



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

“El apego y la dependencia emocional: Una perspectiva integral”

T E S I S:

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A N:

Alejandro Martínez León

Jorge Reyes López

Aprobada 20/06/2023

Director:

Dr. Angel Corchado Vargas

Dictaminadores:

Dra. Angélica Enedina Montiel Rosales

Dra. Aglae Vaquera Méndez



Facultad de Estudios Superiores
IZTACALA

CD. MX. 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.

Agradecimientos

En primer lugar agradezco a mis padres, quienes me han brindado constante y tenazmente los recursos necesarios para cumplir con mis objetivos académicos y personales, sin ellos no podría ser la persona de mi actualidad. A mi madre por hacerse presente con su apoyo y entendimiento, por el enorme cariño que dirige a sus hijos. Mi padre quien inculco los valores necesarios para la vida, haciendo siempre presente la responsabilidad que cada uno tiene hacia sus entornos. De igual forma a mis hermanas, Fátima y Sarahi, quienes son un motor importante para no rendirse y seguir esforzándome. Gracias infinitas, Les amo.

Quiero agradecer a mi asesor el Dr. Ángel Corchado Vargas, gracias por su paciencia, tolerancia y amor al enseñar y corregir, de igual manera por ese gusto y dedicación con el que realiza su trabajo, el cual ha reforzado mi gusto por la psicología, además de agradecer a los grandes y extraordinarios docentes que tuve el gusto de conocer a lo largo de mi trayectoria académica. Mención especial a mi querida maestra Mónica.

Agradezco también a mis amigos y compañeros, quienes han estado presentes en cada una de las etapas académicas y aunque muchos de ellos no estén en la actualidad, son parte fundamental de mi crecimiento. Gracias por el cariño, comprensión y apoyo brindado de su parte.

Finalmente agradezco a la máxima casa de estudios de Latinoamérica, la Universidad Nacional Autónoma de México y más específico a la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. En donde encontré un segundo hogar, una familia maravillosa y una institución increíble, gracias por toda la preparación que me brindo.

Agradecimientos

Agradezco a la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, mi gratitud ante la máxima casa de estudios la Universidad Nacional Autónoma de México en la cual tuve oportunidad de desarrollarme profesionalmente, al cuerpo docente y de investigación con el que tuve la dicha colaborar y aprender en mi trayectoria escolar, especialmente al Dr. Ángel Corchado Vargas por su acompañamiento y ser mi guía en gran parte de mi proceso de formación, por compartir sus conocimientos, experiencia, objetividad y sobre todo su dedicación y la pasión al ejercer la Psicología, que fomentó en mi la idea y compromiso de ser replicados.

Durante mi trayectoria académica, personas importantes fungieron un rol relevante para que en etapas complicadas me mantuviera firme, gracias Alejandro, Gustavo, Alexis y sobre todo a Mariana, quien estuvo a mi lado en momentos difíciles, gracias por tu paciencia que fue puesta a prueba en incontables ocasiones.

A mis hermanos Leonardo, Ángel, Aline e Isaac quienes nunca han dejado de apoyarme, gracias a cada uno de ustedes que han sido una parte fundamental para el cierre de este proceso.

Gracias principalmente a mis padres, Yolanda del Carmen y Luis Rey quienes me han brindado siempre lo mejor de ellos, por dedicar su vida a transmitir valores, atención y sobre todo cariño que siempre me ha alentado a seguir cumpliendo mis objetivos académicos y profesionales, que hoy se convierten en satisfacción. Gracias porque los logros también son suyos, pues sin su apoyo no se hubiesen conseguido.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
1. Nociones básicas del apego	4
1.1. Tipos de apego.....	5
1.2. Definición breve del amor	8
1.3. ¿Qué es un vínculo?.....	15
1.4. Estilos y modelos de crianza	21
1.5. Roles familiares	29
1.6. El apego en el adolescente.....	34
1.7. Comportamientos desadaptativos derivados del Apego	39
2. Dependencia emocional	42
2.1. Definición de pareja desde la cultura.....	44
2.2. Tipos de pareja.....	47
2.3. Tipos de dependencia emocional	51
2.4. Características de las personas que viven dependencia emocional	54
2.5. Definición general de Violencia	58
2.6. Tipos de violencia dentro de las relaciones	61
2.7. Dependencia en el noviazgo y el matrimonio	63
3. Apego y dependencia emocional.....	68
3.1. Teoría del Apego como base de la Dependencia Emocional.....	70
3.2. Rasgos de la Dependencia Emocional con relación a los tipos de Apego	75
Conclusiones	79
Bibliografía.....	82

INTRODUCCIÓN

El apego y la dependencia emocional son dos temas con los que actualmente se convive, los cuales pueden pasar de manera desapercibida a pesar de que juegan un rol importante como factores de riesgo para la generación de conflictos en las relaciones interpersonales. Una de ellas son las relaciones de pareja, en donde pueden llegar a manifestarse comportamientos que violentan de manera física o psicológica a la otra persona; así mismo, la dependencia emocional puede manifestarse no solo en las relaciones de pareja, sino en diferentes contextos como lo son la familia, los amigos, y en cualquier relación de afecto, pues dicho vínculo puede presentar patrones desadaptativos, además de generar comportamientos que generalmente buscan satisfacer las necesidades emocionales otorgando la responsabilidades de las mismas a las personas con quien se forma el vínculo, de igual manera cabe la posibilidad de desarrollar el temor a la soledad o al abandono por parte del otro (Acosta y Amaya, 2010).

De acuerdo con Acosta y Amaya (2010) quienes realizaron una revisión en la investigación de Brenlla, Carreras, Brizzio (2003), encontraron que precisamente los tipos de apego se encuentran relacionados con variables asociadas a las relaciones de pareja y que posteriormente, esas mismas variables se vinculan y pueden ser un factor de riesgo para desembocar en la dependencia emocional. De igual manera señalan que las características de los comportamientos de un dependiente en una relación de pareja concuerdan con algunos tipos de apego, principalmente con el temor a la pérdida de una figura.

Estudios recientes le han dado seguimiento a la relación de la dependencia emocional como factor de riesgo en la generación de violencia, por ejemplo Aiquipa (2015), encontró una relación significativa entre la dependencia y la violencia de pareja, de igual forma propone que personas con dependencia emocional, experimentan elevados niveles de miedo al pensar que su relación de pareja pueda terminar. Por ello es que tienden a evitar por todos los medios que eso se cumpla y es posible que lleguen a tolerar conductas que van de simples y

esporádicas desatenciones por parte de su pareja hasta insultos y ofensas reiterativas, incluso agresiones físicas (Aiquipa, 2015).

Por otro lado, con respecto al apego Loinaz y Echeburúa (2012), trataron de determinar la utilidad del apego adulto en la clasificación tipológica de agresores de pareja, así como en las posibles implicaciones de la misma para la intervención terapéutica, quienes realizando un análisis teórico encontraron que los agresores de pareja, en comparación con sujetos no violentos, muestran apego inseguro, poca estabilidad emocional y gran ansiedad frente al rechazo o abandono por parte de la pareja. Aunado a esto, comentan que el apego podría explicar por qué algunos sujetos en determinados casos expresan la violencia en situaciones en las que otros solo mostrarían enfado. En concreto, en los conflictos de pareja la inaccesibilidad, el intento de ruptura y el distanciamiento emocional pueden ser situaciones en las que se precipita la agresión.

De igual forma, Valencia (2019) analizó y sintetizó evidencia científica sobre los diferentes tipos de apego que pueden presentar los sujetos adultos, cuando se encuentran en una relación sentimental entre hombre y mujer, en la que hay presencia de violencia y las variables relacionadas, en dónde resultados mostraron altos niveles de apego inseguro en la violencia cometida tanto por hombres como por mujeres, especialmente, una mayor representación del patrón ansioso. Sin embargo, la presencia de un estilo de apego inseguro no parece ser suficiente predictor de violencia, pues más factores intervienen en este fenómeno, como la historia de abuso infantil previo o el temperamento del individuo. Así mismo reportan que el estilo de apego presentado por los individuos en las relaciones de pareja podría ejercer cierta influencia, tanto en el funcionamiento de la relación, como en el ajuste de la pareja y en el desarrollo de la relación. Por lo tanto, el presente trabajo tiene el objetivo de analizar los estilos de apego y dependencia emocional, además de identificar los diferentes comportamientos problemáticos que se pueden presentar al estar dentro de una relación dependiente por medio de una investigación documental, la cual dará los elementos suficientes para posibilitar propuestas de intervención en el caso de la

dependencia emocional y la creación de un manual para padres, sobre estilos de crianza en relación al apego.

La visión que dan Loinaz y Echeburúa (2012); Aiquipa (2015); Valencia (2019); Gonzales, Guerra y Rodríguez (2021), sobre la relación que tiene el apego y la dependencia emocional a comportamientos violentos, se percibe preocupante ya que con relación a las fechas de publicación de dichos estudios se denota una prevalencia respecto a la problemática que se genera a partir de los diferentes estilos de crianza inadecuados que demuestran tener los padres. Se vuelve evidente que si bien se hacen diversas investigaciones relacionadas a la dependencia y el apego, aún no se tiene un proceso adecuado para mitigar estas problemáticas; Debido a que dichas investigaciones en su mayoría tratan estos temas por separado pueden ser percibirlos como problemas aislados, esto para la sociedad puede representar un inadecuado entendimiento de sus problemáticas partiendo desde el propio origen.

Se torna importante hacer una integración de estos temas ya que existe una fuerte relación entre sí mismos, partiendo de esta relación se vuelve posible generar una explicación de las probables carencias emocionales a las que una persona puede estar expuesta y por las que se posibilita la evocación de la propia dependencia emocional, de igual manera es necesario hacer evidentes las diversas problemáticas que se identifican dependiendo de la situación o historia de vida, en donde debido a padres despreocupados, ausentes o desinformados no se da la oportunidad de establecer y crear vínculos funcionales para la vida diaria, en la cual estas distintas problemáticas pueden llegar a afectar diferentes tipos de relaciones en la vida adulta, debido a que la dependencia no se representa únicamente en una situación romántica, puede ser percibida dentro de una relación familiar, de trabajo, escolar o de amistad, al ser tan diversos y variados estos ambientes, se puede partir desde un malentendido en una plática, hasta el término de la propia relación.

1. Nociones básicas del apego

El apego es un tema relevante dentro de la psicología dado que se relaciona con una diversidad de afectaciones en diferentes etapas de la vida del ser humano, principalmente en el desarrollo de habilidades sociales; sin embargo, este fenómeno surge como herramienta de supervivencia ya que, desde una perspectiva biológica, el ser humano durante sus primeros años de vida es dependiente de un cuidador, de lo contrario este no desarrollaría las habilidades necesarias para vivir.

De acuerdo con Stefan (2020), la primera relación afectiva que el ser humano establece, es la que más impacto tiene en el desarrollo, y a esta relación afectiva es denominada como apego. Ese vínculo se forma con el cuidador más cercano, quien es el encargado de brindar seguridad y de cubrir con las necesidades básicas del infante.

John Bowlby (1907 - 1990, citado en Galán 2010), que un psicoanalista inglés interesado en el desarrollo infantil y es quien concibe la teoría del apego, ya que debido a las pérdidas humanas a causa de la segunda guerra mundial surgió el interés por conocer las secuelas en cuanto a los niños que habían quedado huérfanos y cómo esto repercutía en su desarrollo. Definió éste fenómeno como la tendencia de los seres humanos a construir vínculos afectivos con las personas específicas a lo largo de la vida, entendiéndose como todo aquel comportamiento que permita tener proximidad por parte del bebé/sujeto con alguna otra personas que pueda ser considerada más fuerte y/o sabia, comúnmente esta persona es el cuidador directo del bebé quien generalmente es la madre. El entendimiento de las relaciones humanas que tenga el infante dependerá del tipo de cuidado que se le proporcione, Bowlby identificó en los huérfanos diferentes formas de comportamiento con respecto a relacionarse con el entorno, es así como el vínculo que se forma con los cuidadores puede significar una base segura para la

exploración y la propia socialización ya que en estas situaciones el cuidador debe ser capaz de contener y proteger si es que fuera necesario.

1.1 Tipos de apego

Mary Ainsworth es una pieza importante en cuanto a la conformación de la teoría propuesta por Bowlby, gracias al experimento que fue denominado “La situación extraña” se lograron identificar los que hasta la actualidad se siguen considerando como las variaciones existentes en el ser humano. En esta primera clasificación se identificaron tres patrones generales definiendo los siguientes tipos: seguro, inseguro evitativo y ambivalente, aunque Main y Solomon (1986), debido a la revisión de grabaciones agregaron una cuarta categoría categorizada como desorganizada (Garrido, 2006).

Wallin (2015) señala que, según los estudios de Bowlby, ante posibles situaciones de amenaza o inseguridad, los humanos poseemos un sistema de conductas innatas que pueden ser de tres tipos:

a) Búsqueda y mantenimiento de la proximidad a una figura de apego. - Entre las conductas que se encuentran en este tipo podemos nombrar el llanto, agarres, llamamientos. Generalmente este tipo de conductas se suelen reservar para la figura principal (madre, padre o cuidador), aunque como comenta Wallin (2015) el lugar cúspide de la jerarquía de apego se suele reservar para la madre.

b) Uso de dicha figura de apego como base segura.- Los recién nacidos inicialmente dirigen comportamientos de apego hacia más de una figura; pero los suelen reservar para la figura primaria de apego, es decir, el infante utiliza la figura de apego como una base segura para la exploración del medio que les rodea (Bretherton, 1992).

c) Utilización de la figura de apego como refugio.- Es aplicada en situaciones en las cuales el infante se ve expuesto y vulnerable como por ejemplo en la oscuridad, los estruendos, o la separación de la madre. Según la teoría del apego, a diferencia de casi todas las demás especies, los niños y las niñas que se sienten en peligro buscan la seguridad en una figura de apego, generalmente más grande, fuerte y lista que ellos, considerando a ésta como un refugio ante el peligro.

Principalmente el apego se basa en la expresión y regulación emocional; es decir que el tipo de apego generado en el niño es la expresión de la capacidad de regulación por parte del mismo en cuanto a sus emociones, de igual manera expresa la calidad de los vínculos generados con sus figuras de apego y la capacidad de estos para proporcionar las bases idóneas para el niño y su correcto desarrollo (Becerril y Álvarez, 2012).

Los bebés que generan un estilo de apego seguro, generalmente son abiertos en cuanto a la exploración ya que cuentan con la atención de su cuidador, lo que genera confianza, es común que el bebé muestre disgusto o desagrado por la separación del cuidador, aunque dichos comportamientos se vuelven fácil de controlar con su presencia, tardan menos tiempo en llegar a un estado de calma y de seguridad para el regreso a la exploración. En cuanto a los adultos que muestran un apego de tipo seguro, estos se muestran capaces de tener relatos coherentes y consistentes de su infancia, integran experiencias distintas, reflexionan acerca de sus vivencias y poseen sentido de equilibrio. En general el estilo seguro se caracteriza por tener un adecuado manejo de las situaciones o sensaciones ansiosas, la persona no evita, confronta con mayor funcionalidad las situaciones que representan algún tipo de problemática, se muestran con mayor seguridad en cuanto a la confianza depositada en sus relaciones de apego, entendiendo estas como los entornos de familia, amigos, pareja, trabajo, etcétera De igual manera se muestran en acuerdo con poder buscar ayuda con situaciones estresantes (Garrido, 2006).

Los bebés que presentan apego de tipo evitativo se muestran más alejados del cuidador, Son más individuales y si les es posible evitan el contacto con más personas, se notan más cómodos ya que el distanciamiento con el cuidador no les provoca alguna problemática. En los adultos que expresan un apego evitativo se identifica que al hacer relatos de su infancia son incoherentes, incompletos y suelen tener vacíos acerca de sus vivencias. Lo emocional les resulta poco representativo para la vida diaria, pueden llegar a tener una posición positiva hacia las personas que les rodean, pero no son concretos del por qué la persona les es representativa, además de negar situaciones negativas de su vida, pedir ayuda en lo emocional les resulta complicado. Así mismo se caracteriza por la ausencia de la angustia, ansiedad y estrés en situaciones de separación, además de mostrar indiferencia a las situaciones emocionales que se categorizan como complicadas, las personas con estos rasgos generalmente se muestran con mayor distanciamiento hacia las relaciones interpersonales, se perciben como independientes ya que buscan un nivel de autosuficiencia que puede catalogarse como compulsivo para no verse en la necesidad de pedir ayuda; aunque esta descripción es certera, de igual manera se ha observado que si bien estos comportamientos de distanciamiento están presentes y se nota cierto grado de despreocupación por situaciones emocionales, en suma se presentan signos fisiológicos que demuestran la presencia de ansiedad y ésta, a diferencia del estilo seguro en donde es fácil de controlar, persiste por más tiempo (Garrido, 2006).

Los bebés con el tipo de apego ambivalente muestran una mayor reacción frente a las separación del cuidador, a diferencia del estilo seguro en donde únicamente se muestra desagrado y bajos niveles de enojo, en el estilo ambivalente los bebés se muestran más enérgicos en cuanto a su protesta por la ausencia del cuidador, dicho enojo se expresa por medio de llanto, su ansiedad se eleva y después de que el cuidador regresa a estos bebés no les es fácil regresar a un estado de calma, tampoco les es posible retomar la exploración ya que su “berrinche” no lo permite. Para los adultos con un tipo de apego ambivalente se aprecia que son más agresivos en cuanto a sus interacciones sociales, los relatos

acerca de la infancia comúnmente están concentrados en eventos conflictivos con sus figuras de apego directas, sus percepciones de las relaciones y de las personas suelen ser ambivalentes entre positivo y negativo, sus expresiones suelen ser poco claras y su forma de expresión vaga. Generalmente para las personas ambivalentes las situaciones emocionales complicadas suelen ser catalogadas como exageradas, en los bebés las situaciones de separación son tan fuertes que aun con el cuidador presente son extremadamente complicadas de resolver y de que el bebé alcance un estado de calma, los momentos que les puedan ser prudentes para presentar comportamientos positivos en cuanto a las emociones, generalmente les evocan temor, por lo que en el estilo ambivalente se demuestra un mayor nivel de ansiedad, baja evitación, inseguridad para las relaciones interpersonales, una fuerte necesidad por la cercanía con las figuras de apego y miedo a ser rechazado. Sujetos pertenecientes al estilo ambivalente reportan los niveles más altos de afecto negativo; malestar, enojo, repugnancia, culpa, miedo, nerviosismo, menores niveles de calma y serenidad (Garrido, 2006).

1.2 Definición breve del amor

Resulta complicado llegar a la unificación de la palabra amor ya que esta misma definición llega a ser propia de la persona que esté experimentando dicho fenómeno, es complicado siquiera tener noción de la primera vez que se clasificaron las diversas sensaciones de lo que hoy en día se denomina amor. Para poder entender de mejor manera lo que puede significar el amor es necesario comparar las múltiples definiciones y personificaciones que se le ha otorgado alrededor del mundo y la propia historia (Riso, 2012).

Una de las civilizaciones más importantes para el conocimiento debido a los diversos representantes en las diferentes áreas de estudio y justamente en el tema de la definición y personificación del amor, son los griegos quienes identificaron cuatro tipos o formas de amor: el amor a Dios denominado Ágape, el amor en la familia conocido como Storge, el amor entre amigos, Fileo y el amor de

pareja conocido mayormente como Eros. A lo largo de diferentes generaciones el amor ha sido relacionado estrechamente a lo sexual, tanto en las diversas mitologías conocidas en donde los Dioses representan actos incestuosos para la creación del mundo y los conocimientos. De igual manera se representa esta relación entre amor y sexo en las diversas teorías y estudios de Freud en donde se encuentran explicaciones extremadamente complicadas para la demostración del deseo sexual por la madre y el cual determina diferentes decisiones en relación con la formación de relaciones personales. Dichas teorías dan paso al amor denominado amor romántico, el tipo de amor que se aprecia en películas, series, poemas, canciones y cuentos de hadas en donde el acto de amarse representar poder superar cualquier tipo de problemática, en donde el amor significa el fin no un medio, dicho amor se convierte en un camino de sufrimiento y aguante porque significa la única forma de llegar a la felicidad (Pinto, 2012).

Definir el amor se torna complicado ya que, si bien se comparte una serie de sensaciones físicas y emocionales para identificarlo, de la misma manera las formas, expresiones y distinciones suelen ser tan diversas como lo es el propio ser humano en su existencia individual, aunque algunas definiciones sobresalen, una de ellas es la de Humberto Maturana la cual es de las más aceptadas: “El amor es la emoción que constituye las acciones de aceptar al otro como un legítimo, otro en la convivencia. Por lo tanto, amar es abrir un espacio de interacciones recurrentes con otro en el que su presencia es legítima sin exigencias” (Maturana, 1997, p. 73). En esta definición se percibe un sentido de equilibrio en cuanto al respeto de la individualidad, entendiéndose con mayor libertad siendo aceptado como un igual por la otra parte y el amor no significa sufrir para poder tenerlo, se aprecia en las propias acciones y en el día a día de la relación.

Hazan y Shaver (1987) definen amor como una expresión del vínculo de apego de las relaciones afectivas entre adultos. Pues, según estos autores, las experiencias emocionales relacionadas con el enamoramiento coinciden con los principios básicos de la teoría del apego.

Por otro lado, de acuerdo con el análisis de Esteban (2008), la concepción de amor contempla diferentes dimensiones, las cuales guardan cierta relación, pues define que involucra ideologías, procesos cognitivos, simbología y moral, que dan la oportunidad de dar diferentes colores y matices sobre este hecho. Es por ello que cada vez que se abre el tema de conversación, es analizado desde diferentes perspectivas.

Otro interesado en la descripción y entendimiento del amor fue Robert Sternberg quien realizó una serie de estudios con participantes estadounidenses en los cuales encontró tres coincidencias estadísticamente representativas en los conceptos de pasión, intimidad y compromiso, definiendo al amor como “un conjunto de sentimientos, pensamientos y deseos que, al ser experimentados simultáneamente, dan como resultado la compleja experiencia que llamamos amor” (Citado en Cuetos 2016, p. 6).

De acuerdo con la anterior definición, se resalta un enfoque cognitivo dado que el autor hace referencia a procesos que ocurren a nivel cerebral, considerando al amor como una serie o cúmulo de ideas y deseos que pasan a la construcción de un sentimiento. Dando así una postura científica que retoma posteriormente como una teoría triangular del amor.

El tema del amor se caracteriza por ser complejo y cambiante, que conforme al entorno, contexto y época se va transformando. Sin embargo pese a la gran variedad de definiciones que se originan tras el debate y la investigación del término, Barrios y Pinto (2008) empatizan con la postura de Sternberg (1998), quienes refieren tres características que conforman el concepto y que concuerdan con la mayoría de definiciones, tales como la pasión, la intimidad y la confianza, que de manera integral, dan una definición amplia de factores intervinientes como el erotismo, la confianza y responsabilidad en una relación de afecto, generando un equilibrio definido como “triángulo del amor”.

Tras retomar la teoría triangular del amor Barrios y Pinto (2008) describen que existen triángulos de carácter real y triángulos ideales, definiendo al primero como aquel que se manifiesta y representa una relación, refiriéndose al segundo como las expectativas o estereotipos del amor en pareja. Esta postura del amor, sobre los estereotipos, es una de las teorías más relevantes considerando que existen diferentes conceptos complejos determinados por la moral, estereotipos cambiantes a partir de las diferentes épocas y que se han ido transformando a partir de las ideologías. El amor no se escapa de esta misma línea de definiciones, incluso los diferentes estereotipos son principalmente marcados en la dimensión cultural que contrapone las concepciones de hombre y mujer en una relación. Es por esto por lo que, los estereotipos también pueden afectar la identidad y sentimientos de las personas.

Cuetos (2016) describe las diferencias marcadas por la cultura en cuanto a los estereotipos que determinan ciertos comportamientos al momento de hablar de las relaciones amorosas, pues en una de las principales diferencias entre el hombre y la mujer, es que los hombres tienden a reprimir sus emociones, en comparación con las mujeres que son más libres para el momento de manifestarlos, lo cual provoca cierta incertidumbre y genera la tendencia a realizar preguntas para identificar las emociones, sentimientos y pensamientos de su pareja.

Al encontrar interacción los diferentes estereotipos de amor, para hombre y mujer, se van rigiendo los comportamientos de tal manera que comienzan a generarse conflictos en la pareja, trayendo consigo frustraciones, rupturas, inseguridades, etc. (Cuetos, 2016).

Serrano Martínez y Carreño Fernández (1993, citados en Cuetos, 2016), mencionan que a pesar de que existan infinidad de definiciones y diferentes disciplinas que se han dedicado al estudio del particular, desde la psicología se ha

llevado un curso irregular en su investigación, pues no se ha logrado desarrollar de manera clara o suficiente.

Desde la perspectiva de la Psicología Social, resaltando que, a pesar de las diferencias entre un concepto y otro, existen componentes que en cualquier concepción del amor se retoman para poder definirlo, señalados como: afecto, interés, valoración, confianza, aceptación, alegría y vulnerabilidad.

Los autores mencionados sugieren que las personas dirigen el amor hacia una forma de relación, por lo que no necesariamente todos coinciden en una definición general, aunque si bien las definiciones de amor dependen en su mayoría de lo que la propia persona reporte, existe una tipología del amor propuesta por John Allan Lee en su libro "The Colours of Love" (1973) en donde reconoce los siguientes tipos de amor:

- a) Eros: Es el amor pasional, la atracción erótica hacia la otra persona, es un tipo de amor apasionado.
- b) Storge: Se funda en el afecto que se siente por un hermano, es una forma tranquila de amar, establecida entre dos personas similares en sus valores y perspectivas.
- c) Ludus: El amor de entretenimiento. Aquí el amor es un juego cuyo fin es el placer sin ningún compromiso, el sexo se considera como una diversión.
- d) Manía: El amor posesivo. Existen celos, posesión y dudas acerca del grado de compromiso de la otra persona, es un amor de todo o nada.
- e) Pragma: El amor práctico. No existen grandes emociones, se busca una persona adecuada con la que se pretende mantener una convivencia tranquila.
- f) Ágape: Es el amor desinteresado, caritativo. Existe preocupación centrada en el bienestar de la pareja antes que, en el propio, se pide poco para sí mismo.

Hendrick, Hendrick y Foote (1984) a partir de la teoría de Lee acerca de los tipos de amor y con la aplicación de una Escala de Actitudes hacia el Amor a 800 estudiantes universitarios. Encontraron que los hombres son más propensos al amor desde el tipo Eros y Ludus mientras que las mujeres lo son hacia los tipos de amor Storge, Manía y Pragma.

Una definición ligeramente más reciente propuesta por Yela (2000), definiendo al amor como “un conjunto de pensamientos, sentimientos, motivaciones, reacciones fisiológicas, acciones incluidas la comunicación no verbal y declaraciones que ocurren en las relaciones interpersonales e íntimas y sexuales” (Citado en Cuetos 2016, p. 6). Esta definición, pese al transcurso de los años, mantiene la concepción de elementos cognitivos; sin embargo, el hecho de considerar el conjunto de motivaciones, reacciones fisiológicas y acciones, amplían la perspectiva del amor, pues involucra la creación o aparición de fenómenos fisiológicos como reacción a partir del sentimiento.

Hay una serie de características del amor que deberán ser tomadas en cuenta para entenderlo y que han sido destacadas por distintos autores y sintetizadas por Carlos Yela (2000) y son:

Grandilocuencia: parece ser como si existiera una exageración de todos los sentimientos vividos.

Intenso deseo de intimidad y unión con el otro: cuando se experimenta el sentimiento del amor, deseando mantenerse cercanos, tanto física como emocionalmente hacia la persona de la que se procesa ese amor siendo en ocasiones necesario mantener con la misma una intimidad personal que no se tiene ni desea con nadie más.

Aparición súbita: Se podría decir en cierto tono poético “que el amor no avisa, entra por la puerta sin tocar”, es decir, su aparición es rápida.

Intenso deseo de reciprocidad e intenso temor al rechazo: se experimenta un miedo atroz a que la otra persona no corresponda, deseando intensamente que el otro sienta lo mismo, lo que puede llevar a que cuando esto no sucede, se genere un enorme sentimiento de frustración que puede dañar a nivel emocional.

Pensamientos recurrentes e intrusivos sobre el otro: Pensar constantemente en el otro genera que los propios pensamientos pasen a segundo plano.

Perdida de concentración: Se vuelve complicada la realización de tareas cotidianas.

Fuerte activación fisiológica ante la presencia real o imaginaria del otro: Estar en presencia de la otra persona, evoca cambios fisiológicos como pueden ser la sudoración y aceleración del ritmo cardiaco.

Hipersensibilidad ante los deseos y necesidades del otro: Se cuenta con un deseo incesante de cumplir con los deseos y expectativas de la otra persona.

Vulnerabilidad psicológica: Como consecuencia del amor, se vuelve probable aceptar peticiones que de una u otra manera puedan violentar de forma física y psicológica a la propia persona.

Sentimientos ambivalentes: Se perciben cambios de sentimientos que van desde lo más positivo a lo más negativo.

Lo anterior describe entonces que, con el paso de los años, la concepción de amor va sufriendo cambios dependiendo del momento histórico en el que nos encontramos y que además se encuentra influenciado por el contexto, agregando factores como cambios sociales, políticos y económicos del momento, pues incluso este último puede ser causa de un mayor nivel de divorcios o rupturas en las relaciones amorosas (Quinzá 2010).

Existen autores como Buss (1996) y Linares (2012) quienes consideran que el amor es una característica exclusiva del humano ya que las condiciones necesarias para el emparejamiento con otro ser humano se reducen a la búsqueda de protección, confianza y cariño. De igual manera se hace referencia a Maturana ya que él concibe a los seres humanos como criaturas amorosas. Además de ser considerado una condición de supervivencia ya que al ser animales de caza se vuelve necesario confiar en el otro, crear vínculos seguros para la propia supervivencia. El amor es un proceso relacional que permite el reconocimiento de la existencia a través de la legitimación, la ternura y las acciones dirigidas al bienestar del otro.

1.3 ¿Qué es un vínculo?

Desde las teorías conductistas, el vínculo afectivo y el desarrollo humano en general, se explican como consecuencia de la respuesta del organismo a la estimulación ambiental. En concreto, el conductismo clásico explica la génesis de la afectividad como consecuencia de procesos asociacionistas, mientras que el condicionamiento operante se centra en los refuerzos obtenidos contingentemente a la conducta emitida por la persona. Desde estos postulados, el vínculo afectivo se entiende como un proceso secundario, que surge como consecuencia de la asociación que el niño realiza entre la presencia de la madre y el bienestar experimentado por la satisfacción de las necesidades primarias del bebé.

Por otro lado, de acuerdo con Melero (2008), la corriente conductual se ha limitado al postular que las relaciones de afecto en la etapa adulta, a pesar de ser parte del desarrollo personal, plantean que es un aspecto secundario al considerarlo como un aprendizaje disfuncional de comportamientos. Dando como resultado que su tratamiento sea enfocado a la promoción de ciertas habilidades que faciliten o que sean funcionales para la relación. Sin embargo, no se centran en el origen del vínculo o en cuestiones afectivas.

Por consecuente, al no indagar sobre la génesis del vínculo afectivo, resulta ser insuficiente para plantear las posibles causas sobre el mantenimiento de dichos vínculos. Pues pese a la presencia de estímulos aversivos ante las personas como violencia, agresión, etcétera, los vínculos afectivos no desaparecen, lo cual, de acuerdo con la teoría conductual, no hay una explicación lo suficientemente contundente ante este fenómeno (Melero, 2008).

Tras la limitación en la teoría conductista sobre los vínculos de afecto, los teóricos de esta corriente han optado por retomar cuestiones cognitivas dentro de su modelo de tratamiento, al considerar los esquemas cognitivos, ideas irracionales y procesos de atención selectiva, dirigiendo el tratamiento a la modificación de éstos (Melero, 2008).

La modificación de dichos procesos cognitivos va encaminada a ajustar o modificar creencias y esquemas de procesamiento con la finalidad de que se manifiesten comportamientos sin generar una inestabilidad emocional (Melero, 2008).

Desde el psicoanálisis, particularmente con los planteamientos de Freud, se ha considerado la afectividad y la sexualidad como dos fenómenos principales en el desarrollo de la persona, pues Freud consideraba las “experiencias intrapsíquicas” como base del desarrollo, así como pulsiones innatas que funcionan para cubrir necesidades de la persona; dando nombre a la pulsión sexual como lívido que funciona como responsable del funcionamiento psicológico en las personas (Melero, 2008).

Siendo las pulsiones las que activan la búsqueda de satisfacción de las necesidades, de acuerdo con esta corriente las relaciones interpersonales surgen como un efecto o consecuencia de la gratificación de dichos impulsos que generan las necesidades básicas del ser humano. Por lo tanto, se genera un vínculo

afectivo cuando se establece relación con quien reduce incomodidad y genera placer (Melero, 2008).

De acuerdo con la teoría de Sigmund Freud, se establecen dos tipos de apego, sano e insano. El primero es originado por la satisfacción regular de las necesidades, mientras que el insano tiene su génesis tras la privación o proporción excesiva de alimentación o placer oral (Melero, 2008).

Por otro lado, un vínculo afectivo puede ser considerado como una relación en donde se tienen implicaciones emocionales, compromisos que deben tener continuidad, un estado de unicidad hacia la relación y debe existir una inversión de tiempo hacia la propia relación para que se pueda dar paso a tener un vínculo afectivo propiamente. Dichos vínculos afectivos comúnmente son formados o establecidos con personas con quienes se cumplen las características anteriores, por lo general dichas personas son, la propia familia, compañeros de escuela y trabajo, ya que en cuanto a la característica del tiempo estos entornos propician que los tiempos y oportunidades de convivencia sean mayores. El vínculo afectivo se torna importante ya que este propicia el tipo de apego que el niño representara, ya sea seguro, ambivalente, evitativo o desorganizado (Duarte, García, Rodríguez, y Bermúdez, 2016).

Existen distintos tipos de vínculos afectivos como lo son: El vínculo seguro, en el cual para el infante los padres sirven como un elemento de confianza en el cual se otorga la responsabilidad de la integridad del infante, si uno de los padres o cuidadores sale, para el niño significa una falta de seguridad para la exploración, por lo que expresa esa necesidad por medio del llanto, el regreso del padre o tutor permite llegar a un estado de calma para retomar la exploración y para la toma de decisiones por sí mismo. Por otra parte, existen los vínculos denominados como negativos, los cuales, al contrario del vínculo seguro, propician el desarrollo de las sensaciones de desconfianza, miedo y abandono, ya que el padre sigue significando ese estímulo de confianza para el niño y al no estar presente el padre

o ser de presencia intermitente, el infante no puede ni tiene en donde depositar esa confianza de estar protegido. Por el contrario, en el vínculo de evitación el niño parecería ser independiente ya que no busca al cuidador, la presencia o ausencia de este no es de importancia para el infante ya que continúa con sus actividades de exploración. El vínculo ambivalente por otra parte se presenta de forma en la que el infante busca cariño y atención pero al momento de obtenerlos estos son rechazados por medio de patadas o llanto, comportamientos cambiantes que desorientan e imposibilitan entender al infante y por último existe el vínculo desorganizado el cual se aprecia ya que los infantes reaccionan al cariño y atención de los cuidadores pero casi de forma instantánea se alejan, se presenta comportamientos denominados incoherentes (Repetur, y Quezada, 2005).

Para la medición del apego en etapas posteriores para las cuales el tipo de vínculo ya está establecido en la persona, se debe tomar en cuenta las siguientes observaciones relacionadas al apego y vínculo, las personas que en su infancia generaron modelos vinculares autónomos presentan recuerdos y relatos de los mismos que resultan coherentes y verificables en cuanto a las interacciones, las cuales pueden ser catalogadas como buenas o malas pero no pierden el sentido de la coherencia y congruencia. Este tipo de personas muestran aprecio por las distintas relaciones creadas, además de tener la capacidad de análisis sobre las repercusiones de estas mismas en su propia vida y perspectivas, aunque existen otros tipos de modelos vinculares catalogados como inseguros, dentro de esta categorización existen tres diferentes tipos de modelos: Ambivalente, evitativo y desorganizado, dichos modelos vinculares promueven la vulnerabilidad en la persona ya que no permiten que exista algún grado de seguridad hacia las relaciones y emociones, permiten que la persona sea más frágil con situaciones estresantes, además de provocar estados de desequilibrio en la misma persona, aunque existen similitudes en cuanto a las consecuencias de estos modelos vinculares, cada uno se desarrolla de distinta forma (Repetur, y Quezada, 2005).

En el modelo ambivalente se encuentran al mismo tiempo conductas de rechazo y dependencia ya que generalmente las experiencias con los cuidadores en el sentido de la creación del vínculo, son representadas como situaciones de desborde emocional las cuales se vuelven complicadas para el infante al momento de entender e integrar dichas expresiones ya que comúnmente tienden a ser ambiguas, es por ello que las personas que generan un modelo vincular ambivalente tienden a dar señales emocionales que generalmente son confusas, suelen tener la necesidad de corroborar el afecto que reciben y les es complicado hacer evidentes sus necesidades. Generalmente las personas con un modelo vincular ambivalente son propensos a generar una dependencia afectiva y emocional a las relaciones donde se genera un vínculo, se percibe inseguros y celosos con las relaciones afectivas que tiene establecidas, presentan niveles de ansiedad altos con situaciones estresantes por lo que es común que dichas personas demuestren problemas en el desarrollo cognitivo y social (Repetur, y Quezada, 2005).

El modelo evitativo se caracteriza ya que durante la infancia se refleja una falta de atención a las necesidades emocionales del niño, no existe algún tipo de conexión emocional, esto ocasiona que durante las demás etapas la persona presente una falta de expresión emocional, comportamientos lineales y lógicos, tratan de satisfacer sus necesidades de forma individual. Este tipo de personas generalmente se perciben como independientes, aunque no lo sean, aprenden a interiorizar sus problemáticas. Este modelo es catalogado como un vínculo separado o autosuficiente, donde las personas aparentan no necesitar a nadie porque aprendieron a anticipar el fracaso en la satisfacción de esa necesidad, suelen evitar compromisos emocionales y los relatos de la infancia que se relacionan con situaciones complicadas en el terreno emocional, les resultan difíciles de hablar y comúnmente les restan importancia aunque hayan sido eventos que marcaran la infancia (Repetur, y Quezada, 2005).

El modelo desorganizado ha sido relacionado a problemáticas de índole psiquiátrica en las personas, dentro de este modelo de vínculo se denotan maltratos y diferentes tipos de violencia en la infancia, por lo que los infantes generan comportamientos y sentimientos relacionados al miedo y la propia supervivencia, al existir diversas situaciones de violencia se rompen los sistemas cognitivos del infante ya que presenta la necesidad del acercamiento con la figura de apego pero de forma instantánea se presenta la necesidad de defenderse de las diferentes violencias experimentadas, comúnmente los infantes que recrean este modelo vincular aprenden a disociar, imaginan o crean situaciones fuera de la realidad que viven, en cuanto al comportamiento, presentan conductas caóticas que se vuelven complicadas de predecir a diferencia de los otros modelos de vínculo, ya que no se cuenta con la precisión para predecir la respuesta del infante por lo que se viven situaciones de ansiedad constante. Es común en este modelo que para las personas resulte complicado crear relaciones afectivas estables (Repetur, y Quezada, 2005).

De acuerdo con estos cuatro modelos vinculares, el contacto físico positivo se vuelve indispensable en cuanto a la creación del apego ya que debido a este tipo de contacto se posibilitan respuestas neuroquímicas que ayudan a la organización de la estructura de las relaciones personales. El tipo de vínculo resultara de la constancia y frecuencia que se presentan los estímulos por parte del cuidador o figura de apego, el bebé no es capaz de reconocer la relación que tiene con las personas, actúa igual ante cualquier persona, es hasta el segundo o tercer mes que empieza a identificar y presentar comportamientos más específicos dirigidos a la madre con quien aún existe la posibilidad de presentar un comportamiento igualitario con más personas, es hasta los seis meses que se muestra un vínculo más claro hacia la madre y se presentan comportamientos más limitados hacia las demás personas hasta llegar a presentar miedo con quienes resulten extraños. Se vuelve necesaria la atención a este proceso ya que permite conocer a los cuidadores las pautas necesarias para que el bebé desarrolle de una forma funcional vínculos afectivos con las demás personas de su entorno que se

encuentren relacionados como lo son los abuelos, hermanos, tíos, primos y demás familiares (Repetur, y Quezada, 2005).

1.4 Estilos y modelos de crianza

Desde la vida intrauterina, el niño y la niña establecen un entramado de relaciones socioemocionales que, de manera conducente, conllevan a la construcción de diferentes vínculos afectivos con sus cuidadores, en especial aquellos que, como padres, madres o abuelos, al constituirse naturalmente como primarios, se convierten en figuras que representan cuidado, protección y seguridad a la hora de explorar el ambiente (Malekpour, 2007).

El vínculo afectivo, en este sentido, está relacionado con una profunda necesidad de mantener contacto y cercanía con un cuidador; pero también con la calidad de las interacciones, de tal manera que los sentimientos de confianza, felicidad, ansiedad, indiferencia o tristeza que puedan derivar de la progresiva constitución de dicho vínculo entre el niño y la figura de cuidado, pueden verse reflejados en la conducta del infante y, de hecho, pueden examinarse en detalle bajo situaciones experimentales (Carrillo, 2008).

De acuerdo con Córdoba (2014) la crianza es conceptualizada como estilos parentales empleados a través del tono de la relación, en cuanto al nivel de comunicación y las formas en las cuales los padres o el cuidador manifiestan la expresión del afecto.

Asimismo, para Duarte, García, Rodríguez y Bermúdez (2016), los estilos de crianza son eslabones fundamentales en el desarrollo de la personalidad y para la psicología, el modo en que estas prácticas o estilos de crianza se constituyan puede considerarse como un importante predictor del tipo de ser humano que se está construyendo.

En la década de 1960, Baumrind realizó un estudio en más de cien niños en edad preescolar. Se utilizó la observación y las entrevistas con los padres, se identificaron tres factores que reflejan las principales dimensiones hasta el día de hoy; las cuales son: estilo autoritario, estilo autoritativo o democrático y estilo permisivo. A partir de dichos estudios en las décadas de 1960 y 1970, se entiende que, en general, son los estilos autoritario y democrático los que se han asociado con resultados positivos en cuanto al desarrollo del niño; además se encontró que el estilo de crianza autoritario tiene como resultado ciertos efectos negativos como un bajo rendimiento académico y síntomas depresivos. Más recientemente surgen los estudios de investigación de Maccoby y Martin (1983), que se enfocan principalmente en fijar las características de los estilos de crianza, expandiendo el modelo de los tres estilos de crianza. Ellos obtienen a partir del estilo de crianza permisiva, dos tipos diferentes: crianza permisiva o crianza indulgente y crianza negligente, también llamada crianza indiferente.

Estas cuatro posibilidades son los estilos de educación más frecuentemente referidos en la investigación psicológica: democrático, autoritario, permisivo e indiferente. Aunque a veces no se encaje del todo en uno de los patrones, el comportamiento predominante de la mayor parte de los padres se asemeja a uno u otro de estos estilos principales (Rafael, García, y Castañeda, 2012).

- **Estilo autoritario.** Se denomina así el estilo que ponen en práctica los padres autoritarios, que se caracterizan por manifestar alto nivel de control, de exigencias de madurez y bajos niveles de comunicación y afecto explícito. Lo predominante es la existencia de abundantes normas y la exigencia de una obediencia bastante estricta. Dedican esfuerzo a influir, controlar, evaluar el comportamiento y las actitudes de sus hijos de acuerdo con patrones rígidos preestablecidos. Estos padres dan gran importancia a la obediencia, a la autoridad, al uso del castigo y de medidas disciplinarias, no facilitan el diálogo. Las normas que definen la buena conducta son exigentes y se castiga con rigor la mala conducta. La comunicación entre

cada uno de los progenitores y el niño es pobre (Rafael, García, y Castañeda, 2012).

- **Estilo democrático.** Deriva su nombre de la práctica educativa de padres democráticos, que son los que presentan niveles altos en comunicación, afecto, control y exigencias de madurez. En consecuencia, son afectuosos, refuerzan el comportamiento, evitan el castigo y son sensibles a las peticiones de atención del niño; no son indulgentes, sino que dirigen y controlan siendo conscientes de los sentimientos y capacidades; explican razones no rindiéndose a caprichos y plantean exigencias e independencia. También se define el estilo democrático en función de la evitación de decisiones arbitrarias, el elevado nivel de interacción verbal, la explicación de razones cuando dan normas y el uso de respuestas satisfactorias. Los padres marcan límites y ofrecen orientaciones a sus hijos, están dispuestos a escuchar sus ideas y a llegar a acuerdos con ellos (Rafael, García, y Castañeda, 2012).
- **Estilo permisivo.** Es el estilo practicado por padres permisivos, que son los padres caracterizados por un nivel bajo de control y exigencias de madurez; pero con un nivel alto de comunicación y afecto. Se caracterizan precisamente por el afecto y el dejar hacer. Manifiestan una actitud positiva hacia el comportamiento del niño, aceptan sus conductas y usan poco el castigo. Consultan al niño sobre decisiones; no exigen responsabilidades ni orden; permiten al niño autoorganizarse, no existiendo normas que estructuren su vida cotidiana; utilizan el razonamiento; pero rechazan el poder y el control sobre el niño. En las reformulaciones, MacCoby y Martin (1983) proponen otros dos estilos, ya que el estilo permisivo puede adoptar dos formas distintas: el democrático-indulgente que es un estilo permisivo y cariñoso, y el de rechazo-abandono o indiferente, que se caracteriza por una actitud fría, distante y asociada a maltratos (Rafael, García, y Castañeda, 2012).

- Estilo indiferente o de rechazo-abandono. Es el estilo de crianza utilizado por padres que rechazan y son negligentes, que no son receptivos ni exigentes y a quienes sus hijos parecen serles indiferentes. Al niño se le da tan poco como se le exige, pues los padres presentan unos niveles muy bajos en las cuatro dimensiones: afecto, comunicación, control y exigencias de madurez. No hay apenas normas que cumplir; pero tampoco hay afecto que compartir; siendo lo más destacable la escasa intensidad de los apegos y la relativa indiferencia respecto de las conductas del niño. Los padres parecen actuar bajo el principio de no tener problemas o de minimizar los que se presentan, con escasa implicación y esfuerzo (Maccoby y Martin, 1983).
- El estilo permisivo-democrático-indulgente es sobreprotector y caracterizado por el laissez-faire. Los padres rara vez castigan, orientan o controlan a sus hijos; pero son cariñosos y se comunican bien con ellos. Grolnick & Ryan (1989) clasifican las prácticas de crianza en tres dimensiones principales: técnicas de apoyo a la autonomía, que es el grado en que los padres valoran y utilizan técnicas encaminadas a la solución de problemas: elección y participación en decisiones de modo independiente. En contraste con las técnicas de apoyo a la autonomía, estas técnicas son dictatoriales, punitivas o controladoras. Técnicas de estructuración que consisten en proporcionar guías claras y consistentes, expectativas y reglas de conducta del niño. En el extremo opuesto estarían las técnicas no estructuradas o la ausencia total de reglas de conducta del niño. Técnicas de implicación o grado en que los padres están interesados y toman parte en las actividades de la vida del niño. Reflejan la dedicación y la atención positiva de los padres al proceso de crianza del niño y facilitan tanto la identificación como la internalización de valores sociales. En el extremo opuesto, se situaron los padres no involucrados ni interesados en tomar parte en las actividades de la vida del niño (Maccoby y Martin, 1983).

Duarte, et al. (2016), realizaron un estudio en dónde participaron 8 familias, en la que se analizó la relación entre estilos de crianza (democrático; permisivo-negligente y autoritario) y desarrollo del vínculo afectivo. Quienes encontraron que aspectos como la sensibilidad del cuidador, la disponibilidad para atender las necesidades del niño y las acciones intencionadas que se realizan en la crianza, son determinantes en el establecimiento de los vínculos afectivos.

Según Córdoba (2014) existen dos circunstancias que definen a cada estilo de crianza y refiere que es el tono emocional en las relaciones y las conductas utilizadas para moldear el comportamiento de los hijos, categorizando a la primera como nivel de comunicación y a la segunda interacción entre conductas como una disciplina.

Por otro lado, Cuervo (2009) en su estudio sobre las Pautas de crianza y desarrollo socioafectivo en la infancia, describe principalmente el rol que juega la familia para el desarrollo de conductas psicosociales, en dónde los estilos de crianza pueden prevenir problemas de salud mental tanto en la infancia y en etapas posteriores. Asimismo, describe que la familia es un factor principal en el desarrollo socioafectivo siendo este círculo el primer contexto social del infante y tras la convivencia con los miembros familiares éste adquiere concepciones sobre valores, modelos, normas, roles y habilidades lo cual facilitará más adelante la forma de afrontar la realidad en demás contextos, le dará oportunidad de adaptarse y solucionar conflictos en su día a día, además de un aprendizaje de conductas prosociales y de regulación emocional. Señala también que existe probabilidad de que en la infancia se manifiesten conflictos o problemas de salud mental, tales como depresión, agresividad, problemas de autoestima, dificultad de adaptación a su medio y demás problemas de habilidades sociales, es por ello por lo que es importante identificar cómo influye la familia en la generación de estos fenómenos sociales en los infantes.

Los estilos de crianza según Solís (2007, citado en Cuervo, 2009), son consideradas como las actitudes, expectativas y comportamientos de los padres hacia los niños. Es por ello la importancia de la dinámica familiar en la afectación sobre el desarrollo de las habilidades o temas psicosociales en los niños, siendo los cambios en la propia dinámica familiar, en cuanto a la percepción de valores, roles, patrones, etcétera pueden afectar dicho desarrollo. Es decir, el cambio de la dinámica a interacciones negativas en el entorno familiar evoca desajustes psicológicos en los niños.

Un riesgo latente en la mayoría de las familias es la exposición de los padres a factores estresantes, tensos o problemas de esta misma índole, propician que la interacción hacia con los hijos no se lleve de la manera más adecuada, pues los estilos de crianza se ven afectados. En este caso es importante identificar los factores que se encuentran afectando la interacción o los estilos de crianza para dar pie a la generación de factores protectores de la salud mental en los niños. Las relaciones negativas por los miembros de la familia, específicamente comportamientos de los padres tales como afecto negativo o falta de él, se relaciona con problemas como autoestima, la formación de vínculo inseguro y mayor vulnerabilidad en los niños ante diferentes psicopatologías. Es importante identificar y categorizar cuales son los principales conflictos en los padres que pueden llegar a afectar la interacción con los niños, que precisamente se encuentran categorizados en algún tema de salud mental.

De igual manera, Knoche, Givens y Sheridan (2007, citados en Cuervo 2009), identificaron en sus estudios, una relación entre las madres con depresión y la manifestación de alteraciones de sueño además de conflictos emocionales en los hijos.

Otro factor relevante en la presentación de afectaciones en los niños y adolescentes es la sobreprotección por parte de los cuidadores hacia los hijos, pues esto puede generar como consecuencia temas de depresión y ansiedad en

alguna etapa del desarrollo de los hijos (Newcomb, Mineka, Zinbarg & Griffith 2007, citados en Cuervo, 2009).

Una problemática por la cual se ve afectada una pauta o estilo de crianza es la manifestación de la depresión por parte de los padres, siendo esta un factor que posibilita conductas parentales negativas en el desarrollo socioemocional y en la habilidad de los niños para la regulación emocional, siendo entonces un factor de riesgo que afecta el ajuste socioemocional y la aceptación social.

El desarrollo socioemocional se ve afectado por los comportamientos y reacciones de los padres y los miembros de la familia ante las emociones demostradas por los niños, esto de acuerdo con O'neal & Magai (2005, citados en Cuervo, 2009) quienes plantearon la relación entre la socialización parental con las emociones negativas en la infancia.

El ajuste psicológico de los adolescentes se centra principalmente de las relaciones entre el contexto familiar y los problemas de comunicación por parte de los padres. De acuerdo con Estévez, Musitu & Herrero (2005, citados en Cuervo, 2009) los problemas de comunicación padre y madre de manera individual hacia los hijos pueden afectar considerablemente el ajuste socioemocional debido a las diferentes perspectivas entre padre y madre, posibilitando la manifestación de problemas de depresión y estrés en el adolescente, así como cambios en la dinámica familiar y en la propia comunicación.

Rodríguez (2007, citado en Cuervo, 2009) relaciona los estilos de crianza con la aparición de conductas prosociales en los niños, pues en familias con más de un solo hijo, se le asigna la responsabilidad de enseñar este tipo de conductas.

También, Mestre, Samper, Tur & Diez (2001, citados en Cuervo, 2009) en sus investigaciones respecto a la relación de estilos de crianza y desarrollo prosocial de los hijos, concluyen la importancia de la dimensión afectiva en las relaciones familiares, incluyendo evaluaciones positivas del hijo, interés, apoyo

emocional y la coherencia en la aplicación de normas. Destacan también que las relaciones con los hijos deben ser adecuadas a su edad o nivel de desarrollo.

Así como las prácticas de los padres pueden generar afectaciones en el ajuste psicológico del niño y el adolescente, los estilos de crianza adecuados van a posibilitar un oportuno desarrollo de habilidades sociales en los hijos, así como conductas prosociales. El tipo de reglas y normas establecidos por el círculo familiar son necesarias para el crecimiento personal de los hijos, pues a través de las herramientas empleadas para transmitir dichos sistemas de valores sirve como modelo para la resolución de conflictos en su día a día por parte del infante (Cuervo, 2009)

De igual manera, La UNICEF (2004, citada en Cuervo, 2009) planteó la importancia que tiene la estimulación familiar en el desarrollo socio afectivo y la socialización en la infancia, pues el papel de ésta es optimizar las estrategias y estilos de crianza para brindar mejores condiciones en el desarrollo psicosocial en los niños, posibilitando mejores oportunidades de aprendizaje y de habilidades sociales.

Un ejemplo de un estilo de crianza que posibilita un desarrollo socioafectivo adecuado en el infante es el estilo democrático o asertivo, en el cual se promueve la adaptación y la protección ante factores de riesgo, evitando la aparición de problemas futuros como la depresión, soledad, que comparado con otros estilos de crianza como el autoritario, se llega a generar inseguridad y evitación de conflictos, por lo cual la afectación se ve reflejada en las habilidades o capacidad de solución de problemas, tendencia a la soledad y posibilitando así depresión, afrontamientos desadaptativos entre otros, asociados a el desinterés de los padres.

De igual manera Mestre et al (2007, citados en Cuervo, 2009) encontraron que cuando la madre es quien evalúa los estilos de crianza, los hijos alcanzan menor

poder predictor en el comportamiento prosocial. La evaluación positiva de los hijos, el apoyo emocional (junto con la coherencia en la aplicación de las normas) es el estilo de crianza más relacionado positivamente con la empatía y con el comportamiento prosocial. Así pues, la convivencia familiar que percibe el adolescente, caracterizada por el afecto y apoyo emocional especialmente por parte de su madre y junto con la estimulación de la autonomía del hijo, alcanza un poder predictor del comportamiento prosocial. Concluyendo, el comportamiento prosocial y el comportamiento agresivo son los extremos de una dimensión modulada por procesos cognitivos y emocionales de signo contrario, en los que los estilos de crianza contribuyen a su desarrollo.

1.5 Roles familiares

Para entender los roles familiares se debe tener en claro el concepto de familia, López y Guiamaro (2016) la describen como: la unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia en común que se requiere duradero, donde se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, existe un compromiso personal entre los miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia.

La familia indirectamente tiene el poder de decisión sobre las relaciones que pueden mantener los niños y niñas, ya que es precisamente la familia quien decide el lugar de residencia, la comunidad y entornos en donde los infantes tendrán oportunidad de demostrar su comportamiento social y a su vez se determina el tipo de desarrollo que tendrán, es por ello que las familias terminan siendo el núcleo de las sociedades, en ellas se crean y determinan las formas de socialización, además de creencias y tradiciones que pasan de generación en generación (López y Guiamaro 2016)

El rol familiar es un factor determinante en el desarrollo del apego, pues además de ser el primer círculo social, la familia va a determinar qué tipo de apego se genera en las personas. Por lo cual surge la importancia de que se tiene

que analizar la dinámica familiar y los valores bajo los cuales se rigen para comprender de qué manera puede originarse un tipo de apego y Asimismo dar respuesta de qué repercusiones puede tener la dinámica familiar en el desarrollo de este (Dávila, 2015).

Para Byng-Hall (2008, citado en Dávila, 2015) la familia es una base segura para el desarrollo del individuo; es necesario que proporcione una red disponible y fácilmente fiable de las relaciones de apego para cumplir con la función, en donde todos los miembros de la familia son capaces de sentirse lo suficientemente seguro para explorar su potencial. Bajo esta lógica, Kennet, (2006, citado en Scott, 2009) menciona que la base segura tiene un efecto significativo en el desarrollo socioemocional y cognitivo del niño.

Con base en lo anterior, el origen de las relaciones de afecto y la generación de un apego seguro e inseguro se basa principalmente en la dinámica familiar, al ser ésta el núcleo de desarrollo bajo el cual los miembros de la familia pueden explorar su potencial de manera segura, lo cual implica roles y competencias que los cuidadores deben tener para generar un desarrollo seguro en el resto de los miembros de la familia. Dichas competencias o habilidades van a posibilitar la manifestación de comportamientos seguros, como habilidades sociales, comunicación adecuada, satisfacción personal en el resto de los miembros de la familia. Siendo la empatía una de las habilidades o competencias de sensibilidad que un cuidador debe tener para el desarrollo de éstas, o bien la carencia de dichas competencias generarían tipos de apego inseguros, violencia intrafamiliar, escasa comunicación y poca satisfacción personal entre cada miembro.

La capacidad de comprender las circunstancias o situación del otro como si fueran propias, es un elemento o habilidad que en los miembros de la familia y principalmente en los padres hacia con sus hijos, van a permitir un desarrollo seguro en los hijos o el resto de los miembros de la familia (Dávila, 2015). La

interacción sensible por medio de la reflexión, es aquella que va a permitir la comprensión de los comportamientos o las intenciones en las interacciones de los demás y de esta manera responder de una manera apropiada entre los miembros de la familia.

Asimismo, si retomamos la definición de Bowlby (1986), considerando al apego como lazo afectivo creado en los primeros años de vida y que posteriormente se afianza a lo largo de la misma, formando o mediando la capacidad del individuo para actuar en la intimidad, o al ser autónomo en las relaciones; la familia de acuerdo con Díaz y Morales (2021) funge como principal fuente de apego, que al llegar a la adolescencia puede causar ciertas complicaciones al ser una etapa de independencia.

Díaz y Morales (2021), empatizan con la descripción de los roles familiares mencionados por Dávila (2015), quienes refieren que los vínculos formados pueden mantenerse dependiendo de la familia y la comunicación establecida en ella. Mismos autores que realizaron un estudio con el objetivo de determinar si existe relación entre comunicación familiar y apego, desde la perspectiva de madres de familia de adolescentes. En el cual participaron 107 madres de familia con hijos adolescentes, a quienes se les aplicó una escala de Habilidades comunicativas (Morales; 2014, citado en Díaz y Morales, 2021) evaluando los factores apoyo, asertividad, acuerdos, reglas y compromiso afectivo; así como un inventario de apego con padres (Armsden y Greenberg, 1987; citados en Díaz y Morales, 2021) evaluando conceptos como: confianza, comunicación y alineación percibida por la madre hacia el hijo. Los hallazgos obtenidos detallan que las madres con hijos adolescentes perciben niveles medios-altos en el apego de sus hijos adolescentes en los factores: confianza, comunicación; así como niveles bajos en alineación; por otro lado, presentan resultados medio altos y altos en los rubros de habilidades comunicativas como: apoyo, asertividad, acuerdos reglas y compromiso afectivo. Asimismo, se obtuvo que existe correlación significativa entre la comunicación familiar y el apego con los padres, en sus factores

evaluados, concluyendo que los niveles de apego percibidos en las madres de hijos adolescentes están fuertemente asociados con los niveles de comunicación presentes en sus familias.

Ahora bien, con relación al párrafo anterior, se considera que los miembros encargados de forjar el apego y favorecer un clima basado en determinadas formas de comunicación, son los padres, siendo la mayor jerarquía dentro del sistema familiar, es por esto que es importante considerar dichos procesos desde su visión, y en particular de la madre, ya que puede ser concebida como el cuidador primario por naturaleza, dado su rol social y biológico, lo cual se sustenta en la postura de Bowlby (1998) quien señala que el vínculo que une al niño con su madre es producto de una serie de sistemas de conducta y que tiene como consecuencia la aproximación con la madre, de tal forma que antes de concluir el primer año de vida, se desarrolla un lazo de afecto entre ellos.

Tratando de definir la comunicación familiar, Díaz y Morales (2021) mencionan que ésta se presenta como las interacciones que se manifiestan entre los miembros de una familia, y por medio de éstas se instala el proceso de socialización permitiendo que los miembros logren desarrollar habilidades sociales fundamentales para el proceso de reinserción en la sociedad. De ésta manera la comunicación se encuentra caracterizada por el sistema familiar, tomando en cuenta su estructura y dinámica interna, la cual dependerá del tipo de apertura y flexibilidad que muestren los padres en la relación con sus hijos; es por ello que Sobrino (2008, citado en Díaz y Morales, 2021) señalan que uno de los roles primordiales que deben asumir los padres está referido a la comunicación que establecen entre ellos y sus hijos.

Aunado a esto, Chávez y Vences (2019) afirman que las relaciones familiares juegan un papel fundamental en el desarrollo del individuo. En este sentido, los padres han sido reconocidos como los principales protagonistas y la familia como el escenario primario de socialización del niño. Distintos modelos

teóricos, como el aprendizaje social, el modelo cognitivo conductual, la teoría de los sistemas de familia o los modelos conductuales, le conceden un gran poder explicativo a las variables familiares en la predicción del desarrollo cognitivo, físico y social de los hijos, así como a su bienestar.

En un país como México, la familia es representada de manera nuclear, en donde el padre se convierte en el proveedor principal y la madre es la encargada de cuidar y criar a los hijos, los cuales dependen de los padres hasta cierta edad, considerándose tal vez la terminación de estudios para dejar de depender. Dentro de esta familia nuclear se entiende que para los padres la prioridad es el bienestar de sus hijos, fomentando la comunicación y confianza para transmitir las enseñanza y tradiciones que se han moldeado a lo largo de las generaciones; sin embargo es importante mencionar que este modelo tradicional se ha ido transformando a medida que avanza la modernidad ya que se ha vuelto necesario que las madres ingresen al mundo laboral para poder mantener la economía familiar, lo cual sin duda modifica la dinámica familiar que se había establecido, en muchos casos de forma negativa (Delfín, Orozco, y Peña, 2021).

En México se ha establecido el modelo autoritario, en donde los padres buscan imponer las reglas y formas de comportamiento por medio del control parental para fomentar las reglas y la disciplina, aunque este modelo a medida que la dinámica familiar se transforma no llega a tener la suficiente fuerza para establecer dichas reglas lo cual provoca que existan consecuencias y enfrentamientos, actualmente se muestra con mayor eficacia el fomentar a los hijos su propia autonomía, basada en el autoestima, afecto y satisfacción, lo cual da como resultado un desempeño satisfactorio dentro de la sociedad (Delfín, Orozco, y Peña, 2021).

Las familias representan sistemas sociales en donde se presentan normas de interacción dentro de la misma familia pero de igual manera se prepara a los integrantes para reproducir dentro de los ambientes sociales, comportamientos

adecuados para el funcionamiento de dichos entornos, la enseñanza de la familia en cuanto al comportamiento social es afectada por estos mismos ambientes, permitiendo a los integrantes decidir qué tipos de comportamientos son más adecuados para sus propios entornos (Mascareño, 2021).

1.6 El apego en el adolescente

La adolescencia como etapa en la vida de un individuo es importante dados los cambios no únicamente fisiológicos por los que pasa la persona, de igual manera los cambios ideológicos con los que el adolescente se enfrenta en ocasiones pueden representar situaciones de conflicto con sus diferentes entornos, mayormente se aprecia con los padres en donde se representa una diferencia en cuanto al pensamiento generacional con distintos temas de opinión, además de tener que decidir cuáles de esos cambios son pertinentes para la cotidianidad y qué tipo de comportamientos ya establecidos pueden seguir reproduciendo (Siegel, 2014).

Aunado a los cambios físicos e ideológicos, el construir relaciones para el adolescente se vuelve más complicado ya que estas relaciones no obedecen plenamente al estilo de apego que la persona tenga establecido, empiezan a ser importantes otro tipo de elementos como lo son las ideas, las creencias, los gustos y expectativas, que si bien se crean por el estilo de apego estas tienen que ver más con el vínculo que la persona puede tener con sus iguales, el adolescente empieza a crear estándares que el mismo identifique como pertinentes para categorizar a las personas, ya sean amigos, conocidos, compañeros, parejas o la misma familia, dicha categorización es el resultado de las propias vivencias de la persona, de igual manera es pertinente tener presente que estos vínculos pueden llegar a cambiar dependiendo del momento o tiempo que se desarrolle en la vida de la persona, no son lineales (Horno, 2014).

Las vivencias que están fuera de lo acostumbrado con la familia de igual manera forman al adolescente en cuanto a sus gustos y creencias, además de estandarizar las categorías que se tomaran en cuenta para futuras ocasiones, dependiendo de lo vivido el adolescente puede cambiar los estándares para poder construir un vínculo con los demás, todo ello le permite tener sus propios criterios y esto le diferencia de su familia, la cual es la base pero a medida de la experiencia se diferencian comportamientos y toma de decisiones (Delgado, 2011).

Debido a la gran cantidad de diferencias ideológicas presentadas entre el adolescente y los padres se vuelve necesario tener pautas de comportamiento para el trato y el establecimiento de reglas, teniendo en cuenta la individualidad del adolescente, pero también la autoridad por parte del adulto es por ello que los siguientes puntos son considerados esenciales para construir un vínculo adecuado entre adolescente y tutor:

- La presencia. Uno de los principales cambios que se aprecian al tratar con adolescentes es la gran cantidad de diferencias ideológicas que se presenta con el propio adulto, al mismo tiempo existen adultos que pueden sentirse amenazados al presentarse dichas diferencias y dejar de lado la figura de afecto que tiene hasta ese momento para entrar en conflicto con el adolescente, este comportamiento no resulta eficaz ya que el adolescente debe contar con esa figura y al mismo tiempo el adulto debe resistir las diferencias y permanecer tratando de mantener espacios de convivencia.
- La palabra. Dentro de los espacios de convivencia es responsabilidad del adulto brindar por medio de la experiencia las palabras que ayuden al adolescente a poder expresarse, teniendo presente en todo momento que el adolescente es el responsable de expresarse por sí mismo, el adulto solo brinda las palabras adecuadas; pero no compone la expresión

- La integración. El adolescente debe lograr integrar los tres niveles de inteligencia, la inteligencia somato sensorial, la inteligencia emocional y la inteligencia analítico-sintética, y el funcionamiento de los dos hemisferios cerebrales, el izquierdo centrado en la lógica, el lenguaje y el derecho más centrado en las sensaciones corporales y emocionales.
- La ternura. Mantener las muestras de cariño y afecto se vuelve importante para el trato con adolescentes ya que promueve el poder expresar sus emociones y sensaciones, dicho acto posibilita que puedan expresar mayores comportamientos empáticos con su entorno, tener un control adecuado de sus emociones y dirigir sentimientos de forma eficaz.
- La risa. Enseñar a reír se vuelve importante en el aspecto de poder aprender a disfrutar de las emociones positivas y del propio placer, la vida toma sentido y trascendencia mientras se puedan apreciar los momentos desagradables y agradables.
- La norma. Es importante tener presente que poder compartir con el adolescente, estar presente en su vida, compartir vivencias y poder expresarse emocionalmente no es un sinónimo de ser un amigo o igual. Como adulto se deben mantener los límites que el adolescente tiene impuestos, mantener las reglas y normas es indispensable ya que dichas normas brindan seguridad, coherencia y fiabilidad por parte del adulto. De dicha forma los referentes afectivos, morales y sociales son equitativos y claros, la regulación de comportamiento no se logra con la rigidez, pero tampoco se logra con el caos, debe existir un equilibrio, tiempo y forma de presentarse.
- La intemperie y la responsabilidad. La intemperie hace referencia al poco control que se cuenta en cuestión del dolor, del gozo y la dicha.

- La responsabilidad hace referencia a cómo se confrontan las diversas situaciones que se presentan a lo largo de la vida, en gran medida los eventos sean denominados buenos o malos, no se eligen; pero se decide el cómo responder hacia dichos eventos. Para los adolescentes esta es una etapa complicada en cuanto a las responsabilidades ya que inicia la transformación del niño o niña que estaba protegido por los padres. La sobreprotección no permite tener las herramientas suficientes para poder afrontar esta intemperie, la responsabilidad de los adultos es guiar, acompañar más no infantilizar.

Egeland y Sroufe (1997, citados en Pinto-Cortez, Beyzaga, Cantero, Oviedo, Vergara, 2018) realizaron un estudio longitudinal en el cual lograron clasificar los estilos de apego infantil en una muestra de 172 niños de 12 meses de edad, realizando un seguimiento hasta la adolescencia, específicamente hasta los 17.5 años de edad, en dónde encontraron que los adolescentes que fueron clasificados con el tipo de apego inseguro en su infancia, en la adolescencia presentaron prevalencia de trastornos de ansiedad en comparación con los adolescentes que en su niñez fueron clasificados con apego seguro.

Asimismo, existe una relación entre el apego inseguro con manifestaciones de sintomatología de cuadros de depresión en adolescentes, siendo Madigan, Brumariu, Villani, Atkinson y Lyons-Ruth (2016, citados en Pinto-Cortez, Beyzaga, Cantero, Oviedo, Vergara, 2018), quienes realizando un meta análisis de 116 estudios en donde encontraron que las clasificaciones de apego evitativo, preocupado y temeroso se asociaban con síntomas internalizantes como ansiedad y depresión, proponiendo que el apego temeroso es asociado con comportamientos considerados como problemas de conducta, oposicionismo, agresión e ira.

Allen (2008 citados en Pinto-Cortez, Beyzaga, Cantero, Oviedo, Vergara, 2018) tuvo la oportunidad de analizar la presencia de síntomas manifestados en

adolescentes con estilo de apego preocupado, mencionando que los síntomas se externalizaban ante situaciones de rechazo por parte de sus figuras de apego.

Dicha posición se relaciona con estudios previos que apoyan la relación entre los estilos de apego y la psicopatología durante la adolescencia (Muris, Meesters, Morren, & Morman, 2004; Rivero, García, Bustos, Cogollo, & Yáñez, 2016; Schimmenti & Bifulco, 2015, citados en Pinto-Cortez, Beyzaga, Cantero, Oviedo, Vergara, 2018). En la mayoría de estos estudios refieren que el apego temeroso es aquel que tiene mayor influencia en el desarrollo de síntomas psicopatológicos. No obstante, los resultados de los estudios sobre apego y psicopatología en la adolescencia siguen guardando ambigüedad y sesgo debido a las diferentes épocas de estudio y las circunstancias culturales que son un factor importante en el comportamiento y los estilos de crianza esperados.

Con base en lo anterior, es importante considerar las diferentes investigaciones internacionales sobre la teoría del apego que señalan la importancia de realizar estudios transculturales que aporten mayor evidencia de la relación entre el apego y la psicopatología en distintos contextos culturales (Keller, 2013; citado en Pinto-Cortez, Beyzaga, Cantero, Oviedo, Vergara, 2018).

De igual forma González, Ysern, Martorell, Matéu y Barreto (2011), concuerdan que los estilos de apego pueden estar relacionados con alteraciones psicopatológicas en la adolescencia. Dichos autores, realizaron un estudio con el objetivo principal de analizar la relación entre la psicopatología y el apego en la adolescencia, así como la influencia del género en estas variables. En donde se utilizó una muestra conformada por 88 adolescentes de entre 14 y 16 años. Evaluando la psicopatología aplicando el cuestionario SCL-90-R (Derogatis, 2002, citado en González, Ysern, Martorell, Matéu y Barreto, 2011) y los estilos de apego mediante la Escala de Estilos de Apego (Casullo y Fernández, 2005, citado en González, Ysern, Martorell, Matéu y Barreto, 2011). Encontrando que las mujeres presentan mayores niveles de psicopatología y mayor tendencia a

presentar estilos de apego inseguros. Los estilos de apego inseguros se relacionaron con mayor nivel de psicopatología en ambos géneros.

1.7 Comportamientos desadaptativos derivados del Apego

Dentro de los diversos comportamientos y actitudes que se reconoce en las personas que representan un estilo de apego seguro se destaca el hecho de poder reconocer y responder con mayor facilidad a las necesidades de quienes les rodean, lo que les permite expresarse de manera empática, estas personas de igual forma suelen apoyar con mayor eficacia tanto problemas que puedan representar algún tipo de amenaza física, así como situaciones emocionales. En cuanto al ámbito de pareja, las personas con apego seguro suelen representar un mayor grado de fidelidad, se enfocan en las emociones de la pareja, disfrutan de las caricias y contacto corporal sin la necesidad estricta del acto sexual (Gómez, Ortiz, Gómez, 2011).

Las personas con apego ambivalente demuestran un bajo interés en los cuidados a las necesidades de quienes le rodean, muestran al contrario mayor grado de interés a un tipo de cuidado dirigido hacia el control. En cuanto a la pareja se conciben como personas que se muestran más interesadas en las caricias que el propio acto sexual. Hazan (1994) encontró que hombres y mujeres demuestran diferente interés en cuanto a lo sexual, los hombres con dicho estilo de apego tienden a serles menos importante el acto sexual, mientras que las mujeres mostraron mayor inclinación a relaciones de dominación-sumisión (Gómez, Ortiz, Gómez, 2011).

En las personas con estilo evitativo el interés en cuidado o necesidades de las demás personas es casi nulo, se vuelve evidente dicho comportamiento ya que la base de este estilo es el distanciamiento de lo emocional, por lo que les resulta complicado representar comportamientos empáticos. En cuanto a la situación de pareja dicho estilo evitativo promueve con frecuencia las relaciones causales en

donde comprometerse a cualquier responsabilidad emocional sobre otros es prácticamente imposible, de igual manera el acto sexual en las personas evitativas cumple diferentes funciones, en otros estilos lo sexual tiene a diferentes niveles y formas como objetivo el placer, la unión de la pareja y promover la formación de un vínculo, en el estilo evitativo así como llega a representar una forma de manejar o reducir el estrés, puede de igual manera ser la oportunidad de tener un grado de control sobre la otra persona (Tikal, 2020).

La manifestación de apego inseguro puede considerarse un factor de riesgo para el desarrollo de psicopatologías; específicamente porque el apego inseguro evitativo se asocia principalmente a trastornos depresivos, así como a patrones de relación distante y a tendencias de desconexión emocional, que generan malestar subjetivo y dificultades en la relación tanto con los demás como en la propia persona (Verá, 2021).

Con base en lo anterior, Verá (2021) define a los comportamientos anteriores como esquemas precoces desadaptativos mencionando que éstos son desarrollados a lo largo de la infancia a partir de la interacción entre unas necesidades emocionales centrales no satisfechas y el temperamento innato del niño. Por lo cual, en su estudio expone el caso de una persona que presenta una serie de síntomas compatibles con un trastorno depresivo persistente, rasgos de la esfera del autismo, rasgos de personalidad evitativa y obsesiva, excesiva dedicación a los videojuegos y disforia de género. Haciendo énfasis en la relación que existe entre estas dificultades con sus esquemas desadaptativos.

De acuerdo con Quiroga (2018) hay relación significativa en la presentación de síntomas y patologías derivados del apego inseguro, considerando que surgen a partir de la vulnerabilidad generada por este último, pudiendo ocasionar conflictos como trastornos depresivos, de alimentación, estrés postraumático, así como pensamientos suicidas que se encuentran ligados por la característica de haber experimentado apego inseguro por parte de la persona.

Las afectaciones del apego inseguro se manifiestan en diferentes etapas del desarrollo; sin embargo, es común que se presenten en la adolescencia, generando síntomas o indicadores de depresión hasta la etapa adulta. Por ende, autores como Quiroga (2018) resaltan la relación entre el apego inseguro con dichos rasgos depresivos, considerándolo como un factor de riesgo en la etapa de la adolescencia que puede llegar a generar ideaciones suicidas.

Aunado a lo anterior, Quiroga (2018) aborda que el trastorno por autolesiones derivado del apego inseguro, refiriéndose al trastorno como la destrucción directa, deliberada y socialmente inaceptable del propio tejido corporal en ausencia de una intención letal, lo cual se relaciona con la descripción anterior ya que, éste aumenta el riesgo de futuros intentos de suicidio, lo cual tiene que ver con la mala calidad de la relación con ambos cuidadores. Pues además de una mala calidad, se asocia con eventos traumáticos afectando a la persona, ya que está asociado a un historial de abuso, agresión física y sexual, junto con relaciones de apego deficientes y regulación insuficiente de las emociones adolescentes. Por último, el apego se relaciona de igual manera con trastornos de alimentación pues los estados de apego inseguros pueden tener un impacto sobre la regulación emocional y el funcionamiento interpersonal que contribuyen a las descompensaciones de trastornos por atracón.

Estos últimos fenómenos y los conflictos sociales descritos en el presente capítulo, son originados por la relación entre vínculos afectivos y tipos de apego experimentados a lo largo de una historia de vida, lo cual, aunado al concepto del amor se ocasionan comportamientos desadaptativos que llegan a pasarse por alto dentro de las relaciones interpersonales, aceptando, reforzando y adaptándose a ellos debido a una dependencia generada de una persona hacia otra u otras.

2. Dependencia emocional.

Para la comprensión de conflictos sociales como la dependencia emocional se deben tomar en cuenta aspectos contextuales tales como la cultura y sociedad, así como cuestiones individuales como la personalidad o rasgos específicos generados por las condiciones en el desarrollo de una persona a lo largo de su historia de vida, lo cual va perfilando a las personas a padecer algún tipo de dependencia, dando pauta a la aparición de otros tipos de conflictos sociales como la violencia en cualquier relación interpersonal, siendo la relación de pareja el contexto donde comúnmente se manifiestan problemas de este tipo. Además, cabe aclarar que muchas veces estos conflictos pasan a formar parte del ambiente siendo poco perceptibles o relevantes, tras involucrar factores como el amor, la economía, sociedad, religión y otros aspectos propios del contexto de las personas que viven con dependencia. Por lo tanto, la intención primordial del presente capítulo es definir la dependencia emocional y sus alcances, vinculando los factores de riesgo que incrementan la probabilidad de su manifestación en diferentes tipos de comportamientos.

Hablando de los diferentes componentes involucrados para desarrollar una dependencia emocional en pareja, es imprescindible mencionar el amor, el cual se concibe como uno de los sentimientos más intensos y agradables para el ser humano. Este refuerza la idealización de una relación de manera incondicional en su aspecto romántico, pero también existen diferentes formas de amor y de amar en donde la persona se entrega completamente a las necesidades de su pareja, así como se encuentran relaciones en donde existen organizaciones equilibradas en cuanto a la vida doméstica, los roles de género y el comportamiento sexual, ya que algunas formas de amar son compatibles con los patrones que siguen las personas con dependencia en donde existe una necesidad de vinculación y afecto; que están directamente relacionados o entendidos como el amor. Algunas de las posibles consecuencias de estas relaciones pueden derivar en psicopatologías, demostrando o manifestando síntomas como son la pérdida de

autonomía personal, necesidad hacia la presencia del otro y síntomas de abstinencia (Rodríguez, 2013)

Tomando en cuenta que la dependencia está estrechamente relacionada con aspectos emocionales, cognitivos y de comportamiento relacionados a la pareja, de igual manera se debe considerar las posibles distorsiones que la persona puede tener sobre lo que significa el amor, la vida en pareja y la individualidad, ya que en la mayoría de estas problemáticas tienen origen en posibles necesidades afectivas frustradas o violencia intrafamiliar. Aunque se pueda estar en una relación consolidada dichos elementos pueden aun así hacerse presentes y evocar diferentes tipos de violencias. Las ilusiones y expectativas, así como la búsqueda constante del placer representan características de una persona que vive dependencia emocional y que a su vez lo vuelve vulnerable emocionalmente (Lemos et. al, 2007).

Dichas características son congruentes con las diferentes definiciones de autores como Castelló (2005); Sangrador (1993); De la Cruz y Luviano (2013); Moral y Sirvent (2008) y Hirschfeld, Klerman, Chodoff, Korchin y Barrett (1976) quienes coinciden en que la dependencia representa la obsesión o necesidad por parte de la persona a obtener o cumplir carencias afectivas que probablemente estén fundamentadas en el tipo de desarrollo emocional directamente relacionada al apego. Por otro lado, es considerada como un trastorno de la personalidad, la cual se manifiesta mediante diferentes síntomas como depresión y comportamientos desadaptativos con la posibilidad de agravarse con el tiempo. Así mismo presenta similitudes con las adicciones en donde el factor que genera la adicción es la propia relación de pareja.

Haciendo énfasis en la comparación con las adicciones, se puede apreciar que más de un autor ha notado similitudes entre estas, existen siete características similares como criterios de diagnóstico, los cuales son: la dificultad de control, bajo nivel de tolerancia, abstinencia, derivación inadecuado del tiempo, reducción de habilidades sociales, laborales o recreativas, además de una necesidad constante de contacto. Es así como la dependencia podría ser catalogada como una

adicción comportamental así como lo son el internet, las apuestas, sexo y compras, aunque deben existir mayores investigaciones para catalogar esta dependencia como adicción (Reyes, 2018).

Las personas con dependencia emocional tienen la característica de presentar disfuncionalidades derivadas de experiencias que generalmente toman un significado negativo, dichas experiencias suelen ser generalizadas en sus diversas relaciones, aunque estas situaciones comúnmente ocasionen problemáticas y situaciones de malestar, no llegan a ser lo suficientemente relevantes como para ocasionar una separación. Las experiencias que crea el individuo basan las creencias que comúnmente tienden a ser negativas, afectan el grado de autoestima, además de una percepción sobre sí mismo como inferior y menor grado de importancia en comparación de las demás personas (Castelló, 2005).

Castelló (2000) habla de un trastorno que manifiesta comportamientos adictivos, los cuales generalmente se dirigen hacia situaciones de carácter afectivo evocando una necesidad extrema, es por ello que frecuentemente dichos comportamientos ocasionan diferentes problemáticas en los ambientes que el sujeto esté inmerso, los cuales pueden ser la familia, amigos, escuela y trabajo.

Por lo tanto la dependencia emocional a nivel comportamental se define como el desequilibrio relacional en donde se manifiestan comportamientos denominados adictivos hacia la presencia del otro, con la finalidad de mantener la relación de pareja (Ruiz, 2013).

2.1. Definición de pareja desde la cultura

Para Blandón y López (2016) la relación de pareja forma parte de las diferentes interacciones a lo largo del desarrollo personal, situaciones y vivencias, que se caracterizan por tener presentes elementos como valoración intelectual, física y emocional. Aunado a estos elementos se consideran de igual manera que las relaciones de pareja llevan consigo aspectos como acuerdos, límites, y proyectos a largo plazo, generando estabilidad dentro de la relación, lo cual

posibilita la resolución de problemas, lo que la diferencia de las relaciones breves, las cuales buscan satisfacción inmediata.

La definición de la relación de pareja se encuentra sujeta a cambios constantes por la cultura y la época en la que se encuentra, ya que la ideología política y civil producen cambios de una manera indirecta hacia los valores y reglas ya establecidas dentro de una relación, aunque estos mismos cambios pueden dar lugar en las nuevas generaciones a formas diferentes e innovadoras para relacionarse (Fresneda, 2015).

Una de las partes importantes dentro de la cultura de una persona es el entorno familiar en el que se desarrollan las ideologías, costumbres y tradiciones a las que esta puede estar ligada. De acuerdo a dichos elementos, los jóvenes forman un ideal acerca de las características necesarias para considerar la elección de pareja. Aunque dichos cambios se vuelven evidentes en cuanto a la estructura de la conformación de pareja, existen diferentes usos y costumbres que prevalecen dependiendo de su finalidad, los jóvenes replican dichos comportamientos cuando estos están ligados al compromiso y solidez de los vínculos amorosos. Así mismo, existen diferentes elementos además del amor que intervienen en la conformación de la relación, como lo son el bienestar, el cuidado, la compañía, la felicidad, el apoyo mutuo, la confianza, intimidad y comunicación que posibilitan la trascendencia y perdurabilidad de la relación (Estrada, 2010).

Existen cuatro elementos fundamentales para cualquier relación de pareja, los cuales son el compromiso, la intimidad, el romance y el amor. Los tres primeros elementos son constituidos por un enfoque social que a su vez se fundamenta en el lenguaje; el compromiso es entendido como el interés y la responsabilidad que posibilitan la resolución de las diversas dificultades que se puedan presentar a lo largo de la relación, dicho elemento tiene la característica de incrementar gradualmente por medio de las experiencias. La intimidad se representa por medio de comportamientos enfocados en el fortalecimiento de la relación mediante elementos como el apoyo, comunicación, libertad, confianza y seguridad, de igual forma existe la distribución de responsabilidades sin dejar de

lado la reciprocidad, además de contar con la característica de aumentar con el tiempo y estabilizarse al llegar a un grado máximo. Por otro lado, el romance es entendido como todo aquel acto que denota el interés o atracción por la otra persona. Mientras que el amor es un elemento biológico que se presenta de una forma homogénea, aunque con ciertas variaciones, dependiendo de cada sujeto (Stange et. al, 2017).

Las relaciones de pareja se consideran una unidad o sistema conformado por dos personas que es reconocido por quienes les rodean y aunque en su mayoría las parejas suelen respetar, usos, costumbres, leyes y tradiciones, es en la construcción del día a día donde se diferencia cada pareja. A lo largo de la historia, tomando en cuenta las transformaciones sociales y los cambios en la cultura, se han modificado los principios u objetivos para establecer una relación de pareja, puesto que anteriormente la finalidad de tener una pareja era para contraer matrimonio y formar una familia, hoy en día dichos objetivos no son necesarios para que la unión entre dos personas pueda ser considerado una pareja, además de poder establecerse sin tomar en cuenta los fines anteriores, ya que la concepción actual de la pareja se ha deformado ajustándose a una sociedad en donde la separación se ha establecido como un comportamiento habitual que puede darse en cualquier momento o etapa de la relación (Brenes y Salazar, 2015).

El sistema de una pareja es conformado por aspectos individuales de quienes integran la pareja, tales como la forma de afecto, la historia de vida, la experiencia de otras relaciones, entre otras, además de ser afectado por el contexto y sociedad en la que se encuentran inmersos, esto define la calidad que puede tener la relación. La identidad de la cual una pareja se puede apropiar dependerá de aspectos comportamentales e ideológicos, la primera instancia se refiere a elementos como lo son la organización en casa, la forma de crianza, las dinámicas familiares y situaciones más individuales para la pareja como lo son las relaciones sexuales, la economía y la comunicación. En cuanto al aspecto ideológico, estos elementos pueden ser los valores, la ética, la religión y la política.

Dichos elementos son determinantes para demostrar la compatibilidad y el desarrollo de la relación (Bernal et. al, 2017).

Dos factores importantes a tomar en cuenta dentro de una relación de pareja son la motivación y la tensión, ambas afectadas por factores internos y externos, la motivación es entendida como el proceso que tiene el ser humano acerca de acciones que tiene el objetivo de cumplir proyectos o metas. Por otro lado, la tensión es una fuerza que puede llegar a desequilibrar el sistema de pareja, aunque no todas las parejas pasan por las mismas fuerzas de tensión. Las parejas en donde existen hijos son dirigidas por dos elementos los cuales son el matrimonio que refleja la convivencia entre la pareja y la parentalidad que son las variables que unen la relación con los hijos. Existen cinco elementos por los que se caracterizan estas relaciones: la historia individual, la dinámica familiar de origen, la influencia mútua, la independencia y la variabilidad de ambientes. Socialmente la identidad de una pareja se construye por medio de los diferentes contextos en los que se ven inmersos desde su origen hasta su actualidad (Wainstein y Wittner, 2004).

2.2. Tipos de pareja

Las relaciones de pareja son estructuradas a partir de la sociedad y cultura en las que éstas están inmersas ya que funciona como una dinámica relacional, hablar acerca de este fenómeno hace que la presencia acerca de su propia historia de vida tenga una relevancia significativa ya que esta influye en la perspectiva que se tiene sobre la pareja (Campo y Linares, 2002)

Existen diferentes elementos que se encargan de guiar la forma en cómo se organiza una relación de pareja sin los cuales para esta puede resultar complicado el establecerse. Dichos elementos son la jerarquía la cual es entendida como la capacidad de tomar decisiones, comentar y responsabilizarse, esta capacidad puede ser dirigida de una forma simétrica en donde ambos tienen el mismo grado de peso en la relación, aunque esta simetría depende de la comunicación, ya que sin ella es muy probable que la pareja fracase. Por otro lado esta capacidad jerárquica, puede tomar el rumbo hacia la complementariedad en donde uno de

los dos individuos tiene mayor peso que el otro, al ser un modelo desigualitario este puede propiciar con mayor facilidad que uno de los dos individuos genere cierto grado de dependencia, además de ser posible que la propia relación se base en el dominio absoluto y la violencia. La cohesión es la tendencia que tiene la pareja al organizar actividades en conjunto o de manera individual, al hablar de actividades en conjunto se referencia a la aglutinación la cual es un modelo en donde la pareja define sus actividades y rutinas considerando al otro, mientras que el segundo modelo se refiere al desligamiento, en donde la pareja comparte momentos juntos, pero su organización y rutinas parten de la individualidad. Finalmente la adaptabilidad es la capacidad de adecuarse a las exigencias de los diferentes contextos que se presentan en la vida, dicha capacidad es influenciada por factores externos a la relación por lo que pueden modificar el grado de adaptabilidad que muestra la pareja. Existen parejas flexibles quienes demuestran un alto grado de adaptabilidad a sus ambientes, parejas rígidas a quienes se les dificultan los cambios ambientales y tienden a persistir con un mismo patrón de comportamiento y están las parejas caóticas quienes muestran cambios impredecibles en sus entornos(Fresneda, 2015).

Además de la organización que construye una pareja existe otra parte importante definida como mitología, la cual se refiere a la visión del mundo, la construcción de la realidad y atribución de significados que la pareja desde la individualidad construye en conjunto, esta mitología puede ser entendida como los valores y creencias, forma de convivencia y rutinas que la pareja comparte. En conjunto la organización y la mitología construyen a la pareja como un sistema relacional, partiendo de estos sistemas se pueden categorizar cuatro tipos de pareja (Fresneda, 2015).

La pareja funcional

En este tipo de pareja existe una jerarquía equilibrada en donde sus integrantes comparten el mismo nivel de responsabilidades y se permiten tener una individualidad en otras áreas, así mismo la cohesión es congruente con la estabilidad que proporciona el contar con una comunicación efectiva, mientras que

se muestran flexibles a los cambios ambientales. Por otro lado, la mitología de este tipo de parejas les permite contar con oportunidades variadas de congeniar valores, creencias, rutinas y formas de convivencia, además de permitirse tener diferencias.

La pareja trianguladora

Este tipo de pareja tiende a involucrar a terceros, personas externas a la propia relación aunque de igual forma en caso de existir la presencia de hijos estos forman parte de la coalición. La organización de esta pareja carece de comunicación efectiva, por lo que el tratar de tener una jerarquía simétrica comúnmente evoca problemáticas, mientras que la cohesión se representa de una forma desligada por lo que tienden a distanciarse y la creación de coaliciones impide que exista flexibilidad al momento de cambios ambientales. Dicho tipo de parejas muestra incongruencia en cuanto al organizar actividades y rutinas en conjunto ya que estas mismas son incompatibles entre sí. La mitología de dicha pareja se ve representada bajo la incompatibilidad e inestabilidad tras la carencia de comunicación efectiva que comúnmente genera eventos de confrontación en donde existe de igual forma tensión e irritación.

La pareja deprivadora

Este tipo de pareja se identifica por ser funcional en la relación uno a uno, dejando de lado ambientes externos como familia, amigos, entre otros. Se vuelve problemática hasta la aparición de un hijo ya que se centran tanto en la propia relación de pareja que pueden llegar a excluir o desatender a este último, es común que la relación con los hijos sea un medio de presión ya que los padres se ven rebasados por exigencias para los cuales no están preparados, así mismo se realizan exigencias a los hijos que no son pertinentes a sus posibilidades, de igual forma otra variante es el cumplimiento de toda exigencia por parte de los hijos con la finalidad de que no intervengan con la relación.

Este tipo de parejas muestran una jerarquía complementaria ya que su nivel de comunicación y capacidad para hacer acuerdos es eficiente. Aunque pueden

ser catalogados como dependientes o aislados por parte de sus diversos ambientes, la organización que llegan a tener representa un mundo tan autosuficiente que tienden a desligarse de los demás, esto incluye a los propios hijos. La cohesión de esta pareja se muestra con un alto grado de aglutinación, mientras que la adaptabilidad llega a niveles casi nulos, de este modo la mitología en cuanto a valores, tradiciones, rituales y costumbres tienden a ser unidimensionales por lo que existen nulas posibilidades de conflictos entre sí, sin embargo comúnmente esta forma de organización deriva en conflictos que afectan directa e indirectamente a los hijos.

La pareja caótica

Este tipo de pareja muestra mayor disfuncionalidad que las anteriores ya que generan las condiciones propicias para la creación de dependencia y desorganización, comúnmente elementos benéficos como lo es la atención, el amor y diferentes cuidados son suministrados por otras personas e instituciones ya que los padres carecen de las habilidades suficientes para proveer los cuidados y atenciones necesarios para la familia y la propia relación de pareja.

Este tipo de pareja muestra una organización que si bien obedece a la simetría, las pocas habilidades comunicativas provocan que exista un desligamiento generalizado hacia las responsabilidades, el nivel de adaptabilidad suele ser bajo y la tendencia caótica provoca que al existir cambios generalmente están acompañados de problemas. La parte de su mitología se apega a los estereotipos actuales, el tipo de convivencia con el que se cuenta da paso al descontrol, violencia y comportamientos explosivos, debido a esto la relación familiar se muestra débil.

2.3. Tipos de dependencia emocional

Una persona que vive dependencia emocional comúnmente cuenta con una falta o carencia de habilidades sociales ya que el no tener oportunidades de contacto en donde tengan que tomar decisiones, regular sus emociones y solucionar problemáticas, imposibilita la creación de una comunicación asertiva, por lo que al combinarse con su necesidad de atención es común que expresen dichas demandas sin una consideración adecuada hacia el estado, situación o circunstancias de la otra persona, la cual de no estar de acuerdo posiblemente se aleje, posibilitando el aumento de inseguridades en la persona. Por otro lado las personas con dependencia perciben que los orígenes de sus problemáticas surgen a partir de situaciones externas a su responsabilidad ya que lo derivan al azar, la suerte, el destino o decisiones externas, por lo cual se les dificulta los cambios de su propio comportamiento y buscan soluciones inmediatas que les dé un sentido de satisfacción, como lo es la búsqueda y presencia de la pareja, que a su vez se mantienen con el objetivo de evitar los malestares causados por no estar en una relación (Castelló, 2005)

Aunque la mayoría de investigaciones se encuentra a nivel teórico existe un perfil psicopatológico que puede ser adecuado para estas personas. Castelló (2005) muestra a la depresión y la ansiedad como una de las características principales de esta dependencia, los cuales muestran en su mayoría los diferentes miedos a separación, pérdida y soledad, acompañados de otras características que pueden ser propias de trastornos de personalidad y adicción a sustancias. Frecuentemente los estudios respecto a la dependencia señalan y resaltan la relación que ésta tiene con temas de autoestima así como la salud mental, dado que este tipo de personas suelen manifestar una percepción negativa de su propia persona.

Para evaluar las dependencias emocionales deben ser considerados indicadores relacionados a la propia pareja, así como el ámbito individual, ya que suelen producir diversas problemáticas. Dichos indicadores son identificados de la siguiente forma:

- a) El deseo intenso de tener o conseguir la presencia de quien se depende.
- b) Una fuerte necesidad de aceptación por parte de los demás y específicamente de quien se depende.
- c) Generar sentimientos negativos además de baja habilidad de control sobre estos.
- d) Insatisfacción emocional, debido al intercambio desmedido de afecto hacia el otro.
- e) Presentación de síntomas de abstinencia, además de un anhelo profundo por la pareja.
- f) Rememoran experiencias relacionadas con alguna situación de maltrato físico o emocional, esto interviene con sus relaciones.
- g) Creación de fantasías e idealizaciones con la pareja al inicio de la relación.
- h) Presentan sensaciones de abandono, una fuerte necesidad por la presencia del otro a cambio de una modificación en su ánimo que se muestra cambiante en función de dicha presencia.
- i) Muestran sumisión en la relación, se desacreditan, manejan un bajo nivel de autoestima y su autoconcepto es negativo.

Centralizando las características que se perciben por parte de una persona con dependencia se generalizan las ideas paranoides, la baja autoestima, falta de autonomía, inestabilidad, impulsividad y subordinación, además se hace evidente las formas de control que buscan establecer hacia la pareja y que a su vez es la razón de la mayoría de los problemas que afectan áreas externas a las emociones y la propia relación como lo es el ámbito académico, laboral, familiar y social (Cuetos et. al, 2018).

Las dependencias de relaciones interpersonales surgen a partir de desajustes enfocados en la percepción del otro, además de una búsqueda constante de su cariño, el cual en ocasiones se trata de acaparar en su totalidad, es relevante mencionar que estas características son representadas en diferentes grados, tanto en hombre como mujeres. Dichas características anteriormente descritas no son generales de todo caso, pueden o no presentarse dependiendo de la persona y

ser dirigidas a áreas específicas, las cuales son cognitiva, conductual y emocional, estas áreas ayudan a definir el tipo de dependencia que presente la persona, además de describir los alcances y de qué manera afecta la relación desde su dependencia (Moral y Sirvent, 2008).

El área cognitiva hace referencia a la identificación de la capacidad de la persona para interpretar de manera funcional su contexto tomando en cuenta ideologías, moral, o pensamientos que emanan de la propia persona sobre la percepción de una relación de pareja y que utiliza para emitir inferencias y atribuciones sobre su estado actual y la de su entorno. Por lo regular las personas con dependencia suelen manifestar miedo por encontrarse solos, generado por pensamientos de baja valorización de su persona, la probabilidad de que su pareja sea infiel y poco merecimiento de amor, aunado a la sobrevalorización otorgada al otro ya que dan mayor importancia a la idea de lo que quieren que sea de lo que realmente es. El temor generado por este tipo de pensamientos orilla a la persona a presentar o gestionar estrategias y planes que mantengan a la pareja a su lado, es evidente al ser seres sociales que la gran cantidad de comportamientos que se presentan es mediado por la comunidad y su forma de comunicación por lo que se establece que algunos de los comportamientos presentados por la persona tengan una estrecha relación en cuanto al pensamiento social en el cual se sitúa (Moral y Sirvent, 2008).

Por otro lado el área conductual identifica aquellos comportamientos que tienen la finalidad de disponer del otro, expresar emociones intensas y contar con la atención exclusiva de la pareja, lo cual usualmente hace que se deje de lado las necesidades o intereses individuales, dichos comportamientos cumplen con similitudes del trastorno obsesivo compulsivo, el cual da paso a comportamientos de comprobación y reparación los cuales pueden ser observados como llamadas, mensajes y una revisión continua de objetos personales. Dichos comportamientos se hacen presentes al evitar el cumplimiento de aquello que les genera preocupación o miedo por la pérdida de la otra persona (Moral y Sirvent, 2008).

Finalmente el área emocional describe las habilidades con las que cuentan las personas para poder hacer evidentes los estados emocionales de sí mismos y de las demás personas, además de poder relacionarlos con su contexto. Hablando acerca de la dependencia se hace evidente la relación que se mantiene con un estado emocional ya que el ser con dependencia queda estrechamente ligado a la inestabilidad que se presenta en estos ya que son frecuentes las altas y bajas emocionales y la nula capacidad de regulación emocional, por lo que comúnmente dichas emociones se llevan a ser evitadas y no se da la oportunidad de establecerlas como problemáticas, ni de evidenciar posibles consecuencias (Moral y Sirvent, 2008).

2.4. Características de las personas que viven dependencia emocional

Para ser posible el desarrollo o aparición de algún grado de dependencia emocional Castelló (2005) identificó cuatro factores que están relacionados a las carencias afectivas insatisfactorias que son entendidas como la ausencia en diferentes niveles de comportamientos afectivos por parte de los padres. Las personas a quienes les son suministradas dichas necesidades afectivas suelen contar con un desarrollo favorable a lo largo de la vida, de forma contraria es probable desarrollar dependencia emocional, de igual forma la sobreprotección promueve el desarrollo de un apego inseguro el cual está directamente relacionado con esta dependencia.

Fuentes externas de autoestima: esta categoría se refiere al comportamiento que muestra la persona con dependencia en la búsqueda de satisfacer sus necesidades afectivas, por medio de la pareja es que se compensa adquiriendo en la mayoría de casos comportamientos considerados sumisos con el objetivo de obtener aprobación.

Los factores biológicos: este apartado hace referencia acerca de los comportamientos socialmente estandarizados en cuanto al género hombre y mujer. Se considera que las mujeres son más susceptibles a una dependencia

emocional ya que en comparación a los hombres ellas tienden a ser comprensivas, empáticas y comúnmente responden de forma emocional.

Factores culturales y de género: generalmente se identifican diferencias entre hombre y mujer que comúnmente están estandarizadas por medio de creencias en cuanto a la cultura y el género, por ejemplo, mientras los hombres son agresivos y competitivos, las mujeres son comprensivas y empáticas. Dentro de estos factores se definen cuatro elementos importantes, el género identifica que es mayor el porcentaje de mujeres que desarrollan dependencia emocional; la edad se refiere a que la dependencia emocional puede presentarse en cualquier momento de la vida; el grado de instrucción, refiriendo la presencia de violencia en las mujeres con un mayor nivel de estudios, inteligentes, proactivas, trabajadoras y atractivas, quienes denotan comportamientos o ideologías en oposición a conductas machistas pero que al final dichos elementos no intervienen en la manifestación de un alto grado de dependencia.

Estado civil; existe una diferencia en cuanto a proyección a futuro sobre convivencia en mujeres que viven con su pareja y quienes no

Por medio de los factores anteriormente explicados, Aiquipa (2012) elaboró un instrumento que evalúa por medio de 7 factores la dependencia emocional, estos son:

Miedo a la ruptura: La manifestación de temor hacia la terminación de la relación, dicho temor puede provocar comportamientos desadaptativos con la finalidad de mantener la relación.

Miedo e intolerancia a la soledad: Temor a la ausencia o distanciamiento de la pareja.

Prioridad de la pareja: Se posiciona a la pareja en un primer plano antes que sí mismo y que los hijos.

Necesidad de acceso a la pareja: Necesidad de la presencia de la pareja ya sea físico o en pensamiento.

Deseos de exclusividad: Este se refiere al aislamiento de los entornos con la finalidad de estar con la pareja.

Subordinación y sumisión: Son comportamientos mediados por una autoestima baja y estos tienen la necesidad de mantener la relación, se establece en una posición de superioridad al otro.

Deseos de control y dominio: Se busca tener el control de la relación por medio de comportamientos de atención y afecto, lo que brinda bienestar al otro.

Existen además diferentes distorsiones cognitivas por las que atraviesa una persona con comportamientos dependientes, Beck (1995) identifica las siguientes:

- Abstracción selectiva: Es la incapacidad de proponer variantes de solución a los eventos.
- Pensamiento polarizado: Valoración extrema de los acontecimientos.
- Sobregeneralización: Estandarización de eventos y asociación de resultados.
- Interpretación de pensamiento: Se tiende a interpretar cerrándose al propio conocimiento.
- Visión catastrófica: Proyección de resultados negativos a eventos inexistentes.
- Personalización: Centralización de eventos hacia uno mismo.
- Falacia de control: Comúnmente las personas sienten una responsabilidad ante su entorno, generalmente se experimenta impotencia y frustración al no poder modificar el ambiente.
- Falacia de justicia: Tendencia a dictaminar como injusticias lo que no se ajusta a sus deseos y necesidades.
- Falacia de cambio: Responsabilizan a los demás sobre los cambios que deben existir.
- Razonamiento emocional: Aseguran sentimientos o emociones.
- Etiquetas globales: Generalizan juicios negativos.

- Culpabilidad: Se responsabilizan por los resultados obtenidos sin dar atención a los acontecimientos.
- Deberías: Mantienen reglas exigentes acerca de cómo para sí mismos es la manera más correcta de realizar cualquier acción, en caso de no cumplirse de la forma correcta se presentan alteraciones emocionales.
- Tener razón: Aseguran estar en lo correcto siempre.
- Falacia de recompensa divina: Confían en la resolución de problemas o eventos sin ningún tipo de modificación de su parte o de otros.

Con base en las características anteriormente descritas, la dependencia emocional puede ser identificada bajo dos tipos, los cuales muestran diferentes rasgos manifestados, estos son un tipo estándar y el tipo dominante. La Persona con dependencia estándar presenta características tales como la vulnerabilidad emocional ya que se dirige a la creación de ilusiones, expectativas y comportamientos hedonistas, además el sujeto suele presentar comportamientos autodestructivos, baja autoestima, aceptación de malos tratos físicos y/o emocionales como lo pueden ser el desprecio, las humillaciones y violencia que comúnmente están dirigidos a mantener la relación, además de esto no son capaces de identificar el afecto real por parte de la pareja, ya que con el fin de complacer dejan de lado gustos, aficiones, actividades y decisiones para su propio bienestar. Dichas personas generalmente pasan por situaciones de maltrato en la infancia (Ducura et. al, 2021)

Debido a que la persona constantemente mantiene su interés por hacer que prevalezca la relación, este no llega a percibir su estado de dependencia, una vez que se obtiene la meta, en este caso la pareja, se percibe encontrarse en un estado de equilibrio, aunque la dependencia puede llegar a alterar la noción de la propia realidad y al ser cumplidas de forma obligada diferentes necesidades afectivas, esta interacción suele no ser considerada un problema sino un éxito. Dicha situación hace referencia al autoengaño sobre la realidad que se vive, además de la presencia de relaciones conflictivas, pensamientos fantasiosos, altas expectativas de la propia relación y sobre la vida que se puede construir con la

pareja. Estas características generalmente están guiadas por el miedo a la ruptura o abandono, en algunas situaciones el incumplimiento de dichas formas puede ser consecuente de una orientación hacia otro tipo de adicciones a sustancias o actividades. (Lemos et. al, 2012).

Mientras tanto el tipo dominante se presenta comúnmente como una persona explotadora con la pareja, mantiene un alto nivel de narcisismo y demuestra sus características autodestructivas después de haber conseguido la meta que es la pareja, mientras tanto hace visibles comportamientos agradables. A diferencia la dependencia estándar, estos muestran un diferente y alto nivel de autoestima, se presentan como sujetos manipuladores y controladores de la relación, existe poca atención y preocupación por la pareja, se muestran hostiles y emocionalmente ambivalentes. La base de la propia relación en este tipo de personas es la superioridad aunque no son capaces de abandonar la relación ya que esta es un medio para cumplir el objetivo de poder humillar y agredir física y verbalmente a la pareja, de igual forma que el tipo estándar estos tienen antecedentes de maltrato infantil, pero estas experiencias a diferencia se reflejan en el alto grado de posesión hacia la otra persona (Santamaría et. al, 2015).

2.5. Definición general de Violencia

La violencia a través del tiempo se ha convertido en un fenómeno oculto, ya que al ser normalizado no se le da la atención necesaria aunque es un problema público internacional y legal, que ha atraído la atención global de diferentes organizaciones como lo son la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y las Comisiones de Derechos Humanos.

La violencia se ha convertido en un problema social con un nivel de complejidad alto ya que esta implica los derechos humanos a nivel mundial, se vuelve importante ya que se hace presente en cualquier espacio o ambiente en la cual una persona pueda tener una interacción, ya que dependiendo del grado y nivel de violencia esta puede tener consecuencias tan grandes como la muerte. La finalidad de la violencia está basada en someter y controlar a una o más personas.

Se vuelve importante hacer mención de que la violencia puede presentarse de forma intencional o por una omisión, de igual forma hacer énfasis en los actos violentos que de acuerdo a la cultura puedan ser aceptados o normalizados desde los diferentes tipos de violencia (Ocampo y Amar, 2011).

Anceschi (2009) define la violencia como un concepto subjetivo ya que depende del tema y punto de vista desde donde se analiza, ya que la violencia no tiene el mismo significado desde un aspecto moral y jurídico, dentro de estos mismos se pueden hacer subdivisiones y no tener una definición estandarizada. Por otro lado Vidal (2008) señala que la violencia es una violación a la integridad de una persona en donde interviene el uso o mención de la fuerza física que tiene como finalidad el dominio o control del otro, a quien se le considera como de su propiedad.

Es común encontrar inconsistencias en cuanto a la definición de la violencia ya que esta misma suele tener ciertas similitudes con el concepto de agresión, aunque existen diferencias con las cuales se pueden distinguir. La violencia se constituye por actos agresivos en un sentido adaptativo e intenso a diferencia de comportamientos meramente agresivos, el ser violento carece de justificación hacia sus actos, tiene el propósito directo de ser ofensivo contra el otro de diversas formas como lo pueden ser físicas, psicológicas o morales. Dichos comportamientos violentos pueden ser catalogados como caóticos socialmente y algunos marcan la ilegalidad, a diferencia de la agresividad en la cual un acto agresivo puede llegar a ser legítimo sin ser ilegal, además de poder ser justificado en un sentido de defensa, por lo que no todo acto agresivo es considerado violento, otra diferencia marcada es que la agresión suele ser identificada en contextos propios de los animales, pero la violencia se vuelve exclusiva del humano (Huerta et. al, 2016).

El carácter social de la violencia como punto de partida es dirigido por el hecho de ser comportamientos meramente humanos y por los entornos donde esta se genera, ya que las costumbres, tradiciones, religiones y culturas no son excluyentes al mundo, por lo que la manifestación de actos violentos pueden ser

fomentados por los patrones y modelos ya establecidos por la propia sociedad. De igual forma se convierte en un fenómeno complejo ya que sus diferentes conceptos, dimensiones y componentes son conformados por procesos, eventos y realidades que no son similares, sin embargo, en todo momento se puede presentar un acto violento, esto puede ser confirmado a lo largo de la historia de la humanidad, con los diferentes conflictos y hechos históricos derivados del propio contexto social. Es representativa de los desequilibrios de poder ya que las relaciones sociales están basadas en modelos de poder donde generalmente están dirigidas hacia actos negativos como lo es la intimidación, las amenazas y el uso de la fuerza. Además se puede decir que la violencia es intencional ya que todo acto de violencia tiene el objetivo de ocasionar algún daño, aunque no toda agresión tiene la intención de dañar, aunque dicho daño puede tener diferentes grados de afectación directa o indirectamente. Aunado a esto la violencia también puede ser prevenida, aunque para ello se debe tener énfasis en la educación temprana y la creación de habilidades y estrategias para el establecimiento de límites y normas, para ello es necesario de la participación de los diversos ambientes en los cuales una persona se desarrolla por medio de una ideología apegada a la sana convivencia y la paz (Alegría y Rodríguez, 2015).

La definición concreta de lo que significa la violencia a nivel mundial se vuelve problemática ya que el establecimiento de lo que es un daño depende de lo que las propias culturas establezcan. A nivel mundial los usos y costumbres suelen ser muy variados dependiendo de la época y generaciones que se desarrollan. Es por esto que una de las definiciones más aceptadas sobre el concepto de violencia es la de la OMS (2002) que define lo siguiente “El uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones”. Dicha definición se considera congruente ya que toma en cuenta tanto conflictos interpersonales como conflictos bélicos, habla más allá de los actos físicos que de igual manera y en grados diferentes pueden intervenir a una persona, como lo son los diferentes tipos de violencia.

2.6. Tipos de violencia dentro de las relaciones

La organización de una pareja en la mayoría de las ocasiones se basa en las características aprendidas de los entornos sociales, culturales y familiares. Dichos entornos aunque son determinantes para el entendimiento de lo que representa una pareja, el entorno familiar forma en gran medida el entendimiento que se tiene hacia las situaciones afectivas, ya que dentro de este se establecen los modos de recibir y dar cariño, dicho esto la relación de pareja se encuentra estrechamente relacionada con estos modos de entender el amor. Se vuelve probable que una persona con carencias afectivas en su infancia por parte de la familia, pueda reproducir un grado de dependencia, además de considerar los probables maltratos físicos y emocionales (Laca y Mejía, 2017).

La dependencia emocional funge como una variable independiente relacionada a diferentes ámbitos catalogados como problemáticos, como lo puede ser la violencia en pareja, el sexismo y diferentes distorsiones cognitivas. De igual manera pueden presentarse comportamientos de sumisión directamente dirigidos a evitar la ruptura, propiciando que la persona normalice dichos comportamientos provocando una baja autoestima (Meneses y Herrera, 2019).

Usualmente existen comportamientos, factores o elementos que probabilizan la manifestación de violencia y sus diferentes tipos, por ejemplo la violencia psicológica y ciertos comportamientos denominados como controladores suelen ser los primeros en presentarse en una relación que pueda tender a evolucionar en otros tipos de violencia como lo es la violencia sexual y física. Además se pueden tener en consideración otro tipo de factores como lo son los problemas económicos y el estrés por dichos problemas, ya que el vivir en este tipo de contextos dificulta que se puedan desarrollar relaciones de sana convivencia, puesto que estos factores toman una mayor importancia en la vida diaria, aunado a las diferentes creencias que se pueden tener en la sociedad, como lo es el hecho de que el hombre es el único responsable de proveer una adecuada economía. Dependiendo de los vínculos, lazos o redes con los que se

cuenta, se pueden gestionar diferentes formas de prevención dirigidas por amigos, familia o instituciones (Martínez, 2016).

Según Martínez (2016) Existen diferentes tipos de violencia, en los cuales la persona puede llegar a causar daño a sí misma u otras personas. Los tipos de violencia existentes son los siguientes:

Verbal: La violencia verbal se refiere a la actividad de comunicación que realizan dos o más individuos, generalmente esta tiene como propósito el de subvalorar a la persona. Dicho tipo de violencia se da por medio de insultos hacia la persona o referenciando acciones que esta misma realice. En el caso de la pareja generalmente esta violencia inicia desde la etapa del noviazgo

No Verbal: La violencia no verbal se entiende como el uso de movimientos corporales o gesticulaciones que comúnmente hacen referencia de repulsión o rechazo hacia las actividades, acciones o comportamientos de la otra persona.

Física: En este tipo de violencia se consideran todas aquellas acciones que tienen como finalidad dañar la integridad física de la pareja tales como cachetadas, rasguños, mordidas, empujones, patadas, etc.

Económica: La violencia económica es representada comúnmente por medio de comparaciones en cuanto al nivel económico que es percibido por ambas partes, generalmente tiene como finalidad hacer notar un sentido de superioridad monetaria.

Sexual: Este tipo de violencia está directamente dirigido a mantener una interacción sexual sin consentimiento de la otra persona, comúnmente esta es llevada por un sentido de manipulación.

Por negligencia: Este tipo de violencia es intrapersonal ya que es la propia persona quien decide hacerse daño, por ejemplo el estar enferma y no atenderse.

Virtual: Por medio del internet o redes sociales ha evolucionado la forma de violentar una persona, la violencia virtual consiste en exhibir a la pareja ante una

comunidad cibernética en la cual se podría utilizar fotografías o videograbaciones privadas, las cuales pueden ser proporcionadas por la misma persona debido a alguna relación existente anteriormente.

Psicológica: Este tipo de violencia se manifiesta tanto de forma verbal como no verbal, tiene como propósito gritar, insultar, humillar, degradar, criticar constantemente a otra persona sin tener necesariamente un fundamento para hacerlo. Comúnmente este tipo de violencia suele pasar desapercibida ya que se presenta en entornos o comportamientos poco perceptibles o privados. La violencia psicológica se asocia a una serie de factores como la ira, impulsividad, la inestabilidad, la desconfianza, la inseguridad y la baja tolerancia a la frustración. Comúnmente este tipo de violencia se manifiesta antes de la violencia física

Es importante recordar que todo tipo de violencia tiene diferentes grados de daño hacia la víctima, aunque todas y cada una de ellas puede afectar a la integridad de la persona llegando al extremo de atentar contra su vida si es que no se da la atención y el apoyo necesarios. La violencia en una relación de pareja genera múltiples consecuencias negativas para la víctima, como, la disminución de la autoestima, depresión, mal rendimiento académico y tendencia a la drogadicción (Cuervo, 2016)

2.7. Dependencia en el noviazgo y el matrimonio

Rojas y Solís (2013) definen la violencia en el noviazgo como “todo acto, omisión, actitud o expresión que genere, o tenga el potencial de generar daño emocional, físico o sexual a la pareja afectiva con la que se comparte una relación íntima sin convivencia ni vínculo marital” (Castro y Casique, 2010, citado en Rojas y Solís, 2013).

De igual forma se identifica que la violencia que viven los adolescentes tiene menor grado de intensidad y visibilidad a comparación de los adultos, aunque esto no quiere decir que no puedan tener consecuencias similares en cuanto a su integridad física y psicológica, es común que los jóvenes no tengan las habilidades suficientes para detectar que están en una interacción violenta, ya

que probablemente dichas relaciones durante la adolescencia puedan ser las primeras experiencias o acercamientos que se tengan con la concepción de lo que es una pareja (Urbiola et. al, 2019).

Existen discrepancias dentro de la literatura en cuanto a la violencia en el noviazgo, ya que se presentan situaciones en donde esta violencia se dirige de manera unidireccional mayormente contra la mujer, aunque de igual forma existen casos en donde esta violencia se presenta de forma bidireccional en donde la víctima puede ser también agresor o agresora, dependiendo del momento y la situación. Comúnmente los tipos de violencia presentados dentro del noviazgo son físicos y psicológicos por lo que a estos se les identifica como precursores de tipos más graves de violencia, el establecerse dentro de una relación con este tipo de interacciones genera la creación de patrones que se establecen a lo largo de la vida de la persona, presentándose en una o todas sus relaciones si es que esto no se atiende de una forma adecuada (Palacios, 2015).

Por lo general la violencia psicológica vivida por los jóvenes se manifiesta por actos hostiles y de menosprecio, amenazas y comportamientos dirigidos a humillar, controlar y menospreciar a la persona que comúnmente probabiliza una mayor afectación en los jóvenes ya que al no ser identificada de manera oportuna, esta surte efecto en cuanto a sus finalidades y posteriores afectaciones para la vida adulta, ya que existe el riesgo de reproducir depresión, presentar una salud deficiente, el probable uso de sustancias tóxicas y el desarrollo de afectaciones físicas y mentales. Para los jóvenes es complicado formar las habilidades necesarias para estar en una adecuada relación de pareja, además de ser evidente que el uso de nuevas tecnologías imposibilita en mayor grado el desarrollo de dichas habilidades (Ocampo y Amar, 2011).

Por otro lado hablar de dependencia emocional dentro del matrimonio se convierte en un término denominado como desgaste emocional en donde la capacidad de encontrar una solución a los diferentes escenarios problemáticos se ve disminuida debido a una sensación de no poder más con las problemáticas debido al constante y frecuente contacto con las consecuencias de la dependencia

emocional, como lo son los maltratos, las humillaciones y las formas de violencia (Villavicencio y Jaramillo, 2020).

Tras la falta de soluciones funcionales de los problemas dentro de la relación de pareja, se desarrollan insatisfacciones de necesidades afectivas, se presenta la falta de comunicación y por ende se experimenta un cansancio emocional. Dichas situaciones afectan directamente tres dimensiones; agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. Estas afectaciones pueden ser representadas por medio de sentimientos de impotencia, sensaciones de no poder salir y deterioro de la propia salud por medio de conductas hostiles (Izquierdo y Gómez, 2013).

La existencia de este desgaste emocional a lo largo de la relación conyugal puede ser normalizado por medio de creencias, poco entendimiento y falta de reciprocidad, las personas que viven este fenómeno comúnmente experimentan sentimientos de frustración que a su vez afectan el aprecio por la vida en pareja. La consecuente presencia de dichos conflictos provoca que dentro de la relación exista un ambiente de tensión continuo por lo que es probable que se llegue a ser considerada con mayor seriedad la separación. En el momento que se presenta la idea de terminar la relación conyugal, es común encontrar que una de las dos partes no esté de acuerdo ya que se hacen presentes sentimientos y emociones apegados a continuar, aunque en la mayoría de los casos debido a dichas experiencias desagradables la mayoría de las personas confían en superar y continuar con el proceso de término. Comúnmente las personas que viven este tipo de fenómenos después de la separación, desarrollan relaciones basadas en la ansiedad, depresión, desconfianza e insatisfacción ya que se acostumbran a que las relaciones son de esta forma (Villavicencio y Jaramillo, 2020).

La dependencia emocional dentro del matrimonio, de igual forma se representa como la necesidad de demostrar lo ideal que puede ser compartir una vida juntos, se menciona que la persona con dependencia muestra una falta de

amor propio lo cual es asociado a sensaciones de vacío, inseguridad y falta de valoración a las propias decisiones, volviendo necesaria la presencia de una pareja. Por otro lado el cumplimiento de un amor propio genera una perspectiva funcional acerca de las relaciones que se tienen o se quieren tener; las parejas adultas y responsables cuentan con habilidades que les permiten llegar a soluciones eficaces sobre las problemáticas y de no existir una solución son capaces de aceptar las diferencias o la separación, a diferencia del pensamiento infantil de que el amor lo puede todo (Malagón y Monroy, 2016).

Los principales problemas suscitados dentro de los matrimonios suelen estar guiados por sensaciones o futuros negativos, estas relaciones son propensas a mantenerse por medio de la costumbre, el no saber estar solo, comentarios externos, problemas económicos y demás consecuencias provocadas por una separación ya que en gran parte la cultura y la sociedad dictan que el amor es un sentido de sufrimiento, de aguantar y aparentar estados y sensaciones, por lo que se deja de lado lo que realmente representa la pareja. El no tener este objetivo mutuo de compartir con la pareja es muy probable que se gestionen diferentes conflictos en diferentes grados como lo pueden ser los celos, las discusiones, la mala convivencia y las propias inseguridades hacia la relación y hacia sí mismo como persona, por lo que se hace evidente que estos malestares pueden afectar el matrimonio y la propia individualidad (Blandón y López, 2016).

Generalmente la dependencia emocional dentro del matrimonio afecta en mayor medida a las mujeres, hablando de una pareja heterosexual, a diferencia de los hombres quienes se muestran como una minoría en este tema. Éste fenómeno en gran medida es dirigido por las creencias culturales en donde a la mujer dentro de la jerarquía conyugal se le otorga el estado de la persona con dependencia ya que las responsabilidades económicas y sociales en una perspectiva de proveedor recaen mayoritariamente en el hombre. De igual forma la idea social acerca de la soledad impone el tener que mantener y ser feliz en el matrimonio sin importar los malestares ya descritos, esta situación en cuanto al proceso y posibles

consecuencias hace que exista una continua inestabilidad emocional y en la mayoría de ocasiones encamina al fallo de la relación (Betancourt, 2021).

El análisis de la dependencia emocional realizado en el presente capítulo, tomando en cuenta desde los factores de riesgo hasta la definición de sus características y perfiles de las personas que la manifiestan, permiten ver a detalle los alcances, afectaciones y conflictos sociales que esta ocasiona. Sin embargo, para comprender de manera integral el desarrollo de la dependencia emocional, es necesario retomar la teoría del apego como base y su relación con los perfiles de las personas dependientes de acuerdo a los tipos de apego.

3. Apego y dependencia emocional

El origen de la dependencia emocional está estrechamente relacionado al concepto del apego, ya que este referencia el lazo afectivo que se forma en la infancia, a su vez dicho entendimiento del afecto forma los esquemas cognitivos sobre la perspectiva de uno mismo, los demás y las formas de relación (González, 2022).

Es común que las personas con dependencia emocional se sitúen y se mantengan en relaciones de pareja disfuncionales, en donde se denotan comportamientos de sumisión y alteraciones en la percepción del otro con el objetivo principal de evitar la separación, provocando una desvalorización de su propia persona y lo cual se encuentra permeado por la carencia de habilidades para terminar con la relación, aumentando el grado de riesgo por presentar violencia dentro de la misma (González, 2022).

La infancia es de vital importancia en cuanto a los sistemas de apego ya que es en ésta en donde se establecen las formas de relaciones saludables que más adelante se afianzarán durante la adolescencia. Por otro lado, de no tener relaciones funcionales, la persona se vuelve propensa a desarrollar conductas disruptivas en sus diferentes entornos, además de generar relaciones inadecuadas durante la edad adulta. Durante la adultez el establecimiento de relaciones de pareja puede ser comparado a la etapa en donde los bebés crean vínculos afectivos con sus cuidadores, ya que comparten características como el deseo de proximidad, el apoyo y cuidado, además de presentar estrés y ansiedad hacia la ausencia del cuidador o la pareja en el caso del adulto (González, 2022). Afirma el autor que las personas que desarrollaron un tipo de apego seguro, suelen mostrarse con niveles bajos en cuanto a la dependencia emocional, mientras que el apego ansioso principalmente se muestra como precursor de la propia dependencia, sin dejar de lado que ésta también puede ser generada en menor medida desde un apego desorganizado.

Se puede crear la base de relaciones funcionales a partir del apego seguro, ya que las investigaciones de Barroso, (2014); Momeñe y Estévez (2018) encuentran similitudes en cuanto a la ausencia de la dependencia y el establecimiento de un apego seguro (González, 2022).

Además del apego y la dependencia emocional, existen otro tipo de variables que pueden contribuir a esta relación, como lo son los celos, ya que Karakurt (2018) encontró que la presencia de modelos de apego seguro modifica el cómo se puede llegar a presentar la sensación de insuficiencia, los propios celos y la dependencia, la baja autoestima es otra de las variables que pueden estar estrechamente relacionada a la generación de dependencia y apegos inseguros (González, 2022).

Las personas que tienden a presentar comportamientos de dependencia emocional por lo regular son aquellas que en su infancia desarrollaron un apego ansioso o ambivalente, caracterizado por denotar inseguridad, miedo y angustia ante la ausencia de su cuidador, además de mostrar dificultad para la exploración de su ambiente sin la cercanía de su figura de apego, lo que provoca que en una edad adulta les resulte complicado interactuar con otras personas (Saint & Candelaria, 2020).

La dependencia emocional de igual forma es conocida como apego afectivo disfuncional, el cual refiere también los pensamientos y emociones que son dirigidos al vínculo que se crea con otra persona, en donde dicho vínculo representa la oportunidad de conseguir placer, seguridad, tranquilidad y autorrealización por medio de otra persona, en donde sin importar la pérdida de amor propio y autorespeto se busca la permanencia del otro (Saint & Candelaria, 2020).

Las personas que presentan conductas de dependencia emocional, manifiestan una percepción distorsionada de su propia persona, por lo que tienden

a generar un alto grado de dependencia hacia el otro por la percepción sobrevalorada de este (Cruzado & Machuca, 2020).

Existen antecedentes con los que se hace evidente la relación entre la dependencia y el apego ya que existen términos dentro de la teoría de la dependencia como apego patológico, además de que dentro de las investigaciones de Bowlby se mencionan características similares a las presentadas por la dependencia emocional, como lo es la protesta por separación (Cruzado & Machuca, 2020).

3.1. Teoría del Apego como base de la Dependencia Emocional

Moral y Sirvent (2007) definen la dependencia emocional como un tipo de dependencia sentimental que “se da entre dos sujetos no adictos y que se describe como un patrón crónico de demandas afectivas frustradas sobre una persona que intenta satisfacerse mediante relaciones interpersonales de apego patológico” (p. 90-91). Además de establecer como características de la dependencia en la persona la manifestación de comportamientos posesivos, desgaste afectivo y necesidad insaciable de amor y cariño (Abalo, 2021).

Otro factor que genera los comportamientos dependientes, es la presencia de violencia y maltratos en la infancia, lo cual probabiliza la aparición de la dependencia dirigida a llenar un vacío emocional y encontrar compañía aunque se tengan que soportar malos tratos. Los sistemas desarrollados durante la infancia y adolescencia, se vuelven determinantes en cuanto a la perspectiva que se puede tener del mundo por parte de la persona, de esta manera es que se corre el riesgo de modificar o distorsionar la información que se tiene. Dichas modificaciones pueden generar comportamientos disfuncionales, autodestructivos y que están profundamente relacionados con la teoría de apego (Abalo, 2021).

El estilo de apego seguro es representativo de una persona positiva y con un alto grado de confianza en sí misma y en los demás, las personas con este estilo de apego se presentan como independientes y autónomas, además de tener un control efectivo sobre sus necesidades afectivas. El apego inseguro suele

presentar pensamientos negativos hacia uno mismo y hacia los demás ya que se busca un sentido de aprobación y pertenencia. El apego evitativo presenta sujetos confiados de sí mismos pero con perspectivas negativas hacia los demás, mientras que el apego desorganizado muestra negatividad hacia la concepción de uno mismo pero una percepción positiva de las otras personas (Cruzado & Machuca, 2020).

En diversas ocasiones el origen de la dependencia puede estar relacionado a la sobreprotección de los padres ya que estos arrebatan la capacidad del niño para generar comportamientos independientes y autosuficientes, este tipo de comportamientos propiciado por los padres puede generar mayores problemáticas durante la adolescencia ya que se les enseña a depender de los demás, dicha característica es propia del apego inseguro. Las características de los tipos de apego que se muestran durante la infancia son representativas de igual manera en la etapa adulta (Cruzado & Machuca, 2020).

Existen diferentes formas de relaciones y de relacionarse con las personas, algunas de ellas pueden ser consideradas o catalogadas como normales o saludables, aunque dichos comportamientos pueden trastocar límites en donde empiecen a intervenir con otros ambientes del ser individual, como la familia, amigos y trabajo. Por lo tanto los estilos de apego que se desarrollaron en la infancia, repercuten en la percepción de relaciones románticas, precisamente para reconocer los límites que tiene la relación y los diferentes entornos (Acosta, Amaya y De la Espirella, 2010).

Debido a los vínculos que se crean por medio de estos estilos de apego es que las persona puede iniciar con patrones que sean saludables o desadaptativos en cuanto a sus relaciones sociales. Al hablar de patrones se hace presente la definición de Castelló (2000) acerca de la dependencia emocional, la cual es considerada como un patrón persistente en cuanto a necesidades afectivas, el cual hace que las personas presenten comportamientos desadaptativos en búsqueda de aprobación, atención y afecto. Dicha búsqueda al no ser

recompensada o eficiente tiene los riesgos de generar temor a la soledad en el individuo entre algunas otras repercusiones (Acosta, Amaya y De la Espirella, 2010).

Aunque el estilo de apego inseguro o ambivalente es el que mayormente se relaciona con la creación de la dependencia, todos los estilos pueden contribuir en diferentes grados a la propia perspectiva que el individuo tenga de sí mismo, ya que las relaciones pasadas si afectan a las futuras, por lo que el estilo de apego puede ser estable, dependiendo de los cambios o modificaciones con las que cuentan las diferentes relaciones sociales, ya que la dependencia no es única de la relación de pareja, se debe tener presente que se puede generar una dependencia a cualquier persona con la que se tenga oportunidad de establecer vínculos emocionales, además de cualquier ser vivo u objeto relacionado a un sentimiento o emoción (Acosta, Amaya y De la Espirella, 2010).

Como se menciona anteriormente, es posible que los estilos de apego establecidos en la infancia sean congruentes a lo largo de la vida, aunque existe la posibilidad de que estos cambien o se modifiquen dependiendo de los acercamientos que tenga el individuo con los diferentes entornos en los que se desarrolle, es por ello que no es posible tener una predicción concreta del estilo de apego de la persona en cuanto a sus futuras relaciones y la medición del apego dependerá de la etapa en la que se encuentre el individuo (Acosta, Amaya y De la Espirella, 2010).

Las diferentes relaciones que se forman a lo largo de la vida de un individuo tienden a sufrir cambios en cuanto a los comportamientos de cariño que se demuestran, ya que durante la infancia dichas relaciones se caracterizan por ser ansiosas y egocéntricas, mientras que conforme al crecimiento y el acercamiento con otros entornos como lo es la escuela, probabilizan el experimentar otras situaciones directamente relacionadas al sexo opuesto, es aquí donde esas relaciones o formas de relacionarse empiezan a modificarse y a permitir vivir el

aspecto romántico de las relaciones, en donde se contraponen lo ya aprendido con lo que se desea (Acosta, Amaya y De la Espirella, 2010).

Por medio del sentimiento del amor es que las personas experimentan grados de bienestar, felicidad y en ciertas ocasiones otorgarle un sentido a la vida. Muchas veces dependiendo del entendimiento que se tenga acerca del amor las personas pueden experimentar distorsiones dirigidas hacia la posesividad y egoísmo relacionadas a la dependencia (Acosta, Amaya y De la Espirella, 2010).

Existen tres componentes fundamentales de las relaciones románticas los cuales son la intimidad, la pasión y el compromiso, estos están directamente asociados al apego en donde comportamientos relacionados al amor en una relación de pareja contribuyen a la creación de apego seguro, manteniendo dichos componentes (Acosta, Amaya y De la Espirella, 2010).

El apego está directamente relacionado a la dependencia emocional, ya que a partir de esta teoría se pueden comprender y entender el comportamiento de las personas ante las dependencias emocionales. Las experiencias negativas durante la niñez que sean referentes en cuanto a clasificar o denotar características del individuo probabilizan en gran medida el sugerir pensamientos que debido a la frecuencia de dichas experiencias algunas de ellas pueden convertirse en creencias definitorias de lo que es uno mismo como persona, lo cual genera comportamientos adictivos de afecto y aprobación hacia quienes se pueden considerar superiores respecto a sí mismo (Anco, Cuela y Huali, 2021).

Es relevante mencionar que para presentarse dependencia emocional se deben cumplir características del apego, sin embargo, no necesariamente todas las personas que manifiestan algún tipo de apego presentan comportamientos de dependencia emocional (Anco, Cuela y Huali, 2021).

Entendiendo que el tipo de apego que se genera durante la infancia puede ser modificado en la etapa de la adolescencia se puede hablar de un apego adulto el cual es estable y no modificable que se establece por medio de la calidad en la

que se encuentren las diferentes relaciones con quienes se haya construido un vínculo de confianza y emocional, es así que la diferencia más notable entre el apego infantil y el apego adulto es en cuanto las bases en las que se forman uno a partir de la cercanía y confianza con los cuidadores, y el otro en cuanto a lo ya aprendido dirigido a sus propios intereses, estos son establecidos y refutados durante la etapa de la adolescencia (Salazar & Sotelo, 2021).

Bartholomew y Horowitz (1991) plantearon el modelo del apego adulto basándose en cuatro categorías las cuales son, seguro, preocupado, evitativo-temeroso y evitativo-indiferente, además Brennan et al., (1998) propusieron dos dimensiones para establecer la teoría del apego adulto. La primera dimensión es la ansiedad, la cual es dirigida hacia diferentes miedos y temores como lo son el abandono, autoestima, rechazo, no ser correspondido y soledad. La segunda dimensión es la evitación que referencia el miedo a depender, la intimidad, conocer nuevas personas y la propia exigencia (Salazar & Sotelo, 2021).

Hablando del apego adulto en relación a la dependencia, esta puede ser observada a través de las diversas relaciones que tiene el individuo, como lo son los amigos, la familia, la escuela, el trabajo, la pareja, entre otros. Dicha dependencia no es excluyente de las características ya mencionadas en el anterior capítulo directamente dirigidas a mantener la cercanía con los otros (Salazar & Sotelo, 2021).

Se vuelve relevante recalcar que el tipo de apego dirige la manifestación de conductas funcionales o desadaptativas con relación a otras personas, principalmente tomando en cuenta que el desarrollo de un apego ansioso funge como un factor de riesgo para la generación de dependencia emocional, en donde se identifican comportamientos de desesperación por parte de la persona al no encontrarse cerca de su pareja, lo cual es representado como un temor al estar solo en situaciones complicadas. De igual forma es importante resaltar que en el desarrollo de un apego evitativo, la persona tiende a denotar un distanciamiento

emocional, no presentar interés, y por ende existe un menor grado de riesgo por manifestar comportamientos dependientes (Salazar & Sotelo, 2021).

3.2. Rasgos de la Dependencia Emocional con relación a los tipos de Apego

Las personas que han experimentado abuso psicológico y físico durante su desarrollo son propensas a desarrollar depresión y ansiedad, además de aumentar la probabilidad de replicar dichas experiencias con la siguiente generación, ya que dependiendo de los cuidadores con quienes se tenga contacto, se crean los sistemas cognitivos del cómo deben de ser este tipo de interacción. Dichos comportamientos y experiencias, son factores estrechamente ligados a la dependencia emocional (Abalo, 2021).

En el segundo capítulo, se habló de los perfiles de una persona con dependencia emocional, los cuales se describen como personas que manifiestan comportamientos adictivos hacia el otro, lo cual se encuentra directamente vinculado a los rasgos de una persona con el apego inseguro, pues en la manifestación de este último las personas generan su adicción por la desvalorización hacia su propia persona tras la carencia de una figura de protección en su desarrollo (Abalo, 2021).

Por otro lado, los rasgos que una persona con dependencia emocional representa mediante un miedo a la soledad, la propia desvalorización de su persona y pensamientos irracionales con relación en la percepción de su pareja son considerados como una afectación cognitiva. Así mismo, pueden categorizarse rasgos de la persona dependiente en una dimensión conductual, en donde la persona cuenta con un repertorio de comportamientos adictivos hacia la otra persona y dirigidos a satisfacer exhaustivamente a su pareja, expresando emociones en un alto grado de intensidad. Respecto al área emocional, presentan irregularidades en cuanto a los niveles en los que manifiestan sus emociones,

disminuyendo la capacidad de control emocional tras la aparición de conflictos en sus relaciones (Anco, Cuela y Huali, 2021).

La dependencia emocional comparte características propias de los casos de adicción a algunas sustancias, es por ello que existen autores que la clasifican como una adicción no relacionada a sustancias, características como la abstinencia, la necesidad de presencia por parte del otro y la ansiedad que normalmente se presenta, diferenciándose de las sustancias, esta ansiedad se dirige hacia la pérdida de alguien más, la dependencia emocional no es única y exclusiva del individuo, esta puede afectar diferentes entornos en donde la persona se desarrolla (Anco, Cuela y Huali, 2021).

Los rasgos pueden diferenciarse por género, ya que entre hombres y mujeres manifiestan comportamientos dependientes en donde las mujeres tienden a ser más empáticas y afectivas, mientras que los hombres cultural y socialmente hablando, están acostumbrados a ocultar los eventos relacionados a algún tipo de afectividad. Por lo tanto, los hombres generalmente buscan experiencias en donde obtienen grandes recompensas, el confrontamiento de un problema en la mayoría de veces es dirigido hacia buscar una solución, al contrario de las mujeres que generalmente se acercan más al uso de mecanismos de defensa dirigidos a la evitación del problema (Anco, Cuela y Huali, 2021).

La baja autoestima, el temor a estar solo y una tendencia a las relaciones de pareja disfuncionales son rasgos principales que determinan que una persona presente dependencia emocional, aunado a los rasgos del deseo de exclusividad entorno a la pareja y a priorizarla, desencadenando el miedo a la separación, incrementando conductas de sumisión y subordinación por agradar y mantener a la cercanía del otro (Salazar & Sotelo, 2021).

El factor de riesgo más importante y que genera una mayor influencia para la manifestación de dependencia emocional es un bajo nivel de autoestima, que

provoca la alteración en la perspectiva de la persona hacia sí mismo, principalmente manifestando sentimientos negativos, sensaciones de desprecio, odio y autorechazo. Una forma directa en la que estas personas evitan dichas sensaciones es el hecho de crear rutinas que les permitan mantenerse constantemente ocupados y así de esta manera distraerse de dichas sensaciones o pensamientos (Salazar & Sotelo, 2021).

Como ya se ha visto, la adolescencia es la etapa más importante en la vida de una persona al hablar del establecimiento de patrones de relaciones personales. Comúnmente en esta etapa o en finales de la propia etapa, se presenta una relación que se clasificará como la más importante por su intensidad y duración, la cual puede ser permanente si es que la otra persona no le da un final. Frecuentemente estas relaciones con comportamientos dependientes suelen tener una etapa en donde los comportamientos de la persona son dirigidos hacia el hacer reaccionar a su pareja. Si es que la relación llega a su fin de igual manera se presenta el fenómeno en donde se buscarán relaciones de transición mientras encuentra a la siguiente relación que le haga sentir las emociones y percepciones de su entorno con la misma o mayor intensidad como la primera vez (Salazar & Sotelo, 2021).

Otro rasgo de la persona que vive una dependencia es la necesidad de afecto y contacto constante hacia quien se depende. Se vuelve extremadamente necesario tener todo conocimiento acerca del paradero y actividades de parte de la pareja, si es que no fuese posible tener un contacto físico, las llamadas, mensajes y pensamientos son un medio constante y confiable del actuar dependiente (Salazar & Sotelo, 2021).

Es común presentar miedos dirigidos al término de la relación, la persona que presenta la dependencia emocional denota comportamientos ansiosos hacia una ruptura, estos se presentan por medio de sumisión y tolerancia ante malos tratos, humillaciones o violencia física evidenciando el deseo de mantener la

relación. Dichos comportamientos son compatibles con la idealización que se crea hacia la pareja, generalmente las personas que presentan dependencia colocan a su pareja como el centro de su vida y le dirigen gran cantidad de atención en comparación a sus demás entornos y aunque se desea que estos comportamientos sean recíprocos en ocasiones la pareja denota su necesidad de individualidad marcando límites y reglas. Por otro lado, la baja autonomía es el resultado de la idealización combinado con una baja autoestima ya que al tratar de mantener la relación, es probable que la persona realice actividades o modifique comportamientos en búsqueda de la aprobación y agrado de la pareja (Salazar & Sotelo, 2021).

La relación entre teoría del apego y el desarrollo de la dependencia emocional en cualquier tipo de relación interpersonal, permite un amplio panorama para analizar su origen, así como los conflictos sociales a causa de éstos, facilitando la identificación de factores de riesgo para anticiparlos.

CONCLUSIONES

Después de analizar los estilos de apego, además de la dependencia emocional y sus principales características, se vuelven evidentes las correlaciones que existen en cuanto al proceso de desarrollo de comportamientos dependientes. El apego es la base del entendimiento que tenemos acerca que las relaciones humanas, dependiendo del tipo de apego que desarrolle una persona, es que esta podrá tener una vida efectiva en cuanto a las interacciones, vínculos, sentimientos y percepciones en sus entornos. Dichas interacciones facilitan el contacto con eventos sociales dirigidos por el conflicto, los cuales permiten que las personas hagan práctico el aprendizaje acerca de las relaciones, el contacto con estos eventos y su proceso determinan que la relación sea funcional o no.

La infancia es la base en cuanto a la generación del apego, durante esta etapa independientemente del tipo de apego este proceso es en mayor medida responsabilidad de los cuidadores más cercanos, dependiendo de las capacidades y habilidades de estas personas es que el bebé desarrolle habilidades suficientes para interactuar, explorar, y crear vínculos. Los cuidadores deberán ser aptos en cuanto al conocimiento de diferentes ámbitos respecto a las formas y modelos de crianza, ya que al existir los diferentes tipos de apego se tiene una alta probabilidad de fallar, teniendo un rango en cuanto a una eficiencia social de personas seguras aptas y capaces hasta llegar a la violencia, depresión, adicciones, aislamiento, y sociopatía. Es por ello que en principio el desarrollo de un apego funcional se vuelve fundamental, aunque el tipo de apego desarrollado durante la infancia no es permanente, puede cambiar y modificarse dependiendo de las experiencias que la persona tenga.

El amor es un factor importante a considerar en el desarrollo de vínculos afectivos aunque es un concepto complicado en cuanto a la definición y entendimiento, es evidente que en ciertos grados todas las personas experimentan una vez en la vida, de igual forma su complejidad lo hace peligroso ya que el entendimiento de este define el nivel de desprendimiento que una persona puede alcanzar ante las necesidades y problemáticas de las personas

con las que se cuenta un vínculo. Al igual que los tipos de apego, el amor también se puede encontrar en diferentes tipos y formas, ya que el amor que se siente hacia la familia no es el mismo que el dirigido a una pareja romántica, aprender a delimitar el grado de este sentimiento es esencial en cuanto a poder evitar situaciones conflictivas por medio de éste.

Como se mencionó el apego formado durante la infancia es modificable y este proceso es desarrollado plenamente durante la etapa de la adolescencia, el acercamiento y contacto con los cuidadores limita el tipo de entornos que la persona tiene por lo que el desarrollo de este apego es limitado ya que no se tiene un pleno contacto con todas las instancias y experiencias que proporciona la vida. Durante la adolescencia se tiene contacto con la parte peligrosa del amor en donde es posible que los cuidadores no hayan tenido precauciones en cuanto a su educación, parte de los diferentes cambios de esta etapa es la atracción hacia los diferentes sexos y es precisamente en ese momento que la persona inicia a definir la forma o formas de apego que puede mostrar hacia los otros.

Mediante este proceso se pueden identificar factores importantes de riesgo en cuanto al desarrollo del apego y como este puede llegar a dictar un camino si es que no se le brinda la atención suficiente, uno de estos caminos que se refiere tiene que ver precisamente con el elemento del amor dirigido hacia la pareja es la dependencia emocional, esta puede ser definida después de los anteriores capítulos como el conjunto de comportamientos adictivos dirigidos a la obtención y mantenimiento de vínculos afectivos, este es referido como un camino de riesgo ya que se pueden desarrollar en diferentes relaciones tan disruptivas como variadas en ciertas ocasiones. Aunque se puede desarrollar dependencia a prácticamente cualquier cosa con la que se cuente o se deposite un sentimiento, emoción, o afecto, no en todas las dependencias se desarrollan conflictos al grado de lo amoroso.

Es importante recalcar que dicho camino de la dependencia emocional no está presente en cualquier tipo de apego ya que es el tipo ambivalente del cual se desprende y desarrolla dicha dependencia, personas que aprenden a desconfiar

pero necesitar relaciones emocionales se vuelven propensas al desarrollo de dichos comportamientos. El vivir una dependencia emocional es caracterizado por una necesidad excesiva de otra persona en cuanto a su presencia, amor y atención, los riesgos latentes en cuanto al comportamiento presentado son dirigidos hacia la desvalorización de la propia persona, causando que se acepten malos tratos y se permitan diferentes circunstancias plenamente dirigidas al daño. Debido a que este tipo de experiencias se dan desde la adolescencia, la dependencia emocional puede tener inicio en esos noviazgos y perdurar hasta el matrimonio, en donde dicha dependencia se transforma en un desgaste que directamente puede afectar si es que existiesen los hijos.

El análisis de la teoría del apego y el amor como un factor de riesgo en la generación de una dependencia emocional, permiten ampliar el panorama en cuanto a los alcances sociales que estos tienen en cualquier tipo de contexto que involucre un vínculo afectivo. Es evidente que el estudio de la dependencia emocional surge principalmente de la afectación negativa en las relaciones que generan situaciones conflictivas, tanto en la familia, amistad, relaciones laborales, pero principalmente en las relaciones románticas, en donde existen mayores factores de riesgo para que se manifiesten comportamientos desadaptativos y estos sean reforzados por la propia relación. Dichas afectaciones en el comportamiento de la persona representan una importancia social relevante en cuanto a la prevención o mitigación de los riesgos. Los factores descritos en la presente investigación, pueden retomarse como base para el desarrollo de instrumentos de evaluación e intervención que tomen en cuenta no solo los riesgos desde la dependencia emocional sino la visión integral que da el estudio, partiendo del apego en donde en primera instancia se puede evitar la aparición de la dependencia emocional.

Bibliografía

Abalo, S. (2021). Violencia en las relaciones de pareja: vinculación con el apego y dependencia emocional como factores de riesgo. Una revisión sistemática cualitativa. Trabajo Final de Grado. Universidad de la República.

Acosta, D. Amaya, P. De la Espirella, C. (2010) Estilos de apego parental y dependencia emocional en las relaciones románticas de los adolescentes. Universidad de la Sabana.

Aiquipa (2015) Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. Revista de Psicología Vol. 33 Núm. 2. Pp.412-437.

Aiquipa T., J. (2012). Diseño y validación del inventario de dependencia emocional – IDE. Revista De Investigación En Psicología, 15(1), 133–145.

Alegría, M. & Rodríguez, A. (2015). Violencia en el noviazgo: perpetración, victimización y violencia mutua. Una revisión. Actualidades en Psicología, vol. 29, núm. 118, pp. 57-72.

Anceschi A. (2009) La violenza familiare: aspetti penali, civil e criminologici. Torino: G. Giappichelli.

Anco, R. Cuela, C. Hualí, L. (2021) Dependencia emocional y su relación con el apego en estudiantes. Trabajo de investigación. Universidad Continental.

Barrios, A. y Pinto, B (2008) El concepto del amor en la pareja. AJAYU, Vol 6, No 2. Universidad Católica Boliviana San Pablo.

Barroso, O. (2014). El apego adulto: la relación de los estilos de apego desarrollados en la infancia en la elección y las dinámicas de pareja. Revista digital de medicina psicosomática y psicoterapia, Vol, 4. No, 1. Pp. 1-25.

Bartholomew, K. y Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. Journal of Personality and Social Psychology, Vol, 61No, 2. Pp. 226-244.

Becerril, E. y Álvarez, L (2012) La teoría del apego en las diferentes etapas de la vida, Trabajo Fin de Grado. Escuela Universitaria de Enfermería “Casa Salud Valdecilla” Departamento de Enfermería. Universidad de Cantabria.

Beck, J. S. (1995). *Cognitive Therapy: basics and beyond*. New York: The Guilford Press.

Bernal, I., Gómez, G., Barrientos, L., García, J., Pérez, A., Ruiz, J. y Zuluaga, D. (2017). Acercamiento a la comprensión de las parejas mixtas o interculturales. *Revista Facultad de Trabajo Social*. Vol. 33, No. 33, pp. 42-60.

Betancourt, R. (2021). Dependencia emocional en relaciones de parejas adultas: aproximación a las investigaciones en el Ecuador, Trabajo de Titulación. Universidad Tecnológica Indoamericana.

Blandón, A. & López, L. (2016). Comprensiones sobre pareja en la actualidad: jóvenes en busca de estabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, Vol. 14, No. 1, pp. 505-517.

Brenes, M. & Salazar, M. (2015). Intervención Psicoterapéutica con parejas desde el Enfoque Sistémico. Una integración del Enfoque Sistémico. Una integración de la Terapia Narrativa y la Terapia Breve Centrada en Soluciones. Universidad de Costa Rica.

Brennan, K. Clark, C. & Shaver, P. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* pp. 46–76. The Guilford Press.

Campo, C. & Linares, J. (2002) *QUÉ SIGNIFICA SER UNA PAREJA*. Ed. Planeta, S.A.

Castelló, J. (2000). Análisis del concepto “dependencia emocional”. I Congreso Virtual de Psiquiatría. Recuperado de <https://www.dependenciaemocional.org/ANALISIS%20DEL%20CONCEPTO%20DEPENDENCIA%20EMOCIONAL.pdf>.

Castelló, J. (2005) Dependencia emocional características y tratamiento. Alianza Editorial.

Chávez, E. y Vines, M (2019). El ambiente familiar y su incidencia en el apego materno infantil: Importancia de las relaciones afectivas en edad temprana. Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Volumen 3. Número 6. Año 3.

Córdoba, J (2014) Estilos de crianza vinculados a comportamientos problemáticos de niñas, niños y adolescentes. Universidad Nacional de Córdoba. Facultad de ciencias médicas. Maestría en salud mental.

Cruzado M. Machuca, R (2020) Estilos de apego emocional y dependencia emocional en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico. Tesis. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.

Cuervo, A (2010). Pautas de crianza y desarrollo socioafectivo en la infancia. Diversitas: Perspectivas en Psicología, vol. 6, núm. 1, pp. 111-121. Universidad Santo Tomás.

Cuervo, E. (2016) Exploración del concepto de violencia y sus implicaciones en educación, Política y Cultura, No. 46, pp. 77-97.

Cuetos, G (2016). El amor a lo largo de la historia. XVII Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría.

Cuetos, G., Ovejero, A., Moral, M. y Sirvent, C. (2018). Dependencia emocional en las relaciones de pareja como Síndrome de Artemisa: modelo explicativo. *TERAPIA PSICOLÓGICA*. Vol. 36, No 3, pp. 156–166.

De La Cruz, M., y Luviano, K. (2013). Noviazgo sin dependencia. *Perfiles HT*, Vol. 1, No. 1, pp. 10- 11.

Delfín, C., Orozco, C. y Peña, E (2021). Caracterización de los roles familiares y su impacto en las familias de México. *Revista de Ciencias Sociales*, vol. 27, núm. Esp.3, Universidad del Zulia.

Delgado, O (2011). Apego en la adolescencia. *Acción Psicológica*, vol. 8, núm. 2, pp. 55-65 Universidad Nacional de Educación a Distancia Madrid.

Díaz, D. y Morales, M (2021) Apego y comunicación familiar, una mirada desde la perspectiva de las madres. *Integración Académica en Psicología Volumen 9. Número 25. Facultad de Psicología, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.*

Duarte, L., García, N., Rodríguez, E. y Bermúdez, M (2016). Las prácticas de crianza y su relación con el Vínculo Afectivo. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 9 (2), pp. 113- 124.

Ducuara, L., Calderón, A., y Galindo, A. (2021) *La Dependencia Emocional en las Relaciones de Pareja*. Universidad Cooperativa De Colombia Campus Neiva-Huila.

Esteban, M (2008). El amor romántico dentro y fuera de occidente: determinismos, paradojas y visiones alternativas. *Universidad del País Vasco: San Sebastián*. 157-172.

Estrada, P. (2010). Relaciones familiares actuales y aspiraciones frente a la construcción de familia en los jóvenes de Medellín. *Revista Facultad de Trabajo Social, UPB, Vol. 26, No. 26, pp. 15-33.*

Fresneda, S. (2015). Estudio descriptivo de los patrones que se han aprendido generacionalmente y que facilitan que una persona se involucre en relaciones afectivas dependientes Monografía para Optar al Título de Psicólogo. Los libertadores institución universitaria.

Galán, A. (2010). El apego. Más allá de un concepto inspirador. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, vol. 30, núm. 108, pp. 581-595.* Asociación Española de Neuropsiquiatría.

Garrido, L (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud *Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 38, núm. 3, pp. 493-507* Fundación Universitaria Konrad Lorenz.

Gil, H., Alba, L., Sosa, Y., Gutiérrez, A. (2021). La dependencia emocional: un problema de la psicología y otras ciencias humanísticas. *EduMeCentro. Vol.13, No.2, pp. 269-286.*

Gómez, J., Ortiz, M., Gómez, J (2011). Experiencia sexual, estilos de apego y tipos de cuidados en las relaciones de pareja. *Anales de Psicología, vol. 27, núm. 2, pp. 447-456* Universidad de Murcia.

Gonzales A., Guerra O. y Rodríguez (2021) Violencia y dependencia emocional en parejas adolescentes de educación secundaria de la región Huancavelica, Perú. *Revista Espacios Vol. 42 No. 5, Pp. 95-108.*

González, E. (2022) Influencia de los tipos de apego en la dependencia emocional de las relaciones de pareja: una revisión sistemática, Trabajo de fin de grado. Universidad de La Laguna.

Hikal, W (2020). EL APEGO PATOLÓGICO PROCLIVE A CONDUCTAS ANTISOCIALES Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 23, (2). Universidad Autónoma de Nuevo León México

Hirschfeld, R.M.A., Klerman, G.L., Gough, H.G., Barrett, J., Korchin, S.J. y Chodoff, P. (1977). A measure of interpersonal dependency. *Journal of Personality Assessment*, Vol. 41, No. 6, pp. 610-618.

Horno, P (2014). Apego y adolescencia: Narrándose en el espejo de los otros. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia • Volumen II, No 3.*

Huerta, R., Ramírez, N., Ramos, J., Murillo, I., Falcón, C., Misare, M. y 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 IIPSI. Facultad de psicología. Vol. 19, No. 2, pp. 145-162.*

Izquierdo, S. & Gómez, A. (2013). Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. *Psychologia. Avances de la disciplina, vol. 7, núm. 1, pp. 81-91. Universidad de San Buenaventura.*

Karakurt, G. (2012). The interplay between self esteem, feeling of inadequacy, dependency, and romantic jealousy as a function of attachment processes among Turkish college students. *Contemporary Family Therapy, Vol, 34, No, 3. Pp. 334-345.*

Laca, F. & Mejía, J. (2017). Dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja. *Enseñanza e Investigación en Psicología, vol. 22, No. 1, pp. 66-75. Consejo Nacional para la Enseñanza en Investigación en Psicología A.C.*

Lemos, M., Jaller, C., González, A., Díaz, Z. & De la Ossa, D. (2012). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín. *Universitas Psychologica*, Vol. 11, No. 2, pp. 395-404.

Lemos, M., Londoño, N. y Zapata, J. (2007). Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional. *Informes Psicológicos*. No. 9, pp. 55-69.

Loinaz, I. y Echeburúa, E. (2012) Estilo de Apego, Empatía y Autoestima en Agresores de Pareja. *Terapia Psicológica*. Vol. 30. Núm. 2. Pp. 61-70

López, G. y Guaimaro, Y (2016). El rol de la familia en los procesos de educación y desarrollo humano de los niños y niñas. *Revista universitaria de desarrollo social*. Universidad de Guadalajara.

Maccoby, E., y Martin, J (1983). Socialization in the context of the family: parent-child interaction. En E. M. Hetherington (Ed.), P. H. Mussen (Series Ed.), *Handbook of child psychology: Socialization, personality, and social development*. 4,1-101. New York: Wiley.

Malagón, L. & Monroy, N. (2016). DESCRIPCIÓN DE LAS RELACIONES DE PAREJAS DESDE LA PERDURABILIDAD EN ADULTOS JOVENES EN LA CIUDAD DE BOGOTÁ, COLOMBIA. Trabajo de grado. Universidad Santo Tomás División Ciencias de la Salud.

Martínez, A. (2016). La violencia. Conceptualización y elementos para su estudio. *Política y Cultura*, No. 46, pp. 7-31. Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.

Mascareño, E (2021). Parentalidad Positiva: la importancia de conocer el apego y los estilos de crianza para mejorar las relaciones familiares. Universidad de la laguna.

Massa, J., Pat, Y., Keb, R., Canto, M. y Chan, N (2011). La definición de amor y dependencia emocional en jóvenes de Mérida Yucatán. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 14, (3). Universidad Autónoma de Yucatán Facultad de Psicología.

Maturana, H (1997) *Emociones y lenguaje en educación y política*. Santiago: Dolmen.

Melero, R (2008) *La relación de pareja apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: Consecuencias sobre la calidad de la relación*. Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación Facultad de Psicología. Universidad de Valencia.

Mendiola, R (2008). Reseña de "Teoría del apego y psicoanálisis" de Peter Fonagy. *Clínica y Salud*, vol. 19, núm. 1, pp. 131-134 Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

Meneses, F. & Herrera, A. (2019). Analizando la violencia en las relaciones de pareja: el efecto de la violencia psicológica y las conductas controladoras en la violencia física y sexual. *Revista Némesis*, No. 15, pp. 125-146.

Momeñe, J., Jáuregu, P., & Estévez, A. (2017). El papel predictor del abuso psicológico y la regulación emocional en la dependencia emocional. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*. Vol, 25. No , 1.

Moral, M. & Sirvent, C. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. *Revista Española De Drogodependencias*. Vol. 33, No. 2, pp. 150-167.

Moral, M. y Sirvent, C. (2007). Codependencia y género: análisis explorativo de las diferencias en los factores sintomáticos del TDS100. *Manuales de Psiquiatría*, Vol, 23. No, 3. Pp. 90-91.

Ocampo, L. & Amar, J. (2011). Violencia en la pareja, las caras del fenómeno. Salud Uninorte, vol. 27, No. 1, pp. 108-123. Universidad del Norte Barranquilla.

Oliva, A., Parra, A. y Arranz, E (2008) Estilos relacionales parentales y ajuste adolescente. Infancia y Aprendizaje, Vol. 31 (1), pp. 93-106 Universidad de Sevilla; Universidad del País Vasco.

Organización Mundial de la Salud (2002) Informe mundial sobre la violencia y la salud. Ginebra. Recuperado de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67411/a77102_spa.pdf;jsessionid=57FABB434D928C384B2BBA561DFC6EB0?sequence=1

Palacios, V. (2015). Violencia y dependencia emocional en relaciones de noviazgo. Trabajo fin de máster. Universidad de Deusto. Bilbao, España.

Pinto, B (2012). Psicología del amor.

Pinto, C., Beyzaga, M., Cantero, M, Oviedo, X. y Vergara, V (2018). Apego y psicopatología en adolescentes del Norte de Chile. Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes Vol. 5. No. 3, p 23-29 Universidad de Tarapacá.

Quiroga, M (2018). Trastornos asociados al apego, últimas aportaciones. XIX Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría.

Rafael, R., García, R. y Castañeda, S (2012). Revisión teórica de los estilos de crianza parental. Universidad continental.

Ramírez, M (2005). Padres y desarrollo de los hijos: prácticas de crianza. Estudios Pedagógicos, vol. XXXI, núm. 2, p. 167-177. Universidad Austral de Chile.

Repetur, K. y Quezada, A (2005). Vínculo y desarrollo psicológico: la importancia de las relaciones tempranas. Revista Digital Universitaria. Volumen 6, Número 11.

Reyes, S. (2018). Dependencia emocional e intolerancia a la soledad Tesis de grado. Universidad Rafael Landívar.

Riso, W (2012) ¿Amar o depender? Buenos Aires: Emecé.

Rodríguez, K. (2013) EL AMOR Y LAS RELACIONES DE PAREJA EN LA MODERNIDAD: UN ANÁLISIS TRANSCULTURAL DEL LIBRO DE BECK Y BECK TITULADO "EL NORMAL CAOS DEL AMOR". Cuadernos de Antropología, No. 23, pp. 55-82.

Rojas, J. (2013) Violencia en el Noviazgo de Universitarios en México: Una Revisión. Revista Internacional de Psicología. Vol. 12, No. 2, pp. 1-32.

Ruiz, M. (2013). Dependencia emocional: características e intervención, análisis de dos casos clínicos. Universidad autónoma de Nuevo León.

Saint, R. y Candelaria D. (2020). Dependencia emocional. Universidad Nacional de Mar del Plata.

Salazar, S. Y Sotelo, A. (2021) Influencia del apego adulto sobre la dependencia emocional en las relaciones de pareja de estudiantes universitarios. Tesis. Universidad SAN Ignacio de Loyola.

Sallés, C, y Ger, S (2011). Las competencias parentales en la familia contemporánea descripción, promoción y evaluación. Revista de intervención socioeducativa, Nº 49, pp. 25-47.

Sangrador, J. L. (1993). Consideraciones psicosociales sobre el amor romántico. Psicothema, Vol. 5. No. 1, pp. 181-196.

Santamaría, J., Merino, L., Montero, E., Cano, M., Fernández, T., Cubero, P., López O. y González, V. (2015). Perfil psicopatológico de pacientes con Dependencia Emocional. C. Med. Psicosom, No 116.

Stange, I., Ortega, A., Moreno, M. y Gamboa, C. (2017). Aproximación al concepto de pareja. Psicología para América Latina. No. 29.

Sternberg, R (1998) Teoría Triangular del Amor. Editorial Paidós.

Urbiola, I., Estévez, A., Iruarrizaga, I., Momeñe, J., Jáuregui, P., Bilbao, M. y Orbegozo, U. (2019). Dependencia emocional en el noviazgo: papel mediador entre la autoestima y la violencia psicológica en jóvenes. Vol. 44, No. 1, pp. 13-27. Revista Española De Drogodependencias.

Valencia, A. (2019) Apego en relaciones de pareja con agresión bidireccional: una revisión sistemática. Universidad Francisco de Vitoria. Trabajo de fin de grado.

Vidal F., F (2008) Los nuevos aceleradores de la violencia remodelada en García-Mina F., A.(Coord.) (2008) Nuevos escenarios de violencia. Universidad Pontificia Comillas de Madrid. Welzer-Lang.

Villavicencio, C. & Jaramillo, J. (2020). Desgaste emocional en la convivencia afectiva de pareja. Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades. Vol. 7 No. 1. p. 58-66.

Wainstein, M. & Wittner, V. (2004) Enfoque psicosocial de la pareja. Aproximaciones desde la terapia de la comunicación y la terapia de solución de problemas. Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad. Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad.

Wallin, D (2015), El apego en Psicoterapia. Editorial Desclée De Brower.
Bilbao: 21-31