



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional
Programa de Profundización en psicología clínica

APEGO ANSIOSO EN MUJERES Y LOS PROBLEMAS QUE
GENERA EN LAS RELACIONES DE PAREJA

INVESTIGACIÓN TEÓRICA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Laura Zamora Soria

Director: Mtra. Alba Nubia Tabares Arellano

Dictaminadores:

Mtra. Edith González Santiago

Mtra. Adriana Rojas Baltazar

Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, 31 de mayo 2023





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

INDICE

INTRODUCCIÓN	4
Descripción del problema	5
Justificación	7
Pregunta de investigación	8
Objetivo general	8
Objetivos específicos	8
Método	8
CAPÍTULO 1 ORIGEN DE LA TEORÍA DEL APEGO	11
1.1 Antecedentes	11
1.2 Definición de apego	15
1.3 Tipos de apego	18
1.4 Críticas a la teoría del apego	22
CAPÍTULO 2 VINCULACIÓN DEL APEGO EN LA ETAPA INFANTIL A LA ETAPA ADULTA	23
2.1 Relación de vínculo en la infancia con la etapa adulta	23
2.2 Tipos de apego en adultos	25
2.3 Características del apego ansioso	27
2.4 “Del Apego normal a problemas de salud mental”: Breve explicación	28
CAPÍTULO 3 RELACIONES DE PAREJA Y APEGO	30
3.1 Relaciones de pareja	30
3.2 Factores que intervienen en el establecimiento de las relaciones de pareja	32
3.3 Asociación entre el apego y las relaciones de pareja	35
CAPITULO 4 PROBLEMAS DE PAREJA DERIVADAS DEL APEGO ANSIOSO	37
4.1 Bajos niveles de satisfacción en la relación de pareja	37
4.2 Problemas de comunicación asociado a los conflictos de pareja y al apego ansioso	41
4.3 Insatisfacción sexual en las relaciones de pareja	44
4.4 Infidelidad derivada de la insatisfacción sexual y del apego ansioso en las relaciones de pareja	45
4.5 Violencia en las relaciones de pareja	49
CAPÍTULO 5 APEGO ANSIOSO EN MUJERES	52
5.1 Percepción del apego ansioso y la satisfacción en pareja	52

5.2 Desregularización emocional.....	55
5.2.1 Violencia perpetrada por mujeres	56
5.3 Dependencia emocional	57
5.3.1 Autoestima.....	60
5.4 Episodios de depresión y suicidio	63
CAPITULO 6 ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL	65
6.1 Antecedentes.....	65
6.2 Terapia Cognitivo Conductual (TCC)	70
6.3 Técnicas y estrategias cognitivo-conductuales contempladas en la intervención.....	71
CAPITULO 7 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	74
Objetivo general	75
Objetivos específicos	75
Etapas del taller	75
Etapa 1	76
Etapa 2	76
Etapa 3	77
Cartas descriptivas.....	77
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	101
REFERENCIAS.....	107
ANEXOS	129

INTRODUCCIÓN

En la presente investigación se realizará una revisión teórica sobre el apego ansioso en las mujeres y los problemas que genera en las relaciones de pareja, se contemplan los aspectos más importantes sobre la temática y el impacto que tienen en la salud de personas con apego ansioso. La investigación se compone de la descripción del problema, la justificación donde se señala la importancia de realizar este trabajo, así como el porqué de esta investigación.

En este trabajo de investigación se divide en capítulos, en los cuales se aborda información relevante que ayudara a la comprensión de este fenómeno. El capítulo 1 detalla de manera general los antecedentes u origen del apego, en este se contempla la teoría del apego que fue formulada por Bowlby. De igual forma se describe otros investigadores que se interesaron en el tema las definiciones de apego desde la perspectiva del creador de la teoría y la inclusión de apego al DSM-IV y CIE-10 así como su definición. Dentro de este mismo capítulo se da a conocer información sobre el apego en la infancia y su clasificación, detallando cada uno de los diferentes estilos de apego, así como características específicas e importancia de establecer estos vínculos.

El segundo capítulo aborda el vínculo del apego en la etapa infantil a la etapa adulta, este capítulo corresponde a explicar la relación que existe entre los estilos de apego que se establecen en la infancia y posteriormente los vínculos en la etapa adulta. Otro de los puntos importantes en este capítulo es señalar como se establecen los vínculos de apego en el desarrollo de individuo, dando importancia a los estilos de apego en adultos, las principales figuras de apego y a su vez la clasificación o estilos de apego en los adultos.

EL capítulo 3 está conformado por las relaciones de pareja y apego, donde se explica cómo se conforman las relaciones de pareja, los factores que influyen en las relaciones amorosas, así como el vínculo del apego en dichas relaciones.

De igual manera se expone la importancia de establecer vínculos afectivos en la vida del ser humano y la diferencia de establecer relaciones en hombres y mujeres.

En cuanto al capítulo 4 aborda el tema de apego ansioso describiendo los elementos más importantes en cuanto a los principales problemas de pareja, describiendo en cada tipo de problema la relación con el apego ansioso y el cómo influye en la relación de pareja.

Capítulo 5 se presenta información relevante sobre el apego ansioso en mujeres, como es la vivencia de este estilo de apego explicando brevemente las relaciones de pareja respecto a la satisfacción y a nivel individual, mujeres con apego ansioso que presentan diferentes problemas en el bienestar emocional y psicológico. Se finaliza este capítulo con la relación del apego ansioso con factores que pueden poner en peligro la salud o la vida de la persona con apego ansioso, esto puede considerarse como las consecuencias directas que puede presentar una persona con apego ansioso que se convierta en una patología grave.

Capítulo 6 la información que se presenta en este capítulo aborda los antecedentes del enfoque cognitivo conductual, mencionando sus principales surgimientos en la modificación de conducta y la utilidad de la terapia cognitivo conductual, mencionando técnicas que ayudaran a la propuesta de intervención

Capítulo 7 en ese se aborda la propuesta que se realiza desde el enfoque cognitivo conductual dando importancia a los problemas mencionados en el capítulo 4 y 5 abordando la intervención. Dicha intervención tendrá como objetivo disminuir síntomas de apego ansioso en mujeres, para ello se brindará enseñanza de estrategias y técnicas para disminuir síntomas de este estilo de apego ansioso.

Finalmente se desarrolla un apartado con la discusión y conclusiones de los capítulos abordados y sobre la propuesta de intervención, tocando los puntos más importantes del tema.

Descripción del problema

La satisfacción en las relaciones de pareja se ha convertido en un tema de interés para los investigadores y personal del área de salud, al encontrar evidencia del impacto que los conflictos tienen en la salud física y emocional del individuo (Alzugaray y García 2015). Parte de los conflictos que pueden surgir en las relaciones de pareja tienen influencia con la forma en que se establecen los

diferentes estilos de apego, para ello Pérez (2015) en su investigación menciona que una persona con apego inseguro es susceptible a presentar conductas negativas como celos, obsesión, atracción sexual extrema, preocupación excesiva y no disfrutan plenamente la relación, por diferentes circunstancias que desencadenen estas conductas.

Una persona con estilo de apego ansioso es sensible a presentar ciertas conductas que no favorecen la duración de un matrimonio, o relación amorosa y hacen que cada vez se mas difícil mantener una relación con la otra persona. Las conductas negativas que pueden presentarse en la pareja y crear conflictos de acuerdo con Cidoncha (2017) son la evitación, querer ejercer control, conflicto destructivo, celos, problemas de comunicación, que los intereses ya no sean los mimos que compartían y que como pareja no puedan llegar a acuerdos y solucionar sus problemas.

Diversas investigaciones como la establecida por Andrade et al. (2020) que lleva por título “Apego emocional en parejas”, P. Rodríguez (2020) “Entendiendo la infidelidad en la pareja y su relación con los vínculos de apego” y Quijada (2020) con “El apego en las relaciones de pareja y en la sexualidad”, en esas investigaciones se menciona la relación que existe entre el apego y las diferentes formas en las que se ve afectada la relación de pareja, por ejemplo, violencia psicológica, problemas de satisfacción sexual en la pareja, y la infidelidad. A lo antes mencionado se les pueden considerar los problemas que se derivan del estilo de apego inseguro, ansioso ambivalente y provocar que las relaciones de pareja de conviertan en insostenibles y terminen en rupturas o divorcios.

Actualmente las relaciones de pareja son complicadas debido a los diferentes factores que se pueden presentar en una relación. Los divorcios, violencia en el hogar, rupturas y trastornos psicológicos, se relacionan con la vida de pareja y cada vez están más en aumento, al menos en México 160,107 divorcios fueron tramitados en 2019 (Barragán 2021). Los divorcios surgen por diferentes causas, entre ellas se observa la influencia del estilo de apego ansioso, y no resolver conflictos.

Justificación

Conocer los estilos de apego en adultos es muy importante debido a que permite tener un panorama más amplio del rol que juega el apego ansioso en el establecimiento de relaciones de pareja y la vida del individuo. Las personas que presentan un estilo de apego inseguro o ansioso presentan una preocupación excesiva, miedo a la separación, baja tolerancia al sufrimiento y se relaciona con efectos negativos, como tristeza culpa y miedo (Mónaco et al. 2021).

El exponer en esta investigación los problemas que tienen un estilo de apego ansioso en el establecimiento y mantenimiento de una relación, permite tener conocimiento amplio de los escenarios que viven día a día personas con este apego, la manera de cómo influye en su vida como pareja, el desgaste emocional, e incluso la violencia que se presenta en las relaciones amorosas y a la vez los diferentes problemas psicológicos que trae consigo los conflictos en la pareja. Señalar la importancia que no se le está dando a este tipo de apego y a la relación con las diferentes patologías que generan en la persona desequilibrio en la salud mental, la desregularización emocional e incluso el grado en que se pone en riesgo la vida, ya que como se señaló en el planteamiento del problema puede desencadenar depresión, ansiedad y llevar a una persona al suicidio.

Visto de otra forma este es un trabajo que busca exponer los puntos más importantes a nivel personal y en pareja del estilo de apego ansioso, las afectaciones que tiene en la calidad de vida, y a su vez que más personas, investigadores, terapeutas se interesen por continuar con diferentes líneas de investigación sobre las mujeres con estilo de apego ansioso a nivel individual. Es por eso por lo que en este documento se plantea y se intenta hacer un abordaje del tema no solo a nivel pareja, sino también a nivel individual en la mujer y así también dar a conocer una propuesta de intervención que ayude a mujeres con este estilo de apego a reducir conductas y a regular emociones.

Por último, es importante mencionar que tanto la investigación como la propuesta de intervención será útil en el campo de la psicología para futuras investigación e intervenciones, ya que pueden retomarse algunos puntos importantes o bien continuar con la investigación llevándola a la práctica.

Pregunta de investigación

¿El apego ansioso en mujeres ocasiona problemas en las relaciones de pareja?

Objetivo general

Realizar una investigación teórica donde se evidencie el estilo de apego ansioso en las mujeres, y los problemas que genera en las relaciones de pareja.

Objetivos específicos

- Conocer el impacto del apego ansioso en las relaciones de pareja.
- Describir la relación de apego ansioso con diferentes patologías mentales o problemas emocionales.
- Determinar las afectaciones en la salud de personas con apego ansioso.
- Desarrollar una propuesta de intervención para mujeres con apego ansioso que ayude a reducir síntomas.

Método

El presente trabajo de investigación corresponde a una investigación teórica que de acuerdo con Gabriel (2017) se considera parte del marco teórico y permanece dentro de este mismo, el objetivo de este tipo de investigaciones es aumentar los conocimientos científicos o filosóficos, pero sin llegar a la práctica. Es así como esta investigación permitirá conocer la problemática de apego ansioso en mujeres y los problemas que genera en las relaciones de pareja, destacando los aspectos más relevantes en cuanto a la problemática.

Dentro de esta investigación teórica se hizo uso del método de investigación documental el cual con base a Gabriel (2017) se refiere a aquella revisión y apoyo de fuentes documentales como consulta de libros, consulta de ensayos, revistas y periódicos. Rizo (2015) señala que el método de investigación documental se

desarrolla por 4 fases para organizar la información, que son planeación, recolección de información, análisis e interpretación de la información, redacción y presentación del trabajo de investigación.

Planeación

En esta primera fase de la investigación se llevará a cabo la planeación para llevar a cabo el estudio, para ello se comenzará con la elección de un tema que a través de la revisión minuciosa se delimitara eliminando el estudio de otras variables que no correspondían al tema. Se elegirá el título y pregunta de investigación para después elaborar los objetivos, general y específicos que se querían alcanzar con esta investigación y con base al tema elegido. Con base en estos primeros pasos se procedió con el planteamiento del problema que se investigaría.

Recolección de la información.

En esta fase de la investigación se deben realizar diferentes consultas de material bibliográfico en relación con el tema de interés, de acuerdo con Sampieri (2014) es necesario iniciar la búsqueda de literatura en fuentes primarias, elegir las bases de datos y utilizar palabras clave.

En esta investigación se eligieron bases de datos como Google académico, revistas como SciElo, Redalyc, ProQuest, EBSCOhost, se consultó la biblioteca digital UNAM, que tiene acceso a diferentes editoriales como ELSEVIER, ERIC, se hará uso también la base de datos de Taylor & Francis Group, Springer y Sage. Se utilizarán otras más como Dialnet, y algunos repositorios institucionales.

En cuanto a palabras clave se hará uso de “apego” “relaciones”, “amor y relaciones”, “apego ansioso”, “tipos de apego”, teoría del apego”, “insatisfacción y apego”, “apego en adultos”, “violencia y apego” entre otras. Para la búsqueda de información se hizo uso de operadores booleanos como AND, OR y comillas.

Una vez que se eligieron las bases de datos y las palabras clave y operadores booleanos se procede con la búsqueda y elección de referencias bibliográficas. Al consultar y dar lectura a las diferentes artículos y libros se eligieron solo aquellos que poseían información relacionada con el tema, donde se habla de apego, clasificación de apego, las relaciones de adultos y apego, y donde se encontraran evidencia del apego ansioso con diferentes trastornos y problemas emocionales,

también investigaciones donde se investigó el apego ansioso en mujeres debido a que era el tema central de este estudio. Otro de los elementos importantes dentro de la elección de literatura, se contempla la utilización de artículos desde el enfoque cognitivo conductual y técnicas para elaborar la propuesta de intervención.

Del total de fuentes consultadas se eligieron 194 fuentes bibliográficas, de las cuales deben cumplir dos criterios principalmente, poseer relación con la problemática planteada y que tengan al menos 8 años de antigüedad.

Análisis e interpretación de la información

En esta fase de la investigación se llevó a cabo la clasificación de la información respecto a cómo se estructuró cada apartado o capítulo de la investigación que lleva un orden para mejor comprensión del tema, al dar lectura a las fuentes que previamente se consultaron, fue necesario analizar qué información podría dar inicio a los capítulos, llevando un orden cronológico de hechos que ayuden a comprender en su totalidad el tema y las variables que se involucran, es decir lo que se haya delimitado en la investigación. Es importante mencionar que al ser una investigación basada en el método documental se hizo un análisis profundo de la información para que el autor desarrollara ideas principales basadas en la consulta del material documental.

Redacción y presentación del trabajo de investigación.

En esta última fase del modelo de investigación documental, se redactó la información siguiendo un orden lógico a la continuidad de los hechos donde se abordó en primer lugar los primeros antecedentes de la problemática dando continuidad con las variables involucradas en esta investigación como lo es el apego en adultos, los tipos de apego, las relaciones de pareja y la relación con el apego, los problemas que son derivados del apego ansioso y el apego ansioso en mujeres. En este proceso se redactaron e interpretaron ideas y conceptos principales encontrados en los artículos consultados y solo los que forman parte del tema. Estos elementos en la investigación ayudaron a conocer y comprender el fenómeno investigado para después proponer una intervención basada en atender los problemas que se encontraron en esta revisión teórica.

CAPÍTULO 1 ORIGEN DE LA TEORÍA DEL APEGO

1.1 *Antecedentes*

John Bowlby fue un psicoanalista británico nacido en 1907, de acuerdo con V. Rodríguez (2016) estudio medicina y obtuvo su título en 1933, posteriormente se especializó en psiquiatría trabajando dos años en Musley Hospital y más tarde en el Departamento Infantil de la Clínica Tavistok. Debido a la formación que adquirió este personaje se interesó por las relaciones afectivas comenzando así en el campo de las investigaciones de los vínculos afectivos.

La teoría del apego surge con una investigación realizada por Bowlby sobre las dificultades que presentaban los niños huérfanos y sin un hogar durante la segunda guerra mundial (Belda 2020). Durante este proceso de investigación con el grupo de niños Bowlby descubrió información relevante sobre los vínculos afectivos que le ayudarían a dar forma a su teoría. Debido a la Guerra, la OMS pidió a Bowlby desarrollar investigaciones en niños que eran separados de las madres durante esa época, y es así como en 1951 Bowlby publica las conclusiones de esa investigación con su artículo "Maternal Care and Mental Health" (Fernández 2020).

Durante esta investigación Bowlby descubrió factores importantes en los vínculos afectivos de acuerdo con Apesteguy (2015) los niños que son separados de sus padres, llevados a orfanatos y hospitales sufren eventos traumantes, esta separación les provoca ansiedad y ambivalencia y al no estar en un entorno familiar no se desarrollan vínculos afectivos. A partir de esto se comienzan las primeras formulaciones de Bowlby sobre el apego, al afirmar que durante los primeros 5 a 6 años de vida el niño desarrolla apego y al ser interrumpido el niño tendría consecuencias en su salud mental. Al centrarse en el trauma de la separación Bowlby 1951- 1953 junto con Robertson 1958, afirmaron que muchos de los trastornos y neurosis tanto al ser niños como en la etapa adulta se puede atribuir a

la carencia materna de la primera infancia o a las dificultades entre la madre y él bebe (Martini 2015).

A raíz de estos descubrimientos más investigadores se interesaron por el estudio y la relación del apego con los cuidadores de niño, a raíz de su primer publicación Bowlby desarrolla una segunda obra *Child Care and the Growth of Love*, con la colaboración de diferentes investigadores en los que destaca el trabajo de Ainsworth M. (Cobo 2020). La psicóloga estadounidense Mary Ainsworth contribuyó al desarrollo del estudio del apego Apesteguy (2015) menciona que entre sus principales estudios esta la observación naturalista y sus experimentos en laboratorio para estudiar el equilibrio de las conductas de apego y la exploración bajo situaciones de estrés. Ainsworth siguió algunas líneas de investigación de Bowlby, por lo que V. Rodríguez, (2016) señala entre las investigaciones más importantes realizadas por la segunda precursora de la teoría del apego fue “la situación extraña”, llevado a cabo en un laboratorio con bebes de un año, con el fin de conocer el tipo de apego del bebe.

Esta investigación además de ser una de las más importantes dentro del estudio del apego, ayudo a establecer la clasificación de los estilos de apego. De acuerdo con Fernández (2020) al estudiar la situación donde la madre jugaba con el niño y después lo dejaba en un cuarto con un extraño le permitió observar las conductas del niño al separase de la madre y al reencuentro con ella, lo que le ayudo a organizar los diferentes apegos que desarrollaba cada niño con su madre o cuidador.

Cabe considerar por otra parte que Ainsworth con su investigación de la situación extraña le dio sustento empírico a la teoría de Bowlby. Además de afirmar que los niños establecen un vínculo a partir del segundo año de vida para utilizar a su madre como base segura o figura de apego para explorar el mundo (Martini 2015). Es importante mencionar que la figura de apego o primera figura de apego del bebe pueden ser los padres o aquella persona que lo cuide y le proporcione lo necesario ante las necesidades del bebe, González (2022) señala las fases en las que se construye el apego:

- Del nacimiento a las 6 semanas: en esta primera fase al ser muy pequeño él bebe debe ser cuidado, y así él bebe acepta los cuidados que le proporcione

la persona encargada de él, aquella quien cubra sus necesidades básicas, comida, cuidado etc., También es importante señalar que él bebe busca la cercanía física con su cuidador o madre.

- De 6 semanas a 6 meses: Aunque él bebe es pequeño aun, en esta fase es capaz de reconocer a la persona que lo cuida, madre o figura de apego.
- De 6 meses a 3 años: en esta etapa se involucran procesos complejos, ya que el niño comienza a explorar el mundo, razón por la cual necesita a la figura de apego, requiere siempre de la atención de la madre, estar cerca de ella. Durante este proceso el niño aprende que cuando la madre se ausenta no es definitivo y ella regresa, lo que le brinda seguridad. A partir de esto el niño explora el mundo y ante alguna situación o amenaza regresa a la base segura que es la madre (Figura de apego).
- 3 años a la adolescencia: Esta etapa es complicada para el niño, debido a que percibe a su figura de apego de manera distante, el niño desarrolla diferentes respuestas que le ayudan a llamar la atención de su figura de apego, lo que de alguna forma le ayudan a evitar la separación.

En la infancia es donde se forman diferentes esquemas y vínculos que le ayudaran al infante en sus futuras experiencias, mientras que en la teoría del apego se considera la construcción de un vínculo a partir de 6 semanas para M. Cobo (2020) el comienzo del desarrollo afectivo comienza desde los 28 días de nacido, destacando los siguientes elementos:

- Etapa neonatal: se desarrolla cuando él bebe convive y se relaciona con los padres, esto se refleja por medio del llanto, ya que al ser muy pequeño aun no desarrolla otro tipo de comunicación. El llanto es una forma de comunicarle a los padres que bebe necesita algo, y deben cubrir esa necesidad.
- Primeros meses: Durante los primeros meses él bebe ha sido capaz de aprender a expresar emociones básicas, como la ira, alegría, miedo, la risa, el llanto, y a expresar estas emociones por medio de gestos o expresiones faciales.

- Seis meses: Esta etapa es muy importante, con la constante interacción del bebe con el cuidador principal o la figura de apego, él bebe desarrolla la capacidad de establecer los primeros modelos operativos internos, los cuales le ayudaran a establecer vínculos en un futuro.
- Séptimo y octavo mes: en este periodo de tiempo es cuando surge la ansiedad por separación, misma que puede mantenerse incluso hasta los tres años, pero adoptando la condición psicológica de trastorno.
- Octavo y noveno mes: en este periodo él bebe aprende que la separación con su madre o figura de apego es temporal y que ella regresara, es importante señalar que es natural que ante la separación surja el llanto, angustia, pues con el tiempo el niño aprenderá a manejarlo mejor. Para esta etapa la figura de apego forma parte muy importante del desarrollo del niño, debido a que comienza la exploración del contexto que le rodea, por esa razón el niño requiere de una base segura que le ayude a explorar el mundo y le brinde protección ante las posibles amenazas que experimente de lo contrario él bebe se sentirá desprotegido
- Segundo año de vida: el vínculo de apego sigue desarrollándose en el niño, sin embargo, es importante mencionar que si el vínculo se desarrolló correctamente en la anterior etapa, es decir que el niño aprendió que a pesar de la ausencia su madre tiende a volver y que estará ahí para satisfacer sus necesidades, esto le permitirá establecer vínculos e interactuar con otros, teniendo una actitud positiva de sí mismo.
- Etapa preescolar: se aborda entre los 3 y 5 años, en donde el niño ya tiene más habilidad para expresar emociones propias e identificar emociones de otros, también en esta etapa será un niño sociable.
- El periodo escolar: durante este periodo se considera de los 6 hasta los 12 años. El vínculo de apego sigue en desarrollo, sin embargo, las principales figuras de apego, o padres comienzan a pasar a segundo término, es decir ya no son la figura principal de apego, debido a que el individuo comienza a establecer relaciones con otros de su edad formando así vínculos de amistad quienes pasan a formar parte de figuras de apego.

Si bien es cierto que el apego se desarrolla a lo largo de la vida del ser humano, el apego en la infancia es muy importante ya que Benlloch (2020) menciona que la calidad del vínculo influye en el desarrollo físico, cognitivo, emocional y afectivo del niño, durante toda la vida.

1.2 Definición de apego

Monroe (2018) afirma que los dos fundadores de la teoría del apego Bowlby y Ainsworth tuvieron mucho cuidado al formular dicha teoría, así como lo diferentes conceptos para que sean entendibles y comprobados. Es así como muchos autores, postulan diferentes definiciones y conceptos de apego basados en las afirmaciones de los autores iniciales de la teoría del apego, formando su propia postura de los vínculos afectivos o de apego.

Bowlby definió el apego como “cualquier forma de comportamiento que hace que una persona alcance o conserve proximidad con respecto a otro individuo diferenciado y preferido” (Nemesis 2019, p. 32).

A través de la investigación de estos procesos diferentes autores intentaron definir la conducta de apego, es el caso de Hazan y Shaver (1987) como se cita en Mónaco et al. (2021) consideran a la conducta del apego como aquella capacidad de una persona para establecer y mantener vínculos afectivos emocionales con otras personas a lo largo de su vida. Esta postura la apoya V. García (2022) quien señala que el primer vínculo de apego se desarrolla en la infancia, sin embargo, este se manifiesta y continúa desarrollándose con los iguales.

Por su parte Cañero y Verdaguer (2015) menciona que el apego se puede entender como un lazo o vínculo invisible que él bebe establece con la madre o primeros cuidadores, creando a su vez sentimientos de pertenencia a la estructura familiar donde se desarrolla. Si bien es cierto que el apego es el vínculo establecido entre el niño y la figura de apego, existen otros factores dentro de la concepción de una conducta de apego, dichos factores ayudan a construir en su totalidad el desarrollo de este apego en la primera infancia. Busolo (2020) postula que el apego es un marco privilegiado para aprender a regular las interacciones con los demás, y gestionar así las propias vivencias, como también buscar protección en caso de peligro (p.7). En este proceso de establecimiento de apego, es importante que el

niño se apoye de su base segura o figura de apego para poder explorar el mundo y seguir con su desarrollo es por ello que los investigadores de este tema hacen hincapié en este aspecto, este es el caso del autor V. García (2022) al asegurar que las figuras de apego son necesarias en la infancia para poder explorar el medio que les rodea, debido a que utilizan la figura de apego como base segura cuando ellos se encuentran explorando. Es así como cuando el niño tiene una base segura, al explorar el entorno y sentir algún peligro regresa a su base segura o figura de apego quien le proporcionara protección y cariño.

A la par de estos autores Gojman et al. (2018) mencionan que el apego es un concepto correlacional, es decir, se entiende como una conexión emocional y coordinación de la conducta que se establece entre el niño y su cuidador o figura de apego. Muñoz (2017) coincide con este punto ya que describe al apego como una forma de regulación emocional entre la madre y el hijo además de que esta regulación funciona como un prototipo para futuras regulaciones en la vida del individuo.

Por otro lado, V. Rodríguez, (2016) señala además del vínculo con la figura de apego, este se entiende como un proceso innato que se puede presentar y observar en humanos y animales, dicho proceso está estrechamente relacionado con la supervivencia del sujeto, permitiendo la adaptabilidad.

Todas las anteriores definiciones sobre el apego contribuyen con aspectos importantes que ayudan a comprender como se establece el vínculo de apego con otra persona, sin embargo, es importante mencionar de manera general los elementos que influyen en el apego, V. García (2022) señala 3 elementos de los que se compone el apego:

1. Las conductas que un individuo establece para obtener proximidad y protección con otra persona.
2. Los modelos operativos internos, que son un conjunto de representaciones mentales de las personas con quienes se vincula el sujeto, así como de sí mismos, y la forma en que se establecen las relaciones entre la figura de apego y el individuo.

3. Componentes de apego, se refiere a los sentimientos que se establecen en relación con las figuras de apego y los sentimientos hacia sí mismo.

En los puntos anteriores se mencionó un elemento muy importante dentro de la concepción de apego, estos son los modelos operativos internos, los cuales juegan un papel fundamental en este tema. Los modelos operativos internos de acuerdo con Monroe (2022) son representaciones o mapas cognitivos que el niño elabora de sí mismo y de su figura de apego lo que le ayudara a relacionarse con otros, estos modelos comprenden dos aspectos:

- La representación de la figura de apego en dos dimensiones (responder o no responder) a las necesidades o peticiones del niño para brindarle protección y seguridad.
- La representación de sí mismo positiva y negativa, como alguien que (merece) o (no merece) recibir ese apoyo o cuidado de la figura de apego.

El apego es muy importante en la vida del ser humano, principalmente el primer vínculo de apego en la infancia, Suarez (2018) señala que este es importante para organizar conductas, la regulación del estrés y la adaptación al ambiente.

Ahora bien, al estudio de los vínculos de apego se le atribuye también la investigación de la relación del apego con las patologías encontrando la existencia de una relación significativa entre el apego y psicopatología. La teoría del apego es una teoría sobre el desarrollo normal y patológico, es decir contempla tanto el desarrollo normal en el apego, así como las patologías que pueden crearse a partir de un apego inseguro (Monroe 2022). Razón por la cual se incluyó como trastorno reactivo de la vinculación de la infancia o la niñez, en el DSM-IV y el CIE-10 con base a Suarez (2018) y Sarle (s.f.) estos manuales definen al apego como la incapacidad de iniciar o responder a interacciones sociales de acuerdo con su edad, así como el déficit de en el desarrollo emocional. Este trastorno de acuerdo con los manuales se desarrolla por el tipo de crianza patológica, sin embargo, ese tema se abordará más adelante.

Al conocer las diversas posturas establecidas por los diferentes autores, se observa una relación entre las diferentes definiciones o conceptos que se tienen sobre el apego, sin embargo, este estilo de apego establecido en la infancia cambia en la

edad adulta, principalmente en relación con las figuras de apego. De acuerdo con López (2019) el apego en adultos se diferencia al apego en los niños por la figura de apego, y la relación que poseen, es decir ambos brindan y reciben cuidados según el momento. Por otra parte, Ortiz et al. (2019) hace referencia al apego como una inclinación a hacer grandes esfuerzos por la búsqueda y mantenimiento de la proximidad, así como el contacto con otras personas que le proporcionen seguridad física y psicológica.

1.3 Tipos de apego

Gracias a las investigaciones realizadas por los dos precursores de la teoría del apego Bowlby y Ainsworth, se realizaron aportaciones que enriquecieron y ayudaron a comprender mejor esta teoría y como se desarrolla en los niños. Para poder comprender la clasificación de los estilos de apego es importante conocer los sistemas de conductas de dicho apego. Dentro de la teoría del apego Bowlby señala que esta se debe basar en 4 sistemas de conductas Apesteguy (2015) señala las siguientes:

- Sistema de conducta de apego, se refiere a todo aquello que hace el individuo con el propósito de mantener cercanía con la figura de apego.
- Sistema de exploración, este sistema hace referencia a la relación establecida con la conducta de apego, debido a la activación de las conductas de apego se logra disminuir la conducta exploratoria del sujeto.
- Sistema de miedo a los extraños, en el cual se integran el sistema de conducta de apego y el sistema de exploración porque determina las conductas de apego y la disminución de la conducta de apego.
- Sistema afiliativo, se refiere al interés del individuo por la cercanía e interacción con otros con quienes ya ha establecido vínculos.

Es importante mencionar que la teoría del apego propuesta por Bowlby considera 4 principios básicos y para mejor entendimiento (Belda 2020) señala lo siguiente:

1. El primer principio considera la necesidad innata del niño con una figura de apego quien puede ser la madre o cuidador primario con quien el individuo tendrá afinidad.

2. En el segundo principio se contempla en relación con la figura de apego o cuidador, en esta la figura de apego debe tener cuidados constantes con el niño, que cubra necesidades y brinde protección y cariño, de lo contrario se puede interrumpir el proceso de apego, teniendo consecuencias en el niño a nivel psicológico, cognitivo y social.
3. En el tercer principio se descubrió que un niño al ser separado de la madre o figura de apego pasa por un proceso de ansiedad el cual se representa en 3 etapas con base a (Belda 2020):
 - Protesta: sucede cuando el cuidador o figura de apego se va y ante esto el niño protesta.
 - Desesperación: surge cuando un niño se niega a interactuar con los demás y no tiene interés por hacerlo.
 - Desapego: este proceso ocurre cuando el cuidador se ausenta por mucho tiempo y en este caso el niño comienza a establecer relaciones con otros, creando así vínculos con otras personas, por lo que al regresar el cuidador o figura de apego el niño lo rechaza mostrando enojo e inclusive ira

Como se mencionó anteriormente el primer vínculo del niño con la figura de apego o madre es muy importante y de ser interrumpido puede causar serias consecuencias en sus diferentes ámbitos del desarrollo. Ainsworth fue quien al investigar y llevar a cabo “la situación extraña” llegó a diferenciar 3 estilos de apego, de acuerdo con Martí (2019):

- ❖ **Apego seguro:** en la investigación psicóloga Ainsworth exponía a un bebé y a su madre a diferentes situaciones, él bebé jugaba en presencia de la madre cuando la madre salía de la habitación la reacción de niño es el llanto, pero cuando ella volvía, el pequeño mostraba cercanía y afecto hacia su madre, dando un reinicio a sus conductas. Los niños con este tipo de apego saben que su figura de apego siempre regresa, les da seguridad, protección y cariño y cuando surge un problema ella lo resuelve dando tranquilidad al niño. Este tipo de apego formado en la infancia también influye en la etapa adolescente y adulta, presentando características similares en su apego con otros, esto

debido a las estructuras mentales que ya creo, será una persona que pueda tomar sus propias decisiones, continuar explorando el mundo, será asertivo, no será agresivo, podrá desarrollar empatía, establecer relaciones con los demás, reconocerán sus emociones, será una persona social y aprenderá a controlar su frustración.

- ❖ **Apego inseguro ambivalente:** en cuanto a este estilo de apego, la investigación de Ainsworth demostró que los niños poseen características diferentes ante la separación de la madre. Cuando la madre está presente los niños se perciben inseguros, cuando son separados de la madre lloran desconsoladamente y cuando la madre regresa sus conductas son de enojo y acercamiento a la vez, es decir al reencuentro con el niño la rechaza, se muestra enojado, pero inmediatamente busca la cercanía y el contacto con ella. Al desarrollar este estilo de apego en su futuro desarrollo continuara con características similares, conductas desfavorables como miedo a ser abandonados, tienen conducta pasivo dependiente, continuamente tienen celos, dificultad para establecer relaciones con otros, constantemente buscan la aprobación de los demás, temen no ser suficientes, sienten que no son valorados o queridos. En la edad adulta se reflejan muchas de estas conductas ya que son personas muy inseguras, dependientes, teme discutir con otros, mostrando comportamientos pasivos o agresivos, presentan siempre mecanismos de defensa.
- ❖ **Apego inseguro evitativo:** en este tipo de apego se observó que los niños no muestran ninguna conducta cuando la madre se separa, por el contrario se observa que a simple vista la separación con la figura de apego no les afecta, sin embargo, con la investigación de Ainsworth al exponer al niño a la misma situación que en los estilos de apego anterior, contacto, separación, y reencuentro, se demostró que al separarlo de la madre el pulso cardiaco aumenta, no obstante, al regreso y reencuentro con la madre los niños no la buscan, en algunos casos estudiados se alejan de forma indiferente. Estos rasgos también se pueden observar en la etapa de su desarrollo, reflejándose como personas que son poco sociables, no se interesan por otras personas,

son distantes, personas frías, con poco interés o sin interés por hacer nuevos amigos o expandir su círculo social, o establecer relaciones amorosas, se consideran autosuficientes y son narcisistas.

La investigación de Ainsworth sobre la situación extraña fue muy importante en la teoría de apego, y a raíz de esta, más investigaciones sobre las diferentes conductas de apego surgieron para darle paso a una clasificación similar ahora con 4 estilos de apego, de acuerdo con Belda (2020) y Nemesi et al. (2019) estos son:

- **Apego seguro:** En este estilo de apego los niños confían en la ayuda y recursos que le brinda su figura de apego en diferentes situaciones, por lo que tienden a explorar el mundo de una manera más segura; este tipo de apego se caracteriza por sentimientos de pertenencia, aceptación de uno mismo y confianza.
- **Apego inseguro indeciso evitativo:** este tipo de apego se caracteriza por la frecuencia del niño al ignorar a su madre o figura de apego, la relación entre la figura de apego y el niño es confusa ya que no saben responder ante las necesidades de su hijo, provocando rechazo y angustia, esto se verá reflejado en el niño al presentar de igual forma angustia en presencia de los padres o en presencia de personas extrañas. De esta manera el niño intentara vivir sin amor y sin el apoyo de otras personas.
- **Apego inseguro ansioso ambivalente:** los niños que presentan este tipo de apego mantienen conductas negativas, al ausentarse la madre el niño reacciona de manera negativa mostrando rechazo y a su vez búsqueda del contacto físico. Por otra parte, los niños con este estilo de apego al explorar el mundo se presenta angustia, por lo que se trata de evitar esta exploración.
- **Apego inseguro desorganizado indiscriminado:** es característico como el nombre lo indica de una desorganización entre la búsqueda y la evitación, en este estilo de apego los padres no poseen conductas apropiadas para criar al niño, normalmente son padres con alguna patología, como, por ejemplo, uso de sustancias, alcohol, drogas, etc. Estas conductas de los padres perjudican al niño, provocando una desorganización en su desarrollo de apego.

Como se observa los estilos de apego son diferentes, no se desarrollan igual en todos los casos y esto se debe a las figuras de apego, principalmente los padres, ya que se relaciona con los estilos de crianza de los padres las conductas de los padres, las formas de cuidados, afecto y si estos presentan alguna patología los apegos no serán sanos (Sarle s.f.).

Rúa (2015) señala que con base a las investigaciones de Bowlby se han realizado estudios sobre trastornos psicopatológicos, poniendo como base el hecho de que los trastornos afectivos tienen relación con la calidad del vínculo que tuvo el individuo en la infancia.

Los seres humanos necesitan establecer relaciones interpersonales y sociales, que le permiten desarrollarse y crecer como persona, es por ello por lo que los vínculos en la infancia son muy importantes para su futuro desarrollo personal. La familia es una parte importante durante la infancia principalmente al establecer vínculos de apego y esta estructura le proporcionara al niño los recursos necesarios para explorar el mundo exterior (Belda 2020). El psiquiatra Daniel Stern (1983) como lo cita V. Rodríguez, (2016) en su postura tiene similitud con el anterior destacando que es el comportamiento materno el que permite al bebe crear su conocimiento y experiencia.

1.4 Críticas a la teoría del apego

A pesar de que la teoría del apego ha sido una base para diversas investigaciones en el ámbito de la psicología y sobre el estudio de las relaciones interpersonales, también ha recibido críticas que cuestionan las principales bases de esta teoría. De acuerdo con Mauricio Sánchez (2021) la crítica principal a la teoría del apego se enfoca a las primeras interacciones que el niño establece con su figura de apego, ya que en la teoría del apego se considera la principal forma de establecer relaciones interpersonales. Además, el psicólogo Jerome Kagan añade que existen otros factores que determinaran la personalidad de un niño y la forma en cómo se relaciona, factores como el temperamento, la clase social y la influencia del medio ambiente.

Por otra parte, dentro de las críticas a la teoría del apego en Villamarín (2017) menciona: considerar al apego como la única forma de la interacción madre e hijo,

el decir que el apego seguro solo se da como resultado de virtudes sociales favorables, que la seguridad solo se da con la interacción personalizada y positiva. Es importante señalar que otra de las críticas a la teoría del apego se mencionó en Galán (2019) la explicación y predicción sobre la teoría del apego a dado pie a diferentes visiones donde exageran esta postura, al decir que el conocer el funcionamiento del sistema de apego en la infancia explicaría el presente y podría predecir en un futuro el comportamiento del individuo en las relaciones interpersonales.

Chaffin, et. al (2006) como se cita en Mauricio Sánchez (2021) la crítica más sobresaliente y considerada la más riesgosa es referente a las terapias de apego, cuya efectividad es altamente cuestionable y aun no se exploran los riesgos de las dimensiones que aborden. Además, una de las flaquezas más notable dentro de la teoría del apego es en relación con la validez universal, ya que esta no tiene evidencia empírica demostrando en otras investigaciones que las conductas y comportamientos de los niños dependen de factores sociales, culturales y económicos.

CAPÍTULO 2 VINCULACIÓN DEL APEGO EN LA ETAPA INFANTIL A LA ETAPA ADULTA

2.1 Relación de vínculo en la infancia con la etapa adulta

Los diferentes estilos de apego que se desarrollan durante la infancia tienen un vínculo directo con los tipos de apego que se presentarán en la etapa adulta. Los primeros en llevar esta teoría fueron Hazan y Shaver encontrando evidencias de que los estilos de apego establecidos en la infancia tienen proyección en la vida del ser humano en las diferentes etapas del desarrollo (Cevallos 2020). De esta manera se pueden encontrar diferentes posturas en donde autores apoyan esta teoría; en el caso de Nemesis et al. (2019) señala que el apego establecido en la niñez tendrá un efecto e influencia en la adultez, por ejemplo, si en la niñez se establece el apego seguro, esto se refleja en la adultez al interactuar de manera saludable con otros.

En otra postura Gaceo (2019) sostienen que factores del apego como los patrones de conducta y sentimientos se ven reflejados en la adolescencia y la adultez, por lo tanto, existe una similitud entre ambos.

Al pasar a la adolescencia las figuras de apego cambian, Belda (2021) sostiene que en esta etapa el apego se enfoca en otras personas, amigos y compañeros de clase, sin embargo, este vínculo poseerá características del primer vínculo. Además, es importante mencionar que el primer vínculo que se establece en la infancia ayuda al niño en la adolescencia a relacionarse con otros teniendo impacto positivo o negativo al establecer nuevas relaciones emocionales. Las figuras de apego en la infancia no son las mismas durante el desarrollo, sin embargo, Santos y Rais (2022) dicen que los adultos se comportan basándose en el de apego de la infancia eligen parejas o personas que tengan similitud con la primera figura de apego (madre o cuidador) generando así una búsqueda por ese estilo de apego.

La relación del apego en la infancia es notoria, no obstante, el establecimiento de apego en la etapa adulta no se da de la misma forma, pero influye el tipo de apego que se estableció en la infancia ya sea apego seguro, inseguro evitativo, evitativo ansioso o bien desorganizado. Esto quiere decir que las figuras de apego cambian, en la niñez eran los padres o cuidadores las figuras de apego sin embargo en la adultez se traduce a las parejas. Mónaco et al. (2021) señala que las principales funciones de apego corresponden a la búsqueda de seguridad y protección que brindan las figuras de apego en la infancia, y en la etapa adulta se traducen como las relaciones interpersonales o sentimentales con la pareja.

Por otro lado, Rodríguez et al. (2021) menciona que las relaciones de apego se desarrollan a lo largo de la vida siendo afectadas por diferentes factores o situaciones, como la separación de los padres, estilo de crianza parental o la relación de parejas en la edad adulta. Bowlby afirmó que los modelos internos de trabajo ayudan al individuo, a crear predicciones de personas cercanas, sobre como serán las relaciones con otras personas y el actuar de sí mismos en una relación (Lastra 2021). Lo anterior mencionado es una de las evidencias más representativas de la relación o similitud entre el apego de la infancia y el apego en adultos.

Urreaga et al. (2016) tiene afinidad por la afirmación de Bowlby sobre los modelos internos de trabajo, debido a la interacción con las figuras de apego el niño forma representaciones mentales convirtiéndolas en un prototipo en las futuras relaciones afectivas de adolescencia y adultez.

El apego en los adultos puede entenderse como forma en la que el ser humano hace esfuerzos en la búsqueda y mantenimiento de proximidad y el contacto con otras personas que le brinden seguridad física y psicológica (Ortiz et al. 2019). Desde la postura de Cevallos (2020) el apego en adultos puede entenderse como la calidad que experimentan en las relaciones íntimas basando sus relaciones en sus vivencias tempranas. Los estilos de apego en la infancia poseen un vínculo con los estilos de apego en la etapa adulta, sin embargo, estos no son exactamente los mismos, llegan a cambiar durante el desarrollo y principalmente en las figuras de apego.

2.2 Tipos de apego en adultos

Hazan y Shaver a quienes cita Cerdán (2016) proponen el estilo tridimensional que podía aplicarse en las relaciones de adulto, sin embargo, Bartholomew en 1960 propuso una categoría bidimensional basándose en los modelos operativos internos que son los siguientes:

- ✓ **Apego seguro:** en este estilo de apego las dos personas involucradas son positivas, las personas con estilo de apego seguro se perciben a sí mismos seguros, y seguros de los demás, siendo personas que al establecer relaciones con otros se sienten cómodos.
- ✓ **Apego Preocupado:** en este estilo de apego se combinan dos tipos de personas, uno es negativo y el otro positivo. Personas con apego ansioso se caracterizan por ser negativos de sí mismo, pero con positividad para los demás, constantemente buscan ser aprobados y aceptados por los demás, presentan preocupación obsesiva por el miedo de ser abandonados. En las relaciones se involucran mucho por lo que tienden a ser celosos (as), sentir desconfianza, sentirse vulnerables y culpables por las posibles complicaciones de la relación.

- ✓ **Apego temeroso:** en este la combinación es de dos personas ambas negativas, poseen tanto apego ansioso como apego evitativo. Este estilo de apego se caracteriza por la concepción negativa del individuo hacia sí mismo y hacia los demás, por lo que son personas que dependen de la aceptación de los otros, pero a la vez temen y evitan las relaciones íntimas, además son personas que presentan en su mayoría emociones como desprecio, tristeza, descontento etc.
- ✓ **Apego desvalorizado/alejado:** son individuos que tienen percepción positiva de sí mismos pero negativa de lo que les rodea, rechazan la idea de dependencia e intimidad, sienten que merecen afecto, pero su percepción con los demás es negativa por lo que evitan las relaciones para evitar desilusión.

Como se observa los estilos de apego en los adultos tienen cierta similitud con los de la infancia, sin embargo, sus características principales de los estilos de apego se concentran en la nueva figura de apego, y que ahora se convierte en la principal o más importante “la pareja”.

Los estilos de apego en los adultos poseen características específicas dependiendo de cada uno, principalmente reflejan características propias y a su vez la percepción de estas con la pareja, a lo largo del tiempo se han investigado como influyen estos estilos de apego en los adultos documentando las conductas de cada estilo de apego en relación con la pareja. Por ejemplo, Medina et al. (2016) con base a su postura explica algunos rasgos característicos de los diferentes estilos de apego:

- **Apego seguro:** las personas que poseen un apego seguro tienden a ser más seguras a establecer un grado alto de satisfacción en las relaciones íntimas, son personas que tienen más confianza y disponibilidad para brindar apoyo a otras personas, al igual que la capacidad para enfrentar y resolver situaciones conflictivas.
- **Apego inseguro evitativo:** Los individuos con este tipo de apego, se les dificulta establecer relaciones interpersonales, debido a que no cuentan con la capacidad de manejar situaciones íntimas y de confianza en una relación,

razón por la cual evitan a toda costa el vínculo con otra persona y el compromiso de una relación.

- **Apego inseguro ansioso:** Al desarrollar este tipo de apego, las personas llegan a experimentar sensaciones de abandono, sentir desconfianza con su pareja, pero al mismo tiempo requieren de la aprobación y el cariño de su pareja, lo que se puede entender como signo o síntoma de ansiedad manifiesta.

2.3 Características del apego ansioso

En esta investigación el tema que nos interesa es el apego ansioso, desde la postura de Kerr et al. (2021) se cita en Mónaco et al. (2021) menciona que las características o sintomatología del apego ansioso son los elevados niveles de ansiedad, niveles bajos de evitación, así como una fuerte necesidad de cercanía y preocupación por las relaciones y el miedo al rechazo (p.21).

A las personas con apego ansioso les es difícil establecer y mantener relaciones interpersonales con otra persona, debido a esto la persona con apego ansioso presenta las siguientes características o sintomatología de acuerdo con Calderón (2021):

- Son personas que tienden a ser perceptivas a detectar amenazas, sin embargo, exageran demasiado las consecuencias de estas amenazas.
- Son personas que se preocupan mucho, por la relación o por el abandono.
- Dedicar mucha atención a la relación y a las personas con las que comparte el vínculo.
- Son personas que recuerdan con mucha facilidad eventos dolorosos y eso trae como consecuencia malestar.
- Se percibe a si mismo de forma negativa.

Otras de las características de personas con apego ansioso se reflejan en el artículo de Gómez et al. (2016):

- Presentan eventos de ira que son difíciles de controlar.
- Exageran las señales de amenaza como una forma de llamar la atención de la figura de apego.

- Las personas con apego ansioso tienen dificultades para suprimir pensamientos y emociones
- Las personas con apego ansioso sufren de desregulación de todo tipo de emociones.

Por otro lado, Hikal (2020) señala que en relación con el apego ansioso el individuo puede manifestar las siguientes conductas:

1. El individuo tiende a crear una confianza compulsiva: el individuo desarrolla conductas en donde debe ser autosuficiente, tendrá dificultad para vincularse afectivamente o tener intimidad, esto es resultado del rechazo o castigo que los padres ejercieron en la niñez, lo que significa para el individuo no sentirse amado o aceptado.
2. El individuo tiende a un cuidado compulsivo: Al estar en una relación afectiva el individuo dejara de lado sus necesidades y deseos poniendo como prioridad los cuidados y necesidades de la otra persona.
3. Búsqueda del cuidado compulsivo: esta conducta se manifiesta con la constante búsqueda del apego, son personas que se manifiestan muy dependientes de la figura de apego, por lo que necesitan que constantemente les brinden afecto y cuidado para sentirse amados.
4. De retirada con enfado: esta es una conducta muy relevante en las personas con apego ansioso, el individuo reacciona de manera desfavorable, negativa y violenta frente a la ausencia de la figura de apego, por lo que optan por alejarse y abandonar a la otra persona teniéndole rencor.

2.4 “Del Apego normal a problemas de salud mental”: Breve explicación

Los vínculos afectivos son muy importantes en la vida del ser humano, principalmente en los primeros años de vida, ya que es cuando se forman los vínculos positivos o negativos con la figura de apego. Para Bowlby es de vital importancia mantener una relación cálida y continua con la figura de apego (madre

o cuidador principal) para tener un desarrollo saludable de la personalidad (Hikal 2020).

Uno de los autores quien apoya esta postura es Sarle (s.f.) menciona que los niños con crianza patogénica son más propensos a presentar algún trastorno, es decir los tipos de crianza que reciben influyen en sus vínculos de apego, considerando las principales características patogénicas:

- Desafección permanente de las necesidades emocionales básicas del niño, relacionadas con el bienestar, la estimulación o el afecto.
- Ignorar las necesidades físicas del niño.
- Cambios repentinos en la figura de apego, padres, cuidador primarios etc., estos cambios son agresivos para el niño lo que da como resultado que el niño no forme vínculos estables.
- Que los padres no tengan suficiente experiencia para atender las necesidades emocionales de los niños.
- Pobreza extrema.
- Padres con problemas de adicción y consumo de sustancias.

Se ha verificado que existe una relación y similitud entre los vínculos de la infancia y las posteriores relaciones en adultos, por lo que los vínculos de apego tendrán cierta influencia en la etapa adulta. Los modelos operativos internos que hacen referencia a la concepción de sí mismo y a la percepción de los demás son lo que ayudan a generalizar los vínculos de la infancia a la etapa adulta, Avendaño (2019) señala que la inseguridad en el apego se ha asociado a problemas de salud mental reflejados en la sintomatología psicopatológica.

En el caso del apego ansioso (ambivalente) o preocupado es pieza importante en la vida del ser humano. La ambivalencia es considerada con base a Almeida (2015) como un conflicto de la humanidad, ya que es una tendencia que todos desarrollan al enojarse, y odiar a la persona que más se quiere, es por ello, por lo que el infante debe aprender a regular la ambivalencia para un correcto desarrollo de la personalidad.

En otra postura Encabo (2022) menciona la relación del apego ansioso o preocupado con el neurotismo o (inestabilidad emocional), trastornos de ansiedad, estados de ánimo, angustia, y comportamientos suicidas.

En esta breve explicación se puede apreciar que el estilo de apego ansioso se relaciona con diferentes problemas de salud mental, y aunque no es todos los casos se da esta relación tiene asociación con los vínculos de apego establecidos con la figura de apego.

CAPÍTULO 3 RELACIONES DE PAREJA Y APEGO

3.1 Relaciones de pareja

Las relaciones de pareja son muy importantes en la vida del ser humano, ya que en su naturaleza es indispensable formar relaciones interpersonales, además existen otros factores importantes, como el amor, factores sociales, biológicos y psicológicos (Delgado 2022). Desde la postura de Cerdán (2016) las relaciones amorosas es otro de los vínculos más importantes en la vida del ser humano, se considera que el amor es una forma de representar el vínculo de apego en las relaciones afectivas de adultos.

Cuando se habla de relaciones de pareja Zapian, Ortiz y Lope (2012) a quienes cita Villavicencio y Jaramillo (2020) “la pareja es un sistema relacional compuesto por tres factores, el sistema sexual, de apego y de cuidadores que interactúan entre sí para satisfacer necesidades personales” (p.59)

La relación se forma como un vínculo donde se establecen lazos afectivos que son importantes, ambos se demuestran afectividad por medio de sentimientos de amor, cariño, valoración y comprensión (Zepeda y Sánchez 2019).

Desde la perspectiva de Valencia (2019) la pareja se puede entender como una instauración que es compleja y relevante, se puede mantener estable o bien susceptible al cambio, tiene reglas propias y funciones específicas, ya que funge como un sistema abierto o cerrado. De igual manera desde la perspectiva de Stange et al. (2017) las relaciones de pareja pueden comprenderse como un organismo

complejo, debido a los diferentes elementos que influyen en ella, aspectos de tipo biológico, psicológico, interacción social y cultural.

Se observa que las definiciones sobre las relaciones de parejas son diferentes, en donde se mencionan vínculos afectivos, se concibe como una institución, o conjunto de sistemas, sin embargo, cada una de las definiciones aporta características específicas que contribuyen al entendimiento y nutrición del concepto de relaciones de parejas es así como involucra muchos aspectos importantes de los que se compone una pareja, y que intervienen para que esta pareja este en función.

Urbano et al. (2018) señala que las relaciones de pareja tienen como característica específica dos elementos, que las personas involucradas sean exclusivas una de la otra, romántica y emocionalmente, si la relación se forma de manera sana tendrá un impacto positivo en el bienestar.

Para Calle (2020) las relaciones de pareja se dan por medio de etapas o estadios en las que destaca las siguientes:

- Simbiosis: en la primera etapa es la más tranquila de la relación, cuando ambos integrantes dan y reciben, donde brindan cuidados, y ambos se acostumbran al otro, esta etapa de enamoramiento la perciben tan bonita que no se arriesgan con conflictos o enojos.
- Diferenciación: en esta etapa la relación se torna un poco complicada ya que llegan a surgir los problemas en la pareja, comienzan a notarse las diferencias entre ambos, ambos analizan los disgustos que han tenido, y que quizás su pareja y la relación no es lo que imaginaron al inicio, también comienzan a poner límites, y a separarse más de la primera etapa.
- Practica: al atravesar por esta etapa, los miembros de la pareja se han alejado del primer estadio, ya no son tan unidos como al principio, por esta razón comienzan a interesarse en su propia persona, es decir actividades que no involucran a su pareja, por lo que en ocasiones puede resultar en conflictos más frecuentes.
- Acercamiento: Al pasar por la etapa de exploración de su propia identidad, la pareja se acerca nuevamente, regresando al apoyo mutuo, tener más

intimidad, realizar actividades juntos, manteniendo un equilibrio entre su actividad individual y su convivencia en pareja.

- Componentes de la relación en pareja: se pueden considerar de dos tipos los biológicos y los culturales que de acuerdo con Calle (2020) son los siguientes:
 - Compromiso: se trata de que ambos integrantes mantengan el interés, la responsabilidad que tenían al principio de la relación, aunque lleguen a tener conflictos.
 - Intimidad: este componente mantiene una relación con los elementos afectivos, como lo es la confianza, seguridad, compartir cosas personales con la pareja y tener estabilidad.
 - Romance: en este caso el romance es aprendido en la sociedad, es decir las costumbres que se tienen respecto a ser romántico los detalles que se realizan y que son aceptados por la sociedad, por lo que el individuo muestra interés por la pareja, realizando muestras de afecto romántico.
- Conflictos de pareja: Las emociones son muy importantes en las relaciones, sin embargo, la expresión de dichas emociones puede influir ya sea de manera positiva o negativa en la relación causando así disgustos, y conflictos (Calle 2020).

3.2 Factores que intervienen en el establecimiento de las relaciones de pareja

Como se mencionó anteriormente las relaciones de pareja están influenciadas por diversos factores, sociedad, cultura, aspectos psicológicos, etc., (Delgado 2022). Es por ello por lo que es importante resaltar aquellos elementos que ejercen influencia en el establecimiento de las relaciones, para así tener un panorama más amplio de cómo se va conformando esta estructura y que elementos la determinan.

El establecimiento de relaciones en pareja puede ser complejo, ya que influyen diversos factores a nivel personal y cultural. Tamayo (2018) menciona que es indispensable tener en consideración la evolución en la sociedad, tener en cuenta

que los estilos de apego se mantienen estables, mientras que lo cambia son los criterios para elegir de pareja. En otras palabras, las personas adoptan diferentes ideas de la sociedad y como considera a las relaciones de pareja lo que influye en la persona a lo largo del tiempo a la hora de elegir a otra persona.

Un ejemplo de la influencia de la sociedad y los criterios de selección de pareja lo muestra Belda (2020) “hasta principios del siglo XIX, las parejas no eran totalmente libres, ya que estas eran supervisadas por los padres según sus intereses y normas ya que el objetivo de dichas familias era poder beneficiarse de dicho compromiso” (P.18). Estas concepciones han ido cambiando a través del tiempo, ya que en la actualidad las personas eligen con quien, y como se relacionan, por ejemplo, tener una relación con una persona del mismo sexo contraer matrimonio para formar una familia (P. Rodríguez, 2020).

Con los constantes cambios en la actualidad las relaciones de pareja se han tornado diferentes, de acuerdo con P. Rodríguez, (2020) no se considera necesario tener un contrato matrimonial o tener una familia, para que dos personas del mismo o de diferente sexo sean consideradas una pareja en la sociedad. Por lo tanto, las relaciones amorosas o de pareja pueden visualizarse de diferentes formas, siempre y cuando exista un vínculo afectivo. La influencia de la sociedad es notoria, no obstante, es importante mencionar a detalle que factores respecto a lo social se determinan a la hora de establecer relaciones de pareja. Stange et al. (2017) dice que los estereotipos, creencias, y mitos sobre las relaciones amorosas son aspectos que influyen en la elección de pareja, estos elementos a su vez pueden causar que las personas se aferren a relaciones nocivas o disfuncionales.

El ser humano al estar en contacto con la sociedad en donde se desarrolla interactuando con la familia, escuela, medios de comunicación, repercuten en el ser humano al adoptar tópicos, creencias en el amor, y falsas expectativas. Stange et al (2017) expresa una de las principales creencias o mitos sobre el amor, las películas sobre princesas y príncipes azules, que además dejan ver estereotipos sobre hombres y mujeres, reforzando la idea que el amor es para siempre, y sin problemas.

Si bien es cierto que el amor es un aspecto importante dentro de las relaciones de pareja, no es el único que ayuda a establecer una relación.

Es importante mencionar que para comprender el estudio de las relaciones de pareja se debe dar atención al desarrollo de la pareja, es decir las etapas por las que la pareja pasa, de acuerdo con Rivera et al. (2022) son:

- Etapa del extraño conocido: la cual consiste en el primer paso para que el extraño se convierte en un conocido o por elección de la persona siga siendo un extraño, en esta influye la percepción y la evaluación de una persona hacia la otra.
- Etapa de amistad: consiste en aquel interés afectivo de acercarse a la otra persona como una forma de amistad.
- Etapa de atracción: en esta etapa como su nombre lo indica se refiere a la atracción física por otra persona, para después construir cogniciones e intereses románticos.
- Pasión y romance: esta segunda etapa se da con el paso de la etapa de atracción, el individuo pasa del amor romántico citas, detalles, compartir, conocer para pasar al amor pasional, con constantes interacciones de respuestas fisiológicas y cognoscitivas, ambos se sienten preparados para dar el siguiente paso, el compromiso de una relación a largo plazo.
- Etapa del mantenimiento: es considerada más compleja, ya que al realizarse el compromiso ambos deben esforzarse por mantener la relación, es decir, ser capaces de resolver conflictos que surgen en la relación, y con la llegada de los hijos, al igual que mantener la estabilidad económica, emocional y familiar.
- Etapa del conflicto: Es una de las etapas más difíciles, ya que los problemas de pareja son más frecuentes e intensos, y de no tener habilidad y capacidad para solucionarlos afectan la relación.
- Etapa de alejamiento y desamor: surge cuando en la relación no se logran resolver conflictos, por lo que las personas están disgustadas una con la otra, y ya no disfrutan de su compañía, por lo que evitan mantener contacto.

- Etapa de la separación u olvido: cuando la pareja pasa por la etapa anterior del desamor, comienza a tener atracción por otra persona que no es su pareja, por lo que decide separarse y olvidar a su antigua pareja y salir con nuevas personas.

Si se analiza este desarrollo de las relaciones de pareja y las diferentes variables que intervienen en la elección de dichas relaciones se puede observar que está muy marcada la influencia de la sociedad y los diferentes estereotipos que se crean tanto del amor como de los vínculos para una relación, sin embargo, no solo la sociedad, cultura, creencias o mitos influyen sobre la elección de una pareja, existe otro factor determinante en este proceso “el apego”

3.3 Asociación entre el apego y las relaciones de pareja

Desde la perspectiva de la psicología y la fuerte influencia de la teoría del apego en las relaciones de pareja, Bowlby (1969) como lo cita P. Rodríguez (2020) afirma que en la infancia se desarrolla y establece un tipo de apego específico en cada individuo el cual es útil ante las necesidades generales y primarias del ser humano, para en un futuro formar vínculos afectivos duraderos.

Por lo tanto, las relaciones de pareja se pueden entender como una forma de apego en donde el individuo proyecta su comportamiento y sentimientos en la relación. Para Céspedes et al. (2021) el vínculo en la pareja presenta diferentes conductas que el individuo aprendió en la infancia con su primer vínculo de apego, los estilos de apego son pieza importante en las relaciones, porque de eso depende la intensidad de la intimidad en la relación.

Al existir un vínculo del apego en las relaciones de pareja es evidente que el apego aprendido en la infancia tendrá su aparición al establecer una relación de apego con una pareja, dicho estilo reflejara características específicas en la relación, no obstante, el tema de interés es el apego ansioso, así que se tiene la necesidad de explicar cómo se establece este vínculo en la pareja.

Las personas que desarrollaron apego ansioso ambivalente poseen estructuras de apego a base de intentos fallidos por conseguir que sus cuidadores proyectaran respuestas emocionales, de esta manera los individuos al tener una baja autoestima

buscan la aprobación de los demás (Martorell 2022). Además de representar una tendencia a las relaciones de dependencia en las que es muy difícil que se sientan queridos, por lo que tiene la necesidad de que su pareja les exprese constantemente que las quiere, sintiendo preocupación o temor por ser abandonados.

En relación con este tema autores como Alzugaray y García (2015) y Martorell (2022) señalan la importancia de instaurar relaciones de vinculación afectiva, mencionando que las personas que se encuentran en una relación tienen mayor bienestar emocional siendo más felices, teniendo satisfacción, siempre que la relación sea sana. Establecer una relación de pareja puede traer beneficios a la vida del ser humano, ayuda con el crecimiento en el desarrollo personal y para ello debe adaptarse a los nuevos vínculos (Uriarte 2017). Las relaciones de pareja son importantes para potenciar el desarrollo a manera individual apoyándose de la pareja de apego, sin embargo, en la pareja también se puede perjudicar el desarrollo personal debido a los diferentes conflictos que se presenten. Si bien es cierto que las relaciones interpersonales son muy importantes en el desarrollo del ser humano, también pueden ser las más complicadas, debido a los diferentes conflictos y expectativas que establecen ambos en la relación.

Como se mencionó al principio de este capítulo, en la selección de pareja influyen diferentes factores de la sociedad, en los que los roles de género y las falsas expectativas juegan un papel importante al tener una relación. Existen diferencias en la elección de parejas en cuanto a hombres y mujeres, Stange et al. (2017) señalan las siguientes:

- Hombres: son inducidos por la sociedad y los roles de género para mostrarse fuertes, tener entereza, y no mostrar sentimientos como afecto, tristeza o soledad. Los hombres al ser influidos por los roles de género establecidos por la sociedad eligen a mujeres que son aceptadas por la sociedad, amas de casa, que sean cariñosas, comprensivas, y que puedan hacerse cargo de los hijos y del hogar.
- Mujeres: al igual que con los hombres las mujeres son educadas por la sociedad y los roles de género para crear la idea que deben elegir a un hombre exitoso, capaz de hacerse cargo del mantener el hogar, debe ser un

hombre protector, cariñoso, inteligente y responsable. La mujer crece con la idea de que existe un hombre ideal, un príncipe azul, que le brindará amor, ante sus ojos ese hombre no tendrá ningún defecto, la mujer tiende a idealizar mucho al hombre.

CAPITULO 4 PROBLEMAS DE PAREJA DERIVADAS DEL APEGO ANSIOSO

4.1 Bajos niveles de satisfacción en la relación de pareja.

Las relaciones amorosas, matrimonio o cualquier vínculo afectivo satisfactorio es una de las metas más importantes en la vida del individuo por lo tanto el conflicto de pareja tiene consecuencias negativas en el bienestar de ambos miembros de la pareja (Foran et al. 2015). Esta perspectiva es apoyada desde la postura de Contreras (2016) al establecer vínculos de apego en la edad adulta es importante considerar que el apego en la relación sea seguro, de lo contrario puede llevar al individuo a experimentar relaciones distorsionadas o a desarrollar patologías.

En las relaciones de pareja existen elementos que interfieren en la interacción, entre ellos la comunicación, sexualidad, reglas normativas, vínculos emocionales que ayuden al crecimiento de la relación y 3 componentes, pasión, intimidad y compromiso (Cunuhay 2017, p. 30). Por otra parte, desde la postura de Bowlby y la teoría del apego la pareja está compuesta por tres sistemas, el sistema sexual, el sistema de apego y el sistema de cuidados (Chaves et al. 2018 p. 54).

Es así como el apego tiene una relación significativa en las relaciones de pareja, ya que de acuerdo con Hoz (2022) el apego se considera un elemento que explica aborda y regula la intimidad en las relaciones humanas.

Considerando los 3 sistemas de la pareja, el apego juega un papel fundamental en las relaciones sobre todo por el estilo de apego que utiliza la persona para vincularse con su pareja, como se ha señalado en capítulos anteriores los diferentes tipos de apego influyen en los vínculos afectivos que se establecen en la etapa adulta. De acuerdo con Mónaco (2022) las personas con un apego ansioso poseen menores niveles de satisfacción en la relación, de igual forma presentan ansiedad la cual

tiene relación con la percepción negativa de sí mismo y la relación, mayor conflicto y afecto negativo. La duración de una relación depende tanto de la calidad de esta, los niveles de satisfacción, el compromiso en la relación y con la pareja, y el estilo de apego que se establece (Medina et al. 2016). Por su parte en el trabajo de Antón (2016) señala que los mayores índices de insatisfacción de pareja se presentan en individuos que son inseguros, o bien cuando uno de los miembros de la pareja tiene apego inseguro.

Dentro este orden de ideas se considera entonces a la satisfacción como un factor importante en el establecimiento y mantenimiento de una relación, pero al mismo tiempo puede convertirse en un problema ya que alguno de los miembros de la pareja no tenga esa satisfacción y por el contrario presente insatisfacción dentro de la relación.

Para poder abordar mejor el tema entorno a los bajos niveles de satisfacción, es importante conocer el concepto de satisfacción con relación a la pareja y los factores que intervienen en dicha satisfacción.

La satisfacción de acuerdo con Cunuhay (2017) puede ser entendida como una necesidad personal y a la vez mutua de cubrir necesidades uno del otro, es decir se refleja con el apoyo emocional, en diferentes situaciones tanto favorables como desfavorables en la relación (p.33).

La satisfacción está relacionada con la felicidad tanto de la persona como de la pareja, en cuanto a los aspectos biológicos y psicológicos se entienden como una decisión de compromiso para mantener una relación placentera (Cobo 2022).

Cádiz y Oyarce (2012) a quienes cita Diaz (2019) “mencionan que la satisfacción marital es un término subjetivo por lo que el individuo se basa en la comparación entre lo que quiere que sea su relación y lo que realmente es, siendo las expectativas personales importantes en la comparación” (p.31) por lo tanto la satisfacción de una pareja debe ajustarse a la concepción que ellos tengan sobre la satisfacción.

Por otra parte, Márquez y Rivera (2010) como los cita Ballesteros (2019) definen a la satisfacción como “la percepción y el sentimiento de estar bien con la manera en que cada cónyuge reacciona ante los eventos en la relación. Implica los aspectos

emocionales los aspectos estructurales (como la organización de la vida) y como se ven ellos mismos dentro de la relación” (p.5), por lo tanto, estos elementos forman parte importante de la satisfacción en parejas.

Como se observa la satisfacción en las relaciones es muy importante para mantener la calidad y vínculo de la relación, es un trabajo en conjunto donde ambas personas contribuyen al bienestar de la otra persona, cubriendo sus necesidades emocionales, afectivas y apoyo entre ambos para resolver diversos procesos en la relación. Sin embargo, aún falta mencionar elementos importantes dentro de la satisfacción “las características” las cuales definirán a cada uno de los integrantes de acuerdo con L. Cobo (2021) son las siguientes:

- Unidad en el hogar.
- Placer mutuo en cuanto a sexualidad.
- Atracción física.
- Aceptar y entender los defectos y errores de ambos miembros.
- Ambos deben tener libertad de expresión sin ser criticados o juzgados uno del otro.
- Objetivos en común, trabajar juntos para buscar el bienestar del otro.

En las definiciones sobre satisfacción se ha mencionado que esta es subjetiva, respecto a esta postura existen 6 factores que influyen en dicha valoración subjetiva de la satisfacción en parejas, y con base a Castillo et al. (2018) son:

1. El sentimiento de amor: considera la demostración de sentimientos de romance, considerando al amor como un sentimiento propio de la intimidad, el romance y el compromiso, lo que trae consigo el fortalecimiento del afecto y la fidelidad sexual.
2. Saldo positivo en las dinámicas de la relación: como el nombre lo indica se refiere tanto a lo negativo como a lo positivo. En una relación de pareja llegan a aparecer los eventos rutinarios, los cuales se convierten en un aspecto desfavorable, debido a que al surgir alguna situación positiva la relación sea reforzada o por el contrario alguna situación negativa que degrade la relación. De estas situaciones la pareja percibe mayormente los aspectos negativos

que los positivos lo que llevaría a la pareja a pensar que la relación no está funcionando y a tener más facilidad para los conflictos.

3. Refuerzo de las conductas positivas: aborda las conductas positivas de tipo social afectiva que se repiten con el objetivo de crear vínculos o sentimientos de apego en la relación de pareja.
4. Percepción de la reciprocidad en la relación: se refiere al equilibrio entre ambos miembros de la pareja, ambos integrantes dan y reciben por lo que la relación va creando estabilidad y siendo más sólida.
5. Acuerdo en las áreas de relación: Para que una relación funcione es importante pactar acuerdos, principalmente cuando se tiene un problema de pareja, recurrir a los acuerdos harán ver que la persona tiene compromiso e interés por la relación y por resolver el conflicto.
6. Habilidades personales: corresponde a la capacidad o habilidad que posee cada miembro de la pareja, para lidiar con las diferentes situaciones, por ejemplo, los conflictos en la relación, en ellos se requiere la habilidad de comunicación, empatía, comprensión, por lo que debe ser capaz de escuchar lo que a la pareja le está produciendo malestar, respecto a la otra persona.

En las relaciones de pareja deben existir tanto habilidades como estrategias que ayuden a evitar o prevenir disgustos o conflictos con la pareja, y en caso de que aparezcan, tener una comunicación asertiva, respeto, apoyo y fortalecimiento de la autoestima Cunuhay (2017).

Las personas que no tiene satisfacción y que por el contrario presentan insatisfacción es porque no se está cumpliendo con la solvencia de necesidades en la pareja, o no se están cumpliendo con algunos de los aspectos anteriormente mencionados o bien se están presentando conflictos y no están teniendo la capacidad para resolverlos.

La insatisfacción puede ser causada con base a L. Cobo (2021) por:

- Falta de tiempo para convivir con la pareja.
- Que no se resuelvan conflictos, o la falta capacidad y/o habilidad para resolverlos.

- Que en la pareja no se de atención a los gustos, intereses o necesidades de cada uno.
- Que no se reconozcan los logros de la alguno de los integrantes de la pareja.
- Que no le den apoyo emocional al otro miembro.

Ahora bien, dentro de esta problemática de bajos niveles de satisfacción por parte de personas con apego ansioso, los conflictos toman un papel importante en la calidad de la relación ya que dichos conflictos no se resuelven de manera asertiva va a generar mayor malestar en la relación. Pérez (2015) señala que existe evidencia en donde se resalta la importancia de la satisfacción marital, al igual que los aspectos negativos en las relaciones donde personas que mantiene conflictos presentan graves consecuencias en la salud física y psicológica.

Los conflictos en la pareja tienen su origen principalmente en los siguientes factores, las creencias o estereotipos sobre el amor, la falta de comunicación, conductas negativas, la crianza de los hijos y expectativas sobre la relación (Álvarez et al. 2015). Otro factor causante de los conflictos de pareja hace referencia a la ansiedad, al ser característica de apego ansioso, surge mayor insatisfacción en la relación debido las dificultades emocionales para la persona, así como la desconfianza hacia la pareja (Antón 2016).

4.2 Problemas de comunicación asociado a los conflictos de pareja y al apego ansioso

Cabe resaltar que dentro de la satisfacción se encuentra la habilidad o capacidad de resolver conflictos, considerando que los conflictos pueden afectar la satisfacción en la pareja es importante determinar la relación de la comunicación para la resolución de conflictos y a su vez la satisfacción en la pareja.

La comunicación es uno de los factores más importantes para la satisfacción marital, en Sánchez Asqui et al. 2021) se evidencia el hecho de que la felicidad de la pareja estará determinada por el tipo de comunicación utilizada, una buena comunicación significaría una satisfacción en la pareja y a su vez menos conflictos.

Se ha encontrado relación con los estilos de apego y la forma de comunicación, ya que los vínculos infantiles tienen relación con la adultez, la comunicación que se

estableció en la infancia tendrá similitud con las formas de expresión en la etapa adulta verbal y no verbal. Las personas con apego ansioso de acuerdo con Godoy (2021) tienden a expresar emociones negativas, y por los grados de ansiedad que poseen centran su atención en sus preocupaciones dando menos interés a escuchar lo que expresa la otra persona. Además de expresar mensajes de consuelo impersonales por miedo a ser rechazados por la pareja

Existen diversas concepciones sobre la comunicación, y establecidas desde diferentes áreas, sin embargo, en este caso se enfocará la atención a la comunicación en la pareja.

Bustos et al. (2016) señala que la comunicación es un proceso donde se involucran símbolos e intercambio en donde existe la conducta verbal y no verbal, que permiten interactuar, compartir experiencias, conocimientos, ideas y elevando los niveles de satisfacción en la pareja. La comunicación se puede entender como una forma de establecer intercambio de información, ya sea de sí mismo, sobre la relación de la pareja, o factores que puedan influir en el bienestar de la pareja (Sánchez Asqui et al 2021).

En el trabajo de Arias (2021) se resalta el papel que juega la comunicación en la pareja, se considera el motivo por el cual la relación funciona, debido a este medio de comunicación se resuelven situaciones negativas que requieren de comunicación abierta y sincera para resolverla.

La comunicación es un factor que condiciona las relaciones de pareja, debido a que por un lado interfiere en mantener una mayor intimidad emocional o sexual en la pareja, favoreciendo la satisfacción (Urbano 2018).

Si bien es cierto que la comunicación es importante se debe considerar que depende de la capacidad de cada miembro el tener una buena comunicación o por el contrario una interferencia debido a esta falta de comunicación que lejos de ayudar a resolver un conflicto lo puede agravar aún más. También es importante destacar los diferentes tipos de comunicación, de acuerdo con Arias (2021) existen dos tipos de comunicación:

- 1) Comunicación verbal: esta es característica por el uso de símbolos y signos para la expresión, es decir se establece por medio del uso de lenguaje o el que se establece por medio de escritura.
- 2) Comunicación no verbal: en este tipo de comunicación no se hace uso del sonido o lenguaje escrito, este más bien se refiere a aquellos gestos de expresión que para el receptor tendrán significado.

Por el contrario, Ballesteros (2019) señala que existen 4 tipos de comunicación:

1. Estilo asertivo: son personas que tienen la capacidad de expresar sus ideas y opiniones de manera directa, sin imponer sus deseos o castigos al resto, tienen facilidad por expresar felicidad o enojo de manera asertiva, ya que ponen como prioridad sus sentimientos positivos en vez de los negativos.
2. Estilos agresivos: las personas con estilos agresivos imponen sus ideas, opiniones, preferencias por sobre los demás, forzándolos a aceptar su voluntad, tienden a insultar y atentar en contra de la integridad de la otra persona.
3. Estilo sumiso: En este caso son personas que les cuesta trabajo expresar sus sentimientos, ideas o pensamientos, por lo que otra persona puede ejercer autoridad sobre él o ella, y por no discutir la persona se mostrara sumiso, obediente, y pasivo.
4. Estilo agresivo pasivo: son personas que no tienen una forma de expresión directa, por lo que convencen a otro para que ceda ante sus peticiones o necesidades, esto se puede observar cómo chantaje, castigo, amenaza o retiro de afecto.

Como ya se mencionó anteriormente existe una relación de la satisfacción marital con el estilo de apego, por lo que si en la pareja existe un apego ansioso producirá insatisfacción marital que a su vez tiene relación con la comunicación para resolver conflictos. Es decir, la mala comunicación traerá consigo consecuencias en la satisfacción marital, ya que, si no se tiene una comunicación asertiva y por el contrario se tiene un estilo de comunicación agresivo, o bien agresivo pasivo, no se lograrán resolver conflictos, y a su vez provocar conflictos mayores por el tipo de

agresividad empleada en la comunicación, llegando a producir algún tipo de maltrato.

4.3 Insatisfacción sexual en las relaciones de pareja.

Dentro de este contexto, existe otro problema que afecta mucho en las relaciones de pareja, este de igual manera se relaciona con la satisfacción marital, se mencionó anteriormente en el capítulo 3 que la pareja está constituida por sistemas, uno de estos es el sistema sexual, el cual juega un papel importante dentro de la relación. El concepto de sexualidad puede encontrarse en la literatura en diferentes significados de diferentes autores que a lo largo del tiempo han realizado investigaciones respecto a esta temática. Por lo que a continuación se describen algunas definiciones.

La sexualidad se considera como un componente que define las relaciones de pareja y a la vez un aspecto que condiciona la interacción de ambos miembros y la forma en la cual cada uno vive su relación (Urbano et al. 2019).

“La Organización mundial de la salud (2010) cataloga a la satisfacción sexual como un componente esencial de la salud sexual, además de un derecho sexual y un indicador de bienestar personal” (Bendahan y Navarro 2015, p.8).

Siguiendo estas posturas Lawrence & Byers (1995) como se cita en Martínez (2017) señala que la satisfacción sexual es considerada parte de una respuesta afectiva que aborda tanto lo positivo como lo negativo en relación con las experiencias sexuales con la pareja.

En la investigación de María del Mar Sánchez (2016) se concibe a la satisfacción sexual respecto a dos aspectos:

- a) El componente personal: aborda aquellos aspectos que son agradables a nivel individual, como, por ejemplo, la excitación sexual o el placer
- b) Componente diádico: se refiere a los elementos que generan bienestar y placer en la intimidad en donde se involucran ambos.

La satisfacción sexual con base a Iglesias et al. (2018) se puede definir como una respuesta de bienestar en donde se aprecian expresiones afectivas, emocionales y comunicación de tipo verbal o no verbal.

De los autores que afirman la relación entre la satisfacción sexual y estilo de apego se encontró a S. Sánchez (2017) la ambivalencia característica propia de personas con apego ansioso experimentan la sexualidad de en base a esta característica, por lo que utilizan la conducta sexual como una forma de mantener proximidad afectiva, con la pareja, para reducir su inseguridad.

Otro de los autores en investigar sobre la relación del apego y la satisfacción sexual es Chaves et al. (2018) se menciona que los adultos con estilo preocupado o ansioso experimentan menor satisfacción en la relación, utilizando la sexualidad como un medio para mantener el interés de la pareja en la relación Por medio de esta conducta la persona busca cercanía aprobación y un vínculo afectivo.

Overup y Smith (2017) como se cita en Liñán y Ramírez (2021) realizaron un estudio donde participaron 52 estudiantes universitarios con el fin de conocer la satisfacción sexual y la relación con el apego, llegando a la conclusión que las personas con apego ansioso evitativo tienen niveles más bajos de satisfacción sexual.

Las personas con apego ansioso presentan alto riesgo sexual, debido a que mantienen relaciones sexuales con varias personas durante periodos de tiempo, y al no conocer nada de esa persona, tienen un riesgo latente de contraer enfermedades de transmisión sexual (Araujo y Ceballos 2021).

La insatisfacción sexual por parte de uno o ambos miembros de la pareja puede significar un problema en la relación, dificultándose de manera general la satisfacción en la relación, creando conflictos o en otro caso se deriva a otros problemas, como lo es la infidelidad o bien el divorcio.

4.4 Infidelidad derivada de la insatisfacción sexual y del apego ansioso en las relaciones de pareja

Para abordar este tema es importante conocer la concepción de la infidelidad ya que esta dependerá en muchos aspectos de la cultura y sociedad de donde sea retomada. De acuerdo con Ventura (2018) cada sociedad posee reglas y valores propios por lo que definir el termino de infidelidad dependerá de las reglas, culturas y valores, de la sociedad en particular. Es por tal razón la importancia de conocer diferentes definiciones que ayuden a comprender mejor el termino en cuestión.

Urrego et al. (2016) señala que para establecer relaciones de pareja es indispensable considerar la sociedad y cultura, ya estas determinaran los principios del matrimonio, en donde la fidelidad y el compromiso son aspectos esenciales para tener una relación.

Por lo que la infidelidad significa un problema que afecta la salud de los miembros de la pareja y por tanto su estabilidad en la relación, debido a que se puede llegar a la disolución del vínculo o en otros casos el divorcio y/o separación.

Para comprender el concepto de infidelidad es importante conocer sus componentes "el origen etimológico de la palabra infidelidad proviene de *fe*, que a su vez se deriva de *fides* que significa: confianza, crédito, buena fe o palabra dada, este término se estableció por primera vez en 1438 para indicar la ausencia de confianza o fe (C. Rodríguez 2020 p.8).

La infidelidad se concibe como una ruptura de un acuerdo o contrato en donde uno de los miembros quebranto ese acuerdo, es decir uno de los miembros incluyo a un tercero en la relación, manteniendo una relación con esa persona (Galaviz et al. 2019).

Por otra parte, en el estudio de Calle (2020) se entiende por infidelidad al contacto de tipo sexual que se realiza con otra persona ajena a la relación, por el contrario, si no existe un contacto no se considera una infidelidad debido a que el acto no se realizó.

Roberto Rosenzvaing como lo cita Manzur et al. (2016) considera la infidelidad como un rompimiento de compromiso con la pareja, la persona que es infiel incumple la palabra de compromiso que le hizo a su pareja. Además, dice que se puede ser infiel de diferentes maneras, donde no es necesario el contacto sexual, por ejemplo, los pensamientos o imaginación de un acto deseado por quien es infiel en donde incluye a otra persona, aun si el acto o deseo no es consumado.

La infidelidad por tanto puede expresarse de diferentes formas, sin embargo, comparten un elemento en común, la ruptura del compromiso que se hizo a la pareja, sin embargo, es importante aclarar que tipos de infidelidad existe. F. Diaz (2019) señala dos tipos de infidelidad, infidelidad sexual, implica la actividad sexual con alguien más, externo al matrimonio, mientras que la infidelidad emocional se

desarrolla cuando un miembro de la relación dedica tiempo y atención a alguien más.

En la literatura se puede encontrar a Manzur et al (2016) quien señala otro tipo de concepción de los dos tipos de infidelidad anteriormente mencionados, infidelidad sexual y emocional, los cuales son:

- Infidelidad sexual: hace referencia a el comportamiento de un individuo que está en una relación, sin embargo, este individuo se relaciona sexualmente con otra persona fuera de la relación principal, sea con o sin consentimiento de su pareja oficial.
- Infidelidad emocional: Este acto consiste en la involucración de un integrante de la pareja con otra persona extraña a la relación, sin embargo, en este caso la persona no realiza contacto sexual, solo dedica tiempo, afecto y atención a la persona con quien es infiel.

Por el contrario, C. Rodríguez (2020) dice que además de clasificar a la infidelidad en los dos aspectos comunes Sexual y Emocional también puede clasificarse de la siguiente manera:

- Infidelidad accidental: se refiere al acto que no se busca o se planea.
- Infidelidad pura: hace referencia a la más común, cuando la persona constantemente engaña a su pareja y es consciente de este acto.
- Aventura romántica: este tipo de infidelidad lo realizan personas que están cansadas de la monotonía, y la usan como una forma de salir de la rutina.
- Arreglos especiales: este tipo de infidelidad es consensuado, es decir que la pareja es informada de esta situación y acepta o en otros casos surge cuando la pareja se ha separado por un tiempo determinado.

En relación con la clasificación de los tipos de infidelidad González (2018) como se cita en Gaona y Vilela (2021) menciona que la infidelidad se puede clasificar de acuerdo con la función de diferentes criterios, señalados a continuación:

- En función a la intencionalidad: como su nombre lo indica se refiere a la intención de una de las partes de la relación, es decir la infidelidad se realiza con la intención de engañar a la pareja, por lo que se planea y ocurre de forma deliberada, que involucra tanto el contacto físico y la actividad sexual.

- En función del medio en que se realizan: este se refiere a la forma en cómo se comete la conducta de infidelidad, de manera online, virtual o física. La infidelidad no siempre surge con el contacto sexual por lo que en este caso se es infiel de forma virtual y después verse físicamente con esa persona.
- En función a sus implicaciones emocionales: este tipo de infidelidad resalta la función emocional, la cual surge de dos formas, la persona que se implica emocionalmente con una tercera persona, que no es su pareja, creando un vínculo afectivo. La segunda forma es cuando alguno de los integrantes de la pareja es infiel por impulso, sin necesidad de tener vínculo afectivo la persona con quien es infiel, generalmente en este tipo de infidelidad solo se busca a la persona para tener sexo
- En función de los motivos que lo originan: en este caso se refiere a los factores que pueden llevar a una persona a ser infiel. El primer motivo del porque una persona es infiel, es porque busca satisfacer las necesidades de atención, afecto, o sexo, que su pareja no está satisfaciendo. En el segundo factor no hace falta un motivo, es más bien una decisión que la persona toma por gusto. Un tercer factor de infidelidad es en relación con la adicción, en este caso la persona no puede contralar esta conducta por lo que tiende a surgir. Finalmente, el cuarto factor es más un pretexto para terminar la relación cuando la persona no quiere estar más con su pareja, es decir, lleva a cabo la conducta para que así la pareja se entere y sea más rápida la separación.

Se observa que los diferentes autores tienen posturas diferentes en cuanto a la clasificación de los tipos de infidelidad, sin embargo, dichos autores coinciden en un punto importante el acto de infidelidad desde lo sexual y afectivo.

La conducta de infidelidad se relaciona con la satisfacción en la pareja, si la pareja no satisface las necesidades emocionales, afectivas y sexuales la persona buscara las compensaciones de esas faltas en otras personas (Barreto y Quintero 2016).

Uno de los componentes más importantes de las relaciones de pareja de acuerdo con Torres et al. (2016) es cumplir con las necesidades afectivas dentro de la pareja, como aspectos emocionales, sexuales, intimidad, apoyo etc. Además, se menciona

que de no cumplir con estas necesidades que se asocian con la satisfacción, existe una alta probabilidad de que uno de los miembros de la pareja sea infiel.

Por el contrario, para Bowlby y bajo la teoría del apego se argumenta que la infidelidad es resultado de un proceso en donde la persona no es capaz de separarse de su pareja y enfrentar el duelo de la relación (Fidelidad e infidelidad en tiempos líquidos ¿Una paradoja? Teorías, 2018). También menciona que esas características son propias de personas con estilo de apego ansioso evitativo, ya que se comportan de manera observadora, narcisista y antisocial que no son susceptibles a enfrentar emociones negativas.

De acuerdo con Martínez et al. (2022) las personas con apego ansioso preocupado son susceptibles a ejercer conductas infieles debido a las dificultades que presenta al tener intimidad con la pareja.

No obstante, existe un factor importante en las relaciones de pareja que de igual forma afectan mucho a las personas con apego ansioso, del cual se hablara a continuación.

4.5 Violencia en las relaciones de pareja

La violencia en la pareja es un fenómeno que afecta a la población del mundo en general, este problema afecta a todos los niveles sociales sin excepción, por lo que poblaciones rurales o de bajo recurso son más vulnerables (Molina 2019).

El vínculo afectivo que se desarrolla en la infancia con el objetivo de buscar cercanía, protección, seguridad y evitar riesgos tiene relación con la violencia, ya que se entiende por violencia a la carencia de este vínculo de afecto. (Orellano 2021).

Cabe destacar que Benavides (2021) concibe a la violencia como el acto de usar la fuerza ya sea de tipo física, psicológica o bien cualquier otro tipo de agresión, con el propósito de obligar a la persona (s) a hacer algo que no quiere hacer.

Por su parte la Organización mundial de la salud define a la violencia como el uso intencionado de la fuerza física, así como amenazas ejercidas contra sí mismo o con otras personas, lo que causaría lesiones, daño psicológico o muerte (Vidal 2021).

Tras diferentes investigaciones se ha realizado la asociación de la violencia en las relaciones de pareja con los estilos de apego establecidos en la infancia siendo un factor que determina la presencia de conductas impulsivas y celotípicas en las personas (Hidalgo y Montoya 2021). Además de que la violencia se relacione con los estilos de apego se asocia de igual forma con la falta de regulación emocional que genera en los individuos emociones negativas y reacciones agresivas.

Es importante destacar que dentro de la concepción de violencia se pueden encontrar diferentes tipos de violencia, de acuerdo con Mendoza y Sánchez (2022) la violencia se puede clasificar en los siguientes tipos:

- Violencia física: catalogada como la acción intencionada de causar daño a su pareja, por ejemplo, empujones, jalones, golpes, puñetazos entre otros.
- Violencia sexual: se refiere al acto obligado en donde el agresor mantiene relaciones o conductas sexuales sin el consentimiento de la víctima.
- Violencia psicológica: se refiere a cualquier comportamiento o conducta verbal y no verbal que se puede manifestar como insultos, críticas o amenazas que afecta a la víctima a nivel emocional y de bienestar, creando sentimientos de culpa, desvalorización y miedo hacia el agresor.
- Violencia económica: como su nombre lo indica se refiere a acción de quitar autonomía a la pareja produciendo daño económico o patrimonial.

Por otro lado, desde la postura de Bernés (2022) los tipos de violencia son:

- Violencia de desapego: que consiste en la expresión de comportamientos indiferentes hacia la pareja y sus sentimientos.
- Humillación: se caracteriza por las críticas en su mayoría negativas hacia uno de los miembros de la pareja principalmente hacia la autoestima.
- Violencia sexual: se refiere a cualquier conducta o acto sexual obligado, en donde se trasgrede a la pareja, por ejemplo, esclavitud sexual, explotación sexual embarazos forzados, abortos etc.
- La coerción: se refiere a situaciones donde se emplea el chantaje, manipulación o amenazas como atentar contra su propia vida (suicidio) en caso de terminar la relación.

- Violencia Física: como su nombre lo indica hace referencia a aquello que se puede realizar mediante el contacto, como, por ejemplo, en golpes, generar heridas con algunos objetos en la otra persona.
- Violencia de género: hace referencia a las burlas e ideas sexistas que hacen hacia el género en este caso el femenino.

Se observa que existen diferencias entre los diversos tipos de violencia y cabe resaltar que diferentes autores propondrán otros modelos de violencia, como es el caso de Benavides (2021) al decir que existen los siguientes tipos de violencia:

- Violencia de género: se refiere a los estereotipos que tanto como sociedad y como individuos poseen sobre la concepción de ser hombre o mujer, por lo que se crea una proyección de superioridad ya sea a que el hombre se crea superior a la mujer o viceversa. Esto se puede manifestar con humillaciones desvalorización, agresión etc.
- Acoso callejero: se refiere a cualquier comportamiento de carácter sexual realizado principalmente por hombres, se puede manifestar por diferentes actos, por ejemplo, verbalmente por medio de comentarios, gestos, tocamientos, masturbación.
- Explotación sexual: se refiere a cualquier acto sexual obligado, del cual se obtiene un beneficio económico. Por ejemplo, la prostitución, es una práctica sexual donde se obtiene dinero a cambio de mantener relaciones sexuales con una persona
- Violencia laboral: se refiere a la conducta que realizan en el ámbito laboral en donde se daña, agrede, perjudica, o humilla a la persona en el ámbito laboral.
- Violencia en la pareja: La violencia que se produce en el hogar con la pareja, esta puede ser violencia física o psicológica, pero que afecta principalmente a mujeres.

La violencia se puede abordar desde la perspectiva que se esté investigado, haciendo referencia a un aspecto global o enfocado con un tema específico, sin embargo, se observan similitudes entre los diferentes tipos de violencia como lo es

el factor común agresión contra otra persona o bien obligarla a hacer algo en contra de su voluntad.

Como parte final de este tema de violencia, en el trabajo de Simó (2022) se menciona evidencia sobre dos aspectos importantes, la influencia del apego inseguro en la infancia y adolescencia con la violencia de pareja, así como la estrecha relación del abuso sexual y psicológico en personas con apego ansioso.

Esto lo respalda Valencia (2019) ya que se menciona dentro de su escrito que las personas con estilos de apego dependiente y temeroso al poseer ansiedad son más propensos a ejercer violencia contra la pareja.

Otro de los hallazgos importantes dentro de la investigación sobre el apego ansioso en las relaciones de pareja, lo destaca Muñoz y Quispe (2022) en su investigación, donde asegura que las personas con un estilo de apego inseguro ambivalente tienden a perdonar a sus parejas cuando las violentan debido a los niveles elevados de ansiedad y la pérdida de control emocional.

CAPÍTULO 5 APEGO ANSIOSO EN MUJERES

5.1 Percepción del apego ansioso y la satisfacción en pareja

Como ya se menciona en el capítulo 2 las personas con apego ansioso en la infancia proyectan similitudes de dicho apego en la etapa adulta, autores como L. Cobo (2020) menciona que el apego ansioso en la infancia puede representar un factor de riesgo en la adultez presentando trastorno de ansiedad, baja autoestima y depresión.

En el apego ansioso preocupado, las personas poseen una baja autoestima, buscan con desesperación la aprobación de los demás, no se sienten amados o valorados se involucran muchos en las relaciones y tiende a idealizar a la otra persona (Rivas 2022). Otra de las características del apego ansioso o preocupado son los altos niveles de ansiedad, por lo tanto, la ansiedad es un problema que afecta la vida del sujeto. Berdazco et al. (2022) señala que la ansiedad es considerada un problema de salud mental en el que sus principales características son:

- Preocupación

- Miedo intenso
- Trastornos del sueño
- Tensión muscular
- Nerviosismo.

Por su parte Santiago (2022) señala que la ansiedad es una respuesta normal del organismo, ya que permite la adaptación, sin embargo, son respuestas complejas ya que suceden de manera rápida e involuntaria frente a una situación de peligro.

Los problemas del apego ansioso a nivel individual son preocupantes, no solo por las interacciones en pareja y las consecuencias de estar con una persona con el mismo apego ansioso o bien otro estilo de apego. Las relaciones en pareja son muy importantes en la vida del ser humano, sin embargo, la sociedad influye en las diferentes concepciones tanto a la hora de establecer relaciones como el rol de género en el que influye la sociedad, al inculcar diversos estereotipos sobre las relaciones y el amor.

De acuerdo con Herrera (2019) para los hombres el amor pasa a ser un aspecto secundario en sus vidas, y para las mujeres el amor es mucho más importante y lo convierten en su centro de atención. Además, se señala que tanto los hombres como las mujeres se vinculan diferente y aman diferente por lo que muchas veces se sufre por amor. En la investigación realizada por Flores (2019) hace referencia a esta postura al afirmar que existen marcadas diferencias en las que hombres y mujeres consideran al amor, las mujeres conciben al amor como un elemento fundamental en su vida, algo muy significativo, igual que cuidar la familia.

Las diferencias de género han traído consigo diferentes posturas en cuanto a las relaciones de pareja, si bien es cierto que la influencia de la sociedad determina en cierto grado la concepción tanto del amor como de las relaciones de pareja, es fundamental determinar la forma en como las mujeres viven las relaciones, por lo que en este sentido se pretende dar explicación a la relación del estilo de apego ansioso en mujeres.

Es importante dar atención a los efectos negativos que el estilo de apego ansioso causa en las mujeres. Como primer factor mientras una mujer está en una relación la satisfacción de pareja o marital es muy importante, sin embargo, ¿qué sucede

cuando una mujer tiene apego ansioso? Como se ha mencionado el apego ansioso es característico de presentar niveles elevados de ansiedad, preocupación y miedo al abandono. Para abordar este tema en primer lugar se plantea desde la perspectiva de la pareja, debido a que como se mencionó con anterioridad, los estilos de apego se establecen con una pareja como figura de apego.

De acuerdo con López (2016) las mujeres son las que más se quejan de la relación de pareja principalmente por la responsabilidad del hogar y la falta de apoyo emocional por lo que suelen criticar y juzgar al hombre. En diversas ocasiones esto se debe a la forma en como las mujeres perciben la relación, la falta de sustento de necesidades y la forma en cómo se solucionan los conflictos.

Las mujeres se ven más afectadas en la relación que los hombres, Bernal (2016) señala que debido a factores como edad y la responsabilidad de los hijos la calidad de la relación y durabilidad dependerá de estos factores. Por esta razón debe existir apoyo y equilibrio entre ambos y no solo dejar toda la responsabilidad a la mujer.

Se menciona que la satisfacción se refiere a la conducta de cubrir necesidades y al bienestar de pareja, sin embargo, esta satisfacción es percibida de manera distinta entre hombre y mujeres, es decir, las características que son reconocidas para el hombre como satisfactorias no los son para la mujer por lo que Ola (2018) señala algunos factores que influyen en la satisfacción de la relación en mujeres:

- En primer lugar, interfiere la forma en cómo se desarrolló y lo que aprendió la mujer en su entorno, valores y creencias de las relaciones de pareja o matrimonio, esto influye en la hora de establecer una relación y para que ella esté satisfecha dentro de esa relación.
- La forma en cómo cree que debe ser su pareja (idealización).
- La cantidad de hijos y las edades de estos, si es que está en sus planes ser madre.
- El desarrollo de la pareja, es decir la forma en cómo se consolida su pareja y relación con los años de casados
- Satisfacción de las necesidades emocionales afectivas y sexuales.
- La mujer debe sentirse segura y protegida por su pareja dentro del matrimonio.

Evidentemente existen diversos factores que puedan contribuir a los problemas de pareja y a la satisfacción marital, sin embargo, se ha mencionado que las personas con apego ansioso tienen menor satisfacción que los que poseen un apego seguro (F. Díaz 2019). Esta misma postura la sostienen Rodrigo (2020) mencionando que personas con apego inseguro son más propensas a presentar conductas negativas con sus parejas, esto les genera malestar y no se sienten satisfechas con la relación. Además, las personas que presentan este tipo de apego se muestran muy ansiosas, con preocupación excesiva, con dependencia emocional, celos y obsesión.

5.2 Desregularización emocional

En relación con la problemática expuesta, la desregularización emocional juega un papel muy importante en mujeres ya que existe una relación entre los estilos de apego y la regulación emocional. Para ello es importante en primer lugar aclarar el concepto de regulación emocional. La regulación emocional de acuerdo con Mayorga y Vega (2021) se compone de procesos que ocurren en el interior de la persona y los procesos externos que afectan al organismo, dichos procesos influyen en el comportamiento para el logro de objetivos. Igualmente ayuda a crear estrategias que reduzcan la intensidad, la frecuencia y proyección de emociones antes, durante y después de que se presenten.

Alcindor et al. (2021) define a la regulación emocional como procesos de carácter intrínseco y extrínseco los cuales ayudan a mantener en equilibrio las emociones, en este proceso el ser humano puede actuar de manera consciente o inconsciente para responder de una mejor manera.

Por su parte Elliot, Watson, Goldman y Greenberg, (2004) como se cita en Blanco (2022) la regulación emocional es “la habilidad para tolerar, ser consciente y usar emociones de forma adaptativa que ayuden a regular la angustia, promover las necesidades y las metas” (p.9). otro autor que comparte esta idea es Hervás y Moral (2017) a quien cita Hanoos (2020) señala a la regulación como un procedimiento que ayuda al individuo a adaptarse, gracias a los mecanismos que utiliza para cambiar los estados emocionales negativos que bien pueden ser exitosos o por el contrario un fracaso. Diversos autores coinciden en que la regulación emocional

ayuda a regular las emociones, sin embargo, Gratz y Roemer (2004) como se cita en Bell & Cornelius (2022) lo define en diferentes aspectos:

- Se requiere de la conciencia, así como la comprensión de emociones
- El individuo debe ser capaz de aceptar todo tipo de emociones.
- Tener la capacidad o habilidad para mantener control de los comportamientos cuando surja alguna emoción.
- El ser humano debe ser capaz de utilizar estrategias con el propósito de utilizar mantener el equilibrio emocional.

La regulación emocional puede afectar diferentes aspectos de la vida, en el estudio de Guzmán (2016) se menciona que las personas con ansiedad en el apego tienen desregulación de emociones no solo negativas, también las positivas, razón por la cual les es difícil manejar el rechazo emocional, la influencia de eventos externos y descontrol emocional.

Las emociones son parte importante de los vínculos afectivos por lo que expresar emociones de angustia tristeza, entre otras, están influenciadas por los estilos de apego, y es importante aprender a regular emociones, como el miedo, vergüenza e ira (Mayorga y Vega 20221).

En un estudio realizado por Hanoos (2020) donde participaron 410 mujeres y 193 hombres y 4 de género no binario, se concluyó que personas con apego ansioso debido a su hipervigilancia tiene mayores niveles de desregulación emocional ya que el individuo no logra manejar sus emociones.

La desregularización de las emociones se entiende como aquella falta de regulación de estas, no obstante, para Cheche y Jackson (2021) la desregularización de las emociones ocurre de manera diferentes en personas con apego ansioso, debido a la ansiedad se perciben a sí mismas de manera negativa, temen el rechazo en sus parejas, a las amenazas y la angustia de conflictos.

5.2.1 Violencia perpetrada por mujeres

Hablar sobre la violencia y la asociación de los estilos de apego en mujeres es complejo, porque infieren diferentes factores. Gracias a diversas investigaciones sobre violencia se puede encontrar dos perspectivas diferentes, por un lado, los

hombres ejercen violencia contra su víctima (mujer) y en segundo orden, las mujeres agresoras contra su pareja (Hombres).

Haciendo una revisión de la bibliografía se puede apreciar la cantidad de investigaciones realizadas de violencia en la pareja, donde la mujer es la principal víctima de este acto, sin embargo, también se aprecian algunas investigaciones donde la mujer ejerce violencia contra los hombres. De acuerdo con Noriega (2021) las mujeres están asumiendo el papel de agresoras en la relación, rompiendo así con el esquema tradicional de género, en donde el hombre fungía de agresor, dejando de lado la conducta de víctima.

Como consecuencia directa de la desregularización emocional se encuentra la violencia perpetrada por mujeres en las relaciones de pareja y con base a Bell & Cornelius (2022) las mujeres que dependen estrechamente de otra persona en este caso su pareja se convierten en mujeres agresivas por no poseer el control de la situación, así como por el temor al abandono o rechazo.

Por su parte Lawson y Brossart (2009) como se cita en Valencia (2019) el apego ansioso es un factor que causa la violencia en mujeres, al percibir amenazas, las mujeres reaccionan de manera negativa, con ira, enojo, u hostiles, sin embargo, es importante que su miedo al abandono puede ser expresado contra ellas mismas.

Pero en segundo contraste las mujeres víctimas de violencia son quienes mostraran principalmente el apego ansioso, es decir, la mujer con ansiedad y dependencia, así como su desvalorización o percepción negativa de sí misma características del apego ansioso influirán en el mantenimiento de una relación abusiva (Alarcón 2021).

5.3 Dependencia emocional

En relación con este tema Rivas (2022) menciona que en cuanto al apego preocupado las mujeres buscan continuamente tener intimidad con sus parejas, por lo que forman lazos de dependencia y manifiestan conductas obsesivas para tener la atención de la pareja. Por lo tanto, estas conductas de mujeres con apego ansioso pueden desarrollar patologías esta afirmación la confirma Almeida (2015) al decir que la dependencia se origina en presencia del estilo de apego ansioso, ya que formar un vínculo dependiente este no se considera saludable expresando así un estado anormal o patología vincular. Desde la perspectiva de Castro y Rincón

(2020) en el apego ansioso o ansiedad de separación se han encontrado relaciones con las psicopatologías adultas como depresión y agorafobia, esto surge por la separación o temor a la pérdida de la figura de apego.

La dependencia emocional puede ser entendida como un modelo de patrón donde las necesidades emocionales no fueron satisfechas y el sujeto pretenden cubrirlas desadaptativamente a través de otras personas, favoreciendo el desarrollo de la sintomatología psicológica disfuncional (Fley 2022, p.11).

Dicho de otra forma, Castello (2000) como lo cita Gómez et al. (2019) define a la dependencia emocional como “un modelo que carece de necesidades emocionales satisfechas y por lo contrario se encuentran insatisfechas por lo que se intentan cubrir de forma inadaptada con otras personas” (P58).

Valle y de la Villa (2017) conciben la dependencia emocional como una adicción de carácter emocional que se establece en dos sujetos, en donde la característica principal de la persona es la demanda de afecto siente insatisfacción intentando cubrir ese vacío de afecto con relaciones patológicas.

La dependencia emocional desde la perspectiva Bautista (2021) está relacionada con la violencia de pareja, este problema de dependencia surge por la exageración del amor y apego que las mujeres sienten por el ser amado.

Cabe destacar que las personas que presentan dependencia emocional se caracterizan por un comportamiento de obediencia, donde la persona exagera la necesidad de cuidar a su pareja, lo que tiene como consecuencia miedo a la ruptura y un apego anormal (Chapoñan 2020).

Un aspecto que es importante señalar dentro de la dependencia emocional es que puede representar un factor de riesgo en la vida de la persona, de acuerdo con Abalo (2021) una persona con dependencia emocional es vulnerable emocionalmente, además se caracteriza por ser una persona que perdona todo tipo de situaciones por no perder a su figura de apego, convirtiéndose en una posible víctima de violencia.

Dentro de la dependencia emocional se consideran de acuerdo con Llerena (2017) dos tipos de dependencia:

Dependencia instrumental: este tipo de dependencia es característico de una persona insegura, que no ejerce su autonomía, tiene problemas para tomar decisiones y muestra incapacidad para hacerse responsables.

Dependencia emocional: este tipo de dependencia infiere en dos procesos emocionales de tipo comportamental y motivacional, las personas se caracterizan por tener relaciones inestables e inseguras, que temen estar solas, y tienen necesidad excesiva porque les demuestren afecto. Es importante señalar que a su vez existen dos tipos diferentes de dependencia emocional, por un lado, la estándar la cual es característica de mujeres, mientras que la dominante que se da en hombres de manera encubierta.

Para poder entender mejor este tema es importante conocer las diferentes características de una persona con dependencia emocional, Gómez et al. (2019) señala las principales características de la dependencia emocional:

- **Prioridad de la pareja sobre cualquier cosa:** en este caso la persona que es dependiente de otra manifiesta su relación como lo más importante en su vida inclusive pone su relación por sobre sus propios intereses y bienestar no le importa nada más que no sea su pareja.
- **Valoración afectiva o deseo de acceso constante:** se refiere al medio por el cual la persona que crea la dependencia se acerca a su pareja, ya que ella es quien decide cuando, donde y como se vincula con su pareja.
- **Tendencia a la exclusividad en las relaciones:** aborda la exclusividad tanto en la pareja como en los amigos. La persona con dependencia es de pocos amigos, prefiere solo hablar con uno y evitar al resto de personas, lo mismo ocurre con la pareja, por lo que se aísla, tiene pocos amigos y espera que su pareja tenga el mismo comportamiento.
- **Prioridad de la pareja:** la persona dependiente adopta un comportamiento desadaptado en donde la pareja es su mundo, le dedica todo su tiempo, atención, sentimientos, cuidados y descuida todo lo demás, a ella misma, sus amigos, familia, e hijos.
- **Idealización excesiva:** la persona continuamente idealiza a su pareja convirtiéndose en una conducta desadaptativa ya que se distorsiona lo que

realmente es, convirtiéndose en una conducta en donde se espera exclusividad y deseo de proximidad constante.

- Subordinación en las relaciones de pareja: se considera como un medio para preservar la relación, es decir el sujeto accede a hacer y soportar diferentes situaciones con el fin de que la pareja no termine la relación, y si esto ocurre le puede causar una psicopatología a la persona.
- Sucesión interrumpida de parejas: las personas que tuvieron una ruptura amorosa temen a la soledad por lo que buscan a otra pareja para llenar ese vacío y no sentirse solas.

La dependencia emocional en las mujeres puede ser un factor que afecte mucho su salud emocional y física, ya que esta se considera como una consecuencia que puede llevar a la violencia. En la lectura de Barreto y Rodríguez (2019) se menciona que en investigaciones se ha comprobado que existe una relación directa de la dependencia emocional como factor de riesgo en mujeres de sufrir violencia por parte de la pareja.

Otro de los factores relacionados con la dependencia emocional de acuerdo con Huerta et al. (2017) es la sintomatología ansiosa y depresión leve, esto como una consecuencia directa de la baja autoestima y el temor a ser abandonado.

5.3.1 Autoestima

La autoestima es considerada como aquella valoración que el ser humano hace de sí mismo, ya sea positiva o negativa, una inclinación para considerarse apto para afrontar la vida y satisfacer necesidades propias y pensar que merece ser feliz (Pérez 2019).

Además de la concepción de sí mismo Panesso y Arango (2017) mencionan que la autoestima involucra emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que la persona acumula de su vida, es decir a lo largo se interactúa con otros lo que lleva a desarrollar la autoestima.

L. Santos (2017) define a la autoestima como parte importante de la auto percepción y auto valoración del ser humano, favoreciendo la personalidad, potencia la capacidad de amarse a sí mismo y a los demás. Además de considerarse

merecedor de la felicidad, enfrentar retos y situaciones de la vida para alcanzar objetivos y metas en diferentes ámbitos.

La autoestima se asocia con las emociones, positivas o negativas, en otras palabras, sentirse bien consigo mismo, satisfecho, ansioso, o deprimido. Crosera (2017) menciona que la capacidad de pensar sentir y aceptarse a sí mismo, es parte de la autoestima, cuando el individuo se acepta puede vivir en sintonía con sus esfuerzos o sufrimientos y con la autocrítica y críticas de los demás.

Castillo et al. (2017) señala que la autoestima en las mujeres es el valor que ella misma se atribuye, la forma como se ve, como se siente, sus valores, habilidades, la forma en cómo actúa y como la valoran los que la rodean. además, señala 5 componentes como se desarrolla la autoestima:

- Autorrespeto
- Autoaceptación
- Autoevaluación
- Autoconcepto
- Autoconocimiento

Por otra parte, para Valdivia (2021) la autoestima es un sentimiento que lleva a sentirse bien psicológicamente esta autoestima está conformada por:

- La autoimagen: considerada como aquella capacidad de verse a sí mismo realmente a profundidad, con cualidades y carencias, defectos y habilidades, por lo que al aceptar lo negativo en ella le permitirá tener una autoestima alta.
- La autovaloración: se considera el valor de sí mismo, es decir el sujeto se percibe importante para sí mismo y del mismo modo importante para el entorno, por lo tanto, un individuo con valoración apropiada se relaciona con la aceptación y ante todo respeto por sí mismo.
- La autoconfianza: es considerada como aquella capacidad que posee el individuo para realizar distintas cosas, y sentir seguridad por hacerlas. La autoconfianza es que el sujeto confíe en sus capacidades y habilidades para realizar desafíos.
- El autocontrol: se relaciona con el cuidado que se da a sí mismo, la autodisciplina, el control sobre sí mismo y las emociones, así como la

capacidad de organizarse a lo largo de la vida tanto para el mismo como en el entorno.

- La autoafirmación: se considera como la libertad al tomar decisiones, de ser una persona autónoma y madura, además de una habilidad para expresar pensamientos y deseos.
- Autorrealización: es el conjunto de las capacidades de una persona para tener o lograr metas en la vida, esto le ayudara a tener una vida feliz y satisfactoria.

La autoestima es muy importante en la vida del ser humano, constituye un aspecto esencial para el logro de objetivos y metas, pero también para tener buen desempeño emocional. La autoestima negativa por el contrario perjudica de manera significativa la vida de la persona, Duran (2017) señala algunas de las conductas y actitudes de autoestima negativa:

- El individuo adopta una actitud donde se queja extremadamente.
- Siente una necesidad excesiva de llamar la atención.
- Necesidad intensa por ganar
- Muestra una conducta poco sociable.
- Presentan temor excesivo a equivocarse.
- Tienen actitud insegura.
- Presenta animo triste.
- Tiene una actitud perfeccionista.
- Son personas con actitud desafiante y agresiva.
- Presentan actitud derrotista.
- Sienten una necesidad excesiva de aprobación, y piden disculpas por la forma en que se comportan, ya que piensan que a las otras personas no les agradara.

La baja autoestima se relaciona con diferentes problemas, por ejemplo, la autora Lara (2019) señala que existe una correlación entre la baja autoestima y la probabilidad de desarrollar depresión.

La autoestima también se relaciona con los estilos de apego, Doinita (2015) señala que los individuos con apego seguro tendrán una autoestima global más elevada, por el contrario, una persona con estilo de apego temeroso o preocupado tendrán bajos niveles de autoestima, por lo tanto, la autoestima y el apego se relacionan. En el estudio realizado por Borondo y Oliver (2021) donde se investigó la relación del apego, la self y la autoestima, descubrieron que las personas con mayor ansiedad en el apego poseen un nivel menor de diferenciación de la self (capacidad de diferenciar cogniciones de emociones, vincularse y ser autónomos), presentan mayor reactividad emocional, además tienen menor posición del YO.

5.4 Episodios de depresión y suicidio

Existen diferentes definiciones respecto a la depresión dependiendo de los autores, es importante resaltar que en todas las definiciones a pesar de ser diferentes en cuanto a palabras, este es un problema que afecta mucho la salud de la población. La depresión es un estado de ánimo, caracterizado por pesimismo, tristeza excesiva, aislamiento, sentimientos de no ser valorado y culpa, problemas para dormir, falta de apetito y deseo sexual, desinterés pocas ganas de disfrutar la vida (Romero et al. 2016).

La depresión también puede entenderse como un síndrome caracterizado por la tristeza profunda, así como la inhibición de funciones psíquicas que se refieren a 5 síntomas los cuales son físicos, psicológicos, conductuales, cognitivos, asertivos y sociales (Baeza y Marín 2017).

Desde otra perspectiva el DSM-5 define a la depresión como un trastorno de ánimo en donde la principal característica es la alteración del humor, por lo que su duración y origen somático tiene una clasificación, las cuales son, trastorno depresivo mayor, trastorno distímico y trastornos bipolares (Ochoa et al. 2015).

Para González et al. (2018) sentirse triste, decaído emocionalmente, así como perder todo interés por las cosas que antes se disfrutaban, a eso le llama depresión, esta enfermedad afecta día con día a la persona, proyectándose en pensamientos, sentimientos y salud física.

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (2017) los trastornos depresivos tienen como características sentimientos de tristeza, la pérdida de

interés o del placer, sentimientos de culpa o autoestima baja, así como alteraciones del sueño, apetito, fatiga y falta de concentración.

Trucharte et al. (2017) señala que existen diversos estudios donde se deja ver la relación entre los estilos de apego inseguro y el desarrollo de la depresión en la población. Las personas con apego ansioso o preocupado se observan con niveles altos de depresión y baja amabilidad C. Fernández (2021).

En la perspectiva que aquí se adopta, las relaciones de pareja son muy importantes dentro de la concepción del apego, por lo que juegan un papel importante, sin embargo, cuando surge una ruptura de la relación pueden surgir muchos problemas emocionales, principalmente en las mujeres, ya que, como consecuencia de esto, se pueden presentar diversos problemas emocionales, entre ellos la depresión.

Celeste y Arana (2015) señala que las personas con apego ansioso son quienes suelen presentar mayores efectos adversos tras una ruptura amorosa, en donde la mayoría de las mujeres son quienes más se deprimen tras pocas semanas de la ruptura.

Las personas que sufren depresión, y que no es tratada pueden cometer suicidios, de acuerdo con Navío y Pérez (2021) el suicidio se relaciona con la mayoría de los trastornos mentales graves, y en el caso de la depresión es 21 veces superior a la población general (p.24).

El suicidio lo define la OMS como aquel acto de quitarse la vida, la conducta suicida se puede considerar desde la ideación, planeación y tentativa hasta el suicidio consumado (Bedoya y Montaña 2016).

La conducta suicida se entiende como aquel conjunto de ideas o comportamientos que de manera consciente o inconsciente se llevan a cabo con el objetivo de cometer un acto suicida (Isazalaia 2017).

Por su parte Echeburua (2015) menciona que el suicidio es la muerte producida por uno mismo con el objetivo de poner fin a la propia vida. Las conductas suicidas se consideran en base a tres componentes básicos:

1. A nivel emocional, un sufrimiento intenso.
2. A una carencia de recursos psicológicos para hacer frente

3. A nivel cognitivo, que se refiere a una desesperanza profunda ante el futuro, percibiendo a la muerte como una salida de esta situación.

En palabras de Yomaira (2021) el suicidio es un fenómeno que inicia con ideaciones y la intención suicida, hasta que llega a ser consumada, las personas que lo hacen tienen la intención de morir, es importante señalar que tanto la intención de suicidio como el suicidio son las dos formas representativas de la conducta suicida.

Es importante mencionar que el suicidio es originado por diversas causas, factores, sociales, psicológicos y biológicos que alteran de manera negativa los diferentes mecanismos adaptativos al medio que poseen las personas lo que los hace más propensos a ser menos resilientes ante situaciones de adversidad (Corral y Diaz 2019).

En diferentes investigaciones se han encontrado factores que relacionan al apego con las conductas suicidas, es el caso de Suarez et al. (2018) señala las siguientes situaciones de relación:

- La existencia del apego inseguro por parte de la madre y con semejantes aumenta la probabilidad de suicidio en jóvenes.
- La existencia de apego inseguro por parte de la madre y del padre se relaciona con el suicidio en universitarios.

CAPITULO 6 ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL

6.1 Antecedentes

El enfoque cognitivo conductual, realizó las primeras bases con el objetivo de modificar el comportamiento humano, nació a principios del siglo XX donde los principales autores que contribuyeron en el desarrollo fue Watson, Pávlov, Thorndike, Skinner entre otros (Patiño 2018)

Dentro de los antecedentes del enfoque se encuentra el conductismo clásico, el cual de acuerdo con Núñez et al. (2015) es un método en el cual se asocia un estímulo condicionado con otro incondicionado, lo cual fue demostrado por Iván Petrovich Pávlov (p.817). Pávlov descubrió este hecho cuando estudiaba la salivación en

perros, llevándolo a descubrir el reflejo condicionado, es decir el aprendizaje de una nueva respuesta ante el establecimiento de estímulos condicionados.

Por otra parte, John B. Watson incluyó el término de conductismo en 1913, sus primeras investigaciones se centraron en la psicología comparativa, principalmente con el estudio de procesos cognitivos de animales (Antolínez 2020).

De acuerdo con Morínigo y Fenner (2019) algunas de las aportaciones más importantes por parte de Watson al condicionamiento clásico son:

- La postulación de los reflejos del ser humano, es decir afirmo que el ser humano nace con algunos reflejos como el amor, furia y los demás se obtienen con la asociación de estímulo-respuesta.
- Watson experimento con un niño (Albert) de unos meses de edad y una rata, el experimento consistió en acercar la rata para que el niño la tocara, después de algunos intentos al acercar la rata al niño y justo cuando la tocaba se producía un ruido fuerte, lo que después llevo a que el pequeño Albert le produjera miedo la rata, incluso si el ruido ya no se producía Moringo y Fenner (2019)
- Los estudios y experimentos de Watson ayudaron a determinar el origen de emociones, miedos y fobias, ya que consideraba que son aprendidas y determinadas por el ambiente.

Uno de los precursores más importantes del conductismo fue Burrhus Frederic Skinner fundador del análisis experimental de la conducta, de acuerdo con Solorzano (2020) Skinner realizo experimentos con su invento más importante la caja operante o caja de Skinner en donde ponía ratas y después palomas. Las investigaciones de Skinner con animales se centraron en el tipo de aprendizaje que adquirirían con la practica al estar en la caja operante, de acuerdo con Acosta (2018) este tipo de aprendizaje ocurre como consecuencia de un estímulo provocado en la conducta de un individuo. Además, descubrió que tanto el aprendizaje como la resolución de problemas podían ser estudiados en relación con las consecuencias con los factores positivos o negativos causados en el sujeto.

El trabajo de Skinner significo un gran avance en la psicología, sobre todo por los diferentes descubrimientos a partir de su invento de la caja operante y la

experimentación con las ratas y palomas. Todo el trabajo de Skinner está basado en el condicionamiento operante, Morínigo y Fenner (2019) dice que “el condicionamiento operante es el resultado de un comportamiento que le precede una consecuencia, y la naturaleza de la consecuencia modifica la probabilidad del organismo a repetir el comportamiento en el futuro” (p.13).

Skinner realizó diferentes aportaciones entre las más importantes de acuerdo con Aguilar (2015) se mencionan las siguientes:

- Skinner cuestionó los métodos del psicoanálisis como métodos terapéuticos y por su parte propuso los reforzadores para modificar la conducta.
- Skinner contribuyó a la educación, investigando y desarrollando instrumentos que ayudaron a mejorar la eficiencia en la educación, además propuso que el ambiente es un factor determinante en el estudiante que influye en el aprendizaje del estudiante.
- Este autor propuso que el ambiente físico y social influyen en la conducta del ser humano, y si se quiere cambiar la conducta es necesario cambiar estos dos factores.

En cuanto al cognitivismo Limongi (2017) menciona que en ella incluye diferentes teorías que se centran en el estudio de la mente humana con el objetivo de comprender el procesamiento y almacenamiento de la información en la memoria. Para el cognitivismo el aprendizaje hace referencia a la adquisición y categorización de la información.

El modelo cognitivo indica que tanto las emociones como la conducta están determinadas por la manera en que las personas las constituyen y estructuran su mundo en su mente, ya que esa es la manera en la que se entiende a sí mismo y al medio ambiente (Rúales 2015).

La teoría cognitiva nace a raíz de la psicología del Gestalt y la neurofisiología, esta teoría se centra en los procesos de aprendizaje, procesos motrices, percepción, memoria, comprensión y razonamiento (Trujillo 2017). Desde la perspectiva de la Gestalt se comenzaron a desarrollar diferentes teorías que intentaban demostrar el papel del aprendizaje en los del individuo es por ello que es importante señalar lo

más importante de la psicología del Gestalt, de acuerdo con Cáceres y Munévar (2016) los principales postulados de la Gestalt son los siguientes:

- La teoría fue desarrollada por Max Wertheimer, en Alemania en 1924.
- Para Wertheimer la conciencia debía ser estudiada como una totalidad organizada, además de que los pensamientos los consideraba como percepciones significativas totales y no asociaciones entre estímulos-respuestas.
- Postula que el aprendizaje ocurre por insight, lo que significa que surge una comprensión repentina a la que se llega después de varios intentos.

Otra de las teorías cognitivistas es la que desarrollo Piaget, de acuerdo con D. Ramírez (2021) este autor menciona seis mecanismos que determinan la evolución cognitiva: la asimilación, la acomodación, la adaptación cognitiva, el equilibrio, el esquema, la estructura y la organización.

La teoría de Piaget hace mención que el desarrollo cognoscitivo consiste en un proceso continuo en donde la construcción de estructuras mentales se comienza desde la niñez, sin embargo, es un proceso constante (Saldarriaga et al. 2016).

Por su parte David Ausubel contribuyo con la teoría del aprendizaje significativo, en donde dice que este aprendizaje se da con la adquisición de nuevo conocimiento, de manera no arbitraria y sustantiva con relación a la estructura cognitiva del aprendiz (Miranda y Carvalho 2017).

Con base a Bobadilla et al. (2016) las principales características del aprendizaje significativo propuesto por Ausubel son:

- El aprendizaje significativo surge con la nueva información al ser relacionada con un concepto que el individuo poseía en su estructura cognitiva.
- En este proceso, después de relacionar la nueva información con la anterior, modifica y reconstruye el nuevo aprendizaje para así obtener realmente un aprendizaje significativo.
- El lenguaje es un elemento importante para el aprendizaje por percepción y por descubrimiento.

Existen tres tipos de aprendizaje significativo, aprendizaje de representaciones, aprendizaje de conceptos y aprendizaje de preposiciones.

Un aporte importante al cognitivismo fue la establecida por Jerome Bruner, con la teoría del aprendizaje por descubrimiento en donde propone 3 sistemas básicos de representación presentes en la cognición humana los cuales Cáceres y Munévar (2016) los describe:

- 1) La representación enactiva o de esquemas motores.
- 2) La representación icónica mediante imágenes de objetos o eventos.
- 3) La representación simbólica usando sistemas formales como el lenguaje.

Finalmente, la teoría más representativa del enfoque cognitivo que dio paso a la terapia cognitivo conductual y a las diferentes formas de modificación de conducta fue el psicólogo Albert Bandura, quien desarrollo la teoría cognitivo social del aprendizaje. De acuerdo con Rodríguez y Cantero (2020) Albert Bandura desarrollo esta teoría para describir los factores ambientales, personales y comportamentales que intervienen en los procesos humanos de aprendizaje donde destaca el papel del cognitivismo y que el pensamiento es importante para poder comprender el mundo que le rodea.

Albert Bandura realizo un experimento con niños de una guardería, mostrándoles una película del muñeco Bobo, después observo que los niños realizaron el mismo comportamiento que el niño de la película, lo cual lo llevo a formular las primeras hipótesis sobre su teoría (Orengo 2016).

Tras el experimento del muñeco Bobo, Bandura descubrió con su experimento un nuevo fenómeno de aprendizaje en donde no era necesario aplicar refuerzo, a esta nueva forma de aprendizaje le llamo aprendizaje por observación o “Modelado” (Morínigo y Fenner 2019).

Cherem et al (2018) menciona que la conducta del ser humano está determinada por factores sociales y psicológicos, considera los factores externos con la misma importancia que los internos y que tanto el ambiente, la personalidad y la conducta influyen en el aprendizaje.

De acuerdo con Gutiérrez y (2018) y Morínigo y Fenner (2019) dentro del Modelado existen los siguientes pasos:

1. Atención: en este paso es de vital importancia prestar atención a la conducta observada, ya que a través de este proceso se va a extraer la conducta que se presenta en el modelo, por lo que es importante considerar algunos estímulos en el modelo como, por ejemplo, colores, el atractivo visual y la complejidad.
2. Retención: en este paso es importante que el sujeto que está observando al modelo retenga o recuerde la conducta observada, el individuo debe tener la capacidad de grabar en su memoria las imágenes mentales o descripciones verbales de dicha conducta observada.
3. Reproducción: en este caso el sujeto que observe la conducta modelada debe tener la capacidad de organizar la información de los pasos anteriores para tener la capacidad de recrear esa conducta, es decir que el individuo debió aprender la conducta modelada antes de ser puesta en práctica.
4. Motivación: este es muy importante en el modelado, ya que para llevarla a cabo el sujeto debe tener la iniciativa o motivación de reproducir esa conducta, le debe resultar gratificante llevarla a cabo, además considera a los reforzadores como pieza importante.

Es importante mencionar que Albert Bandura también contribuyó con estudios de autoeficacia o autorregulación de acuerdo con R. Rodríguez y Cantero (2020) los mecanismos de autorregulación son aquellos por los cuales el ser humano controla los pensamientos, emociones y motivación.

En el trabajo de Jara (2018) se menciona que mientras una persona tenga elevada autoeficacia le permitirá esforzarse y proseguir en una acción, por otro lado, si la persona tiene una baja autoeficacia tendrá como resultado desaliento y abandono.

6.2 Terapia Cognitivo Conductual (TCC)

La terapia cognitivo conductual tiene sus orígenes de acuerdo con H. Fernández y A. Fernández (2017) en 1960, en donde se consolidó con la ayuda de dos pilares muy importantes, el enfoque conductista de terapia haciendo énfasis en las intervenciones del aquí y ahora, también el surgimiento de la ciencia cognitiva, y el

segundo pilar que correspondía las investigaciones del “yo” centrado en los procesos del pensamiento.

La terapia cognitivo conductual ha sido un gran avance en el desarrollo de la psicología y tiene sus orígenes en el conductismo y las teorías del aprendizaje, sobre todo se destaca la participación de Bandura en el desarrollo de esta práctica, gracias a su teoría del aprendizaje (Mendoza 2020).

Con base a Mainiere (2015) la terapia cognitivo conductual surge gracias a la ciencia y la psicoterapia cognitivas, los primeros en postular que los pensamientos son importantes en las emociones y las conductas fueron Albert Ellis y Arón Beck, a quienes se les atribuye el modelo de terapia.

Si bien es cierto que la terapia cognitivo conductual es una de las más utilizadas hoy en día, las contribuciones de ambos enfoques cognitivo y conductual, le ayudo a tener un mayor abordaje de los diferentes trastornos mentales. La terapia cognitivo conductual hace uso de técnicas, terapias y procedimientos de intervención psicológica para abordar problemas y trastornos psicológicos, al igual que ayudan al individuo a desarrollar habilidades que permitan mejor adaptación al ambiente (Diaz et al. 2017).

6.3 Técnicas y estrategias cognitivo-conductuales contempladas en la intervención

A pesar de las diferentes técnicas que existen para el cambio, modificación, o mantenimiento de conductas que son muy importantes y útiles en las intervenciones de diferentes problemas y trastornos, se destaca la utilización e importancia de dos formas de terapia principalmente utilizadas actualmente en las intervenciones de diferentes trastornos, Mainieri (2015) señala las siguientes

Reestructuración cognitiva: fue desarrollada por Arón Beck, también conocida como terapia cognitiva, es muy utilizada para tratar depresión y ansiedad. En este modelo Beck considera que las principales causas de los trastornos psicológicos se relacionan con la forma en la que el ser humano piensa, a eso le llamo distorsiones cognitivas en ellas distinguió tres tipos:

- Creencias nucleares: referente a pensamientos de “no soy suficientemente buena”.
- Creencias intermedias: afecta la percepción y conceptualización del sujeto en relación con eventos cotidianos.
- Creencias nucleares: son respuestas que ocurren muy rápido respecto con el suceso que está pasando en ese momento, y están distorsionados.

Terapia Racional Emotiva Conductual: desarrollada por Albert Ellis, a este tipo de terapia también se le conoce como el modelo ABC, donde A son los acontecimientos de la vida, B se refiere a las distorsiones es decir al conjunto de pensamientos, conocimientos, valores y experiencias que el sujeto tiene respecto a “A”, y por otro lado C hace referencia a las conductas y emociones que influyen y perjudican al sujeto lo que le causa sufrimiento.

Desde el enfoque cognitivo conductual se encuentran diferentes técnicas que ayudan a aumentar o disminuir conductas con el fin de ayudar a las personas con diferentes problemas de salud mental. Desde el enfoque cognitivo conductual se sitúa a la técnica de relajación con el descubrimiento de Wolpe, al utilizar la relajación como una respuesta o estrategia de contra condicionamiento en la Desensibilización Sistemática, la cual dese este enfoque se puede encontrar en dos procedimientos de acuerdo con Diaz et al. (2017):

Entrenamiento en Relajación progresiva de Jacobson (1939): Desarrollada por Jacobson quien descubrió en su laboratorio que tensando y destensando músculos y percibiendo las sensaciones se eliminaban casi todas las tensiones musculares y se llegaba a la relajación profunda.

Entrenamiento en Relajación autógena de Schultz (1931) Desarrollada por Johannes Heinrich Schultz, la técnica consiste en estar en un nivel de relajación profunda a la cual se llega con representaciones mentales de las sensaciones físicas respecto a peso y calor principalmente.

Esta es una técnica basada en la concentración, es decir la técnica se basa en las sensaciones que se manifiestan en el cuerpo por medio del uso del lenguaje, por lo que una de su objetivos o metas en llegar a la relajación profunda y reducción de

estrés, esta técnica se basa en 6 pasos o ejercicios que hacen que el cuerpo se vuelva cálido, pesado y relajado (Rodríguez 2018).

Tanto la técnica de relajación progresiva como la técnica de respiración diafragmática son útiles para tratar problemas de ansiedad. El entrenamiento en respiración es uno de los procedimientos de autocontrol emocional, por lo tanto, la respiración diafragmática provoca la activación parasimpática favorece la relajación, disminuye estrés y ansiedad (Choliz 2015).

La respiración diafragmática es la más completa de todas, de acuerdo con Rey (2015) debido a los movimientos en el diafragma se permite una mayor expansión pulmonar y a la vez mayor oxigenación esto gracias a que el aire viaja hasta la parte más baja de los pulmones que es donde se encuentra la mayor cantidad de sangre. Otra de las técnicas útiles desde el enfoque cognitivo conductual es la técnica de exposición, la cual de acuerdo con Zapata (2020) es una técnica conductual utilizada para tratamiento de la ansiedad, donde el objetivo de utilizar esta técnica es que el individuo se encuentre con el estímulo aversivo, soporte la activación emocional, aplicando habilidades de afrontamiento.

La técnica de exposición simbólica por su parte hace referencia al contacto con el estímulo temido esto a través de las representaciones mentales o la imaginación guiada, el objetivo de esta técnica es obtener habituación y extinción del estímulo de temor (Diaz et al. 2017).

Dentro de las técnicas cognitivo-conductuales además de la reestructuración cognitiva propuesta por Beck existe otra técnica dirigida a pensamientos, en este caso la técnica de detección de pensamientos. Esta técnica de acuerdo con Fernández y Calero (2015) fue desarrollada por Bain en 1928 y después fue adaptada por Wolpe, esta técnica es utilizada para entrenar personas para cortar pensamientos intrusivos cuando surgen, esto se lleva a cabo por medio de auto instrucciones para detener el pensamiento e inmediatamente introducir una imagen o situación que sirva como una distracción ante el pensamiento.

Finalmente, el entrenamiento asertivo es otro de los procedimientos desde el enfoque cognitivo conductual, en donde el propósito es la adquisición de habilidades cognitivas y conductuales que permitan al individuo defender o hacer respetar sus

derechos personales en situaciones de interacción y comunicación (García, s/f). El establecer este proceso ayuda además a identificar las diferentes formas de conducta, asertiva, pasiva y agresiva.

La queja constructiva se utiliza para evitar las respuestas impulsivas, aprender a canalizar la agresividad a través de la respuesta verbal aprendiendo técnicas de comunicación asertiva (Biquerra y Pérez 2012).

Por otra parte, dentro de la estrategias cognitivo-conductuales para regular emociones se encuentra la estrategia de la aceptación radical y la estrategia de la acción opuesta de acuerdo con Reyes y Tena (2016) consienten en:

La estrategia de Aceptación radical es utilizada para regular las emociones, e incluye el entendimiento y reconocimiento de las emociones tolerar experiencias dolorosas y validar su existencia.

La estrategia de acción opuesta es dirigida al cambio principalmente a reorientar el comportamiento emocional para cambiar la situación en un momento determinado, esta estrategia se refiere al intento actuar de forma incompatible o contraria de los impulsos que acompañan la experiencia emocional.

Del trabajo de McKay y Fanning (2019) se retoma la estrategia de inventario de concepto de sí mismo, la cual es una forma de aceptar tanto sus defectos positivos como negativos, rompiendo con espejos truncados, encontrando el equilibrio entre los positivo y negativo respecto a las dimensiones físicas, relaciones con los demás, personalidad, percepción de los demás, escuela o trabajo, ejecución de las tareas cotidianas, funcionamiento mental y sexualidad.

Mientras que la lista de defectos de igual forma retomada de McKay y Fanning (2019) ayuda a expresar y dejar de utilizar los defectos como un arma autodestructiva, por medio de un proceso de normas se pretende cambiar la forma de expresión de los defectos, aceptándolos y a su vez dejando de utilizarlos para perjudicar la autoestima.

CAPITULO 7 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

En este capítulo se aborda la problemática presentando una intervención desde el enfoque cognitivo conductual, para dar atención a la problemática que se mencionó

a lo largo de estos capítulos, se diseña una propuesta de taller dirigida a mujeres con apego ansioso.

La intervención se llevará a cabo en forma de taller, dicho taller estará compuesto por 12 sesiones, una sesión semanal, con duración de 60 minutos cada una, en donde se brindará información, técnicas y estrategias para disminuir el apego ansioso en mujeres. Dicho taller se establecerá de forma grupal en mujeres con el tipo de apego ansioso, con un máximo de 8 participantes contemplando edades de entre los 18 a 30 años.

Se contempla la intervención grupal debido a las diferentes actividades diseñadas tendrán un impacto más significativo si se tiene la interacción con otras personas, que ayude a las participantes a identificar que existen más mujeres con problemas y vivencias similares, creando aprendizaje de las demás participantes.

La propuesta de taller se realizará desde el enfoque cognitivo conductual, que ayudara a disminuir algunas de las conductas características de este tipo de apego “Ansiedad”, “Baja autoestima o imagen negativa de sí mismas” y enfocado a la regulación de las emociones, por el otro lado ayudar a la persona con el desarrollo de habilidades, aumentar conductas positivas y a cambio de conductas que le ayudaran a tener mejores relaciones de apego y pareja.

Objetivo general

Diseñar un taller que permita a mujeres reducir síntomas principales de apego ansioso y mejorar sus relaciones de pareja

Objetivos específicos

- ❖ Enseñar a las participantes técnicas para reducir síntomas ansiosos
- ❖ Desarrollar habilidades que permitan expresar y regular emociones
- ❖ Brindar estrategias que ayuden a trabajar emociones negativas
- ❖ Aumentar la autoestima y autoimagen.

Etapas del taller

El taller de intervención tiene un total de 12 sesiones, con duración de 60 minutos cada una, en la cual se aplicará una vez por semana dejando tareas en cada sesión que permitirán continuar con el aprendizaje de cada sesión, ya sea que se enseñen técnicas estrategias o simplemente información.

Etapa 1

En la etapa 1 se contempla la introducción al taller en donde se diseñaron actividades que permitan evaluar estilos de apego e introducir a los participantes con el tema de apego ansioso e introducirlos a la dinámica de trabajo realizando la primera tarea correspondiente a la sesión 1, que permitirá conocer que síntomas identifican en sí mismas, relacionadas con apego ansioso.

En la etapa 1.1 correspondiente a la etapa del taller más larga ya que contempla las sesiones 2, 3, 4, y 5 se abordan estrategias que ayudan a disminuir síntomas de ansiedad, se comienza con un orden específico en donde se trabajan en primer lugar síntomas fisiológicos, para ello se implementan técnicas como respiración diafragmática, relajación progresiva de Jacobson y relajación autógena. A lo largo de la sesión 2 y 3 se desarrollaron actividades de tarea que permitieran seguir practicando las técnicas aprendidas, tanto de respiración como de relajación.

En la sesión número 4 se trabajó con otro de los elementos de ansiedad, los pensamientos, razón por la cual se establecieron técnicas como detección de pensamientos y reestructuración cognitiva para tratar pensamientos o creencias irracionales. De la misma forma se llevaron tareas a casa para reforzar lo aprendido sobre las técnicas y que las participantes continuaran trabajando en cambiar sus pensamientos.

Finalmente, en la sesión número 5 se desarrollaron actividades encaminadas a enfrentar la ansiedad, esto por medio de técnicas de exposición principalmente la exposición simbólica. Dejando una actividad para realizarla en casa.

Etapa 2

En la etapa 2 del taller se dio paso a desarrollar técnicas y estrategias que ayudaran a regular emociones, razón por la cual de la sesión número 6 a la sesión 8 se abordan técnicas para regular las emociones.

En la sesión 6 se realiza psicoeducación y se proponen actividades que ayuden al reconocimiento de las emociones y la actividad de tarea permite reflejar lo aprendido en la sesión, es importante mencionar que las actividades de tarea se llevan a cabo en casa, pero se da el seguimiento al inicio de la nueva sesión.

En la sesión 7 se plantea la enseñanza del uso de la estrategia de la aceptación radical además de la puesta en práctica durante la sesión.

En la sesión 8 se propuso la técnica de la acción opuesta y una forma de expresar emociones con la queja constructiva. Las actividades de tarea siempre se diseñan con la intención de que las participantes reflejen el conocimiento aprendido en la sesión para realizar su tarea.

Etapas 3

En esta se contemplan 3 sesiones dirigidas a aumentar la autoestima en las participantes y una última sesión de cierre y evaluación.

En la sesión 9 se realiza psicoeducación, sobre el tema de autoestima y el tema de autoconcepto y autoimagen, y se desarrolla una actividad de autoconocimiento que permita partir de eso para las siguientes sesiones.

En la sesión 10 se desarrollan varias actividades enfocadas a la aceptación, tanto física, personalidad, cognición, etc., y sobre los aspectos positivos y negativos que cada participante posee de igual forma aceptándolos y manteniendo un equilibrio.

Mientras que en la sesión 11 se desarrollaron actividades que permitieron hacer reconocimiento de cualidades y logros, con el objetivo que las participantes aprendieran a valorarse por medio del reconocimiento de las cualidades y logros de su vida.

Finalmente, la sesión 12 correspondiente al cierre del taller, aborda cuestionario de opinión sobre el taller en general y lo aprendido durante las sesiones, al igual que una actividad de despedida y la aplicación del instrumento.

Cartas descriptivas

Nombre del taller: Propuesta para reducir síntomas de apego ansioso en mujeres
--

Sesión 1

Objetivo de la sesión: Introducir a las participantes al contenido general del taller y al tema central del apego ansioso				
Nombre de la actividad	Objetivo de la sesión	Duración	Materiales	Descripción de la actividad
Presentación y bienvenida	Dar a conocer a las participantes el objetivo del taller y la forma de trabajo	5 minutos	Ninguno	La ponente del taller se presentará con las participantes, además de dar la bienvenida y explicar los objetivos de la intervención junto con la forma de trabajo durante las sesiones.
Actividad de integración (Telaraña)	El objetivo de esta actividad es la integración grupal con las participantes en donde todas se tienen que presentar para conocerse	10 minutos	Estambre	La ponente del taller dará las instrucciones para la actividad, indicando que a la primera persona a quien le dé el estambre se presentará, diciendo edad, nombre, ocupación y sus pasatiempos, esa participante tomará una punta del estambre y la va a lanzar a otra participante, esa participante debe hacer lo mismo, así sucesivamente hasta que todas las hayan participado.
Aplicación de instrumentos	Aplicar el cuestionario de relaciones cercanas (ECR-S) Brennan, Clarck y Shaver, 1998.	25 minutos	*Hojas impresas con el Cuestionario de Relaciones cercanas (ECR-S) de Brennan Clark y Shaver 1998 (Ver anexo 1) *Lapiceros	La ponente del taller repartirá las hojas impresas con el cuestionario (ECR-S) a las participantes se darán las indicaciones de cómo responder dicho cuestionario, y se contestara en grupo, la ponente llevara a cabo la lectura de cada ítem y ayudando si se presentan dudas.

Psicoeducación tema de apego ansioso	Que las participantes conozcan sobre el apego ansioso y porque es importante disminuir los síntomas	15 minutos	*Computadora *Archivo de presentación (Anexo 2)	Para esta sesión se llevará a cabo psicoeducación, por medio de una presentación en canva se explicará a las participantes la concepción del apego ansioso, así como sus diferentes síntomas y problemas que trae consigo este estilo de apego. Posteriormente se explicarán los aspectos en los que se desea trabajar para disminuir síntomas de apego ansioso. Al finalizar responder las dudas.
Tarea en casa Aprendo a identificar síntomas de apego ansioso y situaciones que lo provocan	Identificar que síntomas de apego ansioso experimentan en la relación de pareja.	3 minutos	*Hoja con indicaciones (Anexo 3)	Pedir a las participantes que como tarea realizarán una lista con los síntomas característicos del apego ansioso que experimenta cada una, para ello deben identificar en la relación de pareja en que situaciones o circunstancias se presentan dichos síntomas. Es importante que identifiquen la situación o circunstancias y los síntomas que logran identificar. En la siguiente sesión se comentará sobre esta tarea.
Cierre de la sesión	Agradecer su participación	2 minutos	Ninguno	Agradecer la participación y recordarles el próximo día de sesión, mencionarles también si quieren llevar un cuaderno para hacer anotaciones. Cerrar la sesión.

Nombre del taller: Propuesta para reducir apego ansioso en mujeres				
<p>Sesión 2</p> <p>Objetivos de la sesión: realizar psicoeducación del tema de ansiedad, dando a conocer los elementos más importantes del tema.</p> <p>Que las participantes aprendan a identificar sus síntomas ansiosos.</p> <p>Enseñar y aplicar la técnica de respiración diafragmática.</p>				
Nombre de la actividad	Objetivo	Duración	Materiales	Descripción de la actividad
Bienvenida y revisión de la tarea de sesión 1	Dar la bienvenida a la segunda sesión y hacer una revisión general de la tarea	10 minutos	*Tarea de la sesión 1.	Saludar y dar la bienvenida a la segunda sesión y recordar puntos importantes sobre el tema del apego ansioso de la sesión 1. Revisar la tarea de la sesión 1, "Aprendo a identificar síntomas de apego ansioso y situaciones que lo provocan".
Psicoeducación "Tema de ansiedad"	Conocer el tema de ansiedad, factores que la desencadenan y síntomas que se presentan.	10 minutos	*Infografía (Anexo 4)	Se entregará a las participantes una breve infografía sobre la ansiedad, y sus características, para que tengan conocimiento de que aspectos se van a trabajar.
Aprendo a identificar síntomas fisiológicos en mi cuerpo	Que las participantes exploren e identifiquen las respuestas fisiológicas que surgen cuando se presenta ansiedad, para explicarles cómo se va a trabajar estos síntomas.	10 minutos	*Hojas *Papel	En esta actividad se dará la indicación a las participantes para que con apoyo de la infografía (anexo 3) exploren e identifiquen en sí mismas sus respuestas fisiológicas, para ello la ponente explicará de manera breve cuáles son los síntomas fisiológicos. Posteriormente se pide que en una hoja enlisten esos síntomas que reconocen en su cuerpo cuando surge la ansiedad. Al finalizar se hará una breve exposición de esos síntomas ante el grupo, la ponente del taller explicará en que se trabajara paso a paso, que se les brindaran técnicas para ayudar a reducir esos síntomas, que les producen malestar
Técnica de respiración diafragmática	El objetivo de esta actividad es que las participantes	15 minutos	*Video de la técnica de respiración	La ponente del taller mencionará al grupo que la técnica que a continuación se explicará les ayudará

	conozcan los beneficios de esta técnica para reducir ansiedad y enseñar la técnica de respiración		diafragmática (Anexo 5) *Computadora	<p>a reducir síntomas o respuestas fisiológicas de ansiedad. Mostrar el video a las participantes para que conozcan la técnica de respiración y sus beneficios al final del video retroalimentar, responder dudas si es necesario.</p> <p>La ponente del taller explicará a las participantes que mostrará como aplicar la técnica de relajación que ayudará a reducir ansiedad, para ello explicará a detalle cada uno de los pasos a seguir para llevar a cabo la técnica.</p> <p>Paso 1: explicar a las participantes que deben estar en un lugar tranquilo, sentarse cómodamente o en una posición que les resulte lo más cómoda posible, poner una mano en el abdomen y otra en el pecho, sentir como se mueve</p> <p>Paso 2: realizar una respiración profunda dirigiendo el aire a la parte inferior de las costillas la inhalación debe ser de 3 a 5 segundos, mantener la respiración, diciendo en la mente una palabra “calma” y posteriormente exhalar despacio.</p> <p>Al terminar esta explicación, nuevamente la encargada del taller realizará los pasos anteriores, pero junto con todo el grupo, ya que todas lo realicen este ejercicio se realizará 3 veces para que puedan aprenderlo. Pedir que lo realicen solas y el ponente observara como lo hacen, para corroborar que lo hayan aprendido, de lo contrario enseñarles otra vez.</p>
Tarea en casa “practicar la técnica de respiración diafragmática”	Practicar la técnica de respiración en casa para reducir respuestas fisiológicas	10 minutos	*Hoja impresa con las indicaciones de la actividad (Anexo 6)	La organizadora explicará a las participantes el objetivo de la actividad en casa. Se mencionará que la actividad les ayudará a incrementar el entrenamiento en la técnica, además de ayudar a reducir respuestas fisiológicas de ansiedad.

	identificadas en la sesión.			<p>Se van a leer las indicaciones del anexo 4 explicando que la técnica se va a realizar 2 veces por día, en la mañana al despertar y en la noche antes de ir a dormir, esto durante una semana.</p> <p>Se realizarán como máximo dos repeticiones de respiración diafragmática.</p> <p>Posteriormente en la hoja de indicaciones para la tarea, se describirá en una tabla como se sintieron al realizar la técnica.</p>
Cierre de sesión	Agradecer la participación y recordarles asistir a la siguiente sesión con su tarea	5 minutos	Ninguna	La ponente agradecerá por la participación y tiempo otorgado a las actividades, recordarles llevar a cabo su tarea y traer para la siguiente sesión su tabla con la descripción de cómo se sintieron durante la semana al aplicar la técnica.

Nombre del taller: Propuesta para reducir apego ansioso en mujeres				
Sesión 3				
Objetivo de la sesión: aprender técnicas que permitan la relajación y disminución de tensión muscular				
Nombre de la actividad	Objetivo	Duración	Materiales	descripción de la actividad
Bienvenida	Dar la bienvenida al grupo y revisar la tarea de la sesión 2	10 minutos	*Hojas de la tarea de las participantes	La ponente realizará la bienvenida a la tercera sesión, posterior a esto se pedirá que tengan a la mano la actividad de tarea de la sesión 2, y se dará inicio con la revisión de la tarea, preguntando su experiencia durante la semana que practicaron la técnica de respiración diafragmática revisando las anotaciones de las participantes.
Psicoeducación "Técnica de relajación progresiva"	Dar a conocer los beneficios de la técnica y enseñar a realizarla	5 minutos	*Infografía (Anexo 7) *Hojas impresas con los grupos de músculos (Anexo 8)	La encargada del taller repartirá la infografía a las participantes y procederá con la explicación de esta, indicando que el objetivo de la técnica es tensar y destensar los músculos, los participantes deben tener conciencia de las sensaciones que se producen durante esta técnica, al terminar se preguntará si existen dudas.

				Posterior a esto se les dará la indicación que se les enseñará cómo funciona la técnica, para que la puedan aplicar.
Aplicación de la técnica	Entrenar a las participantes en la técnica de relajación progresiva de Jacobson,	15 minutos	*Hojas con los grupos de músculos (ver anexo 8)	<p>En esta técnica es necesario estar en un lugar tranquilo sin ruido, y tomar posición cómoda, de preferencia recostadas.</p> <p>Para esta técnica se necesita tensar y destensar 16 grupos de músculos de acuerdo con Diaz et al. (2017) los pasos son los siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se comienza con los brazos hasta llegar a los pies o viceversa para ello es importante tener claro cuáles son los músculos y en qué orden se deben ir tensando para ello apoyarse del anexo 8 2. El tiempo de tensión debe ser de 4 segundos aproximadamente para continuar inmediatamente con la relajación de musculo, tener relajado el musculo 15 segundos antes de volver a tensar el siguiente grupo de músculos. 3. Al relajar el usuario debe soltarlo de repente observando la sensación de cómo se relaja el musculo 4. Es importante prestar atención a los momentos en los que se relaja el musculo, tomar conciencia de cómo es esa sensación. <p>Con ayuda del anexo 8 la encargada del taller comenzara a dar indicaciones sobre los pasos anteriores al tensar y destensar cada musculo, al finalizar con todos los músculos se preguntará si les resulto sencillo realizar la tensión y distensión de músculos, posterior a esto se repartirán hojas con el anexo</p>

				8 para que puedan practicarlo en casa.
Psicoeducación "Técnica de relajación autógena"	Dar a conocer la técnica y sus usos.	5 minutos	*Video (Anexo 9) *Computadora *Proyector *Bocinas	Se presentará un video a las participantes sobre la técnica de relajación autógena, al final se resuelven dudas.
Entrenamiento en relajación autógena.	Llevar a cabo la aplicación de la técnica y entrenar a las participantes en relajación autógena.	15 minutos	*Pasos para aplicar la técnica (Anexo 10)	La encargada del taller dará indicaciones sobre cómo realizar la técnica, para ello se pedirá que tomen posición cómoda para llevar a cabo el proceso. Con ayuda del anexo 10 se guiará las participantes con la relajación autógena.
Tarea en casa	El objetivo es que las participantes aprendan a aplicar las técnicas por su cuenta, y que obtengan más habilidad y control en la técnica para ayudar a reducir síntomas de ansiedad.	5 minutos	*Indicaciones (Anexo 11)	Como tarea para las participantes la organizadora pedirá que realicen la técnica de relajación progresiva y la técnica de relajación autógena en casa, mínimo una vez al día para reducir tensión muscular, mayor control de eventos estresores y ansiedad. De manera opcional pueden aplicar la técnica dos veces durante el día o cuando se presente alguna situación que le genere ansiedad, por lo que deberán escribir en una hoja, cual fue la situación que detono el episodio de ansiedad y como se sintieron después de realizar las técnicas de relajación. Hacer notas sobre cómo se sintieron a nivel fisiológico después de aplicar la técnica.
Cierre de sesión	Finalizar la sesión	5 minutos	Ninguno	Agradecer su participación y finalizar la sesión.

Nombre del taller: Propuesta para reducir apego ansioso en mujeres

Sesión 4

Objetivo de la sesión: brindar técnicas que ayuden detectar, detener y modificar pensamientos para reducir ansiedad.

Nombre de la actividad	Objetivo	Duración	Materiales	Descripción de la actividad
Inicio de sesión	Dar la bienvenida a la	10 minutos	*Tarea de la sesión 3	La ponente del taller dará la bienvenida al grupo y se procederá

	nueva sesión y revisar la tarea de la sesión 3 sobre las técnicas			con la revisión de la tarea de la sesión anterior. Preguntado sobre la experiencia y cambios positivos observados durante la semana de realizar la técnica de relajación progresiva y la técnica de relajación autógena. Explicar brevemente sobre el contenido de la sesión, destacando que se trabajará sobre otro aspecto importante en la ansiedad los "Pensamientos"
Psicoeducación (Técnica de detección de pensamientos)	Dar a conocer la técnica	5 minutos	*Video de explicación de técnica de detección de pensamiento (anexo 12) *Computadora *Proyector	Presentar el video al grupo para que conozcan la utilidad de la técnica. Retroalimentar
Aplicación y enseñanza de la técnica	Aprender a realizar la técnica	10 minutos	*Hojas *Lapiceros	La organizadora del taller pedirá al grupo que identifiquen una situación que les genere preocupación que les sea difícil sacarlas de sus mentes, y que elijan una, escribirla en una hoja, incluyendo a detalle cada aspecto importante de esa situación, posteriormente pensar en algunas actividades que les resulten agradables, pasatiempos que disfruten, etc. Que también pueden escribir si lo desean. El siguiente paso corresponde a la relajación, pedir a los participantes que se relajen para ello pueden poner en práctica la técnica de respiración, una vez relajados se debe indicar que piensen en la situación que les genere preocupación, el participante debe pensar en todos los factores de esa situación, todos los pensamientos negativos. Y cuando estén en ese proceso totalmente concentrados en esa

				<p>situación deben avisar a la encargada del taller con gesto. La encargada del taller al ver este gesto gritará al grupo STOP al mismo tiempo que da un golpe a la mesa.</p> <p>Inmediatamente después del golpe y que las participantes reaccionen se dará la indicación para que piensen en algo agradable, alguna actividad de las que se mencionó elegir al principio de esta actividad.</p>
Psicoeducación Técnica de reestructuración cognitiva	Dar a conocer en que consiste la técnica y sus beneficios	8 minutos	*Video (anexo 13)	Con ayuda de un video la encargada del taller explicará en que consiste la técnica de reestructuración cognitiva, sus aplicaciones y beneficios.
Mis pensamientos dentro de la relación de pareja	Explorar e identificar los pensamientos irracionales, que tienen acerca de las relaciones de pareja, y que causen malestar o conflicto.	5 minutos	*Hojas en blanco *Lápices	La organizadora pedirá que enlisten en una hoja los deferentes pensamientos y creencias que tengan acerca de las relaciones de pareja, cuando tienen un conflicto o cuando sienten temor o preocupación a ser abandonadas por su pareja.
Aplicación de reestructuración cognitiva.	Modificar o cambiar pensamientos o creencias irracionales.	15 minutos	*Actividad de Mis pensamientos dentro de la relación de pareja.	La encargada del taller pedirá que se entreguen las hojas con la actividad de mis pensamientos dentro de la relación de pareja. La ponente va a leer los pensamientos enlistados y se discutirá en grupo acerca de los pensamientos, las bases en las que fundamentan ese pensamiento, la evidencia de que el pensamiento es real o producto de su imaginación y entre todas se propondrán pensamientos nuevos y positivos ante esos pensamientos o creencias irracionales.
Tarea en casa	El objetivo de esta actividad es que las	5 minutos	*Hoja con instrucciones (Anexo 14)	Repartir a las participantes la hoja con las instrucciones sobre la tarea.

La construcción de nuevos pensamientos	participantes trabajen en modificar sus pensamientos y creencias en las relaciones de pareja.			<p>Una vez que todas tengan las hojas con las instrucciones la encargada del taller explicará cada punto. Las participantes deben identificar en total 6 pensamientos negativos, irracionales o distorsionados que tengan sobre si mismas respecto a la relación de pareja, al identificar esos pensamientos se colocaran en el espacio correspondiente del anexo 15</p> <p>Se trabajará sobre estos pensamientos a lo largo de la semana, aplicando la reestructuración cognitiva como se hizo en la sesión, solo que esta vez será de manera individual, cuestionándose a sí mismas sobre esos pensamientos. Después de cuestionarse procederán a adoptar otros tipos de pensamientos y los anotarán en el espacio correspondiente.</p> <p>Hacer el recordatorio de la técnica de detección de pensamientos, que esta la pueden aplicar en situaciones donde tengan pensamientos intrusivos y realizar su actividad de distracción de preferencia para que no piensen en aquello que les preocupa.</p>
Cierre de sesión	Concluir la sesión	2 minutos	Ninguno	Agradecer la asistencia, y participación en las actividades, recordar que apliquen lo que han aprendido y para seguir reforzando el aprendizaje realizar la tarea para la semana.

Nombre del taller: Propuesta para reducir apego ansioso en mujeres				
Sesión 5				
Objetivo de la sesión: desarrollar la tolerancia a situaciones que generan ansiedad				
Nombre de la actividad	Objetivo	Duración	Material	Descripción de la actividad

Bienvenida y revisión de la tarea	Iniciar la sesión dando la bienvenida y revisar la tarea de la sesión 4	10 minutos	*Tareas de las participantes	La ponente del taller dará los buenos días a las participantes, señalando la bienvenida a la 5 sesión y la dinámica de esta. Se procederá a la revisión de la tarea, pidiendo a las participantes que compartan su experiencia con el grupo sobre la tarea semanal y como llevaron a cabo el proceso. Se recolectará las hojas con las actividades de tarea.
Psicoeducación técnica de exposición simbólica y la imaginación guiada	Enseñar a las participantes el uso de la técnica y los beneficios que tiene	15 minutos	*Computadora *Archivo de presentación (Anexo 15) *Proyector	Con ayuda de una presentación la encargada del taller realizará la explicación de la técnica de exposición simbólica destacando puntos importantes como el uso y beneficios, de igual manera el elemento dentro de esta técnica la imaginación guiada. Al final comentarán en grupo y se responderán dudas.
Situaciones que detonan mi ansiedad en la relación de pareja	Que aprendan a identificar los detonantes de eventos o situaciones que les generan ansiedad.	10 minutos	*Hojas *Lapiceros	Se da la indicación de detectar los detonantes de situaciones y eventos ansiosos en las relaciones de pareja para las participantes, posteriormente se pide que describan una situación. De forma breve se comenta en grupo esa situación.
Practica de la exposición simbólica	Que las participantes enfrenten la situación que les genera ansiedad	20 minutos	*Hojas con la actividad "Situaciones que detonan mi ansiedad en la relación de pareja"	Se llevará a cabo la imaginación guiada en donde la encargada del taller les pedirá que imaginen la situación que describieron. Se hará el registro de su ansiedad antes y después de realizar la exposición. Para ello las participantes anotaran si así lo desean en la hoja como se sienten antes de iniciar la exposición y al finalizar la exposición. Al finalizar la exposición se comentará de forma grupal como se sintieron al realizar este ejercicio

Tarea para casa y cierre de sesión	Dar indicaciones a las participantes sobre su tarea y finalizar la sesión	5 minutos minutos	*Hoja con instrucciones (Anexo 16)	Se reparan las hojas con las indicaciones y una tabla donde se llevará a cabo la tarea semanal. Al terminar de repartir la encargada del taller mencionará las indicaciones generales, en donde trabajaran en primer paso en una situación que les provoque ansiedad, puede ser la misma en la que trabajaron en la sesión. Durante la semana se hará una exposición simbólica durante 20 minutos al día, en donde se expongan a esa situación, pueden apoyarse de la imaginación guiada o buscar recrear la situación que les genera ese malestar, para ello se hará el mismo proceso de la sesión y se registrara el antes y después de realizar la exposición organizando la información en la tabla del anexo 16
------------------------------------	---	-------------------	------------------------------------	--

Nombre del taller: Propuesta para reducir apego ansioso en mujeres

Sesión 6

Objetivo de la sesión: Brindar información útil para reconocer emociones y el grado de dificultad para manejarlas

Nombre de la actividad	Objetivo	Duración	Material	Descripción de la actividad
Bienvenida y revisión de tarea	Iniciar la sesión y revisar la actividad de tarea	10 minutos	*Hojas de la tarea 5	Se da la bienvenida a la nueva sesión, revisar en grupo la tarea de la sesión 5 y comentar entre todas. Recolectar las hojas con la tarea e iniciar la siguiente actividad.
Psicoeducación reflexión sobre el apego ansioso	Crear conciencia y reflexión del daño emocional de una persona con apego ansioso.	10 minutos	*video de apego ansioso (Anexo 17) *Computadora *Proyector *bocinas	Mostrar el video de apego ansioso a las participantes, después recordar puntos importantes que se abordaron en la primera sesión respecto al apego ansioso, características, síntomas, problemas derivados de apego ansioso. En grupo crear conciencia y reflexionar sobre el daño emocional

				hacia si mismo respecto a este estilo de apego.
Psicoeducación tema de emociones	Que las participantes conozcan e identifiquen los aspectos más importantes relacionados con las emociones	10 minutos	*Videos sobre las emociones (Anexo 18) *Computadora *Proyector *Bocinas	Se preguntará brevemente al grupo lo que conocen sobre las emociones y su importancia. Presentar un par de videos donde se explica que son las emociones y como se manifiestan.
Mis emociones	Las participantes deben identificar sus emociones tanto positivas como negativas que experimentan la mayor parte del tiempo durante las relaciones de pareja	5 minutos	*Hojas *Lápices	La organizadora dará la indicación a las participantes sobre la actividad, para ello se pide realicen un listado con las emociones positivas y negativas de que experimentan la mayor parte del tiempo.
Jerarquía de emociones	Ayudar a las participantes a identificar las emociones que son más fáciles y difíciles de manejar para saber con cuales deben enfocarse durante las siguientes sesiones.	15 minutos	*Hojas blancas *Lapiceros *Actividad "mis emociones"	Se pide a las participantes que con base a la actividad de "mis emociones" realicen una lista de con las emociones que identificaron en esa actividad, identificando cuales emociones positivas son más fáciles de manejar y describir porque, la lista comenzará con aquella emocional que es de menor dificultad de manejo a aquella que es más difícil manejar. De igual modo se realizará con las emociones negativas. Al finalizar se compartirán ante el grupo.
Tarea ¿Cómo quiero sentirme?	Que las participantes aprendan a reconocer, diferenciarlas y como afecta a su vida, para que en la siguiente sesión pueda aprovechar mejor	5 minutos	*Hojas con instrucciones de la actividad (anexo 19)	Se repartirán las hojas con las instrucciones de la actividad. Se procede a explicar cómo realizar la tarea. La organizadora explicara que tendrán que realizar la actividad de tarea ¿Cómo quiero sentirme? Para ello se pide revisen uno de los videos que se presentó al inicio de esta sesión (ver anexo 19) se dará

	las técnicas de regulación emocional.			el link en las instrucciones. Después de observar nuevamente el video realizarán la lista con las emociones que presentan mayormente y en base a lo observado en el video identificarán en que parte del cuerpo siente esa emoción, describir como se sienten y como les gustaría sentirse. La tarea se debe traer para la siguiente sesión para revisarla.
Cierre de sesión	Finalizar la sesión	5 minutos	Ninguno	Pedir que realicen su actividad de tarea y que lleven la actividad de jerarquía de emociones. Aplicar lo que se abordó en esta sesión, en cuanto a tomar conciencia de las sensaciones y emociones, aprender a reconocer sus emociones y diferenciarlas unas de otras para poder trabajarlas en las siguientes sesiones.

Nombre del taller: Propuesta para reducir apego ansioso en mujeres

Sesión 7

Objetivo de la sesión: Aprender sobre la importancia de aceptar las emociones negativas para regular el impacto en la vida.

Nombre de la actividad	Objetivo	Duración	Material	Descripción de la actividad
Bienvenida	Iniciar la nueva sesión y revisar la tarea semanal	10 minutos	*Tarea ¿cómo quiero sentirme?	Se saludará al grupo para después pasar a la revisión y análisis de la tarea ¿Cómo me percibo? Se realizarán comentarios generales ante el grupo. Posteriormente se recoge la actividad.
Psicoeducación tema Aceptación radical	Que las participantes conozcan a que se refiere la estrategia.	5 minutos	*Infografía (Anexo 20)	Con apoyo de la infografía la organizadora del taller llevará a cabo la explicación del tema, explicando su utilidad en la regulación emocional, y sus aspectos más importantes.
Aceptación radical (Retomada	Desarrollar la habilidad de aceptación de	25 minutos	*Hoja con los pasos para llevar a cabo la	La ponente del taller pedirá a las participantes que tengan a la mano la actividad realizada al principio

Reyes y Tena 2016).	emociones para mejor regulación.		aplicación de la estrategia (Ver anexo 21) *Actividad de jerarquía de emociones	de la sesión, ya que se trabajara con esa actividad. Con ayuda del anexo (21) la organizadora llevará a cabo la aplicación de la estrategia de manera grupal. Como indicación general pedir respeto por las demás compañeras, y lo que comenten, pedir que sean empáticas. -El primer paso para llevar a cabo el proceso es pedir a las participantes que mencionen algunas de las emociones negativas que describieron en la actividad de jerarquía de emociones, para ello de forma ordenada compartirán ante en grupo esas emociones. -Con ayuda del anexo la ponente llevara a cabo el método para la aceptación radical, por lo que de manera grupal se hará la reflexión cuando cada participante exponga sus emociones. -Se compartirá el anexo para las participantes que no hayan aprendido los pasos del método para la aceptación radical.
Psicoeducación importancia de aceptar emociones negativas	Conocer la importancia de aceptar las emociones negativas	10 minutos	*presentación (Anexo 22)	Con ayuda de la presentación se brindará una explicación de la importancia de aceptar emociones negativas. Al finalizar se hace un análisis grupal y se responden dudas
Tarea para realizar en casa "Diario de emociones"	Realizar un diario donde las participantes escriban sobre las emociones que experimentan en su día a día, principalmente al poner en práctica la estrategia de	5 minutos	*Hojas con las instrucciones (Anexo 23) *Hojas * Copias de anexo 22	La organizadora explicará que la tarea para la semana será llevar a cabo la estrategia establecida es esta sesión la aceptación radical, se realizara al menos una vez al día durante una semana en donde se trabajara una emoción diferente para cada día. Se repartirán copias del anexo 22 para que puedan realizar los pasos

	aceptación radical.			de la estrategia de manera adecuada. Como evidencia de esta actividad las participantes llevarán a cabo el diario de emociones, que es donde escribirán las emociones que experimentan durante el día frente a diferentes estímulos o situaciones y como se sienten aplicando la estrategia. Se repartirán hojas blancas y un listón a las participantes para la realización de un diario. En este caso se indicará doblar la hoja por la mitad y hacerlo con el resto de las hojas una vez terminado este paso se pondrá una hoja sobre la otra extendiéndola y poniendo en la misma dirección de las demás, después pasar el listón por el doblez y amarrarlo formando un pequeño cuaderno. En esas hojas se realizará el diario, como opción las participantes lo pueden decorar, o si lo prefieren usar una libreta de su pertenencia.
Cierre de sesión	Se finaliza la sesión y se despide a las participantes	5 minutos	Ninguno	Agradecer la participación recordarles que deben traer para la siguiente sesión su diario de emociones para hacer la revisión

Nombre del taller: Propuesta para reducir apego ansioso en mujeres				
Sesión 8				
Objetivo de la sesión: aprender a manejar emociones negativas por medio de las estrategias de regulación emocional.				
Nombre de la actividad	Objetivo	Duración	Material	Descripción de la actividad
Bienvenida y revisión del diario de emociones	Iniciar la sesión y revisar en grupo la actividad de tarea	10 minutos	*Diario de emociones	Saludar a las participantes e iniciar con la revisión de la tarea, para ello se pedirá que las participantes compartan su experiencia con la estrategia de aceptación radical.

Tema Estrategia de la acción opuesta	El objetivo de esta actividad es dar a conocer a que se refiere dicha estrategia, y su utilidad en la regulación emocional	5 minutos	*infografía (Anexo 24) *hojas con la infografía impresa	La organizadora repartirá las hojas impresas con la infografía, posteriormente dará la explicación sobre el tema. Al finalizar se resolverán dudas.
Aplicación de estrategia de la acción opuesta (Adaptada de Reyes y Tena 2016)	El objetivo de esta actividad es que las participantes tengan herramientas para poder regular sus emociones, principalmente las que se presentan en el apego ansioso.	25 minutos	*Hoja con el procedimiento (ver anexo 25)	En esta actividad se trabajará con las principales emociones negativas, enojo, miedo, culpa, tristeza y vergüenza. En grupo se analizarán las experiencias de cada participante con respeto a estas emociones, y en grupo se discutirán respecto al procedimiento de estrategia de acción opuesta, considerando también la retroalimentación de todo el grupo.
La queja constructiva	Dar a conocer la estrategia y aplicarla grupalmente	10 minutos	*Pasos para aplicar la estrategia (Anexo 26)	La encargada del taller mencionará los pasos para aplicar esta estrategia, y para mostrar cómo llevarla a cabo se pedirá el apoyo de una voluntaria. La ponente del taller dará un ejemplo de una queja y la voluntaria escuchará, esto servirá para expresar verbalmente y trabajar la ira. Después de este ejemplo se organizarán en parejas haciendo la misma dinámica, identificando una queja y expresarla al compañero.
Tarea y cierre de sesión	Trabajar en las principales emociones	5 minutos	*Hoja con indicaciones (Anexo 27)	Se reparten las hojas con la indicación de la actividad posteriormente se dará la explicación para realizar la actividad de tarea. Repartir copias con los anexos 26 y 27.

Nombre del taller: Propuesta para reducir apego ansioso en mujeres

Sesión 9

Objetivo de la sesión: Aprender la importancia de la autoestima y explorar aspectos de sí mismas.				
Nombre de la actividad	Objetivo	Duración	Material	Descripción de la actividad
Bienvenida y revisión de la actividad de tarea	Iniciar la sesión y revisar la actividad de tarea	10 minutos	*Hoja con la actividad de la tarea	Dar la bienvenida al taller y revisar la tarea de la sesión anterior destacando los puntos más importantes de la semana en que se aplicó la estrategia de acción opuesta y la queja constructiva.
Psicoeducación del tema de autoestima	Dar a conocer el significado de autoestima, sus componentes y sus beneficios y consecuencias	10 minutos	*Archivo de presentación (Anexo 28) *Computadora *Proyector	Antes de iniciar la exposición preguntar a las participantes que conocen sobre la autoestima, o lo que piensan acerca de ella. Realizar la exposición del tema, para ello la ponente reproducirá la presentación explicando la información más importante sobre el tema. Al finalizar la presentación, preguntar si hay dudas, y resolver dichas dudas.
Psicoeducación "El autoconcepto y la autoimagen"	Dar a conocer el significado de ambos conceptos, como influye en la autoestima y la importancia de ambos elementos para tener buena autoestima	10 minutos	*Presentación (anexo 29) *Computadora *Proyector	Con ayuda de la presentación se explicará el tema de autoconcepto y autoimagen en la autoestima, para que las participantes conozcan la importancia de ambos factores en el desarrollo de una buena autoestima.
Autoconocimiento	El objetivo de esta actividad es que los participantes se reconozcan así mismas	20 minutos	*Papel bond *Lápices *Colores	Para esta actividad las participantes deberán responder a la pregunta ¿Quién soy? Esto por medio de un dibujo, donde se dibujarán a sí mismos, para ello expresarán frases en sus dibujos que respondan a esta pregunta. Al terminar se exhibirá su dibujo ante el grupo
Tarea Reflexión sobre mi autoestima	Identificar factores que consideren afectan su autoestima	5 minutos	*Hojas con las instrucciones (30)	En esta actividad se pedirá a las participantes realizar una reflexión sobre los factores, personas, situaciones que afecten o hayan afectado anteriormente su

				autoestima, y que eso siga perjudicando su bienestar actualmente. Después de explicar las indicaciones se repartirán las hojas con dichas instrucciones. Se responderán dudas.
Cierre de sesión	Finalizar la sesión, despedir a las participantes	5 minutos	Ninguno	Agradecer la participación de las participantes y despedir el taller recordándoles traer su tarea para la siguiente sesión.

Nombre del taller: Propuesta para reducir apego ansioso en mujeres				
Sesión 10				
Objetivo de la sesión: Que las participantes aprendan a aceptarse con sus defectos y virtudes para aumentar autoestima.				
Nombre de la actividad	Objetivo	Duración	Material	Descripción de la actividad
Bienvenida	Dar la bienvenida a una nueva sesión, y hacer la revisión de la tarea de la sesión anterior	10 minutos	*Actividad con la tarea de la sesión anterior	Iniciar la sesión con un saludo a las participantes preguntando como se encuentran y como les fue en la semana. Posteriormente se pedirá tengan a la mano su tarea y se cuestionara si fue fácil identificar los factores que afectan su autoestima, y que compartan en grupo su experiencia, haciendo una reflexión grupal.
Inventario de conceptos de sí misma	Aumentar la autoestima por medio del reconocimiento de sus puntos débiles y fortalezas, manteniendo un equilibrio entre ambas.	25 minutos	*Instrucciones (Ver anexo 31) *Hojas blancas *Lapiceros	Con ayuda del anexo la facilitadora del taller llevará a cabo la explicación de la actividad. Dará un breve ejemplo de cómo realizar dicha actividad. Al finalizar se compartirán las experiencias de esta actividad, deben comentar que piensan después de realizar esta actividad.
Lista de defectos	Cambiar la forma en como perciben y expresan sus defectos, para dejar de dañar la autoestima	25 minutos	*Hojas con las normas para cambiar la forma de expresión de defectos (Ver anexo 32) *Hojas blancas	La organizadora del taller repartirá hojas blancas a las participantes. Posteriormente indicara que deben realizar una lista de defectos de si mismas. Al terminar este paso deben avisar a la participante para proseguir con el siguiente paso.

				Con ayuda del anexo (32) la organizadora realizará la explicación de las normas, y la aplicación en los defectos de las participantes para ello por turnos la organizadora pedirá a las participantes que mencionen un defecto de su lista, cuando lo hayan hecho se procederá a establecer las normas y pedirá a las participantes cambiar la forma en como lo expreso y escribió. El mismo proceso se llevará a cabo con las demás participantes.
Tarea (Cambiando mi forma de expresar mis defectos) Cierre de sesión	Explicar sobre la tarea para realizar en la semana y dar cierre a la sesión	5 minutos	*Hoja con la tarea e instrucciones (ver anexo 33)	Se explicará a las participantes la tarea para realizar en casa, se dará lectura y explicación a las instrucciones. Por lo que la tarea para realizar en casa es trabajar con la lista de defectos desarrollada en la actividad anterior y dejar de utilizar esos defectos para autodestruirse y en su lugar expresarlos de otra forma para aceptarlos y que no dañen la autoestima. Pedir que realicen su tarea y que la deben traer para la siguiente sesión.

Nombre del taller: Propuesta para reducir apego ansioso en mujeres				
Sesión 11				
Objetivo de la sesión: Aprender a valorarse y reconocer sus aspectos positivos.				
Nombre de la actividad	Objetivo	Duración	Material	Descripción de la actividad
Bienvenida	Iniciar la sesión saludando al grupo y revisar la actividad de tarea	10 minutos	*Hojas con la actividad de tarea	Dar un saludo a las participantes y comenzar con la revisión de la actividad de tarea comentando entre el grupo su experiencia y que piensan de sus defectos.
Actividad del árbol	Aprender a valorarse a través del reconocimiento de cualidades y logros	25 minutos	*Hojas blancas *Lapiceros *colores *Hojas con un árbol impreso (anexo 34)	Para esta actividad se repartirán hojas a las participantes, al finalizar la repartición la ponente explicará la dinámica de la actividad. 1. Dividir con una línea la mitad de la hoja, en la primera mitad se colocará el título de “mis cualidades”, en la segunda mitad el título de “mis logros”.

				<ol style="list-style-type: none"> 2. Pedir que, en espacio de mis cualidades, las participantes coloquen aquellas cualidades positivas que poseen, pueden ser cualidades físicas, emocionales, cognitivas, espirituales etc., 3. En el segundo espacio deben colocar los logros más representativos de su vida, no es necesario algo muy grande, es decir pueden colocar los logros que tengan significado para sí mismas, metas, objetivos de carácter personal, social, escolar, de trabajo etc. 4. Al terminar con estos dos pasos se repartirá una hoja con un árbol impreso en donde se debe colocar su nombre completo y colocar sus logros en los espacios donde está la fruta 5. Las cualidades deben ser colocadas en el espacio donde están los recuadros en las raíces mismas que se conectan con los logros, para ello es importante haber realizado el paso anterior y analizar que cualidades permitieron cumplir ese logro y colocarlo en el espacio correspondiente. 6. Al finalizar los pasos anteriores se pedirá observen su árbol y posteriormente escriban lo que ese árbol expresa de sí misma, y compártanlo con el grupo. 7. Al observar los demás arboles se podrán dar cuenta que todas poseen logros importantes en sus vidas y cualidades que las hacen únicas y permiten el cumplimiento de metas y proyectos.
Psicoeducación sobre asertividad	Introducirlas en el tema y conozcan los aspectos relevantes en la influencia con la autoestima	5 minutos	*Computadora *Proyector *Archivo de presentación (Anexo 35)	Con ayuda de una presentación se realizará psicoeducación, brindando información relevante del tema de asertividad y como se relaciona con la mejora de la autoestima. Resolver dudas

Entrenamiento en asertividad	Enseñar que a través de asertividad pueden defender sus derechos y establecer límites lo que ayudara a mejorar la autoestima. Mejorar la comunicación.	15 minutos	*Recurso sobre las técnicas utilizadas en asertividad (Anexo 36)	Con ayuda del anexo la ponente informará sobre las técnicas utilizadas poniendo en práctica estas técnicas como paso para el entrenamiento, para ello pedirá el apoyo de una voluntaria, con quien se llevará a cabo la discusión de un conflicto.
Tarea (Metas) Cierre de sesión	Dejar una actividad de tarea para realizar en casa.	5 minutos	*Hoja con instrucciones (Anexo 37)	Para esta actividad se repartirán hojas con las instrucciones y posteriormente se dará lectura a dichas indicaciones explicando cada punto y respondiendo dudas.

Nombre del taller: propuesta de intervención para reducir apego ansioso en mujeres				
Sesión 12				
Objetivo de la sesión: Finalizar la intervención y evaluar los cambios.				
Nombre de la actividad	Objetivo	Duración	Material	Descripción de la actividad
Bienvenida	Iniciar la sesión y dar la bienvenida a la última sesión	10 minutos	Ninguno	La organizadora del taller dará la bienvenida a las participantes, indicando que esta será la última sesión. Revisar la tarea de la sesión 11
Cuestionario de opinión	Conocer la opinión de las participantes respecto al taller y respecto a cómo se sintieron con el aprendizaje y aplicación de las técnicas	10 minutos	*Cuestionario de opinión (Anexo 38) *Lápices	En esta actividad la ponente repartirá hojas con el cuestionario de opinión. Una vez que todas las participantes tengan el cuestionario se darán unos minutos para responder.
Carta de despedida	Que las participantes se despedían de sus compañeras, y si lo desean no perder contacto, ampliando su círculo social.	10 minutos	*Hojas blancas *Lapiceros *Bolsa	Para esta actividad la ponente realizara papelitos en donde se incluyan los nombres de todas las participantes, posteriormente se colocarán en una pequeña bolsa y se pasaran a las participantes para que escojan uno. Esta actividad se realizará de esta manera para que todas

				<p>tengan a quien entregar la carta, y que todas reciban una.</p> <p>Se pedirá escriban una carta a la participante que les haya tocado, mencionado cosas positivas, por ejemplo, que fue grato compartir tiempo con ella, lo que piensa sobre su desempeño a lo largo del taller.</p> <p>Es opcional si quieren escribir una carta a otra participante.</p> <p>Al finalizar cada participante entregará la carta a la persona que le haya tocado para ello se realizara un círculo y la ponente pedirá a una participante que entregue su carta y que le diga al entregarla gracias por haber asistido y le dé un abrazo.</p> <p>Pedir que su carta la lean en casa.</p>
Aplicación del Cuestionario de Relaciones Cercanas (ECR-S) de Brenan, Cklark y Shaver.	Que las participantes contesten el cuestionario que ayudara a conocer si el apego ansioso disminuyo	25 minutos	*Hojas con el Cuestionario de Relaciones Cercanas. *Lápices	<p>La ponente repartirá las hojas con el cuestionario de relaciones cercanas, para evaluar los estilos de apego ansioso y posteriormente conocer si el apego ansioso disminuyo con la intervención.</p> <p>Se darán algunos minutos para responder indicando que es el mismo cuestionario que se aplicó al inicio de la sesión.</p>
Cierre de la sesión	Finalizar el taller sobre la intervención dirigida a reducir síntomas de apego ansioso.	5 minutos	Ninguno	<p>Para finalizar la intervención, la ponente del taller dará las gracias a todas las participantes por haber participado, deseando que lo aprendido durante la intervención lo sigan aplicando en las diferentes situaciones que puedan presentarse.</p> <p>Despedir al grupo.</p>

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La teoría del apego diseñada por Bowlby tuvo sus inicios en el estudio con niños, señalando que el apego es el comportamiento que establece un individuo para obtener proximidad con las figuras de apego, principalmente los padres o cuidadores lo que permite tener un adecuado desarrollo tanto cognitivo, afectivo y psicomotor (El Michout 2021).

A partir de las primeras formulaciones del apego, se despertó el interés por conocer otras áreas de investigación en apego y fue así que Mary Ainsworth descubrió los diferentes estilos de apego, como el apego seguro, apego inseguro evitativo y apego resistente ambivalente (Benlloch 2020)

A pesar de que las investigaciones del apego comenzaron con niños al pasar del tiempo más investigadores se interesaron en conocer este fenómeno en adultos y las nuevas figuras de apego. Hazan y Shaver (1987) investigaron la relación del apego y el amor en la pareja concluyendo que el apego que se establece en la infancia está relacionado con el tipo de apego que se forma en las parejas adultas (M. Suarez 2022). Valencia (2019) sostiene que los diferentes apegos de la infancia se correlacionan con otros apegos en la etapa adulta, el apego seguro relacionado con el apego seguro autónomo, el apego evitativo con el desvinculado, el apego ambivalente con el preocupado y el desorganizado con el no resuelto o desorganizado.

Dentro de la revisión de la literatura se menciona que el apego cambia a través del ciclo vital por lo que al pasar a la adolescencia las figuras de apego cambian, Belda (2021) sostiene que, en esta etapa, el apego se dirige hacia los amigos y compañeros. Es importante mencionar que el apego que se establece en la infancia, aunque tiene relación con los estilos de apego adulto, cambian en cuanto a las figuras de apego, ya que en la infancia las principales figuras de apego son los padres o cuidadores principales quienes se encargan de satisfacer sus necesidades básicas y en la etapa adulta las relaciones interpersonales o sentimentales con la pareja son las que toman relevancia (Mónaco et al 2021)

El objetivo de esta investigación consistió en realizar una investigación teórica en donde se evidenciará el estilo de apego ansioso en mujeres y los problemas que genera en las relaciones de pareja. Este objetivo se cumplió con la exposición de información que abordo desde los orígenes de la teoría, la formulación de los postulados teóricos, la clasificación de los diferentes estilos de apego, la relación de los vínculos de apego en la infancia con los vínculos en la etapa adulta, los problemas en la relación y el apego ansioso en mujeres relacionados con problemas emocionales, y psicológicos Sin embargo, esta investigación se centró en el estilo de apego ansioso, el cual dentro de las diferentes investigación se encuentra con variación de nombre, es decir, apego ansioso ambivalente, apego ansioso o preocupado, o en otras investigaciones apego inseguro. Las variaciones en cuanto a nombre de este estilo de apego de acuerdo con Cerdán (2016) en que es un estilo de apego caracterizado por altos niveles de ansiedad donde el individuo posee una imagen negativa de sí mismo y positiva de los demás, buscando constantemente intimidad, hipervigilantes que buscan la aprobación y aceptación de otros.

Un punto importante dentro de la investigación es el hallazgo sobre la influencia de la sociedad en las relaciones de pareja, el fenómeno de socialización es la interacción del ser humano con su sociedad, en donde se aprenden creencias, valores, actitudes expectativas etc., Pascual (2016). Las mujeres y los hombres tienen diferentes maneras de amar, ya que a ambos se les educa de manera distinta las mujeres le dan mayor importancia al amor y a proveer felicidad, mientras que los hombres deben demostrar fortaleza, no deben mostrar sentimientos y deben ser fuertes.

Stange et al (2017) señala diferencias entre hombres y mujeres a la hora de elegir pareja, los hombres reciben influencia de la sociedad y los roles de género, por lo que deben demostrar fuerza, entereza y no deben mostrar afecto tristeza o soledad. De igual forma las mujeres se ven influenciadas por la sociedad donde deben elegir hombres exitosos, protectores, inteligentes, tiene estereotipos de como deberían ser las relaciones llegando a idealizar a los hombres.

Otro de los hallazgos importantes dentro de esta investigación destaca la forma en cómo se establecen los vínculos de apego en la relación de pareja, el primer vinculo

de apego que se establece en la infancia tendrá influencia sobre el tipo de vínculo que se establece en la relación de pareja. Santos y Rais (2022) menciona en su trabajo de investigación que los adultos se comportan basando su experiencia con el apego en la infancia ya que prefieren parejas que tengan características o similitud con esa figura de infancia, por lo que busca recrear vínculos.

Una vez establecida la relación entre el vínculo de apego infantil y apego adulto, existen probabilidades de que el estilo de apego ya sea seguro, evitativo, ansioso o desorganizado que se estableció en la infancia tenga un efecto en la vinculación adulta.

En cuanto a los objetivos específicos dentro de esta investigación que fue “conocer el impacto del apego ansioso en las relaciones de pareja” se encontró evidencia de los problemas que se generan a partir de un apego ansioso. Mónaco (2022) señala que las personas con apego ansioso son quienes presentan menores niveles de satisfacción en la relación, debido a sus grados de ansiedad son personas que se perciben negativamente y a la relación. Dentro del problema de satisfacción se encuentra la frecuencia de problemas de comunicación, ya que de igual manera el apego ansioso influye en este aspecto. Para Godoy (2021) una persona con apego ansioso es más propensa a expresar enojo, miedo, ira, et., además por ser la ansiedad característica de este apego la persona centra toda su atención a sus preocupaciones ignorando lo que expresa la otra persona. Es así como las personas pueden presentar mayor conflicto si no se tiene una buena comunicación, para resolverlos y tener una mejor calidad de relación.

Otro de los aspectos importantes en los problemas de pareja relacionados con el apego ansioso son las conductas de infidelidad. Cuando una persona tiene apego ansioso tiende a practicar conductas que pongan en riesgo su salud, con base a Araujo y Cevallos (2021) una persona con apego ansioso se involucra sexualmente con otras personas lo que llevara al sujeto a contraer enfermedades de transmisión sexual, debido a que no conoce a la otra persona ni sus antecedentes. Además, ese acto por sí solo ya es considerado infidelidad.

Dentro de los objetivos específicos también se contempló describir la relación de apego ansioso con las diferentes patologías mentales o problemas emocionales,

por lo que en esta investigación se encontró información relevante en cuanto a las diferentes asociaciones de problemas emocionales y trastornos.

El impacto del apego ansioso en las mujeres es notorio ya que en esta investigación se encontraron relaciones con problemas a nivel pareja e individual, Cobo (2020) menciona que el apego ansioso en la infancia puede ser un factor de riesgo que se presente en la etapa adulta ya que la persona puede presentar trastorno de ansiedad, baja autoestima y depresión.

Autores como Guzmán (2016), Hanoos (2020) y Mayorga y Vega (2021) las personas con apego ansioso presentan problemas para manejar el rechazo emocional, debido a que desregulación de sus emociones, les es difícil controlar y expresar de manera correcta dichas emociones.

El apego ansioso también se relaciona con autoestima baja, razón por la cual el individuo con apego ansioso posee una baja autoestima y una percepción negativa de sí mismo lo que puede llevar a la persona a desarrollar otros trastornos. Una relación notable de apego ansioso con los trastornos se encuentra la depresión y suicidio, ya que para una persona con apego ansioso se relaciona con niveles altos de depresión y baja amabilidad (C. Fernández 2021). De igual forma la existencia de un apego inseguro con la madre u otra persona semejante al individuo, ya sea padres o pareja aumenta la probabilidad de suicidio en jóvenes (Suarez et al. 2018). En lo que respecta a salud física la violencia es un problema muy relevante en la relación de pareja, sin embargo, desde la perspectiva de las mujeres, ellas pueden fungir como agresoras o bien como víctimas. Bell y Cornelius (2022) las mujeres que son dependientes de su pareja se convierten en mujeres agresivas, por no tener control de lo que pueda ocurrir en la relación, o por el temor a que sus parejas las abandonen. además las personas que poseen dependencia emocional son propensas a sufrir violencia debido a que se temen el abandono de su pareja perdonan cualquier tipo de conducta (Barreto y Rodríguez 2019)

Considerando los diferentes problemas de pareja y la forma en como las mujeres con apego ansioso se vinculan, se desarrollan trastornos, problemas emocionales, y afectaciones físicas que ponen en riesgo su bienestar. Es por lo que en la propuesta de intervención se diseñaron actividades que darían atención

principalmente a los síntomas para disminuir apego ansioso, el enfoque cognitivo conductual es uno de los más utilizados para modificar conductas ya que de acuerdo con Diaz et al. (2017) hace uso de técnicas y terapias que dotan al paciente en habilidades que le permitan mejor adaptación y mejora de los diferentes problemas psicológicos. Es por lo que las técnicas y estrategias de dicha intervención están basadas en el enfoque antes mencionado. Los principales síntomas de apego ansioso y en los cuales se dirige la intervención son el elevado nivel de ansiedad, la baja autoestima, y la desregulación emocional. Si las participantes mejoran su autoestima, logran controlar su ansiedad y sus emociones existe una probabilidad de que su estilo de apego ansioso cambie o disminuya su intensidad y así logre mejores relaciones de pareja. Las técnicas como detección de pensamientos, la reestructuración cognitiva, exposición y relajación ayudarán a las participantes a reducir síntomas y mejorar su calidad de vida.

A manera de conclusión este trabajo aborda el tema del estilo de apego ansioso, identificando los factores con los cuales tiene relación, tanto de manera individual, como en la relación de pareja, abordando los síntomas característicos y problemas relacionados con este tipo de apego, mostrando la relación entre diferentes factores y problemas psicológicos abordándolos en un solo documento. Dentro de esta investigación se realizó una relación causal entre el estilo de apego y los diferentes problemas de pareja y trastornos psicológicos.

También permanece abierta la posibilidad de poner en práctica la propuesta de intervención para comprobar si la intervención es efectiva en el tratamiento de los síntomas de apego ansioso.

Por otra parte, una de las limitaciones de esta investigación fue la falta de información sobre las consecuencias directas del apego ansioso en las mujeres ya que al revisar las diferentes fuentes de información y los artículos utilizados para esta investigación se encuentra escasa información sobre este tema, esto respecto a los materiales e investigaciones de acceso libre, una segunda limitación del estudio se relaciona con costos, los artículos que no se lograron consultar para esta investigación eran de acceso restringido por lo que se tenía que pagar cantidades

elevadas en pesos, dólares o euros, y no se contaba con recursos para tener acceso a dichos artículos.

Otra de las limitaciones se relaciona con el tratamiento contra el apego ansioso, revisando diferentes artículos, no se encontró una intervención dirigida a mujeres, las intervenciones son de manera general.

En esta investigación se realizó un análisis de información que se recolectó para elaborar la propuesta de intervención adaptando las técnicas y estrategias que ayudarían a disminuir o modificar conductas en las mujeres que les permitan reducir apego ansioso.

REFERENCIAS

- Abalo, S. (2021). Violencia en las relaciones de pareja: vinculación con el apego y dependencia emocional como factores de riesgo: una revisión sistemática cualitativa. https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/30542/1/sebastian_abalo_tesis_2404_rev_final_abril.pdf
- Acosta Morales, Y. (2018). Revisión teórica sobre la evolución de las teorías del aprendizaje. *Revista vinculando*. <https://vinculando.org/educacion/revision-teorica-la-evolucion-las-teorias-del-aprendizaje.html>
- Aguilar Durán, L. A. (2015). Conductismo radical de BF Skinner: Coordinadas Ontoepistemológicas y visión del ser humano. *CONHISREMI, Revista Universitaria de Investigación y Diálogo Académico*, 14(2), 50. https://www.researchgate.net/profile/Leonardo-Aguilar-2/publication/284724227_Conductismo_radical_de_BF_Skinner_coordenadas_ontoepistemologicas_y_vision_del_ser_humano/links/5657cfd708ae1ef9297bf3b2/Conductismo-radical-de-BF-Skinner-coordenadas-ontoepistemologicas-y-vision-del-ser-humano.pdf
- Andrade Santos, A. C., Sánchez Valero, L. T., y Rodríguez, B. M. R. (2020). Apego emocional en parejas. *Revista CONVICCIONES*, 7(14), 13-18. <https://www.fesc.edu.co/Revistas/OJS/index.php/convicciones/article/view/650>
- Antón Romero, J. (2016). *Criterios de selección de pareja y relación con Personalidad, Apego, Alexitimia y Satisfacción Marital* (Doctoral dissertation, Universidad del País Vasco-Euskal Herriko Unibertsitatea). https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/18546/TESIS_A_NTON_ROMERO_JAVIER.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Antolínez, D. (2020). Revisitando a John B. Watson y la epistemología inaugural del conductismo. *Epistemología e Historia de la Ciencia*, 5(1), 5-25. <file:///C:/Users/laura/Downloads/pgarcia,+Antolinez.pdf>
- Álvarez-Ramírez, E., García-Méndez, M., y Rivera-Aragón, S. (2015). Satisfacción marital a través de la dinámica del conflicto y la culpa. *Psicología Iberoamericana*, 23(1), 48-57. <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133944230006.pdf>
- Almeida Silva, M. I. (2015). *El vínculo dependiente como generador del síntoma fóbico desde la teoría psicoanalítica. Estudio de un caso clínico (adulto) atendido de febrero a mayo del 2013 en el Comité Ecuatoriano de Cooperación con la Comisión Interamericana de Mujeres (CECIM)* (Bachelor's thesis, PUCE).

- Alzugaray, C., y García, F. (2015). Relaciones de pareja y bienestar psicológico. *La felicidad de los chilenos. Estudios sobre bienestar*, 1, 237-251.
- Alcindor-Huelva, P., Campos, A. D., Morejón, F. I., & Barrios, M. F. (2022). Estilos de apego y perfil de dificultades en la regulación emocional en una muestra de adolescentes femeninas (16-19 años). *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 39(1), 10-24.
<https://aepnya.eu/index.php/revistaaepnya/article/view/847/801>
- Alarcón Alfaro, R. A. *Estilos de apego y estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia en pareja que acuden a la FELCV de la ciudad de La Paz* (Doctoral dissertation).
- Apesteguy Vidales, M. (2015). Teoría de Apego y su vinculación con la Discapacidad.
<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/7745/1/Apesteguy%2c%20Fernanda.pdf>
- Arias Barrantes, M. (2021). Necesidades y apego en la relación.
<http://repositorio.usam.ac.cr/xmlui/bitstream/handle/11506/1642/LEC%20PSIC%200070%202021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arellano Morales, Y. (2018). Revisión teórica sobre la evolución de las teorías del aprendizaje. *Revista vinculando*. <https://vinculando.org/educacion/revision-teorica-la-evolucion-las-teorias-del-aprendizaje.html>
- Araujo, L., y Ceballos, D. (2021). *Relación entre los estilos de apego y la participación en conductas de riesgo* (Doctoral dissertation, Santo Domingo: Universidad Iberoamericana (UNIBE)).
- Avendaño Carbajal, Z. L. Estilos de apego adulto y sintomatología psicopatológica en estudiantes de una universidad pública de Cusco.
[https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/15533/Avenda%c3%b1o Carbajal Estilos apego adulto1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/15533/Avenda%c3%b1o%20Carbajal%20Estilos%20apego%20adulto1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ballesteros Zapata, M. (2019). La satisfacción marital en relación con el apego adulto y el estilo asertivo.
<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/53189/TFM001435.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Baeza Rojas, F., y Marín, T. (2017). Relación entre apego y depresión en el proceso de separación o divorcio.
<https://repositorio.udla.cl/xmlui/bitstream/handle/udla/378/a40902.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Batista da Costa, C., y Pereira Mosmann, C. (2020). Aspects of the marital relationship that characterize secure and insecure attachment in men and women. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37.
<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/bDfGqcddQX5zkdMnkfcK7vx/abstract/?lang=en>

- Bautista, A. M. (2021). Estilos de apego y dependencia emocional en mujeres víctimas y no víctimas de violencia de género. <https://dspaceapi.uai.edu.ar/server/api/core/bitstreams/a835b0df-b116-4973-8bad-a72704947c38/content>
- Barragán Estrada, A. R., y Paredes Mora, D. S., (2021). Las otras personas importan ¿y un lugar especial para la pareja? *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 24(4), 1467. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol24num4/Vol24N04Art8.pdf>
- Barreto, M., y Quintero, R. (2016). *Influencia del sexo, estructura familiar, estilo de apego y tipos de amor sobre la conducta de infidelidad* (Doctoral dissertation, Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Andrés Bello]. Repositorio Institucional–Universidad Católica Andrés Bello. <http://biblioteca2.ucab.edu.ve/anexos/biblioteca/marc/texto/AAT2157.pdf>
- Bernal Pavón, E. (2016). Nivel de satisfacción marital en mujeres de acuerdo con su actividad laboral, Ocoyoacac, estado de México.
- Barreto Antúnez, M., & Rodríguez Chuquino, F. D. M. (2019). Apego y dependencia emocional en estudiantes universitarios de la provincia de Santa. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/40301/Barreto_AM-Rodriguez_CHFDM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Bedoya Cardona, E. Y., y Montaña Villalba, L. E. (2016). Suicidio y trastorno mental. *CES Psicología*, 9(2), 179-201. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2011-30802016000200179
- Belda Martínez, C. (2020). *Influencia entre los tipos de apego y las relaciones de pareja. revisión sistemática* (bachelor's thesis). <https://riucv.ucv.es/handle/20.500.12466/1255>
- Bell, K. M., Howard, L., & Cornelius, T. L. (2022). Emotion dysregulation as a moderator of the association between relationship dependency and female-perpetrated dating aggression. *Journal of interpersonal violence*, 37(5-6), NP2891-NP2911.
- Benloch Bueno, S. (2020). teoría del apego en La práctica clínica: revisión teórica y recomendaciones. *Revista de psicoterapia*, 31(116), 169-189. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=748>
- Benavides Rivas, M. J. (2021). *Estilo de apego en mujeres ecuatorianas que han vivido violencia de pareja. Estudio realizado en mujeres ecuatorianas de 20-65 años que han vivido violencia de pareja en los últimos cinco años desde el enfoque psicosocial en el año 2021* (Bachelor's thesis, PUCE-Quito).

- <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/19800/TESIS%20%2843%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Berdazco Pintado, D., Hernández Montaña, A., y González Tovar, J. (2022). TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA. UN ESTUDIO DE CASO DESDE LA TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 25(4).
- Billorou, M. C., y Arana, F. (2015). Una revisión sistemática sobre la relación entre la ruptura amorosa y el distrés psicológico. *{PSOCIAL}*, 1(3), 6-11. <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/1312/1353>
- Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Avances en supervisión educativa*. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/169>
- Blanco Fernández, S. (2020). El apego adulto y su relación con los estilos parentales y la regulación emocional. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/55989>
- Bobadilla I., Díaz, L., Grawe, A., Maripangui M. (2016). Teoría del Aprendizaje Significativo Ausubel. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/47117308/Trabajo_de_Investigacion_-_Aprendizaje_Significativo_04.06.16-libre.pdf?1468022641=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DTrabajo_de_Investigacion_Aprendizaje_Sig.pdf&Expires=1681349599&Signature=Pczu0LnaTY56dor7YzE1gsEmmJSaqcHpDsg-lf4zTcRgR7FLPx5UBnxTPxRGDtcfvKHxSUyR1MyeOCeBjiMliFspJ1SFOQhcD6NfSNpf-kikbXCvKUCRaJ8~alhyU3-2YUHFzSsrMdTzemR-JHrVPuzlCR7xnjTKPjLi14-K4cuHS9q3g02OZJ5GI6woUXLceQjhnMNZAUGuXuOHLsmRu9qI3wMoYn hnmnfh8lzqdKGP31ZSHzo78IL38E5wFAIHdVPr6Fcd2Dk4yQLfStd0ET01IL7x4rnLfuz~mA~oigr12ZLjCe325DCUZWkzQMjYWhEzHRySsG2wLqHKVRKNEw_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
- Borondo, I. y Oliver, J. (2021). La diferenciación del self y su relación con el apego adulto y la autoestima. *Mosaico*, 77, 8. <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/23911/Borondo%2c%20%26%20Oliver%2c%20J.%20%282021%29.%20La%20diferenciacion%20del%20self%20y%20su%20relacion%20con%20el%20apego%20adulto%20y%20la%20autoestima.%20Mosaico%2c%2077%2c%208.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bonet, J. V. (1997). *Sé amigo de ti mismo: manual de autoestima* (Vol. 36). Editorial salterrae. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=iTwVTnXcuBcC&oi=fnd&pg=Pr>

[A11&dq=taller+de+autoestima&ots=uPHTwlr2iv&sig=DuvXII6cz7GEDFQVb
bpQgbnAQTQ#v=onepage&q&f=false](https://www.unibe.ac.cr/ojs/index.php/psicoinnova/article/view/137/154)

- Brenes, D. y Benavides, F. (2022). Relación entre un estilo de apego no seguro y una mayor incidencia de violencia de pareja en mujeres adultas residentes de Costa Rica. *PsicoInnova*, 6(2), 1-15. <https://www.unibe.ac.cr/ojs/index.php/psicoinnova/article/view/137/154>
- Busolo, M. (2022). Apego y aprendizaje. <http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/bitstream/123456789/330/1/BUSOLO%20Mariana%20-%20Trabajo%20final%20de%20graduaci%c3%b3n.pdf>
- Bustos Solorio, S. D. M., Téllez Girón Sicars, G., Obregon Velasco, N., y Pádro Blázquez, F. (2016). Estilos de comunicación y niveles de satisfacción en la pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 19(4). https://www.researchgate.net/profile/FerranPadros/publication/314184078_Estilos_de_comunicacion_y_niveles_de_satisfaccion_en_la_pareja/links/58b9021fa6fdcc2d14d9aad8/Estilos-de-comunicacion-y-niveles-de-satisfaccion-en-la-pareja.pdf
- Cáceres Ruiz, M., y Delgado, R. P. (2023). Dependencia emocional y su relación con el riesgo suicida en adultos jóvenes. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 329-339. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/247/228>
- Cáceres, Z., y Munévar, O. (2016). Evolución de las teorías cognitivas y sus aportes a la educación. *Actividad física y desarrollo humano*, 7(1). <https://ojs.unipamplona.edu.co/ojsviceinves/index.php/afdh/article/view/1635/1728>
- Calderón Vázquez, M. E., y Aranza Boyzo, B. L. (2021). Psicoterapia de arte psicoanalítica como dispositivo terapéutico empleado para mejorar las relaciones afectivas de personas con apego ansioso-ambivalente. [Tesis Digital](#)
- Calle Altamirano, M. Z. (2020). *Tipos de apego y su relación con la infidelidad en adultos jóvenes* (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato/Facultad de Ciencias de la Salud/Carrera de Psicología Clínica). <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31555/1/Calle%20Altamirano%2c%20Mar%c3%ada%20Zulay.pdf>
- Campos Iglesias, P., Morell-Mengual, V., Caballero-Gascón, L., Ceccato, R., y Gil-Llario, M. D. (2018). Satisfacción sexual femenina: influencia de la edad y variedad de prácticas sexuales. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 1(1), 85-92. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEF/article/view/1163/1029>
- Castillo Ayuso, R., Venega Romero, S. V., y Sosa Correa, M. (2018). Expresión de ira, satisfacción en la relación de pareja y bienestar psicológico. *Revista*

- Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(3), 1006-1008.
<https://www.medigraphic.com/cgibin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=83175>
- Castillo Saavedra, E. F., Bernardo Trujillo, J. V., Medina Reyes, M. A. (2017). Violencia Contra la Mujer y su Relación con el Nivel de Autoestima en las Habitantes del Centro Poblado de Huanja-Huaraz, 2017.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1727-558X2018000200008&script=sci_arttext&tlng=en
- Chaves, I., Gascón, L. C., Ceccato, R., Mengual, V. M., y Llarío, M. D. G. (2018). La satisfacción sexual en parejas con estilos de apego seguro y ansioso. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 53-62.
<https://www.redalyc.org/journal/3498/349855553006/349855553006.pdf>
- Chapoñan Llamoctanta, C. E. (2020). Revisión sistemática de la dependencia emocional en las relaciones de pareja.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/63256>
- Cheche Hoover, R., Y Jackson, J. B. (2021). Insecure attachment, emotion dysregulation, and psychological aggression in couples. *Journal of interpersonal violence*, 36(19-20), NP10908-NP10936.
- Cherem Hdz. A., García Reyna, C., García D., Morales Andrade, A., Gómez Roa, D., García Estrada, D., Ruiz, D., Salgado Martínez, A., Sánchez Osorio, E., y García Mendoza C.S. (2018). Aprendizaje social de Albert Bandura: Marco teórico. https://d1wgtxts1xzle7.cloudfront.net/54587264/Aprendizajesocial-libre.pdf?1506823582=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DAprendizajesocial.pdf&Expires=1681367200&Signature=Nlo-OI3kF3BrocvijCfAjH66Qw1dXBllsQTrpatOBDX3Z2cMfB32b9rqpMoYBxdUww2JvKF9D3qlsIDZuhmspNqpLw~~tiSRhyuwCvtOjho-wSKXT6HpoXesPpmuF621v75ORFq4w8dIQdrHbKJRSB7HIE-nsnAJNUnPZbNDyxzavJPFecNblBhk9w0FT5Th7dRPxSKQFiNldLVMo-dt1ki4Zz9rTSnwB74FDgIXLnMbH6QnE3kv3d-0PlmCTPC5~FpSMS5jzg9kfiLGC2K-enQzbQ6sbreBELyOBKSKDdNaVb2CDOOr2NoKzGIHUNaQOR8AdOriAOK9CTauVMrRw_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
- Choliz, M. (2015). Técnicas para el control de la activación II, respiración.
<https://www.uv.es/=choliz/RelajacionRespiracion.pdf>
- Céspedes Beltrán, C. A., García López, K. N., Ramírez Bermeo, M. E., y Vásquez-Sánchez, Y. L. (2021). “¡Aprendamos a querernos! Un amor con equilibrio, me amo, te amo y nos amamos” Relaciones de pareja saludables. Cartilla Pedagógica.
<https://repository.ucatolica.edu.co/server/api/core/bitstreams/7e828c5a-1059-4b4a-819f-b5b61b7794f4/content>

- Cevallos Robayo, F. S. (2020). *Estilos de apego adulto en consumidores y no consumidores de alcohol* (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato/Facultad de Ciencias de la Salud/Carrera de Psicología Clínica). <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31103/2/Tesis%20Francis%20Cevallos.pdf>
- Celeste Billorou, M., y Arana, F. (2015). Una revisión sistemática sobre la relación entre la ruptura amorosa y el distrés psicológico. *{PSOCIAL}*, 1(3), 6-11. <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/1312>
- Cerdán Fievez, S. (2016). Apego y relaciones románticas. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/13378/TFM000428.pdf?sequence=1>
- Cobo García, M. (2020). Teoría del apego: cómo se forma el adulto emocional. <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/19899/COBO%20GARCIA%2C%20MARIA.pdf?sequence=1>
- Cobo Obregón, L. X. (2021). *Estilos de apego y satisfacción marital en parejas adultos Riobamba, 2020* (Bachelor's thesis, Universidad Nacional de Chimborazo). <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/7858/1/8.%20INFORME%20FINAL%20COBO%20LESLY.pdf>
- Contreras Méndez, F. P. (2016). Construcción y vivencia de las Relaciones de Pareja en los jóvenes estudiantes de las Facultades de Medicina, Arquitectura, y Administración de la Universidad Autónoma Benito Juárez de Oaxaca. *ACADEMO Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 3(2). <https://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/article/view/49/47>
- Corral-Proaño, V. J., & Díaz-Mosquera, E. (2019). Entender la conducta suicida desde los vínculos de apego inseguro y el trauma infantil. *CienciaAmérica*, 8(1), 48-61.
- Cidoncha Romá, A. (2017). Satisfacción, conflictos y consecuencias psicológicas en las relaciones de pareja. Una revisión bibliográfica. https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/173374/TFG_2017_Cidoncha_Roma_Aitana.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Crosera, S. (2017). *Mejora tu autoestima*. Parkstone International. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ltAwDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=%22autoestima%22&ots=qKhdn7qMU5&sig=SZbHJn5w_OD9ai51A_hTKGE8SSqo#v=onepage&q=%22autoestima%22&f=false
- Cunuhay Guamangate, T. M. (2017). " *Apego y satisfacción marital*" (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera de Psicología Clínica).

- <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25176/1/Cunuhay%20Guamangate%20Tania%20Magaly.pdf>
- Díaz Pichardo, A. Y. (2020). *El apego y su relación con infidelidad y la satisfacción en la relación de pareja* (Doctoral dissertation, Universidad de Almería). <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=3EHq%2Ft5tssA%3D>
- Díaz Araujo, L. Z. F. (2019). Relación entre los estilos de apego emocional y satisfacción marital en los padres de familia de la Institución Educativa Primaria San Marcelino Champagnat. <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/913/TESIS%20PARA%20EMPASTAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Díaz García, M. I., Fernández, M. Á. R., y Crespo, A. V. (2017). *Manual de técnicas y terapias cognitivo conductuales*. Desclée de Brouwer.
- Díaz Kuaik, I., & de la Iglesia, G. (2019). La evaluación multidimensional de la ansiedad: Técnicas, aplicaciones y alcances. https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/125403/CONICET_Digital_Nro.22adfca9-199a-4295-816f-33499f8e9b5b_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Doinita, N. E. (2015). Adult attachment, self-esteem and emotional intelligence. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 187, 570-574. [Adult Attachment, Self-esteem and Emotional Intelligence \(sciencedirectassets.com\)](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877050915000006)
- Durán, M. E. Z. (2017). La Autoestima y como mejorarla. *Ventana Científica*, 8(13), 43-46. <https://dicyt.uajms.edu.bo/revistas/index.php/ventana-cientifica/article/view/12/12>
- Echeburúa, E. (2015). Las múltiples caras del suicidio en la clínica psicológica. *Terapia psicológica*, 33(2), 117-126. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082015000200006&script=sci_arttext&tlng=en
- Encabo Lorenzo, Y. (2022). Los estilos de apego y su relación con los rasgos de personalidad en adultos. <https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/2270/ENCABO%20LORENZO%20Yasmina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- El Mchiout, J. (2021). Influencia de los tipos de apego en las relaciones de pareja: una revisión sistemática. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/24624>
- Espinoza, C.F. (2017). Desarrollo de un sistema web de autorregistros: herramienta de apoyo a la intervención en la psicoterapia. Tesis licenciatura. UNAM.
- Fernández Mattiaude, M. F. (2020). El proceso de iniciación educativa: aportes desde la teoría del apego.

https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/28762/1/tfg_lorencia_fernandez.pdf

- Fernández Raposo, C. (2021). Relación entre estilos de apego adulto y rasgos de la personalidad en dos casos clínicos.
- Fernández-Álvarez, H., y Fernández-Álvarez, J. (2017). Terapia cognitivo conductual integrativa. <https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/200835/81074.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ferre Rey, G. (2021). *El apego adulto: perfiles de sujetos evaluados por el Cuestionario de Apego Adulto y su relación con otras variables psicológicas* (Doctoral dissertation, Universitat Rovira i Virgili). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=292578>
- FIDELIDAD E INFIDELIDAD EN TIEMPOS LÍQUIDOS: ¿ UNA PARADOJA? TEORÍAS. (2018). https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/58702595/Capitulo_I_para_academia.edu-libre.pdf?1553601516=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DConcepto_de_infidelidad.pdf&Expires=1684815377&Signature=bnNfiRPfw8zPc5Zj~KSYnm7zE32U4esVF91mM3tf6GJwVpNg1ry~BiAJ1TtDVQ8WdDCBehiQcyIBd2zoporZVI5DcnAfRVVPbUCGcU1OeL0YkbuELre9vF3Roo62agjuFACs8VHvfVfLP3aE0AIGQOqf3lw5vvlObnJh0Qi6BHxc24KuDw-jNkE11YFOU9HwJ8nFbBQsYgvvNapJSzLGK8IQsUbg1bXmwWpZcFgWyBNpiAHwen5K-2nCT9gaM9DJw3eWrszB-LZGx-D~Wh8yhwgqbuKk8Uag3tJoMIXd~vJR3Ch8PUKAWeJLEJ4ciWD5ElrQT9K74udxFILTzvkD3g_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
- Flores Fonseca, V. M. (2019). Mecanismos en la construcción del amor romántico. *La ventana. Revista de estudios de género*, 6(50), 282-305. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S140594362019000200282&script=sci_abstract&tlng=pt
- Fley Báez, M. (2022). Me quiero libre: un análisis de la dependencia emocional en mujeres jóvenes y su impacto en las relaciones interpersonales. <https://rio.upo.es/xmlui/bitstream/handle/10433/13812/Fley-Baez-M-TFG-GSOC-22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Foran, H. M., Whisman, M. A., y Beach, S. R. (2015). La relación de pareja conflictiva en el DSM-5. *Family Process*, 54(1). http://www.cij.gob.mx/tratamiento/pages/pdf/DSM5_TERPAR.pdf
- Gabriel-Ortega, J. (2017). Cómo se genera una investigación científica que luego sea motivo de publicación. *Journal of the Selva Andina Research Society*, 8(2), 155-156. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2072-92942017000200008&script=sci_arttext
- Gaceo Gómez, M. (2019). Estilos parentales, apego y vinculación amorosa. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/53292/TFM001440.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Galaviz Solís, O. I., Soto Ramírez, S., y Palacios Delgado, J. P. (2019) Infidelidad y apego en relaciones de pareja en universitarios. http://nthe.mx/NTHE_v2/pdfArticulos/PDF_Articulo20200721215948.pdf
- Galán Rodríguez, A. (2019). La dimensión clínica de la teoría del apego. ¿Una promesa aún incumplida? *Psicopatología y Salud Ment.* <https://www.fundacioorienta.com/wp-content/uploads/2019/12/Galan-A-33.pdf>
- García Navarrete, V. (2022). Relación entre el proceso de diferenciación del self y el estilo de apego en adultos: Revisión sistemática. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/6628>
- García, A. M. R. TÉCNICAS ASERTIVAS. <https://www.nerbyk2k.com/wp-content/uploads/K-Tecnicas-Asertivas-Ana-M-Rodrigue>
- Genise, G. (2016). Terapia de resolución de problemas en un paciente con Trastorno Negativista Desafiante. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 8(1), 1-10. <https://www.redalyc.org/pdf/3331/333145838003.pdf>
- Godoy Gómez, L. (2021). Diferencia del uso de habilidades comunicativas en función de los estilos de apego en personas adultas. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/22774/Diferencia%20del%20uso%20de%20habilidades%20comunicativas%20en%20funcion%20de%20los%20estilos%20de%20apego%20en%20personas%20adultas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- González Santana, S. (2022). Antecedentes del apego, tipos y modelos operativos internos. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 39(2), 2-15. <https://aepnya.eu/index.php/revistaaepnya/article/view/879/822>
- Gojman-de-Millán, S., Herreman, C., y Sroufe, L. A. (2018). *La teoría del apego: Investigación e intervención en distintos contextos socioculturales*. Fondo de cultura económica. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=IQR6DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=Gojman-de-Mill%C3%A1n,+S.,+Herreman,+C.,+%26+Sroufe,+L.+A.+\(2018\).+La+teor%C3%ADa+del+apego:+Investigaci%C3%B3n+e+intervenci%C3%B3n+en+distintos+contextos+socioculturales.+Fondo+de+cultura+econ%C3%B3mica.&ots=Lf8o6RR0pC&sig=PQbYf9wg-PHfitlHAjkt2EqdSto#v=onepage&q=Gojman-de-Mill%C3%A1n%2C%20S.%2C%20Herreman%2C%20C.%2C%20%26%20Sroufe%2C%20L.%20A.%20\(2018\).%20La%20teor%C3%ADa%20del%20apego%3A%20Investigaci%C3%B3n%20e%20intervenci%C3%B3n%20en%20distintos%20contextos%20socioculturales.%20Fondo%20de%20cultura%20econ%C3%B3mica.&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=IQR6DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=Gojman-de-Mill%C3%A1n,+S.,+Herreman,+C.,+%26+Sroufe,+L.+A.+(2018).+La+teor%C3%ADa+del+apego:+Investigaci%C3%B3n+e+intervenci%C3%B3n+en+distintos+contextos+socioculturales.+Fondo+de+cultura+econ%C3%B3mica.&ots=Lf8o6RR0pC&sig=PQbYf9wg-PHfitlHAjkt2EqdSto#v=onepage&q=Gojman-de-Mill%C3%A1n%2C%20S.%2C%20Herreman%2C%20C.%2C%20%26%20Sroufe%2C%20L.%20A.%20(2018).%20La%20teor%C3%ADa%20del%20apego%3A%20Investigaci%C3%B3n%20e%20intervenci%C3%B3n%20en%20distintos%20contextos%20socioculturales.%20Fondo%20de%20cultura%20econ%C3%B3mica.&f=false)

- Guzmán-González, M., Carrasco, N., Figueroa, P., Trabucco, C., y Vilca, D. (2016). Estilos de apego y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Psykhé* (santiago), 25(1), 1-13. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071822282016000100001&script=sci_arttext&tlng=pt
- Gómez Guevara, D. G., Sánchez Manayay, G. X., Y Calonge De la Piedra, D. M. (2019). Apego parental y dependencia emocional en mujeres del distrito de Túcume–Lambayeque, Perú. <http://repositorio.cidecuador.org/handle/123456789/316>
- González-Abarca, A. J., Ramos-Corrales, J., Nolasco-García, E. A., Lara-Flores, A., Ramírez-Piedras, A., Márquez-Alcaraz, M. E., ... y Amaya-G, M. R. (2018). Depresión y suicidio. *Salud Jalisco*, 1(1), 47-55. <https://www.mediagraphic.com/cgi-bin/new/resumenl.cgi?IDARTICULO=79001>
- Gonzales Barahona, K. A. (2022). *Beneficios del uso de la danzaterapia para disminuir los niveles de depresión en adultos mayores dentro del tratamiento de terapia ocupacional* (Bachelor's thesis, Quito: UCE).
- Herrera Gómez, C. (2019). *Hombres que ya no hacen sufrir por amor: Transformando las masculinidades*. Los libros de la Catarata. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=VxmGDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT8&dq=G%C3%B3mez,+C.+H.+\(2019\).+Hombres+que+ya+no+hacen+sufrir+por+amor:+Transformando+las+masculinidades.+Los+libros+de+la+Catarata.&ots=51IWLtQsvP&sig=xgh5Nd0YN2DzZ13wXjy4gi70ZE4#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=VxmGDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT8&dq=G%C3%B3mez,+C.+H.+(2019).+Hombres+que+ya+no+hacen+sufrir+por+amor:+Transformando+las+masculinidades.+Los+libros+de+la+Catarata.&ots=51IWLtQsvP&sig=xgh5Nd0YN2DzZ13wXjy4gi70ZE4#v=onepage&q&f=false)
- Hidalgo Fernández, J. M., y Montoya Rodríguez, A. D. (2021). Modelo explicativo de la violencia en parejas jóvenes. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/74647/Hidalgo_FJM-Montoya_RAD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hoz Espinosa, L. D. L. (2022). Influencia del apego adulto en la sexualidad y las relaciones de pareja. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/66285/TFM-%20De%20la%20Hoz%20Espinosa%2c%20Laura.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hikal Carreón, W. S. (2020). EL APEGO PATOLÓGICO PROCLIVE A CONDUCTAS ANTISOCIALES. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 23(2). <https://revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/76167>
- Huerta, R., Ramírez, N., Ramos, J., Murillo, L., Falcón, C., Misare, M., & Sánchez, J. (2016). Esquemas cognitivos disfuncionales y dependencia emocional en mujeres con y sin violencia en la relación de pareja de la ciudad de Lima. *Revista de investigación en psicología*, 19(2), 145-162.

- <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/12895>
- Isazelaia Salamanca, M. (2017). Conducta suicida en mujeres adultas. Factores de riesgo.
https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/22529/Isazelaia_Maitane_TFG_Conducta%20Suicida%20en%20Mujeres%20Adultas_Factores%20de%20Riesgo.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Jara Chalán, M. J., Orihuela, M. V. O., y Huiman, E. J. Y. (2018). Teoría de la personalidad según Albert Bandura. *Revista de investigación de estudiantes de psicología "Jang"*, 7(2), 22-35.
<http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/jang/article/view/1510/1335>
- Lara-Caba, E. Z. (2020). Autoestima en las mujeres víctimas de violencia por la pareja íntima.
<https://repositorio.unphu.edu.do/bitstream/handle/123456789/2623/Autoestima%20en%20las%20mujeres%20v%C3%ADctimas%20de%20violencia%20por%20la%20pareja%20%C3%ADntima.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Limongi Izaguirre, M. C. (2017). *MÉTODOS CONDUCTISTAS EN LA ESCUELA DEL SIGLO XXI* (Bachelor's thesis).
<http://201.159.223.2/bitstream/123456789/2358/1/pdf-PAPER-CLAUDIA.pdf>
- López Arteaga, D. (2016). Satisfacción Marital en mujeres de 20 a 30 años del Municipio de Amanalco de Becerra.
<https://core.ac.uk/download/pdf/76002163.pdf>
- López Martín, X. (2019). Apego y psicopatología: Una revisión meta-analítica.
<https://www.tdx.cat/handle/10803/665360#page=1>
- Lastra Martínez, A. (2021). El apego adulto como mediador de la calidad y satisfacción en las relaciones de pareja: Revisión sistemática.
http://dspace.uvic.cat/bitstream/handle/10854/6885/trealu_a2021_lastra_andrea_apego_adulto_relaciones_pareja.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Liñan Guerrero, Y. D. R., y Ramirez Grados, C. R. (2021). Satisfacción sexual y apego afectivo en universitarios de la ciudad de Chimbote.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/84023/Li%C3%BAan_GYDR-Ramirez_GCR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mainieri Caropreso, D. R. (2015). El modelo de terapia cognitiva conductual. *r. M. Caropreso, el modelo de terapia cognitiva conductual*, 50-57.
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/50682327/Modelo_de_Terapia_Cognitivo_Conductual-libre.pdf?1480707772=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEL_MODELO_DE_TERAPIA_COGNITIVA_CONDUCTUA.pdf&Expires=1681370473&Signature=I3yO4iY-moSfOBRKvcQR22p8eNHWAoCqAVJu3Sn9PztPQP3COIRQh05ohaFTNGcINRSjYSAyWbPOXQMxJVhKNc8IJD2UsGL27FwbMTOLNTyezOSNT9DL6dmNE~sf3lCoYI8DsNnwqAsZd5K0XCeJ6Ke5v141UUMR1tCF2zdahQa2R

- [kefC5CCvNbGrzwq1oCSJ-
0naTPorkIZikT1NhaeJX1Xb1dl~xVu9mblyWm6RjULziu1I1SXtpgrGBVMJkf
mTLEJaICFkb-
rGdwlijHNkYECVfAw7IR7cdUp9sEjErtyB4vCCfPeGnEPKCFyJz6RkCq2n3YH
OyAJQ6v0wSUZuQg_ &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://revistas.anahuac.mx/psic_anah/article/view/1356/1274)
- Martínez Rentería, A. M., del Carpio Ovando, P. S., y Quintero Hernández Y. A. . (2022). Estilos de apego e infidelidad. Una revisión de la literatura. *El Psicólogo Anáhuac*, 22, 7-16. https://revistas.anahuac.mx/psic_anah/article/view/1356/1274
- Márquez, M. D. M. S., Martín, A. B. B., Martínez, Á. M., Sisto, M., Martínez, B. M. T., del Pino Salvador, R. M., y Jurado, M. D. M. M. (2021). *Investigación y práctica en salud: nuevos retos en el contexto sanitario*. ASUNIVEP. https://www.researchgate.net/profile/Jose-Fernando-Fernandez-Company/publication/358062757_INVESTIGACION_Y_PRACTICA_EN_CONTEXTO_SANITARIO/links/61eebbf0c5e3103375b9fbcf/INVESTIGACION-Y-PRACTICA-EN-CONTEXTOSANITARIO.pdf
- Martínez, A. R. (2017). *Estudio de la Satisfacción Sexual de la Mujer en el Puerperio* (Doctoral dissertation, Universidad de Murcia). <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/54959>
- Mayorga Parra, J. A. M. P., y Vega Falcón, V. (2021). Relación entre estilos de apego y estrategias de regulación emocional en estudiantes universitarios (Relationship Between Attachment Styles and Emotional Regulation Strategies in University Students). *Revista Psicología UNEMI*, 5(009), 46-57.
- Martorell Morell, M. (2022). Estilos de Apego y Relaciones de Pareja: los vínculos afectivos que nos caracterizan. https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/159370/Martorell_Morell_Marc.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Martí González, I. (2019). EL TRASTORNO DEL APEGO REACTIVO: Concepto, evaluación, relación con la violencia e intervención desde el ámbito educativo. *CRÓNICA. REVISTA DE PEDAGOGÍA Y PSICOPEDAGOGÍA.*, (4), 65-82. <http://revistacronica.es/index.php/revistacronica/article/view/33>
- Marrone, M. (2018). La teoría del apego y el psicodrama. *Clínica Contemporánea*, 9(2), E11. <https://www.escueladefamiliasadoptivas.es/wp-content/uploads/2019/05/cc2018v9n2a12.p>
- Marrone, M (2022). La Teoría del Apego y algunos Aspectos de sus Aplicaciones Clínicas. <https://revistapsirelacional.pt/wp-content/uploads/2022/11/mario-marrone-es.pdf>
- Manzur, S. (2016). Afrontamiento de la pareja ante la infidelidad. *Universidad de Aconcagua. Recuperado de: http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitaes/835/tesis-24513-afrontamiento.pdf*. http://190.183.61.20/objetos_digitaes/835/tesis-24513-afrontamiento.pdf

- McKay, M., y Fanning, P. (2019). *Autoestima: Cómo evaluar, mejorar y mantener una sana autoestima*. EDITORIAL SIRIO SA. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=4WGnDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=terapia+cognitivo+conductual+en+autoestima&ots=KtPS7Z03qC&sig=hsFQksUzUTN8n8GfiGd8tPNPKzA#v=onepage&q=terapia%20cognitivo%20conductual%20en%20autoestima&f=true>
- Medina, C. J., Rivera, L. Y., y Aguasvivas, J. A. (2016). El apego adulto y la calidad percibida de las relaciones de pareja: Evidencias a partir de una población adulta joven. *Salud & Sociedad*, 7(3), 306-318. <https://www.redalyc.org/pdf/4397/439749582005.pdf>
- Medina, S. (2015). Influencia de los modelos de apego, las actitudes hacia el amor, las actitudes hacia la sexualidad y sexo sobre la satisfacción sexual. <http://biblioteca2.ucab.edu.ve/anexos/biblioteca/marc/texto/AAT1524.pdf>
- Mendoza Farro, E. E., y Sánchez Acosta, A. J. (2022). Estilos de apego en mujeres víctimas de violencia conyugal en el centro de salud de José Leonardo Ortiz. https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/11088/Mendoza_Farro_Eluisa_Elizabeth%20y%20S%c3%a1nchez_Acosta_Anhela_Jeanette.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mendoza Fernández, I. M. (2020). Terapia cognitivo conductual: actualidad, tecnología. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8907/Terapia_MendozaFernandez_Ingrid.pdf?sequence=1
- Mera Vallejos, S. E., & Ríos Vílchez, L. A. (2018). Propuesta de un programa cognitivo conductual en la autoestima en mujeres víctimas de violencia familiar. <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/7025>
- Miranda Caliani, F., y Carvalho Bressa, R. D. (2017). Refletindo sobre a aprendizagem: as teorias de Jean Piaget e David Ausubel. In *Colloquium Humanarum* (Vol. 14, pp. 671-677). <https://pdfs.semanticscholar.org/66f8/16b4eb71d884a4e9eec7caf7b97808735cb4.pdf>
- Molina de la Llave, S. (2019). Dependencia afectiva, violencia y celos en la pareja. https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/151043/Molina_delallave_Sergio.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mónaco, E., de la Barrera, U., y Montoya-Castilla, I. (2021). La influencia del apego sobre el bienestar en la juventud: el rol mediador de la regulación emocional. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 37(1), 21-27. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/345421/295221>
- Molina de la Llave, S. (2019). Dependencia afectiva, violencia y celos en la pareja. <https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/151043>
- Morinigo, C., y Fenner, I. (2021). Teorías del aprendizaje. *Minerva Magazine of Science*, 9(2), 1-36.

- <http://www.minerva.edu.py/archivo/13/9/TEOR%C3%8DAS%20DEL%20APRENDIZAJE%20DR%20CARLINO,%20DR%20ISMAEL%20.pdf>
- Muñoz-Muñoz, L. (2017). La autorregulación y su relación con el apego en la niñez. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 15(2), 807-821.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692715X2017000200003
- Muñoz Ibañez, N. N., y Quispe Avila, P. E. (2022). Tipos de apego y violencia en las relaciones de parejas jóvenes y adultas: Una revisión sistemática.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/101391>
- Navío, M., & Pérez, V. (2020). Depresión y suicidio 2020. Documento estratégico para la promoción de la Salud Mental.
https://fepsm.org/files/publicaciones/220217_Libro_Depresion_y_Suicidio_Edicion_Congreso.pdf
- Nemesis, M., Genesis, R., Henríquez, M., y Gautreaux, K. (2019). Apego y pérdida.
<https://repositorio.unphu.edu.do/handle/123456789/3576>
- Noriega Yzaga, M. L. (2021). Apego y violencia bidireccional en la pareja: Una revisión sistemática.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/73415/Noriega_YML-SD.pdf?sequence=1
- Núñez Cansado, M., Morillas, A. S., y Sastre, D. M. (2015). Principios de condicionamiento clásico de Pávlov en la estrategia creativa publicitaria. *Opción*, 31(2), 813-831.
<https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568044.pdf>
- Ochoa Gómez, C., Cruz Agudelo, A. F., y Moren Carmona, N. D. (2015). Depresión en la mujer: ¿expresión de la realidad actual?. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 6(1), 113-135.
- Ortiz-Granja, D., Acosta-Rodas, P., Rubio, D., Lepe-Martínez, N., Del Valle, M., Caden, D., ... y Galarza, C. R. (2019). Consideraciones teóricas acerca del apego en adultos. *Avances en Psicología*, 27(2), 135-152.
<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/1793>
- Ordaz Leal, K. M., y Bennett Vidales, M. (2019). Integración de la terapia Cognitivo Conductual y terapia centrada en soluciones en un taller para el aumento de la autoestima y asertividad. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(2), 42-71.
<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol22num2/Vol22No2Art17>
- Ola Banda, I. V. (2019). Estilos de comunicación y satisfacción marital en parejas adventistas del Distrito Metropolitano de Quito, Ecuador, 2018.

- https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1755/Viviana_Tesis_Maestro_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Orellano Montes, L. F. (2021). Apego y violencia de pareja en mujeres jóvenes del distrito de Huaraz, 2021. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/82123/Orellano_MLF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Orengo, J. (2016). Albert Bandura teoría de aprendizaje social. *Obtenido de: https://www.academia.edu/9994136/Albert_Bandura_Teor%C3%ADa_de_Aprendizaje_Social.* https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/43594104/Albert_Bandura_resumen-libre.pdf?1457638405=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DAIbert_Bandura_Teor%C3%ADa_de_Aprendizaje_Soc.pdf&Expires=1681361411&Signature=bVRwI23lkfxDwNqddoTcg6bAJuX~KPgoifccRADtMdx1aRLvTliGQ7gmELldVN0ms1SjtJa58xmMKYp3kFedSnWUwa1rOIPfaOZdrImMc9yvU2Soa9XoEufz80TVQSKJGsjwK-v7TO-rY7WoM6MWj~QYIyUUQFI7yZpQj4Ed5Z~OeN2w9gCHy5N493-hc9C-X~pNXXUf7gLc8wji9K0IDRozSUcJatVjDRMFNTw0k9coZMAY47FGIJSEhuV6unsYQUU2C5zwxuW5hxeZYhkjNmfQe0pYWbfMmb1S5iaCrlisuuu5O1ZBe5xNxbMTb4mnoOFFHwK0Gseb7awbFpx7A_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
- Panesso Giraldo, K., y Arango Holguín, M. J. (2017). La autoestima, proceso humano. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(14), 1-9. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507/20785325>
- Pascual Fernández, A. (2016). Sobre el mito del amor romántico. Amores cinematográficos y educación. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/41940>
- Patiño, L. (2018). Teorías y métodos conductismo y enfoque cognitivo. <https://digitk.areandina.edu.co/handle/areandina/3530>
- Pérez Aranda, G. I., Peralta López, V., Estrada Carmona, S., García Reyes, L., y Tuz Sierra, M. Á. Á. (2019). Estilos de apego en la relación de pareja de hombres y mujeres en la adultez temprana y adultez media. *Calidad de Vida y Salud*, 12(2). <http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/184>
- Pérez Mamani, L. (2015). La influencia de los estilos de apego en relaciones de pareja y la satisfacción marital. *Revista de Investigación Scientia*, 4, 85. http://www.revistasbolivianas.ciencia.bo/scielo.php?pid=S231302292015000100007&script=sci_arttext&tlng=es
- Pérez Villalobos, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Alternativas en psicología*, 41(3), 22-31. https://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyectos/nutricion_enfermedades_oto2/doc/autoestima_exito_personal.pdf

- Quijada-Ayas, L. (2020). El apego en las relaciones de pareja y en la sexualidad. https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/15941/1/Quijada_Ayas_Lorena_TFG_Psicologa.pdf
- Ramírez Bermeo, M.E., Vásquez Sánchez, Y. L., García López, K. N., y Céspedes Beltrán C. A. (2021). “¡Aprendamos a querernos! Un amor con equilibrio, me amo, te amo y nos amamos” Relaciones de pareja saludables. Cartilla Pedagógica. <https://repository.ucatolica.edu.co/server/api/core/bitstreams/7e828c5a1059-4b4a-819f-b5b61b7794f4/content>
- Ramírez-Trejo, D. A. (2021). Teoría del Desarrollo Cognitivo. *Uno Sapiens Boletín Científico de la Escuela Preparatoria No. 1, 4(7)*, 18-20. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa1/article/view/7287/895>
- Reta Guerrero, O., y Ballesteros Cárdenas, A. B. (2018). El Aprendizaje Social de Albert Bandura. Estrategias de Mediación Docente para Preescolar y Secundaria. En D. Gutierrez Rico, E. L. Martínez Villa, B. Cháidez Nevárez, E. Arreola Saldívar, K. M. Fernández Solís, K. A. Madera Espino, H. E. Licona Rivera, C. A. Rodarte Acevedo, J.G. Vázquez Araujo, M. G. Chavira Salas, J. Chávez Samaniego, José L. Campos Arreola, N. M. Díaz Neri, R. Nevárez Ramírez, N. S. Delgadillo, G. R. Morales Meza, S. Flores de los Santos, M. E. Manqueros Vargas, J. E. Delgado Rivera y A. Ortiz Reyes. *Estrategias de aprendizaje. Una visión cognoscitivista.* (p.153-170). <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/EstrategiasAprendizaje.pdf#page=162>
- Rey, H. (2016). *Estudio de validación de una técnica breve autoaplicada de relajación* (Doctoral dissertation, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria). https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/23708/2/0737480_00000_0000.pdf
- Reyes Ortega, M. A., y Tena Suck, E. A. (2016). *Regulación emocional en la práctica clínica: una guía para terapeutas*. Editorial El Manual Moderno. <https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/1b3af5334102e93946bfa6f8036b1cbe.pdf>
- Rivas Vizcarra, Y. D. R. (2022) Relaciones de apego romántico, dependencia emocional y celos en adultos jóvenes. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/23698>
- Rivera Aragón, S., Villanueva Orozco, G. B. T., Jaen Cortes, C. I., Velasco Matus, P. W., y Villanueva Ramírez, R. I. (2022). El Mantenimiento en las Relaciones de Pareja: Una Forma de Medirlo. *Acta de investigación psicológica*, 12(1),

- 117-138. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-48322022000100117&script=sci_arttext
- Rizo, J. (2015). Técnicas de investigación documental. *Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua. Facultad Regional Multidisciplinaria de Matagalpa* UNAN–FAREM–MATAGALPA. <https://repositorio.unan.edu.ni/12168/1/100795.pdf>
- Rodríguez, V. (2016). Un recorrido acerca de la Teoría del Apego y las técnicas para evaluarla en la clínica psicoanalítica con niños. <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/34579/1/Rodríguez%20adguez%20Valentina.pdf>
- Rodríguez Díaz, E. (2018). Técnicas de relajación en el paciente con ansiedad. <https://psiquiatria.com/congresos/pdf/1-1-2018-23-pon3%20005.pdf>
- Rodríguez Rodríguez, J. C., Rodríguez Góngora, J., y Rodríguez Rodríguez, J. A. (2021). Perfiles de apego adulto y características de personalidad en adolescentes. *Academo (Asunción)*, 8(2), 42-54. http://scielo.iics.una.py/scielo.php?pid=S241489382021000200042&script=sci_arttext
- Rodríguez Páez, P. (2020). Amor, relaciones de pareja y estilos parentales. https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/150627/Rodriguez_Paez_Patricia.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rodríguez Valbuena, C. (2020). Entendiendo la infidelidad en la pareja y su relación con los vínculos de apego. <http://repositorio.ual.es/handle/10835/10114>
- Rodríguez-Rey, R., y Cantero-García, M. (2020). Albert Bandura. *Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers*, (384), 72-76. <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/15086/13481>
- Rojas, C. D., y Tejada, Y. (2022). Estilos de apego y celos en parejas de adultos jóvenes. *Sistemas Humanos*, 2(1), 59-73. <http://uruojs.insiempr.com/ojs/index.php/rsh/article/view/622/pdf>
- Rodrigo Rico, A. (2020). Influencia que el tipo de apego infantil, la autoestima y el apego adulto tienen en la satisfacción en la pareja. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/55010/TFM001445.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Romero Palencia, A., Del Castillo-Arreola, A., y Rivera-Aragón, S. (2016). Apego y depresión: una comparación por grupo de edad y estatus de pareja en Hidalgo. *Multidisciplinary Health Research*, 1(3). <https://revistas.ujat.mx/index.php/MHR/article/view/1552/1840>
- Rúa Arias, A. (2015). Los cuidados maternos y su relevancia en la salud mental: efectos de la primera experiencia vinculación del sujeto. *Revista Electrónica*

- Psyconex*, 7(11), 1-13.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/24849>
- Saldarriaga-Zambrano, P. J., Bravo-Cedeño, G. D. R., & Loor-Rivadeneira, M. R. (2016). La teoría constructivista de Jean Piaget y su significación para la pedagogía contemporánea. *Domino de las Ciencias*, 2(3 Especial), 127-137.
<http://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/298>
- Sampieri Hernández, R. (2014). Metodología de la investigación. McGraw Hill Education.
<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Sánchez Fuentes, M. D. M. (2016). Satisfacción sexual: Análisis de factores asociados e implicaciones clínicas.
<https://digibug.ugr.es/handle/10481/40973>
- Sánchez, R. M. (2021). Crítica de la teoría del apego de Bowlby y Ainsworth Según defiende la corriente más crítica, la enorme popularidad de la teoría del apego es muy superior a la evidencia científica que la sostiene. *Fuentes*, 23(2).
<https://www.menteyciencia.com/critica-de-la-teoria-del-apego-de-bowlby-y-ainsworth/>
- Sánchez Gil, S. (2017). Apego adulto y satisfacción afectivo-sexual: ¿cómo influye la familia de origen?.
<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/23233/TFM000711.pdf?sequence=1&isAllowed>
- Sánchez Asqui, S. G., Zavala Pucha, J., y Villacreses, M. M. S. F. (2021). *Comunicación en pareja y satisfacción marital “Unidad Educativa Vigotsky”*. *Riobamba*, 2020 (Bachelor's thesis, Universidad Nacional de Chimborazo).
<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/7279/1/TESIS%20S%c3%a1nchez%20Asqui%20Sandy%20Grace%20Y%20Zabala%20Pucha%20Jamilex-PSC..pdf>
- Santos Coutinho, C. A., y Reis Caldas, R. (2022). O APEGO INFANTIL PROJETADO NA VIDA ADULTA. *Revista Cathedral*, 4(2), 52-62.
<http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/473/155>
- Santos Quispe, L. M. S. (2017). La autoestima.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/17435/Santos_QLMS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Santiago Gómez, G. (2022). Caso de una paciente con Ansiedad Generalizada a través de la telepsicología.
<https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/2555/SANTIAGO%20GOMEZ%20Gema.pdf?sequence=1>
- Sarle-Gallart, M. (s.f.) Trastornos reactivos del vínculo en la primera infancia.
http://www.paidopsiquiatria.cat/files/trastornos_reactivos_del_vinculo.pdf
- Simó Ortega, R. (2022). Factores de riesgo de victimización de la mujer occidental en el seno de las relaciones de pareja. **Violencia de pareja (uoc.edu)*

- Stange Espínola, I., Ortega Cambranis, A., Moreno Salazar, A., y Gamboa Esteves, C. (2017). Aproximación al concepto de pareja. *Psicología para América Latina*, (29), 7-22. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2017000300002
- Solórzano, J. (2020). Historia del condicionamiento operante. <http://repositorio.usam.ac.cr/xmlui/bitstream/handle/11506/1469/LEC%20PSIC%200099%202020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Suarez colorado, Y. (2018). El suicidio en la adolescencia: una aproximación desde el apego y la regulación emocional. In *Estudios del desarrollo humano y socioambiental* (pp. 178-207). Corporación Universitaria Reformada. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6676034>
- Suarez-Amutxastegi, M. (2022). *Relación entre el apego adulto y los comportamientos violentos en las relaciones de pareja* (Master's thesis). <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/13385/Suarez%20Amutxastegi%2c%20Maddi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Tamayo Peña, L. M., y Pepín Araujo, K. N. (2018). *Relación entre el estilo de apego y los criterios de selección de pareja en mujeres de 20 a 25 años en la Universidad Nacional Pedro Ureña en el periodo mayo-agosto del año 2017* (Doctoral dissertation, Santo Domingo: Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña). <https://repositorio.unphu.edu.do/handle/123456789/727>
- Torres Otálora, Á. P., Torres Castañeda, L. J., y Munevar, F. R. (2016). Relación entre tendencia a la infidelidad emocional y/o sexual e inteligencia emocional, en estudiantes universitarios. *Cuadernos hispanoamericanos de Psicología*, 16(1), 57-70. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=585529>
- Trucharte, A., Espinosa-López, R., Valiente, C., Contreras, A., & Peinado, V. (2017). Relación entre el apego y la sintomatología depresiva en personas con Trastorno mental Grave y Duradero: El papel de la evitación experiencial. *Edupsykhé. Revista de Psicología y Educación*, 16(1), 37-53
- Trujillo Flórez, L. M. (2017). Teorías pedagógicas contemporáneas. <https://digitk.areandina.edu.co/repositorio/handle/123456789/825>
- Uriarte Dorantes, Y. (2017). *La vida en pareja y su impacto en el desarrollo personal: un análisis de las relaciones interpersonales* (Doctoral dissertation, Universidad Veracruzana. Instituto de Psicología y Educación. Región Xalapa). <https://cdigital.uv.mx/bitstream/handle/123456789/48303/UriarteDoranteYoshigei.pdf?sequence=1&isAllow>
- Urrego Betancourt, Y., Gaitán Rodríguez, N. A., y Umbarila Forero, D. A. (2016). Relación entre el tipo de apego y la conducta de infidelidad en adultos jóvenes. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/6146/1/relacion-tipo-apego-conducta-urrego.pdf>

- Urbano-Contreras, A., Iglesias-García, M. T., & Martínez-González, R. A. (2019). Satisfacción general y sexual con la relación de pareja en función del género. *Reis: Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, (165), 143-158. <https://www.jstor.org/stable/26751734>
- Valencia Fernández, A. (2019). *Apego en relaciones de pareja con agresión bidireccional: una revisión sistemática* (Bachelor's thesis). *TFG, Aroa Valencia 9.4.pdf (ufv.es)
- Valdivia Murillo, X. V. (2021). Estilos de Apego y autoestima en estudiantes universitarios. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/10759/76.0441.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vidal Oré, L. M. (2021). Apego romántico y tolerancia a la violencia en la relación de pareja en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/18867/VIDAL_OR%c3%89_LAURA_MELISA%20%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Valle, L., y de la Villa Moral M. (2018). Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 9. <https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/46794/Dependencia%20emocional.pdf;j>
- Villavicencio Aguilar, C., y Jaramillo Paladinez, J. L. (2020). Desgaste emocional en la convivencia afectiva de pareja. *Academo (Asunción)*, 7(1), 58-66. http://scielo.iics.una.py/scielo.php?pid=S241489382020000100058&script=sci_arttext
- Villamarín Bernal, G. Z. (2017). *Consideraciones culturales sobre la práctica de la psicología: el caso de la Teoría del Apego* (Master's thesis, Universidad Andina Simón Bolívar, sede Ecuador). https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/5637/1/T2295-MEC-Villamar%C3%ADn-Consideraciones.pdf?fbclid=IwAR1UPpKbr_MrkZBgFhZ23buWRxITJg8GgAveuVOwnAwW5KwkDfcs273ynKM
- Ventura, D. D. J. (2018). Infidelidad en las relaciones de pareja: Algunas consideraciones para su abordaje en terapia. *Revista REDES*, (37), 61-72. <https://www.redesdigital.com/index.php/redes/article/view/104/77>
- Yomaira, A. (2021). Intentos de suicidio y Trastornos mentales. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 20(4). <http://scielo.sld.cu/pdf/rhcm/v20n4/1729-519X-rhcm-20-04-e3967.pdf>
- Zepeda Goncen, D., y Sánchez Aragón, R. (2019). Efectos del apego, afecto y capacidad de recibir apoyo en la salud de la pareja. *Revista psicología e Educação On-Line*, 2(1), 64-74.

<https://psicologiaeducacao.ubi.pt/Ficheiros/ArtigosOnLine/2019N1/8-%20V2N1online2019.pdf>

ANEXOS

Anexo 1 instrumentos

Link: https://kupdf.net/download/cuestionarios-apego-caa-ecr-y-cr_58e6e4f2dc0d60283cda97e5_pdf

Anexo 2 Presentación apego ansioso

<https://www.canva.com/design/DAFhvyQyVDk/a8iaOQTcfPZeCW18QxiraA/edit>

Anexo 3 Tarea: Aprendo a identificar síntomas de apego ansioso y situaciones que los provocan

Instrucciones

1. Con base a la sesión y el tema de apego ansioso, identifica en tu caso si presentas algún síntoma característico del tipo de apego ansioso.
2. Elabora una lista con estos síntomas dejando espacio para poder escribir adelante o abajo del síntoma.
3. Escribe en que situaciones o circunstancias de la relación de pareja experimentas estos síntomas.

Anexo 4 infografía “Ansiedad”

<https://www.canva.com/design/DAFhv-Tlovo/XwTY-ICZym9RSaZvzUce4Q/edit>

Anexo 5 Video de técnica de respiración diafragmática

<https://www.youtube.com/watch?v=Z6H0SrAw4oY>

Anexo 6

Tarea Practicar la técnica de respiración diafragmática

Indicaciones

1. Realizar la técnica de respiración dos veces al día por la mañana y antes de dormir (opcional) o a la hora de su preferencia.
2. Realizar dos repeticiones de respiración diafragmática como máximo.
3. Si tiene problema para recordar los pasos consultar el siguiente video donde se explica cómo realizar la técnica <https://www.youtube.com/watch?v=Z6H0SrAw4oY>
4. Al terminar la técnica de respiración diafragmática describir como se siento después de realizarla. Llenar la siguiente tabla:

	descripción (como me sentí al terminar las repeticiones, se presentó alguna dificultad, etc.
Día 1	
Día 2	
Día 3	
Día 4	

Día 5	
Día 6	
Día 7	

Anexo 7 infografía sobre la técnica de relajación progresiva

<https://www.canva.com/design/DAFh11DDFNk/OHAYbsQkcc38sp2BHUQyuQ/edit>

Anexo 8 grupos de músculos

Mano y antebrazo dominantes	Se aprieta el puño dominante
Brazo dominante	Pedir que se apriete el codo contra el sillón, silla o sobre donde este recostada
Mano y antebrazo no dominante	El participante debe apretar el puño no dominante
Brazo no dominante	Apretar el brazo contra el sillón, silla o sobre donde este recostada
Frente	Levantar las cejas con los ojos cerrados y arrugar la frente
Ojos y nariz	Apretar los parpados y arrugar la nariz
Boca	Apretar la mandíbula, sacar la barbilla hacia afuera y presionar el paladar con la lengua.
Cuello y garganta	Empujar la barbilla contra el pecho, pero hacer fuerza para que no lo toque
Pecho, hombros y parte superior de la espalda	Arquear la espalda como si se fueran a unir los omoplatos entre si
Región abdominal o estomacal	Poner el estómago duro o tenso
Muslo dominante	Apretar el muslo contra el sillón o donde este recostado.
Pantorrilla dominante	Doblar los dedos del pie dominante hacia arriba
Pie dominante	Doblar los dedos hacia adentro sin levantar el pie del suelo
Muslo no dominante	Apretar el muslo contra el sillón
Pantorrilla no dominante	Doblar los dedos del pie hacia arriba
Pie no dominante	Doblar los dedos del pie hacia adentro sin levantar el pie del suelo

Anexo 9 Técnica de relajación autógena

<https://www.youtube.com/watch?v=4GSlcIqUkA>

Anexo 10 Pasos para aplicar la técnica de relajación autógena

La técnica de relajación autógena de Schultz consiste en realizar ejercicios que hacen que le cuerpo se sienta cálido, pesado y relajado, de acuerdo con Rodríguez (2018) estos pasos son:

1. Como primer paso se comienza con una serie de ejercicios de respiración profunda o diafragmática, en este caso la exhalación debe ser más larga que la inhalación. Por ejemplo, inhala por 5 segundos y exhala durante 10 segundos.
2. El siguiente paso consiste en Inhalar y cerrar los ojos y cuando exhalas repite en un aproximado de 6 a 8 veces: “mi brazo derecho se hace cada vez más pesado” presta a especial atención a estas sensaciones.
3. El siguiente paso consiste en repetir de 6 a 8 veces: mi brazo derecho pesa cada vez más (este mismo procedimiento se debe llevar a cabo con manos, brazos, piernas, espalda, cuello, hombros, pies muslos y piernas hasta relajar todo el cuerpo)
4. Se repiten 6 u 8 veces: “mi brazo derecho esta cálido” (Este proceso se repite con brazos, piernas, espalda, cuello hombros, pernas.)
5. Se deben repetir 6 u 8 veces: “mi corazón late tranquila y relajadamente”
6. Repetir de 6 a 8 veces: “mi respiración es cada vez más tranquila.
7. Continua con la repetición de 6 a 8 veces: mi estomago está cada vez más cálido.
8. Finalmente la última repetición de igual forma de 6 a 8 veces: mi mente esta fría.

Anexo 11 tarea practicar la técnica de relajación progresiva y autógena

Instrucciones

Como tarea semana se llevará a cabo la práctica de las técnicas aprendidas durante la sesión para ello se compartirán los anexos 8 sobre los grupos de músculos y el anexo 10 sobre los pasos para la relajación autógena.

1. Realizar la práctica de la técnica de relajación progresiva una vez al día, por la mañana o por la tarde

Realizar la práctica de la técnica de relajación autógena por la mañana o por la tarde. Link con el enlace de audio para relajación

<https://www.youtube.com/watch?v=tZaTjwihuhc>

2. Al finalizar las técnicas de relajación hacer pequeñas notas de cómo se sintieron al realizar la o las técnicas, comentar si fue difícil, fácil, si disminuyo la tensión muscular, si lograron la relajación.

Opcional

Si no les es posible realizar el paso 2 pueden sustituirlo por realizar un pequeño escrito un día antes de la sesión para expresar como se sintieron durante la semana realizando las técnicas, que cambios se observaron durante esa semana.

Anexo 12 video de tecnica de deteccion de pensamientos

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=E4WvZgo2AQ4>

Anexo 13 Técnica de reestructuración cognitiva

<https://www.youtube.com/watch?v=F0OH1FAQFeU>

Anexo 14 Tarea: La construcción de nuevos pensamientos

Instrucciones

Para reforzar lo aprendido se trabajará especialmente con la técnica de reestructuración cognitiva.

Paso 1: identificar en total 6 pensamientos negativos, irracionales o distorsionados que tengan sobre sí mismas respecto a la relación de pareja.

Paso 2: al identificar esos pensamientos se colocarán en el espacio correspondiente a esta actividad situados más adelante

Paso 3: se trabajará sobre estos pensamientos a lo largo de la semana, aplicando la reestructuración cognitiva como se hizo en la sesión, solo que esta vez será de manera individual, cuestionándose a sí mismas sobre esos pensamientos.

Después de cuestionarse procederán a adoptar otros tipos de pensamientos y los anotarán en el espacio correspondiente.

1. Pensamiento negativo:

Pensamiento nuevo:

2. Pensamiento negativo

Pensamiento nuevo:

3. Pensamiento negativo:

Pensamiento nuevo:

4. Pensamiento negativo

Pensamiento nuevo

5. Pensamiento negativo

Anexo 15 Psicoeducación técnica de exposición simbólica y la imaginación guiada

<https://www.canva.com/design/DAFifsBiK9g/7p5VNaK2uGaHkDU4FoNS5A/edit>

Anexo 16 Tarea Enfrento mi ansiedad

Instrucciones

1. en primer paso en una situación que les provoque ansiedad, puede ser la misma en la que trabajaron en la sesión.
2. Durante la semana se hará una exposición simbólica durante 20 minutos al día, en donde se expongan a esa situación, pueden apoyarse de la imaginación guiada o buscar recrear la situación que les genera ese malestar, para ello se hará el mismo proceso de la sesión y se registrara el antes y después.
3. Para facilitar la actividad a la participante el registro del antes y después aplicar la exposición de organizar el registro de ansiedad en la siguiente tabla:
4. En el registro del nivel de ansiedad antes y después de la aplicación se considera la escala de 0-5
0= nada
1=pocos niveles de respuestas ansiosas
3= nivel moderado de ansiedad
4=niveles elevados de ansiedad
5= mucha ansiedad
Se describirá en la tabla en que numero de la escala se encuentran, antes y después de la exposición, señalando el porqué de su respuesta.

Nivel de ansiedad con la exposición		
Situación	Antes de la exposición	Después de la exposición

Anexo 17 Video de apego ansioso

<https://www.youtube.com/watch?v=ZCPHTqINfpU&t=326s>

Anexo 18 Videos de emociones

<https://www.youtube.com/watch?v=9M-cA1aoEbY>

https://www.youtube.com/watch?v=Y_EJQHsIT8w

<https://www.youtube.com/watch?v=f422iufhtAQ>

Anexo 19 Tarea: ¿Cómo quiero sentirme?

Instrucciones

1. Observar el video que se encuentra en este link:
2. Después de observar el video realizaran la lista con las emociones que presentan mayormente y en base a lo observado en el video identificaran en que parte del cuerpo siente esa emoción, describir como se sienten y como les gustaría sentirse.
3. Desarrolla la lista de sesiones aquí:

Anexo 20 infografía estrategia de aceptación radical

Estrategia de aceptación radical

De acuerdo con Reyes y Tena (2016) esta estrategia que ayuda a desarrollar la habilidad de controlar emociones, para tener una mejor calidad de vida.



La aceptación radical implica aceptar cosas tal y como son, incluso las experiencias propias.

Implica no juzgar, no tratar algo que no se puede cambiar. Si una persona se empeña en querer cambiar un hecho de la realidad hay una probabilidad de obsesionarse en lamentarse que eso no debió pasar así.



La aceptación radical hará que la persona tenga conciencia de sí mismo, las circunstancias y el papel de los demás, para así responder de una forma menos dolorosa.

Referencias

Reyes Ortega, M. A., y Tena Suck, E. A. (2016). Regulación emocional en la práctica clínica: una guía para terapeutas. Editorial El Manual Moderno.
<https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/1b3af5334102e93946bfa6f8036b1cbe.pdf>

Anexo 21 Pasos para la estrategia de aceptación radical

De acuerdo con Reyes y Tena (2016) los pasos para el método de aceptación radical son:

1. Aceptación radical (Se debe aceptar toda la situación, con aquellas emociones implicadas y lo recomendable es no tener resistencia a esto) vivir el proceso de dolor sin llegar a convertirlo en un sufrimiento.
 - A. La persona tiene que aceptar la realidad tal y como es.
 - Es importante que la persona no niegue la realidad.
 - Debe afrontar lo que sucede y no permitirse ignorar lo que sucede.
 - B. La persona debe aceptar que todo lo que sucede, sucede por una razón.

- El individuo debe dejar ir las frases como “no debería” o los ¿Por qué? o en su caso inventar reglas o razones para justificarlo, es importante liberar esas preguntas o frases.
 - Cambiar las expresiones anteriores por propuestas como “si debiese” tener una actitud comprensiva y compasiva
 - Practicar la relajación
- C. El individuo debe aceptar que el dolor también es parte de la vida, y que vale la pena vivir aun cuando hay dolor, ya que eso ayuda a valorar más los buenos momentos y aprender de esas experiencias que llegan a causar dolor.
- Encontrar razones y formas de construir una mejor calidad de vida que haga luchar a la persona por querer vivir algo que valga la pena.
2. Tener una buena disposición
- a) Es importante que el individuo deje el mundo y las emociones propias como son, no intentar cambiar eso.
 - La persona debe ser capaz no solo de reconocer una situación, además debe aceptar la situación como es.
 - b) Por muy complicado que sea la persona debe aceptar que en algún momento determinado tendrá que participar en la situación y debe afrontarlo.
 - Es de vital importancia que el sujeto participe de forma asertiva y efectiva ante la situación.
3. Se debe cambiar de idea o enfoque una y otra vez hasta redirigir la mentalidad a la aceptación y practicarla constantemente.
- a) Poner atención a el comportamiento de sí mismo, reconocer la terquedad de uno mismo y ser consiente que algunas veces no es lo correcto.
 - Por ejemplo, aprender a identificar el enojo y fastidio, así como los ¿Por qué? “no debería” etc.
 - b) Realizar el compromiso consigo mismo de aceptar y tener buena disposición.
 - Cambiar la mentalidad hacia la aceptación y tener buena disposición.
 - c) Para mayor resultado repetir todo el proceso para obtener cambios y redirigir el enfoque
 - Realizar el ejercicio cuantas veces sean necesario en el día.

Anexo 22 Presentación sobre la importancia de aceptar emociones negativas

<https://www.canva.com/design/DAFifQp8izg/wxnRpuIR999IHW3qgb5k3A/edit>

Anexo 23 Tarea: Diario de las emociones

Instrucciones

1. La primera actividad para realizar es un diario de emociones, para ello con el material repartido en la sesión, se deben doblar todas las hojas blancas por la mitad, una vez dobladas se extienden una sobre la otra emparejando en el doblez, es decir que la dirección del doblez coincida entre todas, con el listón se pasara a la mitad de las hojas y de amarra, es opcional si quieren engrapar las hojas o coserlas para que no se separen.
2. Pueden decorar la portada del diario si así lo desean y darle su toque personal (se deja a su creatividad)
3. Para la actividad de tarea se trabajará con la técnica de la aceptación radical en donde se trabajará una emoción diferente para cada día. (con apoyo del anexo 22 sobre los pasos de la técnica se apoyarán para realizar el ejercicio con las emociones que elija.
4. Como evidencia de esta actividad las participantes llevaran a cabo el diario de emociones, que es donde escribirán las emociones que experimentan durante el día frente a diferentes estímulos o situaciones y como se sienten aplicando la estrategia.

Anexo 24 Infografía sobre la estrategia de la acción opuesta



Anexo 25 procedimiento para la estrategia de la acción opuesta

La estrategia de acción opuesta de acuerdo con Reyes y Tena (2016) se establece siguiendo una serie de pasos:

Miedo

- Enfrentar el miedo, es decir hacer lo que nos da miedo, intentarlo y enfrentarlo una y otra vez
- Se debe experimentar y afrontar situaciones que le generen miedo cuando está en una relación de pareja.

- Cuando tengan miedo realizar actividades que le generen bienestar, que les resulten agradables, que les generen control de esta emoción y competencia.
- Cuando experimenten agobio(a) realicen una lista de tareas que le resulten agradables y que pueda realizar. Con esa lista proceder en orden a realizar las tareas.

Culpa

- Tener la capacidad de identificar y analizar la situación o situaciones que le genere esta emoción, reflexionar sobre la culpa que siente.
- Otro de los pasos es identificar los daños de nuestra trasgresión, es decir a la o las personas que se perjudicaron con nuestro comportamiento.
- Es conveniente disculparse con la(s) persona(s) que fueron agredidas o perjudicadas con la transgresión
- Analizar la situación, en caso de poder mejorar la situación es viable hacer algo por la otra persona, algo que ayude a que se sienta mejor.
- La persona debe ser consciente de lo ocurrido, hacerse responsable por sus actos y comprometerse a evitar que se repita la misma situación.
- Se debe aceptar las consecuencias y sensaciones que surjan a raíz de la situación.
- El individuo debe ser paciente con la emoción de culpa y las sensaciones que experimente hasta que estas se pasen.

Vergüenza

- Enfrentar la situación que origina la sensación de vergüenza.
- Evitar ignorar las sensaciones.

Tristeza o depresión

- Ante la situación de tristeza o depresión se debe enfrentar aquello que origina dicha situación, es importante evitar que sea ignorada la emoción.
- Se recomienda ocuparse en actividades que generen bienestar emocional, realizar ejercicio, salir con otras personas, hacer lo que disfrutan.

Enojo

- En la relación de pareja se debe evitar atacar a la otra persona, es mejor evitarla por un periodo corto de tiempo para no empeorar la situación.
- Liberar la mente de esa situación, es decir, no pensar en la persona con enojo, en su lugar distraerse.
- Para que el enojo no se intensifique distraerse en actividades que disfruten.
- Una vez tranquila enfrentar la situación darle solución, poner en práctica la empatía y comprensión de la otra persona, tener una comunicación asertiva en lugar de atacar con agresión.

Anexo 26 Pasos para realizar la estrategia de la queja constructiva

Los pasos para transmitir una queja de acuerdo con Bisquerra y Pérez (2012) son:

- 1) La queja que se exprese a la otra persona debe tener una razón del porque se va a tratar.
- 2) Se debe analizar el mejor lugar, momento y persona para transmitir la queja. saber elegir el lugar, y personas adecuadas para transmitir la queja.
- 3) Para transmitir la queja es importante estar tranquilo, no alterado para evitar discutir.
- 4) Se debe describir cada uno de los elementos de la queja, debe ser detallado el conflicto a tratar, personas que están involucradas, sensaciones, emociones, etc.
- 5) Expresar a la otra persona como se sienten con esa situación, no de foema agresiva, explicar con calma a la otra persona que es lo que experimenta como le hubiese gustado que la tratara, preguntar que opina, como se siente la otra persona y proponer una solución ante el conflicto.
- 6) Es importante expresar la queja desde el yo no desde el tú, es decir, no decirle es tu culpa, es mejor decir, no sabia como epresarlo.

Anexo 27 Tarea: entiendo y mejoro mis emociones

Instrucciones

Para la actividad de tarea en casa se dará continuidad a la práctica de la acción opuesta.

1. Analiza las emociones de miedo, culpa, vergüenza, tristeza o depresión, ira y enojo, en tu día a día, recuerda que debes diferenciar cada emoción entre sí.
2. Estas emociones las trabajarás por días, dependiendo que emoción de las anteriores estas atravesando con mayor intensidad en el día.
3. Anota esa emoción en esta hoja en el espacio correspondiente al primer día, posteriormente revisa el anexo 26 el espacio donde describa que hacer con esa emoción y lleva a cabo esos pasos.
4. Al final de la puesta en práctica de esta estrategia justo debajo de donde escribiste la emoción realiza una breve exposición de lo que trabajaste en esa emoción, actividades, pensamientos, y como te sentiste después de realizarla
5. En cuanto a la emoción de ira se trabajará la queja constructiva, en este caso puedes optar por resolver un conflicto con tu pareja, poniendo en práctica la estrategia.

Día 1 (Emoción)

Día 2 (Emoción)

Día 2 (Emoción)

Día 3 (Emoción)

Día 4 (Emoción)

Día 5(Emoción)

Día 6 (Emoción)

Anexo 28 Tema de autoestima

<https://www.canva.com/design/DAFh1yteabs/UYLpm66QSNUFqYKIsEJomA/edit>

Anexo 29 Presentacion Autoconcepto y autoimagen

<https://www.canva.com/design/DAFh10j3rbE/dIKwxtgYrSAYxcVdxTnhww/edit>

Anexo 30 Tarea: Reflexión sobre mi autoestima

Instrucciones

1.Realizar una reflexión sobre los factores, personas, situaciones que afecten o hayan afectado anteriormente su autoestima, y que eso siga perjudicando su bienestar actualmente. Por ejemplo, comentarios de otras personas, comparaciones con otra persona, redes sociales, estereotipos etc.

Anexo 31 Aspectos que deben incluir en el Inventario de autoconcepto de si misma

Retomado de Mckay y Fanning (2016)

- **Aspectos físicos:** En general todo relacionado con los aspectos físicos observables. Por ejemplo, incluir rasgos físicos, altura, complexión, color y tipo de cabello, ser detallado con la forma de su cuerpo, pecho, tamaño de cintura etc.
- **Relaciones con los demás:** en este se incluyen las capacidades de relacionarse con los demás, es decir la habilidad y las dificultades que se presentan al establecer relaciones con amigos, pareja, compañeros de trabajo, y con otras personas ajenas al círculo social.
- **Personalidad:** de manera general incluir todos lo relacionado con su personalidad, introvertido, extrovertido, impulsivo etc.
- **Desempeño en la escuela o trabajo:** se debe incluir como resuelves las principales tareas y problemas que se pueden presentar en la escuela o el trabajo.
- **Como ejecutas las tareas cotidianas:** deben describir como es su quehacer cotidiano, por ejemplo, como cuidan su salud, higiene, como preparan los alimentos, si tienen hijos los cuidados y atención.
- **Funcionamiento mental:** de deberá escribir como llevan a cabo la solución de problemas, el tipo de razonamiento que se utiliza, el tipo de proceso por el cual aprenden mejor, conocimientos sobre alguna área específica, que les gusta conocer.
- **Sexualidad:** Describir como experimentan la sexualidad.

Anexo 32 Normas para cambiar la forma de expresión de los defectos

Normas retomadas de Mckay y Fanning (2016)

1. **Cambiar el lenguaje, dejar de utilizar lenguaje peyorativo:** Se refiere a cambiar la forma en como nos referimos a nosotros mismos, es decir dejar de usar términos negativos, por ejemplo, soy indecisa, soy tonta, estúpida, fea, gorda. Para poder cambiar este lenguaje es necesario eliminar estos términos negativos y en su lugar hacer uso de palabras o frases que no sean autodestructivas, por ejemplo, no digas estoy enana, en su lugar utiliza el termino soy de estatura baja.
2. **Utiliza un lenguaje preciso:** Otra de las formas de cambiar el lenguaje es hacer uso de un lenguaje que sea preciso, para ello es importante no exagerar o querer embellecer los aspectos negativos de si mismos. Es importante solo describir el rasgo no utilizar términos que sean indecisos, solo deben ser descriptivos como, por ejemplo, talla de sostén copa 34B, cintura 64 cm en vez de decir, soy plana, o estoy gorda
3. **Usar el lenguaje específico en lugar de general:** para cambiar expresiones y uso de lenguaje es importante no usar expresiones generales como lo son siempre, todo, nunca, etc., la descripción tiene que ser específica, es decir tener la capacidad de identificar en que situaciones ocurre el problema, por ejemplo, cuando estoy enojada actuó impulsiva.
4. **Encuesta excepciones o puntos fuertes equivalentes:** este se utiliza para aplicar a los aspectos que te hacen sentir mal sobre ti misma.

Anexo 33 Tarea (Cambiando mi forma de expresar mis defectos)

Instrucciones

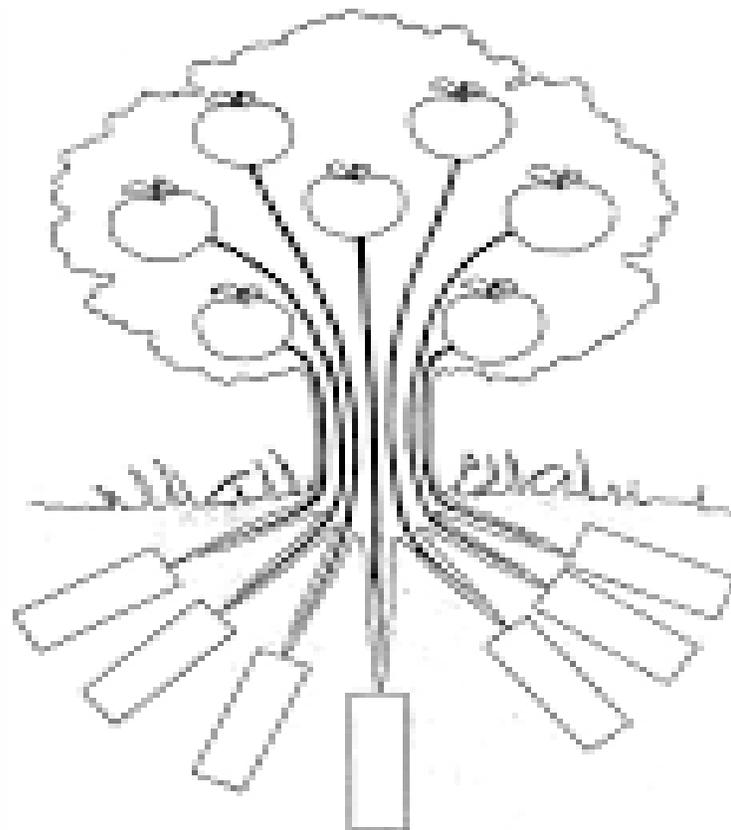
1. Trabajar con la lista de defectos desarrollada en la actividad anterior “Lista de defectos” y dejar de utilizar esos defectos para autodestruirse y en su lugar expresarlos de otra forma para aceptarlos y que no dañen la autoestima.
2. Se desarrollará la información de manera ordenada en una tabla de doble entrada por un lado los defectos como los escribieron en la actividad “Lista de defectos” y en la siguiente columna los defectos expresados de mejor forma después de utilizar las normas para cambiar el uso de lenguaje y expresión de defectos.

Defectos	Corrección de lenguaje aplicando las normas

--	--

Anexo 34 Árbol

ÁRBOL DE SU AUTOESTIMA



1. En los frutos que cuelgan de las ramas, escribe tu nombre.
2. Luego en las molduritas de la raíz correspondiente a cada uno de los frutos, escribe las cualidades que te han permitido tenerlo.

Anexo 35 Presentación tema “Asertividad”

https://www.canva.com/design/DAFif7m-AQA/D-3tDUeMZdEv0awbn_rCWg/edit

Anexo 36 Técnicas en asertividad

Las técnicas para el entrenamiento en asertividad de acuerdo con (Garcia, s.f) se encuentran en el siguiente link: <https://www.nerbyk2k.com/wp-content/uploads/K-Tecnicas-Asertivas-Ana-M-Rodrigue>

Anexo 37 tarea: Metas

Instrucciones

1. Con base a lo aprendido en la sesión deben plantearse metas que les gustaría alcanza, referente a su trabajo, escuela, salud física, mental, autocuidado, limites etc. definir que quieren lograr y que habilidades les resultan útiles puede ser de lo que han aprendido en el taller o de las que se mencionaron en su actividad de árbol
2. Escribir al menos 5 metas a corto o largo plazo.
3. Traerlas para compartir con el grupo.

Anexo 38 Cuestionario de opinión

1. Durante la intervención ¿cómo considera el desempeño general del ponente?
2. ¿Cómo fue su desempeño a lo largo de la intervención?
3. ¿Considera que las técnicas empleadas fueron útiles en su caso?
4. ¿Aplico las técnicas aprendidas en este taller para diferentes situaciones en sus relaciones de pareja?
5. ¿Cuál fue el aprendizaje más significativo que obtuvo en la intervención?
6. ¿Qué cambio importante en su bienestar psicológico obtuvo en este taller?
7. ¿Qué síntomas logro reducir o que conductas aumentaron?

8. Alguna recomendación general para el ponente del taller

9. ¿Qué le hubiera gustado cambiar de estas sesiones?