



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE QUITO**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**TIPOS DE APEGO Y SU INFLUENCIA EN LA RELACIÓN DE PAREJAS: UNA  
REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA DE PUBLICACIONES DE LOS AÑOS 2012-2022 EN  
IDIOMA CASTELLANO**

Trabajo de titulación previo a la obtención del

Título de Licenciados en Psicología

**AUTORES: MONAR CHORA ANTONIO BLADIMIR**

**VALENCIA FUEL GABRIELA LIZBETH**

**TUTOR: TORRES CORDERO CATYA XIMENA**

Quito-Ecuador

2022

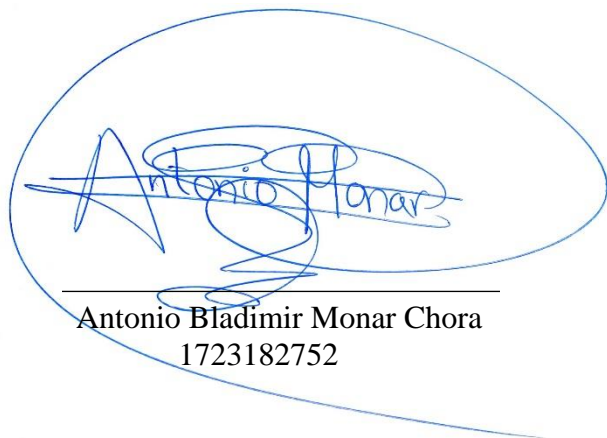
## CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Nosotros, Antonio Bladimir Monar Chora con documento de identificación N°1723182752 y Gabriela Lizbeth Valencia Fuel con documento de identificación N°0401884622; manifestamos que:


Somos los autores y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 8 de febrero del año 2023.

Atentamente,



Antonio Bladimir Monar Chora  
1723182752



Gabriela Lizbeth Valencia Fuel  
0401884622

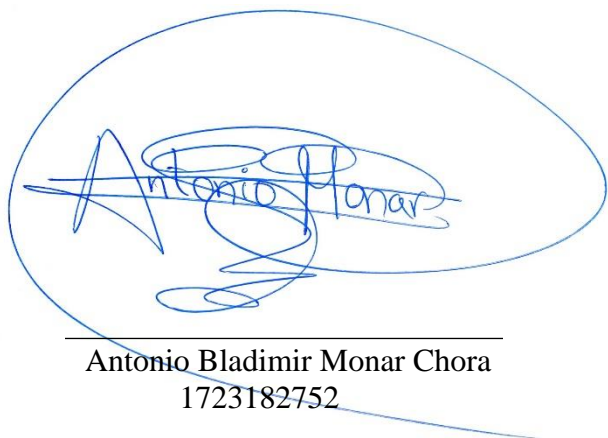
**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Nosotros: Antonio Bladimir Monar Chora con documento de identificación No. 1723182752 y Gabriela Lizbeth Valencia Fuel con documento de identificación No. 0401884622, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autores del Trabajo de investigación: “Tipos de apego y su influencia en la relación de parejas: una revisión bibliográfica de publicaciones de los años 2012-2022 en idioma castellano”, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciados en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

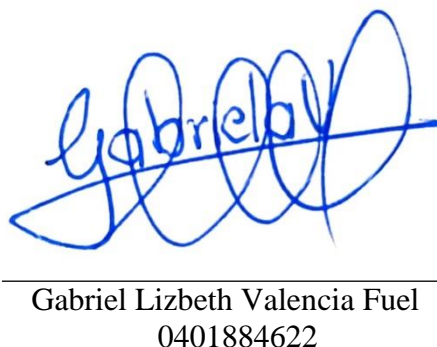
Quito, 8 de febrero del año 2023.

Atentamente,



---

Antonio Bladimir Monar Chora  
1723182752



---

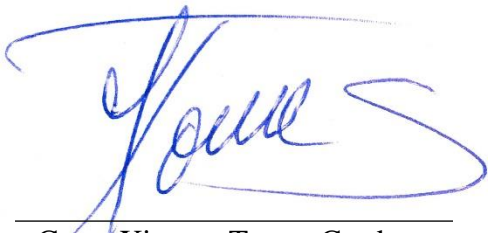
Gabriel Lizbeth Valencia Fuel  
0401884622

## **CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, Catya Ximena Torres Cordero con documento de identificación N° 1712628625, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: Tipos de apego y su influencia en la relación de parejas: una revisión bibliográfica de publicaciones de los años 2012-2022 en idioma castellano, realizado por Antonio Bladimir Monar Chora con documento de identificación N° 1723182752 y por Gabriela Lizbeth Valencia Fuel con documento de identificación N° 0401884622, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción sistematización investigativa que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 8 de febrero del año 2023.

Atentamente,



---

Catya Ximena Torres Cordero  
1712628625

## Resumen

Al realizar el trabajo de titulación, se desarrolló una investigación bibliográfica de análisis de contenido, la cual está enfocada en detallar los tipos de apegos emocionales que se desarrollan a lo largo de la vida y como va a afectar en las relaciones de pareja.

En la investigación que vamos a llevar a cabo seleccionamos una metodología cualitativa, ya que nos enfocamos en obtener información por medio de repositorios digitales como: Web of Science, Scielo, Redalyc y SSRN; además de obtener información de tesis de distintos repositorios institucionales finalmente la información teórica la obtuvimos de libros físicos de la biblioteca universitaria Ítalo Gastaldi.

En la investigación tomamos como referencia la teoría propuesta por Jhon Bowlby quien desarrolló su teoría a partir de la relación con la figura de protección y cuidado que se tiene con la figura de cuidador, ya sea con sus padres, abuelos o niños a cargo.

Los apegos emocionales tienen repercusión en el comportamiento y actitudes que van a tener en las relaciones de pareja a largo plazo. Por tal motivo la dinámica que van a llevar se basa en que los sujetos van a tener que compartir experiencias, realizar actividades y pasar tiempo juntos. Los diferentes tipos de apegos influyen directamente en llevar una relación sana o puede influir en una relación conflictiva en donde puede predominar abuso y agresiones.

En la investigación presentamos las problemáticas que nacen a partir de los problemas de pareja que parten desde los apegos emocionales; damos a conocer cuál de los apegos emocionales va a tener más prevalencia en la relación de pareja.

- **Palabras claves:** Apego, apegos emocionales, relación de pareja, problemas de pareja, familia.

## **Abstract**

The present study we developed a bibliographic research of content analysis, which is focused on the types of emotional attachments that develop in childhood and the consequences that they will have on couple relationships.

For our research we used a qualitative methodology, as we focused on obtaining information through digital repositories such as: Web of Science, Scielo, Redalyc and SSRN; in addition to obtaining information from theses from different institutional repositories. Finally, we obtained the theoretical information from physical books from our institutional library Italo Gastaldi located in the Universidad Politécnica Salesiana- Campus Girón.

In the research we took as a reference the theory proposed by John Bowlby, who developed his theory based on the relationship with the figure of protection and care that is taken with the figure of caregiver, either with their parents, grandparents, or nannies in charge.

Emotional attachments have an impact on the behaviour and attitudes they will have in the relationship in the future. Couple dynamics are since the subjects will have to share experiences, do activities, and spend time together. The different types of attachments directly influence a healthy relationship, or it can influence a conflictive relationship where abuse and aggression may predominate.

In the research we present the problems that arise from the couple's problems that start from emotional attachments; we show which of the emotional attachments will be more prevalent in the couple's relationship.

**Keys words:** Attachment, emotional attachments, couple relationship, couple problems, family.

## **Dedicatoria**

Este trabajo está dedicado a Dios por nunca soltarme en este arduo camino estudiantil, a mi familia principalmente a mis padres que gracias a su esfuerzo y amor infinito pude culminar este logro tan anhelado, a mis hermanos quienes me han brindado su apoyo incondicional en mis estudios y creer siempre en mí.

Gabriela Lizbeth Valencia Fuel

Bueno para quienes confían, la espera siempre es efímera, aun cuando dure cincuenta o cien años; he cumplido uno de mis sueños que me propuse, sabía que iba a ser difícil pero no imposible; han pasado cinco años en los cuales aprendí bastante, conocí a personas que se volvieron grandes amigos y logré superar mis límites en base a mi espíritu soñador y perseverante. Dedico este trabajo que fue realizado con esfuerzo y dedicación a Dios por ser quien hizo todo esto posible, a mi padre que es mi héroe y ser quien me impulsa a ser un mejor hombre; a mi madre que desde el cielo me cuida y me bendice; a mis abuelitos quienes me han dejado grandes enseñanzas; a mis tíos que son un pilar fundamental en mi vida, a mis primos quienes siempre han estado conmigo para apoyarme, aconsejarme y compartir aventuras juntos.

Antonio Bladimir Monar Chora

## **Agradecimiento**

A Dios por darme la sabiduría necesaria para enfrentar cada obstáculo que se presentó y a cumplir cada meta que me lo propuse. A mí tutora Catya Torres por su paciencia, apoyo y sus conocimientos para hacer de este trabajo el mejor, a mi compañero de trabajo de titulación Antonio por ser parte de esta aventura y hacer de este trabajo una experiencia inolvidable.

A mi madre Prof. Doris Fuel por sus sabios consejos, amor ya que ha sido mi motivación para poder alcanzar este logro.

A mí padre Prof. Edwin Valencia por su amor infinito y sus palabras de todo es posible, por sus valores y principios que me ha inculcado, por sembrar en mi esa semilla de superación que tengo presente en cada paso que doy.

A mí hermanito Tnlgo. Johntan Valencia por sus consejos, apoyo y ser un motor en mi vida siempre inculcándome buenos valores.

A mí hermanita Tnlga. Diana Valencia por abrirme las puertas de su hogar por ser incondicional y brindarme su apoyo cada vez que parecía caer, por ser mi compañera de los buenos y malos de la vida. A mis hermosas sobrinas Monse y Nohe que con su dulzura hacen que mi vida esté llena de amor.

A mis amigos Melany, Josué y Yulisa por ser mi apoyo en este transcurso de mi vida que a pesar de la distancia estuvieron conmigo en todo momento.

Gabriela Lizbeth Valencia Fuel



En primer lugar, quiero agradecer a Dios por darme el don de la vida y ser quien me brindó sabiduría, perseverancia para nunca darme por vencido pese a las adversidades de la vida. A mi tutora Catya Torres por ser nuestra guía nos ayudó con su conocimiento, paciencia y dedicación en todo este trayecto. A mi amiga y compañera de tesis Gaby, quien luchó conmigo en el desarrollo de nuestro trabajo de titulación y vivimos esta experiencia de crecimiento profesional.

A mi padre Pedro Monar, quien siempre está conmigo a pesar de mis errores y apoyarme en los planes que me los propongo, a mi madre Juanita Chora que desde el cielo me cuida, me bendice y guía mis pasos; a mis abuelitos Bonifacio, Marta, Avelinda que desde el cielo han sido mi más grande inspiración, a mi abuelito Leandro que siempre me brinda su bendición; a mis tíos: Isidro, Tulita, Carmen, Custodia, Eladio, María, Carlos y Miriam, gracias por siempre brindarme su apoyo, gracias por siempre estar a mi lado, gracias por inspirarme a ser mejor persona; a mi tío Oswaldo quien fue una de las personas que más me apoyó y que a pesar de su pronta partida me motivó a nunca dejar mis sueños a un lado; gracias a mis primos: Juan, Martha, Jessy, Daniel, Belén, Orlando, Josué, Jessy, Sofía, Andrés, Alexandra, Alejandra, Cristopher, Alison, Cristhian, Carlos, Majo y Liliana, Dios no me dio hermanos pero más que mis primos son los hermanos que nunca tuve.

A mi mejor amiga Ivone, por siempre estar conmigo en los peores momentos y nunca dejarme desmayar, por motivarme en los peores días, por siempre estar para sacarme una sonrisa y por siempre contar con ella para cualquier dificultad.

A mis amigas Melany, Josselyn, Alisson, Diana, Melani y Daniela, juntos a ustedes la experiencia universitaria fue vivir entre risas y buenos momentos. A Michelle Moreno, por ser parte motivadora e inspiradora en mi vida personal y profesional.

Al Instituto Nacional Mejía donde aprendí a ser un hombre que no se da por vencido frente a nada, por enseñarme que la vida es por el áspera pendiente hacia la cumbre, y por ser el lugar donde conocí a mis grandes amigos de toda la vida.

Finalmente agradecer a la Universidad Politécnica Salesiana por todos estos años de carrera universitaria y por ser el lugar donde me formé como un profesional.

Antonio Bladimir Monar Chora

## **Introducción**

La investigación que realizamos; nos centramos en analizar los apegos emocionales como van a incidir sobre las relaciones de pareja. El trabajo lo realizamos en base a una indagación bibliográfica de publicaciones realizadas entre los años 2012 y 2022.

Vamos a tomar como punto de partida la teoría propuesta por Bowlby acerca de los apegos emocionales además de información relevante recopilada en el análisis bibliográfico realizado en diferentes portales webs usamos.

Los apegos emocionales son concebidos durante la primera etapa de la infancia de los sujetos, exactamente al momento del primer acercamiento con la figura de protección. En este caso esto va a ser fundamental para el desarrollo de la personalidad del niño en su adultez; a lo largo de los años los comportamientos se van a ver influenciados por el apego que el infante trae consigo desde la infancia.

Esto va a traer consecuencias negativas o positivas por el tipo de apego que haya desarrollado el infante; cuando existe una relación de pareja van a estar dos sujetos que pueden tener el mismo tipo de apego emocional o pueden tener apegos emocionales totalmente diferentes y en la convivencia que estos tengan pueden surgir conflictos que los van a poner a prueba para superar el problema o por otra parte si no se lo lleva de la mejor manera la relación se va a ver afectada haciendo el conflicto aún más grande.

De igual manera vamos a conocer que consecuencias negativas se pueden derivar acerca de los conflictos por problemas de apegos en el contexto ecuatoriano.

## Índice

<b>I. Delimitación del tema</b> .....	1
<b>Título del trabajo de titulación</b> .....	1
<b>Nombre del proyecto</b> .....	1
<b>Delimitación del tema</b> .....	1
<b>II. Objetivos</b> .....	2
<b>Objetivo General</b> .....	2
<b>Objetivos específicos</b> .....	2
<b>III. Eje de la investigación</b> .....	3
<b>IV. Objeto de la práctica de investigación</b> .....	11
<b>IV. Metodología</b> .....	13
<b>V. Preguntas Clave</b> .....	14
<b>Preguntas de inicio</b> .....	14
<b>Preguntas interpretativas</b> .....	15
<b>Preguntas de cierre</b> .....	15
<b>VI. Organización y procesamiento de la información</b> .....	16
<b>SEGUNDA PARTE</b> .....	21
<b>VIII. Justificación</b> .....	21
<b>IX. Caracterización de los beneficiarios</b> .....	23

<b>X.</b>	<b>Interpretación.....</b>	<b>24</b>
<b>XII.</b>	<b>Principales logros del aprendizaje.....</b>	<b>31</b>
<b>XIII.</b>	<b>Conclusiones y recomendaciones.....</b>	<b>33</b>
<b>XIV.</b>	<b>Referencias.....</b>	<b>34</b>
	<b>Anexos.....</b>	<b>42</b>

## Índice de figuras

<b>Figura 1</b> .....	16
<i>Indagación de artículos científicos</i> .....	16
<b>Figura 2</b> .....	17
<i>Indagación en tesis universitarias</i> .....	17

## Índice de Anexos

<b>Anexo 1</b> .....	42
<i>Indagación de documentos de textos</i> .....	42
<b>Anexo 2</b> .....	43
<i>Análisis de artículos científicos.</i> .....	43
<b>Anexo 3</b> .....	48
<i>Análisis de tesis</i> .....	48
<b>Anexo 4</b> .....	56
<i>Análisis de textos</i> .....	56

## PRIMERA PARTE

### I. Delimitación del tema

**Título del trabajo de titulación:** Trabajo de titulación de investigación bibliográfico en el área de psicología clínica.

**Nombre del proyecto:** Tipos de apego y su influencia en la relación de parejas: Una revisión bibliográfica de publicaciones de los años 2012-2022 en idioma castellano.

**Delimitación del tema:** El trabajo investigativo se lo va a realizar mediante una investigación bibliográfica, nos vamos a enfocar en realizarlo desde el ámbito de la psicología clínica, tomando un enfoque psicoanalítico en donde vamos a partir de la teoría propuesta por John Bowlby (1988). La teoría de Bowlby nos menciona que se va a generar un apego cuando el infante de días de nacido va a tener con su cuidador, esto a largo plazo va a tener repercusión en sus relaciones sociales y como va a iniciar una relación amorosa (Monetac, 2014).

El apego que un niño va a desarrollar en la infancia va a tener repercusión en cómo se va a relacionar con otras personas, de esta manera el momento en que un sujeto selecciona a su pareja va a generar un vínculo, a lo largo de la relación se van a presentar ciertos comportamientos propios de cada persona los cuales son producto del apego desarrollado en la infancia.

De aquí puede que exista una gran confianza con su pareja o incluso llegar a tener peleas o comportamientos inadecuados con la otra persona a causa del apego que desarrolló en la infancia. Una relación amorosa va a tener problemas y la pareja va a pasar por momentos positivos y negativos en donde se va a ver cómo está constituida la pareja para poder salir adelante de cada adversidad.

Desde la perspectiva de Bowlby (1988) vamos a encontrar cuatro tipos de apegos los cuales vamos a ir detallando en nuestra investigación; de igual manera vamos a hacer la relación que existe con los aspectos de las relaciones de pareja y como cada sujeto desarrolla un apego emocional específico.

Una pareja se va a conformar por dos sujetos los cuales van a tener que pasar por altos y por bajos, para que pueda existir un acercamiento entre dos personas deben tener una atracción física, conocer todos los aspectos que esa persona tiene ya sean buenos o malos. Algo relevante en una relación siempre va a ser el aspecto cultural y el contexto en el que se desenvuelven; cada país, cada sociedad va a ser muy diferente para que una pareja se desarrolle, no va a ser lo mismo tener una relación en un contexto latinoamericano que en un contexto europeo.

De igual manera va a influir el modo en el que le cuidaron sus padres o la persona a cargo de ellos.

En el contexto ecuatoriano el tema de apegos emocionales en relación de parejas no ha tenido relevancia, por lo cual vamos a indagar las causas que existen para que no tenga éxito una relación de pareja y lo que puede acarrear una pareja para que no pueda progresar.

## **II. Objetivos**

A continuación, presentamos los objetivos que guiarán el estudio

**Objetivo General:** Indagar los tipos de apego que más prevalencia tienen en la relación de parejas y su relación con los problemas que desarrolla la pareja en su convivencia.

### **Objetivos específicos:**

- Analizar el tipo de apego emocional predominante en las relaciones de pareja.



- Identificar posibles problemas que se desarrolla en la relación de pareja a causa de problemas de apegos
- Explicar las causas del fracaso de las relaciones de pareja provocados por apegos emocionales.

### **III. Eje de la investigación**

En este apartado presentamos las categorías relevantes conforme a la revisión bibliográfica que hemos venido realizando.

El Apego desde el punto de vista de Bowlby (1988) es una relación emocional especial en la cual prima el intercambio entre confort, seguridad y placer en donde hay una interacción entre el cuidador y el niño; esta relación va a ser importante para generar comportamientos que van a marcar la personalidad de cada sujeto.

El comportamiento que vamos a tener con el apego va a dar como resultado una conducta propia frente a otra persona claramente identificado que se cree que es más capaz de afrontar al mundo (Bowlby, 2009).

El apego emocional tiene su origen en la infancia y va a marcar el comportamiento del individuo conforme va avanzando su ciclo de vida.

El apego forja la confianza entre el sujeto y otro sujeto con el cual se va a ir relacionando, Bowlby nos plantea en su teoría que la manera de formar una conexión emocional íntima con un individuo en particular es una parte fundamental de la naturaleza humana (Bowlby, 2009).

Durante la niñez, se establece un vínculo con uno de los padres o un padre sustituto, estas son las personas a los que recurren cuando sienten la necesidad de que alguien los proteja, consuele o apoye (Bowlby, 2009).

La figura del cuidador es importante para que se genere un apego adecuado para que se desarrolle de la mejor manera el sujeto; sin embargo, hay que recalcar que no siempre va a existir una figura la cual represente al cuidador, esto por diversas situaciones; esto desencadena en que la personalidad se vea perjudicada debido al tipo de apego desarrollado durante la niñez.

Bowlby (1988) desde su perspectiva nos plantea que desde la infancia va a ser importante tener una figura adecuada de cuidador, esto va a desarrollar una buena personalidad de cada sujeto en la mayoría de los casos; de igual manera si existe una ausencia de cuidador va a poder desarrollar problemas de relacionamiento.

Otros autores como: Mayorga J (2021), Moneta M (2014), Quijada L (2020), Salazar L y Sotelo A (2021) plantean nuevas propuestas en relación con el apego, nuevos factores desde estudios recientes y acoplándose a la sociedad actual, así:

Garrido (2006) nos propone que las formas de apego se definen en términos de dominios afectivos, cognitivos y conductuales, y de esta manera cuando se desarrolló un apego seguro se lo va a construir desde varias interacciones repetidas con figuras que reflejen protección, consuelo y seguridad.

Algo a tener en cuenta es que la sociedad va a estar en constante cambio, es decir que todo va a estar en evolución, por tal motivo la figura de cuidador no va a ser siempre el padre o la madre, pero en el contexto actual por problemas que tiene cada familia en ocasiones el cuidado de un niño o niña puede estar a cargo por parte de abuelos, abuelas, tíos, tías, primos o personas allegadas al entorno familiar con quien puedan compartir la primera etapa donde se van generando los apegos que van a tener repercusión a futuro. Los cuidadores no siempre van a tratar de la mejor manera a los niños o niñas a su cargo.

Desde la teoría de Bowlby tenemos cuatro tipos de apegos emocionales. Bartholomew y Horowitz (1991) hacen esta afirmación detallando a cada uno de ellos:

**Apego seguro:** Este tipo de apego se caracteriza porque la persona va a tener una idea buena, positiva de sí mismo y de los otros, es así como, se evidencia una ansiedad disminuida en el relacionamiento con los demás sujetos, va a evitar tener problemas con otras personas y va a evitar peleas con los demás.

**Apego desentendido o evitativo:** El sujeto tiene una idea adecuada de sí, pero desarrolla una idea negativa con respecto a los individuos de su entorno, por este motivo presenta una baja ansiedad, pero a su vez tiene una alta evitación.

**Preocupado:** Este apego es muy peculiar debido a que se tiene una idea negativa propia del sujeto, pero a su vez positiva de los individuos que forman parte de su círculo social, consigo carga una alta ansiedad y baja evitación.

**Temeroso:** Su apego emocional presenta una forma negativa ya sea de sí mismo o los sujetos que los rodea, de esta manera se desarrolla gran nivel ansiedad y evitación.

Según la investigación realizada por Dávila (2015) Conocemos que, dentro del ámbito familiar la parte afectiva es lo que primero tiene presente el infante en sus primeros años de vida y lo establece como parte fundamental para su desarrollo por medio de la afectividad se incluye en los proyectos sociales y culturales que lleve a cabo su familia.

Hay ciertos motivos que pueden generar conflictos entre los niños y las personas a su cargo, uno de ellos es el choque generacional; sin duda alguna el factor con mayor repercusión a futuro. Si está a cargo un abuelo o abuela de una edad muy superior a la persona que está cuidando; el niño o niña puede sentirse en un ambiente muy rígido, se produce una brecha

generacional, pues las costumbres y tradiciones con las cuales fueron criados los abuelos y posiblemente con las cuales también criaron a los padres, no son coherentes con el contexto en el que el niño o niña está desarrollándose. Muchas de las conductas del niño o niña podrían ser mal interpretadas por los abuelos o cuidadores. Las conductas del niño o niña adquiridas en su contexto familiar podrían ser inadecuadas para otros ambientes sobre los que el infante debe desarrollarse, lo que complica los procesos de adaptación, dado que el sistema de creencias del niño o niña obedece primordialmente a lo transmitido por los cuidadores.

No es extraño que en la situación antes descrita surja el maltrato infantil, siendo este otro de los factores que asociados a la constitución de un tipo de apego específico.

Según Moneta (2014) con respecto a los niños que padecen maltrato infantil indica que este grupo de niños mostraban conductas controladoras, represivas y agresivas, a veces con roles invertidos, y una actitud paciente y paternal hacia sus madres que por lo general estaban enfermas. Experimentan problemas durante el periodo escolar y debido a la falta de habilidades sociales y cognitivas no tenían un buen relacionamiento social.

Cada uno de los apegos emocionales son el resultado del estilo de crianza que cada sujeto tuvo en la etapa de infancia, en este sentido habría que destacar que el apego es un proceso que ayuda a entablar una relación afectiva y a tener una relación adecuada con otros sujetos (Moneta, 2014).

Según lo que nos plantea Moneta (2014): El apego a otras personas importantes permanece con nosotros durante toda nuestra vida, ya sean padres, maestros u otra persona con las que constituimos lazos duraderos, todos vamos a generar vínculos con personas que se van a relacionar con nosotros a lo largo de nuestra vida, por tal motivo nuestra relación con esas

personas incluso fuera del ámbito familiar depende del tipo de apego que desarrollamos durante la niñez.

Según lo interpretan Stange, Ortega, Salazar, Moreno y Gamboa (2017), una relación de pareja se presenta como una de las interacciones más complejas porque intervienen aspectos de tipo físico, psicológico, interactivo, social y cultural, por lo que, si se menciona a la pareja, es necesario explicar desde qué perspectiva se va a abordarlo y en qué circunstancias.

Una relación de pareja se debe de formar entre el vínculo que entablan dos personas las cuales van a tener que ir conociendo sus debilidades y fortalezas para que con el pasar del tiempo pueden tener un vínculo sólido en donde prime la confianza y que al pasar el tiempo puedan perdurar.

Hay que tener en cuenta que la pareja también tiene que pasar por rutinas la cual es importante para que conozcan los hábitos que puede tener cada uno de los sujetos y poder tener seguridad en las actividades que tengan que realizar entre ellos. Según Mellero (2012) toda relación necesita de tiempo para estabilizarse y poder generar seguridad entre las dos personas, si bien en la antigüedad no se tomaba en cuenta estos aspectos y solo se centraba en la parte sentimental, pero hoy en día son un elemento prioritario para la comprensión entre los implicados en la relación.

Cindy Hazan y Shaver Phillip en los años 80 realizaron un estudio del apego emocional dentro de la relación entre parejas, en el que se obtuvieron resultados acerca de la conexión que existe entre el sujeto y su pareja cuando su apego es demasiado fuerte, hay problemas de dependencia. Las relaciones funcionan mejor cuando ambas partes equilibran la intimidad con la independencia. Al igual que con los niños en desarrollo, lo ideal parece ser una conexión

emocional que actúe como una base segura, basada en la investigación y la experiencia en el mundo.

Una relación de pareja muchas de las veces llegan a terminar porque uno de los sujetos que está en medio de esta relación puede tener un apego que le haga dudar, tener miedo o simplemente no confiar en su pareja. Guzmán y Conteras (2012) Aunque se ha argumentado que la necesidad de apego es universal, los comportamientos de apego tienen claras diferencias individuales que pueden explicarse por patrones de funcionamiento propios de cada individuo. Esto se entiende porque cada sujeto en su infancia desarrolló apegos emocionales diferentes a su pareja y la relación que mantienen en la adultez van a presentar características de cada apego desarrollado y esto puede afectar la relación.

Los apegos emocionales y la relación de pareja van a ir de la mano ya que pueden ayudar a que una relación pueda forjarse en base a la confianza, buena comunicación y apoyo mutuo; así como también se pueden desarrollar parejas en las cuales existan conflictos, poca comunicación y cuando se desarrolle una familia se puede desarrollar problemas como: violencia intrafamiliar, problemas psicológicos, etc.

De la misma forma, el desarrollar un apego junto con determinadas técnicas de regulación emocional van a ser límites propios de la personalidad del sujeto, solo que se van a limitar por los antecedentes de desarrollo de un individuo y las necesidades particulares de la etapa por la que atraviesa. La etapa de un adulto emergente que va de los 18 a 29 años, se caracteriza por un desarrollo disciplinar y no por ciertos aspectos de cambio en aspectos personales e interpersonales, el margen de dinero que lleven, su vida académica, el cómo les va en su trabajo y de igual manera en su vida sexual, añadiendo a esto las responsabilidades que acarrea esta etapa (Mayorga & Vega, 2021).

El apego que cada sujeto tenga va a tener influencia en el desarrollo personal de cada uno y también en como cada sujeto vaya a enfrentarse frente a las responsabilidades que vaya adquiriendo conforme avance en edad. En consecuencia, de todo esto el apego va a tener repercusión en las etapas de la vida de cada persona y en los roles que estos van adquiriendo para que pueda asumir nuevas responsabilidades y para que todo sujeto pueda ir superando los obstáculos de la mejor manera y viendo siempre el crecimiento de cada persona.

Esta es la manera positiva en la que cada sujeto va a tener una evolución positiva en conjunto con los apegos emocionales; pero por otra parte si vamos a considerar que cada persona va a tener un apego emocional diferente van a presentarse comportamientos negativos y en lugar de tener una evolución va a estancarse y no va a tener una evolución positiva por el comportamiento y por las actitudes que van a tomar.

Según la investigación de Rincón (2018) se presentan determinados apegos en las parejas:

El apego seguro de pareja: Los sujetos son dos personas quienes desarrollaron un apego seguro. Ambos, manifiestan gran flexibilidad para permanecer en la posición de dependencia o cambiar a la de soporte. La competencia de afinidad que experimentan les permite percibir los sentimientos de su pareja en las dos posiciones. Esta pareja es capaz de manifestar las necesidades de bienestar y contacto (pp. 67)

Apego inseguro en la pareja: Por lo general desarrollan un déficit de flexibilidad, cooperatividad y reversibilidad, también muestran un alto nivel de rigidez entre ambos respecto a la posición de dependencia o soporte.

Se va a detallar los diversos apegos inseguros concretos que presentarían las parejas.

Pareja evitativa-evitativa: las personas que manifiestan apego evitativo presentan problemas para admitir que tienen cierta dependencia hacia sus parejas y que son vulnerables. Esta pareja exhibe un bajo nivel de conflicto y mantiene una relación poco afectiva y distanciada. Ambos individuos de esta pareja requieren poca demanda emocional por parte del otro, ya que poseen autosuficiencia emocional, sin embargo, esta suele ser defensiva.

Pareja preocupada-preocupada: los individuos inseguros que componen esta pareja tienden a intensificar o exagerar sus necesidades con el objetivo de producir una respuesta por parte de su pareja, demandando un continuo contacto emocional, pero oponiéndose a contactos emocionalmente intenso, esto conlleva que siempre se encuentre insatisfecho.

Pareja evitativa-preocupada: Esta pareja presenta un gran riesgo de conflicto. El individuo preocupado se caracteriza por presentar el mayor descontento y el evitativo tiene la creencia de que el problema solamente reside en el desagrado de la pareja. Normalmente los dos individuos reconocen que el evitativo, rehúye de ocupar la posición de dependencia, pero a su vez, rechaza cualquier necesidad de dependencia del otro.

Cada uno de los apegos desarrollados entorno a la dinámica de relaciones va a tener como una característica principal el primer contacto de crianza y cómo fue su relación de confianza con el cuidador; por tal motivo desarrolló un apego seguro de pareja va a ser positivo para la pareja, en donde va a ser el modelo a seguir, pero hay que tomar en cuenta que todas las personas vamos a travesar problemas y no vamos a tener un modelo positivo de pareja, ya que también se va a depender de la otra persona la cual tuvo una infancia totalmente diferente a la otra persona con la cual está relacionada. La pareja se construye de dos personas las cuales deben de ser un apoyo para estén en crecimiento. Sin embargo, los problemas que se presenten a lo largo de la misma pueden que desencadenen una serie de problemas en la relación y esto derive



en diversos conflictos que hagan que la pareja pierda poco a poco la estabilidad que hayan conseguido. Los apegos emocionales van a tener una repercusión en la relación de pareja y esto se va a percibir desde el momento en el que las parejas pasen por momentos negativos en donde sean probados para que resuelvan sus problemas.

#### **IV. Objeto de la práctica de investigación**

El trabajo investigativo bibliográfico acerca de apegos emocionales y su influencia en la relación de parejas. Dicha investigación la vamos a realizar entre los años 2022 y 2023 en los periodos 60 y 61.

Los apegos emocionales en la relación de parejas es un tema el cual no ha tenido relevancia de investigaciones en el contexto ecuatoriano y en cuanto a investigaciones en Latinoamérica tampoco hay mucha información; por tal motivo lo que nosotros vamos a enfocarnos en recopilar información por medio de bases de datos para obtener artículos que nos hablen del tema de investigación; repositorios digitales de universidades en donde vamos a tener acceso a tesis que hablen de apegos emocionales y relación de pareja; finalmente vamos a buscar información en libros que tengan información acerca de nuestro tema de investigación.

Para los autores Hernández, Santiago y Gijón (2021) “El sistema de apego es de suma importancia en los primeros años de vida, este va creando un vínculo en la reproducción y conservación de los seres humanos como especie, el cual tiende a modificarse según la edad” (2021, p. 68).

Los apegos emocionales van a marcar al sujeto y esto va a tener una gran repercusión en el futuro, por tal motivo hay que dar importancia a que se pueda desarrollar un apego positivo en la infancia y que el niño tenga un cuidador adecuado para poder evitar problemas en el futuro.

Los apegos emocionales son importantes para poder desarrollar la personalidad de cada persona, así como todos somos seres humanos únicos vamos a construir una personalidad propia y apegos emocionales que los vamos a tener por todo lo vivido.

Las perspectivas Hernández (2019) Nos comparte que durante la niñez los cimientos de la personalidad se construyen a partir de las relaciones con aquellos que son importantes para ellos; Durante la pubertad, surgen de la sexualidad formada en el entorno (identidad de género o rol de género), así como de la ruptura afectiva con los padres y la elección de pareja. Igual; en la edad adulta comienza a fundar y mantener una familia.

Como ya hemos venido tratando los apegos emocionales van a formar la personalidad de cada sujeto añadiendo a esto que posiblemente se desencadenen problemas relacionados a la dinámica que desarrolla una pareja.

Lo que vamos a plasmar en nuestra investigación es saber que apegos emocionales tienen más prevalencia con relación a los problemas de pareja. La relación de pareja siempre va a pasar por momentos buenos y malos, cuando todo es felicidad y no hay nada que pueda destruir la hegemonía de la relación todo va a fluir y salir de la mejor manera; por otro lado, tenemos los momentos de conflicto que pasa toda pareja, por una parte, los problemas que surgen se pueden dar por: poca comunicación, falta de empatía, problemas de relacionamiento, mal entendidos, dependencia emocional por parte de uno de los sujetos que conforman la pareja. Tomando en cuenta la opinión de Salazar y Sotelo (2021): “Necesidad extrema de recibir su amor para satisfacer necesidades emocionales específicas, creando apego extremo o patológico”. La dependencia emocional hacia una persona hace que los conflictos tengan inicio por celos que presente la persona por una desconfianza hacia el otro sujeto.

La información bibliográfica encontrada es de gran apoyo para poder interpretar la problemática que planteamos en nuestra investigación, pero también nos hace denotar que no hay muchas investigaciones que toquen el tema de apegos emocionales y su influencia en la relación de parejas, por lo cual es un tema que no se lo ha venido trabajando con la importancia que este requiere. Esto nos lleva a preguntarnos ¿Los apegos emocionales influyen en las relaciones de pareja?

#### **IV. Metodología**

El trabajo investigativo que haremos será de un alcance exploratorio descriptivo, con enfoque cualitativo ya que realizaremos una indagación de información documental en diferentes fuentes científicas, repositorios digitales de universidades, bibliotecas virtuales y físicas.

En los métodos cuantitativos vamos a aplicar ciertos procedimientos de análisis de datos para poder conocer los distintos datos relevantes que vamos a identificar como cruciales para la investigación. Con el método cualitativo, es viable realizar investigaciones lingüísticas en las que se identifiquen estructuras de conocimiento en donde se den interacciones entre los humanos y el fenómeno en estudio.

El alcance descriptivo conoce las características del fenómeno que vamos a investigar y lo que pretende es dar a conocer la presencia del fenómeno investigativo en un grupo humano (Ramos, 2020).

La indagación bibliográfica nos permitirá el acceso a estudios realizados que tengan sustentos comprobados con una base empírica como ayuda para nuestra de recopilación de datos relevantes que encontremos con relación a nuestro tema de investigación. En la búsqueda que realizamos encontramos información en las siguientes bases de datos electrónicas: “Google

Académico”, “Web of science”, “Scielo”, “ProQuest”, “ELibro”, “APA PsycInfo”. Basándonos en las categorías de nuestra investigación como son: “Apegos emocionales”, “relación de pareja”, “problemas de pareja”. De igual manera recopilamos información por medio de repositorios institucionales de universidades nacionales como internacionales. Bibliotecas físicas y bibliotecas virtuales.

Para realizar nuestro trabajo de investigación vamos a realizar una indagación bibliográfica para la cual buscamos estudios que se han realizado desde el año 2012 hasta el año 2022. Entre los criterios de exclusión están: que deben ser documentos en idioma español, que sean estudios que se realicen en el área de psicología clínica y que sean estudios con parejas para artículos, tesis y/o libros.

Los criterios inclusivos para este análisis de datos tomamos en cuenta que haya sido realizado en el área de Psicología clínica. Para la búsqueda de publicaciones tomamos en cuenta las categorías de nuestra investigación, nuestro primer filtro fue realizar una lectura del abstract de los artículos encontrados; posteriormente seleccionamos los papers para poder filtrarlos en la matriz de apoyo investigativo, esto nos ayudó para realizar un análisis minucioso de información.

Al tomar en consideración estos aspectos de inclusión como de exclusión tenemos claro cómo vamos a realizar nuestra investigación y que parámetros vamos a utilizar.

## **V. Preguntas Clave**

### **Preguntas de inicio.**

¿Incide el apego emocional en la relación de pareja?

¿Influye la edad de los cónyuges en función del apego en la relación de pareja?

**Preguntas interpretativas.**

¿Cómo incide el tipo de apego en la construcción de la relación de pareja?

¿Qué consecuencias tiene cada tipo de apego en la relación de pareja?

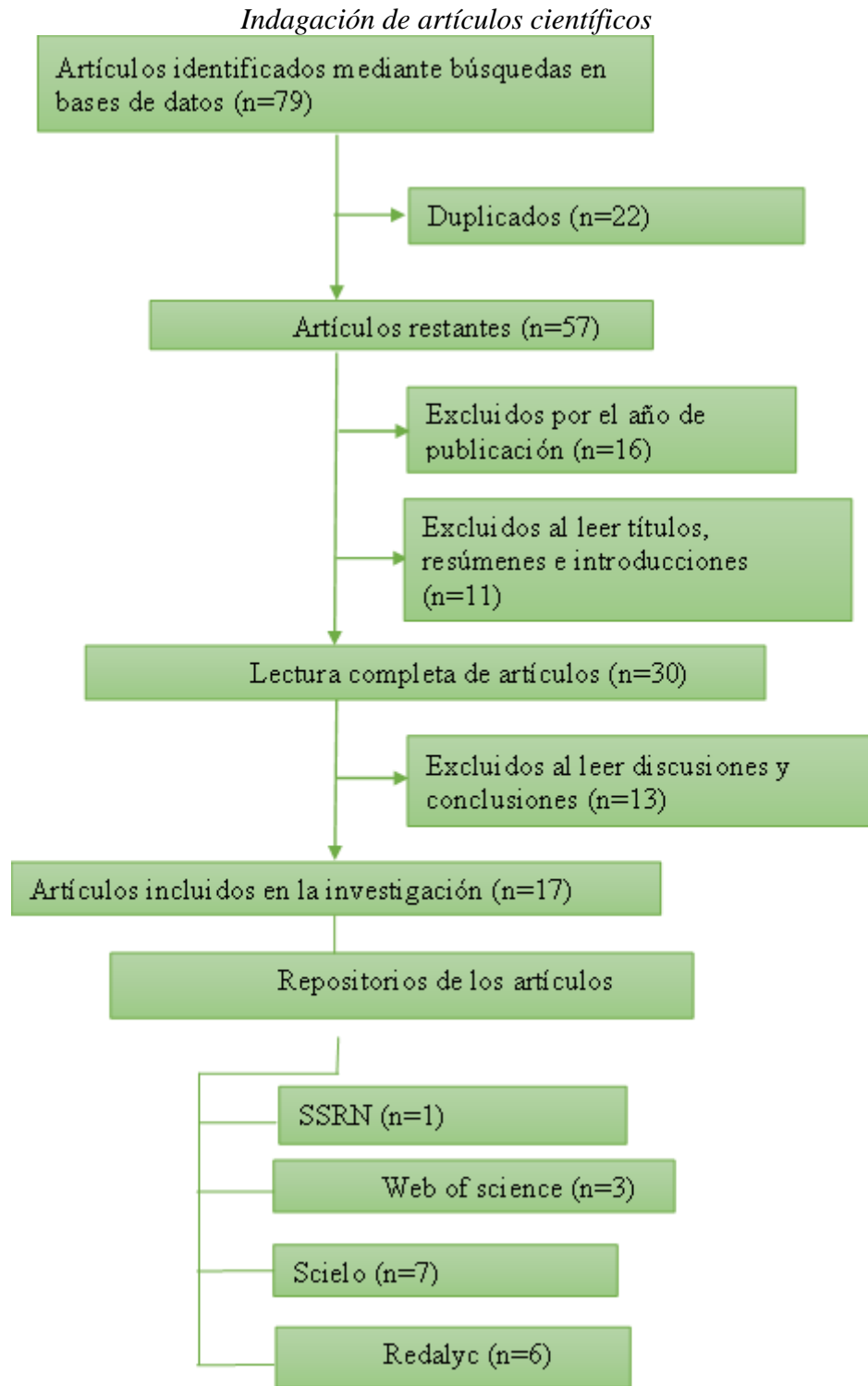
**Preguntas de cierre.**

¿Cómo influyen los apegos emocionales en las parejas ecuatorianas?

¿Qué tipo de apego tiene más prevalencia en el contexto ecuatoriano?

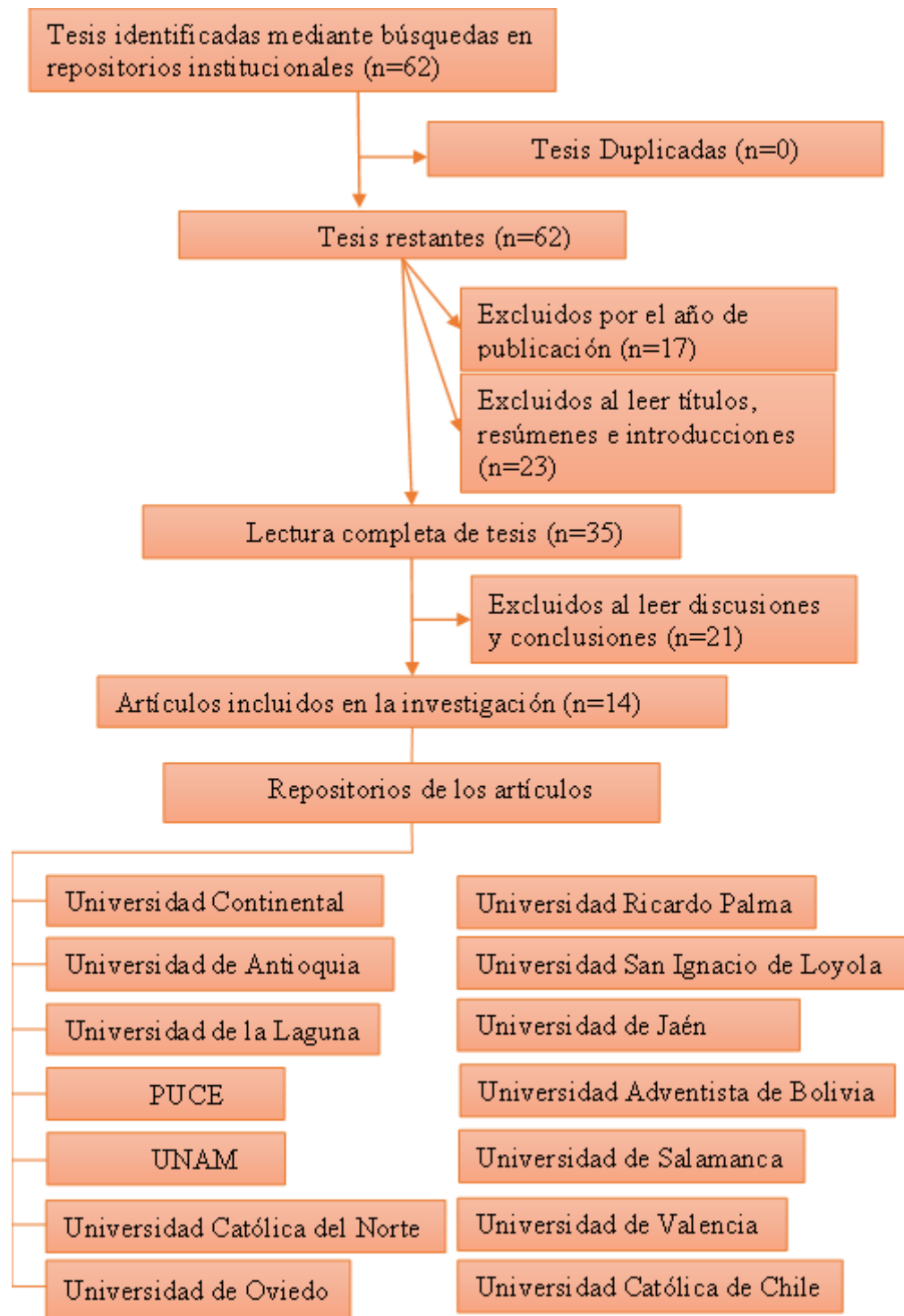
## VI. Organización y procesamiento de la información

Figura 1



Elaborado/adaptado por: Monar y Valencia (2022)

**Figura 2**  
*Indagación en tesis universitarias*



Elaborado/adaptado por: Monar y Valencia (2022)

En el Anexo 1 vamos a presentar la primera tabla la cual va a tener la información del análisis de los textos que fueron tomados en cuenta el trabajo de titulación. En dicha tabla vamos a presentar los cuatro textos que fueron base para realizar nuestro marco teórico y principales aportes.

En el anexo 2 vamos a presentar el análisis de los artículos científicos que tomamos en consideración para desarrollar el trabajo investigativo, en este apartado se detalla de manera minuciosa el recopilamiento de información en las matrices detallando aspectos clave de los artículos como definición de apego, que es pareja y la relación que va a tener entre el apego y la pareja. Para este apartado fue tomado en consideración fuentes confiables de base de datos.

Por otra parte, tenemos el anexo 3 donde presentamos información acerca de la revisión de tesis de distintos repositorios universitarios que contengan información en torno al tema investigativo que se lo llevó a cabo.

Por último, en el anexo 4 tenemos la revisión de textos tomados en cuenta, en este apartado consideramos como información relevante los conceptos acerca de las categorías de la investigación.

## **VII. Análisis de la información**

Vamos a realizar un análisis de contenido de corte cualitativo, va a estar enfocado en poder conocer los apegos emocionales y su repercusión en la relación de pareja.

Al centrarnos en la información que obtuvimos por medio de la clasificación y procesamiento de esta (ver punto X) haremos una confrontación entre los autores, con los datos del contexto y el marco conceptual que hemos colocado en este estudio.



El análisis de contenido nos va a ayudar a procesar la información de manera más ordenada y adecuada posible. Según Andréu (2014) es una técnica la cual nos permite interpretar textos de diversas fuentes y medios, en donde nos va a ayudar a analizar de manera precisa la información para rescatar las partes esenciales que nos va a ayudar a precisar datos específicos. (p. 2).

De igual manera en el análisis se utiliza la lectura crítica ya sea de textos físicos como textos electrónicos va a ser una herramienta para recabar información clave, la lectura es diferente a la lectura general ya que se la va a llevar a cabo de acuerdo con métodos científicos, es decir, sistemáticos, objetivos, reproducibles y efectivos (Andréu, 2014).

Por lo tanto, va a ser fundamental realizar una adecuada lectura de la información que hemos obtenido por medio de las bases de datos utilizadas.

Desde la metodología cualitativa Andréu (2014) indica que un componente importante partiendo desde lo cualitativo por un análisis de contenido es basarse en diferentes formas de interpretar el texto. En investigaciones realizadas recientemente, muchos procedimientos de análisis de contenido cualitativo se han desarrollado en torno a dos direcciones básicas principalmente por categorías inductivas y por categorías deductivas.

El interpretar la información va a ser por medio de revisión de publicaciones basándose en los criterios inclusivos y exclusivos de la investigación.

A partir de la teoría, establecer un modelo de desarrollo de categoría deductivo, construir gradualmente un conjunto de normas y categorías, y aplicarlas en el texto.

La manera en la que vamos a obtener la información es realizando una lectura general, después vamos a realizar una lectura por secciones y por las categorías que utilizamos en la investigación para finalmente realizar una confrontación entre puntos de vista de los autores.

En el caso de libros realizamos una matriz en la cual expusimos los textos y en que parte de nuestra investigación la vamos a utilizar. Nos enfocamos en recopilar información de apegos y relación de pareja obteniendo información de investigaciones.

La lectura completa de textos luego de pasar por los criterios inclusivos y exclusivos permitió que se pueda llenar las matrices de manera adecuada.

## SEGUNDA PARTE

### VIII. Justificación

El presente estudio acerca de apegos emocionales y relación de pareja nos permite hacer un acercamiento hacia los problemas que las parejas enfrentan, resultado de sus procesos de infancia; así como a las consecuencias en relación de pareja articuladas a los apegos emocionales.

El rango de edad en el que hombres y mujeres se divorcian en el Ecuador oscila entre los 35 y 39 años. Un dato para tener en cuenta puesto a que se encuentra ya en la etapa de la adultez específicamente es la adultez temprana; en esta etapa el sujeto ya busca formar una familia, pero los datos que nos arroja el INEC es que la mayor prevalencia de divorcios ocurre en esta edad. Es decir, en Ecuador los adultos jóvenes no buscan formar aún una familia sólida, por el contrario, muestran que existen problema en su matrimonio y prefieren el divorcio antes que buscar una solución.

Según las estadísticas del INEC (2021) el divorcio se da por las siguientes causas: por mutuo consentimiento vía judicial, con el consentimiento de ambas partes notariado, si uno de los cónyuges ha sido abandonado por más de seis meses sin razón, que es un estado de desarmonía que se toma en consideración en la vida de un matrimonio. Siendo uno de los casos que más nos llama la atención la falta de control por parte de la pareja en su matrimonio. Hay que tener en cuenta que se dan por peleas, malentendidos, falta de comunicación y poca tolerancia a la frustración. El divorcio rompe la hegemonía en los lazos familiares, en la dinámica familiar los más afectados van a ser los hijos de las dos personas que se divorcian, añadiendo a lo expuesto los divorcios traen consecuencias en el desenvolvimiento de la familia.

(Álvarez y Jaramillo, 2019). La estadística del estado habitual de la ausencia de armonía de los dos sujetos dentro de rutina de pareja presenta 451 casos registrados; lo que vinculamos con nuestro interés de analizar los apegos en parejas dado que en esta falta de armonía sin duda están implícitas heridas de infancia que se la va a presentar en su relación o su matrimonio y muchas veces se traduce en conflictos matrimoniales.

Por otro lado, al realizar la búsqueda de información relativa al tema que abordamos, Web of Science se muestra en su mayoría que las investigaciones se las realiza en el campo de estudios de familia con un 29,179%, psicología clínica con un 26,140%, psicología multidisciplinar 14,590% y psicología social 14,590%.

Si bien en este portal hay estudios que datan del año 2001, no hay mucho crecimiento de investigación con respecto a este tema, los años donde más investigaciones se han dado son 2019, 2020, 2021, 2022. Hay un incremento notorio en estos años que coinciden con el periodo de pandemia que azotó a todo el mundo y en el que una de las problemáticas frecuentes fue la violencia intrafamiliar. Según la investigación de Conseco, Rivera y Álvarez (2018): “La violencia intrafamiliar es toda acción u omisión cometida por un miembro de la familia en una relación de poder, independientemente del espacio físico en el que se produzca” (p. 1).

La mayor parte de estudios han sido realizados en Estados Unidos, entre los países latinoamericanos que sean de lengua castellana destacan los aportes de Colombia, Chile, México y Argentina. Esto revela que en el Ecuador no han realizado investigaciones sobre apegos emocionales y relación de parejas. Esta problemática no ha sido desarrollada en el contexto ecuatoriano por no darle prioridad al tema.

Esta investigación permitirá reconocer la importancia del desarrollo de apegos positivos en la infancia. Según datos de UNICEF (2021) 1 por cada 4 niños que sean menores de 5 años van a provenir de familias donde su madre ha sufrido de violencia familiar. Esto es un aspecto negativo para en términos de la construcción de apegos positivos además del daño psicológico que va a provocar en los infantes.

Nuestra investigación va a dar a conocer la problemática existente en lo que respecta a los conflictos de pareja asociados al apego y a propiciar la articulación con el contexto ecuatoriano.

El problema de apegos emocionales negativos y su repercusión en la relación de pareja y como se va a presentar en la dinámica de familia.

En Ecuador al no haber investigación sobre relaciones de pareja y cómo afectan los apegos emocionales en las mismas no se han podido desarrollar políticas públicas que permitan un mejor manejo de estos procesos a nivel familiar y por parte de las instituciones involucradas. Del mismo modo con este estudio esperamos motivar la investigación de los conflictos que afrontan las parejas, el análisis y creación de mecanismo de apoyo que permitan un mejor desarrollo de estos procesos en nuestro contexto.

## **IX. Caracterización de los beneficiarios**

Los beneficiarios indirectos de esta investigación bibliográfica van a ser los profesionales que deseen interesarse en el tema de los apegos de pareja.

Las parejas que estén pasando por momentos difíciles y necesiten información acerca de problemas de pareja relacionado con apegos emocionales.

Personas que deseen informarse y tener un conocimiento más amplio de apegos emocionales, ver cómo influyen para que las parejas no tengan una buena confianza y comunicación.

Padres de familia que estén por tener hijos y puedan tener información acerca de lo que conlleva fomentar un adecuado cuidado y un modelo óptimo de cuidador para que su hijo desarrolle apego positivo y esto le ayude en su adultez para poder tener confianza y buena comunicación con su pareja.

De igual manera un grupo que también se va a beneficiar de esta investigación son los adolescentes porque van a tener información que les va a ayudar a tener conocimiento de cómo llevar una relación de pareja sana además de brindarles la oportunidad de poder identificar que apego emocional han desarrollado en la infancia.

Finalmente, parejas adultas que estén atravesando por momentos complicados, que puedan reconocer que están pasando por un momento muy duro en medio de su relación y no sepan porque tienen problemas.

## **X. Interpretación**

Para la concepción de este estudio hemos partido de un análisis de información bibliográfica la cual realizamos en base a las categorías: Apego, tipos de apego, pareja, apego y pareja.

### **Apego**

El apego va a tener repercusión en la adultez de los sujetos, el origen de los apegos trae consigo problemas que van a acarrear en el relacionamiento social y en las actitudes que se van a presentar en etapas de la vida posteriores.

En las publicaciones exploradas los autores: Janire Momeñe, Ana Estévez, Nerea Etxaburu, Ana María Pérez García y Andere Maguregi hacen referencia al apego desde perspectiva que plantea Bowlby.

Bowlby (1969, 1973) explica estas diferencias en términos de funcionamiento interno o modelos de representación que los infantes desarrollan durante su infancia según la disponibilidad y acceso que brinden a sus figuras de apego.

Hoy en día Bowlby junto con su teoría sigue siendo pieza fundamental para desarrollar publicaciones y poder realizar estudios que aporten a este tópico.

Para Moneta (2016) y Matos (2017); conciben a los apegos emocionales como parte indispensable del desarrollo social de las personas. Esto quiere decir que las interacciones a nivel social van a depender del estilo de crianza que tenga cada persona, para que en el futuro la personas desarrolle comportamientos positivos o negativos durante la interacción social. La relación con el cuidador va a ser clave para poder desarrollar actitudes positivas que puedan ayudar a cada sujeto a relacionarse con otras personas y fortalecer vínculos estables y duraderos.

Sin embargo, para Merino, Arias, Benítez, Borda y Luque (2020), La teoría del apego muestra que la calidad de las primeras experiencias entre los bebés y sus cuidadores determina la posterior regulación emocional y conductual, incluida la conducta alimentaria, de los sujetos.

Por otra parte, Guzmán, Pía y Trabuco (2015) plantean que el apego de la infancia puede sufrir modificaciones a lo largo de los años, esto porque en a través del tiempo experimentamos nuevas formas de relacionarse, compartimos tiempo con personas que tienen pensamientos distintos a los nuestros y por ende vamos a ir modificando ciertos comportamientos y de cierta manera esto hace que nuestro comportamiento cambie para sentirse más cómodo estando con

otra persona. El apego no solo es como nos relacionamos con otras personas sino también está influenciado sobre nuestros recuerdos del pasado, en el cual prevalecerán recuerdos positivos o negativos con nuestra figura de cuidador, dependiendo de la relación que tuvo con el infante a cargo.

El planteamiento de Serván (2018) tiene relación con lo planteado por parte de Guzmán, Pía y Tabuco al plantear que los apegos no solo son la manera de relacionarse sino también el hecho de que los modelos operativos internos sirven para interpretar y orientar estratégicamente la información recabada y como influyen en la parte emocionales y como va a ser su relacionamiento.

Las emociones juegan un papel fundamental porque cada sujeto las vive y las percibe a su manera por lo cual este es un apartado clave al momento de poder elegir pareja. Las emociones son una parte fundamental para el tipo de apego ayuda a contribuir directamente frente a la reacción de la persona de igual forma a momentos positivos como negativos que se presenten en la relación de pareja.

### **Tipos de apego**

Partiendo desde lo que Bowlby plantea tenemos cuatro tipos de apegos emocionales los cuales son: seguro, ansioso o ambivalente, evitativo y desorganizado. Desde la investigación que realizó Hernández, Enrique y Gijón, tienen en cuenta a los apegos que detalla Bowlby en su teoría, en el estudio que ellos realizaron trabajaron con parejas de 18 a 27 años.

Por otra parte, El Mchiout (2020) plantea los cuatro tipos de apegos, pero los clasifica de la siguiente manera: El apego Seguro tiene la característica de que tiene una elevada autoestima, mucha confianza en sí mismo como en las personas que le rodean y tiene un equilibrio estable



entre la autonomía que desarrollen y el nivel de independencia personal. Se parte desde el apego ansioso: presenta una perspectiva negativa de uno mismo, pero buena del resto de sujetos, va a desarrollar una baja autoestima además de ciertas conductas que vaya a depender a otras personas y preocuparse por las relaciones. El apego evitativo va a caracterizarse por tener una percepción positiva acerca de sí mismo pero negativa de otros sujetos además de presentar incomodidad por compartir con los demás. Finalmente, en el apego desorganizado presenta una percepción negativa de sí mismo y de los demás y un constante de cambios de sociabilidad es decir en ciertos momentos necesita socializar y en otros momentos quiere estar alejado y solo. Para Michout el cambio de nomenclatura de los tipos de apegos fueron realizados para una mejor comprensión en los lectores para que sea más fácil y entendible los conceptos.

Estos apegos van a ir variado su nomenclatura dependiendo del autor del artículo ya que los nombran de diferente manera. Según Quijada 2020: nos comparte los siguientes tipos de apegos: seguro, preocupado, ausente y miedoso.

A lo largo de la revisión bibliográfica los autores: Quijada y Michout tienen un aspecto en común que los dos estudios son realizados en México.

## **Pareja**

A la pareja se la concibe como la unión de dos personas las cuales establecen un vínculo, en donde pasan por obstáculos y tienden a crecer como pareja superando los mismos.

Dentro de la dinámica de pareja Guzmán, Pía y Trabuco (2020) aseguran que, en la mayoría de las relaciones, el conflicto que existe puede estar relacionado con ser herido o traicionado por algún comportamiento de la otra persona, la crítica o la infidelidad son ejemplos de tales ofensas.

En relación con los problemas de pareja Guzmán, Contreras, Martínez y Rojo (2016) en su estudio nos plantean que: “La violencia de la pareja íntima se asocia con una serie de resultados negativos para los jóvenes, incluido el bajo rendimiento académico, los síntomas de ansiedad y depresión, el abuso de sustancias y la baja autoestima” (p. 178).

La concepción de estos autores para la relación de pareja nos hace ver que los apegos emocionales tienen una influencia en las relaciones de pareja, ya sea esto para bien como para que desencadene en reacciones negativas por parte de cualquiera de las dos partes.

Desde la perspectiva de los autores que hemos venido citando, tienen una perspectiva de pareja que está relacionado más a lo tradicional y no tomando en cuenta a lo que les pasa con jóvenes y como es la dinámica de pareja en la adolescencia y juventud.

Blandón y López realizaron un estudio en el año 2016 en el cual lo hicieron con sujetos de 18 a 27 años; la concepción de pareja lo tienen de la siguiente manera: “Los jóvenes se refieren a los cimientos de su relación de pareja, afirmando que se formó a través del noviazgo, la amistad o la vivencia de situaciones íntimas” (Blandón & López, 2016, p. 3).

En el contexto de relación de pareja muchas de las veces pasan por altos y bajos por lo cual es importante ver la madurez y la solidez de esta para superar todo.

### **Apego y pareja**

Para entender como el apego tiene relación con lo que pueda suceder en la dinámica de pareja, Matos (2017) nos comparte que: "El apego se determina como un lazo de confianza entre el infante y la figura de cuidador, en importante la característica de este vínculo va a determinar la relación que llegue a tener en un futuro el individuo; las relaciones afectivas interpersonales como relaciones de pareja". Concuerta con lo que nos plantea Granillo & Sánchez (2020):

Las formas de dependencia que se forman en la infancia inciden en la soledad en la edad adulta, porque la dependencia es de un vínculo establecido y de la satisfacción de las propias necesidades por parte de otro, y la soledad se siente como resultado de una satisfacción insuficiente de las necesidades de dependencia (p. 13).

Necesidad sanar, proyección Murray y Bowen mencionan tres tipos de niveles: emocional el cual posee una capacidad de motivación, además de este nivel se desarrollan los problemas psíquicos que el sujeto pueda desarrollar; el nivel afectivo es un puente entre lo emocional y lo cognitivo; finalmente el nivel cognitivo ayuda a alcanzar objetividad sobre un comportamiento determinado.

La investigación de Mayorga y de Pérez (2021) tienen un punto en común con la investigación realizada por Frías, Díaz y Shaver (2012) en la cual comparten un punto en común en relación con los apegos emocionales de los adultos involucrando en el relacionamiento y la convivencia que pueden presentar con las personas con apegos totalmente opuestos o con apegos iguales; van a tener que sortear obstáculos y pruebas que cada uno de ellos va a presentar.

El apego en la relación de parejas puede derivar a situaciones muy complicadas, una de ellas es la violencia que se puede generar en la dinámica de estar todos los días conviviendo con otra persona, según Pinzón y Pérez (2014):

La violencia es un medio para recuperar el control del cuidador y, al menos temporalmente, prevenir la amenaza de abandono de la pareja. La investigación sobre este enfoque sugiere que evitan y controlan su retiro de los patrones de apego (p. 17).

Pinzón y Pérez tienen en su estudio identificaron que la violencia está presente cuando se desarrolla un apego negativo ya que altera los patrones de apego en la relación desencadenando violencia para poder recuperar el control de la pareja y así evitar abandonos.

En general, las personas que desarrollan una forma de apego desorganizado presentan reacciones agresivas y poco predecibles con regularidad, suelen ser explosivas y poseen conductas destructivas, tanto hacia sus parejas como hacia sí mismos. Si bien los estilos de crianza van variando día a día y la sociedad va evolucionando constantemente, todas las personas vamos a desarrollar apegos ya que siempre vamos a estar al cuidado de un sujeto en la infancia. Por tal motivo la ausencia de una figura de cuidador va a ser un causante de este problema en la relación de parejas.

Para Guzmán, Contreras, Martínez y Rojo (2014): Tenemos como información relevante encontrada en la investigación que pudieron constatar que las personas que tienen un apego preocupado han sido violentadas físicamente por sus parejas.

Según la relación entre el bebé y su figura de cuidador que va a tener durante su época infantil va a condicionar la forma de apego que tome en la adultez, tiene influencia sobre la forma de relacionarse con otras personas en la edad adulta. La forma de relacionarse va a afectar de positiva o negativamente a las futuras correlaciones de pareja.

Conforme el sujeto se desarrolle se produce cambios de jerarquía en figuras de apego, durante la época infantil por lo general el modelo de apego lo encuentran en sus progenitores o la persona encargada de su cuidado, conforme el tiempo avanza nuestros intereses van cambiando y tendemos a apegarnos a figuras diferentes. En este caso lo relacionamos con la pareja en la

adultez, aunque de una u otra manera la figura del apego durante la niñez siempre parece presente.

Las relaciones entre las parejas tienen gran influencia sobre la forma de apego desarrollado que cada uno de los miembros tenga, en este trabajo de investigación bibliográfica tiene una prevalencia alta el apego desorganizado en el cual desata varias problemáticas a nivel social, una de ellas es la violencia intrafamiliar.

En las investigaciones realizadas por: Matos (2014); Guzmán, Santelices y Trabucco (2015); Guzmán, Contrera, Martínez, Rojo (2014); Romero (2016); Pinzón, Pérez (2014); Momeñe, Estévez, Etxaburu1, Pérez y Maguregi (2022); Renata y Sánchez (2020); Loinaz, Echeburúa (2012); Mayorga y Vega (2021); Gómez-Zapiain, Ortiz y Gómez-Lope (2012); Salazar y Sotelo (2021); Granillo y Sánchez (2020); Galán (2020); Hernández, Santiago y Jijón (2021); Hernández, Sánchez, Rolón (2021); Moneta (2014); Valle y Villa (2017). Una vez que analizamos las publicaciones que pasaron por los primeros filtros, nos llamó la atención que estos autores hayan encontrado una mayor prevalencia en cuanto al desarrollo de un apego desorganizado en las investigaciones que realizaron. Esto nos hace entender que los problemas que llegan a tener las parejas es debido a que prevalece un apego desorganizado en su convivencia diaria.

## **XII. Principales logros del aprendizaje**

A lo largo de la investigación bibliográfica encontramos aspectos positivos y negativos. Lo cual hace que este aprendizaje sea beneficioso tanto para los lectores como para nosotros como investigadores.

### **Aspectos positivos:**

- a. La clave para tener una relación de pareja positiva va a ser desarrollar prácticas como una adecuada comunicación en la pareja además de saber escuchar a la otra persona para solventar los problemas y dificultades.
- b. Para desarrollar un apego positivo en la infancia es recomendable que los padres brinden un ambiente de seguridad y estabilidad al infante para que pueda desarrollar conductas positivas.
- c. En la dinámica de pareja si los dos sujetos desarrollaron apegos positivos, esto va a influir a que cuando se presenten dificultades puedan solventarlas de manera adecuada, es decir por medio del diálogo y haciendo énfasis a poder superar el problema para lograr un beneficio mutuo.

**Aspectos negativos:**

- a. Cuando existe un apego inadecuado en la infancia el sujeto va a tener actitudes y comportamientos negativos en el futuro con su pareja, lo cual puede desbordar en violencia contra su pareja.
- b. A nivel nacional existió pocas investigaciones relacionadas con nuestro tema, por lo cual no pudimos obtener datos adecuados al contexto ecuatoriano.
- c. Existe muy poco interés sobre el tema en el ámbito educativo, por tal motivo no hay como dar seguimiento a niños que hayan desarrollado apegos inadecuados en la infancia.
- d. Mediante esta investigación identificamos que los apegos emocionales se los considera como un problema social que engloba agresión tanto física como psicológica haciendo que la dinámica de pareja sea inestable

En cuanto a productos obtenidos en esta investigación tenemos que: se adquirió experiencia para realizar futuras investigación en este ámbito, por tal motivo desarrollamos

tácticas investigativas que nos van a ayudar a desarrollar proyectos de esta índole. Se ofrece experiencias vividas por parte de los investigadores para el desarrollo del tema, además esto va a poder ayudar para futuras investigaciones. Se plantean diversos puntos de vista de varios autores, por tal motivo la investigación va a tener el apoyo teórico sustentable para que la información sea sustentable y entendible por parte de los lectores. Finalmente, la investigación generó interés para los investigadores ya que es un tema por el cual muchas parejas atraviesan y no saben el origen de los problemas que tienen además de que las parejas hoy en día no se pueden llegar a consolidar por falta de comunicación o por problemas de confianza.

Para finalizar, en el marco del proceso investigativo se plantearon tres objetivos los cuales se lograron cumplir porque: en la investigación bibliográfica se logró analizar correctamente los apegos emocionales y su influencia en la relación de parejas, por medio de diversos puntos de vista de varios autores que realizaron estudios con poblaciones de distintas edades compartiendo resultados beneficiosos para nuestra investigación.

### **XIII. Conclusiones y recomendaciones**

Las conclusiones que obtuvimos al realizar nuestro trabajo de investigaciones bibliográfica son:

Al realizar la búsqueda de información no encontramos información relevante en el contexto ecuatoriano. Por tal motivo no logramos encontrar datos que nos muestren la realidad que tienden que vivir muchas parejas en nuestro país.

El apego emocional que tuvo más prevalencia en los estudios revisados fue el apego inseguro, de las 32 publicaciones escogidas, 16 de esas afirman que el apego inseguro es el que tiene mayor repercusión en el problema de parejas.

En medio del marco de nuestra investigación hemos podido constatar que existe una diversa nomenclatura que se le ha dado a los distintos tipos de apegos, es decir van variando los nombres de los tipos de apegos emocional para ayudar a la comprensión de los lectores. Esto lo justifican porque quieren que sea más fácil entender en el país donde se desarrolló su investigación.

Es necesario desarrollar políticas públicas en las cuales se tome en consideración a los apegos emocionales ya que a partir de apegos emocionales negativos se desencadenan problemas de parejas además de divorcios. Las políticas públicas van a ayudar para poder solventar problemas de pareja añadiendo la penalización de agresiones que reciba uno de los sujetos en la relación.

#### **Recomendaciones:**

Se recomiendo realizar una escala para medir apegos emocionales que sea desarrollada para el contexto ecuatoriano, tomando en cuenta factores como la violencia intrafamiliar, tasa de divorcios y edad en la que las parejas deciden dar el paso hacia el matrimonio.

Para futura investigaciones se recomienda realizar un estudio enfocado en una población determinada de nuestro país, para poder conocer el estilo de crianza que tienen muchos niños de sectores vulnerables del país y ver las consecuencias que va a tener el futuro con respecto a sus relaciones de pareja y constatar cual son las afecciones que presentaron.

#### **XIV. Referencias**

- Melero Reme [REME MELERO CAVERO]. (2008). LA RELACIÓN DE PAREJA. APEGO, DINÁMICAS DE INTERACCIÓN Y ACTITUDES AMOROSAS:



CONSECUENCIAS SOBRE LA CALIDAD DE LA RELACIÓN [Tesis doctoral].  
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA.

- Momeñe, J., Estévez, A., Etxaburu, N., Pérez-García, A. M. & Maguregi, A. (2022c). La dependencia emocional hacia la pareja agresora y su relación con la ansiedad social, el miedo a la evaluación negativa y el perfeccionismo disfuncional. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 30(1), 51-68. <https://doi.org/10.51668/bp.8322103s>
- Guzmán, M., Pía Santelices, M., & Trabucco, C. (2015). Apego y Perdón en el Contexto de las Relaciones de Pareja. *Terapia Psicológica*, 33(1), 35-45.
- Romero, H. & Placencia, M. (2015). El estilo de apego en la violencia contra la mujer, en la provincia de Santa Elena, Ecuador. *Revista Científica y Tecnológica UPSE*, 2(3). <https://doi.org/10.26423/rctu.v2i3.60>
- Retana-Franco, B. E. & Sánchez-Aragón, R. (2020). El peso del apego y de la cultura en las estrategias de rompimiento amoroso percibidas por los abandonados. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(1), 53-65. <https://doi.org/10.14718/acp.2020.23.1.4>
- Pinzón Luna, B. K., & Pérez Villar, M. D. (2014). Estilos de apego y relación con la figura materna en mujeres que viven violencia conyugal. *Psicología Iberoamericana*, 22(1), 16-24.
- Guzmán González, M., Contreras Carracedo, V., Martínez Oribe, A., & Rojo Arismendi, C. (2016). Asociación entre los estilos de apego y violencia física recibida en relaciones de noviazgo en estudiantes universitarios. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXV(2), 177-185.
- LOINAZ, I., & ECHEBURÚA, E. (2012). APEGO ADULTO EN AGRESORES DE PAREJA. *Acción Psicológica*, 9(1), 33-46.

- Matos, P. (2017). Estilos de apego en la relación de pareja y niveles del bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima [Tesis de carrera]. Universidad Ricardo Palma.
- Granillo-Velasco, L. F. & Sánchez-Aragón, R. (2020b). Soledad en la pareja y su relación con el apego. *CienciaUAT*, 48-62.  
<https://doi.org/10.29059/cienciauat.v15i1.1376>
- Gijón Bolaños, M. A. (2021). Apego y relación de pareja en jóvenes de 18 a 27 años. *Revista de PSICOLOGÍA DE LA SALUD*, 9(1). <https://doi.org/10.21134/pssa.v9i1.706>
- Mayorga Parra, J. A. & Vega Flacón, V. (2021). RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE APEGO Y ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 5(9), 46-57.  
<https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol5iss9.2021pp46-57p>
- Granillo-Velasco, L. F. & Sánchez-Aragón, R. (2020c). Soledad en la pareja y su relación con el apego. *CienciaUAT*, 48-62. <https://doi.org/10.29059/cienciauat.v15i1.1376>
- Salazar, S. & Sotelo, A. (2021). INFLUENCIA DEL APEGO ADULTO SOBRE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LAS RELACIONES DE PAREJA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS [Tesis de]. Universidad San Ignacio de Loyola.
- *Anales de Psicología*. (2012). *Revista de investigación en Psicología*.  
<https://doi.org/10.6018/analesps>
- Galán Rodríguez, A. (2020b). ¿EN QUÉ MEJORA LA TEORÍA DEL APEGO NUESTRA PRÁCTICA CLÍNICA? ES HORA DE RECAPITULAR. *Papeles del Psicólogo - Psychologist Papers*, 41(1). <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2917>

- Guzmán, M., Pía Santelices, M., & Trabucco, C. (2015). Apego y Perdón en el Contexto de las Relaciones de Pareja. *Terapia Psicológica*, 33(1), 35-45.
- Espínola, I. S., Cambranis, A. O., Salazar, A. M. & Esteves, C. G. (2017). Aproximación al concepto de pareja. *Psicología para América Latina*, 29, 7-22.
- Andréu, J. (2016). *Las técnicas de Análisis de Contenido: Una revisión actualizada*. [Tesis]. Universidad de Granada.
- MONETA C, M. E. (2014). Apego y pérdida: redescubriendo a John Bowlby. *Revista chilena de pediatría*, 85(3), 265-268. <https://doi.org/10.4067/s0370-41062014000300001>
- Valle, L. & Moral, M. D. L. V. (2017). Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 9(1), 27. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2018.01.013>
- Benlloch Bueno, S. (2020). Teoría del Apego en la Práctica Clínica: Revisión teórica y Recomendaciones. *Revista de Psicoterapia*, 31(116), 169-189. <https://doi.org/10.33898/rdp.v31i116.348>
- Pinzón Agrazal, J. & Robles De Polo, O. (2022b). Vínculos parentales tempranos y dependencia emocional en las relaciones de pareja de jóvenes universitarios panameños. *Investigación y Pensamiento Crítico*, 10(1), 04-11. <https://doi.org/10.37387/ipc.v10i1.271>
- Comprensiones sobre pareja en la actualidad: Jóvenes en busca de estabilidad\*. (2016). *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1). <https://doi.org/10.11600/1692715x.14134271014>
- Tamayo, P. (2017). *Tipo de apego con la madre y las implicaciones en las relaciones de pareja de un adulto de 31 años de edad, de la comuna 6 de la ciudad de medellín, 2017* [Tesis de grado]. Corporación Universitaria Minuto de Dios.

- Jamila, M. (2021). *INFLUENCIA DE LOS TIPOS DE APEGO EN LAS RELACIONES DE PAREJA: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA* [Tesis de grado]. Universidad de La Laguna.
- Sagrario, Y. Y. (2010b). Bienestar Psicológico en Progenitores Divorciados: Estilo de Apego, Soledad Percibida y Preocupación por la Ex Pareja. *Clínica y Salud*, 21(1), 77-91. <https://doi.org/10.5093/cl2010v21n1a7>
- Quijada, L. (2020). *EL apego en las relaciones de pareja y en la sexualidad* [Tesis de grado]. UNIVERSIDAD DE JAÉN.
- Mayorga Parra, J. A. & Vega Flacón, V. (2021b). RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE APEGO Y ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 5(9), 46-57. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol5iss9.2021pp46-57p>
- Riso, W. (2012). *Desapegarse sin anestesia: Cómo soltarse de todo aquello que nos quita energía y bienestar*. Planeta.
- Bowlby, J. & Miralles, A. G. (2014). *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. Morata.
- Andréu, J. (2014). *Las técnicas de Análisis de Contenido: Una revisión actualizada*. Retrieved from Mastor: <http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2018/02/Andreu.-analisis-de-contenido.-34-pags-pdf.pdf>
- Blandón, A., & López, L. (2016). *Comprensiones sobre pareja en la actualidad: Jóvenes en busca de estabilidad*. Retrieved from *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, vol. 14, núm. 1: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/773/77344439034/html/index.html>

- Bowlby, J. (2009). *Una base segura*. Buenos Aires: Paidós.
- Bowlby, J. (2014). *Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida*. Retrieved from Ediciones Morata: [https://edmorata.es/wp-content/uploads/2020/06/Bowlby.VinculosAfectivos.PR\\_.pdf](https://edmorata.es/wp-content/uploads/2020/06/Bowlby.VinculosAfectivos.PR_.pdf)
- Canceco, E., Rivera, M., & Álvarez, C. (2018). *Prevención de las formas de violencia intrafamiliar, causas y consecuencias en los habitantes del sector Miramar de Manta, Ecuador*. Retrieved from Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social “Tejedora”: Vol. 2 (Núm. 3): <https://publicacionescd.ulead.edu.ec/index.php/tejedora/article/download/29/71/>
- Cavero, R. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de Interacción y actitudes amorosas: Consecuencias sobre la calidad de la relación*. Retrieved from <https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/15428/melero.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Garrido, L. (2006). *Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud*. Retrieved from Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 38, núm. 3,: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80538304>
- Granillo, L., & Sánchez, R. (2020). *Soledad en la pareja y su relación con el apego*. doi:<https://doi.org/10.29059/cienciauat.v15i1.1376>
- Guzmán, M., Contreras, V., Martínez, A., & Rojo, C. (2016). *Asociación entre los estilos de apego y Violencia física recibida en relaciones de Noviazgo en estudiantes universitarios*. Retrieved from Revista Argentina de Clínica Psicológica:

<https://docplayer.es/171101860-Asociacion-entre-los-estilos-de-apego-y-violencia-fisica-recibida-en-relaciones-de-noviazgo-en-estudiantes-universitarios.html>

- Hernández, M., Santiago, E., & Gijón, M. (2021). *Apego y relación de pareja en jóvenes de 18 a 27 años*. doi:DOI: doi.org/10.21134/pssa.v9i1.706
- Jamila, E. (2021). *Influencia de los tipos de apego en las relaciones de pareja: una revisión sistemática*. Retrieved from Universidad de La Laguna:  
<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/24624/Influencia%20de%20los%20tipos%20de%20apego%20en%20las%20relaciones%20de%20pareja%20una%20revisi%20n%20sistemica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mayorga, J., & Vega, V. (2021, marzo). *Relación entre estilos de apego y estrategias de regulación emocional en estudiantes universitarios*. Retrieved from Revista psicología UNEMI: <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/download/1247/1305>
- Moneta, M. (2014, junio). *Apego y pérdida: redescubriendo a John Bowlby*. Retrieved from Scielo: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0370-41062014000300001](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062014000300001)
- Pinzón, B., & Pérez, M. (2014, junio). *Estilos de apego y relación con la figura materna en mujeres que viven violencia conyugal*. Retrieved from Psicología Iberoamericana, vol. 22, núm. 1: <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133944229003.pdf>
- Riso, W. (2010). *¿Amar o depender?* Retrieved from Cutonala:  
[http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/amar\\_o\\_depender.\\_como\\_superar\\_el\\_apego\\_afectivo\\_y\\_hacer\\_del\\_amor\\_una\\_experiencia\\_plena\\_y\\_saludable\\_ed.\\_emece\\_0.pdf](http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/amar_o_depender._como_superar_el_apego_afectivo_y_hacer_del_amor_una_experiencia_plena_y_saludable_ed._emece_0.pdf)

- Riso, W. (2014). *Guía práctica para afrontar la infidelidad de la pareja*. Retrieved from pdfcoffee.com: <https://pdfcoffee.com/para-afrontar-la-infidelidad-de-la-pareja-pdf-free.html>
- Stange, I., Ortega, A., Moreno, M., & Gamboa, C. (2017). *Aproximación al concepto de pareja*. Retrieved from Periódicos electrónicos en psicología: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-350X2017000300002](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2017000300002)
- Tamayo, P. (2017). *Tipo de apego con la madre y las implicaciones en las relaciones de pareja de un adulto de 31 años de edad, de la comuna 6 de la ciudad de Medellín, 2017*. Retrieved from Corporación Universitaria Minuto de Dios: <https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/6041/1/final%20trabajo%20de%20grado%20ID343713%20Paula%20Andrea%20Tamayo%20P%C3%A9rez.pdf>
- Riso, Walter *¿Amar o depender?*. - 1a ed. - Buenos Aires : Emecé, 2012. E-Book

## Anexos

### Anexo 1

N°	Año	Título	Autor	Tipo de documento			Tema			Repositorio o biblioteca virtual
				Tesis	Artículo de revista	Libro	Apego	Apego y pareja	Relación de pareja	
1	2014	“Vínculos afectivos formación, desarrollo y pérdida (Bolwby, 2014)”.	John Bolwby			X	X	X		Biblioteca Ítalo Gastaldi Universidad Politécnica Salesiana Campus El Girón
2	2012	“¿Amar o depender? cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable (Riso, 2012)”.	Walter Riso			X			X	Biblioteca Ítalo Gastaldi Universidad Politécnica Salesiana Campus El Girón
3	2012	“La fidelidad es mucho más que amor cómo prevenir y afrontar la infidelidad de pareja (Riso, 2012)”.	Walter Riso			X			X	Biblioteca Ítalo Gastaldi Universidad Politécnica Salesiana Campus El Girón
4	2012	“Desapegarse sin anestesia cómo soltarse de todo aquello que nos quita energía y bienestar(Riso, 2012)”.	Walter Riso			X			X	Biblioteca Ítalo Gastaldi Universidad Politécnica Salesiana Campus El Girón



## Anexo 2

N°	Doc.	Apego	Apego y pareja	Rango de edad utilizados en estudios
1	Experiencia sexual, estilos de apego y tipos de cuidados en las relaciones de pareja	El aprendizaje de los cuidados durante las relaciones de apego en la infancia ejercerá una influencia en las relaciones de pareja en la vida adulta	Un sistema interconectado hace posible abordar el impacto de la integración y crianza del niño en todo el sistema marital, implica interacciones entre tres sistemas diferentes pero relacionados: el sistema de apego, el sistema sexual y el sistema de cuidado, y está guiado por objetivos funcionales e incluye componentes cognitivos y emocionales.	Participaron 211 personas de las cuales 116 fueron mujeres y 95 varones, las edades comprendidas van de los 20 a los 65 años.
2	Apegos y relaciones amorosas	Según López (2003) define a el apego como un vínculo afectivo de naturaleza social que se establece entre personas. Mencionando a la teoría del apego que se centra, en el estilo o patrón de intimidad emocional, compromiso y pasión.	Según López (2003) cuando el apego se establece con la pareja, el sistema de apego se mezcla con otros afectos, vínculos y sistemas como el sistema sexual, la intimidad y el sistema de cuidados.(p.36)	
3	Efecto del apego, efecto y capacidad de recibir apoyo en la salud de la pareja.		Las parejas son seres sociales y sus interacciones forman su vínculo especial, el estilo de apego, brindan un marco ideal para la expresión de los sentimientos y la demostración de apoyo que es fundamental para fortalecer y sostener las relaciones.	194 parejas heterosexuales, con edades entre los 18 y los 62 años.

4	Apego, relaciones románticas y autoconcepto en adolescentes bogotanos	Los vínculos de apego se constituyen como base para, en etapas posteriores de la vida, involucrarse en relaciones románticas que proporcionen elementos como afecto y seguridad (Penagos 2003).	Las percepciones de los adolescentes sobre el apego a las relaciones con la madre, el padre y los compañeros tienen un impacto significativo en el nivel general de autoconcepto de los adolescentes en este momento de la vida, indica que cuanto más seguro se sienta un adolescente acerca de su apego a sus seres más cercanos, más positivamente se moldeará a sí mismo y a sus relaciones.	Estuvo conformada por 1.435 adolescentes bogotanos que asistían a colegios mixtos, femeninos y masculinos de estratos socioeconómicos bajo, medio y alto, edad de 15 y 20 años.
5	El apego adulto y la calidad percibida de las Relaciones de pareja: evidencias a partir de una Población adulta joven	La propuesta de Bowlby, conocida como el primer enfoque formal y evolutivo sobre el apego, establece que la relación de apego tiene un profundo impacto en la estructura de la personalidad del niño. Asimismo, la misma postula que el desarrollo del apego está estrechamente determinado por las habilidades emocionales y la capacidad de respuesta del cuidador ante las necesidades del infante (Bowlby 1973, 1980; Hazan & Shaver, 1987).	Dependiendo de las características de la relación que se tuvo con los cuidadores primarios durante la infancia, las personas desarrollan diferentes tipos de apego que luego pueden incidir en su estilo de relación afectiva en la adultez. Esto se conoce como el estilo de apego adulto e influye sobre la satisfacción y la calidad percibida de las relaciones en sus diferentes componentes, tales como el compromiso, la intimidad, la confianza y el amor (Kirkpatrick & Davis, 1994),	La muestra estuvo compuesta por 119 estudiantes universitarios dominicanos de ambos sexos y edades entre 18 y 26 años.
6	Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual	Las figuras de apego crean modelos mentales en los niños acerca de sí mismos y de los demás en expectativas, pensamientos, sentimientos y comportamientos que los guían	A partir de las interacciones entre el niño y sus cuidadores, el apego en las relaciones adultas es un tema recurrente en los desarrollos de la teoría del apego, esta vinculación infantil	En el estudio participaron 133 parejas heterosexuales, edad entre los 17 y los 25 años.

		en la formación de relaciones futuras.	también aparece asociada a la calidad de relaciones futuras.	
7	Los estilos de apego en mujeres con y sin violencia conyugal	Según Bowlby (1982), precisa que los sistemas de apego infantiles son idénticos en su conformación a los que más tarde se desarrollan en las relaciones amorosas. Las relaciones de apego proporcionan sentimientos de estabilidad y correspondencia, sin los cuales habría desamparo y malestar.	El apego en pareja existe la tendencia a que se den fuertes lazos afectivos con determinadas personas en particular, dándose sentimientos de seguridad que están asociados a la proximidad y al contacto, a su vez que se busca un contacto sensorial, mientras que podrían ir apareciendo sentimientos de desolación y de ansiedad ante la pérdida.	La muestra fue de 60 mujeres.
8	Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles	El término apego adulto se hace referencia a los vínculos tempranos de protección en el desarrollo psicológico del individuo, de modo que el vínculo de apego se refiere al lazo afectivo en el que la persona vinculada percibe al otro como base de seguridad (Cassidy, 2008).	Se trata de un vínculo afectivo estable y no transitorio, manteniéndose una relación con esa figura emocionalmente significativa y experimentándose angustia ante la separación de esta, así como representa la búsqueda de seguridad en la relación, como principales características de semejante vínculo (Ainsworth, 1989; Cassidy, 2008).	Han participado 382, con edades comprendidas entre los 18 y 35 años
9	Las dimensiones del apego y los síndromes culturales como determinantes de la expresión emocional	Según (Bowlby, 1969/1982, 1973, 1980) establece que el ser humano cuenta con un sistema de apego innato que se activa ante la percepción de una amenaza, con el fin de mejorar sus oportunidades de sobrevivencia y reproducción.	La figura de apego para resolver las necesidades del individuo da lugar a la formación de un conjunto de creencias sobre el valor del sí mismo y los demás, llamadas modelos de funcionamiento interno.	La muestra mexicana estuvo conformada por 158 participantes (116 mujeres y 42 hombres) de 18 a 32 años.
10	Vínculos parentales tempranos y dependencia emocional en las	El vínculo parental nos habla de la percepción que se tiene sobre	El tipo de apego que se tiene en la infancia hacia los padres, y la	El estudio tuvo una muestra de 383 estudiantes universitarios de

	relaciones de pareja de jóvenes universitarios panameños	la conducta y actitud de uno o ambos padres en relación con aspectos de la infancia o adolescencia del sujeto (Estrada, Barneveld, Maya, 2016).	dependencia emocional en las relaciones de pareja. Estos resultados coinciden con la literatura (Barroso, 2011)	la República de Panamá, entre las edades de 18 a 25 años.
<b>11</b>	Teoría del Apego en la Práctica Clínica: Revisión teórica y Recomendaciones	La teoría del apego se traslada de la relación inicialmente definida entre una madre y su bebé, a la relación terapéutica entre terapeuta y paciente y en la que se favorece una forma de afrontar la vulnerabilidad (Bowlby, 1969/1989).	La calidad de dicho vínculo de apego influye tanto en el desarrollo físico y cognitivo del niño, como en su desarrollo emocional y afectivo, a lo largo de toda su vida (Malekpour, 2007).	
<b>12</b>	¿En qué mejora la teoría del apego nuestra práctica clínica? Es hora de recapitular	La teoría defiende que la relación de apego temprana favorece una forma de afrontar la vulnerabilidad, trasladada a la relación terapéutica (Bowlby, 1989).	Se toma el apego como el constructo que aportase organización a los cambios afectivos, cognitivos y conductuales que definen el desarrollo del niño. estructuradas.	
<b>13</b>	Patrones de apego en familias de tres generaciones: abuela, madre adolescente, hijos	El apego se ha definido como un vínculo afectivo relativamente perdurable en el que el otro es importante como un individuo único e intercambiable con el que se quiere mantener cierta cercanía (Ainsworth, 1989).	Las relaciones de apego sufren una serie de transformaciones importantes a lo largo del ciclo vital; dichas transformaciones se encuentran determinadas por fenómenos como la separación de los padres, la aparición de los pares en la adolescencia o la construcción de una pareja en la adultez.	
<b>14</b>	Bienestar Psicológico en Progenitores Divorciados: Estilo de Apego, Soledad Percibida y Preocupación por la Expareja	Según la Teoría del Apego, las situaciones estresantes promueven una activación del sistema de apego, que tiene como resultado una búsqueda de		Participaron 40 personas divorciadas, 18 hombres y 22, la edad de los participantes oscila entre 22 y 68 años.

		la cercanía de la figura de apego (Waters, Crowell, Elliot, Corcoran y Treboux, 2002).		
<b>15</b>	El peso del apego y de la cultura en las estrategias de rompimiento amoroso percibió por los abandonados.	La teoría del apego en su contenido expresa que la reciprocidad de las tempranas relaciones constituye una precondition del desarrollo normal probablemente en todos los mamíferos, incluyendo a los humanos (Hofer, 1995).	En la familia por diversos factores se produce una lucha por el predominio en la pareja, el hombre quiere imponer disciplina en el hogar con su mujer, al no poder controlarla; aparece la agresión, como instrumento hasta desencadenar la violencia en la familia.	
<b>16</b>	Asociación entre los estilos de apego y violencia física recibida en relaciones de noviazgo en estudiantes universitarios	El apego ha sido definido como una especie de "lazo psicológico" producto de las sensaciones agradables y desagradables que se experimentan al lado de una persona significativa en el recién nacido, su cuidador primario; posteriormente, otras personas de quien se espera tener acceso para satisfacer necesidades de atención, cuidado y afecto (Ainsworth, 1969; Bowlby, 1973)		547 participantes de ellos, se contó con 262 hombres y 285 mujeres con edades entre los 14 a 48 años.
<b>17</b>	Estilos de apego y relación con la figura materna en mujeres que viven violencia conyugal.	Bowlby (1989): "la conducta de apego es cualquier forma de conducta que tiene como resultado el logro o la conservación de proximidad con otro individuo claramente identificado al que se considera mejor capacitado para enfrentarse al mundo".	Los modelos internos de trabajo son aquellos que se establecen durante los primeros años de vida y consisten en las formas en que se ejecutan las cosas, así como las conductas self-otros que influyen en la constitución de un ser humano (Holmes, 2009).	Participantes oscilaron entre los 30 y 45 años.

### Anexo 3

N°	Doc.	Apego	Apego y pareja	Rango de edad utilizados en estudios
1	“La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación (Cavero, 2008, p. 1)”.	Según Cavero (2008) el apego desarrolla capacidades sociales del sujeto por medio de la interacción, en este caso tenemos habilidades como la empatía, el conocimiento social, etc. Es de aquí donde el niño ya empieza a desarrollar el apego y por medio del contacto íntimo como besos y caricias y sistemas de comunicación que va a ir desarrollando (p. 17).	En la investigación de Cavero, “en el marco de las relaciones de pareja, son los modelos mentales los que guían la experiencia de la relación. La atención e interpretación de las situaciones de activación emocional, que surgen en el contexto de una relación y las conductas, pensamientos y emociones consecuentes, van a depender de qué esquemas de procesamiento se activan ante unos hechos determinados (Cavero, 2008, p. 38)”.	En la investigación realizada se pudo obtener que el apego más predominante en adultos es el temeroso. Esto también se lo había podido obtener en investigaciones realizadas con anterioridad. De igual manera las personas que se identifican por un apego seguro les gusta mantener una relación con otras personas que presente el mismo tipo de apego seguro.
2	El apego en las relaciones de pareja y en la sexualidad	Quijada (2020) el apego se genera cuando un infante desarrolla una relación de apego con su cuidador, en el transcurso de varias fases, desde que se establece el vínculo con el cuidador se desarrollan conductas que van a ser propias de la personalidad de cada sujeto (p.14)	Con la pareja el sujeto va a establecer una relación en donde va a estar presente el respeto, el amor, cariño y compañía; pero en ciertas ocasiones este vínculo no resulta ser lo más beneficioso para la pareja; aquí ya van a influir las diferentes formas de apego presentes en la relación. Cada involucrado va a crear un sistema de conductas en base al tipo de apego inculcado. Los apegos van a influir en el comportamiento y desarrollo de la pareja. Se van a desarrollar apegos de pareja que son: apego seguro de pareja, apego inseguro, pareja evitativa-evitativa, pareja preocupada-preocupada, pareja evitativa-preocupada (Quijada, 2020).	Los adultos, crean modelos internos particulares dependiendo de las formas de apego que desarrollaron durante la época infantil; estos modelos que desarrollen van a ser significativos y permanentes a lo largo de su vida, pero se pueden ir modificando según las nuevas vivencias y relacionamiento con figuras cercanas a cada uno (Quijada, 2020).

3	Influencia de los tipos de apego en las relaciones de pareja: una revisión sistemática (Jamila, 2021, p. 1).	“El apego es el comportamiento que motiva al sujeto a buscar un relacionamiento con otra persona, esta persona por lo general son padre, madre o la persona al cuidado para poder tener un adecuado desarrollo afectivo y cognitivo en la infancia. Este vínculo se va fortaleciendo con el paso de tiempo, teniendo influencia directa en las relaciones sociales de la adultez (Jamila, 2021, p. 3)”.	Para Jamila (2020) el apego en la relación de parejas es un elemento importante, ya que todo lo vivido en la infancia va a ser un elemento clave para desarrollar las relaciones adecuadas en la adultez. Según estudios realizados los sujetos que hayan tenido un adecuado historial de apego van a desarrollar relaciones amorosas satisfactorias y estables; una característica esencial es que la comunicación va a ser adecuada con su pareja. Este elemento va a hacer que los sujetos desarrollen confianza entre ellos (p. 9).	“En las relaciones de parejas adultas se comparten características similares a las experimentadas en la infancia entre el niño y sus cuidadores (Jamila, 2021, p. 4)”. En los adultos esto repercute en demostrar proximidad, confianza y búsqueda de contacto entre las dos personas.
4	La influencia de los estilos de apego en relaciones de pareja y la satisfacción marital	Desde la perspectiva de Bowlby los apegos emocionales constituyen un aspecto fundamental para que la relación de pareja llegue a tener éxito. Si bien depende mucho del estilo de cuidado que tenga cada sujeto para que puedan tener condiciones adecuadas de confianza y de desarrollar una calidad adecuada de personalidad (Pérez, 2015).	En la relación de pareja se va a comprobar que la relación depende de cómo fueron criados; pero al a par toda relación va a tener altos y bajos para poder consolidarse en donde siempre vean crecimiento para las dos personas. Las parejas que tengan un apego seguro van a durar más tiempo; por otra parte, las parejas que tengan un apego inseguro son propensas a desarrollar celos y conflictos en la dinámica de pareja; el apego evitativo va a dar parejas con temor y altibajos emocionales. Una característica de las parejas evitativas es que no saben poder llegar al estado de enamoramiento (Pérez, 2015).	En Chile las parejas entre 35 y 45 años han pasado por momentos de altos y bajos pero que desencadena en divorcio por muchos problemas que las parejas experimentan. (Pérez, 2015).

5	Capacidad para aportar y solicitar apoyo emocional en las relaciones de pareja en relación con los perfiles de apego	En la investigación realizada por Gómez y Ortiz (2012) la evolución humana promueva que la vinculación entre niños y progenitores sea una necesidad básica para cubrir. Los bebés nacen con la necesidad de buscar proximidad, es en donde entra las figuras de apego con el fin de establecer un lazo afectivo en donde se desarrollen comportamientos adecuado. Este primer contacto es importante para que se desarrollen lazos adecuados de confianza. La infancia es una etapa donde prima el cuidado y la protección además de la aceptación incondicional de las figuras de cuidado (p. 318).	Según Gómez y Ortiz (2012) la ansiedad es un factor a tener en cuenta derivado de estilos de apegos emocionales. En el estudio realizado un punto a tomar en cuenta es el factor ansiedad por medio de la evitación de la pareja. Los resultados presentan que los hombres con alta ansiedad cuidan tanto como las mujeres siempre que el nivel de evitación sea bajo. Por otra parte, el nivel de interés de mujeres ansiosas, la evitación hace que haya más preocupación (p. 303).	En la investigación de Gómez y Ortiz (2020) se realizó con una muestra de 125 personas del País Vasco de las cuales 69 eran mujeres y 56 hombres. Las edades iban de los 20 a los 65 años.
---	--	--	---	--



6	Estilos de apego en la relación de pareja y niveles del bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima	En la investigación de Matos (2017) el apego es el vínculo entre y niño y su cuidado, la principal característica de este vínculo va a determinar la relación que llegue a tener en un futuro el individuo; las relaciones afectivas interpersonales como relaciones de pareja (p. 8).	Para Matos (2017) la relación de pareja va a ser importantes no solo tomando en cuenta el nivel personal, sino también va a constituir el inicio de una unión significativa con otra persona sino también el crecimiento personal de cada sujeto y como esto va a transmitir la unión y el nuevo vínculo formado. Para tener una relación adecuada se van a presentar personas con apegos emocionales positivos quienes van a tener mutua confianza; pero si desarrollaron apegos emocionales negativos, evitativos, ansioso la pareja va a desarrollar problemas en su entendimiento (p.12).	El estudio busca evaluar los estilos de apego y bienestar psicológico, la muestra estuvo compuesta por 1179 alumnos. Es así como se encontró que los estilos de apego románticos, temeroso evitativo, ansioso y seguro, tienden sus niveles bajo, medio y alto a distribuirse de forma similar en cada uno de éstos, predominando el nivel alto en el estilo de apego temeroso evitativo y el nivel bajo en el estilo de apego seguro; correspondiente al bienestar psicológico se encontró que el nivel alto es el predomina en casi todos los estudiantes universitarios (Matos, 2017).
7	Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles	Según valle y Villa (2017) existe una diferencia entre el apego ansioso y la dependencia emocional la cual tiene como base enfocarse en la conducta, así como los sujetos que presentan apego negativo (p. 28).	Desde lo que plantea el apego, las relaciones afectivas se van a dar por el grado de seguridad que el sujeto experimente y demuestre, la pareja se va a constituir de dos sujetos en donde se deben adaptar a la otra persona para que crezcan mutuamente. Los apegos ponen a prueba a los sujetos que lo conforman ya que experimentan momentos sentimientos positivos y negativos (Valle y Villa; 2017)	El rango de edad de los participantes va de 18 a 35 años.

8	<p>Comprensiones sobre pareja en la actualidad: Jóvenes en busca de estabilidad</p>	<p>Para Blandón y López (2014) desde el punto de vista de los jóvenes tomar a la relación de pareja actual como aquella que suscita transformaciones, pero se cimienta en permanencias que generan estabilidad como aquella que proporciona, crecimiento personal, bienestar y salud; como algo que hace parte de la construcción de los vínculos afectivos, pero también puedan ver que los jóvenes buscan una trascendencia a la ligereza y la transitoriedad (p.512).</p>	<p>La relación de la pareja desde el punto de vista de Blandón y López (2014) los jóvenes hacen referencia a los cimientos de sus relaciones de pareja, expresando que se dio por medio del cortejo, a través de una amistad, o fue surgiendo en la medida que se iba vivenciando situaciones de cercanía. Así, el cortejo es referido como lo mejor de una relación, tanto hombres como mujeres expresan experiencias de agrado, que tienen que ver con la expectativa que se genera en el que está conquistando, con el reto que comporta conseguir que esa otra persona fije su atención en él o en ella (p. 508).</p>	<p>El estudio se lo llevó a cabo con 135 adolescentes.</p>
9	<p>Apego y relación de pareja en jóvenes de 18 a 27 años</p>	<p>Según la investigación de Hernández, Jijón y Enríquez (2021) el apego emocional de una persona va a depender de cuan positivo va a resultar el ambiente familiar ya que muchos factores van a ser indispensables para que se logre una estabilidad emocional en el futuro, y el apoyo, afecto entre los parentales van a ser de mayor satisfacción para formar relaciones de pareja y poder tener apegos positivos en el futuro (pp. 69-70).</p>	<p>Hernández, Jijón y Enríquez (2021) desde el punto de vista de otras investigaciones el relacionarse en pareja pone a prueba los apegos emocionales que ya tenemos desde nuestra infancia; un rol clave e importante es la afectividad que ha recibido el niño por parte de sus padres y de su cuidador, para que la pareja no tenga problemas e inconvenientes su futura pareja (p. 77).</p>	<p>En este estudio se utilizó una población de 18 a 27 años. (Hernández, Gijón y Enríquez; 2021)</p>

10	Apego y Perdón en el Contexto de las Relaciones de Pareja	La investigación llevada a cabo por Guzmán, Pria y Trabuco (2015) un apego seguro va a tener una mayor disposición a perdonar en general así mismo como a otras personas dependiendo siempre de la situación en la que se encuentre; por otro lado, quien desarrolle apegos preocupados va a experimentar asociaciones inversas con el perdón; para quien desarrolle evitativos solo desarrolla una asociación inversa con el perdón (p. 38).	Para Guzmán, Pria y Trabuco (2015) el apego se desarrolla cuando dos partes empiezan a depender de otras personas por tal motivo va a desarrollar un apego inseguro en la relación (p. 40).	La investigación se desarrolló con personas de 55 a 60 años. (Guzmán, Pria y Tabuco; 2015)
11	Relación entre el apego y las relaciones románticas en la juventud.	El apego se lo ve como un vínculo afectivo, esto desarrolla la constitución de una relación que dure bastante tiempo entre dos individuos, dentro de este vínculo cada sujeto es único e irremplazable para cualquiera de las dos partes (Vega, 2003).	Para Vega (2003) en la infancia se desarrollan apegos emocionales que van a tener repercusión en la adultez y especialmente en la relación de pareja, por tal motivo cuando un sujeto desarrolla un apego seguro es sinónimo de que tuvo una buena relación con su figura de cuidador, desencadena en felicidad, amistad y confianza; por otra parte las personas que reportan un apego ambivalente su figura de cuidado era fría con ellos, sufrían de rechazo y en la adultez van a reportar celos, preocupación obsesiva; sujetos con un perfil evitativo van a reportar recuerdos de injusticia, miedo a la cercanía, celos y mala relación con su pareja (p. 63).	El estudio estuvo compuesto por 253 participantes, es decir 126 parejas.

12	Soledad en la pareja y su relación con el apego	En la investigación de Granillo y Sánchez (2020) los estilos de apego que se desarrollan en la infancia tienen impacto para la adultez, que el apego se enfoca en el vínculo establecido y el cumplimiento de necesidades del sujeto, así cuando una persona es adulta experimenta situaciones de soledad, abandono, pérdida, etc. Como resultado de necesidades de apego no satisfechas en la infancia (p.50).	Granillo y Sánchez (2020) los estilos de apego se los relaciona con la sensación de soledad, esto da como resultado que los sujetos que desarrollan un apego seguro tienden a tener una visión positiva de ellos y de los otros un punto a favor es que desarrollan menos ansiedad por abandono, desarrollan relaciones íntimas satisfactorias y por este motivo se sienten menos solos. Por otra parte, quien tiene un apego ansioso ambivalente tienen una visión negativa de ellos mismos y de los sujetos que los rodea, tienden a tener una alta ansiedad y baja evitación, sus relaciones sociales son bajas (p.55).	La muestra estuvo compuesta por 345 sujetos en donde se tenía los siguientes datos: Cuando los participantes tienen un apego ansioso y evitante tienden a sentir más sentimientos de vacío y añoranza, las personas con estilo de apego ansioso harán una evaluación negativa de sí mismos y de los demás, lo que contribuirá a una percepción de menor calidad en sus relaciones en términos de satisfacción, compromiso y ajuste (Granillo y Sánchez, 2020).
13	Relación entre estilos de apego y estrategias de regulación emocional en estudiantes universitarios	Mayorga y Vega (2021) Tomando lo propuesto por Bowlby el apego es cualquier manera de que la conducta la cual quiere conservar la cercanía con la figura de cuidador, de esta manera va a organizar los componentes cognitivos, conductuales, sociales y emocionales (p. 51).	Según la investigación de Mayorga y Vega (2021) los apegos se van a definir en función de área emocional, cognitiva y conductual, de esta manera, el apego seguro se lo entiende como un apego en donde basaba la protección, comodidad y alivio una característica importante de este apego es que pocas veces suprime el proceso emocional. El apego evitativo tiene las características de suprimir las emociones, desactiva la figura del apego como un mecanismo de defensa aprendido para no relacionarse con otras personas, evita emociones que le hagan sentir vulnerable, suele descartar recuerdos y pensamientos de dolor. El apego preocupado se caracteriza por mantener cercanía con su figura de apego, evaluación de las circunstancias accedo fácilmente a recuerdos emocionales catastróficos (pp. 47-48).	En la investigación realizada por Mayorga y Vega (2021) su muestra fue de de 294 participantes, de ellos el 76,4% son mujeres entre 20 y 23 años. El 60.19% de todos los estudiantes presenta un apego evitativo (p.52).

14	<p>“Tipo de apego con la madre y las implicaciones en las relaciones de pareja de un adulto de 31 años, de la comuna 6 de la ciudad de Medellín, 2017 (Tamayo, 2017, p. 1)”.</p>	<p>Vega (2017) El apego emocional va a determinar la calidad del vínculo en las relaciones de pareja por este motivo un sujeto a lo largo de su vida atraviesa por varias relaciones de pareja por lo general. A lo largo de este proceso va a identificar varias emociones las cuales puede hacer sentir confundido al sujeto y a su vez se puede sentir cómo, incómodo con su relación (p. 16).</p>	<p>“Se indica la existencia de tres tipos básicos de apego adulto: seguro, ansioso-ambivalente y evitativo, el primero se refiere a una forma de estar unido a algunas personas, sin manifestar ningún tipo de malestar al momento de depender de ellas o a su vez, que éstas dependan de él, además, no sentir preocupación ni miedo alguno al abandono; es decir, el tipo de relaciones interpersonales constituidas no presentan daños afectivos, comportamentales ni emocionales. El segundo, definido como la sensación de sentir que las personas no desean unirse al individuo tanto como este quisiera, presentando frecuente preocupación de no ser amado por su pareja aun deseando estar unido a ella, logrando finalmente alejarla, lo que quiere decir, que el individuo no logra relacionarse de manera adecuada sintiendo constante inseguridad y preocupación por ser aceptado. El tercero, apego evitativo, donde el individuo no logra crear relaciones interpersonales estables y crea sentimientos de autosuficiencia, además, se hace la idea de no necesitar de nadie, argumentando sentirse nervioso e incómodo con las relaciones íntimas y dependiendo emocionalmente de otros (Tamayo, 2017, p. 10)”.</p>	<p>Se realizó un estudio cualitativo, en donde se usó a un participante de 31 años.</p>
----	--	---	---	---

## Anexo 4

N°	Libro	Apego	Apego y pareja
1	“Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida (Bowlby J. , 2014, p. 4)”.	“La teoría del apego es una teoría que se centra en la interacción entre, principalmente, madre e hijo, o cualquier mayor colocado en el lugar de protector. La ansiedad por la separación o el dolor tras la pérdida de una figura de apego se considera como una respuesta normal y adaptativa de un recién nacido apegado (Bowlby J. , 2014, p. 7)”.	
2	“¿Amar o depender? cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable (Riso, ¿Amar o depender?, 2010, p. 2)”.		“Depender de la persona que se ama es una manera de enterrarse en vida, un acto de automutilación psicológica donde el amor propio, el autorrespeto y la esencia de uno mismo son ofendidos y regalados irracionalmente (Riso, ¿Amar o depender?, 2010, p. 13)”.
3	La fidelidad representa más que amor: cómo prevenir y afrontar la infidelidad de pareja		“Que el amor de pareja posea una fuerte dosis de racionalidad, no significa que debamos ser obsesivos y escribir todo el día listas de ventajas y desventajas. La esencia del otro también cuenta, y a veces es solo cuestión de cuestión de tiempo para que el arome se manifieste (Riso, 2014, p. 40)”.

4	<p>“Desapegarse sin anestesia cómo soltarse de todo aquello que nos quita energía y bienestar (Riso, 2014, p. 3)”.</p>		<p>Riso (2012): El apego se disfraza muchas veces de amor y entonces crea una dependencia emocional que te enganchará al vínculo de manera patológica. El apego a los demás te impedirá ser como eres. (p. 181)</p> <p>Según lo que nos plantea Riso (2012): El apego se lo demuestra en gran parte de los casos hacia la pareja, amigos y familiares, si nosotros demostramos vulnerabilidad como inmadurez, inseguridad, ambición, etc. Vamos a depender del apego que estamos desarrollando hacia la otra persona y cuando nos alejemos nosotros vamos a sentirnos con un vacío. (pp. 181-182)</p>
---	--	--	---