



Universidad de Chile  
Facultad de Ciencias Sociales  
Carrera de Psicología

**“Apoyo a la pareja: el rol mediador de la responsividad y el empoderamiento en la relación entre base segura y el bienestar hedónico y eudaimónico del apoyado”**

Memoria de investigación para optar al título de psicóloga

**Autora**

**Karina Romina Navarro Peralta**

**Profesor patrocinante**

**Juan Enrique Wilson Alcalde**

**Santiago, 2020**

## Resumen

Desde los estudios de base segura y responsividad en adultos, se ha visto que la pareja es una importante fuente de apoyo, lo cual es beneficioso para el bienestar de la persona que lo recibe. El siguiente estudio buscó conocer si la percepción de una base segura, de un apoyo responsivo, y de los beneficios del apoyo promueven el bienestar hedónico y eudaimónico del que es apoyado, cuando éste persigue sus metas. Se encontró que las tres variables predicen de manera significativa el bienestar hedónico y eudaimónico del apoyado. Además, se encontró que la percepción de responsividad y la percepción de beneficios median la relación entre base segura y ambos tipos de bienestar.

*Palabras claves:* Apoyo, Relaciones de pareja, Base segura, Responsividad, Percepción de beneficios, Empoderamiento, Bienestar hedónico, Bienestar eudaimónico.

## **Agradecimientos**

A mis padres, por alentarme a seguir adelante y brindarme contención cuando lo necesitaba.

A mis abuelos y tíos, por siempre mostrarse interesados en lo que estaba haciendo.

A mis amigos, por escucharme cada vez que necesitaba aclararme o sentirme más segura.

A mi profesor, Juan Wilson, por su paciencia y dedicación.

## Índice

|   |    |
|---|----|
| Introducción.....   | 5  |
| Marco teórico.....  | 7  |
| Bienestar.....  | 7  |
| Bienestar hedónico.....   | 9  |
| Bienestar eudaimónico.....  | 9  |
| Diferencias entre bienestar hedónico y eudaimónico.....           | 12 |
| Apoyo a la pareja.....  | 13 |
| Teoría del apego y base segura.....                               | 13 |
| Modelo de proceso interpersonal de intimidad y responsividad..... | 16 |
| Base segura y responsividad.....                                  | 18 |
| Objetivos e hipótesis.....  | 19 |
| Marco metodológico.....   | 21 |
| Resultados.....   | 25 |
| Discusión.....  | 38 |
| Referencias.....  | 52 |
| Anexo 1.....  | 60 |
| Anexo 2.....  | 61 |
| Anexo 3.....  | 63 |
| Anexo 4.....  | 65 |
| Anexo 5.....  | 66 |
| Anexo 6.....  | 68 |
| Anexo 7.....  | 69 |

## Introducción

Se ha visto que el comportamiento prosocial afecta positivamente el bienestar tanto del que ayuda como del que es ayudado (Deci, La Guardia, Moller, Scheiner, y Ryan, 2006; Weinstein y Ryan, 2010). Sin embargo, poco se conoce sobre qué aspectos de una relación interpersonal deberían potenciarse para mejorar la salud y el bienestar (Feeney y Collins, 2015a). En este sentido, existen dos puntos a destacar: el primero es que los estudios sobre conducta prosocial en las relaciones cercanas son más bien recientes, estando el foco de atención predominantemente en investigaciones con extraños, voluntarios, etc. (Davis, 2015). En segundo lugar, la literatura sobre el apoyo social ha estado enfocada en la provisión de cuidados frente a situaciones estresantes, mientras que las investigaciones sobre apoyo en contextos positivos (ej. perseguir metas) han sido escasas (Feeney, 2004; Feeney y Collins, 2015a, 2015b, 2019; Feeney, Collins, Van Vleet, y Tomlinson, 2013; Feeney y Thrush, 2010; Reis, 2014; Tomlinson, Feeney, y Van Vleet, 2015).

Además de esto, en el campo del bienestar son más los estudios que están enfocados en términos de enfermedad, disfunción y muerte (Ryff, 2014a), sin considerar el bienestar en sus otras dimensiones. Ejemplo de esto son los estudios que han realizado los teóricos del apego, los cuales generalmente han sido enfocados desde un punto de vista negativo, relacionando estilos de apego inseguros con la presencia de patologías psiquiátricas o problemas que comprometen a distintos sistemas del organismo (Ryff y Singer, 2000) o los que relacionan el apoyo con la presencia o ausencia de respuestas negativas (Feeney y Collins, 2015a).

Para efectos de esta tesis, se entenderá que el bienestar es un constructo amplio que incluye distintas dimensiones y que no se reduce a la ausencia de enfermedad, sino que incorpora otros aspectos, tales como crecimiento personal (concepto clave dentro de lo que se entiende por bienestar eudaimónico) y disfrutar en el día a día (lo que se conoce como bienestar hedónico).

Ahora bien, existen distintos modelos teóricos que han intentado explicar cómo la conducta de un compañero - en lo que respecta a relaciones cercanas- influye en el bienestar del otro, estando entre éstas la teoría del apego y el modelo de proceso interpersonal de intimidad (Reis, 2014), en donde ambas se han relacionado con el apoyo social. Por lo mismo, el presente estudio se enmarcará, por un lado, bajo la teoría del apego

(específicamente lo que se conoce como base segura) de Bowlby (1988) y ampliada a las relaciones de pareja por Hazan y Shaver (1987) y, por el otro, bajo el concepto de responsividad adoptado en el modelo de proceso interpersonal de intimidad de Reis y Shaver (1988).

La primera se ha vuelto uno de los mayores marcos de referencia en lo que se refiere al estudio de relaciones románticas (Fraley y Shaver, 2000; Reis, 2006) y resulta ser útil en el estudio del apoyo social dado que involucra un proceso de interacción entre un sistema de apego, uno de cuidado, y uno de exploración, brindándole importancia a la búsqueda y entrega de apoyo (Feeney y Collins, 2019). Junto con esto, la teoría del apego plantea que el cuidado también puede ser brindado en relaciones de pareja, siendo designado como uno de sus grandes componentes (Mikulincer y Shaver, 2007; Shaver, Mikulincer, Gross, Stern, y Cassidy, 2016), de hecho las parejas frecuentemente son requeridas para brindar apoyo (Collins y Feeney, 2000), y es que bajo esta teoría, durante la adolescencia y la adultez las parejas románticas pueden convertirse en importantes figuras de apego (Bowlby, 1988; Feeney, 2007; Hazan y Shaver, 1987; Tasfiliz et al., 2018).

Por otro lado, el modelo de proceso interpersonal de intimidad (Reis y Shaver, 1988) propone que el proceso de responder de forma responsiva a las necesidades del otro subyace a distintas clases de situaciones, una de ellas: el apoyo social (Meuwly y Schoebi, 2017; Reis, Clark, y Holmes, 2004). Lo anterior es claro si se considera que una parte importante del apoyo ocurre en contextos de relaciones e interacciones íntimas, lo que sugiere una estrecha relación entre ambos (Reis, 1990).

En este sentido, frente al escaso conocimiento acerca del apoyo brindado por la pareja y sus efectos en el bienestar del ayudado, la presente tesis busca conocer los efectos del apoyo de base segura y de la responsividad en el bienestar hedónico y eudaimónico del que lo recibe, dentro de un contexto positivo como es el conversar sobre el alcance de metas. Lo anterior, bajo la premisa de que el cómo se da el apoyo y el contexto en el cual se da influye en la respuesta que tiene en el ayudado (Feeney y Collins, 2015a, 2015b). Además, se busca conocer cómo se relacionan ambas teorías ya que, desde un punto de vista teórico, los conceptos de base segura y responsividad han sido relacionados, sin embargo, no existen estudios empíricos que analicen dicha relación en mayor profundidad. Por último, se incorpora la perspectiva del que es ayudado en cuanto a los beneficios que

ve que le trae el apoyo, debido a que los estudios existentes no han examinado el cómo la persona cree que el apoyo recibido influye en su bienestar, y aún menos si esto puede predecir el bienestar.

Preguntarse sobre el apoyo social es relevante dado que juega un rol central en las relaciones románticas, por ejemplo, en lograr una mayor calidad de la relación y en promover su seguridad, así como en el bienestar personal de ambos miembros de la pareja (Collins, Guichard, Ford, y Feeney., 2006; Mikulincer y Shaver, 2007). A su vez, las relaciones cercanas y significativas tienen un importante rol en el florecimiento humano (Feeney y Collins, 2015a), y por ende en el bienestar. Sin embargo, es un proceso complejo, por lo cual resulta difícil brindar un apoyo efectivo (Rafaeli y Gleason, 2009). Debido a lo mismo, resulta útil conocer cómo debe darse el apoyo para que promueva el bienestar del que lo recibe, y así saber de qué forma la pareja puede constituirse en una vía para alcanzar el bienestar. Conocer esto, además, nos ayuda a identificar qué es lo que se busca en una pareja y cómo se quiere ser para el otro dentro de la relación. Por último, preguntarse sobre el bienestar hedónico y el bienestar eudaimónico, como señala Huta (2011), es importante para la psicología positiva y para la condición humana en general, ya que nos indica quiénes somos, lo que consideramos deseable y lo que le da dirección a nuestras vidas.

## **Marco Teórico**

### **1. Bienestar**

Las investigaciones en el campo del bienestar han evolucionado en dos tradiciones que tienen distintas concepciones de lo que se entiende por éste, a saber, la hedonia y la eudaimonía (Selcuk et al., 2016). Provenientes de la filosofía, la hedonia y la eudaimonía son dos concepciones que se han desarrollado acerca de lo que también es o se entiende por felicidad y han sido descritas como metas a perseguir en la vida (Waterman, 2007). Sin embargo, el referirse a ambas como felicidad es cuestionable ya que sugiere una equivalencia entre ambos conceptos, lo que es contrario a la distinción que hacían los griegos sobre ambas, distinción que se basaba en la satisfacción de deseos buenos o adecuados (eudaimonía) y malos (hedonia), sumado a que para Aristóteles la eudaimonía es el fin último del funcionamiento humano, no así la hedonia (Ryff y Singer, 2008; Waterman, 1984, 1990).

La hedonia entendida como felicidad refiere a la búsqueda del placer, en donde no importa cuál es la fuente que brinda esa felicidad (Waterman, 2007). Así, la hedonia como bienestar ha sido operacionalizada en tres componentes: satisfacción en la vida, presencia de afecto positivo y ausencia de afecto negativo (Selcuk et al., 2016). Por otra parte, la eudaimonía se ha asociado a los sentimientos de estar realmente vivo y sentir que uno es realmente quien es (Waterman, 1990). El término se puede rastrear a la *Ética a Nicómaco* de Aristóteles (Ryff, 1995, 2014b; Waterman, Schwartz, y Conti, 2008), quien señala que la felicidad (o eudaimonía) es el mayor de todos los bienes, siendo una actividad humana acorde a la virtud, la cual a su vez es entendida como lo mejor y más excelente en nosotros (Aristóteles, 350 AC/2018), y que significaría vivir con nuestro demonio o verdadero yo, haciendo referencia a alcanzar las potencialidades de cada uno (Waterman, 1990).

Si bien la traducción de eudaimonía ha sido la de felicidad, muchas veces cuando se habla de esta última en la época contemporánea se apela al hedonismo (Waterman, 1990). Es más, el elemento central de la eudaimonía, esto es, la idea de buscar alcanzar la excelencia basada en el potencial que nos hace únicos ha sido dejada de lado (Ryff y Singer, 2008), con lo cual se pierde la esencia que le atribuía Aristóteles a la misma.

Aun así, ambas pueden ser entendidas como formas en las que las personas buscan el bienestar en la vida (Ryan y Deci, 2001). En esta línea, para Ryan, Huta, y Deci (2008), la concepción eudaimónica se enfoca en el contenido de la vida misma y de los procesos que están involucrados en el buen vivir, mientras que la mirada hedónica del bienestar está enfocada en resultados específicos, como lo son la presencia de afectos positivos y la ausencia de afectos negativos. Para ellos, la eudaimonía es una forma de vivir, que puede llevar a respuestas como la intimidad con otros, sentimientos de vitalidad, ver un sentido o significado en la vida, así como también puede servir como camino para respuestas hedónicas, como el afecto positivo y el placer.

Finalmente, el bienestar eudaimónico también ha sido llamado bienestar psicológico (PWB, por su sigla en inglés), mientras que el bienestar hedónico se ha conceptualizado como bienestar subjetivo (SWB, por su sigla en inglés) (Díaz et al., 2006; Keyes, Ryff, y Shmotkin, 2002; Ryff, 2018).

### 1.1. Bienestar hedónico

La hedonia es un concepto que, supuestamente, tiene su origen con el filósofo griego Aristipo (Sheldon, Corcoran, y Prentice, 2018), quien enseñaba que la meta a perseguir en la vida era experimentar el máximo nivel de placer, siendo la felicidad el total de los momentos hedónicos (Ryan y Deci, 2001).

Como se mencionó anteriormente, la mirada hedónica del bienestar ha sido descrita tanto en términos de satisfacción con la vida como en cuanto a afectos positivos y negativos. La primera consiste en un juicio que realiza la persona sobre su propia vida, lo cual implica una mirada a largo plazo, mientras que los afectos positivos y negativos tienen que ver con la experiencia inmediata de la persona, lo cual se relaciona con la felicidad que experimenta la persona en ese momento (Keyes et al., 2002).

Los afectos positivos y negativos fueron planteados por Bradburn (Ryff y Keyes, 1995), autor que señala que el bienestar subjetivo o felicidad es un constructo compuesto por dos sentimientos: afectos positivos y afectos negativos (Diener y Emmons, 1985). Específicamente, la teoría refiere a los estados de sentimientos que los individuos experimentan en sus vidas diarias (Bradburn, 1969), siendo un mejor indicador de bienestar la frecuencia con la que se experimentan los afectos positivos, en comparación con el indicador que ve la intensidad de estos (Ryff y Keyes, 1995). Lo anterior tiene sentido si se considera que se concibe que el bienestar viene dado por los sentimientos que se van experimentando a lo largo de la vida de un sujeto, en donde el afecto positivo refleja el estado general diario de una persona, es el sentirse bien (Isen, 1987) y la sensación cálida que acompaña a las experiencias cotidianas que resultan placenteras para el individuo (Reeve, 2010). En base a sus hallazgos, Bradburn (1969) concluyó que la participación social y la sociabilidad se relacionan con los afectos positivos, mientras que la preocupación y la ansiedad con los afectos negativos. Así, se observa la importancia que juegan las relaciones interpersonales en el bienestar hedónico o subjetivo.

### 1.2. Bienestar eudaimónico

Existe una extensa literatura que ha intentado conceptualizar el bienestar como funcionamiento psicológico positivo, destacando los planteamientos desarrollados por autores como Maslow, Rogers, Allport, Jung, Jahoda, Erikson, Buhler y Neugarten (Ryff, 1989, 1995). Sin embargo, estos postulados han tenido un impacto científico limitado dada

la ausencia de definiciones operacionales y de herramientas que los midan (Ryff, 1995, 2017). Debido a lo mismo, el modelo de Carol Ryff (1989) pretende, por una parte, identificar puntos de convergencia entre estos autores y, por el otro lado, usarlos para desarrollar escalas que midan el bienestar. Lo anterior bajo la premisa de que, según Ryff (como se citó en Ryff, 1989), los postulados de estos autores pueden ser integrados, ya que pareciera que las formulaciones de todos ellos estarían describiendo aspectos similares del funcionamiento psicológico positivo.

Así, el modelo de Ryff es un modelo enfocado en la realización del potencial humano y que incorpora los conceptos de madurez (Allport), individuación (Jung), salud mental (Jahoda), voluntad de sentido (Frankl), auto actualización (Maslow), procesos ejecutivos de la personalidad (Neugarten), tendencias básicas de la vida (Buhler), desarrollo personal (Erickson) y persona en pleno funcionamiento (Rogers) (Ryff, 2017).

En combinación, el modelo de bienestar de Ryff tiene seis componentes que incluye la evaluación positiva del sí mismo y del pasado (autoaceptación), un sentido de querer seguir desarrollándose y creciendo como persona (crecimiento personal), la creencia de que la vida propia tiene un propósito y un sentido (propósito en la vida), tener relaciones de calidad con otros (relaciones positivas con otros), la capacidad de manejar de manera efectiva la propia vida y el ambiente que lo rodea (dominio del entorno) y un sentido de autodeterminación (autonomía) (Ryff y Keyes, 1995).

A continuación, se describen de manera más detallada los seis componentes del modelo de Ryff:

#### *Autoaceptación*

Definida como un componente central dentro de la salud mental y siendo uno de los criterios más repetidos dentro de los planteamientos de los autores antes mencionados (Ryff, 1989), la autoaceptación involucra el ser consciente y aceptar tanto las fortalezas como las debilidades que uno posee. Por ende, una persona con un alto nivel de autoaceptación mantiene una actitud positiva hacia sí mismo, aceptando tanto sus cualidades positivas como negativas, mirando positivamente el pasado. Al contrario, una persona con un bajo nivel de autoaceptación se muestra insatisfecha consigo misma,

decepcionada del pasado, aporreada sobre sus cualidades personales y con deseos de ser diferente a como es (Ryff, 1995; Ryff y Singer, 2008).

#### *Relaciones positivas con otros*

Todos los autores antes mencionados destacan la importancia de las relaciones interpersonales como un componente central para una vida bien vivida, estando también en la Ética de Aristóteles contemplados el amor y la amistad (Ryff y Singer, 2008). Así, la persona que mantiene relaciones positivas con los otros se caracteriza por sostener relaciones interpersonales cálidas y de confianza, en donde se muestra preocupado por el bienestar de los otros y tiene capacidades como la empatía. Por el contrario, su ausencia o falta indicaría dificultades en mantener relaciones cálidas y afectuosas con un otro, de mostrarse abierto, de mostrar preocupación por otra persona, no estar dispuesto a comprometerse y a sentirse frustrado con sus relaciones interpersonales (Ryff, 1995; Ryff y Singer, 2008).

#### *Crecimiento personal*

Para Ryff y Singer (2008), quizás este es el concepto que más se acerca al significado que Aristóteles le atribuye a la eudaimonía. El crecimiento personal es entendido como un proceso continuo de desarrollo de potencialidades, siendo este un proceso dinámico. La persona que tiene una alta sensación de crecimiento personal tiene sentimientos de querer seguir creciendo como persona y desarrollar sus potencialidades, está abierta a nuevas experiencias y ve mejoras en sí misma. Por el contrario, tener una baja percepción en este ámbito se ve reflejado en un sentimiento de estancamiento, pocas ganas de querer mejorar, sentirse incapaz de poder desarrollar nuevas actitudes o comportamientos y tener un desinterés por la vida (Ryff, 1995; Ryff y Singer, 2008).

#### *Propósito en la vida*

La definición de salud mental incluye los sentimientos de que la vida tiene un propósito y un sentido (Ryff, 1989, 2017). De esta manera, una persona con propósito en la vida se formularía metas y sentiría que su vida tiene un sentido y una dirección. A su vez, vería su pasado y su presente con significado. Por otro lado, una persona con un bajo propósito en la vida se formularía pocas metas, no habiendo algo que le dé dirección a su vida ni tampoco un sentido (Ryff, 1995; Ryff y Singer, 2008).

### *Dominio del entorno*

Otra de las características claves de la salud mental es el dominio del entorno, esto es, tener la habilidad de elegir o crear ambientes adecuados para satisfacer las necesidades que se tienen (Ryff, 1989, 2017). Por lo mismo, un alto dominio del entorno se vería reflejado en que la persona haga un uso efectivo de las oportunidades que se le presentan, siendo capaz de elegir o crear contextos que satisfacen sus necesidades personales. Por el contrario, un bajo dominio señalaría una dificultad en manejar asuntos del día a día, sentirse incapaz de mejorar o de intervenir en el ambiente - con lo cual existiría una falta de control sobre éste- y, además, una falta de visualización de las oportunidades que se le presentan (Ryff, 1995; Ryff y Singer, 2008).

### *Autonomía*

La independencia y autodeterminación también han sido enfatizadas por la literatura, siendo considerada como persona altamente funcional aquella que tiene un locus interno que hace que la persona se juzgue a sí misma bajo sus parámetros y no buscando la aprobación del resto (Ryff, 1989, 2017). Por lo mismo, un alto nivel de autonomía significa que la persona es autodeterminada e independiente, resistiendo las presiones sociales al momento de actuar y/o pensar, y que se evalúa a sí misma bajo sus propios estándares y no bajo los de los demás. Por otra parte, un bajo nivel de autonomía se presenta en una preocupación por las expectativas y evaluaciones de los demás, en dejar que las decisiones personales sean determinadas por los juicios de terceras personas y en la conformidad con las presiones sociales (Ryff, 1995; Ryff y Singer, 2008).

### 1.3. Diferencias entre bienestar hedónico y eudaimónico

Dentro de las distinciones que se hacen entre ambos conceptos está que la eudaimonía se experimentaría solamente cuando las actividades realizadas por el individuo ayudan a avanzar al sujeto a desarrollar sus potencialidades, siendo estas acciones específicas, mientras que la hedonia se experimentaría con un mayor número de actividades. Junto con esto, las actividades que promueven el bienestar eudaimónico serían actividades que aspiran a la excelencia, no así en el bienestar hedónico. A su vez, las actividades que promueven la eudaimonía son más bien idiosincráticas, siendo diferentes en cada individuo, mientras que las actividades que promueven la hedonia tienden a ser parecidas entre los individuos. Por último, el alcance de la eudaimonía llegaría cuando la persona es consciente de sus progresos en cuanto al desarrollo de sus potencialidades y

cuando las oportunidades para el crecimiento personal siguen siendo vistas, mientras que el hedonismo terminaría con la satisfacción de sus necesidades (Waterman, 1990).

En cuanto a estudios, se ha encontrado que, si bien ambos tipos de bienestar correlacionan significativamente, existen ciertas diferencias que permiten distinguir ambas. Por ejemplo, la eudaimonía está más fuertemente relacionada con tener metas claras, sentirse asertivo, saber lo que se está haciendo y esforzarse en actividades, mientras que la hedonia está más asociada con sentirse feliz, estar relajado, perder la noción del tiempo y olvidar los problemas personales (Waterman, 1989, 1993). Otro estudio conducido por Waterman (como se citó en Waterman, 1990), observó que existía una relación significativa entre el bienestar eudaimónico y las experiencias de flujo, mientras que no se encontró ninguna asociación entre estas últimas y el bienestar hedónico.

En base a esto se puede señalar que, si bien ambos conceptos tienen una alta correlación y tienden a ser tratados indistintamente, cada uno apela a distintas dimensiones del bienestar, dimensiones que no siempre han sido consideradas en los estudios sobre apoyo social y relaciones de pareja.

## 2. Apoyo a la pareja

Tanto la teoría del apego propuesta por Bowlby como la teoría de proceso interpersonal de intimidad propuesta por Reis y Shaver se han constituido como teorías de las relaciones cercanas (Knee, Hadden, Porter, y Rodríguez, 2013). Más específicamente, ambas teorías proponen que responder con apoyo a las necesidades, metas y preferencias del otro trae beneficios en el bienestar del apoyado (Reis, 2014). En los siguientes apartados se expondrán ambas teorías, junto con investigaciones que se han desarrollado sobre el apoyo en contextos positivos, para luego relacionar ambas.

### 2.1. Teoría del Apego y Base Segura

Como se señaló anteriormente, la teoría del apego también ha sido extendida a las relaciones de pareja, en donde se ha propuesto la integración de tres grandes sistemas en las relaciones de amor romántico: sistema de apego, sistema de cuidado y sistema reproductivo o sexual (Kunze y Shaver, 1994).

El primero de éstos es el que gobierna la búsqueda de apoyo hacia las figuras de apego (Mikulincer y Shaver, 2009), mientras que el segundo se activa en una persona para alertar sobre la necesidad de apoyo que tienen quienes dependen de ella (Collins y Feeney, 2000). En otras palabras, el sistema de apego se activa para buscar apoyo y el sistema de cuidado lo hace en el cuidador para brindar dicho cuidado o apoyo. De esta manera, se puede observar que la teoría asume que el cuidado es un componente básico de la naturaleza humana y un elemento primario en las relaciones cercanas (Collins et al., 2006; Kunce y Shaver, 1994).

Ahora bien, el sistema de cuidado tiene dos funciones, que ocurren en dos contextos distintos: 1) conocer la necesidad del otro de dependencia y 2) apoyar la autonomía y la conducta exploratoria de la otra persona, a través de la provisión de seguridad (Bowlby, 1988; Kunce y Shaver, 1994). Específicamente, la primera recibe el nombre de “refugio seguro” y se da cuando una persona se encuentra enfrentada a una situación de peligro o estrés, por lo cual se le ayuda a sortear obstáculos, dando apoyo instrumental y emocional. La segunda, en cambio, es llamada “base segura” y se da cuando el que es cuidado/apoyado tiene la oportunidad de explorar y aprender, por lo cual se le da seguridad y apoyo a la persona para perseguir sus metas (Collins y Ford, 2010; Collins et al., 2006; Feeney, 2004, 2007; Mikulincer y Shaver, 2009). Es este último tipo de cuidado el que interactúa con el sistema exploratorio activado en la persona que siente deseos de explorar (Bowlby, 1988; Collins et al., 2006).

Profundizando en la teoría, Bowlby (1988) describe que la provisión de una base segura por parte de las figuras de apego ayuda a que el niño pueda explorar y hacer salidas al mundo exterior, en donde tiene la certeza de que sus figuras lo recibirán y estarán disponibles si lo necesita, y que éstos pueden asistirlo y quizás intervenir, si resulta necesario. Entendiendo esto, es que se puede señalar que una base segura es necesaria para el bienestar (Feeney, 2004), ya que alienta la autonomía y el crecimiento personal al aprovechar las oportunidades que se le van presentando. Lo anterior se puede extrapolar a las relaciones de pareja, en donde una pareja romántica puede proveer de una base segura y alentar la conducta exploratoria del otro. Como se puede ver, la teoría del apego recalca la necesidad de no interferir y de brindar autonomía a la persona en su conducta exploratoria y en la búsqueda de lograr sus metas.

Autoras más recientes como Feeney y Thrush (2010), basándose en los planteamientos de Bowlby (1988), señalan que las características necesarias para una base segura son tres: disponibilidad, no interferencia y, aceptación y aliento de la conducta exploratoria. La primera sugiere que la disponibilidad de una figura de apego receptiva hace que la persona se sienta segura, con lo cual podrá explorar el ambiente de manera más efectiva y autónoma. La segunda hace mención de que un comportamiento intrusivo da una serie de mensajes negativos, tales como que la persona no es lo suficientemente competente para explorar por sí mismo el ambiente que lo rodea. Por último, se espera que el alentar y aceptar los desafíos y las exploraciones del otro ayude en la motivación de este último.

En cuanto a la literatura, existen pocos estudios empíricos que han relacionado una base segura con el bienestar.

Feeney (2004), encontró en la primera fase de su estudio que percibir a la pareja como una base segura se asociaba con mayor disposición a la exploración, mayor sentimiento de ser capaz de cumplir metas, y mayor percepción de metas como logrables. Además, a través de métodos observacionales, se vio que los apoyos codificados como intrusivos llevaban a que la persona apoyada fuera cambiando sus metas cuando hablaba sobre éstas, se mostraba menos segura y exhibía menos afecto positivo hacia la pareja. Por último, se observó que el percibir apoyo por parte de la pareja se asoció con un aumento de ánimo, aumento de la autoestima y mayor creencia en poder cumplir sus metas, mientras que no percibir apoyo se asoció con una disminución del ánimo, una disminución de la autoestima y menor creencia en poder cumplir metas.

En su segunda fase, a través de un diseño experimental, Feeney (2004) observó que mensajes intrusivos y controladores eran percibidos como menos apoyadores y más insensibles/frustradores. Junto con esto, se vio una disminución de la autoestima cuando la persona percibía menos apoyo por parte de su pareja, pero no hubo variaciones cuando sí se percibía. Asimismo, las personas que percibieron apoyo reportaron un aumento en el estado de ánimo, mientras que cuando se percibió a la pareja como menos apoyadora hubo una disminución del ánimo después de la tarea.

Por otra parte, Feeney y Thrush (2010) vieron que el aliento se relacionaba con un mejor desempeño, entusiasmo, disfrute y sentimientos de afecto positivo hacia la pareja al momento de realizar una actividad. A su vez, los sujetos que se sintieron alentados por sus parejas reportaron un mejor ánimo, sentimientos de saber cómo hacer las cosas y mayor autoestima. También se observó una mayor persistencia en la tarea al ver la disponibilidad del otro. Al contrario, comportamientos codificados y percibidos como intrusivos llevaron a un peor desempeño, menor entusiasmo, menor persistencia al realizar la tarea, más afecto hostil hacia la pareja, disminución de la autoestima y sentimientos de incompetencia.

De esta forma, se puede notar que un apoyo de base segura se relaciona con un mejor estado de ánimo (es decir, bienestar hedónico) y un sentimiento de saber hacer las cosas, sumado a que, en el momento de explorar, lo hacen más animadamente y persisten más en las tareas. Por otro lado, los efectos de una base segura sobre la autoestima aún no son claros, pero estudios han visto que apoyos intrusivos llevan a una disminución de ésta. Ahora bien, la mayoría de los resultados se obtuvieron a través de métodos observacionales y experimentales, por lo cual dichos resultados se vieron con relación a cómo se sintió y observó a la persona en esa interacción en particular y no en base al apoyo percibido durante toda la relación. Por otra parte, si bien en los dos se considera el bienestar hedónico, no se indaga sobre el bienestar eudaimónico (a excepción de algunas variables que son parecidas y/o pueden ser relacionadas a las propuestas por Ryff). Finalmente, si bien intentan correlacionar el apoyo percibido y el bienestar, no se ve si la persona cree que el apoyo ha influido en este último, con lo cual existe un vacío en cuanto a la perspectiva del ayudado, la cual resulta ser importante, por ejemplo, en la búsqueda de apoyo para seguir continuando la exploración del medio (Feeney, 2004) o en sentir gratitud hacia la otra persona por percibir que las acciones del otro le traen algún beneficio, lo cual está íntimamente relacionado con un apego seguro (Mikulincer, Shaver, y Slav, 2006).

## 2.2. Modelo de Proceso Interpersonal de Intimidad y Responsividad

Reis y Shaver (1988) proponen el modelo de proceso interpersonal de intimidad para explicar cómo los procesos comunicacionales promueven la intimidad en las relaciones, en donde uno de sus principales componentes es la responsividad.

La responsividad significa que existe una preocupación por el crecimiento y el bienestar del otro (Reis, 2014), en donde se observan las necesidades de la otra persona

y se responde en una manera que promueve dicho bienestar y se atiende a dichas necesidades (Clark y Monin, 2006). Ésta puede tomar distintas formas, ya sea involucrar a la persona en actividades placenteras, intentar suprimir reacciones de enojo, ofrecer un continuo cuidado, o apoyar las metas, disposiciones y valores del otro (Clark y Monin, 2006; Reis et al., 2004). Como resultado de esto, la persona que recibe el apoyo se siente segura y relajada dentro de la relación y tiene sentimientos de calidez y de estar conectada con el otro (Clark y Monin, 2006; Reis, 2013).

Por otra parte, para este modelo importa no solo que la respuesta sea responsiva, sino que ésta sea percibida como tal por la persona receptora (Reis y Shaver, 1988). En este sentido, una respuesta es considerada como responsiva cuando cuenta con tres cualidades: entendimiento, validación y cuidado. El entendimiento hace referencia a que la persona receptora sienta que el otro comprende sus necesidades, sentimientos y dificultades. Por su parte, la validación significa sentir que el otro valora y aprecia sus habilidades, características y visión de mundo. Por último, el cuidado es tener la confianza de que el otro va a estar disponible para apoyar y aconsejar cuando se le necesite (Reis, 2014; Reis y Shaver, 1988).

En cuanto a la literatura, existen diversos estudios que observan el apoyo responsivo en contextos de estrés y adversidad, pero son menores los que se han realizado en contextos positivos (Reis, 2014). Aun así, se han investigado los efectos en el bienestar de la persona que es apoyada en estos últimos.

Al respecto, se ha encontrado a través de cuestionarios que percibir que la pareja es responsiva predice tanto el bienestar hedónico como eudaimónico (Tasfiliz et al., 2018). A su vez, se ha visto que percibir un apoyo responsivo al comunicar metas predice mayor satisfacción con la pareja y menor conflicto con ésta (Brunstein et al., 1996). Por último, se ha visto que apoyos codificados como responsivos llevan a expresiones de afecto positivo y mayor seguridad en el apoyado cuando conversa sobre sus metas (Feeney, 2004), y que apoyos codificados como responsivos y percibidos como tal por el apoyado predicen sentimientos de sentirse capaz (Tomlinson et al., 2015).

En cuanto a estudios longitudinales, se ha visto que apoyos percibidos como responsivos llevan a una mayor persecución de metas y satisfacción con la pareja

(Brunstein et al., 1996), y que apoyos codificados y percibidos como responsivos llevan a un mayor logro de metas, sentimientos de crecimiento personal, mayor autoestima y percepción de disponibilidad de la pareja (Tomlinson et al., 2015).

En resumen, ha existido un gran interés por ver los efectos de apoyos percibidos como responsivos (ya sea por observadores o por la misma persona apoyada) sobre distintas variables, encontrándose correlaciones con sentirse más capaz de lograr metas, mayor autoestima, relaciones satisfactorias con la pareja romántica, entre otros. Sin embargo, es poca la evidencia empírica que existe sobre cada una para sostener que apoyos responsivos predicen dichas respuestas. Dentro de los estudios revisados, solamente uno contempla el bienestar hedónico, lo mismo sucede en el caso del bienestar eudaimónico. Cabe destacar que dos estudios examinan el crecimiento personal, dimensión importante dentro de lo que es el bienestar eudaimónico, pero aún se necesita mayor evidencia empírica para sustentar que el apoyo responsivo está asociado a este tipo de bienestar, sobre todo si se considera que todavía no se sabe la influencia que tiene la responsividad en algunas dimensiones del bienestar eudaimónico. Por último, al igual que los estudios sobre base segura, todos los estudios en pareja antes mencionados no consideran la perspectiva que tiene la persona que es ayudada sobre cómo influye el apoyo recibido por parte de su pareja en su bienestar, con lo cual no se sabe qué tipos de ayuda la misma persona relaciona con su bienestar.

### 2.3. Base Segura y Responsividad

Tal como se mencionó anteriormente, los conceptos de base segura y responsividad han sido relacionados teóricamente, y es que el modelo de proceso interpersonal de Reis y Shaver (1988) surgió basándose en teorías ya existentes, siendo una de estas la teoría del apego.

Y es que Bowlby (1988) señala que, a lo largo de la adultez, es la disponibilidad de una figura de apego responsiva la que será una fuente para que la persona se sienta segura para hacer nuevas incursiones y enfrentar desafíos, en donde se tiene la certeza de que el otro estará esperando y disponible si se le necesita. A esto él le llamó base segura. Por lo mismo es que Feeney y Collins (2015a) señalan que el apoyo de base segura debe darse de manera responsiva y así la persona pueda gozar de bienestar y prosperar, lo cual también es recalcado por Ainsworth (Mikulincer y Shaver, 2007; Selcuk et al., 2016). Por el

contrario, un apoyo que no es responsivo trae como respuesta que la persona experimente estrés, disminución de la exploración y de la motivación intrínseca, y un detrimento en el prosperar (Feeney y Collins, 2015b), además de que se sienta poco comprendida y como alguien no respetable, lo cual no ayuda a la formación de una base segura (Collins et al., 2006).

Es así como el sentir que el otro está disponible y responde a las necesidades de cuidado y de exploración, sentirse validado y sentirse comprendido, ayudaría a la formación de una base segura (Reis, 2006), y por tanto a una mayor conducta exploratoria (como podría ser la persecución de metas, involucrarse en nuevas actividades, etc.), lo que finalmente trae un mayor bienestar. En ese sentido, la teoría del apego también proporciona un marco de referencia para entender el proceso de intimidad, ya que los estilos de apego y, por lo tanto, el deseo o evitación de la intimidad, dependen de la responsividad que proporciona la figura de apego (Reis, 2006).

De esta manera, se puede apreciar que ambas han sido extensamente relacionadas, sin embargo, no existen estudios empíricos que analicen la relación que se da entre ambas y menos la influencia que éstas tienen en conjunto en el bienestar de la persona que es apoyada.

En base a lo anteriormente señalado, los objetivos e hipótesis del presente estudio son los siguientes:

- Objetivo 1: Describir la relación entre la percepción de una base segura brindada por la pareja y el bienestar hedónico del que recibe apoyo.

H1: Se plantea que la percepción de que la pareja brinda una base segura se asociará a un mayor bienestar hedónico.

- Objetivo 2: Identificar la relación entre la percepción de una base segura brindada por la pareja y el bienestar eudaimónico del que recibe apoyo.

H2: Se espera que la percepción de que la pareja brinda una base segura se relacionará a un mayor bienestar eudaimónico.

- Objetivo 3: Determinar la relación entre la percepción de que la pareja es responsiva y el bienestar hedónico del que recibe apoyo.

H3: Se plantea que la percepción de un apoyo responsivo está asociada a un mayor bienestar hedónico en el apoyado.

- Objetivo 4: Describir la relación entre la percepción de que la pareja es responsiva y el bienestar eudaimónico del que recibe apoyo.

H4: Se hipotetiza que la percepción de un apoyo responsivo se relaciona con un mayor bienestar eudaimónico en el apoyado.

- Objetivo 5: Identificar la relación entre percepción de beneficios recibidos y bienestar hedónico.

H5: Se espera que exista un mayor bienestar hedónico cuando se perciba que comunicar las metas a la pareja trae beneficios.

- Objetivo 6: Determinar la relación entre percepción de beneficios recibidos y bienestar eudaimónico.

H6: Se espera que exista un mayor bienestar eudaimónico cuando se perciba que comunicar las metas a la pareja trae beneficios.

- Objetivo 7: Examinar si la responsividad percibida media la relación entre base segura y bienestar.

H7: Se propone que responsividad mediará la relación entre base segura y bienestar hedónico.

H8: Se propone que responsividad mediará la relación entre base segura y bienestar eudaimónico.

- Objetivo 8: Examinar si la percepción de beneficios media la relación entre base segura y bienestar.

H9: Se plantea que la percepción de beneficios media la relación entre base segura y bienestar hedónico.

H10: Se plantea que la percepción de beneficios media la relación entre base segura y bienestar eudaimónico.

- Objetivo 9: Examinar si existe un efecto único y conjunto de responsividad y beneficios percibidos sobre el bienestar.

H11: Se espera que responsividad y beneficios percibidos actúen única y conjuntamente al predecir el bienestar hedónico.

H11: Se espera que responsividad y beneficios percibidos actúen única y conjuntamente al predecir el bienestar eudaimónico.

## **Marco Metodológico**

Se realizó un estudio de corte transversal y alcance correlacional en una muestra de personas mayores de edad que estuvieran involucradas en una relación romántica con un mínimo de seis meses de relación.

### *Participantes*

En el presente estudio participaron 353 personas, de las cuales 241 eran mujeres (68,3%) y 112 eran hombres (31,7%). El promedio de edad de los participantes era de 23,98 años (DE = 4.38), con un rango entre los 18 y 42 años. Por otra parte, 332 participantes (94,1%) estaban en una relación heterosexual y 21 (5,9%) en una relación homosexual. En función del tipo de relación, se identificaron cuatro grupos: andando (5,4%), pololeando (73,7%), conviviendo (17,3%), y casados (3,7%). La duración promedio de la relación era de 3,3 años (DE = 2,6; rango de 0,5 a 14,3). Por último, los niveles de educación de la muestra fueron: educación media completa (7,6%), educación técnica completa (1,7%), educación universitaria incompleta (58,9%), educación universitaria completa (19%), educación de postgrado incompleta (7,6%), y educación de postgrado completa (5,1%).

### *Procedimiento*

Los participantes tuvieron que completar un inventario de pruebas en un solo momento a través de una plataforma en Internet creada por la misma autora. La difusión para participar en el estudio fue a través de publicaciones en redes sociales y foros en Internet, en donde se anexaba un enlace para acceder a la encuesta. En esta misma plataforma se les informaba a las personas en qué consistía su participación, se les pedía su consentimiento y se señalaba la confidencialidad de sus respuestas. Además de esto, se les señaló que por su participación podían concursar por una giftcard de \$30.000 pesos chilenos.

### *Instrumentos*

Se utilizaron siete instrumentos para evaluar: comunicación de metas a la pareja, satisfacción en la relación de pareja, bienestar hedónico, bienestar eudaimónico, beneficios percibidos al comunicar metas a la pareja, base segura, y responsividad percibida. Dos de los instrumentos fueron traducidos al español por dos investigadores, quienes tradujeron separadamente y luego decidieron la traducción final por consenso. Dos de los instrumentos fueron elaborados para esta investigación. Las descripciones de cada uno se presentan en el mismo orden en el que fueron contestados por los participantes. Para no confundir al participante, todos los instrumentos fueron acompañados de escalas de respuestas tipo Likert con valores numéricos entre 1 y 5 (Para el PANAS, 1 = nada o muy ligeramente y 5 = mucho; para el resto de los instrumentos, 1 = totalmente en desacuerdo y 5 = totalmente de acuerdo).

- *Cuestionario de Comunicación de Metas a la Pareja*. Desarrollado para efectos de esta investigación, este instrumento contiene dos preguntas que pretenden ver qué tan frecuentemente la persona comunica sus metas a la pareja: “Frecuentemente converso con mi pareja sobre mis metas y proyectos personales”, “Muchas veces busco apoyo en mi pareja cuando quiero emprender nuevos desafíos”. Se obtuvo un  $\alpha$  de Cronbach de 0.69. Véase el cuestionario en el apartado de anexos.
- *Subescala de Satisfacción con la Relación de Pareja* del Modelo de Inversión de Rusbult, Martz, y Agnew (1998), validado en Chile por Vanderdrift, Agnew, y Wilson (2014). La subescala contiene 5 ítems. La versión de Vanderdrift et al. (2014) mostró un  $\alpha$  de 0.92 en el estudio 1 y de 0,87 en el estudio 2, mientras que en el presente estudio se obtuvo un  $\alpha$  = 0.82 que, si bien es más bajo, sigue representando un buen funcionamiento de la escala.
- *Escala de Afectos Positivos y Negativos (PANAS)* desarrollado por Watson, Clark, y Tellegen (1988) y adaptado al español por López-Gómez, Hervás, y Vázquez (2015). Específicamente, el PANAS evalúa 10 afectos positivos y 10 afectos negativos. Los participantes tuvieron que contestar en una escala del 1 al 5 qué tanto sentían cada emoción presentada, en general. La versión española tuvo un  $\alpha$  = 0.92 para la escala de afectos positivos y un  $\alpha$  = 0.88 para afectos negativos. En el presente estudio la escala obtuvo un  $\alpha$  = 0.86 para afectos positivos, un  $\alpha$  = 0.86 para afectos negativos y un  $\alpha$  = 0.88 para la escala total. Siguiendo a otros estudios (ej. Selcuk, Gunaydin, Ong, y Almeida, 2016; Tasfiliz et al., 2018), el PANAS fue

utilizado aquí para medir el bienestar hedónico de los participantes. Una vez revertidos los puntajes de los afectos negativos, se obtuvo un indicador de bienestar hedónico promediando los puntajes de los 20 ítems.

- *Escala de Bienestar Psicológico* de Ryff (1989), adaptada al español por Díaz et al. (2006). Con un total de 29 ítems, la escala mide las seis dimensiones del bienestar eudaimónico propuestas por Ryff. Específicamente, se les preguntaba a las personas cómo se encontraban respecto a su vida personal a partir de una serie de afirmaciones. La versión española ha mostrado una buena consistencia interna para cada una de sus subescalas, con  $\alpha$  que van desde los 0.70 a los 0.84. En este estudio, se eliminaron tres ítems para optimizar la confiabilidad interna de las subescalas de autonomía, dominio del entorno, y crecimiento personal (1 ítem eliminado en cada una de estas 3 subescalas). La confiabilidad de las escalas fue la siguiente:  $\alpha = 0.85$  para autoaceptación,  $\alpha = 0.80$  para relaciones positivas,  $\alpha = 0.76$  para autonomía,  $\alpha = 0.72$  para dominio del entorno,  $\alpha = 0.82$  para propósito en la vida,  $\alpha = 0.79$  para crecimiento personal y  $\alpha = 0.92$  para la escala total. La escala con los ítems eliminados puede verse en anexos.
- *Escala de Beneficios Percibidos de la Comunicación de Metas a la Pareja*: Se elaboró esta escala de 28 ítems para saber los beneficios que percibe la persona cuando le cuenta a su pareja acerca de sus metas y proyectos personales. El enunciado principal fue: “Contarle a mi pareja acerca de mis metas y proyectos personales...”, el cual era repetido cada cierto número de preguntas para que el participante pudiera recordarlo y no tuviera que retroceder la encuesta. Un ejemplo de ítem es: “... me ayuda a confiar en mis propias decisiones”. En el apartado de resultados se muestra el análisis factorial y su confiabilidad. Véase en anexos la escala completa.
- *Escala de Responsividad Percibida* de Reis, Maniaci, Caprariello, Eastwick, y Finkel (2011), basada en la anterior escala de Reis y Carmichael (2006), que evalúa las características de entendimiento y validación que la persona percibe que recibe por parte de un otro. La escala tiene un total de 12 ítems y mostró un  $\alpha = 0.93$  en la versión de Reis et al. (2011). En el presente estudio, se tradujo la escala y se aplicó al contexto de la comunicación de metas a la pareja. Se obtuvo un  $\alpha = 0.94$ . Véase en anexos la escala traducida al español.

- *Escala de Características de una Base Segura (SBCS)* de Feeney y Thrush (2010). La escala, a través de 15 ítems, mide la disponibilidad, interferencia y aliento (características descritas como componentes de una base segura) que percibe la persona acerca de su pareja, en un contexto de apoyo a sus metas personales y desafíos. La escala mostró un  $\alpha = 0.81$  para disponibilidad,  $\alpha = 0.78$  para interferencia y  $\alpha = 0.85$  para aliento en su versión original en inglés. Otros estudios en Estados Unidos también han utilizado la escala, obteniéndose valores  $\alpha$  entre 0.65 y 0.91 (Hadden y Knee, 2015; Hadden, Rodríguez, Knee, y Porter, 2015). Para este estudio, se tradujo la escala y se obtuvo las siguientes confiabilidades:  $\alpha = 0.77$  para disponibilidad,  $\alpha = 0.69$  para interferencia,  $\alpha = 0.82$  para aliento, y  $\alpha = 0.87$  para la escala total. Las tres subescalas fueron combinadas para crear un puntaje total de base segura (revirtiendo el puntaje en interferencia, se promediaron las 3 subescalas). Véase en anexos la escala traducida al español.

Adicionalmente, los participantes fueron consultados con preguntas demográficas, incluyendo edad, género y duración de la relación.

#### *Análisis de Datos*

Para el análisis de datos se utilizó el programa SPSS (versión 21.0). En primer lugar, se realizó un análisis factorial exploratorio y un análisis de confiabilidad (coeficiente de Cronbach) de la *escala de beneficios percibidos de la comunicación de metas a la pareja*, ya que se trataba de un instrumento nuevo desarrollado para esta investigación. Además de esto, se realizaron correlaciones entre sus subescalas (coeficiente de correlación Pearson). Posteriormente, se presentan los estadísticos descriptivos de las escalas utilizadas (medias y desviación estándar). Para el contraste de hipótesis se realizaron regresiones lineales y regresiones lineales múltiples (coeficiente de correlación de Pearson). Por último, se realizó un análisis factorial exploratorio, que tuvo por objetivo distinguir las variables mediadoras propuestas.

## Resultados

### Análisis factorial de la escala de beneficios percibidos de la comunicación de metas a la pareja:

Se realizó un análisis factorial exploratorio mediante el método de extracción de máxima verosimilitud y rotación promax (con normalización Kaiser). Los resultados arrojaron la existencia de 3 factores con autovalores iniciales mayor a 1, que en su conjunto explicaron el 65,5% de la varianza total. En la Tabla 1 se muestran los factores y los ítems con sus respectivas cargas (para simplificar la lectura se omitieron cargas factoriales menores a 0.30).

Tabla 1. Análisis factorial

|                    | Ítem   | Factor 1   | Factor 2 | Factor 3 |
|--------------------|--|------------|----------|----------|
| <b>Beneficio19</b> | <b>... me sirve para reafirmar mis propósitos en la vida.</b>                | <b>,96</b> |          |          |
| <b>Beneficio12</b> | <b>... me ayuda a darle dirección a mi vida.</b>                             | <b>,96</b> |          |          |
| <b>Beneficio5</b>  | <b>... le aporta sentido a mi vida.</b>                                      | <b>,75</b> |          |          |
| <b>Beneficio26</b> | <b>... me sirve para aclarar lo que quiero en mi vida.</b>                   | <b>,74</b> |          |          |
| Beneficio23        | ... me ayuda a reafirmar mis propias convicciones.                           | ,65        |          |          |
| Beneficio11        | ... me sirve para mejorar o fortalecer mis habilidades.                      | ,64        |          |          |
| Beneficio20        | ... me ayuda a reconocer y aprovechar las oportunidades que se me presentan. | ,64        |          |          |
| Beneficio25        | ... me alienta a utilizar mis capacidades.                                   | ,58        |          |          |
| Beneficio6         | ... me sirve para ser más efectivo(a) en el logro de mis objetivos.          | ,57        |          |          |
| Beneficio17        | ... hace que esté a gusto conmigo mismo(a).                                  | ,57        |          |          |
| Beneficio18        | ... me ayuda a aprender cosas nuevas.  | ,57        |          |          |
| Beneficio24        | ... hace que piense bien de mí mismo(a).                                     | ,56        |          |          |
| Beneficio10        | ... contribuye a mi autoestima.  | ,52        |          |          |
| Beneficio13        | ... facilita que afronte con éxito las exigencias de mi entorno.             | ,51        |          |          |
| Beneficio27        | ... aporta a que me sienta capaz de enfrentar situaciones desafiantes.       | ,51        |          |          |

|                    |  |     |            |            |
|--------------------|--|-----|------------|------------|
| Beneficio9         | ... me sirve para persistir en las actividades que realmente me interesan. | ,43 | ,35        |            |
| Beneficio16        | ... contribuye a que tenga fe en mis propias iniciativas.                  | ,38 |            |            |
| <b>Beneficio3</b>  | <b>... me ayuda a tener una actitud positiva hacia mí mismo(a).</b>        |     | <b>,92</b> |            |
| <b>Beneficio2</b>  | <b>... me ayuda a confiar en mis propias decisiones.</b>                   |     | <b>,86</b> |            |
| <b>Beneficio1</b>  | <b>... me hace sentir entusiasmado(a) con la vida.</b>                     |     | <b>,73</b> |            |
| <b>Beneficio4</b>  | <b>... me permite desarrollar mis potencialidades.</b>                     |     | <b>,68</b> |            |
| Beneficio8         | ... me alegra el día.  |     | ,51        | ,36        |
| Beneficio22        | ... hace que me sienta relajado(a).  |     | ,47        |            |
| Beneficio15        | ... me pone de buen ánimo.   |     | ,46        | ,30        |
| <b>Beneficio28</b> | <b>... me hace sentir que realmente le importo a mi pareja.</b>            |     |            | <b>,90</b> |
| <b>Beneficio14</b> | <b>... ayuda a que me sienta(a) querido(a) por mi pareja.</b>              |     |            | <b>,85</b> |
| <b>Beneficio21</b> | <b>... contribuye a que me sienta unido(a) a mi pareja.</b>                |     |            | <b>,76</b> |
| <b>Beneficio 7</b> | <b>... fortalece mi confianza en mi pareja.</b>                            |     |            | <b>,64</b> |

Posterior a aquello, se realizó nuevamente un análisis factorial exploratorio, pero esta vez seleccionando los ítems que más carga tenían en cada factor (en Tabla 1 aparecen en negrita los ítems seleccionados). Lo anterior tuvo dos propósitos: 1) confirmar la existencia de los tres factores y las respectivas cargas de los ítems en cada uno, y 2) mejorar el instrumento haciéndolo más breve y confiable. En total fueron 12 ítems seleccionados, 4 por cada factor.

La Tabla 2 muestra los resultados de este nuevo análisis factorial (para simplificar la lectura se omitieron cargas factoriales menores a 0.30). Como se puede observar, se confirma la existencia de los 3 factores ya arrojados en el primer análisis, con sus respectivos ítems, con leves diferencias en sus cargas factoriales. También se observa que no existen cargas cruzadas. El factor 1 fue llamado “propósito”, ya que agrupó a los cuatro ítems que iban destinados a medir la percepción de beneficios asociados al propósito de vida. El factor 2 fue llamado “relación” y agrupó los cuatro ítems que buscaban medir beneficios percibidos acerca de la relación de pareja. Por último, en el factor 3 confluyeron ítems que indicaban una sensación de vitalidad, autonomía, crecimiento personal y

autoaceptación, y fue llamado “empoderamiento”. Los factores en conjunto explicaron el 74,4% de varianza total.

*Tabla 2. Análisis factorial*

| <b>Matriz de configuración</b> |        |     |     |
|--------------------------------|--------|-----|-----|
|                                | Factor |     |     |
|                                | 1      | 2   | 3   |
| Beneficio12                    | ,89    |     |     |
| Beneficio19                    | ,80    |     |     |
| Beneficio5                     | ,74    |     |     |
| Beneficio26                    | ,60    |     |     |
| Beneficio28                    |        | ,90 |     |
| Beneficio21                    |        | ,75 |     |
| Beneficio14                    |        | ,80 |     |
| Beneficio7                     |        | ,65 |     |
| Beneficio3                     |        |     | ,87 |
| Beneficio2                     |        |     | ,84 |
| Beneficio4                     |        |     | ,67 |
| Beneficio1                     |        |     | ,65 |

*Análisis de confiabilidad de la escala de beneficios percibidos de la comunicación de metas a la pareja:*

Una vez hecho lo anterior, se procedió a analizar las confiabilidades internas. La escala total (con los doce ítems seleccionados) tuvo un  $\alpha = 0.92$ , mientras que la subescala “propósito” un  $\alpha = 0.88$ , la subescala “relación” un  $\alpha = 0.89$ , y la subescala “empoderamiento” un  $\alpha = 0.89$ , obteniéndose así una buena consistencia interna en cada caso. Por otra parte, las correlaciones entre las subescalas fueron moderadas y significativas (todas las  $p < .001$ ):  $r = 0.60$  para propósito con relación,  $r = 0.66$  para propósito con empoderamiento y  $r = 0.63$  para relación con empoderamiento, lo que confirmaría que son efectivamente tres facetas de un mismo constructo de beneficios percibidos al comunicar las metas a la pareja.

*Resultados Descriptivos:*

A continuación, se describe a los participantes con respecto a sus respuestas dadas en cada uno de los instrumentos. Los puntajes de cada instrumento se obtuvieron haciendo un promedio de la puntuación que iban dando los participantes en las escalas de respuestas (de 1 a 5). La Tabla 3 muestra las medias y desviaciones estándar para cada uno de ellos.

*Tabla 3. Medias y desviaciones estándar de las escalas*

|                              | <b>Medias</b> | <b>Desviación estándar</b> |
|------------------------------|---------------|----------------------------|
| <b>Comunicación</b>          | 4,47          | 0,73                       |
| <b>Satisfacción</b>          | 4,08          | 0,63                       |
| <b>Bienestar hedónico</b>    | 3,69          | 0,57                       |
| <b>Bienestar eudaimónico</b> | 3,76          | 0,66                       |
| <b>Responsividad</b>         | 4,45          | 0,63                       |
| <b>Beneficios</b>            | 4,21          | 0,72                       |
| <b>Base segura</b>           | 4,29          | 0,56                       |

La mayoría de las personas reportaron comunicar con frecuencia sus metas a la pareja. A su vez, gran parte de los participantes se mostró satisfecha en sus relaciones de pareja, se siente relativamente bien en el día a día (bienestar hedónico) y goza de bienestar eudaimónico. Además, la mayoría de los participantes percibe una alta responsividad por parte de sus parejas, la considera una base segura, y percibe beneficios en comunicarle sus metas y proyectos. En resumen, se puede caracterizar a la muestra como conformada, principalmente, por personas altamente satisfechas con su relación romántica y el apoyo de su pareja, y que gozan de altos niveles de bienestar hedónico y eudaimónico en sus vidas.

*Contrastación de Hipótesis:*

Para el contraste de hipótesis se reportan los resultados en el mismo orden en que se plantearon previamente los objetivos e hipótesis. En el apartado de Anexos se pueden ver las correlaciones entre todas las variables.

*Base Segura y bienestar:*

Se encontró una correlación positiva y significativa entre la percepción de una base segura y el bienestar hedónico del ayudado ( $r = .33$ ,  $p < .001$ ), por lo cual se confirma H1.

Con respecto al bienestar eudaimónico, se hallaron resultados similares. Se encontró una correlación positiva y significativa entre la percepción de una base segura y el bienestar eudaimónico del ayudado ( $r = .32, p < .001$ ), confirmándose H2. Al analizar la correlación de base segura con cada una de las subescalas de bienestar eudaimónico, se observó una mayor correlación con crecimiento personal ( $r = .34, p < .001$ ), dominio del entorno ( $r = .29, p < .001$ ) y propósito en la vida ( $r = .28, p < .001$ ). En menor medida, hubo una correlación positiva y significativa con autoaceptación ( $r = .24, p < .001$ ) y relaciones positivas con los otros ( $r = .23, p < .001$ ). Por último, la dimensión que menos correlacionó, aunque de modo significativo, fue la de autonomía ( $r = .11, p < .05$ ).

#### *Responsividad y bienestar:*

Tal como se observó previamente en otros estudios, también se encontró una correlación positiva y significativa entre la percepción de responsividad con el bienestar hedónico del ayudado ( $r = .36, p < .001$ ), confirmándose H3.

Por otro lado, se observó una correlación positiva y significativa entre la responsividad percibida y el bienestar eudaimónico del ayudado ( $r = .39, p < .001$ ), por lo tanto, también se confirma H4. También se encontraron correlaciones positivas y significativas entre responsividad y todas las dimensiones del bienestar eudaimónico: crecimiento personal ( $r = .37, p < .001$ ), dominio del entorno ( $r = .35, p < .001$ ), propósito en la vida ( $r = .34, p < .001$ ), autoaceptación ( $r = .30, p < .001$ ), relaciones positivas con los otros ( $r = .30, p < .001$ ), y autonomía ( $r = .19, p < .001$ ).

#### *Percepción de beneficios y bienestar:*

Como se puede ver en la Tabla 4, el puntaje total de la escala de beneficios percibidos de comunicación de metas a la pareja, así como cada una de sus subescalas, correlacionan de forma positiva y significativa con el bienestar hedónico, lo que corrobora H5. Luego, se introdujeron en un análisis de regresión múltiple las 3 dimensiones de beneficios percibidos, para examinar su aporte conjunto en la predicción del bienestar hedónico, así como su contribución independiente, es decir, el efecto neto de cada beneficio en el bienestar, controlando el efecto de los dos beneficios restantes. El análisis arrojó que los 3 beneficios percibidos predicen en conjunto un 14,9 % de la varianza en bienestar hedónico ( $R = .39, p < .001$ ). Además, la Tabla 5 muestra que sólo el beneficio percibido de

empoderamiento predice de forma significativa el bienestar hedónico ( $r$  parcial = .33,  $p < .001$ ) cuando se controlan los otros dos beneficios.

*Tabla 4. Correlaciones entre beneficios y bienestar*

|                       | Ben. Propósito | Ben. Relación | Ben. Empoderamiento | Ben. Total |
|-----------------------|----------------|---------------|---------------------|------------|
| Bienestar hedónico    | .19***         | .18***        | .38***              | .28***     |
| Bienestar eudaimónico | .25***         | .24***        | .41***              | .34***     |

\*\*\*. La correlación es significativa al nivel 0,000 (unilateral).

*Tabla 5. Regresión múltiple de los 3 beneficios prediciendo el bienestar hedónico*

|                   |                                | Coeficientes |                          |        |      |               |         |             |
|-------------------|--------------------------------|--------------|--------------------------|--------|------|---------------|---------|-------------|
| Modelo            | Coeficientes no estandarizados |              | Coeficientes tipificados | T      | Sig. | Correlaciones |         |             |
|                   | B                              | Error típ.   | Beta                     |        |      | Orden cero    | Parcial | Semiparcial |
| (Constante)       | 2,50                           | ,19          |                          | 13,461 | ,000 |               |         |             |
| 1 BenPropósito    | -,05                           | ,04          | -,08                     | -1,127 | ,260 | ,19           | -,06    | -,06        |
| BenRelación       | -,05                           | ,05          | -,07                     | -1,051 | ,294 | ,18           | -,06    | -,05        |
| BenEmpoderamiento | ,37                            | ,06          | ,47                      | 6,602  | ,000 | ,38           | ,33     | ,33         |

a. Variable dependiente: BienestarHedónico

Por otra parte, tal como se observa en la Tabla 4, también existieron correlaciones positivas y significativas entre el puntaje total de la escala de beneficios percibidos, así como de cada una de sus subescalas con el bienestar eudaimónico, lo que corrobora H6. Luego, se realizó un análisis de regresión múltiple para examinar el aporte conjunto e independiente de cada beneficio en el bienestar eudaimónico. El análisis arrojó que los 3 beneficios percibidos predicen en conjunto un 17% de la varianza en bienestar eudaimónico ( $R = .41$ ,  $p < .001$ ). Además, la Tabla 6 muestra que sólo el beneficio percibido de empoderamiento predice de forma significativa el bienestar eudaimónico ( $r$  parcial = .32,  $p < .001$ ) cuando se controlan los otros dos beneficios. A continuación, se examinaron las

correlaciones de empoderamiento con cada subescala del bienestar eudaimónico, obteniendo lo siguiente: con crecimiento personal ( $r = .40$ ,  $p < .001$ ), con propósito en la vida ( $r = .39$ ,  $p < .001$ ), con dominio del entorno ( $r = .35$ ,  $p < .001$ ), con autoaceptación ( $r = .32$ ,  $p < .001$ ), con relaciones positivas con los otros ( $r = .26$ ,  $p < .001$ ), y con autonomía ( $r = .20$ ,  $p < .001$ ).

Tabla 6. Regresión múltiple de los 3 beneficios prediciendo el bienestar eudaimónico

| Modelo            | Coeficientes                   |            |                          |        |      |               |         |             |
|-------------------|--------------------------------|------------|--------------------------|--------|------|---------------|---------|-------------|
|                   | Coeficientes no estandarizados |            | Coeficientes tipificados | T      | Sig. | Correlaciones |         |             |
|                   | B                              | Error típ. | Beta                     |        |      | Orden cero    | Parcial | Semiparcial |
| (Constante)       | 2,19                           | ,21        |                          | 10,392 | ,000 |               |         |             |
| 1 BenPropósito    | -,01                           | ,05        | -,02                     | -,287  | ,774 | ,25           | -,02    | -,01        |
| BenRelación       | -,03                           | ,06        | -,03                     | -,491  | ,623 | ,24           | -,03    | -,02        |
| BenEmpoderamiento | ,40                            | ,06        | ,45                      | 6,307  | ,000 | ,41           | ,32     | ,31         |

a. Variable dependiente: BienestarEudaimónico

En resumen, el beneficio de empoderamiento es el único beneficio que aporta en la predicción del bienestar hedónico y eudaimónico, prediciendo de forma significativa cada una de las facetas de este último. Incluso, se observa que el beneficio de empoderamiento predice ambos tipos de bienestar de mejor manera que la escala total de beneficios. Debido a lo anterior, se decidió reemplazar la escala total por la subescala de “empoderamiento” para el contraste de las hipótesis que plantean a la percepción de beneficios como mediador de la relación entre base segura y bienestar.

*Rol mediador de la responsividad en la relación entre base segura y bienestar:*

Anteriormente se vio que base segura y responsividad predicen el bienestar. A su vez, existe una correlación alta y positiva entre las variables de base segura y responsividad ( $r = .75$ ,  $p < .001$ ). Dado esto, se procedió a comprobar si la variable de responsividad se encuentra mediando la relación entre base segura y bienestar. Para ello, se realizó un análisis de regresión múltiple teniendo al bienestar hedónico como variable dependiente. Como se observa en la Tabla 7, en el primer paso de la regresión, base segura tiene un efecto significativo en el bienestar hedónico ( $r = .33$ ,  $p < .001$ ). Sin embargo, al introducir la

variable responsividad en el segundo paso, base segura deja de tener un efecto significativo en el bienestar hedónico ( $r$  parcial = .10,  $p > 0.05$ ), mientras que responsividad sí predice de forma significativa el bienestar hedónico ( $r$  parcial = .18,  $p = .001$ ). Esto indica, que responsividad está mediando completamente la relación entre base segura y bienestar hedónico, lo que corrobora H7.

*Tabla 7. Mediación de responsividad en la relación entre base segura y bienestar hedónico*

| Modelo | Coeficientes no estandarizados |            | Coeficientes tipificados | t   | Sig.  | Correlaciones |         |             |     |
|--------|--------------------------------|------------|--------------------------|-----|-------|---------------|---------|-------------|-----|
|        | B                              | Error típ. | Beta                     |     |       | Orden cero    | Parcial | Semiparcial |     |
| 1      | (Constante)                    | 2,28       | ,22                      |     | 10,29 | ,000          |         |             |     |
|        | BaseSegura                     | ,33        | ,05                      | ,33 | 6,45  | ,000          | ,33     | ,33         | ,33 |
| 2      | (Constante)                    | 2,07       | ,23                      |     | 9,18  | ,000          |         |             |     |
|        | BaseSegura                     | ,14        | ,08                      | ,14 | 1,83  | ,068          | ,33     | ,10         | ,09 |
|        | Responsividad                  | ,23        | ,07                      | ,25 | 3,40  | ,001          | ,36     | ,18         | ,17 |

a. Variable dependiente: BienestarHedónico

Un análisis similar se llevó a cabo para examinar si responsividad media la relación entre base segura y bienestar eudaimónico. Como se observa en la Tabla 8, en el primer paso de la regresión, base segura tiene un efecto significativo en el bienestar eudaimónico ( $r = .32$ ,  $p < .001$ ). Sin embargo, al introducir la variable responsividad en el segundo paso, base segura deja de tener un efecto significativo en el bienestar eudaimónico ( $r$  parcial = .04,  $p > 0.05$ ), mientras que responsividad sí predice de forma significativa el bienestar eudaimónico ( $r$  parcial = .25,  $p < .001$ ). Esto indica, que responsividad está mediando completamente la relación entre base segura y bienestar eudaimónico, lo que corrobora H8.

Tabla 8. Mediación de responsividad en la relación entre base segura y bienestar eudaimónico

| Modelo | Coeficientes no estandarizados |            | Coeficientes tipificados | T   | Sig. | Correlaciones |         |             |     |
|--------|--------------------------------|------------|--------------------------|-----|------|---------------|---------|-------------|-----|
|        | B                              | Error típ. | Beta                     |     |      | Orden cero    | Parcial | Semiparcial |     |
| 1      | (Constante)                    | 2,16       | ,26                      |     |      |               |         |             |     |
|        | BaseSegura                     | ,37        | ,06                      | ,32 | 6,29 | ,000          | ,32     | ,32         | ,32 |
| 2      | (Constante)                    | 1,84       | ,26                      |     | 7,17 | ,000          |         |             |     |
|        | BaseSegura                     | ,06        | ,09                      | ,06 | ,75  | ,456          | ,32     | ,04         | ,04 |
|        | Responsividad                  | ,37        | ,08                      | ,35 | 4,80 | ,000          | ,39     | ,25         | ,24 |

a. Variable dependiente: BienestarEudaimónico

*Rol mediador de la percepción del beneficio de empoderamiento en la relación entre base segura y bienestar:*

Anteriormente se vio que base segura y la percepción del beneficio de empoderamiento predicen el bienestar. A su vez, existe una correlación moderada y positiva entre las variables de base segura y empoderamiento ( $r = .58$ ,  $p < .001$ ). Dado esto, se procedió a comprobar si la variable de empoderamiento se encuentra mediando la relación entre base segura y bienestar. Para ello, se realizó un análisis de regresión múltiple teniendo al bienestar hedónico como variable dependiente. Como se observa en la Tabla 9, en el primer paso de la regresión, base segura tiene un efecto significativo en el bienestar hedónico ( $r = .33$ ,  $p < .001$ ). Además, como se observa en la Tabla 9, la correlación de base segura con bienestar hedónico sigue siendo significativa cuando se controla el efecto de empoderamiento ( $r$  parcial =  $.15$ ,  $p < .05$ ) y, así mismo, la relación de empoderamiento con el bienestar hedónico también continúa siendo significativa al controlar base segura ( $r$  parcial =  $.24$ ,  $p < .001$ ). Esto indica, que empoderamiento está mediando parcialmente la relación entre base segura y bienestar hedónico, lo que corrobora H9.

Tabla 9. Mediación de beneficio de empoderamiento en la relación entre base segura y bienestar hedónico

| Modelo |                   | Coeficientes                   |            |                          |        |      |               |         |             |
|--------|-------------------|--------------------------------|------------|--------------------------|--------|------|---------------|---------|-------------|
|        |                   | Coeficientes no estandarizados |            | Coeficientes tipificados | T      | Sig. | Correlaciones |         |             |
|        |                   | B                              | Error típ. | Beta                     |        |      | Orden cero    | Parcial | Semiparcial |
| 1      | (Constante)       | 2,28                           | ,22        |                          | 10,285 | ,000 |               |         |             |
|        | BaseSegura        | ,33                            | ,05        | ,33                      | 6,450  | ,000 | ,33           | ,33     | ,33         |
| 2      | (Constante)       | 2,03                           | ,22        |                          | 9,137  | ,000 |               |         |             |
|        | BaseSegura        | ,17                            | ,06        | ,16                      | 2,735  | ,007 | ,33           | ,15     | ,13         |
|        | BenEmpoderamiento | ,22                            | ,05        | ,28                      | 4,696  | ,000 | ,38           | ,24     | ,23         |

a. Variable dependiente: BienestarHedónico

Un análisis similar se llevó a cabo para examinar si empoderamiento es un mediador en la relación entre base segura y bienestar eudaimónico. Como se observa en la Tabla 10, en el primer paso de la regresión, base segura tiene un efecto significativo en el bienestar eudaimónico ( $r = .32$ ,  $p < .001$ ). Además, se observa que la correlación de base segura con bienestar eudaimónico sigue siendo significativa cuando se controla el efecto de empoderamiento ( $r$  parcial =  $.11$ ,  $p < .05$ ) y, así mismo, la relación de empoderamiento con el bienestar eudaimónico también continúa siendo significativa al controlar base segura ( $r$  parcial =  $.30$ ,  $p < .001$ ). Esto indica, que empoderamiento está mediando parcialmente la relación entre base segura y bienestar eudaimónico, lo que corrobora H10.

Tabla 10. Mediación de beneficio de empoderamiento en la relación entre base segura y bienestar eudaimónico

| Modelo |                   | Coeficientes                   |            |                          |       |      |               |         |             |
|--------|-------------------|--------------------------------|------------|--------------------------|-------|------|---------------|---------|-------------|
|        |                   | Coeficientes no estandarizados |            | Coeficientes tipificados | T     | Sig. | Correlaciones |         |             |
|        |                   | B                              | Error típ. | Beta                     |       |      | Orden cero    | Parcial | Semiparcial |
| 1      | (Constante)       | 2,16                           | ,26        |                          | 8,475 | ,000 |               |         |             |
|        | BaseSegura        | ,37                            | ,06        | ,32                      | 6,288 | ,000 | ,32           | ,32     | ,32         |
| 2      | (Constante)       | 1,81                           | ,25        |                          | 7,196 | ,000 |               |         |             |
|        | BaseSegura        | ,14                            | ,07        | ,12                      | 2,063 | ,040 | ,32           | ,11     | ,10         |
|        | BenEmpoderamiento | ,31                            | ,05        | ,34                      | 5,766 | ,000 | ,41           | ,30     | ,28         |

a. Variable dependiente: BienestarEudaimónico

#### *Rol de ambos mediadores en el bienestar:*

Ya visto que tanto la responsividad como la percepción del beneficio de empoderamiento actúan como mediadores en la relación entre base segura y ambas formas de bienestar, se indagó en conocer si ambos contribuían conjuntamente al bienestar y, por lo tanto, podría hablarse de dos variables distintas, en donde cada una aportaba en la predicción del bienestar.

En primer lugar, se realizó un análisis factorial exploratorio en el que se introdujeron los 12 ítems de la escala de responsividad percibida y los 4 ítems de la subescala del beneficio percibido de empoderamiento. El método de extracción utilizado fue de máxima verosimilitud, con rotación promax (normalización Kaiser). Los resultados arrojaron la existencia de 2 factores con autovalores iniciales mayor a 1, en donde todos los ítems cargaron en sus respectivos factores (para simplificar la lectura se omitieron cargas factoriales menores a 0.30), sin cargas cruzadas (Ver Tabla 11). Esto corrobora que se trata de dos constructos diferentes, tal como se había planteado.

Tabla 11. Análisis factorial

| Matriz de configuración |        |     |
|-------------------------|--------|-----|
|                         | Factor |     |
|                         | 1      | 2   |
| Responsividad9          | ,95    |     |
| Responsividad7          | ,91    |     |
| Responsividad10         | ,77    |     |
| Responsividad6          | ,76    |     |
| Responsividad12         | ,74    |     |
| Responsividad8          | ,71    |     |
| Responsividad5          | ,70    |     |
| Responsividad11         | ,64    |     |
| Responsividad3          | ,62    |     |
| Responsividad2          | ,61    |     |
| Responsividad4          | ,55    |     |
| Responsividad1          | ,43    |     |
| Beneficio2              |        | ,93 |
| Beneficio3              |        | ,85 |
| Beneficio4              |        | ,77 |
| Beneficio1              |        | ,67 |

Posteriormente, se constató una correlación moderada y positiva entre ambas variables ( $r = .65$ ,  $p < .001$ ). Luego, se introdujeron las variables de responsividad y de beneficio de empoderamiento en una regresión múltiple teniendo al bienestar hedónico como variable dependiente. Se observó que ambas variables predicen mejor el bienestar hedónico cuando actúan en conjunto que por separado, prediciendo un 16,3% de la varianza ( $R = .40$ ,  $p < .001$ ). Además, como se observa en la Tabla 12, la correlación de responsividad con bienestar hedónico sigue siendo significativa cuando se controla el efecto del empoderamiento ( $r$  parcial =  $.16$ ,  $p < .05$ ) y, así mismo, la relación de empoderamiento con el bienestar hedónico también continúa siendo significativa al controlar responsividad ( $r$  parcial =  $.20$ ,  $p < .001$ ). Por lo tanto, se confirma H11, puesto que ambas variables hacen un aporte único y conjunto a la predicción del bienestar hedónico. A su vez, se observa que empoderamiento es un predictor ligeramente mejor del bienestar hedónico que la responsividad (coeficientes tipificados: responsividad =  $.19$ , empoderamiento =  $.25$ ).

Tabla 12. Mediadores y bienestar hedónico

| Coeficientes      |                                |            |                          |        |      |               |         |             |
|-------------------|--------------------------------|------------|--------------------------|--------|------|---------------|---------|-------------|
| Modelo            | Coeficientes no estandarizados |            | Coeficientes tipificados | T      | Sig. | Correlaciones |         |             |
|                   | B                              | Error típ. | Beta                     |        |      | Orden cero    | Parcial | Semiparcial |
| (Constante)       | 2,06                           | ,21        |                          | 10,023 | ,000 |               |         |             |
| 1 Responsividad   | ,18                            | ,06        | ,19                      | 3,017  | ,003 | ,36           | ,16     | ,15         |
| BenEmpoderamiento | ,19                            | ,05        | ,25                      | 3,903  | ,000 | ,38           | ,20     | ,19         |

a. Variable dependiente: BienestarHedónico

Se realizó el mismo análisis, pero esta vez introduciendo como variable dependiente al bienestar eudaimónico. Los análisis arrojaron que ambas variables predicen mejor el bienestar eudaimónico cuando actúan en conjunto que por separado, prediciendo el 19,7% de la varianza ( $R = .44$ ,  $p < .001$ ). Además, como se observa en la Tabla 13, la correlación de responsividad con bienestar eudaimónico sigue siendo significativa cuando se controla el efecto del empoderamiento ( $r$  parcial =  $.18$ ,  $p = .001$ ) y, así mismo, la relación de empoderamiento con el bienestar eudaimónico también continúa siendo significativa al controlar responsividad ( $r$  parcial =  $.22$ ,  $p < .001$ ). Por lo tanto, se confirma H12, ya que ambas variables hacen un aporte único y conjunto a la predicción del bienestar eudaimónico. A su vez, se observa que empoderamiento es un predictor ligeramente mejor del bienestar eudaimónico que la responsividad (coeficientes tipificados: responsividad =  $.22$ , empoderamiento =  $.27$ ).

Tabla 13. Mediadores y bienestar eudaimónico

| Coeficientes      |                                |            |                          |       |      |               |         |             |
|-------------------|--------------------------------|------------|--------------------------|-------|------|---------------|---------|-------------|
| Modelo            | Coeficientes no estandarizados |            | Coeficientes tipificados | T     | Sig. | Correlaciones |         |             |
|                   | B                              | Error típ. | Beta                     |       |      | Orden cero    | Parcial | Semiparcial |
| (Constante)       | 1,68                           | ,23        |                          | 7,262 | ,000 |               |         |             |
| 1 Responsividad   | ,23                            | ,07        | ,22                      | 3,511 | ,001 | ,39           | ,18     | ,17         |
| BenEmpoderamiento | ,24                            | ,06        | ,27                      | 4,280 | ,000 | ,41           | ,22     | ,21         |

a. Variable dependiente: BienestarEudaimónico

## Discusión

La presente investigación parte de la premisa de que una pareja puede ser una importante fuente de apoyo al momento de buscar alcanzar metas, y que este apoyo puede significar un mayor bienestar para la persona que lo recibe. Si bien el apoyo en las relaciones de pareja cada día ha generado un mayor interés, poco se conoce sobre el apoyo en contextos positivos. Debido a lo mismo, la presente investigación tuvo por objetivo conocer los efectos del apoyo en el bienestar de la persona que lo recibe, en el contexto de comunicación y persecución de metas. Para esto, se consideraron como marcos de referencia a la teoría del apego y al modelo de proceso interpersonal de intimidad, específicamente, la provisión de una base segura y la percepción de responsividad. Junto con esto, se consideró la percepción que tenían las personas sobre los beneficios recibidos al momento de comunicar sus metas y proyectos a la pareja, esto ya que se desconocen las razones por las cuales las personas acuden por apoyo y, en ese sentido, qué ven en éste que les resulta beneficioso. Por último, el bienestar fue concebido desde la perspectiva de dos tradiciones provenientes de la filosofía: la hedonía y la eudaimonía. Lo anterior, aportó una visión del bienestar mucho más enriquecedora.

Así, una de las hipótesis planteadas fue que una base segura con la pareja llevaba a gozar de mayor bienestar, lo cual estaba mediado por la percepción de responsividad y por la percepción de los beneficios recibidos al comunicar metas. De esta manera, los objetivos de este estudio pueden resumirse en: a) examinar la influencia de una base segura en el bienestar del apoyado, b) examinar la influencia de un apoyo percibido como responsivo en el bienestar del apoyado, c) examinar la influencia de los beneficios percibidos al comunicar metas en el bienestar del apoyado, d) ver si la percepción de responsividad y beneficios percibidos actúan como mediadores en la relación entre base segura y bienestar del apoyado y, de ser así, ver cómo actúan ambas en conjunto en la predicción del bienestar. Los resultados son discutidos en dicho orden.

### Base Segura y Bienestar

Los resultados de los análisis de regresión indicaron que cuando las personas reportaban percibir que su pareja era una base segura, gozaban de mayores índices de bienestar hedónico, con una correlación significativa ( $p < .001$ ). Lo anterior es concordante con estudios realizados en el área y sustenta la hipótesis de que la presencia de una base segura predice el bienestar hedónico. Estos resultados pueden deberse a que una de las

funciones de los vínculos de apego es la regulación emocional que, al infundir al individuo de seguridad, lo ayuda para explorar el medio (Hazan, Campa, y Gur-Yaish, 2006). Otra explicación complementaria, es que una base segura tiene ciertas características, como el aliento, que pueden ser útiles en entusiasmar a la persona en perseguir sus metas y explorar el ambiente, lo que lleva a que la persona se sienta con más ánimo. Al revés, no sentirse alentado por la pareja o sentir que el otro se entromete podría llevar a experimentar distintas emociones, tales como tristeza por no sentirse apoyado, frustración por las señales de incompetencia que pueden enviar comportamientos entrometidos, etc., lo que finalmente afecta el bienestar hedónico de la persona.

A su vez, los análisis de regresión indicaron que cuando las personas percibían a sus parejas como bases seguras, tenían índices más altos en el bienestar eudaimónico, encontrándose una correlación significativa ( $p < .001$ ). Esto va acorde a lo hipotetizado y sostiene la predicción de que una base segura promueve el bienestar eudaimónico de la persona apoyada. Por otra parte, todas las correlaciones entre base segura y cada una de las dimensiones del bienestar eudaimónico fueron significativas. Dentro de éstas, destacó la correlación con la dimensión de crecimiento personal. Las dimensiones que le siguieron, con correlaciones ligeramente menores, fueron las de dominio del entorno y propósito en la vida. Al respecto, se hipotetiza que existieron correlaciones más altas con estas dimensiones dado que, desde la teoría del apego, una base segura promueve la conducta exploratoria, la cual le permite al sujeto involucrarse en nuevas actividades y visibilizar nuevas oportunidades (dominio del entorno), lo cual puede promover el fijar y buscar alcanzar nuevas metas (propósito en la vida) y, en última instancia, el desarrollo de sus potencialidades (crecimiento personal). En ese sentido, es interesante que estudios anteriores no hayan considerado el crecimiento personal como una variable que puede ser predicha por la percepción de una base segura, sobre todo si se considera que para Aristóteles el crecimiento personal era el significado de la eudaimonía. Una explicación posible, que también dan Feeney y Collins (2015a), es que no ha habido una integración de la literatura del apoyo social con la de las relaciones cercanas y con la del bienestar, con lo cual se desconocen las influencias de una base segura en varias dimensiones del bienestar de la persona que es apoyada.

Por otro lado, se observaron bajas correlaciones con las dimensiones de autoaceptación, relaciones positivas con los otros, y autonomía. Al respecto, se plantea que

esto puede ser comprendido bajo los postulados de la teoría de la autodeterminación (SDT, por su sigla en inglés), la cual es una aproximación a la motivación humana y a la personalidad, que propone la existencia de tres necesidades psicológicas (autonomía, competencia, y afinidad) que son esenciales, innatas y universales (Ryan y Deci, 2000a, 2000b). Éstas serían los nutrientes del bienestar psicológico y su satisfacción llevaría a las personas a un funcionamiento óptimo, al crecimiento personal y al bienestar (Ryan y Deci, 2000a, 2000b). La necesidad de autonomía refiere a actuar tal como se escogió, en donde la persona regula sus comportamientos desde sí misma (Weinstein y DeHaan, 2014). Se trata de la conducta autodeterminada, en donde nuestros deseos, intereses y preferencias guían la toma de decisiones (Reeve, 2010). Por otra parte, la necesidad de competencia se relaciona con la percepción de que nuestras acciones conducirán a lo que deseamos, a la expectativa de que podemos enfrentar y manejar desafíos, y la creencia de que se tienen las habilidades necesarias para llevar a cabo distintas actividades (Weinstein y DeHaan, 2014). Por último, la necesidad de afinidad refiere al deseo de sentirse conectado con un otro (Deci y Ryan, 2000; Weinstein y DeHaan, 2014) y sentirse querido, respetado y valorado (Reeve, 2010).

Al respecto, se hipotetiza que la percepción de una base segura puede estar satisfaciendo mucho más las necesidades de competencia (lo que conlleva a mayores correlaciones con las dimensiones de crecimiento personal, dominio del entorno, y propósito en la vida), que las de afinidad, que estaría más relacionada con sentirse querido y aceptado y, por lo tanto, con las dimensiones de autoaceptación y relaciones positivas con los otros.

A su vez, la dimensión de autonomía fue la dimensión con la correlación más baja, lo que va en contra de lo postulado por la teoría del apego, en donde se señala que una base segura promueve la conducta exploratoria y la autonomía. Considerando lo anterior, se cree que estos resultados pueden ser atribuidos a diferencias culturales, por ejemplo, que las personas en Chile encuentren dificultoso expresarse si esto conlleva ir en contra del resto, dependiendo de la evaluación y aprobación de terceros. Pudiera ser que, en nuestro país, expresar las opiniones tuviera una connotación negativa si esto involucra el no estar de acuerdo con el resto. Diferencias culturales en el bienestar eudaimónico ya han sido vistas anteriormente, por ejemplo, el estudio de Tasfiliz et al. (2018) mostró diferencias en este tipo de bienestar entre poblaciones estadounidenses y japonesas, aunque sin

profundizar en cada dimensión. Ahora bien, al igual que con las demás dimensiones, se podría hipotetizar desde la SDT que una base segura no satisface la necesidad de autonomía. Sin embargo, las definiciones que se dan desde el modelo de bienestar psicológico de Ryff (y su escala) y la SDT sobre la autonomía, difieren hasta cierto punto. Si bien ambas tienen en común la conducta autodeterminada, la escala de Ryff utilizada hace un mayor énfasis en comunicar ideas, opiniones, etc., mientras que la de la SDT en hacer lo que va acorde a nuestros deseos y preferencias. En ese sentido, se plantea que la percepción de una base segura podría satisfacer hasta cierto punto la necesidad de autonomía, ya que las personas se sienten seguras en la medida en que sus parejas apoyan sus sentimientos de autonomía y competencia, al mismo tiempo que satisfacen las necesidades de afinidad que se tienen (Knee et al., 2013). Sin embargo, esta autonomía se expresaría en la promoción de la conducta exploratoria, mas no en expresar lo que se quiere, siente, etc., cuando esto significa ir en contra del resto.

Otra posible causa es que la muestra estuvo compuesta mayormente por personas adultas jóvenes, por lo cual la edad podría ser un factor que explique estos resultados. Al respecto, estudios que han utilizado la escala de Ryff han visto diferencias en algunas dimensiones del bienestar eudaimónico asociadas a la edad, específicamente, se ha visto que los puntajes de la dimensión de autonomía tienden a ser mayores en personas con más edad (Ryff, 1989; Ryff y Keyes, 1995), mientras que estudios longitudinales han visto aumentos y disminuciones en esta dimensión con muestras distintas (Springer, Pudrovskaya, y Hauser, 2011). Aun así, todavía no se sabe con certeza si ocurren cambios en la autonomía a medida que las personas crecen, sumado a que varios de estos estudios son antiguos y provenientes de otros países, por lo cual se necesitan mayores estudios al respecto.

### Responsividad y Bienestar

En cuanto a la variable de responsividad, que se refiere a sentirse entendido, validado, y cuidado, los resultados hallados indicaron que cuando las personas percibían a sus parejas como responsivas al momento de hablar de sus metas, tenían índices más altos en el bienestar hedónico, encontrándose una correlación significativa ( $p < .001$ ). Esto sustenta la predicción de que percibir responsividad al momento de comunicar metas lleva a un mayor bienestar hedónico y es concordante con lo visto por Tasfiliz et al. (2018). Estos resultados pueden ser explicados si se considera que la responsividad es primordial para

la intimidad y para tener una relación cálida, por lo cual puede satisfacer la necesidad psicológica de afinidad descrita por la SDT, la cual se relaciona con estar conectado con un otro y sentirse querido. Se plantea que la satisfacción de esta necesidad resulta en que la persona esté más feliz y animada. Además de esto, la responsividad también puede expresarse en aliviar preocupaciones que pueden surgir mientras se habla de metas, lo cual lleva a sentimientos de alivio y despreocupación.

Por otro lado, se encontró que las personas que percibían a sus parejas como responsivas al momento de comunicar sus metas, tenían índices más altos en el bienestar eudaimónico, encontrándose una correlación significativa ( $p < .001$ ). Esto sustenta la predicción de que percibir responsividad al momento de comunicar metas lleva a un mayor bienestar eudaimónico y va en la misma línea de lo visto por Tasfiliz et al. (2018). Aun así, en este estudio se quiso ver cuales dimensiones del bienestar eudaimónico se veían más influenciadas por la percepción de responsividad, lo cual marca una diferencia con respecto al estudio recién mencionado, quienes sólo hicieron correlaciones con el bienestar eudaimónico en general.

De esta manera, todas las correlaciones con las dimensiones del bienestar eudaimónico fueron significativas. La correlación más alta fue con la dimensión de crecimiento personal, mientras que la correlación con autonomía fue más baja en comparación al resto de las dimensiones, similar a lo ocurrido en el caso de base segura. Al respecto, los estudios de Tomlinson et al. (2015) ya habían visto que apoyos percibidos como responsivos llevaban a un mayor crecimiento personal, por lo cual estos nuevos resultados están en concordancia con lo ya visto en el extranjero. En cuanto a la influencia de la percepción de responsividad sobre las otras dimensiones, no se tenía un mayor conocimiento, por lo cual este estudio representa un aporte en saber que la percepción de responsividad se asocia a más dimensiones del bienestar eudaimónico. Aun así, se puede señalar que lo más cercano a lo conocido sobre la dimensión de autoaceptación son los estudios de Tomlinson et al. (2015), quienes vieron que la percepción de responsividad llevaba a una mayor autoestima. Ahora bien, a pesar de que se puede señalar que la autoestima tiene semejanzas con la autoaceptación (Ryff, 1989), la segunda es un concepto mucho más amplio (Ryff, 2017).

Sobre los resultados en las dimensiones del bienestar eudaimónico, se hipotetiza que en la medida en que las personas ven que sus parejas son responsivas cuando les comunican sus metas, es decir, cuando sienten que sus parejas entienden sus aspiraciones, sueños y visiones de lo que quieren en la vida, y se sienten aceptados, es más probable que reafirmen sus propósitos (propósito en la vida) y continúen persiguiendo sus sueños, lo que requiere hacer un uso efectivo de los recursos del medio ambiente (dominio del entorno), y que puede servir para que la persona visibilice nuevas oportunidades y surjan nuevas metas. Como señalan Feeney y Collins (2015b), apoyos no responsivos llevan a una inhibición de la exploración y un detrimento en el prosperar. Así, la percepción de responsividad llevaría a un buen uso de las oportunidades que se presentan y a un deseo de crear ambientes que faciliten la satisfacción de sus necesidades, lo que lo lleva en último término a que las personas prosperen y crezcan personalmente (crecimiento personal).

Por otro lado, el sentir que la pareja transmite que nos acepta tal como somos, puede influir en que empecemos a aceptarnos a nosotros mismos (autoaceptación), ya que se envían mensajes de que está bien que seamos quienes somos. Sumado a lo anterior, cuando se les pregunta a las personas por sus relaciones con los otros, una de las relaciones en las cuales se piensa es la relación romántica que se mantiene. Si se piensa que la responsividad es clave para el desarrollo de la intimidad, que habla de sentirse entendido, cuidado y validado, es entendible que exista un mayor bienestar en la dimensión de relaciones positivas con los otros, ya que satisface la necesidad de afinidad descrita por la SDT.

Por último, con relación a la baja correlación con la dimensión de autonomía, se atribuye este resultado a un aspecto cultural y/o etario, tal como se explicó en relación con una base segura. Sin embargo, una acotación a señalar es que se cree que la percepción de responsividad sí lleva a una mayor autonomía, si ésta es comprendida desde la SDT. Tal como señalan Knee et al. (2013), el desarrollo de la intimidad (proceso en el cual la percepción de responsividad es clave) es un proceso en el cual la persona siente que su pareja conoce y aborda sus necesidades psicológicas básicas, en donde la necesidad de autonomía es satisfecha en la medida en que las personas se abren al otro y se muestran tal como son, lo cual lleva al desarrollo de la intimidad en la pareja. Y es que, al momento de buscar el apoyo del otro, la persona debe abrirse, lo cual implica mostrar sus deseos,

cómo son, etc., en definitiva, mostrar autonomía. Se cree que el apoyo dado de manera responsiva lleva a una mayor autonomía dentro de la relación en la medida en que la persona se abre a su pareja, pero no aporta mucho cuando se trata de expresar sus ideas, pensamientos, etc., cuando van en contra de lo que cree la mayoría.

#### Beneficios Percibidos y Bienestar

La teoría del apego y el modelo de proceso interpersonal de intimidad destacan la importancia de la provisión de una base segura y la percepción de responsividad en el bienestar de la persona que recibe el apoyo. Sin embargo, una interrogante que surgió en este estudio fue el por qué las personas buscan apoyo al momento de perseguir sus metas y, en ese sentido, ¿qué beneficios perciben que pueden obtener de ello? Y es que dentro de la literatura revisada solo existen estudios que han relacionado el apoyo percibido u observado con mediciones de bienestar y, a partir de eso, señalan posibles beneficios en éste, pero no se le ha preguntado a la misma persona qué es lo que ve en el apoyo que le trae algún beneficio.

Reis (1990) señala que probablemente no se busca apoyo cuando no se anticipa una respuesta cuidadora y que las personas se basan en el cómo les han respondido en el pasado al momento de volver a pedirlo. Aquí cabe preguntarse si se busca el apoyo solamente para sentirse comprendido, validado y cuidado, o hay algo más que las personas esperan y buscan de éste. Hacerse esta pregunta era relevante dado que las personas buscan apoyo porque algo obtienen de aquello, lo cual puede influir en que se siga recurriendo a las personas que lo brindaron. Es entonces que conocer esto ayudaba a tener una mayor comprensión sobre el apoyo dentro de las relaciones de pareja. Por lo mismo, se propusieron una serie de beneficios que se creyó que las personas podían percibir al momento de comunicar sus metas, tales como: *“me ayuda a reafirmar mis propias convicciones”*, *“me sirve para persistir en las actividades que realmente me interesan”*, entre otros. Sin embargo, no solo se quisieron conocer los beneficios que las personas percibían al comunicar sus metas, sino que también si éstos predecían el bienestar de la persona que buscaba el apoyo.

Los resultados de los análisis de regresión mostraron que las personas que percibían beneficios cuando comunicaban sus metas a la pareja, gozaban de mayores niveles de bienestar hedónico y eudaimónico, encontrándose correlaciones significativas

en ambos casos ( $p < .001$ ). Lo anterior permite sostener las hipótesis de que la percepción de beneficios predice el bienestar hedónico y eudaimónico de la persona apoyada. Ahora bien, al momento de realizar análisis factoriales se encontró que los beneficios percibidos propuestos podían agruparse en tres factores, sin embargo, al realizar regresiones múltiples se constató que uno de ellos, el cual fue llamado “empoderamiento”, era el único que correlacionaba de manera significativa con ambos tipos de bienestar ( $p < .001$ ), con correlaciones más altas que la escala total.

Específicamente, el beneficio de empoderamiento significa que la persona percibe que comunicar sus metas a la pareja lo ayuda en tener un mayor entusiasmo, tener una actitud positiva hacia sí misma, confiar en sus decisiones, y desarrollar sus potencialidades, en definitiva, lo anima y empodera, y esto influiría en que la persona goce de mayores niveles de bienestar hedónico y eudaimónico. Una posible explicación sobre la razón de que los beneficios percibidos predigan un mayor bienestar hedónico puede ser que este beneficio hace que la persona esté más animada y entusiasmada con sus nuevos proyectos, permitiéndole tener ilusiones sobre sus proyectos y estar feliz en la medida en el que los va desarrollando.

En cuanto a las dimensiones del bienestar eudaimónico, se observaron correlaciones más altas con las dimensiones de: crecimiento personal, propósito en la vida, dominio del entorno, y autoaceptación. Por el contrario, se vieron correlaciones más bajas con las dimensiones de relaciones positivas con los otros y autonomía. Se hipotetiza que existieron correlaciones más altas con las primeras dimensiones dado que el beneficio de empoderamiento conlleva a que la persona tenga una actitud positiva hacia sí misma, aceptándose tal como es (autoaceptación). Esto, sumado a que el empoderarse anima y ayuda a confiar en las propias decisiones dan un empuje para que la persona sea más proactiva en lograr sus metas, lo cual significa reafirmar sus metas y proyectos (propósito en la vida) y utilizar o crear los medios para lograrlos (dominio del entorno). Lo anterior, lleva a que la persona logre sus metas y sienta que desarrolla sus potencialidades (crecimiento personal).

Al respecto, los estudios de Tomlinson et al. (2015), indicaron que el apoyo puede llevar a las personas a sentirse más capaz de lograr sus metas, lo cual lleva a sentimientos de haber crecido personalmente y al alcance de metas. Sin embargo, esta capacidad era

referida a las habilidades que se tenían, a lo loggable de la meta y a los deseos por lograrla, después de una interacción en la que se hablaba de ésta. En cambio, en este estudio se les preguntó a las personas que beneficios veían del apoyo que les daba su pareja, encontrándose que el apoyo tendría un beneficio de empoderamiento, lo cual se propone que es más que sentirse capaz o competente. Con el beneficio de empoderamiento se señala que el apoyo trae un confiar en las decisiones que se toman, en animarse a intentar y conocer nuevos caminos, a un mayor desarrollo como persona, y a tener una actitud positiva hacia sí mismo.

Autoras como Feeney y Collins (2015a, 2015b), señalan que el apoyo en el contexto de alcance de metas puede llevar a respuestas inmediatas en el bienestar tanto de la persona beneficiada por el apoyo como en la relación, así como también respuestas a largo plazo que se traducen en el florecimiento de la persona apoyada, lo que incluye tanto al bienestar hedónico como eudaimónico. Al respecto, se propone que uno de los beneficios sería empoderarse, lo que lleva a que la persona tenga conductas exploratorias, que llevarían a que, en última instancia, florezca y crezca como persona.

Por último, se cree que hubo bajas correlaciones con la dimensión de relaciones positivas con los otros dado que el empoderamiento no satisface la necesidad de afinidad, mientras que la baja relación con autonomía se asocia a razones culturales y/o etarias ya mencionadas en los apartados anteriores.

#### Mediación de Responsividad

Otra de las aristas a investigar en este estudio fue la relación entre base segura y responsividad, ya que varios autores, entre ellos el mismo Bowlby (1988), han señalado la importancia de figuras de apego responsivas para la formación de una base segura, sin embargo, no existen estudios que miren si esto es efectivamente así. Dentro de los estudios revisados, se encontró que Feeney (2004) considera teóricamente ambas variables, pero no las relaciona empíricamente, así como también un estudio realizado por Feeney y Thrush (2010), quienes destacan características de una base segura sin considerar a la responsividad como una de ellas. Esto, sumado a los estudios ya citados, muestran que son dos conceptos que han sido estudiados por separado y no ha habido un interés en ponerlas en relación de manera empírica.

En primer lugar, los análisis mostraron una correlación positiva entre base segura y responsividad, tal como se había planteado. Esta relación es entendible si se piensa que las relaciones de apego son de las más íntimas que existen (Collins y Feeney, 2004), junto con que ambas tienen como característica común el cuidado o estar disponible para el otro. En segundo lugar, tal como había sido hipotetizado, los análisis de regresión múltiple mostraron que la percepción de responsividad actúa como mediador de la relación entre base segura y ambos tipos de bienestar. Esto significa que una base segura predice el bienestar en la medida en que la persona que sirve como base segura es percibida como responsiva al momento de comunicarle metas. De esta manera, los resultados obtenidos en este estudio vienen a sustentar lo que ya se ha dicho por otros autores desde la teoría, pero que no había sido analizado en estudios empíricos. Considerando estos nuevos hallazgos y los planteamientos desde la teoría, se cree necesario que las investigaciones que se realicen sobre base segura consideren la importancia de la responsividad.

#### Mediación del Beneficio de Empoderamiento

Una de las ideas centrales de la teoría del apego es que una base segura, dada de manera responsiva, lleva a un mayor bienestar y a gozar de salud (Bowlby, 1988), quedando así explícita la idea de que debe darse de manera responsiva. Sin embargo, otra de las interrogantes que nos planteamos fue si existían más razones por las cuales una base segura pudiera predecir el bienestar. La responsividad, como ya ha sido mencionado, habla de sentirse entendido, validado, cuidado, lo cual puede y se ha visto que trae beneficios, pero ¿existe algo más que pueda mediar la relación que se establece entre base segura y bienestar? Aquí fue cuando se hipotetizó que la percepción del beneficio de empoderamiento al momento de comunicar metas podía mediar la relación entre base segura y bienestar. Es decir, ya no sólo una base segura predice el bienestar en la medida en que valida al otro, lo acepta y muestra un continuo cuidado, sino que también porque empodera al individuo a perseguir sus metas y continuar con sus proyectos.

En primer lugar, se observó una correlación positiva y significativa entre base segura y el beneficio de empoderamiento, tal como se había planteado. En segundo lugar, los análisis de regresión múltiples comprobaron nuestra hipótesis de que el beneficio de empoderamiento actúa como mediador de la relación entre base segura y bienestar, tanto hedónico como eudaimónico. Aun así, se vio que esta mediación era parcial, por lo cual existen otros elementos de la base segura (ej. sentirse comprendido, validado, cuidado),

aparte del beneficio de empoderamiento, que explican la razón de que la provisión de una base segura lleve a un mayor bienestar en el apoyado.

Que el beneficio de empoderamiento actúe mediando la relación entre base segura y bienestar puede ser explicado en cuanto a que una de las características de base segura es el alentar a la persona a explorar el ambiente, lo cual lleva a la persona a animarse, confiar en sus deseos de explorar y creer en sí mismo, es decir, lo empodera, lo que se ve finalmente traducido en un mayor bienestar.

Lo anterior también puede ser explicado desde la SDT, la que plantea que el ser humano tiene una tendencia innata hacia el crecimiento, el desarrollo, y el funcionamiento integral, y que es proactivo en involucrarse en ambientes que promuevan su desarrollo y salud (Deci y Vansteenkiste, 2004). Creemos que el apoyo recibido por la pareja promueve esta proactividad en moverse y dirigirse hacia el crecimiento, en cuanto lo anima y empodera a seguir. Lo anterior es concordante con la teoría, que señala que las personas se involucran en ambientes sociales que los apoyan y les dan los nutrientes para desarrollar sus potencialidades (Deci y Vansteenkiste, 2004; Reeve, 2010). En este sentido, el nutriente sería la satisfacción de la necesidad de competencia, que lleva a que la persona explore, persiga sus metas y florezca.

#### Mediación Conjunta de Responsividad y Beneficio de Empoderamiento

Tal como se predijo, los análisis de regresión múltiple mostraron que la responsividad y el beneficio de empoderamiento correlacionaban independientemente y de manera significativa con el bienestar hedónico y eudaimónico, por lo cual es posible apoyar la hipótesis de que se trata de dos variables distintas que pueden predecir el bienestar de la persona apoyada. En este sentido, la interrogante planteada sobre si existe algo más que entender, validar y cuidar al otro, que pueda predecir el bienestar, fue una buena interrogante, ya que se vio que efectivamente hay algo más que ser responsivo con la pareja y que se asocia no solo con que la persona apoyada perciba beneficios en el apoyo, sino que con que estos beneficios ayuden a empoderarse, lo cual lleva a que la persona explore más y en última instancia goce de mayores niveles de bienestar. Se cree que esto se debe, en gran medida, a que ambas apuntan a distintos aspectos del apoyo y satisfacen distintas necesidades psicológicas básicas. Se plantea que la percepción de responsividad satisface, mayormente, la necesidad de afinidad propuesta por la SDT, mientras que la percepción

del beneficio de empoderamiento lo hace con la necesidad de competencia. Lo anterior no significa que cada una no pueda satisfacer las otras necesidades, sino que cada una se relaciona en mayor medida con esa necesidad en particular.

#### Limitaciones y Nuevas líneas de Investigación

Dentro de las limitaciones de este estudio, se puede mencionar el rango etario de los participantes, el cual estuvo concentrado en personas adultas jóvenes. Se cree que es necesario considerar otros rangos etarios, ya que podría estar perdiéndose información que resulte valiosa en la comprensión del apoyo, ya sea diferencias en cómo se brinda, en los beneficios que se perciben, o en el mismo bienestar. Otra limitación para tener en consideración fue la traducción de la escala de características de una base segura (SBCS), la que presentó en una de sus subescalas, la de interferencia, un alfa de Cronbach más bajo en comparación al resto de las subescalas y de otros instrumentos utilizados. Sin embargo, esta subescala también ha mostrado alfas de Cronbach más bajos (en comparación al resto de las subescalas) en los estudios extranjeros que utilizan su versión original en inglés. Debido al creciente interés en estudiar el apoyo social en relaciones íntimas y en contextos positivos, se hace necesario perfeccionar el instrumento y su traducción, sobre todo si se considera que la teoría del apego es uno de los mayores marcos de referencia que se tienen sobre relaciones cercanas. Lo anterior podría ayudar, además, a conocer cómo se relaciona cada subescala con distintas variables, algo que no fue contemplado en este estudio. A su vez, el diseño transversal y correlacional de este estudio no permite afirmar que el bienestar sea consecuencia del apoyo recibido. Se sugiere la necesidad de investigaciones con diseños experimentales que den cuenta de estas relaciones. Además de esto, una limitación de este estudio es que la recolección de datos se realizó en los inicios de una crisis sanitaria, lo cual pudo influir en el bienestar de algunos participantes. Se insta a que replicar este estudio en condiciones más favorables. Por último, debido a que la muestra corresponde a personas hispanohablantes residentes en Chile, los resultados obtenidos no pueden ser generalizados a otros contextos culturales, así como tampoco a poblaciones adultos mayores, por las razones que previamente se mencionaron.

Por otro lado, considerando que la calidad del apoyo depende de la persona que lo brinda (habilidades, recursos y motivaciones), del que lo recibe (en sus habilidades comunicativas y en la búsqueda del apoyo, por ejemplo) y del contexto en el que se da

(Feeney y Collins, 2015b), se cree en la necesidad de estudios que tomen en consideración estas variables y vean cómo interactúan en conjunto. En este estudio en particular, se consideró la perspectiva de la persona apoyada en cuanto a cómo percibía el apoyo recibido y sus beneficios. También se realizaron mediciones para ver si la persona comunicaba sus metas a la pareja, encontrando que la mayoría de las personas recurrían a sus parejas románticas para buscar apoyo. A su vez, el estudio se realizó en un contexto específico: el apoyo buscado para alcanzar metas. Sin embargo, una variable importante que no se consideró fue a la persona que brinda el apoyo. Si bien se observó cómo la persona percibía el apoyo, no se sabe si esto coincide con cómo brindan o las parejas sienten que brindan el apoyo. Esto se hace relevante dado que la persecución de metas y el deseo de florecer son aspectos muy presentes en el ser humano, y son las parejas a quienes frecuentemente se recurre por apoyo. Sumado a esto, el apoyo puede ser difícil de entregar y apoyos poco óptimos pueden menoscabar el bienestar tanto de la persona que es apoyada como de la relación, por lo cual es necesario conocer cómo debe darse el apoyo para que éste resulte en un mejor bienestar.

En la misma línea, un aspecto que puede ser investigado son los estilos de apego del cuidador en este tipo de contexto y cómo es el apoyo que entregan, esto debido a que la mayoría de los estudios se centran en contextos adversos (para una revisión, ver Feeney y Collins, 2019; Mikulincer y Shaver, 2007, 2015; Shaver et al., 2016, o el estudio de Kuncze y Shaver, 1994). En cuanto a contextos positivos, solamente se encontró un estudio realizado por Feeney y Thrush (2010) que analizaba diferencias en los estilos de apego del cuidador cuando se apoyaba a la pareja mientras realizaba una tarea. En éste se encontró que personas con apegos evitativos se mostraban menos disponibles para apoyar a sus parejas, mientras que personas con apegos ansiosos se mostraban más intrusivos y menos alentadores. Si bien lo anterior concuerda con lo que han dicho y reportado los teóricos del apego en contextos adversos, se necesitan más estudios que examinen esto en contextos positivos, sobre todo si se considera que son dos contextos que pueden requerir habilidades distintas, en donde una persona puede ser muy efectiva en brindar apoyo en uno de ellos, pero no así en otro (Feeney y Collins, 2015a).

En resumen, considerar en siguientes estudios a la persona apoyada, al que brinda el apoyo y al contexto en el que se brinda el apoyo ayudaría a tener una visión más integrada del fenómeno. Sumado a lo anterior, sería interesante ver si la percepción de

responsividad y de beneficios en el bienestar actúan como mediadores de la relación entre un refugio seguro y el bienestar de la persona apoyada, esto dado que no tenemos conocimiento de que se haya investigado en un contexto de adversidad. Lo anterior permitiría visualizar los mecanismos bajo los cuáles actúa este tipo de cuidado. Por otro lado, la pregunta de este estudio fue en el contexto de persecución de metas, sin considerar cuáles eran aquellas. Esto deberá ser mayormente estudiado, ya que estudios como el de Hadden y Knee (2015) han visto que las personas están más dispuestas a brindar un apoyo de base segura dependiendo del tipo de meta que persigan sus parejas.

A su vez, en este estudio no se indagó sobre las diferencias entre el bienestar eudaimónico y el bienestar hedónico. Por lo cual se insta a que próximos estudios de apoyo en la pareja investiguen sobre sus diferencias e implicancias.

Para finalizar, este estudio tuvo la finalidad de investigar el apoyo social dado en las parejas en un contexto poco estudiado, como lo es la persecución de metas o proyectos personales. Se consideraron dos modelos teóricos ampliamente investigados y relacionados, pero que empíricamente no lo habían estado, junto con una visión del bienestar mucho más amplia que la de la mayoría de los estudios anteriores. Además de esto, se consideró la perspectiva de la persona apoyada para buscar el apoyo y así saber qué beneficios percibía de este. Los resultados hallados señalan que el apoyo recibido por la pareja contribuye en el bienestar hedónico y eudaimónico del apoyado y que éste debe darse de manera responsiva y que empodere a la persona para lograr sus metas. Se espera que este mayor conocimiento aporte en la comprensión de la provisión de una base segura en las relaciones de pareja y que ayude a repensar cómo brindarla, ya que puede ser un proceso complejo y difícil, pero que puede aportar mucho en el bienestar de la persona que lo recibe. Por otra parte, una pregunta relevante para la vida humana es cómo alcanzar el bienestar personal (Huta y Ryan, 2010), por lo mismo, es importante que la psicología reflexione sobre cómo va a conceptualizarlo y cómo los siguientes estudios dentro del apoyo social van a estudiarlo. Se espera haber contribuido en ampliar la visión del bienestar y en ver cómo abordarlo de ahora en adelante, especialmente debido a que los estudios revisados concuerdan con lo dicho por Keough y Markus (1998) acerca de que la psicología cada vez se ha distanciado más de la filosofía, lo cual ha dificultado la comprensión sobre el mismo.

### **Referencias**

- Aristóteles. (350 AC/2018). *Ética a Nicómaco*. Barcelona: Gredos.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base*. New York: Basic Books.
- Brunstein, J., Dangelmayer, G., y Schulttheiss, O. (1996). Personal goals and social support in close relationships: effects on relationship mood and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71 (5), 1006-1019.
- Clark, M., y Monin, J. (2006). Giving and receiving communal responsiveness as love. En Sternberg, R., y Weis, K. (Eds.), *The new psychology of love* (200-221). London: Yale University Press.
- Collins, N., y Feeney, B. (2000). A safe haven: an attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78 (6), 1053-1073.
- Collins, N., y Feeney, B. (2004). An attachment theory perspective on closeness and intimacy. En Mashek, D., y Aron, A. (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (163-187). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Collins, N., y Ford, M. (2010). Responding to the needs of others: the caregiving behavioral system in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 27 (2), 235-244.
- Collins, N., Guichard, A., Ford, M., y Feeney, B. (2006). Responding to need in intimate relationships: normative processes and individual differences. En Mikulincer, M., y Goodman, G. (Eds.), *Dynamics of romantic love: attachment, caregiving, and sex* (149-189). New York: Guilford Press.
- Davis, M. (2015). Empathy and prosocial behavior. En Schroeder, D., y Graziano, W. (Eds.), *The oxford handbook of prosocial behavior* (282-306). Oxford University Press. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780195399813.001.0001
- Deci, E., La Guardia, J., Moller, A., Scheiner, M., y Ryan, R. (2006). On the benefits of giving as well receiving autonomy support: mutuality in close friendships. *Journal of personality and social psychology*, 32 (3), 313-327.

- Deci, R., y Ryan, P. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227-268.
- Deci, R., y Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 27 (1), 17-34.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18 (3), 572-577.
- Diener, E., y Emmons, R. (1985). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47 (5), 1105-1117.
- Feeney, B. (2004). A secure base: responsive support of goal strivings and exploration in adult intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87 (5), 631-648.
- Feeney, B. (2007). The dependency paradox in close relationships: accepting dependence promotes independence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (2), 268-285.
- Feeney, B., y Collins, N. (2015a). A new look at social support: a theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19 (2), 113-147.
- Feeney, B., y Collins, N. (2015b). Thriving through relationships. *Current Opinion in Psychology*, 1, 22-28.
- Feeney, B., y Collins, N. (2019). The importance of relational support for attachment and explorations needs. *Current Opinion in Psychology*, 25, 182-186.
- Feeney, B., Collins, N., Van Vleet, M., y Tomlison, J. (2013). Motivations for providing a secure base: links with attachment orientation and secure base support behavior. *Attachment & Human Development*, 15 (3), 261-280.
- Feeney, B., y Thrush, R. (2010). Relationship influences on exploration in adulthood: the characteristics and function of a secure base. *Journal of Personality and Social*

*Psychology, 98 (1), 57-76.*

- Fraley, C., y Shaver, P. (2000). Adult romantic attachment: theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology, 4 (2), 132-154.*
- Hadden, B., y Knee, R. (2015). Who am I in it for? Interpersonal goals and secure base support. *Self and Identity, 14 (6), 675-691.*
- Hadden, B., Rodríguez, L., Knee, R., y Porter, B. (2015). Relationship autonomy and support provision in romantic relationships. *Motivation and emotion, 39 (3), 359-373.*
- Hazan, C., Campa, M., y Gur-Yaish, N. (2006). What is adult attachment? En Mikulincer, M., y Goodman, G. (Eds.), *Dynamics of romantic love: attachment, caregiving, and sex (47-70)*. New York: Guilford Press.
- Hazan, C., y Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52 (3), 511-524.*
- Huta, V. (2011). Linking people's pursuit of eudaimonia and hedonia with characteristics of their parents: parenting styles, verbally endorsed values, and role modeling. *Journal of happiness studies, 4 (1), 30-44.*
- Huta, V., y Ryan, R. (2010). Pursuing pleasure or virtue: the differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of happiness studies, 11 (6), 735-762.*
- Isen, A. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior. En Berkowitz, L. (Ed.), *Advances in experimental social psychology (vol. 20, 203-253)*. New York: Academic Press.
- Keough, K., y Markus, H. (1998). On well-being: the role of the self in building the bridge from philosophy to biology. *Psychological Inquiry, 9 (1), 49-53.*
- Keyes, C., Ryff, C., y Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82 (6), 1007-1022.*
- Knee, C., Hadden, B., Porter, B., y Rodríguez, L. (2013). Self-determination theory and romantic relationship processes. *Personality and Social Psychology Review, 17 (4),*

307-324.

Kunce, L., y Shaver, P. (1994). An attachment-theoretical approach to caregiving in romantic relationships. En Bartholomew, K., y Perlman, D. (Eds.), *Advances in personal relationships* (205-237). London: Kingsley.

López-Gómez, I., Hervás, G., y Vázquez, C. (2015). Adaptación de la escala de afecto positivo negativo (PANAS) en una muestra general española. *Psicología Conductual*, 23 (3), 529-548.

Meuwly, N., y Schoebi, D. (2017). Social psychological and related theories on long-term committed romantic relationships. *Evolutionary behavioral sciences*, 11 (2), 106-120.

Mikulincer, M., Shaver, P., y Slav, K. (2006). Attachment, mental representations of others, and gratitude and forgiveness in romantic relationships. En Mikulincer, M., y Goodman, G. (Eds.), *Dynamics of romantic love: attachment, caregiving, and sex* (190-215). New York: Guilford Press.

Mikulincer, M., y Shaver, P. (2007). *Attachment in adulthood: structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.

Mikulincer, M., y Shaver, P. (2009). An attachment and behavioral systems perspective on social support. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26 (1), 7-19.

Mikulincer, M., y Shaver, P. (2015). An attachment perspective on prosocial attitudes and behavior. En Schroeder, S., y Graziano, M. (Eds.), *The oxford handbook of prosocial behavior* (209-230). Oxford University Press. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780195399813.001.0001

Pasch, L., y Bradbury, T. (1998). Social support, conflict, and the development of marital dysfunction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66 (2), 219-230.

Rafaeli, E., y Gleason, M. (2009). Skilled support within intimate relationships. *Journal of Family Theory and Review*, 1 (1), 20-37.

Reeve, J. (2010). *Motivación y emoción*. México D.F.: McGrawHill.

Reis, H. (1990). The role of intimacy in interpersonal relations. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9 (1), 15-30.

- Reis, H. (2006). Implications of attachment theory for research of intimacy. En Mikulincer, M., y Goodman, G. (Eds.), *Dynamics of romantic love: attachment, caregiving, and sex* (383-403). New York: Guilford Press.
- Reis, H. (2013). Relationship well-being: the central role of perceived partner responsiveness. En Hazan, C., y Campa, M. (Eds.), *Human bonding: the science of affectional ties*, 283-307. New York: Guilford Press.
- Reis, H. (2014). Responsiveness: affective interdependence in close relationships. En Mikulincer, M., y Shaver, P. (Eds.), *Mechanisms of social connection: from brain to group*, 255-271. Washington DC: American Psychological Association.
- Reis, H., y Carmichael, C. (2006). *Married spouses' experiences of intimacy and support*. Manuscrito inédito.
- Reis, H., Clark, M., y Holmes, J. (2004). Perceived partner responsiveness as an organizing construct in the study of intimacy and closeness. En Mashek, D., y Aron, A. (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy*, 201-225. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Reis, H., Maniaci, M., Caprariello, P., Eastwick, P., y Finkel, E. (2011). Familiarity does indeed promote attraction in live interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101 (3), 557-570.
- Reis, H., y Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. En Duck, S. (Ed). *Handbook of personal relationships* (367-389). Chichester: Wiley & Sons.
- Rusbult, C., Martz, J., y Agnew, C. (1998). The investment model scale: measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5 (1998), 357-391.
- Ryan, R., y Deci, E. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 319-338.
- Ryan, R., y Deci, E. (2000b). The darker and the brighter sides of human existence: basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 319-338.

- Ryan, R., y Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review psychology*, 52, 141-166.
- Ryan, R., Huta, V., y Deci, E. (2008). Living well: self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9 (1), 139-170.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4 (4), 99-104.
- Ryff, C. (2014a). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83 (1), 10-28.
- Ryff, C. (2014b). Self-realisation and meaning making in the face of adversity: a eudaimonic approach to human resilience. *Journal of Psychology in Africa*, 24 (1), 1-12.
- Ryff, C. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: recent findings and future directions. *International Review of Economics*, 64, 159-178.
- Ryff, C. (2018). Well-being with soul: science in pursuit of human potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13 (2), 242-248.
- Ryff, C., y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Ryff, C., y Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: a positive health agenda for the new millennium. *Personality and social psychology review*, 4 (1), 30-44.
- Ryff, C., y Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9 (1), 13-39.
- Selcuk, E., Gunaydin, G., Ong, A., y Almeida, D. (2016). Does partner responsiveness predic hedonic and eudaimonic well-being? A 10-year longitudinal study. *Journal of Marriage and Family*, 78 (2), 311-325.
- Shaver, P., Mikulincer, M., Gross, J., Stern, J., y Cassidy, J. (2016). A lifespan perspective

- on attachment and care for others: empathy, altruism, and prosocial behavior. En Cassidy, J., y Shaver, P. (Eds.), *Handbook of attachment theory, research, and clinical applications* (878-916). New York: Guilford Publications.
- Sheldon, K., Corcoran, M., y Prentice, M. (2018). Pursuing eudaimonic functioning versus pursuing hedonic well-being: the first goal succeeds in its aim, whereas the second does not. *Journal of Happiness Studies*, *20* (3), 919-933.
- Sheldon, K., y Ryan, R. (2011). Positive psychology and self-determination theory: a natural interface. Perspectives on the psychology of agency, freedom, and well-being. En Chirkov, V., Ryan, R., y Sheldon, K. (Eds.), *Human autonomy in cross-cultural context* (33-44). Springer. DOI: 10.1007/978-90-481-9667-8
- Springer, K., Pudrovskaya, T., y Hauser, R. (2011). Does psychological well-being change with age? *Social Science Research*, *40* (1), 392-398.
- Tasfiliz, D., Selcuk, E., Gunaydin, G., Slatcher, R., Corriero, E., y Ong, A. (2018). Patterns of perceived responsiveness and well-being in Japan and the United States. *Journal of Family Psychology*, *32* (3), 355-365.
- Tomlinson, J., Feeney, B., y Van Vleet, M. (2015). A longitudinal investigation of relational catalyst support of goals strivings. *The Journal of Positive Psychology*, *11* (3), 246-257.
- Vanderdrift, L., Agnew, C., y Wilson, J. (2014). Spanish version of the investment model scale. *Personal Relationships*, *21*, 110-124.
- Waterman, A. (1984). *The psychology of individualism*. New York: Praeger.
- Waterman, A. (1989, August). Two conceptions of happiness: research on eudaimonia and hedonic enjoyment. En Slife, B. (Chair), *Aristotle and contemporary psychology*. Symposium presented at the meeting of the American Psychological Association, New Orleans.
- Waterman, A. (1990). The relevance of Aristotle's conception of eudaimonia for the psychological study of happiness. *Journal of theoretical and philosophical psychology*, *10* (1), 39-44.

- Waterman, A. (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64 (4), 678-691.
- Waterman, A. (2007). On the importance of distinguishing hedonia and eudaimonia when contemplating the hedonic treadmill. *American psychologist*, 62 (6), 612-613.
- Waterman, A., Schwartz, S., y Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9 (1), 41-79.
- Watson, D., Clark, L.A., y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Weinstein, N., y DeHaan, C. (2014). On the mutuality of human motivation and relationships. En Weinstein, N. (Ed.), *Human motivation and interpersonal relationships. Theory, research, and applications* (3-26). Springer. DOI: 10.1007/978-94-017-8542-6
- Weinstein, N., y Ryan, R. (2010). When helping helps: autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of personality and social psychology*, 98 (2), 222-244.

**ANEXO 1:** Cuestionario de Comunicación de Metas a la Pareja

Por favor, conteste qué tan de acuerdo está con las siguientes afirmaciones referidas a la comunicación con su pareja y búsqueda de apoyo.

| Ítem  | Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|---|--------------------------|---------------|--------------------------------|------------|-----------------------|
| 1. Frecuentemente converso con mi pareja sobre mis metas y proyectos personales.  |                          |               |                                |            |                       |
| 2. Muchas veces busco apoyo en mi pareja cuando quiero emprender nuevos desafíos. |                          |               |                                |            |                       |

**ANEXO 2:** Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), adaptado por Díaz et al. (2006)

Las siguientes preguntas buscan conocer cómo se encuentra usted con respecto a su vida personal. Por favor, elija un número de la escala entre 1 y 5 para indicar qué tan de acuerdo está usted con cada afirmación, en donde 1 = totalmente en desacuerdo, 2 = en desacuerdo, 3 = ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4 = de acuerdo, y 5 = totalmente de acuerdo.

| Ítem  | 1<br>Totalmente en<br>desacuerdo | 2 | 3 | 4 | 5<br>Totalmente de<br>acuerdo |
|---|----------------------------------|---|---|---|-------------------------------|
| 1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento(a) con cómo han resultado las cosas.                         |                                  |   |   |   |                               |
| 2. <i>A menudo me siento solo(a) porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.</i>    |                                  |   |   |   |                               |
| 3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente. |                                  |   |   |   |                               |
| 4. <i>Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.</i>                                |                                  |   |   |   |                               |
| 5. <i>Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.</i>                                      |                                  |   |   |   |                               |
| 6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.                                       |                                  |   |   |   |                               |
| 7. En general, me siento seguro(a) y positivo(a) conmigo mismo.   |                                  |   |   |   |                               |
| 8. <i>No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.</i>                                   |                                  |   |   |   |                               |
| 9. <i>Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.</i>  |                                  |   |   |   |                               |
| 10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.   |                                  |   |   |   |                               |
| 11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.                                     |                                  |   |   |   |                               |
| 12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.   |                                  |   |   |   |                               |
| 13. <i>Tiendo a estar influenciado(a) por la gente con fuertes convicciones.</i>                                    |                                  |   |   |   |                               |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
| 14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.                           |  |  |  |  |  |
| 15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro. |  |  |  |  |  |
| 16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.     |  |  |  |  |  |
| 17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.                                      |  |  |  |  |  |
| 18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.                  |  |  |  |  |  |
| 19. <i>Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.</i>                                      |  |  |  |  |  |
| 20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.   |  |  |  |  |  |
| 21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.                        |  |  |  |  |  |
| 22. <i>No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.</i>                            |  |  |  |  |  |
| 23. <i>Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.</i>                   |  |  |  |  |  |
| 24. En su mayor parte, me siento orgulloso(a) de quién soy y la vida que llevo.                      |  |  |  |  |  |
| 25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.                      |  |  |  |  |  |
| 26. <i>Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.</i>          |  |  |  |  |  |
| 27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.                   |  |  |  |  |  |
| 28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.                   |  |  |  |  |  |
| 29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.     |  |  |  |  |  |

Autoaceptación: ítems 1, 7, 17, 24. Relaciones positivas con los otros: Ítems 2, 8, 12, 22, 25. Autonomía: Ítems 3, 4, 9, 13, 18, 23. Dominio del entorno: Ítems 5, 10, 14, 19, 29. Propósito en la vida: Ítems 6, 11, 15, 16, 20. Crecimiento personal: Ítems 21, 26, 27, 28.

Los ítems inversos se presentan en letra cursiva.

Para los análisis, se eliminaron los ítems 13, 14, y 26.

**ANEXO 3:** Escala de Beneficios Percibidos de la Comunicación de Metas a la Pareja

Responda qué tan de acuerdo está con los siguientes enunciados a partir de la frase: “CONTARLE A MI PAREJA ACERCA DE MIS METAS Y PROYECTOS PERSONALES...”

Por favor, elija un número de la escala entre 1 y 5 para indicar qué tan de acuerdo está usted con cada afirmación, en donde 1 = totalmente en desacuerdo, 2 = en desacuerdo, 3 = ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4 = de acuerdo, y 5 = totalmente de acuerdo.

| Ítem  | 1<br>Totalmente en<br>desacuerdo | 2 | 3 | 4 | 5<br>Totalmente de<br>acuerdo |
|---|----------------------------------|---|---|---|-------------------------------|
| 1. “CONTARLE A MI PAREJA ACERCA DE MIS METAS Y PROYECTOS PERSONALES...” me hace sentir entusiasmado(a) con la vida.                   |                                  |   |   |   |                               |
| 2. ... me ayuda a confiar en mis propias decisiones.  |                                  |   |   |   |                               |
| 3. ... me ayuda a tener una actitud positiva hacia mí mismo(a).   |                                  |   |   |   |                               |
| 4. ... me permite desarrollar mis potencialidades.  |                                  |   |   |   |                               |
| 5. ... le aporta sentido a mi vida.   |                                  |   |   |   |                               |
| 6. ... me sirve para ser más efectivo(a) en el logro de mis objetivos.  |                                  |   |   |   |                               |
| 7. “CONTARLE A MI PAREJA ACERCA DE MIS METAS Y PROYECTOS PERSONALES...” fortalece mi confianza en mi pareja.                          |                                  |   |   |   |                               |
| 8. ... me alegra el día.  |                                  |   |   |   |                               |
| 9. ... me sirve para persistir en las actividades que realmente me interesan.   |                                  |   |   |   |                               |
| 10. ... contribuye a mi autoestima.   |                                  |   |   |   |                               |
| 11. ... me sirve para mejorar o fortalecer mis habilidades.   |                                  |   |   |   |                               |
| 12. ... me ayuda a darle dirección a mi vida.   |                                  |   |   |   |                               |
| 13. “CONTARLE A MI PAREJA ACERCA DE MIS METAS Y PROYECTOS PERSONALES...” facilita que afronte con éxito las exigencias de mi entorno. |                                  |   |   |   |                               |
| 14. ... ayuda a que me sienta querido(a) por mi pareja.   |                                  |   |   |   |                               |

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| 15. ... me pone de buen ánimo.  |  |  |  |  |  |
| 16. ... contribuye a que tenga fe en mis propias iniciativas.   |  |  |  |  |  |
| 17. ... hace que esté a gusto conmigo mismo(a).   |  |  |  |  |  |
| 18. ... me ayuda a aprender cosas nuevas.   |  |  |  |  |  |
| 19. "CONTARLE A MI PAREJA ACERCA DE MIS METAS Y PROYECTOS PERSONALES..." me sirve para reafirmar mis propósitos en la vida. |  |  |  |  |  |
| 20. ... me ayuda a reconocer y aprovechar las oportunidades que se me presentan.  |  |  |  |  |  |
| 21. ... contribuye a que me sienta unido(a) a mi pareja.  |  |  |  |  |  |
| 22. ... hace que me sienta relajado(a).   |  |  |  |  |  |
| 23. ... me ayuda a reafirmar mis propias convicciones.  |  |  |  |  |  |
| 24. ... hace que piense bien de mí mismo(a).  |  |  |  |  |  |
| 25. "CONTARLE A MI PAREJA ACERCA DE MIS METAS Y PROYECTOS PERSONALES..." me alienta a utilizar mis capacidades.             |  |  |  |  |  |
| 26. ... me sirve para aclarar lo que quiero en mi vida.   |  |  |  |  |  |
| 27. ... aporta a que me sienta capaz de enfrentar situaciones desafiantes.  |  |  |  |  |  |
| 28. ... me hace sentir que realmente le importo a mi pareja.  |  |  |  |  |  |

**ANEXO 4:** Escala de Responsividad Percibida de Reis et al. (2011)

Responda qué tan de acuerdo está con los siguientes enunciados a partir de la frase: “CUANDO LE CUENTO A MI PAREJA ACERCA DE MIS METAS Y PROYECTOS PERSONALES, ÉL/ELLA USUALMENTE...”

Por favor, elija un número de la escala entre 1 y 5 para indicar qué tan de acuerdo está usted con cada afirmación, en donde 1 = totalmente en desacuerdo, 2 = en desacuerdo, 3 = ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4 = de acuerdo, y 5 = totalmente de acuerdo.

| Ítem  | 1<br>Totalmente en<br>desacuerdo | 2 | 3 | 4 | 5<br>Totalmente de<br>acuerdo |
|---|----------------------------------|---|---|---|-------------------------------|
| 1. “CUANDO LE CUENTO A MI PAREJA ACERCA DE MIS METAS Y PROYECTOS PERSONALES, ÉL/ELLA USUALMENTE...” ve mi verdadero yo. |                                  |   |   |   |                               |
| 2. ... entiende las cosas que me pasan.   |                                  |   |   |   |                               |
| 3. ... me estima, con mis cualidades y defectos.  |                                  |   |   |   |                               |
| 4. ... me conoce bien.  |                                  |   |   |   |                               |
| 5. ... valora y respeta mi verdadero yo en su conjunto.   |                                  |   |   |   |                               |
| 6. “CUANDO LE CUENTO A MI PAREJA ACERCA DE MIS METAS Y PROYECTOS PERSONALES, ÉL/ELLA USUALMENTE...” me entiende.        |                                  |   |   |   |                               |
| 7. ... realmente me escucha.  |                                  |   |   |   |                               |
| 8. ... expresa simpatía y me da ánimos.   |                                  |   |   |   |                               |
| 9. ... parece interesado(a) en lo que estoy pensando y sintiendo.   |                                  |   |   |   |                               |
| 10. ... valora mis habilidades y opiniones.   |                                  |   |   |   |                               |
| 11. ... está en sintonía conmigo.   |                                  |   |   |   |                               |
| 12. ... responde a mis necesidades.   |                                  |   |   |   |                               |

**ANEXO 5:** Escala de Características de una Base Segura (SBCS) de Feeney y Thrush (2010)

Las siguientes preguntas van dirigidas a conocer cómo es su pareja cuando usted busca su apoyo y busca alcanzar sus metas. Por favor, lea detenidamente los enunciados y conteste del 1 al 5 qué tan de acuerdo está con cada uno de ellos, en donde 1 = totalmente en desacuerdo, 2 = en desacuerdo, 3 = ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4 = de acuerdo, y 5 = totalmente de acuerdo.

| Ítem  | 1<br>Totalmente en<br>desacuerdo | 2 | 3 | 4 | 5<br>Totalmente de<br>acuerdo |
|---|----------------------------------|---|---|---|-------------------------------|
| 1. <i>Generalmente NO cuento con que mi pareja esté disponible para ayudarme si me meto en problemas mientras persigo una meta personal.</i>  |                                  |   |   |   |                               |
| 2. <i>Mi pareja a veces interfiere con mis actividades cuando estoy explorando una actividad o tarea desafiante.</i>  |                                  |   |   |   |                               |
| 3. Cuando le cuento a mi pareja acerca de algo nuevo que me gustaría intentar, él/ella generalmente me alienta a hacerlo.   |                                  |   |   |   |                               |
| 4. Usualmente estoy dispuesto(a) a tomar riesgos y probar cosas nuevas porque sé que mi pareja estará disponible para ayudarme y confortarme si las cosas no salen bien.            |                                  |   |   |   |                               |
| 5. <i>Cuando estoy explorando una nueva actividad (por ejemplo, trabajando en una tarea nueva y desafiante), mi pareja generalmente se entromete para hacerla conmigo o por mí.</i> |                                  |   |   |   |                               |
| 6. <i>Mi pareja a veces me desalienta de seguir mis metas y planes personales, especialmente si las cosas que quiero realizar no concuerdan con sus preferencias e intereses.</i>   |                                  |   |   |   |                               |
| 7. <i>Mi pareja generalmente NO deja sus asuntos de lado para estar disponible para mí cuando estoy enfrentando una situación desafiante o difícil.</i>                             |                                  |   |   |   |                               |
| 8. <i>Mi pareja a veces interfiere con mi habilidad de alcanzar mis metas personales.</i>   |                                  |   |   |   |                               |
| 9. Mi pareja usualmente me anima a aceptar desafíos y probar cosas nuevas.  |                                  |   |   |   |                               |

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| 10. Cuando estoy enfrentando una situación desafiante o difícil, mi pareja intenta estar disponible para mí en caso de que la necesite.                                       |  |  |  |  |  |
| 11. Mi pareja generalmente es muy cuidadosa de NO interferir en mis actividades cuando estoy intentando algo nuevo y desafiante.  |  |  |  |  |  |
| 12. Mi pareja me alienta a hacer cosas de manera independiente, las que me ayudarán a crecer como persona y a desarrollar nuevas habilidades.                                 |  |  |  |  |  |
| 13. Cuando me siento estresado(a) sobre una situación nueva o desconocida, mi pareja encuentra la manera de hacerme saber que estará disponible para ayudarme si la necesito. |  |  |  |  |  |
| 14. <i>Cuando estoy trabajando en algo difícil o desafiante, mi pareja a veces intenta tomar el control y hacerlo por mí.</i>   |  |  |  |  |  |
| 15. Mi pareja generalmente me alienta a realizar cosas que necesito hacer para alcanzar mis metas personales.   |  |  |  |  |  |

Aliento: ítems 3, 6, 9, 12, 15. Disponibilidad: Ítems 1, 4, 7, 10, 13. No interferencia: Ítems 2, 5, 8, 11, 14.

Los ítems inversos se presentan en letra cursiva.

**ANEXO 6:** Correlaciones

|                                     | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b> |
|-------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>1. Comunicación</b>              |          | .41**    | .45**    | .42**    | .51**    | .18**    | .15**    |
| <b>2. Satisfacción</b>              |          |          | .56**    | .61**    | .50**    | .31**    | .37**    |
| <b>3. Base Segura</b>               |          |          |          | .75**    | .58**    | .33**    | .32**    |
| <b>4. Responsividad</b>             |          |          |          |          | .65**    | .36**    | .39**    |
| <b>5. Beneficios Empoderamiento</b> |          |          |          |          |          | .38**    | .41**    |
| <b>6. Bienestar hedónico</b>        |          |          |          |          |          |          | .74**    |
| <b>7. Bienestar eudaimónico</b>     |          |          |          |          |          |          |          |

\*\*La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

## ANEXO 7: Correlaciones

|                                    | <b>Base Segura</b> | <b>Responsividad</b> | <b>BenEmpoderamiento</b> |
|------------------------------------|--------------------|----------------------|--------------------------|
| <b>Bienestar Hedónico</b>          |                    |                      |                          |
| Correlación de Pearson             | .33                | .36                  | .38                      |
| Sig. (unilateral)                  | .000               | .000                 | .000                     |
| <b>Bienestar Eudaimónico</b>       |                    |                      |                          |
| Correlación de Pearson             | .32                | .39                  | .41                      |
| Sig. (unilateral)                  | .000               | .000                 | .000                     |
| <b><i>Autoaceptación</i></b>       |                    |                      |                          |
| Correlación de Pearson             | .24                | .30                  | .32                      |
| Sig. (unilateral)                  | .000               | .000                 | .000                     |
| <b><i>Relaciones positivas</i></b> |                    |                      |                          |
| Correlación de Pearson             | .23                | .30                  | .26                      |
| Sig. (unilateral)                  | .000               | .000                 | .000                     |
| <b><i>Crecimiento personal</i></b> |                    |                      |                          |
| Correlación de Pearson             | .34                | .37                  | .40                      |
| Sig. (unilateral)                  | .000               | .000                 | .000                     |
| <b><i>Propósito en la vida</i></b> |                    |                      |                          |
| Correlación de Pearson             | .28                | .34                  | .39                      |
| Sig. (unilateral)                  | .000               | .000                 | .000                     |
| <b><i>Dominio del entorno</i></b>  |                    |                      |                          |
| Correlación de Pearson             | .29                | .35                  | .35                      |
| Sig. (unilateral)                  | .000               | .000                 | .000                     |
| <b><i>Autonomía</i></b>            |                    |                      |                          |
| Correlación de Pearson             | .11                | .19                  | .20                      |
| Sig. (unilateral)                  | .017               | .000                 | .000                     |