

## APEGO AMBIVALENTE Y SENTIDO DE VIDA EN ADULTOS JÓVENES

### *Parenting styles and Adolescent mental health indicators*

Natalia Guzmán Zegarra\*

---

#### Resumen

*El objetivo del presente artículo es hacer una revisión sobre los siguientes conceptos: la teoría del apego, el apego ambivalente, la logoterapia, el sentido de vida y los adultos jóvenes. Dicha revisión bibliográfica tiene por objetivo recabar los principales ejes teóricos de gran importancia con la finalidad de conocer el impacto que estas variables poseen en la vida actual en adultos jóvenes.*

**Palabras clave:** teoría del apego, apego ambivalente, sentido de vida, adultos jóvenes

#### Abstract

*The language development in childhood is a basic factor for socialization and academic success. In addition, it contributes to the formation of emotional competences, since it eases the expression of emotional states and the knowledge of one's own emotions, as well as the emotions of others. The description of the guidelines of development expected for the phonological, semantic, morphosyntactic and pragmatic components of the language indicates the complexity and variety of its evolution, however, it is possible to discriminate profiles of normal and abnormal development. The early childhood is key for both the development of language, as well as the socio-emotional competence, and during it, both interact allowing an adequate adjustment.*

**Keywords:** language in childhood, childhood, emotional competences

---

\* Licenciada en Psicología. Terapeuta familiar. Egresada de la maestría en Psicología por la Universidad Femenina del Sagrado Corazón. Candidata al doctorado en Psicología por la Universidad Femenina del Sagrado Corazón, UNIFE, Lima. natalia\_guzman@gmail.com

## INTRODUCCIÓN

El concepto de apego posee especial protagonismo durante las primeras etapas de vida de la persona, pues es en la infancia donde se instala el tipo (de apego) que influenciará la forma en la que se configuran los vínculos establecidos por esta. Entonces, el apego viene a representarse a través de conductas, conductas que evidencian el vínculo existente entre dos individuos. Es gracias a la proximidad emocional que existe entre ambos, que el apego se constituye y pauta el modo en el cual se elaboren –y vivencien– los actuales y futuros lazos afectivos.

Es así que, dentro de los tipos de apego, existe uno denominado apego ambivalente. Este es considerado un apego inseguro, debido a que se compone de conductas que procuran que quien se rige por este, no sea abandonado. Por lo general, este (el apego ambivalente) se gesta cuando el infante ha experimentado la separación de los padres, solo que cargada de ansiedad. Ello, a su vez, genera que en el niño se forme un miedo a ser abandonado, pues esta separación se presenta como difusa y llena de ambigüedades. Ahora, al momento de trasladar esto a la vida adulta, se entiende que las relaciones establecidas tendrán un trasfondo de inseguridad, el mismo que se evidencia entre buscar proximidad y rechazar a la figura de apego. De ahí, la ambivalencia presente en las relaciones que la persona pretende establecer.

Por otro lado, el sentido de vida se refiere al propósito que las personas poseen en cada una de sus acciones. Dichas acciones se orientan hacia el cumplimiento de este propósito. Es así como el sentido de vida va sucediendo.

Entonces, la finalidad de este artículo es dar a conocer un panorama general acerca de las variables consideradas en el título (apego ambivalente y sentido de vida en adultos jóvenes), con la intención de desarrollar una investigación que permita conocer y comprender –desde un ámbito cualitativo– cómo es que estas variables coexisten en las personas.

## TEORÍA DEL APEGO

El sistema de apego psicobiológico innato, planteado por Bowlby entre los años de 1969 y 1982, evolucionó debido a la necesidad y dependencia del niño hacia sus cuidadores para sobrevivir. Así

pues, el llanto es considerado un comportamiento de apego, diseñado para proteger a los bebés del peligro asegurando la proximidad de las figuras de apego. Si bien el apego es más evidente en las primeras etapas de la vida, este continúa durante toda la vida y se trata de un comportamiento de búsqueda de proximidad (Drenger, Mikulincer y Shaver, 2016).

Así también, es conveniente considerar que el apego y, en consecuencia, la calidad del mismo, varían de acuerdo a la apertura que tiene el cuidador, al momento de satisfacer las necesidades de cercanía, contacto afectivo y apoyo que el infante requiere para ser capaz de aventurarse en la exploración y el conocimiento de su entorno. Es pues, durante los tres primeros años de vida que este vínculo se constituye para dar paso a la cimentación de la estima sobre sí mismo. Gracias a este proceso, las personas son capaces de tomar riesgos y así, comenzar a emprender experiencias que les sirvan para ampliar su repertorio de conductas. De ahí que se pueda inferir que, el apego establecido puede servir de impulso para que la persona logre cosas o, caso contrario, las oportunidades de lograr aquello se vean obstaculizadas. Por ello, conviene considerar herramientas que la provean de alternativas, para que pueda hacer frente a las adversidades con las que le toque lidiar (Heredia, 2005).

Por otro lado, ante las amenazas y potenciales peligros que pueden aparecer en el entorno, es gracias a la progresión del vínculo de apego que las personas desarrollan y hacen uso de procedimientos estructurados, los cuales les permiten hacer frente al estrés y la angustia que puede generarles el medio que los rodea. Es así que la teoría del apego, brinda alcances acerca de cómo se forman y constituyen estos vínculos, los mismos que, en el futuro, ocasionarán un gran impacto en la vida (Liotti y Gilbert, 2011, citado por Rodríguez y Romero, 2012).

Adicional a esto, cabe recordar que el apego está estrechamente vinculado al desarrollo evolutivo del ser humano y resulta ser un punto esencial, dentro del ciclo vital. Es así que, existe la posibilidad de sobredimensionar el rol del apego, precisamente porque la definición concreta de apego es “defensa contra una amenaza”. Entonces, se puede suponer que esta defensa y esta amenaza hacen referencia a figuras que son externas al sujeto y, por ende, su figura de

apego puede defenderle de dichas amenazas. Ahora bien, cuando las amenazas surgen desde el interior del individuo, el apego nos da la posibilidad de acceder a figuras externas que nos apoyen con nuestro mundo interno. Sin embargo, a lo largo de los años –desde que la teoría apareció hasta la actualidad– han surgido puntos de vista que trastocan y tergiversan la teoría, desvirtuando su valor (Galán, 2016).

### APEGO AMBIVALENTE

Este se evidencia por lo contradictorio de las conductas de las personas pues, la tendencia de estas es buscar cercanía con su figura de apego, lo que ocasiona que el niño decline en su deseo natural de explorar el contexto inmediato que lo rodea, debido al temor que le supone perder a dicha figura. Además, si este vínculo se retira para luego volver, generará reacciones discordantes en el infante pues no le será posible calmarse, ya que pasará de la ira a la indiferencia absoluta (Geenen y Corveleyn, 2014). Es debido a este tipo de apego que, en etapas posteriores, pueden surgir una serie de dificultades al momento de pretender establecer vínculos afectivos.

Así también, una investigación de fines de los noventa, sugiere que la ansiedad de apego se asocia con la ambivalencia relacional, ya que las personas se encuentran fuertemente influidas por sus deseos de seguridad y cercanía, lo que las hace concentrarse en potenciales recompensas que buscan intimidad (Hazan y Shaver, 1987, citado por Mikulincer, Shaver, Bar-On y Ein-Dor, 2010).

### LOGOTERAPIA

Existen muchos temores presentes en la vida de las personas. Cuando se intenta confrontar el problema directamente pueden aparecer distintos malestares, tales como ansiedad, preocupación y temor, experimentados en diversas intensidades. La logoterapia, como técnica psicoterapéutica, ofrece la oportunidad de abordar tales dificultades, focalizándose en el sentido de aquello. Su centro se halla en el significado de la existencia humana (Frankl, 2012).

De ahí que resulta probable la falta de palabras para intentar comprender cuál fue el impacto que tuvo en Frankl todo lo que le tocó vivir (sobrevivir al

Holocausto y a todas las condiciones extremas mientras estuvo cautivo y sometido a la voluntad de terceros), durante su encierro en el campo de concentración de Auschwitz, donde sus padres y su esposa fallecieron. Incluso puede resultar difícil de creer que, al interior de dicho campo, y con las condiciones previamente descritas, él fuera capaz de crear –y desarrollar– toda una teoría que, aún hoy, siga preservando vigencia y validez: el sentido de vida (Frankl, 2012).

Ahora bien, Längle (2007) parte del sentido etimológico de la palabra logoterapia y refiere que logos significa sentido, por lo cual esta halla su centro en dicho sentido. Es así que los seres humanos se encuentran provistos de condiciones exclusivas, propias de su especie, como la capacidad de decidir y asumir la responsabilidad por sus propios actos. Son estas las características que les dan pie a buscar y encontrar sentido a sus vidas. Tal es así que, en el camino de la búsqueda y el encuentro con este sentido, Frankl plantea la necesidad de revalorar la *dimensión espiritual*, dado que esta no puede ser incluida dentro del plano físico y/o psicológico.

### SENTIDO DE VIDA

La conducta humana, muchas veces, se ve guiada por la búsqueda de sentido. Es en esa misma línea que, la persona experimenta esas ansias por dar con el sentido de su vida y poder alcanzar la plenitud que aquello implica. Ahora, es importante entender que, hallar el sentido de la vida no es un estímulo para guiar la conducta, sino más bien, es el fin mismo de todas esas conductas (Benigno, 2002).

Entonces pues, el sentido de vida hace referencia a la hoja de ruta que la persona emplea en su vida. Es aquello que le permite tomar la decisión –consensuada consigo misma– para asumir su existencia y hacerse cargo de ella, con el fin de seguir un rumbo determinado (Wojtyla, 2005, citado por Cadavid-Claussen y Díaz-Soto, 2005). Este es uno de los conceptos más revisados por la logoterapia, pues se afirma que Frankl tenía como eje central de su teoría, el que esta esté provista de sentido. Cuando este sentido se perdía, resultaba sumamente complicado poder recuperarlo. Así era como muchas personas perecían en los campos de concentración pues, este sentido al que se alude, se tornaba inexistente. Ahora, en la actualidad, sucede que las personas pueden vivir vidas vacías, ya que

estas se encuentran carentes de un significado que las complete o las llene. En el día a día, la persona hace frente a las demandas de lo cotidiano, no por medio de diálogos que involucren argumentos o saberes, sino más bien, por medio de conductas concretas y tangibles. Por tanto, el sentido a buscarse es “concreto y su calidad de concreto está en relación tanto con la peculiaridad de cada persona como en la singularidad de cada situación...” (Benigno, 2002, p. 186).

Así también, Avellar, Veloso, Salvino y Melo de Sá (2017) afirman que, el sentido de vida es el eje central sobre el cual se asienta la logoterapia, propuesta por Frankl. Dicho postulado señala que el ser humano, durante toda su vida, accede a la oportunidad de encontrar su sentido. Para lograr aquello, se requiere que el hombre se mueva, ya que su sentido está en el mundo. Es así como surge la idea de trascender. Desde la perspectiva logoterapéutica, el concepto de trascender hace alusión a algo para sí mismo (alcanzar una meta) o para alguien (en referencia a un ser amado).

Así también, Benigno (2002) sostiene que, Frankl define al “sentido” como lo que una situación específica representa para una persona en específico. Si, por ejemplo, ubicamos a la persona en un momento de su día, cualquier momento de su día; en ese momento – como pudiese ser cualquier otro momento– la persona tiene ante sí la posibilidad de elegir entre tomar diversas y variadas acciones. Ahora, aun cuando la persona cuente con esa amplitud de posibilidades, opta por elegir una única alternativa. Es esa decisión, en específico, a la cual Frankl denomina “sentido”. No obstante, es importante señalar que, eso no involucra arbitrariedad alguna al momento de decidir pues, dicha libertad (de decidir) viene acompañada de la “voluntad de sentido”, la cual se entiende como el deseo de querer encontrarle sentido a la vida, es decir: “...no consiste en dar una respuesta, sino en encontrar la respuesta que engarce ese instante con el sentido de la vida de cada persona en concreto” (Benigno, 2002, p. 185).

Entonces, la ausencia de sentido acarrearía sufrimiento a la vida del hombre. Quizás por ello, convenga recordar que Frankl establecía una distinción entre el sentido de la vida y el sentido en la vida. El primero de ellos solo puede percibirse en retrospectiva, que es cuando el hombre llega al final

de su existencia y da una mirada hacia el camino ya recorrido. El otro, se puede ir manifestando al paralelo de lo que va aconteciendo en su vida (Avellar, Veloso, Salvino y Melo de Sá, 2017).

## ADULTOS JÓVENES

Papalia (2012) sostiene que una de las características principales del adulto joven es que este tiene la oportunidad de poseer un estado óptimo, pues a nivel físico y sensorial, sus capacidades se hallan en la plenitud de su funcionalidad.

La edad adulta comienza a los 18 y finaliza alrededor de los 65 – 67 años. Considerando lo extenso de dicho período, esta suele dividirse en dos etapas: la adultez temprana, la cual va de los 18 hasta los 40/45 años y, la adultez intermedia, la misma que va desde los 40/45 hasta los 67 años, aproximadamente. En lo que a salud física respecta, la adultez temprana es considerado el grupo etario más saludable. En esta etapa, las hospitalizaciones –en su gran mayoría– suceden a causa de accidentes de tránsito o partos. Con respecto a las causas de mortandad, encontramos que, los accidentes de tránsito, el suicidio, ahogamiento, sobredosis o hechos circunstanciales, son los principales. Cabe destacar que, el deterioro a nivel físico en la adultez temprana, suele ser imperceptible o poco significativo, ya que los problemas de salud en esta etapa suelen ser la excepción y no la regla (Lizaso, Acha, Reizabal y García, 2017).

El estilo de vida que pautó el adulto, para sí mismo, será, en gran medida, responsable de la evolución de su salud en esta y las futuras etapas. Así también, los vínculos sentimentales y sociales se constituyen y cimientan en esta edad, pues resultan ser parte de los hitos que se pretende alcanzar dentro de esta etapa. Usualmente, los accidentes –de distinta índole– suelen ser los causantes esenciales de muertes en esta edad. Tal es así que, esta etapa también se caracteriza por la oportunidad de establecer logros –académicos, profesionales y/o afectivos– en distintos aspectos de la vida de los jóvenes (Papalia, 2012).

Al hablar de aprendizaje, Lizaso, Acha, Reizabal y García (2017) señalan que, este abarca la incorporación de contenidos, habilidades y procedimientos. Así pues, resulta comprensible que, durante la adultez, la persona incorpore y afiance nuevos conocimientos, de

distinta índole, a su repertorio. Esto ocurre, en el plano académico, laboral, social (relaciones interpersonales), entre otros. Por su parte, las habilidades cognitivas referidas al razonamiento y la resolución de problemas se conservan, en un mismo nivel, hasta entrada la adultez tardía (65/67 años en adelante).

Holmes (2001), Wilkinson y Watford, 2001 – ambos citados por Pinheiro y Mena (2014)– sostienen que el soporte afectivo que las figuras de apego ostentan, generalmente son los padres, cumple con un rol protector que genera y provee seguridad a lo largo del ciclo vital –especialmente en la adolescencia y la adultez joven, donde hay mayor propensión a dificultades de nivel emocional–, lo que a su vez preserva y mantiene el bienestar psicológico de los jóvenes.

## CONCLUSIONES

- La teoría del apego resulta ser uno de los puntos esenciales, durante el desarrollo del ciclo vital. Dentro de esta teoría aparecen una serie de cuestionamientos acerca de si un vínculo que surge en esta etapa puede poseer tanto impacto en sucesos posteriores. La respuesta es sí. De acuerdo a la revisión teórica, el apego se establece en los tres primeros años de vida del infante, pasado esto podrían presentarse algunas limitantes que dificultarían el que las personas logren establecer vínculos sanos, los cuales les permitan afianzarse. Cabe destacar que cada quien cuenta con recursos y potencialidades que pueden contrarrestar las carencias vividas en las primeras etapas. Lo que se requiere para ello es poder sacar a relucir dicho potencial, por medio de ayudas externas, como procesos psicoterapéuticos u otros.
- El apego ambivalente como tal, resulta ser perjudicial para las personas. Sus características generan dificultades en los vínculos –el establecimiento, desarrollo y conservación de los mismos– que la persona establezca con su entorno. Este se constituye como parte de la estructura de personalidad desde los primeros años de vida de la persona. De ahí la importancia de identificar aquello para buscar formas de reparar aquello con el propósito de que los vínculos que el adulto joven establezca, de aquí en adelante, puedan ser

más sanos y beneficiosos para sí y para quienes lo rodean.

- La logoterapia –creada inicialmente por Frankl, como una herramienta en los procesos psicoterapéuticos– trasciende el ámbito clínico y, en la actualidad, salta a la vista su popularidad entre las personas de distintas edades, etnias, religiones, niveles socioeconómicos y otros. El riesgo de tomar este constructo, sin conocerlo detenidamente, es tergiversar sus contenidos y desvirtuar lo que ofrece y para lo que fue creado.
- Con respecto al sentido de vida en los adultos jóvenes, conviene considerar que, en estas épocas actuales, la presión de los distintos ámbitos en la vida de las personas genera mucha prisa en cómo estas conciben al mundo y cómo se discuten las prioridades.
- Los adultos jóvenes son uno de los grupos etarios menos explorados y, paradójicamente, uno de los más vulnerables a las distintas influencias que su entorno pudiese generarles. Por ser un grupo social sobre el cual se ciernen expectativas de diversa índole, es comprensible que los riesgos se acrecienten. El reto surge en conocer cuáles son las medidas que se pueden considerar –y adoptar– para evitar que tales peligros se materialicen.
- Finalmente, para que los adultos jóvenes puedan gozar de plenitud, con un sentido de vida óptimo, uno de los aspectos a tenerse en cuenta es la vivencia del factor seguridad, apoyo, calidez, entre otros, que brinda el apego seguro, por lo que el apego ambivalente –el cual ha sido resaltado en el presente artículo para evidenciar su importancia, la necesidad de difundirlo y hacerle frente– les impide, de alguna manera, acceder a tal sentido, preservar el bienestar psicológico y asumir su existencia plenamente.

## REFERENCIAS

- Avellar, T., Veloso, V., Salvino, E. y Melo de Sá, L. (2017). La percepción de sentido de la vida en el ciclo vital: una perspectiva temporal. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(2), 375-386. Recuperado de <http://content.ebscohost.com/>

- ContentServer.asp?T=P&P=AN&K=124138301&S=R&D=fua&EbscoContent=dGJyMNLe80Seqa44zOX0OLCmr0%2BepRFSSk%2B4TbSWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGotU%2BzprZLuePfgeyx44Dt6fIA
- Benigno, J. (2002). *El humanismo de la logoterapia de Viktor Frankl: la aplicación del análisis existencial en la orientación personal*. España, Navarra: Ediciones Universidad de Navarra.
- Cadavid-Claussen, M. y Díaz-Soto, V. (2015). Sentidos de vida de los universitarios. *Latin American Journal of Content & Language Integrated Learning*, 18(3), 371-390. Recuperado de <http://content.ebscohost.com/ContentServer.asp?T=P&P=AN&K=111920387&S=R&D=eue&EbscoContent=dGJyMNLe80Seqa44zOX0OLCmr0%2BepRFSSk%2B4SLGWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGotU%2BzprZLuePfgeyx44Dt6fIA>
- Drenger, M., Mikulincer, M. & Berant, E. (2016). Attachment orientations and adult crying. *Psychoanalytic Psychology*, 33(3), 1-11. Recuperado de <http://psycnet.apa.org.ezproxy.ulima.edu.pe/fulltext/2016-33911-001.pdf?sr=1>
- Frankl, V. (2012). *El hombre en busca de sentido*. España, Barcelona: Editorial Herder.
- Galán, A. (2016). La teoría del apego: confusiones, delimitaciones conceptuales y desafíos. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*. 36(129), 45-61. Recuperado de <http://content.ebscohost.com/ContentServer.asp?T=P&P=AN&K=115793262&S=R&D=a9h&EbscoContent=dGJyMNLe80Seqa44zOX0OLCmr0%2BepRFSSai4TLaWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGotU%2BzprZLuePfgeyx44Dt6fIA>
- Geenen, G. y Corveleyn, J. (2014). *Vínculos protectores: apego en padres e hijos en vulnerabilidad* (Trad. Eduardo Llanos Bustamante). Perú, Lima: Fondo Editorial Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Heredia, B. (2005). *Relación madre-hijo: el apego y su impacto en el desarrollo emocional*. México, D.F.: Editorial Trillas.
- Länge, A. (2007). La búsqueda de sentido y una afirmación de la vida. *Revista de Psicología*, 3(5), 1-32. Recuperado de <http://content.ebscohost.com/ContentServer.asp?T=P&P=AN&K=35689664&S=R&D=fua&EbscoContent=dGJyMNLe80Seqa44zOX0OLCmr0%2BepRFSSaq4SrSWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGotU%2BzprZLuePfgeyx44Dt6fIA>
- Lizaso, I., Acha, J., Reizabal, L. y García, A. (2017). *Desarrollo biológico y cognitivo en el ciclo vital*. España, Madrid: Ediciones Pirámide.
- Mikulincer, M., Shaver, P., Bar-On, N., & Eindor, T. (2010). The pushes and pulls of close relationships: attachment insecurities and relational ambivalence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(3), 450-468. Recuperado de <http://psycnet.apa.org.ezproxy.ulima.edu.pe/fulltext/2010-02829-008.pdf?sr=1>
- Papalia, D. (2012). *Desarrollo humano*. México, D.F.: Editorial McGraw - Hill.
- Pinheiro, C. y Mena, P. (2014). Relación parental, autoestima y sintomatología depresiva en jóvenes adultos. Implicaciones de los conflictos interparentales, coalición y triangulación. *Universitas Psychologica*, 13(3), 907-922. Recuperado de <http://content.ebscohost.com/ContentServer.asp?T=P&P=AN&K=101987360&S=R&D=fua&EbscoContent=dGJyMNLe80Seqa44zOX0OLCmr0%2BepRFSSa64SLSWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGotU%2BzprZLuePfgeyx44Dt6fIA>
- Rodríguez, L. y Romero S. (2012). *El rol del apego y la mentalización en la experiencia de los trastornos alimenticios* (Tesis de Magíster, Lima, Pontificia Universidad Católica del Perú). Recuperada de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/1555>

Fecha de recepción: 11 de junio de 2017

Fecha de aceptación: 15 de agosto de 2017