

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

CARMONA-GONZÁLEZ, E., MARTÍNEZ-SUÁREZ, G.
F., NIÑO-JIMÉNEZ, L. A., RODRÍGUEZ-BARRAGÁN, A.
J., SIERRA-PUERTO, P. S. & URIBE-VALDIVIESO, C.*
Universidad Piloto de Colombia

Recibido: 30/01/09
Aprobado: 30/05/09

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 estudiada. 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 y percepciones. 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 claves:

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

Keywords:

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

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.



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 los miembros de tres parejas matrimoniales, considerando esta 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). Se encuentra que gran parte de los estudios realizados con respecto al tema del nido vacío se han centrado en su tratamiento como síndrome o trastorno; este 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), lo que explica 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 & Marván-Garduño, 2005). 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 se emplea en el rol parental (French, 1992, citado por Hui-Ling, 2002).

Este estudio se realizó desde un enfoque discursivo, 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, el afrontamiento y el ciclo vital, los cuales permiten entender cómo se relacionan e intervienen diferentes variables en la aparición de esta transición, haciendo ver la naturaleza cambiante del ser humano en cada etapa del desarrollo (Werner & Kaplan, 1963, citados por Sroufe, 2000). Dado que en Colombia los estudios consultados no profundizan en relación con el 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 este estudio conocer cómo se vive esta transición 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? De manera más específica, ¿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?, y por último, ¿cuáles son los significados que le atribuye cada miembro de la pareja a la transición del nido vacío?



Teoría del apego

Bowlby (1979) fue el pionero en el desarrollo de la teoría del apego, combinando conceptos del psicoanálisis –que 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–. Este autor enfocó sus estudios principalmente en la etología, reconociendo 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, a diferencia de la postura de Freud, quien consideraba 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”.

La etología hace referencia al desarrollo humano, demostrando la existencia de una maduración continua y de un aprendizaje individual, en el que existen comportamientos filogenéticos que se pueden transformar a través del aprendizaje y las experiencias individuales. Cuando el ser humano nace, no tiene la capacidad de manejar las emociones propias;

por tal razón, se 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, constituyendo los vínculos afectivos que generan sentimientos positivos (seguridad, confianza, etc.), o negativos (inseguridad, miedo, etc.), dependiendo del grado de compromiso que tiene el cuidador con la respuesta a las necesidades del niño y de la capacidad que tiene el niño para alcanzar o conservar la proximidad con el cuidador (Bottella, 2005).

Los vínculos que se constituyen en la infancia se mantienen en forma de modelos del mundo representacional en el adulto; estos surgen en los primeros meses de vida y se enriquecen, reinterpretan y remodelan durante el ciclo vital (Martínez & 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.

Conductas 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, a las cuales denominó 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 como sonrisas, llanto, contac-

tos, 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, en la que 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, diferenciándolos 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 estos componentes, que en conjunto definen el apego, surgen en secuencia (Hazan & Zeifman, 1999).

Estilos de apego

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 & 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. 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.

Ainsworth (1979) señala que un individuo muestra una clara discriminación y preferencias consistentes hacia el cuidador principal, dado que, aun 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. 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.

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 este 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).

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 este vuelve; prevalecen el distanciamiento y la evitación. Existe ausencia de seguridad en este estilo de apego, los individuos se sienten impulsados a no buscar ayuda de los demás y prefieren 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 cardíaco, entre otros (Botella, 2005).

Modelos operantes internos (MOI)

Las experiencias adquiridas respecto a las interacciones habituales con los padres se interiorizan y permiten la creación de los MOI entendidos como esquemas o mapas interiorizados 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), 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 vivir, percibir y explicar los acontecimientos que

se presentan durante la vida, construir planes y hablar del futuro (Bowlby, 1980).

Los MOI actúan rápidamente sobre el individuo, seguidamente este 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 interioriza 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).

El apego adulto

“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 & Sperling, 1994). 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.

Hazan & 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 con el 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. 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 & Zeifman, 1999), en los niños y sus cuidadores, como en los adultos que son compañeros sexuales, se caracteriza por invertir mucho tiempo en abrazar tiernamente, besarse, mantener contac-

to 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.

Collins & Read (1994), citados por 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 con el 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. En este sentido, 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 agradarles a los demás, interactúan con el mundo exterior de manera tranquila y desinteresada.

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

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

Afrontamiento

Se refiere a la “serie de pensamientos y acciones que capacitan a las personas para manejar situaciones difíciles” (Stone & cols., 1988, citados por Lazarus & 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 & Cohen, 1977). Para Frydenberg (1994, citado en González, Montoya, Casullo & Bernabéu, 2002), el afrontamiento estaría determinado por la persona y 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 & 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 & 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 se da 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 subdimensiones 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.

Conductas de afrontamiento

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

Auto controlarse 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" (citado por Cloninger, 2003), influyen en la conducta de afrontamiento. Krzemien (2007) plantea una relación entre estilos de personalidad y afrontamiento situacional frente al envejecimiento en la mujer, donde 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, lo cual es coherente con la definición de estrategias de afrontamiento que plantean Lazarus & Folkman.



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 se refiere a las influencias normativas relacionadas con la edad, a características biológicas o 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 alude 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 influi-

das por la edad o la historia, 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 período 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, cambios emocionales y cambios en la personalidad; multidireccional ya que el desarrollo implica crecimiento y deterioro; plástico refiriéndose a la capacidad que tiene el ser humano para amoldarse al cambio, el cual permite que sea fácilmente adaptable a las variables externas del ambiente.

Nido vacío

Sotillo (2000) 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).

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, debido a la pérdida de varios componentes en su rol de madres, rol que es 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) considera 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 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 exclusivo; esto como consecuencia de una educación que fue fundada en la idea de que la madre debe permanecer en el hogar y solamente cuidar de sus hijos, olvidando otras dimensiones de 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 carecerán 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 esta constituye una parte muy importante de su identidad femenina; por el contrario, para los hombres su rol masculino está constituido por otros pilares, por ejemplo el laboral; en algunos casos esta transición coincide con la jubilación y se podría plantear que ahí podría existir un riesgo para que los padres sientan más 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 de la relación; aunque esto parece ser más satisfactorio en los hombres que en las mujeres. Hoffman (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. 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 genera 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) retoma a Freud y dice que “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 (Cornachione, 2006).

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 pertenece la muestra utilizada, para poder analizar y comprender la forma de actuar frente a este cambio que vive la pareja, el cual se ve reflejado en la película de Burman (2008) “El nido vacío”.

MÉTODO

Esta es una investigación de enfoque cualitativo e interpretativo con una orientación fenomenológica; siguiendo el modelo contextual dialéctico, busca establecer un contacto directo con el sujeto estudiado y sus vivencias, entendidas estas últimas como la forma en que él percibe y comprende sus experiencias atribuyéndoles significados que, con mayor o menor intensidad, siempre son acompañados de algún sentimiento, posibilitando ir más allá de los fenómenos observables y controlables, procurando tener un contacto directo con el fenómeno que está siendo vivido y articulando una comprensión de este a partir de categorías te-

máticas que posibiliten una descripción consistente de la estructura del fenómeno estudiado (Moreira, 2002). 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 y percepciones.

Obedeciendo al sustento teórico y a la tendencia de la investigación que se concentra en una temática específica, se establecieron previamente las categorías; 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, en el cual la recolección de datos estuvo guiada por los conceptos derivados de la teoría que se está construyendo, permitiendo maximizar las oportunidades de comparar acontecimientos, incidentes o sucesos para determinar cómo varía una categoría en términos de sus propiedades y dimensiones (Strauss, 2002). Este tipo de muestreo se da sugiriendo unas características personales que son relevantes conceptualmente: 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 & Myers, 1989). Las parejas seleccionadas viven en la ciudad de Bogotá, por ser el sitio de permanencia de los investigadores, lo que facilita el desarrollo de las entrevistas a profundidad que debieron realizarse a las parejas en distintas oportunidades, de edades que oscilan entre 50 y 70 años, con 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.

Estrategia metodológica

Se realizaron entrevistas a profundidad de corte fenomenológico para obtener información y explorar las vivencias y percepciones que las parejas tienen de la experiencia del nido vacío, de tal suerte que se pueda descubrir qué piensa el sujeto sobre la transición del

nido vacío y por qué exhibe ciertas conductas; obtener comentarios libres y detallados que incluyan sentimientos, ideas u opiniones que ayuden a comprender mejor elementos diferentes de los pensamientos del sujeto y las razones de estos.



A cada integrante de las tres parejas se le informó el objetivo que se perseguía con la entrevista a profundidad; así mismo, se les explicó la confidencialidad de la información obtenida. Cada uno de los miembros de la pareja fue entrevistado de manera individual; 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 se realizaron en tres momentos diferentes con el fin de indagar y abarcar en su totalidad las 7 categorías teóricas planteadas, las cuales permitieron dar respuesta a los objetivos de la investigación, a saber:

Modelos internos de trabajo: representaciones del sí mismo, en relación 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 & Santelices, 2006).

Historia de la relación de pareja: 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 la empatía (Barrera, 2002).

Afrontamiento dirigido al problema: 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 & Folkman, 1986).

Afrontamiento dirigido a la emoción: como la

forma de afrontamiento en la que el individuo busca disminuir el malestar emocional y modular los estados emocionales negativos (Lazarus & Folkman, 1986).

Sentimientos ante el nido vacío: 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 período y que dependen de cada estilo vincular; pueden presentar respuestas mal adaptativas, estimuladas por el sentimiento de pérdida (Baltes, 1974).

Cambios de rutina ante el nido vacío: nuevos desafíos a los que se enfrentará la pareja, al producirse el reencuentro entre ellos, dada la salida de los hijos del hogar, que lleva a contar con una mayor cantidad de tiempo disponible; es tomado por algunos 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: 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 mismas (Mikulincer, 1998a).

Estilo de apego ansioso ambivalente: 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 & Kirkpatrick, 1996). Estas personas están definidas por un fuerte deseo de intimidad, junto con una inseguridad respecto a los otros (Mikulincer, 1998b).

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

Proyecto de vida: 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 (D'Angelo, 1998).

Vejez: etapa que comienza en un momento del ser humano antes de la muerte, la cual no necesariamente está asociada con la edad, pero sí al contexto histórico, social y económico al que pertenece el adulto mayor, es decir, se asocia a la asignación de roles y puede ser equiparada con la jubilación (Fernández, Moya, Iñiguez & Dolores, 1999).

RESULTADOS

Enmarcados en la teoría del apego de Bowlby (1967), los resultados evidencian dos tipos de estilo vincular: el estilo seguro y el estilo ansioso-ambivalente; se observa una clara diferencia de género sustentada en los distintos roles, actividades y comportamientos que ha desempeñado cada uno de los miembros de la pareja, producto de su historia particular (Oakley, 1977); en las mujeres predomina el estilo ansioso-ambivalente, al observarse conductas de preocupación, miedo y ansiedad, con las cuales se pretende tener cerca a la figura de apego:

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 qué haría sin él...”.

En los hombres se evidenció un estilo de apego seguro caracterizado por una alta aceptación del 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 de las diferencias de los demás. Sus relaciones se muestran buenas, satisfactorias y desligadas de la ansiedad. 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 & 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; es importante para los creyentes por ser una fuente de consuelo, apoyo y fuerza (Kirkpatrick, 1992, 1994, citado por Feeney & Noller, 2001):

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...”.

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 & Folkman, 1984), en sus estrategias se tienen en cuenta los procesos cognoscitivos y conduc-

tuales relacionados con el evento estresante, los cuales les permiten realizar una confrontación directa con la problemática buscando apoyo social en un amigo, un familiar, con el objetivo de nivelar la ansiedad, 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”.

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

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 marcaron dentro del estilo seguro, mostraron mayor aceptación, mayor capacidad de recuperación ante la separación, bajos niveles de ansiedad y altos niveles de confianza. En relación con 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 (Raupe & Myers, 1989):

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”.

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 a sí mismos como amorosos, protectores, impulsivos, pero a la vez exigentes y dependientes. Mientras que los individuos seguros se autoperciben como fuertes, competentes, autónomos, disponibles y accesibles.

Respecto a la pareja, en los 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 & Noller, 1990). Los hombres que se identificaron en el estilo de apego seguro demuestran gran tranquilidad, comprensión, aceptación y responsividad 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:

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, ino me duele nada!”.

Adicionalmente a las categorías teóricas planteadas, 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: vejez y proyecto de vida.

La vejez, etapa del ciclo vital en que se evidencian preocupaciones como la jubilación, las alteraciones físicas y cambios en los recursos financieros (Fernández- Ballesteros, 1988); sin embargo, estas son vivenciadas de forma distinta por 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 & 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 me 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”.

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.

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 y querían 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”.

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

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 las mujeres presentan características propias del estilo ansioso- ambivalente, lo cual es considerado por Kirkpatrick & Davis (1993) como una relación relativamente estable.

DISCUSIÓN

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

El nido vacío aparece 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, frente a los cambios que se presentan en dicho período dependiendo del estilo vincular de cada uno; también pueden presentarse respuestas mal adaptativas estimuladas por el sentimiento de pérdida durante esta nueva fase



(Bates, 2005). Se evidenciaron elementos comunes en las parejas, 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 & Falkman, 1984) y la búsqueda de la pareja como sostén y apoyo ante las crisis (Hazan & Shaver, 1987). Hay otros elementos 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 llaman la atención, por su coincidencia, es que los hombres de las tres parejas de participantes evidenciaron características específicas del estilo de apego seguro, como los bajos niveles de ansiedad, la confianza en sí mismos, sentimientos de seguridad y aceptación por las diferencias; las tres mujeres de la muestra, por su parte, mostraron características particulares del estilo de apego ansioso-ambivalente, por ejemplo la preocupación excesiva, altos niveles de ansie-

dad y la necesidad de tener a la figura de apego siempre cerca y disponible; quedó 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, con una tendencia a que los hombres con estilo de apego seguro asuman conductas y comportamientos propios del estilo de apego evitativo (Hazan & 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 este, 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 del 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, 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 solo 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 constituya 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. 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, 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; 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 la ansiedad ante la separación, frente a la relación de las madres con sus hijos cuando estos abandonan el hogar; sin embargo, en la literatura no se encuentran 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?

Los principales postulados de Freud (1900) describen que el vínculo temprano con la madre se interioriza 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 se transmite transgeneracionalmente como verdades ab-

solutas, 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?

Los sucesos críticos del envejecimiento suponen un desgaste del funcionamiento del organismo; es 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 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 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 constituirá un aporte teórico importante para la psicología, en especial para la efectuada en Colombia, ya que permitirá hacer visibles 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*, 3(8), 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. 4ª. ed. México: McGraw-Hill.
- Bates, E. (2005). *Efectos del síndrome "nido vacío" sobre la autoevaluación del bienestar físico y psicológico*. Recuperado el 26 de marzo de 2008 de <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* (editorial), 23(5), 611-626.
- Baltes, P. (2000). *Life-span developmental theory*. En: Kazdin, A. (ed.). *Encyclopedia of psychology*. Washington 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*, 61.
- Belloch, A. & Sandín, B. (2003). *Manual de psicopatología*. Madrid: McGraw-Hill.
- Berman, W. H. y Sperling, M. B. (1994). *The structure and function of adult attachment*.
- Botella, L. (2005). Reconstrucción relacional y narrativa en psicoterapia: bases neurobiológicas. *Monografías de Psiquiatría*, 3, 28-34.
- Bowlby, J. (1976). *El vínculo afectivo*. Buenos Aires: Paidós.
- Bowlby, J. (1980). *La pérdida afectiva. Tristeza y depresión*. Buenos Aires: 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: Paidós.
- 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.
- Cabrera, Guevara & Barrera. (2006). Relaciones maritales, relaciones paternas y su influencia en el ajuste psicológico de los hijos. *Acta Colombiana de Psicología*, 9. Universidad Católica de Colombia. Bogotá.
- Carrillo, Castro, Penagos & Rodríguez. (2006). *Apego, relaciones románticas y autoconcepto en adolescentes bogotanos*. Bogotá: Universidad de los Andes.
- 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.

- Dulcey-Ruiz, E. & Uribe, V. (2002). Psicología del ciclo vital: hacia una visión comprehensiva de la vida humana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 34(1-2), 17-27.
- De Zubiría, M. (2007). *La afectividad humana*. Colombia: Fundación Internacional de Pedagogía Conceptual.
- Estrada, L. (2006). *El ciclo vital de la familia*. Madrid: DeBolsillo.
- Fonagy, P. (2004). *Teoría del apego y psicoanálisis*. Barcelona: Espaxs.
- Feeney, J. (1999). Adult romantic attachment and couple relationships. En: Cassidy, J., & Shaner, P. (eds). *Handbook of attachment. Theory and research* (pp. 356-377). New York: Guilfordpress.
- Feeney, J. & Noller, P. (2001). *Apego adulto*. España: Desclée de Brower.
- Feldman, R. (2002). *Psicología*. México: McGraw-Hill.
- Fernández-Abascal, E. (1997). Estilos y estrategias de afrontamiento. En: Fernández-Abascal, E. G., Palmero, F., Chóliz, M. & Martínez, F. (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*, 29.
- Garrido, R. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38(3), 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*, 52, 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*, 13(6).
- Hoffman, L. (1996). *Psicología del desarrollo hoy*. Madrid. McGraw-Hill.
- Lacub, R. (2002). La postgerontología: hacia un renovado estudio de la gerontología. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 34, 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*, 41(2), 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: *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca. Primera edición (1986).
- Lee, J. A. (1988). Love-styles. En: Sternberg, R. J., & Barnes, M. (eds.). *The psychology of love* (pp. 38-67). New Haven, CT: Yale University Press.
- Levenson, R. W., Carstensen, L. L. & Gottman, J. M. (1993). Long-term marriage: Age, gender and satisfaction. *Psychology and aging*, 301-313.
- Levinson, D. J. (1996). *The seasons of a womans life*. New York: Knopf.
- López, F. (1998). Evolución de los vínculos de apego en las relaciones familiares. En Rodrigo, M. & Palacios, J. *Familia y desarrollo humano*. Madrid: Alianza.

- 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*, 6.
- 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*, 83, 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*, 4(1), 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 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*. I. 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*, 24(2), 201-209.
- Raup, J., & Myers, J. (1989). The empty nest syndrome: Myth or reality? *Journal of Counseling and Development*, 2, 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*, 16(2), 199-206.
- Sanchis, C. (2008). *Apego, acontecimientos vitales y depresión en una muestra de adolescentes*.
- Scher, M. (1992). The empty nest father. *Journal of Men's Studies*, 1(2), 195.
- Shaver, P., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Human Development*, 4, 133-161.
- Shaver, P. R., & Hazan, C. (1988). A biased overview of the study of love. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5(4), 473-501.
- 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*, 59, 971-980.
- Sotillo, M. (2008). *Cuando los hijos emprenden el vuelo*. Recuperado el 10 de agosto de 2008 de www.Capitalemocional.com
- Sroufe, A. (2000). *Desarrollo emocional. La organización de la vida emocional en los primeros años*. México: Oxford University Press.
- Sternberg, R. (2000). *La experiencia del amor*. España: Paidós.
- 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*, 9(1), 1-15.
- Zacares, J. & Serra, E. (1996). *Creencias sobre la madurez psicológica y desarrollo adulto*. *Anales de Psicología*, 12(1), 41-60.