



IMPORTANCIA DE LOS VÍNCULOS FAMILIARES EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DEL ADOLESCENTE: APEGO Y COMUNICACIÓN

Marisol Morales Rodríguez
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

Joanna Koral Chávez López
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

Área temática: A.4) Procesos de Aprendizaje y Educación.

Línea temática: Familia y aprendizaje.

Tipo de ponencia: Reporte de investigación.

Resumen:

El objetivo del presente estudio fue identificar si existe relación entre el bienestar psicológico del adolescente y los vínculos familiares expresados a través del apego con padres y la comunicación familiar. Se utilizó una metodología cuantitativa, bajo un diseño no experimental de alcance descriptivo-correlacional. Participaron 152 adolescentes con edad promedio de 13 años. Se utilizaron las Escalas de Bienestar psicológico, Habilidades comunicativas en familia y el Inventario de apego con padres. Las escalas fueron aplicadas colectivamente en espacios educativos y para el análisis de datos se realizaron los estadísticos descriptivos y el Coeficiente de correlación de Pearson. Los hallazgos destacan la existencia de relación entre el bienestar psicológico y los vínculos familiares representados a través del apego de padres e hijos y la comunicación familiar. Esto es, a mejor comunicación y un apego más seguro, es mayor el bienestar experimentado por el adolescente. Así mismo, los resultados destacan una percepción por parte del adolescente de un apego seguro con ambos padres. Las diversas dimensiones de la comunicación familiar se ubican en niveles medios bajos y medios altos; en tanto el bienestar psicológico predominantemente se sitúa en un nivel medio.

Se concluye que los vínculos afectivos que se forjan al interior de la familia, se asocian con el bienestar personal que experimenta el hijo adolescente.

Palabras clave: Vínculos familiares, Apego, Comunicación familiar, Bienestar psicológico, Adolescentes.

Introducción

La adolescencia es un período de la vida donde las fuertes transformaciones obligan al adolescente a echar mano de diversos recursos personales para dar respuesta a las demandas internas y externas. Se le concibe como una etapa de profundos cambios en todos los ámbitos, los cuales tendrán repercusiones directas en las relaciones que establezca con los padres y con los iguales, así como en la expresión de los procesos vinculares, empezando por la familia.

Existe evidencia contundente sobre los cambios que ocurren en la familia cuando llega la adolescencia, y uno de los más evidentes es el aumento del distanciamiento emocional, como resultado de la necesidad de autonomía del adolescente, lo cual genera preocupación e incertidumbre en los padres, quienes habituados a la cercanía afectiva, se sienten relegados y sustituidos por otras figuras como los iguales.

Dicho fenómeno se observa claramente al inicio de la adolescencia, período en el cual se observan perturbaciones temporales en las relaciones familiares, lo que lleva a menos interacciones positivas con los padres.

Con base en lo anterior, la conquista de la autonomía adolescente puede llevar a que la comunicación al interior de la familia se vea alterada; por un lado, el adolescente se interesa menos por comunicarse, y por otro, los padres se ven obligados a modificar las vías habituales de comunicación a fin de mantener espacios para la convivencia.

La familia a través de la comunicación establece los vínculos que determinan el desarrollo futuro de sus miembros, y la vinculación más fuerte es la afectiva. Los lazos afectivos que surgen en el seno familiar son fundamentales para el ajuste psicológico de cada individuo (Iglesias, 2018); en un sentido inverso, dichos vínculos facilitan la comunicación familiar a través de la expresión de la unión entre padres e hijos (Pérez y Arrázola, 2013).

El vínculo familiar es un tipo específico de vínculo social, el cual es el principal entre seres humanos (Beytía, 2018). Durante la adolescencia, el reclamo de una mayor independencia en vías de la emancipación conlleva una serie de transformaciones en la manera en que los vínculos familiares se expresan en particular el apego entre padres e hijos.

El apego se conceptualiza como un fuerte lazo afectivo del individuo a una figura o figuras específicas, lo que regula la proximidad de las figuras preferidas (Bowlby, 1996). En palabras de Manzo (2017) es una unión afectiva intensa y duradera, que se establece y desarrolla entre dos personas, por medio de la interacción recíproca. "Una vez establecida, promueve la búsqueda y mantenimiento de proximidad con la figura de apego, con la finalidad de obtener los cuidados y protección necesarios para lograr una sensación de seguridad y bienestar, tanto físico como psicológico" (p. 2).

Con la llegada de la adolescencia, la búsqueda de proximidad, de vincularse afectivamente con una figura importante como los padres, cambia de dirección. Ahora, la relación de apego, que expresa el vínculo emocional

del antes niño con la madre que le dio una base y un refugio seguros (Ainsworth, 1989, como se citó en Tur-Porcar, Doménech & Mestré, 2018), aparentemente se desdibuja y se transfiere a otros; no obstante, el vínculo primario es lo que precisamente condicionará las relaciones afectivas con otras personas.

Existen distintos estilos de apego y el apego seguro facilita el bienestar y el ajuste social del adolescente, además de ser un factor protector de los comportamientos problemáticos (Montañés, Bartolomé, Montañés & Parra, 2008).

El bienestar personal o psicológico expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social (García-Viniegras y González, 2000).

En población adolescente, el bienestar psicológico se asocia con la satisfacción con la vida, ya que, como lo señalan Barcelata y Rivas (2016) los adolescentes que experimentan mayor bienestar psicológico, son quienes están más satisfechos con su vida en las diferentes áreas vitales, lo que trae como consecuencia un mejor ajuste psicológico.

Hechas estas consideraciones, el cuestionamiento principal de la investigación es: ¿Existe relación entre el bienestar psicológico del adolescente y los vínculos familiares?

Se presupone que la calidad de los vínculos familiares tiene una relación directa con el sentido del bienestar en sus miembros, en particular los hijos adolescentes.

Por consecuencia, el objetivo del estudio se centra en identificar si existe relación entre el bienestar psicológico del adolescente y los vínculos familiares expresados a través del apego con padres y la comunicación familiar.

Desarrollo

Vínculos familiares: Apego padres e hijos adolescentes y su relación con la comunicación familiar

La familia dota a sus miembros de recursos para el desarrollo de recursos personales que favorecen conductas adaptativas, de esta manera los padres como principales cuidadores, cuando los adolescentes manifiestan diversas necesidades reformulan aspectos de la relación para comunicarse de manera efectiva, dando lugar a formas particulares de expresión de afectos al interior de la familia.

La comunicación familiar es en palabras de Tesson y Younis (1995, como se citó en Cava, 2003), el instrumento que padres e hijos utilizan para renegociar sus roles, constituyendo el medio por el cual su relación se desarrolla hacia una mayor mutualidad y reciprocidad.

Durante la adolescencia dichas formas de relación se ajustan a las necesidades tanto de los adolescentes como de los padres. En este sentido, se ha planteado que la comunicación experimenta un ligero deterioro al

llegar la adolescencia, ya que en esta etapa chicos y chicas hablan menos de sus asuntos y la comunicación se hace más difícil. Por otra parte, las discusiones y conflictos entre padres e hijos pasan a formar parte de la vida cotidiana en familia, especialmente durante la adolescencia temprana (Oliva, 2011).

No obstante, aunque los adolescentes inicien nuevas e importantes relaciones afectivas con amigos y parejas, siguen manteniendo fuertes lazos afectivos con sus padres, de tal forma que éstos continúan siendo una de sus principales fuentes de apego y de apoyo emocional (Noller, 1994, como se citó en Orcasita y Uribe, 2010).

El apego es el principal vínculo que establece el ser humano e impone un sello distintivo en los comportamientos futuros; en función de la calidad de este, será la forma de relacionarse en la adultez.

Los estudios de Bowlby sobre el apego, postulan la necesidad humana de formar vínculos afectivos cercanos, como una necesidad universal. El centro de esta teoría es la reciprocidad de las relaciones tempranas, condición necesaria para un desarrollo saludable (Gómez, 2012).

Los procesos de apego durante la adolescencia muestran un evidente distanciamiento emocional, donde existen menos manifestaciones de afecto positivo de los hijos hacia los padres, pero a pesar de ello, el apoyo que estos últimos brinden será fundamental para el desarrollo de recursos psicológicos; además el vínculo afectivo sigue existiendo, lo que ha cambiado es la forma de expresarse, lo que garantiza en gran medida, el ajuste psicológico del adolescente.

Bienestar psicológico en el adolescente

Los cambios en la manera de vivenciar los vínculos afectivos y la comunicación al interior de la familia, pueden traer como consecuencia un fuerte impacto en el funcionamiento psicológico del adolescente. Dicho funcionamiento se ve reflejado en lo que ha sido denominado bienestar psicológico, el cual hace referencia a los procesos de autorrealización, desarrollo del potencial humano y funcionamiento psicológico pleno (Ryff & Singer, como se citó en Alfaro, Casas & López, 2015).

El bienestar psicológico proviene de la perspectiva eudaimónica cuyo origen se ubica con Aristóteles, quien señaló que la verdadera felicidad se encuentra viviendo el verdadero ser; de esta manera, el bienestar surge como resultado del lograr el verdadero potencial como persona. Es por esta razón que se asocia con el crecimiento personal y el esfuerzo realizado para alcanzarlo (Padrós, 2002).

Para García-Viniegras y González (2000), el bienestar psicológico es un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo de la persona sobre sí misma, y se relaciona con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social.

Cuando se aborda dicho constructo en población adolescente, se ha observado que establece diferencias en los estilos y estrategias de afrontamiento que los adolescentes utilizan para enfrentar diversas situaciones (Gonzales, Montoya, Casullo y Bernabeu, 2002).

La importancia de centrar la atención sobre el bienestar psicológico durante la adolescencia, radica en identificar los factores que lo favorecen para promover una transición adecuada hacia la etapa adulta, considerando los diversos contextos de desarrollo donde la familia adquiere un papel relevante. Es en la familia donde el adolescente tiene la oportunidad de generar una serie de fortalezas que impulsarán el desarrollo de conductas adaptativas.

A partir de lo anterior, surge el objetivo del presente estudio, el cual pretende identificar si existe relación entre el bienestar psicológico del adolescente y los vínculos familiares expresados a través del apego con padres y la comunicación familiar.

Método

El presente estudio se basa en una metodología cuantitativa, diseño no experimental, de alcance descriptivo-correlacional.

Participantes. Fue utilizado un muestreo no aleatorio intencional; la muestra estuvo conformada por 151 adolescentes de entre 12 y 15 años edad. El 48.4% son mujeres y el 51.6% % hombres. Los rangos de edad de los participantes son de la siguiente manera: con un 30% se ubican a los de 12 años, los de 13 años equivalen al 28.8%, el 30% corresponde a los participantes de 14 años, y los adolescentes de 15 años son representados por un 11.1%.

Instrumentos. Para la medición de las variables de estudio, fueron utilizadas tres escalas.

- a. Escala de habilidades comunicativas en familia (Morales, 2014): es una escala con respuestas tipo likert conformada por 20 ítems; el índice de confiabilidad total de la escala es 0.903. Los ítems han sido dimensionados en 5 factores.
 - Apoyo y unión: mide la percepción sobre la capacidad de soporte que ofrece la familia y la cohesión.
 - Habilidades asertivas: se refieren a la capacidad de los miembros de la familia de exponer sus pensamientos y expresar sentimientos de manera respetuosa a la vez de aceptar lo mismo en los demás.
 - Acuerdos: tiene que ver con la capacidad de tomar decisiones en conjunto, dando cabida a las opiniones de cada uno.
 - Manejo de reglas: evalúa la capacidad del sistema de establecer normas y límites; designando funciones a cada miembro.
 - Compromiso afectivo: mide el grado de respuesta afectiva en función del interés mostrado hacia los integrantes del sistema.

- b. Escala de bienestar psicológico de Casullo y Castro (2000): se compone de 13 ítems, el índice de confiabilidad total de la escala es de 0.76. Evalúa cuatro factores:
- Control de situaciones: tiene que ver con la sensación de control y autocompetencia.
 - Vínculos psicosociales: hace referencia a la calidad de las relaciones personales; a la capacidad para establecer buenos vínculos con los demás; calidez, confianza en los demás y capacidad empática y afectiva.
 - Proyectos de vida: Son las metas y propósitos en la vida. Considerar que la vida tiene significado.
 - Aceptación de sí mismo: es el sentimiento de bienestar con uno mismo; poder aceptar los múltiples aspectos de sí mismo, incluyendo los buenos y los malos. Sentirse bien acerca de las consecuencias de los eventos pasados.
- c. Inventario de apego con padres (Pardo, Pineda, Carrillo y Castro, 2006). Mide las dimensiones positivas y negativas de la relación entre padres e hijos. Consta de dos cuestionarios de autorreporte que miden el apego con la madre y el padre; la consistencia interna, medida por el alfa de Cronbach es para Madre de 0.90, para la versión del Padre es de 0.93. Cada cuestionario consta de 25 ítems, mismos que se dimensionan en tres factores:
- Confianza mutua: habilidad de las figuras de apego para comprender y respetar a los adolescentes (sentimiento de seguridad) y la percepción de que las figuras de apego están respondiendo a las necesidades del aquel.
 - Calidad en la comunicación: hace referencia al grado de comunicación.
 - Alienación: son las respuestas a la interrupción del apego inseguro.

Procedimiento. El estudio se llevó a cabo en una secundaria pública que se encuentra en la periferia de la Ciudad de Morelia, Michoacán. Para llevar a cabo la aplicación de los instrumentos, primeramente se obtuvo el consentimiento informado por parte de los padres de familia; posteriormente la aplicación de las escalas se realizó de manera colectiva en las aulas de cada uno de los grupos. Para llevar a cabo el análisis de los datos, se realizaron análisis descriptivos y de correlación a través del Coeficiente de Pearson, mediante el programa estadístico SPSS 21.

Resultados

Para describir las características de las variables de estudio se realizó un análisis descriptivo obteniendo medias y desviaciones estándar.

En relación al apego con padres destaca que los adolescentes obtienen puntuaciones medias en los tres factores lo que representa un apego seguro con ambos padres, tal y como se muestra en las Tablas 1 y 2.

Tabla 1: Distribución por niveles de Apego con la madre

	CONFIANZA	COMUNICACIÓN	ALIENACIÓN
ALTO	36.6	1.9	10.4
MEDIO	38.2	50.1	28.0
BAJO	28.4	48.0	61.6

Nota: Confianza (M=34.5; DE=6.5), Comunicación (M=33.6; DE=8.1), Alienación(M=21.2; DE=5.2)

Tabla 2: Distribución por niveles de Apego con el padre

	CONFIANZA	COMUNICACIÓN	ALIENACIÓN
ALTO	35.3	32.3	17.0
MEDIO	36.1	40.1	37.5
BAJO	28.5	27.6	45.5

Nota: Confianza (M=35.7; DE=8.9), Comunicación (M=29.1; DE=9.7), Alienación(M=20.2; DE=5.2)

En torno a la comunicación familiar, como se muestra en la Tabla 3, se encontró que los adolescentes puntuaron en niveles predominantemente medio-bajos en apoyo y unión, habilidades asertivas y en acuerdos, y en niveles medio-altos en manejo de reglas y compromiso afectivo.

Tabla 3: Distribución por niveles de la Comunicación familiar

	APOYO Y UNIÓN	HABILIDADES ASERTIVAS	ACUERDOS	MANEJO DE REGLAS	COMPROMISO AFECTIVO
ALTO	8.4	13.2	10.5	14.2	14.7
MEDIO ALTO	30	16.3	27.9	34.2	37.4
MEDIO BAJO	34.7	36.8	30.0	27.4	30.5
BAJO	26.8	33.7	31.6	24.2	17.4

Nota: Apoyo y unión(M=12.7; DE=2.3) Habilidades asertivas (M=11.1; DE=2.9) Acuerdos (M=11.6; DE=2.5) Manejo de reglas (M=13; DE=2.3) Compromiso afectivo (M=13.3; DE=2.1)

Con respecto al bienestar psicológico, las puntuaciones obtenidas por los participantes los ubican predominantemente en un nivel medio en los cuatro factores, a excepción de control de situaciones, donde la tendencia se inclina hacia el nivel alto, tal y como se muestra en la Tabla 4.

Tabla 4: Correlaciones entre apoyo comunitario, rendimiento escolar y autoeficacia

	ACEPTACIÓN DE SÍ MISMO	CONTROL DE SITUACIONES	VÍNCULOS PSICOSOCIALES	PROYECTOS DE VIDA
ALTO	30.5	47.6	22.1	22.6
MEDIO	59.0	42.9	40.4	57.5
BAJO	10.5	9.5	37.5	19.9

Nota: Aceptación de sí mismo(M=7.8; DE=1.0), Control de situaciones(M=8.1; DE=1.0), Vínculos psicosociales(M=8; DE=.88) ,Proyectos de vida (M=10.5; DE=1.2)

En otra línea, el análisis correlacional arrojó la existencia de relación entre bienestar psicológico y comunicación familiar (Tabla 5), lo que significa que a mejor comunicación al interior de la familia, hay un.

Tabla 5: Correlaciones entre Bienestar psicológico y comunicación familiar

	APOYO Y UNIÓN	HABILIDADES ASERTIVAS	ACUERDOS	MANEJO DE REGLAS	COMPROMISO AFECTIVO
ACEPTACIÓN	--	.226**	.301**	.203*	.249*
CONTROL	.512**	.302**	.389**	.382**	.440**
VÍNCULOS	.296**	.266**	.240**	.224**	.225**
PROYECTOS	.214**	.242**	.322**	.375**	.327**

Nota: **p<.01 Aceptación=Aceptación de sí mismo; Control=Control de situaciones; Vínculos=Vínculos psicosociales; Proyectos= proyecto de vida.

Así mismo, como se encuentra reportado en la Tabla 6, existe relación entre el apego con la mamá y el bienestar psicológico del hijo adolescente. No se reportan correlaciones con apego con papá.

Tabla 6: Correlaciones entre Bienestar psicológico y apego con mamá

	ACEPTACIÓN DE SI MISMO	CONTROL DE SITUACIONES	VÍNCULOS PSICOSOCIALES	PROYECTO DE VIDA
CONFIANZA	--	.306**	.313**	.363**
COMUNICACIÓN	--	.338**	.264**	.342**
ALIENACIÓN	-.256**	--	--	-.365**

Nota: **p<.01

Discusión

El bienestar psicológico centra su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, principales indicadores del funcionamiento positivo (Romero Brustad, & García, 2007).

En los adolescentes, dicho bienestar no es resultado únicamente de fortalezas y vulnerabilidades, sino también de oportunidades y de la calidad de las experiencias que tienen en sus entornos (familia, colegio, comunidad, grupos juveniles). Estos contextos ofrecen oportunidades y recursos que contribuyen a un desarrollo saludable (Martínez, 2007).

En este sentido, la familia juega un papel primordial en el sentido del bienestar, tal y como se comprueba con los resultados obtenidos. Respondiendo a la pregunta de investigación, evidentemente existe relación entre los vínculos familiares y el bienestar psicológico percibido en los adolescentes; esto es, conforme los vínculos sean mas fuertes y de mayor calidad dentro de la familia, será mayor el crecimiento personal del hijo adolescente.

El bienestar psicológico se define según Ryff y Keyes (1995 como se citó en Mayordomo, Sales, Satorres y Meléndez, 2016) como un esfuerzo para que el ser humano se perfeccione y cumpla con su potencial, lo cual tiene que ver con tener un propósito en la vida que a su vez le atribuye un significado.

Dicho potencial se ve favorecido cuando en la familia se han desarrollado vínculos afectivos, los cuales se ven expresados a través de la comunicación. Cárdenas y Restrepo (1991, como se citó en Pérez y Arrázola, 2013), plantean que el proceso comunicativo teje las relaciones familiares; ello implicaría la construcción de espacios en la familia para compartir, para comunicarse asertivamente y propiciar con ello un desarrollo afectivo adecuado.

En esta línea, Lafuente y Cantero (2010, como se citó en Manzo, 2017), consideran que el apego es una clase específica de vínculo dentro del conjunto general de los vínculos afectivos que se desarrollan en la familia, de tal forma que, el apego que se forje con ambos padres se asociará con el ajuste psicológico de los hijos.

En función de lo anterior, conviene destacar que los resultados arrojan que, en cuanto a la descripción de las variables de estudio que caracteriza a los vínculos familiares, la comunicación familiar en general se ubicó en niveles medio bajos principalmente, lo cual podría deberse a la propia etapa del desarrollo, donde los adolescentes perciben un deterioro de las formas de relación dada su necesidad de autonomía y de distanciarse emocionalmente para lograrlo.

A pesar de lo anterior, los adolescentes conciben un apego seguro con ambos padres. Martínez (2008) afirma que hablar de apego es hablar de un vínculo humano por excelencia, que constituye el núcleo principal de las relaciones en la vida adulta, basadas en gran parte, en las experiencias vividas en los primeros años con las figuras parentales. Se define como un vínculo afectivo que se forma con alguien especial, que persiste en el tiempo, y que promueve la búsqueda de proximidad con esa figura.

En el caso de estudios con madres y padres de estilo de apego seguro sugieren que, responden a la expresión y vivencia tanto de emociones negativas como positivas. Además, comentan los estados afectivos del hijo, enseñándoles a elaborar verbalmente sus emociones, lo que favorece su bienestar personal (Goldberg et al., 1994 como se citó en Páez, Fernández, Campos, Zubieta y Casullo, 2006).

Según Oliva (2011) no es fácil determinar el sentido de la influencia entre los modelos de apego del adolescente y sus relaciones familiares, ya que dichos modelos pueden impactar las relaciones familiares presentes, pero también es probable que las pautas de interacción establecidas con los padres durante la adolescencia prevean cambios en los modelos de apego previamente establecidos en la niñez.

En tanto, el bienestar psicológico se ubica en niveles medios, lo que implica cierto riesgo ya que no hay un funcionamiento óptimo, no obstante en la adolescencia, podría ser esperado que existan ciertas deficiencias en el desarrollo del potencial personal dadas las grandes transformaciones que vive el adolescente.

Conclusiones

Dando respuesta a la pregunta de investigación, los hallazgos muestran que existe relación del bienestar psicológico con el apego padres e hijos y la comunicación familiar que en su conjunto conforman los vínculos familiares, desde la perspectiva de este estudio. Ello revela que la calidad de los vínculos que se

forjan en la familia, se asocia con el desarrollo personal de sus miembros, en particular los hijos. Si los vínculos se caracterizan por la seguridad, la constancia, la cercanía emocional, es más probable que los hijos desarrollen conductas adaptativas.

A pesar de la existencia de conflictos entre padres y adolescentes, por el reclamo de mayor autonomía por estos últimos, los resultados muestran que están intentando llevar a cabo sus tareas evolutivas, puesto que en algunos indicadores de la comunicación familiar predominan los niveles medios altos, no obstante en otros sobresalen los niveles medios bajos, lo que confirma lo propuesto por la literatura acerca del deterioro de las relaciones en la familia cuando llega la adolescencia.

Sin embargo, los resultados muestran que los adolescentes conciben un apego seguro con ambos padres, lo que favorece un desarrollo más saludable.

Los adolescentes con modelos de apego seguro manejan los conflictos con sus padres implicándose en discusiones en las que ambas partes tienen la oportunidad de expresar sus pensamientos y de encontrar soluciones a sus desacuerdos, equilibrando las necesidades de ambos (Oliva, 2011).

De ahí que los adolescentes con un apego seguro, y que conciben una participación en la toma de decisiones en casa y que hay reglas realistas, aprenden a manejar de manera más eficaz las demandas internas y externas, lo que favorece un bienestar psicológico y con ello, una mayor satisfacción con la vida.

A la luz de los resultados se concluye que los vínculos familiares que surgen del apego padres e hijos y de las configuraciones comunicacionales, tienen un impacto considerable en el bienestar personal del hijo adolescente que constituye un indicador de realización del potencial humano.

Referencias

Barcelata, B. y Rivas, D. (2016). Bienestar psicológico y satisfacción vital en adolescentes mexicanos tempranos y medios. *Revista Costarricense de Psicología*, Vol. 35, N.o 2, p. 119-137. Recuperado de <http://www.scielo.sa.cr/pdf/rcp/v35n2/1659-2913-rcp-35-02-00055.pdf>

Beytía, P. (2018). Vínculos familiares: una clave explicativa de la felicidad. En Reyes, Carmen y Muñoz, Mónica (en prensa). *La familia en tiempos de cambio*. Santiago: Ediciones UC. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/322798886_Vinculos_familiares_una_clave_explicativa_de_la_felicidad/download

Bowlby, J. (1996). *Una base segura: aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Barcelona: Paidós.

Cava, M. (2003). Comunicación familiar y bienestar psicosocial en Adolescentes. *Actas del VIII Congreso Nacional de Psicología Social*, 1(1), 23-27. Recuperado de <https://www.uv.es/lisis/mjesus/9cava.pdf>.

Gómez, E. (2012). Evaluación del apego en estudiantes universitarios. *Horizonte médico*. Revista oficial de la Facultad de Medicina humana de la Universidad de San Martín de Porres, 12(3), 42-46. Recuperado de <http://www.horizontemedicina.usmp.edu.pe/index.php/horizontemed/article/view/141/130>

Iglesias, J. 2018. Adolescente y familia: La comunicación y el afecto. *Sociedad española de medicina de la adolescencia*. Recuperado de <https://www.adolescenciasema.org/adolescente-familia-la-comunicacion-afecto/>

- Manzo, M.C. (2017). COMIE El vínculo afectivo del estudiante universitario con sus compañeros como factor de permanencia
- Martinez, C. (2008). Desarrollo del vínculo afectivo. En: AEPap ed. Curso de Actualización Pediatría. Madrid: Exlibris Ediciones; 2008, p. 299-301.
- Mayordomo, T. Sales, A. Satorres, E. Meléndez, J. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción, *Pensamiento Psicológico*, 14 (2), 101-112. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/pepsi/v14n2/v14n2a08.pdf>
- Molina, C. J. y Meléndez, J. C. (2006). Bienestar psicológico en envejecientes de la República Dominicana. *Geriatría*, 22(3), 97-105.
- Montañés, M., Bartolomé, R., y Montañés, J. (2008). Influencia del contexto familiar en las conductas adolescentes. *Ensayos*, 23, 391-407. Recuperado de https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:pS_UIKK_DwwJ:https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3003557.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=mx&client=safari
- Oliva, A. (2004). Estado actual de la teoría del Apego. *Revista de Psiquiatría y Psicología del Niño y del Adolescente*, 4, 65-81. Recuperado de <http://psiquiatriainfantil.org/numero4/Apego.pdf>.
- Oliva, A. (2011). Apego en la adolescencia. *Acción psicológica*, 8 (2), 55-65. Recuperado de https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/16925/file_1.pdf?sequence=1
- Orcasita, L. y Uribe, A. (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 4 (2), 69-82. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v4n2/v4n2a07.pdf>.
- Padrós, F. (2002). *Disfrute y bienestar subjetivo. un estudio psicométrico de la gaudibilidad*. Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Páez, D., Fernández, I., Campos, M., Zubieta, E. & Casullo, M. M. (2006). Apego seguro, vínculos parentales, clima familiar e inteligencia emocional: socialización, regulación y bienestar. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 329-341.
- Pérez, B. y Arrázola, E. (2013). Vínculo afectivo en la relación parento-filial como factor de calidad de vida. *Tendencias & Retos*, 18 (1), 17-32.
- Tur-Porcar, A., Doménech, T, y Mestre, V. (2018). Vínculos familiares e inclusión social. Variables predictoras de la conducta prosocial en la infancia. *Anales de Psicología*, 34 (2), 340-348. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6400247>.