajo de varios estudios realizados con niños privados de atención y cuidado materno durante largos periodos de tiempo. En ellos observó comportamientos violentos, falta de iniciativa y lagunas a nivel emocional y social. Incluso podríamos llegar a hablar de personas que son incapaces de preocuparse por los demás y que no muestran arrepentimiento o sentimientos de culpa.

Durante los primeros años de vida, a través de las interacciones del niño con las figuras de apego principales, se empiezan a crear representaciones mentales acerca de uno mismo y del entorno (Bowlby, 1973). Éstas nos permiten, de alguna forma, conceptualizar el tipo de vínculo que uno mantiene con sus cuidadores. En ese sentido, nos hablan del patrón relacional a través del cual uno se desenvuelve con los demás, es decir, la manera en que uno espera ser tratado y la manera en que uno va a tratar a los demás. Según Marrone (como se citó en Rozenel, 2006) estos modelos operativos permiten que se organice la información relativa a las experiencias relacionales para así interpretar, regular y predecir la actitud de uno mismo y la de los demás.

Cuando las interacciones con los cuidadores principales permiten que el niño vaya satisfaciendo sus propias necesidades, poco a poco se empieza a desarrollar, por un lado, la percepción de que uno es capaz o eficaz y por el otro lado la percepción que los demás son bondados y afectivos. Por ello, Wei, Heppner y Mallinckrodt (2003) afirman que el niño que se vincula con figuras de apego accesibles y fiables, acabará desarrollando una representación de sí mismo como alguien seguro y válido. En contraposición, aquellos niños que no puedan satisfacer sus necesidades al vincularse con los demás, tenderán a verse a sí mismos como personas incapaces, además tenderán a pensar que los demás no son dignos de confianza. Por este motivo, la persona que ha crecido en un ambiente con cuidadores que no velan por su desarrollo acabaran construyendo una visión de sí mismos como personas poco válidas.

Como hemos visto, las sucesivas experiencias tempranas modulan nuestras creencias sobre uno mismo y sobre los demás. Teniendo esto en cuenta, a partir del modelo operativo interno que uno tiene sobre uno mismo y sobre los demás se dibuja el patrón relacional, estilo de apego, que caracteriza a esta persona. En ese sentido, Bartholomew (como se citó en Casullo y Fernández, 2004) explica las cuatro tipologías posibles de apego de esta manera:

Seguro: individuos que tienen una valoración positiva tanto de sí mismos como de los demás. Suelen presentar buena autoestima y tienen confianza con los demás. Valoran las relaciones de apego.

Preocupado: individuos que tienen una valoración negativa de sí mismos y una valoración positiva de los demás. Buscan en los demás su propia valoración, suelen estar confundidos o abrumados por las relaciones de apego pasadas y actuales.

Evitativo: individuos que tienen una valoración positiva de sí mismos y una valoración negativa de los demás. Se muestran desconfiados y poco empáticos con los demás y, suelen negar, desvalorizar o idealizar relaciones pasadas o actuales.

Temeroso: individuos que tienen una valoración negativa tanto de sí mismos como de los demás. Desconfían de los demás y presentan miedo al rechazo debido a que muy probablemente han sufrido abandonos o traumas.

Son muchas las investigaciones que ya desde hace años establecen una relación positiva entre un apego de tipo seguro y dimensiones positivas de la vida. En ese sentido, según López y Brennan (como se citó en Wei, Heppner y Mallinckrodt, 2003) estas personas tienden a mostrarse menos ansiosas, deprimidas y agresivas en comparación con las personas caracterizadas por un apego inseguro. Por otra parte, según Mallinckrodt y Wei (2005) los individuos que tienen un apego de tipo preocupado suelen ser más proclives a tener déficits a niveles social ya que las experiencias tempranas vividas les han llevado a sentirse más inseguros e incapaces ante los demás. A su vez, Mallinckrodt y Chen (2004) expusieron que las personas que tienen apego de tipo evitativo y temeroso estaban directamente vinculados a poseer problemas interpersonales y a elaborar percepciones erróneas de los demás en contextos grupales. Además, también pudieron concluir que estas personas tendían a infravalorar el apoyo social recibido.

Los estilos de apego parecen estar estrechamente vinculados a la percepción de apoyo social (Florian, Mikulincer y Bucholtz, 1995). Esta afirmación tiene su fundamento en la infancia temprana, concretamente en la formación de creencias y expectativas en la vinculación con las figuras principales de apego. Por un lado, aquellos bebés que son criados en un entorno cálido y cómodo acaban construyendo la percepción de que el mundo es un lugar seguro y adecuado y que, por tanto, los demás van a estar disponibles cuando él los necesite (Hazar y Shaver, 1987). Es por este motivo que estas personas, las cuales tendrán un apego de tipo seguro, acabaran desarrollando una alta percepción de apoyo social (Florian, Mikulincer y Bucholtz, 1995). Por otro lado, los niños que de pequeños han estado rodeados de figuras de apego poco cuidadosas, responsables y afectivas irán creciendo con un sinnúmero de dudas y preocupaciones acerca de las intenciones y actitudes de la gente que está a su alrededor (Hazar y Shaver, 1987). En ese sentido, se mostrarán bastante inseguros ante la posibilidad que la gente de su entorno pueda ofrecerles su apoyo cuando éstos lo necesiten (Florian, Mikulincer y Bucholtz, 1995). En consecuencia, no tenderán a buscar apoyo social para afrontar los problemas ya que no van a percibir que las personas sean dignas de confianza (Coble, Gantt y Mallinckrodt, 1996; Haver y Shaver, 1987).

La investigación empírica confirma estas teorizaciones. En cuanto a los estudios sobre apego seguro, Vogel y Wei (2005) comprobaron que el tipo de vinculación seguro estaba asociado de manera positiva con la percepción de apoyo social, con la búsqueda de apoyo y con la posterior evaluación del apoyo recibido. De la misma manera, Hazar y Shaver (1987) concluyeron que las personas con apego de tipo seguro perciben que la presencia de los demás tiene un importante efecto regulador a nivel emocional y que por ello ante una situación conflictiva o amenazante optan por buscar apoyo. En cuanto a los estudios sobre apego inseguro, Florian, Mikulincer y Bucholtz (1995) afirman que estas personas muestran menos niveles de apoyo percibido en comparación con las personas caracterizadas por un apego de tipo seguro. En esa línea, Mallinckrodt y Wei (2005) comprobaron que el estilo de apego de tipo ansioso y evitativo estaba significativa y negativamente relacionado con la percepción de apoyo social.

Ateniendo a nuestro marco de investigación, en estos últimos años se está empezando a profundizar en las posibles conexiones existentes entre los vínculos tempranos y el sentido de vida. En esa línea, Shaver y Mikulincer (2012) exponen que los bebés que tienen figuras de apego que velan por ellas aprenden a manejarse ante la adversidad, a lidiar con los miedos de tipo existencial y a desenvolverse a través de mensajes que aportan seguridad, continuidad, sentido y autonomía. De la misma manera, la falta de figuras de apoyo puede crear en el niño muchas inseguridades que a su vez conduzcan a sentirse muy vulnerable ante las ansiedades relacionadas con la mortalidad, la soledad o la falta de sentido. En esa misma línea, Bodner, Bergman y Cohen-Fridel (2014), al estudiar la vinculación entre apego y sentido de vida, encontraron que los individuos con apego seguro puntuaban más alto en la escala de presencia de sentido que los que, por ejemplo, tenían apego de tipo temeroso.

Teniendo en cuenta la revisión bibliográfica anterior, se concluye que hay evidencia empírica que confirma la existencia de vínculos entre las variables apego, percepción de apoyo social, presencia y búsqueda de sentido. Aun existiendo una vinculación entre estas variables, no existe ningún estudio que las haya contemplado de manera íntegra. Por ello, se pretende ahondar en la perspectiva que resalta la importancia del apego en la presencia y búsqueda de propósito vital. Y, más concretamente, el objetivo general del trabajo se centra en estudiar la relación entre el apego y el sentido de vida teniendo en cuenta la variable percepción social como variable mediadora (explicativa). Se tendrá en cuenta la variable edad ya que esta variable está fuertemente ligada al sentido de vida. Así, a mayor edad mayor es la puntuación obtenida en presencia de sentido de vida y a menor edad mayor es la puntuación obtenida en búsqueda de sentido (Bodner, Bergman, y Cohen-Fridel, 2014)

Las hipótesis que se plantean son las siguientes:

- Existen diferencias significativas en las puntuaciones en sentido de vida entre las personas que tienen menor edad y las que tienen mayor edad.
 - Se espera que las personas que tienen mayor edad obtengan puntuaciones significativamente más altas en la escala presencia de sentido.
 - Se espera que las personas que tienen menor edad obtengan puntuaciones significativamente más altas en la escala búsqueda de sentido.

- Existen diferencias significativas en las puntuaciones en sentido de vida entre los grupos de personas que tienen un estilo de apego seguro y aquellos que tienen un estilo de apego inseguro.
 - Se espera que las personas que tienen un estilo de apego seguro obtengan puntuaciones significativamente más altas en la escala presencia de sentido.
 - Se espera que las personas que tengan un estilo de apego inseguro obtengan puntuaciones significativamente más altas en la escala búsqueda de sentido.

- Existen diferencias significativas en las puntuaciones en apoyo social percibido entre los grupos de personas que tienen un estilo de apego seguro y aquellos que tienen un estilo de apego inseguro.
 - Se espera que las personas que tienen un estilo de apego seguro obtengan puntuaciones significativamente más altas en dicha variable.

- Se espera que la variable apoyo social percibido esté relacionada de manera significativa y positivamente con la variable presencia de sentido y de manera significativa y negativamente con la variable búsqueda de sentido

- Se espera que la relación entre apoyo social percibido y sentido de vida (hipótesis anterior) tenga efecto o influencia en la relación entre los estilos de apego y el sentido de vida.

Método:

Participantes:

El estudio se llevó a cabo gracias a la colaboración de una muestra de 218 personas, 98 hombres (45%) y 120 mujeres (55%), correspondientes a la población general. Los criterios de inclusión a la investigación tuvieron que ver con pertenecer al rango de edad establecido, 21 a 65 años, ($M= 37,91 \pm DT= 13,780$). En cuanto a la edad, el primer grupo, comprendido entre los 21 y 30 años ($24,88 \pm 2,565$), estuvo formado por 99 sujetos (45,4% de la muestra total) de los cuales 28 eran hombres (28,3%) y 71 eran mujeres (71,7%). El segundo grupo, comprendido entre los 31 y 49 años ($40,36 \pm 6,051$) estuvo formado por 53 sujetos (24,3% de la muestra total) de los cuales 27 eran hombres (50,9%) y 26 eran mujeres (49,1%). El último grupo, comprendido entre los 50 y 65 años ($55,50 \pm 4,122$), estuvo formado por 66 sujetos (30,3% de la muestra total), de los cuales 43 eran hombres (65,2%) y 23 eran mujeres (34,8%).

Instrumentos de medida:

Los instrumentos utilizados en esta investigación fueron los siguientes:

La variable “apego” fue medida a través del *Cuestionario de Apego Adulto* (Melero, R. y Cantero, M.J., 2008). Mediante la utilización de este cuestionario se quiere evaluar el estilo de apego adulto en población no clínica española. La base teórica que respalda este instrumento la hallamos en los estudios de Bartholomew y Horowith (1991) quienes definen cuatro estilos afectivos: seguro, huido alejado, preocupado y temeroso hostil. El primer tipo tiene que ver con un apego de estilo seguro y los restantes se clasifican como apegos de estilo inseguro.

El test consta de cuarenta preguntas en formato Likert (Siendo 1= completamente en desacuerdo, 2= bastante en desacuerdo, 3= algo en desacuerdo, 4= algo en acuerdo, 5= bastante de acuerdo y 6= completamente de acuerdo) que permiten que cada sujeto obtenga una puntuación determinada para cada uno de los cuatro factores siguientes: *baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo; resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad; expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones y autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad*). A través de los valores obtenidos en las dimensiones anteriormente mencionadas, se puede clasificar a los sujetos en los tipos de apego definidos en la literatura (temeroso/hostil; preocupado; seguro y alejado).

Los análisis de consistencia interna fueron calculados mediante el coeficiente α de Cronbach. A continuación, nombramos los valores obtenidos tanto en la muestra que los investigadores utilizaron para validar el test como en la muestra de nuestro estudio de manera respectiva. En la escala *baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo* se obtuvo un $\alpha=0,86$ y un $\alpha= 0,87$. En relación a la escala de *resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad* la puntuación obtenida fue de 0,80 y de $\alpha=0,77$. La escala *expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones* obtuvo una puntuación de 0,77 y de 0,75. Por último, comentar que el α de Cronbach de la escala *autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad* fue de 0,68 y de 0,69.

La variable “percepción de apoyo social” fue medida a través del cuestionario *Duke-Unk* (Bellón, J., Delgado, A., de Dios, J. y Lardelli, P., 1996). El cuestionario consta de diez ítems que son valorados mediante una escala de Likert que puntúa del uno al cinco (siendo 1= mucho menos de lo que deseo, 2= menos de lo que deseo, 3= ni mucho ni poco, 4= casi como deseo y 5= tanto como deseo). El alfa de Cronbach de la escala fue de 0,90, en nuestra investigación resultó ser de 0,88.

La variable “sentido de vida” fue medida a través del cuestionario *Meaning in Life Questionnaire* (Steger, M., Frazier, P., Oishi, S. y Kaler, M., 2006). Este cuestionario no está validado en población española, aunque sí traducido. El test consta de dos escalas para evaluar tanto la presencia de sentido como la búsqueda de éste. Está compuesto de diez ítems que pueden ser puntuados del uno al siete mediante una escala tipo Likert (siendo 1= totalmente falso, 2=bastante falso, 3=más bien falso, 4=no sé. ni verdadero ni falso, 5=más bien verdadero, 6=bastante verdadero y 7=totalmente verdadero). Para la escala ‘presencia de sentido de vida’ la $\alpha= 0,78$, en nuestro estudio $\alpha=0,87$. Para la escala ‘búsqueda de sentido de vida’ $\alpha=0,87$, en nuestro estudio $\alpha=0,89$.

Diseño utilizado:

El diseño de esta investigación es de carácter relacional porque se quiere averiguar si la variable percepción de apoyo social media entre dos variables (apego y sentido de vida). El subtipo es transversal ya que la investigación se centra en el momento actual (Diciembre/Enero de 2015)

El tipo de muestreo que se utilizó es de carácter no probabilístico ya que la asignación de los participantes no fue de carácter aleatorio. Así, se vio afectada por el grado de accesibilidad que el investigador tuvo a los participantes. Además, la tipología es por cuotas ya que se aseguró una representación equitativa y proporcionada de sujetos en cada grupo de edad establecido.

Se realizó un análisis de clúster de k medias para la variable *apego* teniendo en cuenta las referencias de Melero y Cantero (2008). En efecto, se obtuvieron cuatro conglomerados que representan los cuatro estilos de apego evaluados en la literatura (seguro, huidizo alejado, preocupado y temeroso hostil). A posteriori, se generaron dos grupos (inseguro y seguro), que corresponden a los estilos principales de apego, que serán nuestra Variable Independiente. En cuanto a la variable *sentido de vida*, está formada por dos factores (*Presencia y Búsqueda*) y representa nuestra Variable Dependiente. Por último, la variable *apoyo social* representará la Variable Mediadora a estudiar.

En cuanto a los procedimientos estadísticos, en primer lugar realizamos los estadísticos teniendo en cuenta los dos estilos principales de apego (inseguro y seguro). Con tal de establecer si la covariable apoyo social percibido tenía efecto en la relación entre apego y sentido de vida utilizamos el procedimiento de ANCOVA. En el caso de no encontrar relación de la covariable con la variable dependiente, optamos por realizar un ANOVA y así comprobar si existía relación sin la interferencia de la variable mediadora.

Procedimiento:

Además de recolectar los datos a través de la entrega en mano de los cuestionarios, se utilizó una herramienta online que permite responder los cuestionarios de forma anónima y así aumentar el tamaño de la muestra.

Se explicaron las instrucciones del cuestionario y se ofreció disponibilidad para responder a cualquier duda que pueda surgir.

Resultados

En relación a la primera hipótesis planteada, se ha encontrado que existen diferencias significativas ANOVA, $F(2, 215)=4,61$; $p=,011$ entre los diferentes grupos de edad en relación a la variable presencia de sentido. Concretamente, las personas que tienen entre 21 y 30 años presentan menor puntuación ($23,77\pm 6,43$) que las personas que tienen entre 50 y 65 años ($26,18\pm 4,62$) (Tukey, $p=,021$). Se ha encontrado también que existen diferencias significativas ANOVA, $F(2, 215)=7,88$; $p<,001$ entre los diferentes grupos de edad en relación a la variable búsqueda de sentido. Las personas que tienen entre 21 y 30 años presentan mayor puntuación ($22,64\pm 6,89$) que las personas que tienen entre 31 y 49 años ($18,68\pm 6,71$) (Tukey, $p=,003$) y que las personas que tienen entre 50 y 65 años ($18,92\pm 7,30$) (Tukey, $p=,003$) (Tabla 1)

Tabla 1

Comparación entre los diferentes grupos de edad en relación a la variable sentido de vida.

	21-30 años (N=99)		31-49 años (N=53)		50-65 años (N=66)		ANOVA		
	M	DT	M	DT	M	DT	F	p	gl
Presencia de sentido	23,77	6,43	26,00	5,28	26,18	4,62	4,61	,011	$\frac{2}{215}$
Búsqueda de sentido	22,64	6,89	18,68	6,71	18,92	7,30	7,88	,000	$\frac{2}{215}$

En referencia a la segunda hipótesis, se concluye que las personas con un estilo de apego seguro ($media=27,27 \pm DT=4,50$) presentan una media significativamente más alta que las personas con un estilo de apego inseguro ($23,70\pm 6,02$), t-student, $t(206)= 4,98$; $p<,001$ en la variable presencia de sentido. Concluimos también que al evaluar las diferencias en búsqueda de sentido según el estilo de apego, existen diferencias significativas, t-student, $t(216)=3,60$; $p<,001$ en las medias obtenidas. Las personas con estilo de apego seguro ($18,32\pm 6,79$) presentan una media significativamente más alta en comparación con las personas con estilo de apego inseguro ($21,90\pm 7,29$) (tabla 2)

Tabla 2

Comparación entre los diferentes estilos de apego en relación a la variable sentido de vida.

	Apego seguro (N=82)		Apego inseguro (N=136)		t-student		
	M	DT	M	DT	t	gl	p
Presencia de sentido	27,27	4,50	23,70	6,02	4,98	206	,000
Búsqueda de sentido	18,32	6,79	21,90	7,29	3,601	216	,000

Prestando atención a la tercera hipótesis, encontramos que entre las personas con un estilo de apego seguro ($media=42,20 \pm DT=6,02$) y las personas con un estilo de apego inseguro ($38,63 \pm 7,23$) existen diferencias significativas en la variable apoyo social percibido, t-student, $t(216) = 3,74$; $p < ,001$. En concreto, las personas con un apego seguro presentan una media significativamente más alta.

En relación a la cuarta hipótesis, observamos que la variable apoyo social percibido está relacionada significativa y positivamente con la variable presencia de sentido pero no está relacionada significativamente con búsqueda de sentido. Por este motivo, justificamos la utilización de la variable apoyo social percibido como covariable en el ANOVA de presencia de sentido. (Tabla 3)

Tabla 3

Correlaciones entre las variables apoyo social percibido y búsqueda de sentido y presencia de sentido

	Búsqueda de sentido	Presencia de sentido
Apoyo social percibido	-.110	.454**

Finalmente, en referencia a la quinta hipótesis, se concluye que existe relación entre la variable apoyo social percibido y la variable presencia de sentido ($F(1, 215)=43,783$, $p < ,001$). Existen diferencias significativas entre los dos grupos de la variable apego ($F(1, 215)=10,831$, $p = ,001$). Concretamente, las personas que tienen un apego seguro presentan mayores puntuaciones ($27,27 \pm 4,50$) en comparación con las personas que tienen un apego de tipo inseguro ($23,70 \pm 6,02$)

Discusión

A través de la realización de esta investigación nos planteamos estudiar la influencia de la variable apoyo social percibido en la relación existente entre los estilos de apego y la presencia y búsqueda de sentido de vida.

En relación a la primera hipótesis, tal y como se esperaba, la variable edad está relacionada con la escala de presencia y búsqueda de sentido. En primer lugar, se ha observado que a mayor edad, mayores son las puntuaciones obtenidas en presencia de sentido. Según Wong (2000) la construcción de sentido vital se convierte en una tarea crucial a medida que uno va creciendo. Así mismo, en su opinión, el sentido de vida tiene que ver con un crecimiento fructífero y adecuado ya que la falta de propósito a edades avanzadas puede llegar a suponer para la persona la verdadera sensación de no encontrar salida. En segundo lugar, se ha encontrado que, a menor edad las puntuaciones en búsqueda de sentido son mayores. Este hecho tiene que ver con que en esta etapa los jóvenes se encuentran inmersos en procesos de constante búsqueda en relación a aspectos identitarios, laborales y sociales que les permiten ir madurando (Arnett, 2000).

A través de someter a estudio la segunda hipótesis, en la línea de lo que esperábamos, aquellos sujetos que tienen un apego de tipo seguro han obtenido puntuaciones más altas en presencia de sentido y más bajas en búsqueda de sentido. De la misma manera, aquellos sujetos que tienen un apego de tipo inseguro han obtenido puntuaciones más bajas en presencia de sentido y más altas en búsqueda de sentido. Las representaciones mentales construidas durante etapas tempranas de nuestra infancia constituyen el prisma principal a través del cual entendemos nuestro mundo (Bowlby, 1973). Es por este motivo, que las personas que tienen un apego de tipo seguro puntúan más alto en la escala de presencia de sentido ya que la percepción de verse a sí mismos como alguien fuerte y seguro permiten que se de este proceso (Shaver y Mikulincer, 2012). Por el contrario, aquellas personas que presentan un estilo de apego inseguro, crecen sintiéndose débiles ante el mundo y esto implica que la construcción del sentido de vida se vea dificultada.

Prestando atención a la tercera hipótesis, se encontró que aquellos sujetos que tienen un apego de tipo seguro obtienen puntuaciones más altas en apoyo social percibido en comparación con las personas que tienen un apego de tipo inseguro. En ese sentido, las personas que tienen un apego de tipo seguro confían en los demás y otorgan mucha importancia a los vínculos interpersonales (Hazar y Shaver, 1987). Por ello, tienden a valorar la presencia de los demás y acudir a ellos. De lo contrario, las personas inseguras tienden a desconfiar y a minusvalorar la ayuda de los demás.

La cuarta hipótesis confirma que existe una relación positiva entre la percepción de apoyo social y la presencia de sentido de vida. Tomando como referencia a Bodner, Bergman y Cohen-Fridel (2014) la habilidad para buscar apoyo y obtener apoyo social está muy vinculada con una clara sensación de tener una vida con sentido. El sentir que tienes apoyo a tu lado y que puedes acudir a él en ciertos momentos ayuda, sin lugar a duda, a crear un ambiente de seguridad y confianza, el cual a su vez tiene que ver con atribuir sentido a tu proyecto vital. No obstante, no encontramos que la percepción de apoyo social esté vinculada de manera negativa con la búsqueda de sentido. Los motivos que pueden fundamentarlo pueden deberse a varios factores. Por un lado, el tamaño muestral puede haber influido en tanto que quizá no ha sido suficiente como para poder establecer la relación entre estas variables. Además, también puede haber influido la existencia de otras variables intrapsíquicas que medien en dicha relación.

Finalmente, se esperaba que la relación entre apego y sentido de vida estuviera mediatizada por la variable percepción de apoyo social. Esta hipótesis solo se ha podido corroborar con el factor de presencia de sentido ya que la existencia de relación entre apoyo social y búsqueda de sentido ha sido rechazada. En el primer caso, concluimos que la variable apoyo social sí que nos permite explicar en cierta manera la vinculación entre apego y sentido de vida.

En cuanto a las limitaciones, es importante destacar ciertas características en torno a la muestra. Consideramos que el número de participaciones obtenidas para llevar a cabo esta investigación es limitado teniendo en cuenta las estratificaciones muestrales realizadas a posteriori. En ese sentido, en cuanto a los estilos de apego se ha optado por realizar los análisis con dos grupos y no con cuatro ya que al realizar la estratificación de la muestra para este último caso, los grupos estaban muy desiguales y, por tanto, los resultados tenían muy poca relevancia y consistencia. También la variable edad ha sido descartada por el mismo motivo como otra variable a tener en cuenta en el estudio. De la misma manera, el hecho de no haber recogido más que dos variables sociodemográficas, el sexo y la edad, ha restado riqueza al estudio en tanto que desconocemos en gran medida la diversidad de la muestra estudiada. Otro punto sustancial tiene que ver con el tipo de muestreo utilizado, el cual no fue aleatorio ya que dependió de la accesibilidad del investigador a los participantes.

En cuanto a los instrumentos, cabe decir que el test utilizado para medir el sentido de vida (Steger, Frazier, Oishi, y Kaler, 2006), aunque está traducido al español, no está validado para población española. Aún así, se ha elegido este test debido a su reconocimiento y utilización en investigaciones empíricas. Es relevante tener en cuenta también que varios sujetos comentaron haber tenido algunas dificultades a la hora de contestar los cuestionarios. En ese sentido, expresaron que les

costó valorar de forma numérica ítems tan subjetivos y personales. Por todo esto, es fundamental que de cara a futuras investigaciones en este campo se tengan en cuenta estas observaciones para poder acercarnos más acuradamente a la realidad que nos rodea.

Referencias bibliográficas

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.

Baumeister, R. F. y Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529

Baumeister, R. F. y Vohs, K. (2003). The pursuit of meaningfulness in life. En C. Snyder y S. J. Lopez, *Handbook of positive psychology* (p. 608-618). Oxford: Oxford University Press.

Bellón, J. A., Delgado, A., De Dios, J. y Lardelli, P. (1996). Validez y fiabilidad del cuestionario de apoyo social funcional Duke-UNC-11. *Atención Primaria*, 18, 153-163.

Bodner, E., Bergman, Y. S. y Cohen-Fridel, S. (2014). Do attachment styles affect the presence and search for meaning in life? *Journal of happiness studies*, 14, 1-9.

Bowlby, J. (1951). Mental care and mental health. *Bulletin of the World Health Organization*, 3, 355-534.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol 2. Separation: anxiety and anger*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol 1. Attachment*. New York: Basic Books

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent- child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.

Rodríguez, S. y Enrique, H. (2006). Validación argentina del cuestionario MOS de apoyo social percibido. *Psicodebate: Psicología, cultura y sociedad*, 7,155-168.

Casullo, M. y Fernández, M. L. (2004). Evaluación de los estilos de apego adultos. *Anuario de investigaciones*, 12, 183-192.

Coble, H. M., Gantt, D. L. y Mallinckrodt, B. (1996). Attachment, social competency, and the capacity to use social support. *Handbook of social support and the family*, 141-172.

Cheng, J. (2012). *Investigating meaning in life, perceived social support, and suicide ideation among community-residing older adults*. (Tesis de maestría no publicada). The University of Western Ontario, London, Ontario, Canada.

Dobriková, P., Pčolková, D., AlTurabi, L. K., y West, D. J (2014). The effect of social support and meaning of life on the quality-of-life care for terminally ill patients. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, doi: 10.1177/1049909114546208

Emmons, R. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. En C. Keyes y J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (p. 105-128). Washington, DC: American Psychological Association

Florian, V., Mikulincer, M., y Bucholtz, I. (1995). Effects of adult attachment style on the perception and search for social support. *The Journal of Psychology*, 129(6), 665-676.

Frankl, V. E (1978). *Psicoanálisis y existencialismo: De la psicoterapia a la logoterapia*. México: Fondo de cultura económica.

Frankl, V. E. (1983). *La psicoterapia al alcance de todos. Conferencias radiofónicas sobre terapéutica psíquica*. Barcelona: Herder.

Frankl, V. E. (1946). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

Gómez del Campo, M.I., Medina, B. y Aguilar, D. (2011). Sentido de vida y éxito. *Uaricha Revista de psicología*, 8(17), 124-146.

Krause, N. (2007). Longitudinal study of social support and meaning in life. *Psychology and aging*, 22(3), 456-469.

Hazan, C. y Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.

Heine, S. J., Proulx, T. y Vohs, K. D. (2006). The Meaning Maintenance Model: On the coherence of social motivations. *Personality and Social Psychology Review*, 10(2), 88-110.

Lambert, N., Stillman, T., Baumeister, R., Fincham, F., Hicks, J. y Graham, S. (2010). Family as a salient source of meaning in young adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 367-376

- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F., y Fincham, F. D. (2013). To belong is to matter: Sense of belonging enhances meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39, 1418-1427.
- Mallinckrodt, B. y Chen, E. (2004). Attachment and interpersonal impact perceptions of group members: a social relations model analysis of transference. *Psychotherapy research*, 14(2), 210-230.
- Mallinckrodt, B. y Wei, M. (2005). Attachment, social competences, social support and psychological distress. *Journal of counseling psychology*, 52(3), 358-367.
- Martínez, C. y Santelices, M. (2005). Evaluación del Apego en el Adulto: Una Revisión. *Psyche*, 14(1), 181-191.
- Melero, R., y Cantero, M. J. (2008). Los estilos afectivos en la población española: un cuestionario de evaluación del apego adulto. *Clínica y Salud*, 19(1), 83-100
- Mikulincer, M., Florian, V., y Hirschberger, G. (2003). The existential function of close relationships: Introducing death into the science of love. *Personality and social psychology review*, 7(1), 1-57.
- Mikulincer, M. y Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: structure, dynamics and change*. New York: Guilford Press.
- Rollán, C., García-Bermejo, M. y Villarubia, I. (2005). Relación entre la satisfacción familiar, el bienestar psicológico y el sentido de la vida. *Educación y futuro: revista de investigación aplicada y experiencias educativas*, 12, 141-150.
- Rozenel, V. (2006). Los Modelos Operativos Internos (IWM) dentro de la teoría del apego. *Aperturas psicoanalíticas: Revista de psicoanálisis*, 23.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2012). An attachment perspective on coping with existential concerns. En P. R. Shaver & M. Mikulincer (Eds.), *Meaning, mortality, and choice: The social psychology of existential concerns* (p. 291-307). Washington, DC: American Psychological Association.
- Sroufe, L., Carlson, E., Levy, A. y Egeland, B. (1999). Implications of attachment theory for developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 1, 1-13.

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., y Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology*, 53(1), 80-93.

Steger, M. F. (2009). Meaning in life. En S. J. Lopez (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (p. 679–687). Oxford: Oxford University Press.

Steger, M. F., Oishi, S. y Kashdan, T.B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to other adulthood. *The journal of positive psychology*, 1, 43-52.

Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of spirituality, psychopathology, and well-being. En P. T. P. Wong (Eds.), *The human quest for meaning* (p. 165-184). New York: Routledge.

Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Lambert, N. M., Crescioni, W. A., DeWall, C. N., y Fincham, F. D. (2009). Alone and without purpose: Life loses meaning following social exclusion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45, 686-694.

Vogel, D. L. y Wei, M. (2005). Adult Attachment and Help-Seeking Intent: The Mediating Roles of Psychological Distress and Perceived Social Support. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 347-357.

Wei, M., Heppner, P. P., y Mallinckrodt, B. (2003). Perceived coping as a mediator between attachment and psychological distress: A structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 50(4), 438-447.

Wong, P. T. P. (2000). Meaning in life and meaning in death in successful aging. En A. Tomer (Ed.), *Death attitudes and older adults: Theories, concepts and application* (p. 23-35). Philadelphia: Taylor and Francis.