



UIN | UNIVERSIDAD
INSURGENTES

Plantel sur II

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CON
INCORPORACIÓN A LA UNAM CLAVE 3315-23**

Estilos de Apego y Dependencia Emocional en la pareja

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

L I C E N C I A D A E N P S I C O L O G Í A

P R E S E N T A

C.ALEXA SUCILLA GONZALEZ

ASESORA: Mtra. Claudia Mónica Ramírez Hernández

Ciudad de México

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.

ÍNDICE

Introducción	1
Capítulo 1: Apego	5
1. Apego Emocional	5
1.2 Tipos de apego según John Bowlby	7
1.3 Los estilos de apego en la adultez	9
1.3.3 Consecuencias de los diferentes tipos de apego	11
Capítulo 2: Relaciones de pareja	14
2.1 Relación de pareja	14
2.2 Tipos de pareja	16
2.3 Estilos de Apego y las Relaciones de Pareja	18
2.4 Estilos de pareja	21
Capítulo 3: Dependencia Emocional.	26
3.1 Concepto de dependencia emocional	26
3.2 Características	27
3.3 Trastorno de personalidad por dependencia	29
3.4 Relación del apego con la dependencia	29
3.5 Características de las personas con dependencia	30
Capítulo 4: Investigaciones previas	39
Capítulo 5: Método	46
Justificación	46
5.1 Planteamiento del problema	46
5.2 Objetivos	47
5.2.1 Objetivo general	47
5.2.2 Objetivo específico	47
5.3 Hipótesis	47
Hipótesis de investigación	47
Hipótesis nula:	47
5.4 Variables y definiciones	47
5.4.1 Variables:	47
5.4.2 Definiciones	48
Definiciones conceptuales	48
Definiciones operacionales	49

5.5 Diseño de investigación	50
5.6 Tipo de estudio	50
5.7 Muestreo	50
5.8 Muestra	51
5.9 Características de la muestra	51
5.10 instrumento	51
5.11 Procedimiento	52
Capítulo 6: Resultados	53
Figura 2 Edad	54
Figura 3 Escolaridad	54
Figura 5 Inventario de Dependencia Emocional	55
Figura 6 IDE Mujeres	56
Figura 7 IDE Hombres	57
Figura 8: IDE Comparación mujeres y hombres	57
Figura 9: Población general Cuestionario de apego	58
Figura 10: Mujeres Apego Adulto	58
Figura 11 Hombres Cuestionario de Apego Adulto	59
Comparación de hombre y mujeres Cuestionario de Apego	61
Figura 13 Comparación de cuestionario de Apego e Inventario de Dependencia Emocional	62
CAPITULO 7: Análisis de resultados y Conclusiones	64
Referencias	67
Anexos	71

Resumen

La siguiente investigación es sobre los temas de apego y dependencia emocional en adultos esto ya que ¿ El tipo de apego influye en el desarrollo de la dependencia emocional en la pareja? lo cual se ha detectado que el tipo de apego si influye en la relación de pareja y como esta puede llegar a ser dependiente o no , ya que en los resultados obtenidos se puede observar que teniendo un estilo de apego seguro no existirá dependencia en la pareja si no todo lo contrario , será una pareja sana y con metas claras y por otro lado al tener un estilo de apego huidizo existiría dependencia a la pareja y esto conllevara a que la relación no sea sana, no exista la buena comunicación y las emociones que sienten no puedan ser expresadas llevando a una relación toxica ; estos resultados se llevó a cabo a través de la aplicación de dos encuestas que fueron contestadas por 60 personas 30 del sexo femenino y 30 del sexo masculino, todas en un rango de edad entre los 25 y 35 años, que además se encuentran en una relación de mínimo 6 meses, las pruebas que se efectuaron fueron Inventario de Dependencia emocional (IDE) para medir el nivel de dependencia en la pareja y Cuestionario de Apego Adulto para medir el nivel de apego que tienen los adultos.

Palabras clave

Adultos, relación, pareja, dependencia emocional, relación toxica, apego, apego emocional, tipos de pareja.

Introducción

La presente investigación sobre apego, dependencia emocional y relaciones de pareja se realizó con el fin de saber si existe una correlación entre el apego, la dependencia emocional y las relaciones de pareja con el propósito de dar a conocer los temas de apego, dependencia emocional y relaciones de pareja, ya que actualmente el tema de relaciones de pareja entre los adultos es importante y causa duda sobre cómo es una relación de pareja estable y si bien como el apego influye tanto en la vida adulta como a la hora de relacionarse con otras personas, incluso a la hora de estar en una relación sentimental con otra.

Una parte importante de los estilos de apego es la correspondencia estrecha que se establece con las relaciones interpersonales, que se desarrollan a lo largo del historial de vida y por lo tanto en la vida adulta, es por ello que es factor de suma importancia para estudiar relacionándolo con la pareja. Esto nos comprueba que cada individuo puede variar a través de la experiencia en su reacción característica hacia la vida, aunque los primeros años marquen de manera trascendental nuestra confianza hacia el mundo externo e interno lo que generará consecuencias en las relaciones de pareja.

Es importante mencionar que algunos estudios han determinado que las características que se presentan en las relaciones interpersonales que establecen las personas, tienen mucho que ver con sus estilos de apego individuales. Por tanto, se concluye que el Apego en la pareja surge como un factor de expectativas independientes, pues la familia será el resultado de la unión de dos formas

diferentes de apego. La pareja está constituida por dos, y cada uno posee un contexto multidimensional que afectará sin duda a la relación de pareja.

Existen diversas formas de conceptualizar el apego y a lo largo de la historia han sido diversos los autores que se han aproximado al estudio de este fenómeno. Una posible definición sería aquella en la que el apego se puede describir como los vínculos emocionales que la gente forma con otras personas a lo largo de su vida, primero con su cuidador principal y después con sus amigos, su pareja, sus compañeros y/o sus hijos.

El apego seguro entre parejas, se define como una relación que se establece sobre una base de confianza, junto con la creencia de que la otra persona va a respetar sus propias necesidades y deseos, y ella será capaz de comprender y responder al comunicar los sentimientos.

Por el contrario, la unión de parejas inseguras se caracteriza por la sensación de desequilibrio y aislamiento del grupo, este sentimiento puede ser debido a un miedo al rechazo, al mismo tiempo que un deseo de proximidad y la adhesión, junto con la falta de comunicación y la desconfianza.

Los estilos de apego que se experimentan durante la infancia pueden condicionar el tipo de relaciones que se mantienen en etapas posteriores de la vida. Por ello, dependiendo del tipo de apego de cada persona, existirá una mayor o menor predisposición a la formación de una relación de pareja sana, dañina, obsesiva o desconfiada.

Como se ha ido demostrando en la realización de diversos estudios, la elección de pareja no es únicamente instintiva, ya que, se ha ido complicando cada vez más con base en los procesos psicológicos y socioculturales que implica

el emparejamiento humano. En este sentido, hay autores como Freud, que han planteado que en la elección de pareja no sólo intervienen los aspectos biológicos, sino que es muy importante detectar el parecido que tiene la persona elegida con el progenitor del mismo sexo, la parte femenina o masculina que se encuentra, la proximidad con el otro o la complementariedad que pueden llegar a tener estos.

Dando así que el encontrar una pareja tendrá que ver con el tipo de apego que se desarrolló en la infancia y la dependencia emocional este tendrá un impacto en las relaciones de pareja, con todo lo anterior las personas que participaron en este proyecto las cuales fueron 30 mujeres y 30 hombres de 25 a 35 años de edad que actualmente se encuentren en una relación de pareja, su estilo de apego y dependencia emocional tendrá un estilo de pareja.

La investigación está conformada por una portada, índice, resumen, introducción y 7 capítulos

En el capítulo 1 Apego. El tema de apego se hablará sobre los 4 tipos de apego según Bowlby que son apego seguro, apego ansioso y ambivalente, apego evitativo, apego desorganizado, los tipos de apego en adultos y las consecuencias de los diferentes tipos de apego.

Capítulo 2 Relaciones de pareja. En el siguiente capítulo se abordará el tema de relaciones de pareja, los tipos de pareja que existen tipos de relaciones según Sternberg que son, cariño, encaprichamiento y amor vacío, como se relaciona el apego en las relaciones de pareja y por último se hablara sobre los diferentes estilos de pareja.

Capítulo 3 En este capítulo se hablará sobre la dependencia emocional, sus características, trastorno de personalidad por dependencia, como se relaciona

la dependencia con el apego y como punto final del capítulo se hablará de las características de las personas con dependencia.

Capítulo 4 Investigaciones previas donde se podrá observar algunas investigaciones que se hicieron sobre apego y relaciones de pareja y los resultados obtenidos en estas.

Capítulo 5 Está conformado por el método, justificación, planteamiento del problema, objetivo e hipótesis.

Capítulo 6 Se observan los resultados obtenidos y está conformada por graficas cada una con su descripción y resultado obtenido.

Capítulo 7 Conclusiones y anexos donde estarán las pruebas utilizadas en este proyecto y la conclusión sobre la investigación.

Por lo tanto, todas las personas necesitan que su figura de apego le proporcione protección, donde se les respete, cuide y proteja. Además, necesitan la posibilidad de calmar el dolor y el estrés mediante el apoyo y la utilización de recursos externos; y la posibilidad de proyectar el dolor dando sentido a las adversidades y generando esperanzas para alcanzar una vida mejor y sus relaciones de pareja sean sanas, así como sus relaciones interpersonales.

La inseguridad y una baja autoestima provoca que determinadas personas caigan en relaciones de dependencia emocional.

Capítulo 1: Apego

El siguiente capítulo hablara sobre el apego emocional según los autores Watson y Bowlby; estos autores nos dicen que el apego emocional es un vínculo físico y emocional hacia otra persona, esta da estabilidad y seguridad para tomar riesgos y crecer, así mismo también se verán los tipos de apego que estos se dividen en apego seguro, Apego ansioso y ambivalente, Apego evitativo y apego desorganizado. donde cada uno estará definido por la teoría del apego de Bowlby, podremos observar que cada uno tiene diferentes temas.

1. Apego Emocional

El apego puede definirse como la habilidad para formar un vínculo emocional y físico hacia otra persona, que da un sentido de estabilidad y seguridad necesario para tomar riesgos, crecer y desarrollar la personalidad. (Watson, 1928).

Watson sostenía en su libro *Psychological care of infant and child*, que el amor es una respuesta condicionada igual que el miedo, él había tratado de mostrar que el miedo se podía condicionar (Watson, 1928).

La teoría evolutiva del apego de Bowlby sugiere que los niños vienen al mundo biológicamente pre programados para formar vínculos con los demás, porque esto les ayudará a sobrevivir. (Bowlby, 1993).

Según Bowlby las conductas de apego son instintivas y se activarán por cualquier condición que parezca amenazar el logro de la proximidad, tales como la separación, la inseguridad o el miedo Bowlby también postuló que el miedo a los extraños representa un mecanismo de supervivencia importante, incorporado por naturaleza.

Las figuras de apego son las personas que más influyen en la socialización de niñas y niños. De éstas se aprende el lenguaje de la intimidad que precisamente usamos en las relaciones de pareja.

Además, a través del apego cubrimos nuestra necesidad de seguridad emocional, lo que incluye aceptación, estima, afecto y cuidados eficaces. Una necesidad tan importante como la del alimento, para nuestra correcta subsistencia (Bowlby, 1993).

El apego es un vínculo generoso: cuanto mejor esté vinculado el niño al padre y/o a la madre, más probable es que se vincule a otras personas (Watson, 1928).

A fines de los años 80, los psicólogos estadounidenses Cindy Hazan y Phillip Shaver llevaron sus postulados al terreno amoroso y concluyeron que el estilo de crianza que tuvo un sujeto determina sus futuras elecciones de pareja y la forma en que construye sus relaciones adultas (Shaver, 2004).

Bowlby concibió el apego como una necesidad humana universal de formar vínculos afectivos a los que recurrir en momentos de estrés, como forma de obtener protección y seguridad (Bowlby, 1993). Este planteamiento, formulado en un principio para describir el vínculo entre niños y padres, fue aplicado posteriormente a la comprensión de las relaciones adultas (Hazan & Shaver, 1987; Shaver & Hazan, 1988). Bowlby (1969/1976, 1980/1984) sostiene que, a partir de la interacción repetida con figuras significativas, la persona internaliza un conjunto de creencias acerca de sí misma y los otros, denominado modelos operativos internos, que da cuenta de las diferencias individuales en el apego.

1.2 Tipos de apego según John Bowlby

i. **Apego seguro**

Es el apego más sano de todos y se da cuando el niño siente la incondicionalidad por parte de sus progenitores y tiene la certeza de que no van a fallarle. Este apego se da cuando el cuidador proporciona seguridad y se preocupa de establecer una comunicación y un contacto con el menor.

Es decir, pueden llevar a una vida adulta independiente, sin prescindir de sus relaciones interpersonales y los vínculos afectivos.

Los bebés con este tipo de apego exploran de forma activa su medio ambiente cuando se encuentran solos con la figura de apego, y se intranquilizan al separarse de ella.

ii. **Apego ansioso y ambivalente**

La ambivalencia emocional genera angustia. En este tipo de apego, el niño no confía en sus cuidadores y crece con una sensación de incertidumbre e inseguridad, debido a la inconstancia e inconsistencia en los cuidados o a la ambivalencia de los mismos. (Bowlby, 1993)

Estos niños tienden a presentar miedo y gran angustia ante las separaciones, así como también suelen tener dificultades para calmarse cuando el cuidador reaparece. Tienden a la vigilancia de su cuidador y la exploración del medio ambiente es poco relajada, siempre con el temor de alejarse de la figura de apego. una dificultad para calmarse cuando el cuidador vuelve. Los menores necesitan la aprobación de los cuidadores y vigilan de manera permanente que no

les abandonen. (Bowlby, 1993) Exploran el ambiente de manera poco relajada y procurando no alejarse demasiado de la figura de apego.

iii. Apego evitativo

El apego evitativo aparece cuando los cuidadores no proporcionan la seguridad suficiente para el menor, haciendo que este, desarrolle una autosuficiencia compulsiva y un distanciamiento emocional de los mismos.

Estos niños, no suelen llorar cuando se separan de su cuidador y evitan el contacto.

Esta conducta puede llegar a confundirse con la seguridad, pero en realidad, provoca un gran sufrimiento al menor. Estos niños suelen presentar grandes cuotas de estrés y crecen sintiéndose poco valorados, teniendo a la larga problemas de intimidad con los demás. (John, 1969/1976)

iv. Apego desorganizado

Es una mezcla entre el apego ansioso y el evitativo y viene causado por una conducta insegura o negligente de los progenitores.

El niño presenta comportamientos inadecuados y contradictorios en que el niño no confía en su cuidador e incluso puede llegar a sentir miedo hacia él.

Son niños inseguros con tendencia a reacciones impulsivas o explosivas y con mala gestión de sus emociones. (John, 1969/1976)

La teoría del apego Bowlby se ha convertido en uno de los marcos conceptuales más importantes para entender la regulación emocional (Mikulincer, Shaver & Pereg, 2003). Esta es definida por Thompson (1994) como “el conjunto de procesos responsables de monitorear, evaluar y modificar las reacciones

emocionales, especialmente su intensidad y características en el tiempo, con el objetivo de alcanzar las propias metas”

1.3 Los estilos de apego en la adultez

Los tres tipos de apego están principalmente centrados en los que surgen a lo largo de la primera infancia, en interacción con la madre. Pero estos tipos de apego no se quedan igual, sino que a medida que el niño va creciendo y volviéndose un adulto el tipo de apego va generando un estilo de pensamiento y de relación interpersonal más o menos habitual.

En este sentido, podemos encontrar hasta tres grandes tipos de apego en adultos, según la investigación llevada a cabo por Hazan y Shaver en que hacían que personas adultas definieran el tipo de sentimientos que tenían en sus relaciones personales.

1. Apego seguro adulto

Alrededor de la mitad de la población tiene este tipo de apego, en el que por lo general no existe una preocupación frecuente por el abandono del entorno o por el excesivo compromiso.

En la interacción con los demás prevalece la comodidad, la tranquilidad y la confianza, siendo capaz de tener interacciones equivalentes con sus iguales y con otras figuras de apego. Se consideran merecedores de afecto y tienden a la calidez y estabilidad. La autoestima es buena, tienen independencia y buscan relaciones positivas.

2. Apego evitativo adulto

Una persona con apego evitativo va a tender de adulto a tener dificultades a la hora de confiar en los demás y a sentirse incómodo en relaciones íntimas. Generalmente los contactos suelen ser más superficiales, pudiendo existir incomodidad y dificultades a la hora de expresar aspectos profundos a los demás. Suelen ser menos sociables, aunque ello no implica que no puedan disfrutar de las relaciones. Pueden ser autor represivo, huidizos y aparentar frialdad.

3. Apego ambivalente adulto

El apego ambivalente se muestra en la adultez como una manera de relacionarse en la que se puede pensar que se es menos valorado de lo merecido. Las propia identidad y auto concepto pueden estar dañadas, existiendo inseguridad con respecto a querer/no querer o ser/no ser querido. Se desea una relación íntima y profunda, pero ello puede generar a su vez una cierta reticencia y miedo. No es infrecuente que este apego genere situaciones de dependencia o codependencia, así como miedo al abandono.

Al hablar de las relaciones románticas y el apego, se podrá subrayar la importancia de este último, tal y como lo conceptualiza Bowlby (1969), al momento de vivir las experiencias emocionales y las conductas asociadas a enamorarse, al mantenimiento y a la separación de la pareja. De hecho, Ortiz afirmaron que el amor romántico es semejante al apego del niño hacia el cuidador principal en términos de búsqueda y mantenimiento de la proximidad, de percepción de la

figura de apego como base de seguridad y puerto de refugio, y de ansiedad ante la separación (Barón, 2002)

1.3 Consecuencias de los diferentes tipos de apego

I. **Apego desorganizado**

Las consecuencias a largo plazo de los niños que han sufrido apego desorganizado son numerosas. Las secuelas son del tipo psicológico y afectivo.

- **Problemas conductuales:** A causa de la ira contenida por las experiencias vividas, pueden tener conductas agresivas, desafiantes y antisociales. Al no haber sido respetados por sus cuidadores, sienten que esa es la forma de comportamiento con respecto a las relaciones humanas y frente a las personas queridas. Esto dificulta que puedan tener relaciones íntimas sanas en su etapa adulta.
- **Agresividad:** Las numerosas experiencias traumáticas vividas los han enseñado a desconfiar de los demás. Tienen miedo al daño que pueden sufrir por parte de otras personas, lo que los obliga a mantenerse a la defensiva en todo momento y, cuando tienen el menor conflicto, responden con actitud agresiva. En el fondo, esta era la manera de solucionar los conflictos cuando eran pequeños.
- **Falta de empatía:** En su etapa infantil sus progenitores no mostraban respeto por él y no tenían en cuenta sus opiniones y derechos. A consecuencia de ello, en su etapa adulta tiene dificultades para sentir respeto por los demás o problemas para entender cuáles son sus límites, sus obligaciones o sus derechos en sus relaciones.

II. Apego ansioso y ambivalente

- **Falta de autoestima:** Es común la presencia de una autoestima baja, insegura y muy vinculada a la forma en que les tratan o les perciben los demás.
- **Presencia de relaciones tóxicas:** La relación ambivalente que hubo entre el cuidador y el bebé se traslada a la vida adulta. Hay más posibilidades de involucrarse en relaciones interpersonales inestables con conflictos emocionales.
- **Inestabilidad emocional:** Las personas con apego ansioso ambivalente, en muchos casos, presentan un bajo grado de control emocional y, con frecuencia, culpabilizan a los demás de sus problemas y emociones negativas.

III. Apego evitativo

- **Autoestima generalmente alta:** Es más dependiente. Sin embargo, es en las relaciones íntimas donde más dificultades tienen, a diferencia de lo académico y el trabajo, que son ámbitos donde pueden disfrutar de su seguridad, en la medida en que han desarrollado más sus capacidades racionales que emocionales.
- **Dificultades para sentir, identificar, y expresar sus emociones:** Parecen muy autosuficientes, que dan seguridad a otros, pero porque han negado su vulnerabilidad y sus carencias, dado que no tienen contacto con sus emociones. No puede reconocer las emociones que le asustan, y no se puede guiar por sus sentimientos. Por ello, es posible que se lance a hacer cosas sin realmente sentir qué desea, qué teme, qué necesita. Es decir, no pueden emplear la sabiduría de las emociones para tomar decisiones y para poder ser auténticos y coherentes consigo mismos.

IV. Apego Seguro

- Son personas con una buena confianza en sí mismos y en los demás. Son más tolerantes y comprensivos con el acercamiento y alejamiento (físico y emocional) de las personas, haciendo que no vean amenazada su propia seguridad por este hecho.

Capítulo 2: Relaciones de pareja

“El autoconocimiento de los integrantes puede aportar a la construcción de una relación saludable, si cada cual identifica lo propio (limitaciones, malestares) y hace interpretaciones de la conducta de la pareja que sean positivas para el fortalecimiento del vínculo “

John Bowlby (1969)

En el siguiente capítulo se abordará el tema de relaciones de pareja, los tipos de pareja que existen. tipos de relaciones y como el apego puede influir en las relaciones que los seres humanos tenemos y como se llevan a cabo las relaciones de pareja según los diferentes autores como Sternberg en su teoría triangular del amor donde describe los distintos elementos que componen el amor, así como las posibles combinaciones de estos elementos a la hora de formar los diferentes tipos de relaciones .Las relación de pareja son un proceso que abarca toda la naturaleza humana y en donde el amor es un elemento de la relación, pero no el único que lo conforma.

2.1 Relación de pareja

La relación de pareja es una dinámica relacional humana que va a estar dada por diferentes parámetros dependiendo de la sociedad donde esa relación se dé Estudiar el fenómeno de ser pareja amerita conocer el contexto cultural en donde ambos individuos han sido formados y donde se desenvuelven, ya que esto influirá directamente en la forma en que ambos ven y actúan dentro de una relación

Por otra parte, el amor es un proceso meramente biológico y que no representa una característica exclusivamente humana, habiendo otros mamíferos y aves que la experimentan.

El amor está relacionado con la reproducción y la crianza, siendo un proceso determinado por nuestras funciones sistémicas (Fisher, 2002).

La relación de pareja es quizás la experiencia más gratificante en la que se ve envuelto el ser humano, razón por la cual ha sido objeto de la atención del hombre desde tiempos muy antiguos. Ya en grabados sumerios con una antigüedad de 4.000 años antes de cristo se pueden observar imágenes y frases románticas dirigidas a una pareja (Páez, 2006).

La experiencia amorosa se encuentra en todas las culturas (Jankowiak y Fisher, 1992).

En este aspecto es posible resaltar los trabajos de Rubín (1970) quien es el primero en descomponer el amor en dos factores: amar y gustar.

Amor: El afecto por el cual, se busca el bien verdadero o imaginado. Descansa en la intimidad, el compromiso con la otra persona y la preocupación por esa persona

Gustar: El agrado hacia una persona basado en el afecto y respeto.

Según Rubín, el amor romántico se compone de tres elementos. Rubín (1970):

1. **Adjunto:** La necesidad de ser atendido y estar con la otra persona. El contacto físico y la aprobación también son componentes importantes del archivo adjunto.
2. **Cuidado:** Valorar la felicidad y las necesidades de la otra persona tanto como las suyas.
3. **Intimidad:** Compartir pensamientos, sentimientos y deseos privados con la otra persona

Sternberg establece tres bases fundamentales del amor: intimidad, pasión y compromiso. Sternberg (1986, 1989)

- **Intimidad:** La intimidad hace referencia al sentimiento de cercanía, a la conexión entre las dos personas que forman parte de la historia de amor, a la confianza entre ellos, a la amistad y al afecto. (Sternberg, 1986,1989)
- **Pasión:** Este componente es la excitación o la energía de la relación. Los sentimientos de la atracción física y el impulso o la necesidad de estar con la otra persona y de tener relaciones íntimas. (Sternberg, 1986,1989)
- **Compromiso:** Hace referencia a la decisión de seguir en la relación a pesar de los altibajos que puedan surgir. Incluye aspectos como los momentos vividos, la historia de la relación, etc. (Sternberg, 1986,1989)

2.2 Tipos de pareja

A pesar de que en las relaciones de pareja normalmente solo participan dos personas, el juego de la relación se complica por la aparición de los ideales de pareja de cada uno de los miembros. Estos ideales se van formando desde la infancia y se ven influidos por las experiencias previas del sujeto, la cultura circundante y las expectativas personales

Para Sternberg los diferentes tipos y etapas del amor pueden ser explicados mediante las combinaciones de estos tres elementos. Sternberg (1986, 1989).

Así establece estos tipos de relaciones de pareja.

A) Cariño: Es la relación donde existe un alto grado de intimidad, de verdadera amistad, pero sin la pasión y el compromiso a largo plazo. (Sternberg 1986, 1989).

B) Encaprichamiento: Es una relación con alto grado de pasión, pero sin intimidad y compromiso, por lo cual tiende a disolverse con facilidad. (Sternberg 1986, 1989).

C) Amor vacío: Es la relación con un alto grado de compromiso, pero sin intimidad y sin pasión no sienten nada uno por el otro, pero hay una sensación de respeto y reciprocidad. (Sternberg 1986, 1989).

D) Amor romántico: Es la relación que se solventa en la intimidad y la pasión, pero no existe el compromiso. Este tipo de parejas están unidas emocional y físicamente. (Sternberg 1986, 1989).

E) Amor sociable: Es la relación en donde existe la intimidad y el compromiso, pero no hay pasión. Se suele dar en parejas que comparten vida, aunque no existe deseo sexual ni físico. Es más fuerte el cariño, debido al elemento extra que es el compromiso. Suelen ser parejas que llevan mucho tiempo juntos y ya no tienen deseo sexual. (Sternberg 1986, 1989).

F) Amor fatuo: Es la relación basada en la pasión y el compromiso. Se da en relaciones en las que el compromiso es motivado en su mayor parte por la pasión, sin la estabilidad que aporta la intimidad. (Sternberg 1986, 1989).

G) Amor consumado: Es la forma completa del amor puesto que lleva los tres componentes: Pasión, Intimidad y Compromiso. Representa la relación ideal hacia la que todos quieren ir pero que aparentemente pocos alcanzan. (Sternberg 1986, 1989).

H) Falta de amor: Hay relaciones de pareja en las que no existe pasión ni intimidad ni compromiso. No es una forma de amor, puesto que no existe amor en

ninguna de sus manifestaciones. Pero la relación existe mantenida por otras variables ajenas. (Sternberg 1986, 1989).

Sternberg señala que mantener un amor consumado puede ser aún más difícil que llegar a él, ya que "*Sin expresión hasta el amor más grande puede morir*". El amor consumado puede no ser permanente.

En una relación interpersonal pueden darse diversos triángulos que compartan los mismos vértices de intimidad, pasión y compromiso. Estos triángulos, siguiendo con la metáfora geométrica, pueden variar en el área del triángulo, lo que nos indicaría la cantidad de amor vivenciada por el sujeto; su forma geométrica, dada por las interrelaciones de los elementos, expresaría el equilibrio o nivel de carga de cada uno de los componentes; si representan lo que tienen (su relación real), lo que desearían tener en una relación ideal, los sentimientos presentes o las acciones. Con frecuencia se considera que el factor más importante para la buena marcha de una relación amorosa son los sentimientos implicados en la misma. Sin embargo, la evolución de la relación se ve influida por un número alto de aspectos cuyas implicaciones son de gran importancia tanto a nivel teórico como práctico. Los triángulos que forman la intimidad, la pasión y el compromiso a nivel de expectativas, a nivel percibido y desde un punto de vista real, nos brindan la oportunidad de profundizar en la complejidad de las relaciones de pareja.

2.3 Estilos de Apego y las Relaciones de Pareja

John Bowlby, basado en sus propias vivencias y en observaciones del comportamiento infantil, estableció que los niños necesitan una relación cercana y

sostenida con su madre o con un cuidador principal, que les brinde protección, para desarrollarse cerebral y emocionalmente. Y así nació su teoría del apego.

A fines de los años 80, los psicólogos estadounidenses Cindy Hazan y Phillip Shaver llevaron sus postulados al terreno amoroso y concluyeron que el estilo de crianza que tuvo un sujeto determina sus futuras elecciones de pareja y la forma en que construye sus relaciones adultas. Eso significa que amamos como nos amaron.

El apego puede definirse como la “habilidad para formar un vínculo emocional y físico hacia otra persona, que da un sentido de estabilidad y seguridad necesario para tomar riesgos, crecer y desarrollar la personalidad” (Shaver, 2004)

Es tan importante, que un pequeño cuya primera experiencia con un sostenedor es confiable, tenderá a asumir que así son las cosas e irá en búsqueda de lazos funcionales, mientras que otro con una mala vivencia de apego, la reproducirá.

Apego Seguro: Una persona con apego seguro busca la proximidad del otro como una forma de obtener seguridad y protección. (Shaver, 2004)

Apego Inseguro -Evitativo Se convierte en una persona huidiza, desconfiada, que vive la necesidad de afecto como una debilidad y reprime sus sentimientos. No está cómoda con la intimidad e interdependencia de las relaciones y las personas con que se relaciona no son confiables ni dependientes. (Shaver, 2004)

Apego Ansioso-Ambivalente: inseguro en sus relaciones, con baja autoestima, que vive pendiente de la aprobación del otro, creen no ser dignos de

su amor y temen ser abandonados. También les resulta difícil confiar, tienen miedo al rechazo o a ser traicionados. Puede que agobie a su pareja, por la ansiedad que le provoca la separación. Suele involucrarse en vínculos altamente dependientes y los sabotea, mediante los celos (Shaver, 2004)

Apego Desorganizado: sus relaciones íntimas están conformadas por la agresividad, de manera que anticipa que va a ser agredido por los demás. Aunque lo que necesita es seguridad, tenderá a romper las relaciones fácilmente o bien rechazar al otro, porque lo vive como peligroso. Les cuesta identificar y regular sus emociones, con un intenso sentimiento de confusión y dificultades para respetar los derechos y los límites del otro. Esto, porque aprendió una forma de relacionarse en que no había respeto por lo que sentía (de niño), sino autoritarismo. (Shaver, 2004)

Feeney y Noller (2001) encontraron que las personas evitativas en el apego eran más propensas a decir que nunca se han enamorado, a no comprometerse y a tener bajos ideales en el amor. En cambio, las personas con alta ansiedad tendieron a reportar más preocupación obsesiva y dependencia emocional del otro. Al contrario, las personas con mayor seguridad en el apego reportaron los mayores niveles de satisfacción, confianza y los menores niveles de expectativas insatisfechas respecto de sus parejas.

Collins y Feeney (2000) encontraron que personas con apego inseguro tienden a desplegar menos conductas de cuidado hacia el otro y a tener expectativas más negativas respecto del apoyo de la pareja, lo que redundaría en una menor satisfacción.

En un estudio con matrimonios, Butzer y Campbell (2008), quienes investigaron la asociación entre el apego y la satisfacción tanto sexual como con la relación, encontraron que las personas con altos niveles de ansiedad y evitación fueron las que reportaron los menores niveles de satisfacción sexual. Además, se encontró que la relación entre la satisfacción sexual y la marital fue mayor en las personas con alta ansiedad del apego y aquellas que tenían parejas ansiosas en el apego. En las personas con alta evitación las satisfacciones sexual y marital no estuvieron asociadas.

2.4 Estilos de pareja

- Toxica: De acuerdo con Riso (2010) cuando en las relaciones de pareja se confunde el enamoramiento con el amor, las personas llegan a justificar el sufrimiento afectivo y terminan enredadas en una relación negativa que amarga y complica la vida, porque erróneamente creen que el amor es así y hay que hacer todo por él; en estas relaciones los individuos se ven sometidos a un gran desgaste por sostener “solos” la relación y muchos de ellos se debilitan física y psicológicamente, dejando de lado su propia personalidad y esencia como individuos llegando hasta el punto de negarse a sí mismos como un legítimos otros en la convivencia a fin de mantener una relación irracional y angustiada.

Sternberg (1986) en su teoría indica que el triángulo del amor está construido por tres elementos, “la intimidad” que referencia la capacidad del ser humano de compartir sentimientos y confiar, lo que promueve el acercamiento y conexión con la pareja, la presencia de sentimientos de felicidad, respeto, entendimiento, apoyo y comunicación, además del deseo de promover el bienestar de la persona amada. El segundo elemento es “la pasión” asociada a la actividad

sexual y se define como el estado de intenso deseo de unión con el otro, permitiendo la expresión de deseos y necesidades, como autoestima, entrega, sumisión y satisfacción sexual. El tercer elemento es “el compromiso” conformado por dos aspectos: uno a corto plazo cuando se toma la decisión de amar a otra persona, y a largo plazo cuando se asume el compromiso por mantener ese amor (Kusnetzoff, 2000). El equilibrio de estos tres elementos conlleva una adecuada relación de pareja, mientras el desequilibrio promueve relaciones tóxicas. Es importante considerar que estos componentes evolucionan desde lo caótico o viceversa, hasta encontrar un punto de equilibrio lo cual modifica la naturaleza de las relaciones amorosas y produce problemas de autoestima y un pobre concepto de sí mismo

- **Evitativa:** Este estilo de pareja evitativo se refiere a la tendencia de un individuo a evitar la intimidad emocional y la dependencia en la relación. Las personas pueden tener dificultad para expresar sus necesidades y sentimientos a su pareja y pueden sentirse incómodas con la cercanía emocional. Esto puede llevar a problemas de comunicación y a la falta de una conexión emocional profunda en la relación. Puede ser más difícil para la pareja satisfacer sus necesidades y proporcionar el apoyo emocional que necesitan. Además, la falta de conexión emocional profunda puede dificultar la resolución de conflictos y puede llevar a la sensación de distanciamiento y a la falta de satisfacción en la relación.

- **Disfuncional:** El autor Riso (2010) defiende que no todas las propuestas afectivas nos benefician, dado que algunas relaciones amenazan nuestros valores esenciales como personas. Por ello elabora en su libro *Amores*

Altamente Peligrosos una clasificación basada en ocho perfiles psicológicos que dan lugar a ocho estilos afectivos disfuncionales en las relaciones de pareja.

1. Histriónico/Teatral: El amor hostigante, actitudes destructivas para la relación en pareja.

- Necesidad de atención exclusiva, absoluta y constante: Tu vida debe girar a mi alrededor.
- Emotividad y expresividad exageradas: El amor es puro sentimiento.
- Insatisfacción afectiva constante: Tu amor no me llena.

2. Paranoico/Vigilante: El amor desconfiado, actitudes destructivas para la relación en pareja.

- Conducta defensiva: Si te doy amor, te aprovecharás de mí.
- Interpretaciones erróneas y negativas de lo que piensa, siente y hace el otro: ¿Si no estoy, me engañarás?
- Angustia y pensamientos fatalistas sobre el pasado del otro: Tu pasado te condena.

3. Pasivo/Agresivo: El amor subversivo, actitudes destructivas para la relación en pareja.

- Comportamientos ambivalentes: Tu proximidad afectiva me aprisiona, tu lejanía me genera inseguridad.
- Sabotaje afectivo: Debo oponerme a tu amor, pero sin perderte.
- Pensamientos pesimistas sobre el futuro de la relación: Aunque nos amemos, todo irá de mal en peor.

4. Narcisista/Egocéntrico: El amor egoísta, actitudes destructivas para la relación en pareja.

- Menosprecio afectivo: Mis necesidades son más importantes que las tuyas.
- Ideas de grandiosidad y superioridad: ¡Qué suerte tienes de que yo sea tu pareja!
- Hipersensibilidad a la crítica: Si me críticas, no me amas.

5. Obsesivo/Compulsivo: El amor perfeccionista, actitudes destructivas para la relación en pareja.

- Crítica e inculpación constante del otro Te equivocas demasiado.
- Responsabilidad ilimitada: De ahora en adelante, yo tomaré las riendas.
- Contención emocional: Debo mantener mis emociones bajo control.

6. Antisocial/Pendenciero: El amor violento, actitudes destructivas para la relación en pareja.

- Cosificación afectiva: No me interesan tu dolor ni tu alegría.
- Actitudes despreciativas/de maltrato: Te lo tienes merecido.
- Irresponsabilidad interpersonal: No tengo ninguna obligación contigo.

7. Esquizoide/Ermitaño: El amor desvinculado o indiferente, actitudes destructivas para la relación en pareja.

- Culto a la libertad: Mi autonomía no es negociable.
- Analfabetismo emocional: No comprendo tus sentimientos y emociones.

- Autosuficiencia afectiva: Puedo vivir sin tu amor.

8. Límitrofe/Inestable: El amor caótico, actitudes destructivas para la relación en pareja.

- Identidad fragmentada: No sé quién soy, ni qué quiero.
- Abandono/desconfianza: No puedo vivir contigo, ni sin ti.
- Inestabilidad emocional: Te amo y te odio.

Capítulo 3: Dependencia Emocional.

3.1 Concepto de dependencia emocional

Primeramente, es importante destacar que la dependencia emocional es diferencial al trastorno de apego ansioso descrito por Bowlby (1958), el trastorno límite de personalidad, la adicción al amor o la sociopatía.

La dependencia emocional se concibe como dependencia en una relación interpersonal, afectando a la visión de uno mismo (self) y a la de los otros (Valor et al., 2009). Otros autores destacan su carácter de enganche o adicción. La dependencia emocional son comportamientos adictivos hacia otras personas produciendo asimetrías de rol (Villa & Sirvent, 2009). Por último, Jorge Castelló (2010), el autor español que mayor revisión ha realizado sobre la temática, atiende a los componentes afectivos y conductuales, definiéndola como un “patrones persistentes de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativa mente con otras personas”.

Según Hirschfeld, La dependencia interpersonal puede ser definida, de forma amplia, como la forma característica con la que una persona se relaciona con los demás, e incluiría pensamientos, creencias, sentimientos y comportamientos que giran alrededor de la necesidad de interactuar y confiar en la valoración de otras personas. Específicamente, suele concebirse como la sobre dependencia en una relación interpersonal importante, lo que afectaría tanto a la visión de uno mismo como al tipo de relaciones que se mantienen con los demás (Hirschfeld, Klerman, Chodoff, Korchin y Barrett (1976)

Para Vargas (2007) la dependencia emocional Es una actitud obsesiva y compulsiva hacia el control de otras personas y las relaciones, fruto de la propia

inseguridad y es condición necesaria que el trastorno o la enfermedad de la otra persona sea crónica, pero llevando asociada la esperanza de que puede ser curada. Asimismo, Moral y Ruiz (2008) definen la dependencia emocional como: Un patrón crónico de demandas afectivas frustradas sobre una persona que intenta satisfacer mediante relaciones interpersonales de apego patológico donde se presentan características como posesividad, desgaste energético, incapacidad para romper ataduras, voracidad de cariño, amor y sentimientos negativos

Castelló (2005) considera que la dependencia emocional es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones”

Finalmente, es importante tomar en cuenta que distintos autores afirman que la dependencia emocional se presenta más en mujeres que en hombres (Castelló, 2005; Congost, s.f; Galati, 2013; Villegas, 2006).

3.2 Características

Con el transcurso de los años, Castelló (2005) afirma que se han desarrollado tres aproximaciones en el ámbito científico a fin de entender dicho constructo.

- Primera aproximación Castelló (2005) afirma que la dependencia emocional y la violencia doméstica son constructos que se relacionan. Así, distintos estudios como los de Miller (2002) y Bergman y colaboradores (1998) han demostrado como algunas mujeres, debido a la dependencia emocional, manifiestan seguir queriendo a sus parejas a pesar del maltrato psicológico y físico y retiran las denuncias realizadas o retoman la relación. Igualmente, estudios como los de Barnett, Martinez

y Bluesteinr (1995) y Murphy, Meye y O'Leary (1994) han demostrado que la pareja maltratadora presenta también una dependencia emocional lo cual que es la clave para entender conductas de celos patológicos y sentimientos de posesión.

- Segunda aproximación Esta aproximación tiene que ver con lo planteado por Heathers (1995) respecto a la distinción entre la dependencia instrumental y la emocional. La primera se caracteriza por una incapacidad para tomar decisiones, falta de seguridad y autonomía y por la búsqueda de apoyo del entorno social. La segunda se caracteriza por una gran demanda afectiva hacia la pareja, temor a la soledad, aislamiento del entorno social para dedicarse a la pareja y aferramiento (como se citó en Castelló, 2005). Igualmente, según Bartholomew y Larsen (1992) ambos tipos de dependencia se relacionan con la teoría del apego: La dependencia instrumental con el apego de tipo evitativo temeroso y la emocional con el apego "preocupado". Ambos se encuentran dentro del tipo de apego ansioso.

- Tercera aproximación Castelló (2005) afirma que esta última aproximación tiene que ver con la definición que planteó Sirvent (2001) respecto a las dependencias relacionales genuinas y las dependencias relacionales mediatizadas (adicciones). Asimismo, destaca dentro de las dependencias relacionales mediatizadas la introducción del término bi-dependencia como una doble dependencia tanto a las sustancias como a las personas.

3.3 Trastorno de personalidad por dependencia

Castelló (2005) afirma que tanto en el trastorno de personalidad por dependencia como en la dependencia emocional existe: Una necesidad de estar todo el tiempo posible con el objeto del que se depende (persona), miedo y ansiedad de separación respecto a un potencial abandono, sumisión porque la persona hace cualquier cosa por mantener al otro a su lado, sentimientos negativos frente a la soledad y búsqueda de un nuevo objeto (pareja) de dependencia ante la ruptura. Sin embargo, las diferencias radican en cuanto a que en el primero, existe una necesidad hacia el otro debido a sensación de indefensión y desprotección, falta de autonomía, e inseguridad en la toma de decisiones, por lo que puede aferrarse a su pareja, a un familiar, amigo, etc. En cambio, el dependiente emocional busca en la otra persona afecto y no soporta la soledad porque presenta sentimientos negativos hacia sí mismo que compensa estando con el otro pues sólo así su vida tiene sentido. Además, el dependiente emocional se aferra únicamente a su pareja.

3.4 Relación del apego con la dependencia

El Apego es un vínculo emocional y positivo que se va formando con el tiempo, es muy importante ya que de él depende el desarrollo de una relación amorosa o afectiva, una relación entre padres e hijos y con personas cercanas de un círculo social. En ocasiones el Apego se puede volver negativo y volver una relación de Dependencia Emocional. El Apego siempre será sano cuando una persona sea perfectamente capaz de ser independiente, no debe estar todo el

tiempo atado a los padres o hermanos, o a su pareja, en el caso de una relación sentimental.

La Dependencia Emocional se caracteriza por ser un tipo de Apego extremo que raya en lo enfermizo hacia una pareja o familiar. Se caracteriza cuando una persona ha perdido su personalidad y disfraza su dependencia de un amor incondicional.

Una persona sometida a un Apego o Dependencia Emocional constantemente es maltratada y hasta puede sufrir violencia física y sexual por su pareja. La persona que sufre de este maltrato no se siente capaz de salir de ese ciclo y acepta el maltrato porque así se siente segura, querida y con atención. Una vez que se ha caído en una situación así, las personas creen haber encontrado protección y afecto.

El apego y la dependencia emocional tienen un tronco común, ya que ambos se derivan de un vínculo existente con otra persona, pero de ahí en adelante empiezan a separarse en ramas diferentes, porque mientras el apego se define como “cariño o estima hacia una persona o cosa”, la dependencia significa de manera contundente la “subordinación a un poder”. La calidad de apego, entonces, puede conllevar o no una reciprocidad afectiva, más nunca pasa algo similar con la dependencia emocional, en donde siempre hay alguien dominando a otro ser humano.

3.5 Características de las personas con dependencia

Para Castelló (2005) las características de los dependientes emocionales se pueden agrupar en tres categorías: Área de las relaciones de pareja, área de las relaciones con el entorno interpersonal y área de autoestima y estado anímico.

De igual forma. Dentro de todas estas características Castelló (2005) considera que son tres las más importantes y sin las cuales sería muy difícil determinar una dependencia emocional: Baja autoestima, miedo e intolerancia a la soledad y la tendencia a establecer relaciones desequilibradas de pareja. Asimismo, afirma que mientras una persona cumpla con más características las probabilidades de que este sea un caso de dependencia emocional serán mayores.

- **Área de las relaciones de pareja**

- **Necesidad excesiva del otro, deseo de acceso constante a la pareja.**

Se refiere al sentimiento de necesidad afectiva de estar con la pareja. Esto se demuestra mediante las constantes llamadas, envío de mensajes de texto al celular, búsqueda de la pareja de forma inoportuna (por ejemplo, en el trabajo) etc. Ante ello la pareja se siente muy absorbida y suele reaccionar de forma negativa pudiendo presentarse rupturas, discusiones, amenazas, humillaciones, etc. Asimismo, la pareja establece límites (Por ejemplo, le puede decir que lo deje de llamar) con el dependiente quien los obedecerá a cabalidad (Castelló, 2005).

- **Deseos de exclusividad en la relación.** El dependiente dedica tanto tiempo a su pareja que poco a poco se va aislando de su entorno. De igual forma, existe un deseo de que el objeto haga lo mismo. Sin embargo, este no reacciona de la misma forma, marcando sus reglas y límites (Castelló, 2005). Estos deseos de exclusividad no se darán en todos los dependientes con la misma intensidad (Castelló, 2012).

- **Prioridad de la pareja ante cualquier cosa.** El dependiente considera que su pareja es lo más importante que tiene en la vida (incluso más importante

que ella misma). Además, lo considera el centro de su existencia y lo que le da sentido a su vida, volviéndose algo necesario. Asimismo, el dependiente piensa la mayor parte del día en su pareja, característica que es muy observable para el entorno del mismo (Castelló, 2005).²⁴ Para Congost (s.f) en los dependientes existe una pérdida del Yo. Esto se debe a que la persona empieza a priorizar tanto a su pareja que se olvida de sí mismo y empieza a hacer lo que al otro le gusta. Incluso, renuncia a sus hobbies, metas de vida, etc. Así el dependiente va anulando su propia personalidad.

- **Idealización del objeto.** Debido a que el dependiente tiene una baja autoestima sobrevalora las cualidades de su pareja, que pueden ser físicas o intelectuales y lo admira e idealiza. Por lo tanto, tiende a no ver sus defectos y considera a su pareja como un “dios” pues representa todo lo que el dependiente no tiene: Seguridad en sí mismo, autoaprecio y una posición de superioridad hacia el resto. El dependiente se desprecia tanto que solo considerando a su pareja como especial y grande compensará este déficit. Es por ello que se fija en personas con un alto ego, soberbias y con mucha confianza en sí mismas (Castelló, 2005).

- **Relaciones de sumisión y subordinación.** El dependiente se vuelve sumiso, es decir, hace siempre lo que la pareja desee. Esta sumisión se da por dos razones: En primer lugar, es el medio que utiliza para que su pareja no la deje. En segundo lugar, es el resultado de la baja autoestima que mantiene y de su idealización de la pareja creando así una relación desequilibrada y un círculo vicioso (mientras más sumisa es la persona más dominante será la pareja lo que provoca una mayor subordinación y así sucesivamente). Sin embargo, el

dependiente es capaz de aguantar todo con tal de que la pareja no termine la relación que trae una soledad que no lograría soportar (Castelló, 2005).

Igualmente, Retana y Sánchez (2005) afirman que los adictos al amor (utilizan este concepto para referirse a la dependencia emocional) ofrecen todo a la otra persona y piensan que eso es amor. Schaeffer (1998) afirma también que estas personas pierden su identidad cuando se vuelven subordinadas hacia sus parejas. Concluye que esto se da con el fin de mantener la aprobación y afecto de la pareja (como se citó en Jaller & Lemos, 2009)

- Historial de relaciones de pareja desequilibradas / asimétricas

Usualmente el dependiente tiene a lo largo de su vida relaciones desequilibradas que empiezan en la adolescencia o principios de la adultez. Sin embargo, en algunas ocasiones, puede existir una sola relación de pareja desequilibrada pero que se sea la más significativa y larga. También puede darse el caso en el que algunas relaciones no hayan sido desequilibradas. Este tipo de relaciones se denominan “relaciones de transición” y para el dependiente significa estar con una persona que no le interesa pero que llena ese vacío, evitando la soledad (hasta que consiga estar con una persona que si le interese). Es común también que tengan este tipo de relaciones cuando han terminado otra relación que si fue significativa. Esto porque las ayuda a sobrellevar el síndrome de abstinencia. Asimismo, en periodos en los cuales no encuentre una pareja, puede adherirse fuertemente a alguna de sus amistades o a usar internet para ilusionarse con personas que no conoce (Castelló, 2005)

- Miedo a la ruptura. El dependiente vive pensando constantemente en la posibilidad de la ruptura y considera que esto sería lo peor que le podría pasar

(Incluso peor que los maltratos y humillaciones). El objeto se da cuenta de esta vulnerabilidad y utiliza la posible ruptura como amenaza (Castelló, 2005)

Igualmente, Castelló (2012) afirma que para ellos es imposible terminar con su pareja pues lo consideran emocionalmente devastador. Así, es común escuchar en estos pacientes la frase “con él estaba fatal, pero es que ahora estoy mucho peor” (Castello, 2012, p.25)

- **Asunción del sistema de creencias del objeto.** El dependiente puede interiorizar ciertas creencias de su pareja las cuales pueden ser de varios tipos. De superioridad (cuando la pareja es narcisista y el dependiente lo idealiza tanto que realmente llega a creer que él es superior), de inferioridad (cuando el objeto manifiesta comentarios negativos sobre el dependiente que tienen que ver con su físico, inteligencia, personalidad, familia, amigos, etc.) y de culpabilidad (cuando el objeto acusa a su pareja de todo lo malo que pasa en su relación). El dependiente utiliza un mecanismo de defensa en el cual se asumen creencias del otro (que son inaceptables) pero que es lo que se debe pagar para evitar el fin de la relación. Así, por ejemplo, puede aceptar que su pareja esté con otras mujeres (Castelló, 2005).

- **Área de las relaciones interpersonales**

- **Deseos de exclusividad hacia otras personas significativas** Los dependientes también pueden mantener deseos de exclusividad con otra persona que sea significativa además de su pareja. Así, desea que esta persona le preste atención y la absorbe contándole todo lo relacionado a su pareja volviéndose egoísta. Por otro lado, esta persona se verá afectada al ver como sufre el

dependiente y sentirá remordimientos sino le da atención, pero también se dará cuenta que si lo hace cada vez será más absorbida (Castelló, 2005).

- **Necesidad de agradar.** El dependiente tiene la necesidad de ser aprobado por los demás, sean o no personas significativas o conocidas. Por lo tanto, vive con el temor de no agradar al resto. Esto se ve reflejado cuando se muestran siempre muy pendientes de su apariencia física (ropa, peinado, peso, etc.) para evitar críticas lo cual puede ocasionar incluso un trastorno alimentario. En realidad, la sumisión que mencionamos del dependiente hacia su pareja es una exageración de esta necesidad general de agradar. Incluso, puede llegar a estar pendiente de las reacciones no verbales de las personas con las que se relaciona y sacar conclusiones anticipadas de si le cayó bien o no (Castelló, 2005).

- **Déficit de habilidades sociales.** Los dependientes suelen tener cierto déficit en sus relaciones interpersonales. La necesidad de agradar genera una baja asertividad ya que el dependiente no hace valer sus derechos y no expresa sus intereses pues tiene miedo de ser rechazado. Algunas personas, no cercanas a ella, pueden aprovecharse de esto. Además, existe una falta de empatía con el resto ante su deseo de exclusividad ya que el dependiente habla varias horas respecto a su pareja o ex pareja con otra persona, pero se muestra desinteresado si la otra empieza a contarle sus problemas. Para el dependiente la amistad significa tener a alguien que lo escuche y que sea su 27 paño de lágrimas. Las reacciones más comunes del resto ante esto son: De huida y desagrado o de escucha pasiva. Todo esto ocasiona que el dependiente no tenga relaciones positivas o numerosas (Castelló, 2005).

Área de autoestima y estado anímico

- **Baja autoestima.** Según Castelló (2005), la baja autoestima es el gran responsable de la dependencia emocional. Los dependientes suelen minimizar o ignorar cualquier aspecto positivo de ellos mismos y de su vida. Además, mantienen un exceso de sentimientos negativos como: Sentimientos de autodesprecio, autorrechazo, odio e incluso asco hacia sí mismos. Estos sentimientos rondan constantemente por su mente, por ello, no les cuesta realizar una introspección de estos. Así, al preguntarles si se quieren, si están a gusto consigo mismos, si se cambiarían por otra persona o si consideran que merecen cariño responden sin reservas que se quieren muy poco y desprecian mucho. Debido a esto buscan a otra persona (pareja) que los haga sentir mejor. De igual forma, debido a esos sentimientos negativos, los dependientes manifiestan lo contrario hacia sus parejas: Exceso de sentimientos positivos y carencia de negativos, lo cual se relaciona con la idealización y la falta de crítica hacia ellos, como si fuesen perfectos. La persona que no se ama soportará todos los maltratos y humillaciones.

- **Miedo e intolerancia a la soledad.** El no amarse y despreciarse hace que el dependiente presente un gran terror a la soledad, es decir, a estar consigo mismo. Además, mantiene la idea de que necesita a alguien más para ser feliz. Para el dependiente estar con otra persona es la solución a sus penas. Por ello, muchos soportan todo con tal de que su pareja no las deje. En algunos casos, después de la ruptura el dependiente intenta de cualquier forma retomar la relación (Castelló, 2005). Otros autores como Lemos y Londoño (2006) concuerdan con que el miedo a la soledad es lo que ocasiona que el dependiente

intente, a como dé lugar, en mantener a su pareja. Igualmente, Faur (2007) expresa que este miedo a la soledad es el factor que más influye en la decisión de no terminar una relación caracterizada por abuso (como se citó en Galati, 2013). - Estado de ánimo negativo y comorbilidad Los dependientes emocionales de por sí suelen presentar un estado de ánimo negativo, triste, ansioso, preocupado e inseguro. Además, la dependencia emocional acarrea trastornos comórbidos siendo los más comunes los depresivos y los ansiosos. Estos trastornos suelen presentarse ante la ruptura, ante amenazas de abandono, ante el deterioro de la relación, etc. (Castelló, 2005). A este tipo de trastornos que se presentan luego de la ruptura se le conoce como “síndrome de abstinencia”. Así el dependiente, atraviesa una depresión con ideas obsesivas y angustiosas sobre la pérdida de la pareja, recuerdos sobre la relación, ideas de culpabilidad en cuanto a errores cometidos en la relación, pensamientos sobre el poco sentido que tiene la vida sin pareja e incluso ideas suicidas (Castelló, 2012). Es por ello, que es en la ruptura en el momento en el cual la mayoría de personas llegan a consulta (Castelló, 2005; Santoro, s.f). Por otro lado, los trastornos comórbidos suelen ser reactivos, es decir, están condicionados por la situación que vive el dependiente. Por ejemplo, ante una ruptura puede existir un episodio de depresión mayor, pero si la pareja muestra nuevamente interés los síntomas desaparecen (Castelló, 2005).

Congost (s.f) menciona que algunas características en los dependientes son: Necesitar a la pareja, exigirle muestras de amor, deseos de que la pareja quiera estar siempre a su lado, necesidad de controlar a la pareja, adaptar su forma de ser a lo que espera su pareja, hacer cualquier cosa para evitar la ruptura,

pánico ante el posible abandono, aislamiento de seres queridos por estar con la pareja, ansiedad durante toda la relación, baja autoestima, etc. Asimismo, afirma que puede existir maltrato psicológico y/o físico lo cual generará una disminución aun mayor de la autoestima

Capítulo 4: Investigaciones previas

Echeverría Robles S.F menciona que las relaciones amorosas siempre es un tema que por lo regular es muy poco tratado o hablado, pero en la actual sociedad se le está dando más atención a ello, ya que muchos de los problemas emocionales por los cuales llega una persona a un consultorio psicológico y en la mayoría de ello son mujeres, por tal motivo se intenta conocer las posibles causas de los fracasos emocionales de aquí surgen la inquietud de explorar la infancia del individuo; una niñez frustrada o poco afectiva puede ser la diferencia en una vida futura, ya que las primeras personas que supuestamente tuvieron que dar la seguridad al infante y en la que no se proporcionó, se ha encontrado en estos sujetos inseguridad o miedo al abandono lo cual en sus relaciones afectivas se aferran a la persona sin importar si esta sea la adecuada. Se desconoce mucho sobre lo que es una dependencia emocional y en este proyecto de investigación se dieron a conocer los comportamientos de estos individuos ya que tienen un fundamento psicopatológico, que hasta ahora no ha sido catalogado como un trastorno mental o de la personalidad, por lo que considero importante ya que han sido pocas la investigación que se han hecho al respecto, ya que incluso las relaciones destructivas se están dando en la adolescencia. Una infancia afectiva con las bases sólidas de los padres o personas que estén al cuidado del infante puede marcar esa diferencia y no solamente en una dependencia emocional o en una relación destructiva sino también en muchos trastornos mentales, ya que en la etapa de la infancia se da la estructura para defenderse en un futuro y si esta no ha sido bien llevada, posiblemente en la vida adulta existan carencias o

trastornos que se quieran cubrir por medio de personas que se aprovechen de la vulnerabilidad de sus emociones. Para Bowlby es importante esta primera etapa de la vida ya que en ella existe una necesidad primaria para formar vínculos afectivos estrechos y lazos estables con los cuidadores o personas significativas para los infantes, ya que esto puede ser un factor importante para su desarrollo emocional.

Santiago Silva en su tesis Factores protectores y de riesgo a la salud en parejas sanas y con enfermedad crónico-degenerativa S.F los resultados arrojaron que en los individuos descritos por esquemas positivos que expresan tranquilidad, seguridad, cercanía y apertura con la pareja (estilo de apego seguro), mantenían una relación de menor duración, pues se mostraron puntajes más altos en las parejas con tiempo de relación más corto, 1 (5 meses a 4.6 años) y 2 (4.7 a 12.6años), en comparación con las parejas con mayor tiempo de relación, grupo 4 (22.4 a 41 años).Las personas con una relación más reciente (5 meses a 4.6 años) expresa a su pareja con mayor frecuencia su amor mediante el contacto físico, expresiones verbales de cariño, compartiendo actividades y momentos de gozo (expresión de amor), esto en comparación con las parejas del grupo 3 (12.7 a 22.3 años) y 4 (22.4 a 41 años); del mismo modo, las parejas del grupo 2 (4.7 a 12.6 años) mostraron con mayor asiduidad estas conductas en comparación al grupo 4 (22.4 a 41 años). Los signos físicos, sexuales o no sexuales, con el fin de mostrar afecto, cuidado y preocupación (toque afectivo), presentaron puntajes mayores en el grupo 1 (5 meses a 4.6 años) y 2 (4.7 a 12.6 años), en contraste con el grupo 3 (12.7 a 22.3 años) y 4 (22.4 a 41 años). En lo referente a las reacciones emocionales en respuesta a las experiencias de la pareja (empatía), se

encontraron diferencias en tres aspectos, descritos a continuación. Mientras menor sea el tiempo de relación (5 meses a 4.6 años) se procurará entender al otro imaginando su postura o tomando su punto de vista (toma de perspectiva), conducta que disminuirá conforme el tiempo estando en pareja trascorra. El ser perspicaz ante los sentimientos y emociones de mi pareja (empatía cognoscitiva de las emociones) se muestra como algo relevante en el grupo 2 (4.7 a 12.6 años).

Ariana Rodríguez 2015 encuentra finalmente la Influencia del estilo de apego en el proceso de separación de la pareja, aunque la mayoría de las investigaciones reportan resultados con una connotación primordialmente negativa, algunos autores han encontrado datos contrarios. Dentro de estos autores destaco a Tashiro y Frazier et al. (2003) quienes tras realizar un estudio hallaron un crecimiento personal importante posterior al duelo normal que sigue a la experiencia de la ruptura. Por su parte, Park, Bauer y Arbuckle et al. (2009) asociaron ese mismo crecimiento a niveles altos de autoestima y a una tendencia por elaborar atribuciones internas ante los éxitos personales y atribuciones externas ante los fracasos. Por lo cual, se puede concluir que el proceso de duelo amoroso, aunque es doloroso por la pérdida afectiva que implica y aun cuando los efectos pueden ser positivos o negativos, este dependerá también de otros factores, tales como qué tan importante era esta relación de pareja, su duración, quién decidió romper, los motivos de la ruptura, el grado de involucramiento, entre otros, y la manera de superarlo dependerá de las características individuales de cada uno de los miembros y de las estrategias de afrontamiento que le permitirán hacer frente a esta situación estresante.

Palacios Sandoval (2008) en su tesis, el apego y la satisfacción marital en las relaciones de pareja

encontró una parte importante de los Estilos de Apego es la correspondencia estrecha que se establece con las relaciones interpersonales, que se desarrollan a lo largo del historial de vida y por lo tanto en la vida adulta, es por ello que un factor de suma importancia para estudiar es el relacionado con la pareja. Esto nos comprueba que cada individuo puede variar a través de la experiencia en su reacción característica hacia la vida, aunque los primeros años marquen de manera trascendental nuestra confianza hacia el mundo externo e interno lo que generará consecuencias en el matrimonio. Es importante mencionar que algunos estudios han determinado que las características que se presentan en las relaciones interpersonales que establecen las personas, tienen mucho que ver con sus Estilos de Apego individuales. Por tanto, se concluye que el Apego en la pareja surge como un factor de expectativas independientes, pues la familia será el resultado de la unión de dos formas diferentes de Apego. La pareja está constituida por dos, y cada uno posee un contexto multidimensional que afectará sin duda al matrimonio.

Laura Mera Camarillo S.F, Influencia de los estilos de apego en la elección de pareja en sujetos que presentan alcoholismo al notar esta situación se profundizaron los resultados del porque si salieron con apego evitativo entre ellos y sus padres, con sus parejas actuales muestran todo lo contrario ya que le dan más importancia al área de intimidad, puesto que se pensaría que sí tuvieron un apego evitativo en la infancia así sería a lo largo de tu vida, pero los resultados muestran lo contrario. Lo que se concluyó es que, a lo largo de las vidas de todas

las personas, pero sobre todo las personas alcohólicas viven diversas situaciones que cambiarla forma de relacionarse con las demás personas, para bien o para mal, sin embargo, los usuarios de la clínica hacen hincapié que fueron experiencias fuertes por ellas se vieron con la necesidad de cambiar lograron entender la importancia que es tener cercanía con sus parejas. Aunque suene un poco extraño que un alcohólico piense así de sus relaciones interpersonales, lo es, puesto que reconocen que, si han tenido problemas con sus parejas pero que han intentado resolverlos, prueba de ello, es que más de la mitad de los usuarios se encuentran en un proceso de rehabilitación pensando en su bienestar individual, pero de igual forma el bien estar de su pareja. Recordemos que la mayoría de los procesos de internamiento por alcoholismo se buscan por parte de la pareja de los usuarios, el alcohólico lo que debe hacer es aceptarla ayuda ya que reconocen que es un proceso que no solo los involucra a ellos si no a su familia y pareja (en algunos casos, uno que otro usuario se muestra a la defensiva ya que piensan que no es por su bien, pero al paso de los días sus actitudes se van acoplando).

Alfonso Bejarano ,2021 observa los resultados de este trabajo llamado relación entre los estilos de amor y el apego en adultos.

, se aceptan cada una de las hipótesis de investigación planteadas. Se pudo observar que los estilos de amor y el apego se relacionan de manera significativa en adultos de forma general, así como haciendo la diferenciación entre hombres y mujeres. Al igual que se pueden reconocer las diferencias en el nivel de apego y de estilos de amor al comparar ambos sexos. A partir de estos hallazgos, se reconoce que ambas variables tienen un papel importante para brindar conocimiento y así, comprender cómo es la interacción dentro de las

parejas. Tanto los estilos de amor como el apego, influyen en la manera en que el individuo entiende e interpreta el amor, y con ello las conductas que llevarán de manera individual en la búsqueda de una relación y con su pareja dentro de la relación. Por lo tanto, el principal aporte de esta investigación es reconocer que la investigación de estas variables favorece el reconocimiento de que el apego seguro se asocia con formas positivas y adaptativas de interactuar románticamente, como el respeto hacia la otra persona, una comunicación asertiva, y claridad y honestidad en lo que busca el individuo en una relación. Esto anterior contribuirá a brindar información y estrategias para que las personas establezcan relaciones que favorezcan la seguridad personal, el auto concepto y el planteamiento de nuevos objetivos de vida dirigidos hacia la salud mental, tanto de manera individual como en pareja.

En su tesis Estilos de apego y estabilidad percibida en las relaciones de pareja en Adultos jóvenes

Medrano Figueroa (2019) finalmente ve la asociación entre respuestas de los distintos grupos de estilos de apego no fue coincidente en todos los casos, es notable que existe diferencia entre el estilo de apego y la estabilidad en una relación, pues dependiendo de este es como el individuo percibirá su relación y definirá el compromiso, satisfacción, confianza que se tenga dentro de la misma. En cuanto a las limitaciones de la investigación, es importante tener en cuenta un punto manejado anteriormente, este es el hecho de no solo valorara un integrante de la relación, pues no define como tal el constructo para establecer de manera concisa que cierto estilo de apego creará una relación estable o inestable, porque, importa mucho la comparativa que se tenga de cada pareja, ya sea a

convivencia entre alguien seguro-inseguro, evitativo-seguro, para conocer sus métodos de interacción en la relación y definir la calidad de la relación con ambas partes, pues en los resultado algunos integrantes identificados con apego inseguro proporcionaban una calidad de relación estable, aunque la mayoría lo identificaba como baja, por eso se tomó en cuenta, aun así difiere mucho el estudio individual al de pareja. Pese a las limitaciones señaladas, la presente investigación representa un aporte importante a la comprensión de las dinámicas de apego en adultos jóvenes y cómo pueden variar en base a diferentes contextos. En base a lo señalado, estudios futuros podrían estudiar la asociación de estas variables con muestras más representativas, usando un número más equitativo de participantes, considerando ambas partes de la relación y no solo a uno. De igual modo, se podrían incluir medidas cualitativas que puedan profundizar tanto en la historia de las relaciones de los participantes, así como de sus previas experiencias, con el fin de entender aquellos factores que podrían estar siendo asociados a las diferencias y similitudes halladas en el apego y la calidad percibida de la relación. Por último, es importante comprender que conforme avanza el estudio de las relaciones cercanas, se hace necesario la inclusión de distintos aspectos que conectan con las relaciones de pareja, siendo que el apego no es el único predictor de cómo será la interacción entre la diada en la variación humana en los procesos de relación cercana.

Capítulo 5: Método

Justificación

Este tema es muy importante para la sociedad ya que existen varios tabúes y mala información hacia las relaciones que tiene una persona, en la actualidad se nos ha hecho creer que somos malos escogiendo pareja o dicen que tenemos “mala suerte” sin saber la importancia que tiene saber identificar cuando es una relación sana y no confundir amor con una relación toxica o cuando llega a ser una relación dependiente.

La siguiente investigación propuesta busca mediante la aplicación de conceptos teóricos sobre apego, pareja y dependencia emocional encontrar la influencia que tiene el entorno familiar y como esta puede llegar a afectar a una persona en sus relaciones de pareja.

Considero importante el desarrollo de este proyecto ya que esta investigación permitirá que hombres y mujeres indaguen sobre como el apego y la dependencia están ligadas al ambiente familiar desde la niñez hasta la adolescencia y como esta se ven afectadas en nuestras relaciones de pareja, todo esto puede ayudar a conocer que existen relaciones dependientes porque durante la niñez existió una dependencia hacia nuestra figura de crianza y esto tiende a repetirse.

5.1 Planteamiento del problema

En razón a la expuesto la siguiente investigación propuesta busca dar respuesta a la siguiente pregunta

¿El tipo de apego influye en el desarrollo de la dependencia emocional en la pareja?

5.2 Objetivos

5.2.1 Objetivo general

Analizar cómo influye el apego que se desarrolla en la infancia en las relaciones de pareja que se establecen en la vida adulta

5.2.2 Objetivo específico

- Describir los diferentes tipos de apego que se establecen en las relaciones de pareja en la vida adulta.
- Identificar cuando es una relación sana y cuando se vuelve una relación dependiente.
- Identificar los diferentes patrones en sus relaciones de pareja

5.3 Hipótesis

Hipótesis de investigación

Existe relación entre el apego en la infancia y el desarrollo de la dependencia emocional en parejas de adultos jóvenes

Hipótesis nula:

No existe relación entre el apego en la infancia y el desarrollo de la dependencia emocional en parejas de adultos jóvenes.

5.4 Variables y definiciones

5.4.1 Variables:

V.I. Tipo de apego

V.D. Dependencia emocional

5.4.2 Definiciones

Definiciones conceptuales

V.I. Apego: El apego puede definirse como la habilidad para formar un vínculo emocional y físico hacia otra persona, que da un sentido de estabilidad y seguridad necesario para tomar riesgos, crecer y desarrollar la personalidad. (Watson, 1928)

Según Bowlby las conductas de apego son instintivas y se activarán por cualquier condición que parezca amenazar el logro de la proximidad, tales como la separación, la inseguridad o el miedo.

Bowlby concibió el apego como una necesidad humana universal de formar vínculos afectivos a los que recurrir en momentos de estrés, como forma de obtener protección y seguridad (Bowlby, 1993)

V.D. Dependencia Emocional: La dependencia emocional se concibe como dependencia en una relación interpersonal, afectando a la visión de uno mismo (self) y a la de los otros (Valor et al., 2009). Otros autores destacan su carácter de enganche o adicción. La dependencia emocional son comportamientos adictivos hacia otras personas produciendo asimetrías de rol (Villa & Sirvent, 2009). Por último, Castelló (2010), el autor español que mayor revisión ha realizado sobre la temática atiende a los componentes afectivos y conductuales, definiéndola como un “patrones persistentes de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativa mente con otras personas”.

Definiciones operacionales

V.I. Apego

Dicha variable se medirá a través del instrumento Cuestionario de Apego Adulto (Melero y Cantero, 2005)

Compuesto por 40 ítems que se agrupan en 4 escalas. La primera escala, Baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo evalúa necesidad de aprobación, autoconcepto negativo, preocupación por las relaciones, dependencia, miedo al rechazo y problemas de inhibición conductual y emocional. La segunda escala, Resolución hostil de conflicto, rencor y posesividad, evalúa ira hacia los demás, resentimiento, facilidad a la hora de enfadarse, posesividad y celos. La tercera escala, Expresividad emocional y comodidad con la intimidad, evalúa sociabilidad, facilidad para expresar emociones y confianza en los demás a la hora de expresar y solucionar los problemas interpersonales. Por último, la escala Autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad, valora la priorización de la autonomía frente al establecimiento de lazos afectivos, la evitación del compromiso emocional y la sobrevaloración de la independencia personal. Estas 4 escalas representan dimensiones donde los sujetos se sitúan en un continuo.

Además de la evaluación dimensional, nuestro cuestionario permite obtener un diagnóstico por categorías de apego. El análisis clúster identificó los 4 tipos de apego descritos anteriormente, pero mostró ciertas diferencias en lo que respecta al apego huidizo temeroso. En el Cuestionario de Apego Adulto, la persona segura se caracteriza por ser sociable, con facilidad para expresar sentimientos y con

estrategias de resolución de conflicto bilateral. La persona preocupada tiene baja autoestima, alta necesidad de aprobación, miedo al rechazo, expresividad emocional y comodidad con las relaciones. Por su parte, la persona alejada prioriza su autosuficiencia al establecimiento de lazos afectivos; rehúye del compromiso emocional, pero no presenta problemas de autoestima. Por último, la persona temerosa hostil se caracteriza por enfado, hostilidad, rencor, posesividad, baja autoestima, necesidad de aprobación, miedo al rechazo y autosuficiencia emocional; es, por tanto, una persona que combina aspectos típicos de los estilos alejado y preocupado.

V.D. Dependencia Emocional.

Dicha variable se medirá a través del instrumento IDE, Inventario de Dependencia Emocional (Aiquipa Tello, 1994).

El IDE es un inventario que evalúa la dependencia emocional y para ello utiliza la escala en formato likert con cinco alternativas de respuesta 1) rara vez; 2) pocas veces ;3) regularmente;4) muchas veces y 5) con frecuencia o siempre

5.5 Diseño de investigación

NO EXPERIMENTAL porque no se manipulo la variante ni el objetivo de investigación

5.6 Tipo de estudio

Estudio descriptivo porque solo se describe como las variables pueden influir en la relación de pareja

5.7 Muestreo

No probabilístico por conveniencia por la facilidad de acceso y disponibilidad de los participantes y esta técnica puede elegir a las y los

participantes, se pueden observar hábitos, opiniones, y puntos de vista de manera más fácil

5.8 Muestra

60 personas las cuales serán 30 hombres y 30 mujeres

5.9 Características de la muestra

Hombres y mujeres de 25 años a 35 años que se encuentren actualmente en una relación de pareja de 6 meses en adelante, no podrán ser la pareja para evitar que la investigación sea errónea.

5.10 instrumento

El instrumento de Dependencia Emocional de Aiquipa Tello consta de 49 preguntas y 5 ítems de opción múltiple y 7 subescalas cada respuesta puede recibir de 1 a 5 puntos, las puntuaciones son asignadas de forma directa de este modo al finalizar se calificara las 49 preguntas dándonos una escala total de dependencia y posteriormente se calificara el puntaje directo de cada subescala ,después esta información se registra en el recuadro de resultados dando así el percentil y el nivel donde se encuentra la persona ya sea alto ,moderado, significativo o bajo el nivel de dependencia

El cuestionario de Apego Melero, Cantero consta de 40 preguntas y 6 ítems de opción múltiple;4 categorías de apego se obtiene la puntuación directa de cada escala mediante la suma de la puntuación dada por la persona en cada uno de los ítems de la escala (en algunos ítems la puntuación deberá ser inversa) obtener el perfil del sujeto a partir de las valoraciones de los percentiles asociados

a cada escala ,se compara el perfil de la persona con las 4 categorías de apego , el diagnostico será el que más se ajuste a las 4 categorías de apego

5.11 Procedimiento

La aplicación de los instrumentos los lleve a cabo mediante Google formularios dividiendo cada instrumento , cada instrumento constaba de instrucciones y las preguntas fueron de opción múltiple dependiendo el número de ítems de cada cuestionario una vez que los cuestionarios estaban listos lo aplique a 30 mujeres y 30 hombres los cuales se encontraran en una relación de pareja de 6 meses en adelante y que tuvieran una edad de 25 a 35 años el formulario constaba de preguntas como Sexo, edad, tiempo de relación, nivel de estudios y nombre

Así fue que al término de la aplicación pude obtener los datos necesarios para esta investigación haciendo más accesible la recapitulación de datos al tener sexo de la persona y tiempo de relación ya que lo que buscaba en la investigación es saber si el tipo de apego afecta en las relaciones de pareja.

Capítulo 6: Resultados

A continuación, se presentarán los resultados obtenidos en las pruebas del Cuestionario de Apego Adulto y el Inventario de Dependencia Emocional cada prueba consta de 4 graficas en la primera grafica se describe ambos sexos y los datos obtenidos en la segunda grafica los datos obtenidos en las mujeres la tercer grafica los datos obtenidos en los hombres y en la última grafica se realizó una comparación de hombres y mujeres

Para finalizar los resultados se realizó una gráfica de ambas pruebas haciendo una comparación de estas mismas y así obtener una mejor visión de estas

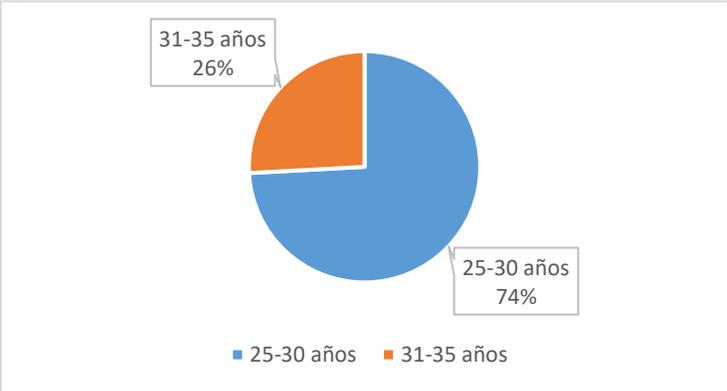
Así mismo se muestran las gráficas de la población (Hombres y Mujeres); edad; escolaridad y tiempo de relación.

Dando un total de 13 graficas cada una con su explicación

Figura 1. Sexo de los participantes

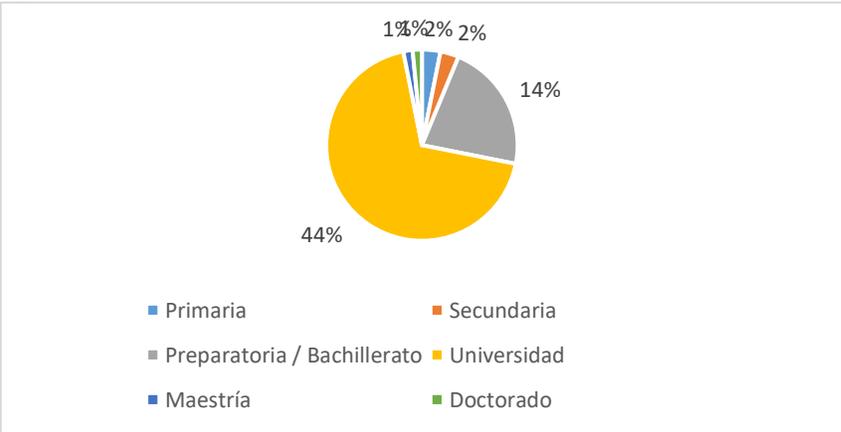


Figura 2 Edad



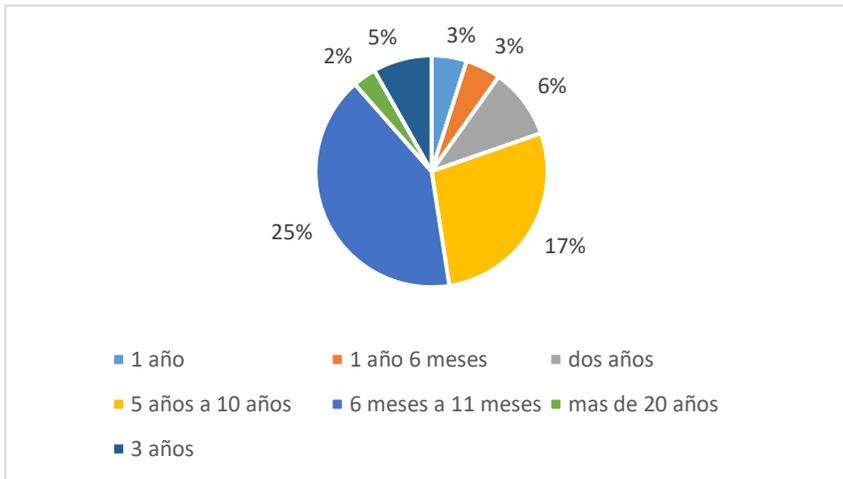
En la siguiente figura se puede observar el rango de edades de la población dando un 74% a personas de 25 a 30 años donde 27 son mujeres y 22 hombres y un 26% a personas de 31 a 35 años donde 10 son hombres y 6 mujeres.

Figura 3 Escolaridad



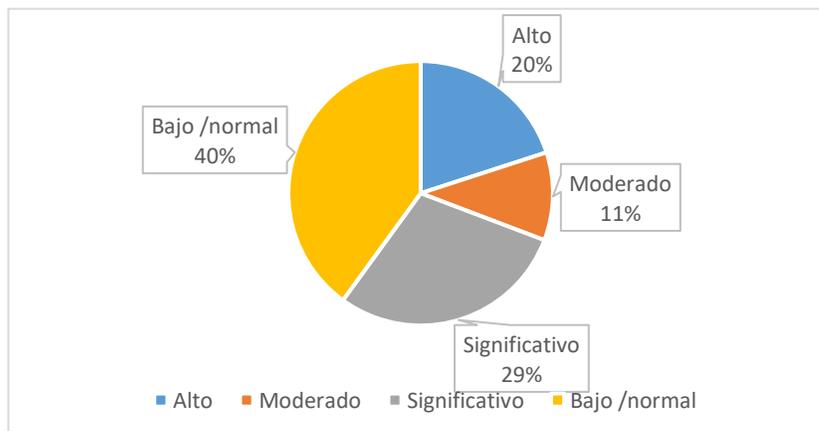
En esta figura se puede observar el nivel de estudios de la población de Mujeres y Hombres donde se puede observar que el 44% de 100% tiene una carrera universitaria siendo así el porcentaje más alto.

Figura 4 Tiempo de relación



En la presente figura se puede observar el tiempo de relación que las personas se encuentran el puntaje más alto 25% que se encuentran en una relación de 6 meses en adelante y 11 meses en adelante y el puntaje siguiente es de 17% en 5 años a 10 años de relación y el más bajo 2% en más de 20 años estas personas están casadas

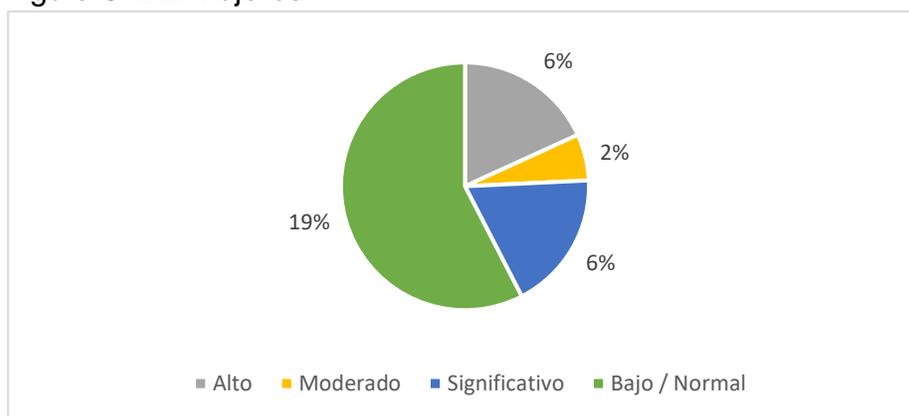
Figura 5 Inventario de Dependencia Emocional



En la presente figura se puede observar los resultados obtenidos en la prueba de relaciones de pareja Inventario de dependencia emocional (IDE) en el cual se puede observar que de la población en general el 40% obtuvo un puntaje normal que esto indica que esas personas no

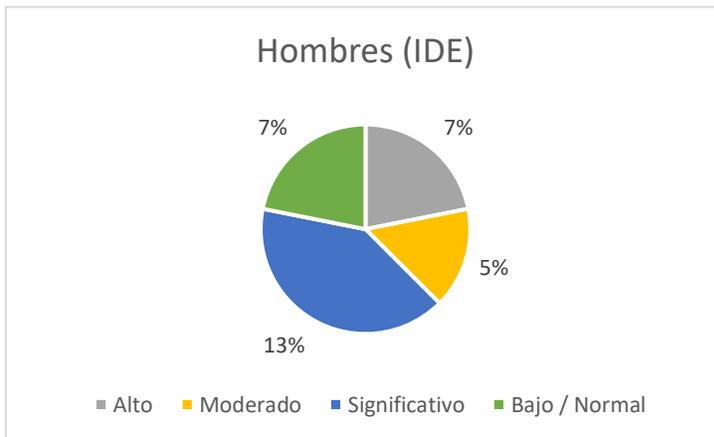
dependen de una relación de pareja ni es necesaria para ellos , sin embargo se puede observar que el 29% de la población obtuvo un puntaje significativo lo cual indica que si bien no dependen de una relación sin embargo es importante su pareja y estar dentro de una relación de pareja el 20% de la población obtuvo el puntaje alto que esto indica que es necesario y depende totalmente de sus relaciones de pareja y por último el 11% corresponde al puntaje moderado

Figura 6 IDE Mujeres



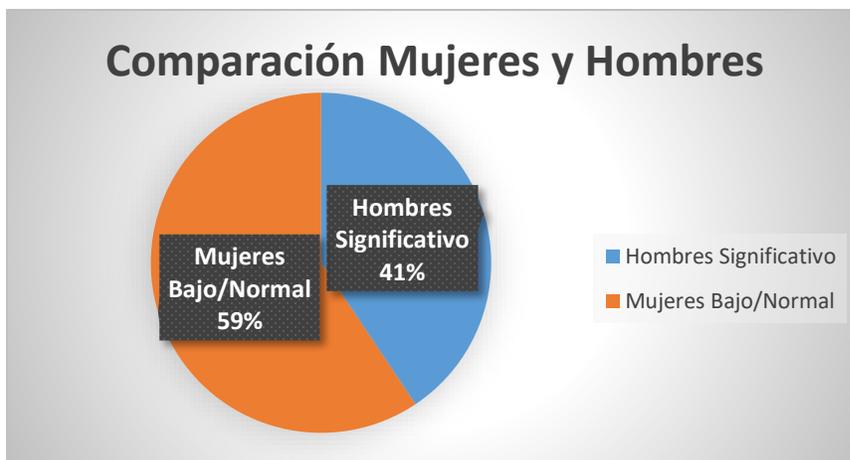
En la presente figura se muestra los puntajes obtenidos en la prueba Inventario de dependencia emocional (IDE) de la población Mujeres en la cual se observa que el 19% obtuvo mayor puntaje en bajo normal que esto indica que pueden estar en una relación de pareja sana sin necesidad de depender de la otra persona o estar dentro de una relación, estas personas no tienen miedo a estar en una relación sentimental con alguien más.

Figura 7 IDE Hombres



En la presente figura se muestra el puntaje obtenido en la prueba inventario de dependencia emocional (IDE) de la población Hombres donde el puntaje mayor es de 13 % en el puntaje significativo que esto indica que si bien no es necesario una pareja en esta puntuación las personas si quieren una relación de pareja, pero no necesitan de ella ni depender de ella.

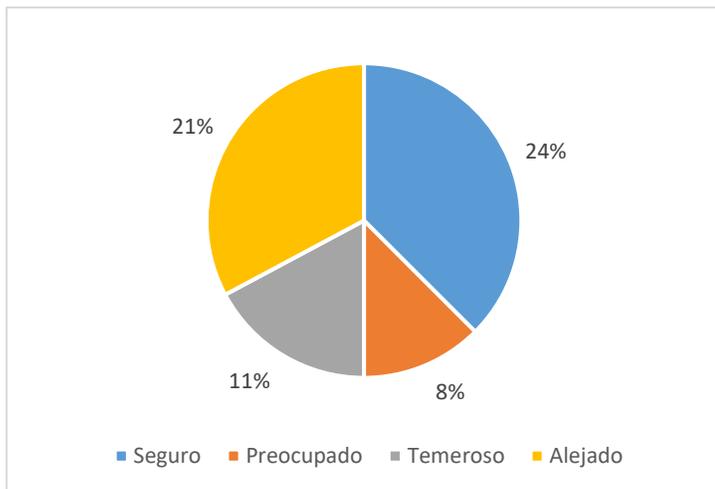
Figura 8: IDE Comparación mujeres y hombres



En la siguiente figura se explicara la comparación de ambos donde solo se pondrá el mayor puntaje el cual las mujeres obtuvieron un 19% en bajo / normal que esto indica que las mujeres en sus relaciones de pareja no tienen dependencia o necesidad de estar dentro de una relación y al mismo tiempo sus relaciones son sanas mientras tanto la población de hombres obtuvieron un porcentaje de 13% en significativo que esto nos

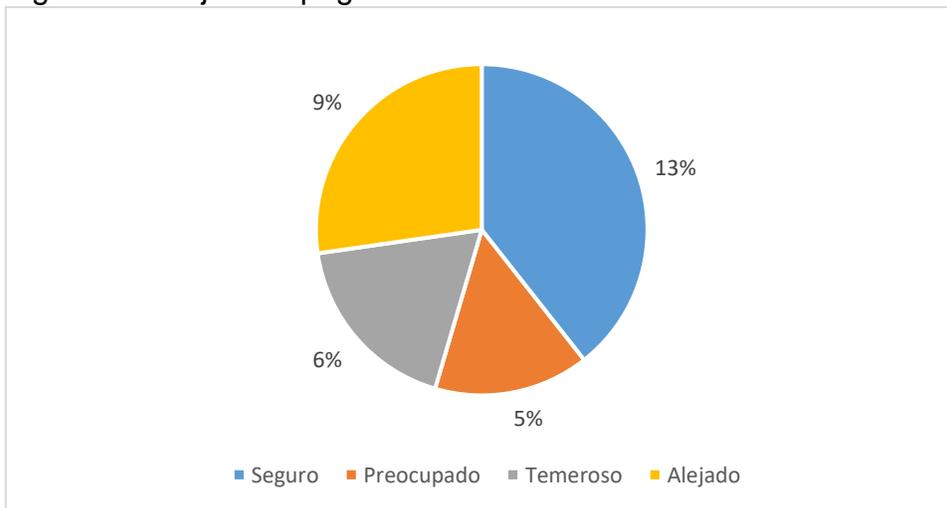
indica que la persona quiere estar dentro de una relación de pareja sin llegar a necesitar o depender de ella. Sus relaciones son más evitativas por miedo.

Figura 9: Población general Cuestionario de apego



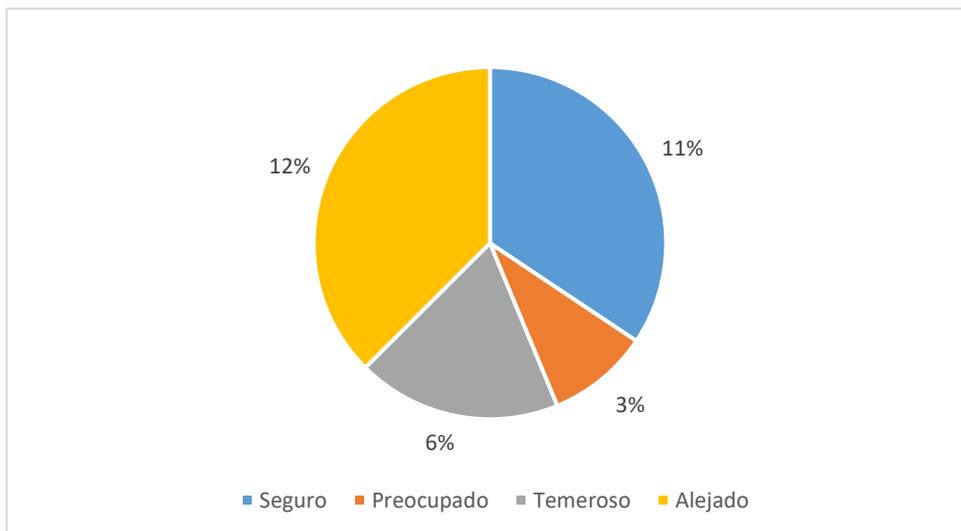
En la presente figura se puede observar la puntuación general en la prueba Apego en el Adulto de Mujeres y Hombres donde se puede observar que el 24 % se encuentra en un apego seguro dando el puntaje más alto y 21% en un apego alejado y como puntaje más bajo un 8% en apego preocupado

Figura 10: Mujeres Apego Adulto



En la presente figura se puede observar los puntajes obtenidos en mujeres el cual nos da un 13% en apego seguro siendo el puntaje mas alto que significa que pueden estar en una relación sana y sin necesidad de una pareja en el caso de no contar con una, sus relaciones son funcionales no existe el miedo al abandono y como puntaje mas bajo con 5% en preocupado estas personas tienen baja autoestima y miedo al rechazo, pero se sienten cómodos estando en una relación saben expresar lo que sienten

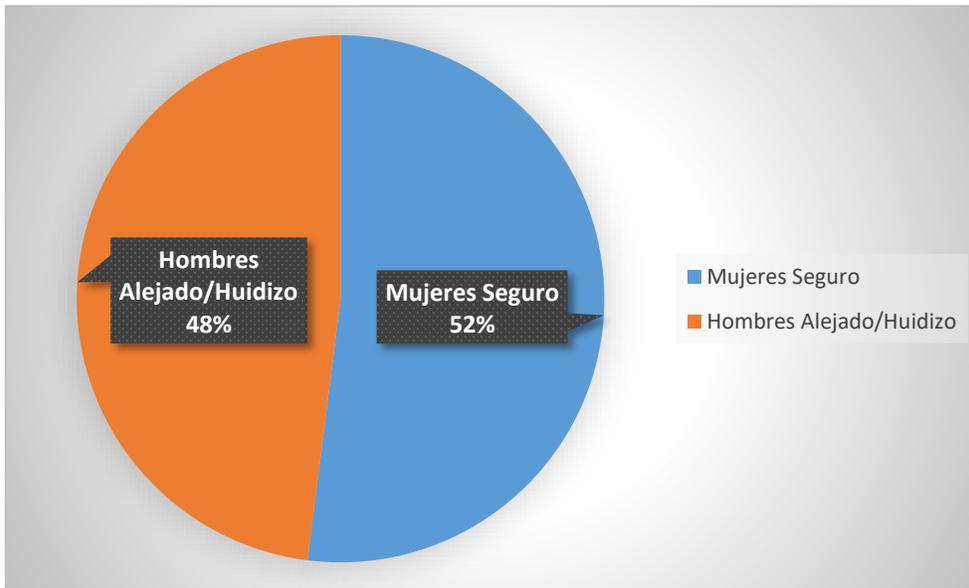
Figura 11 Hombres Cuestionario de Apego Adulto



En la presente figura se puede observar los datos obtenidos en hombres donde el 12% se encuentra en un apego alejado dando así el puntaje más alto, este estilo de apego las personas tienen miedo al rechazo, necesidad de aprobación e incomodidad con la intimidad, al estar en una relación les es más difícil y no son funcionales sus relaciones no son expresivos, el 11% se encuentra en un apego seguro que son personas con buena autoestima y pueden estar en relaciones funcionales no tienen miedo al rechazo y como puntaje más bajo 3%

apego preocupado baja autoestima pero se sienten cómodos con las relaciones y saben expresar lo que sienten

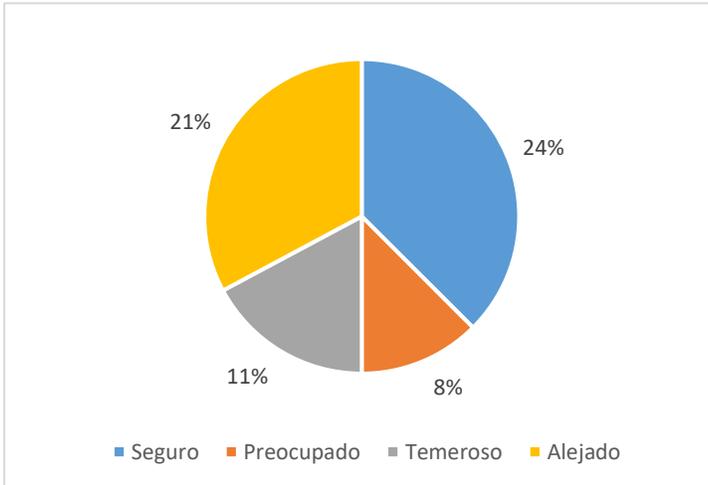
Comparación de hombre y mujeres Cuestionario de Apego



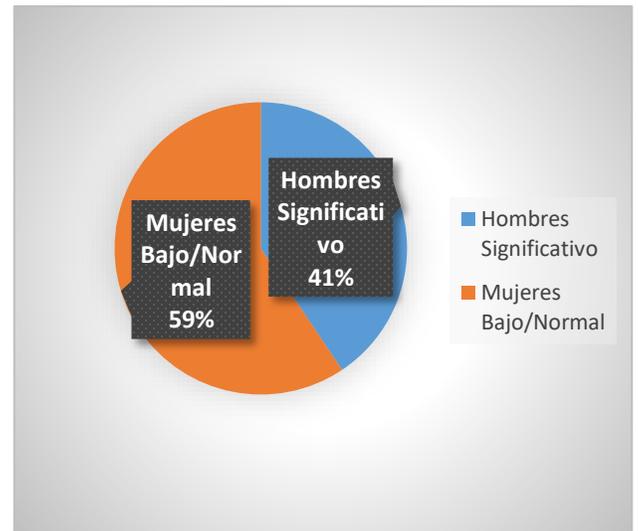
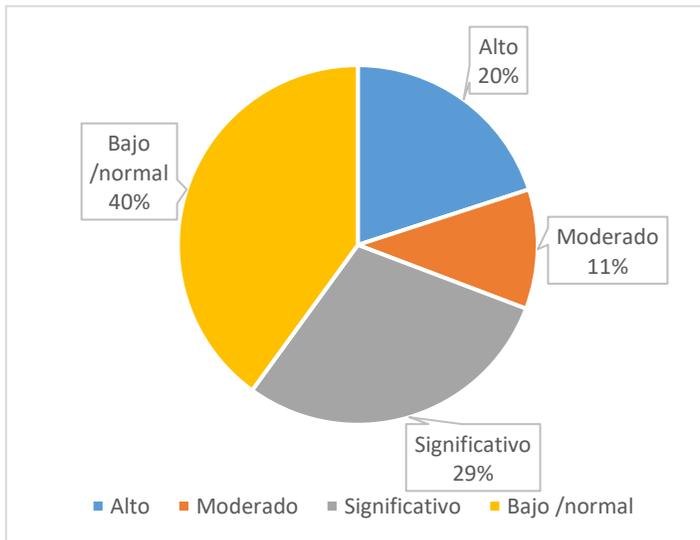
En la presente figura se hizo la comparación de los 4 tipos de apego (Seguro, temeroso, preocupado, alejado) en la población general donde las mujeres obtuvieron un puntaje mayor 13% en apego seguro este tipo de apego se caracteriza por tener una buena autoestima, saben expresar lo que sienten y no necesitan estar en una relación de pareja sus relaciones son funcionales, por otro lado los hombres obtuvieron un puntaje de 12% en apego alejado este tipo de apego se caracteriza por no estar relacionado afectivamente, miedo al abandono, y una necesidad de aprobación por la otra parte, al no tener buena comunicación afectiva sus relaciones de pareja no son funcionales, incomodidad con la intimidad si bien no están en busca de una relación pero si necesitan de una aunque no saben cómo llevarla

Figura 13 Comparación de cuestionario de Apego e Inventario de Dependencia Emocional

Cuestionario de Apego



Inventario de Dependencia Emocional



podemos observar que la población de hombres en las dos pruebas tanto como en apego como el inventario de dependencia emocional se encuentra en un estilo de apego alejado y en un nivel de dependencia significativo el estilo de apego alejado se caracteriza por ser mas independientes con dificultad para

expresar sus sentimientos y necesidades, problemas con la intimidad y muestran poca emoción en sus relaciones de pareja, mientras que el IDE al contar con un puntaje significativo nos indica que la persona quiere estar dentro de una relación de pareja sin llegar a necesitar o depender de ella. Sus relaciones son más evitativas por miedo.

La población de mujeres se encuentra en un apego seguro que se caracteriza por tener confianza en su pareja expresan sus emociones y necesidades y no tiene miedo a terminar su relación mientras que en el IDE se encuentran en un estado normal esto indica que son personas que no tiene miedo al abandono, confían en su pareja y tampoco existe la necesidad de estar en una relación sentimental.

CAPITULO 7: Análisis de resultados y Conclusiones

Al término de esta investigación se llegó a la conclusión que la población estudiada las cuales fueron 30 mujeres y 30 hombres en una edad de 25 a 35 años con una relación actual, en las pruebas de apego en adultos las mujeres obtuvieron un puntaje de 13 % puntaje en apego seguro significa que pueden estar en una relación sana y sin necesidad de una pareja en el caso de no contar con una, sus relaciones son funcionales no existe el miedo al abandono y como puntaje más bajo con 5% en preocupado estas personas tienen baja autoestima y miedo al rechazo pero se sienten cómodos estando en una relación saben expresar lo que sienten

En el caso de los hombres obtuvieron un puntaje 12% en apego alejado dando así el puntaje más alto, este estilo de apego las personas tienen miedo al rechazo, necesidad de aprobación e incomodidad con la intimidad, al estar en una relación les es más difícil y no son funcionales sus relaciones no son expresivas y un 3% en apego preocupado que este se caracteriza por una baja autoestima, pero se sienten cómodos con las relaciones y saben expresar lo que sienten

Comparando estos dos resultados se observa que como se menciona en el tema de apego todo depende de cómo fue su estilo de apego en la infancia y como fueron criados, el lugar y las experiencias que sus figuras de autoridad tuvieron, con esto vamos desarrollando nuestros estilos de apego, en el caso de las mujeres su estilo de apego es seguro y como menciona bowlby en su teoría del apego, una persona con apego seguro Es el apego más sano de todos , este apego se da cuando el cuidador proporciona seguridad y se preocupa de establecer una comunicación y un contacto con él bebe por lo tanto , pueden

llevar a una vida adulta independiente, sin prescindir de sus relaciones interpersonales y los vínculos afectivos.

Por otro lado, los hombres al obtener un mayor puntaje en apego alejado y basándonos en la teoría del apego de Bowlby, este nos dice que el estilo de apego alejado o apego evitativo aparece cuando los cuidadores no proporcionan la seguridad suficiente para el menor, haciendo que este desarrolle una autosuficiencia compulsiva y un distanciamiento emocional de los mismos. Por lo tanto, las personas con este estilo de apego evitan el contacto con otras personas, tienen miedo al rechazo y no se sienten suficientes para la otra persona.

En la prueba de inventario de dependencia emocional (IDE)

Las mujeres obtuvieron un puntaje de 19% en bajo normal que esto indica que pueden estar en una relación de pareja sana sin necesidad de depender de la otra persona o estar dentro de una relación, estas personas no tienen miedo a estar en una relación sentimental con alguien más. Son personas con buena autoestima, tienen independencia y buscan relaciones positivas.

Los hombres obtuvieron un puntaje mayor de 13% en el puntaje significativo que esto indica que si bien no es necesario una pareja en esta puntuación las personas si quieren una relación de pareja, pero no necesitan de ella ni depender de ella. Los contactos suelen ser más superficiales, pudiendo existir incomodidad y dificultades a la hora de expresar aspectos profundos a los demás. Suelen ser menos sociables, aunque ello no implica que no puedan disfrutar de las relaciones. Pueden ser autorrepresivos, huidizos y aparentar frialdad.

Para finalizar se llegó a la conclusión que la hipótesis de investigación es positiva porque, las personas que tienen un estilo de apego va a depender como lleva sus relaciones cuando sea adulto y que este va a depender del tipo de relación que tuvo con su persona de cuidado, cuando somos bebés y también el estilo de crianza que las figuras de cuidado en este caso los padres, tuvieron cuando fueron bebés y esto se va a ir repitiendo, hasta que la persona trabaje con el mismo.

En este caso coincide los resultados dados por el cuestionario de apego en adultos y el inventario de dependencia las personas que tiene un apego seguro sus relaciones personales y de pareja serán más sanas saben lo que buscan y no tienen miedo al rechazo, este quiere decir que tanto el entorno familiar como el primero contacto con la figura de cuidado fue buena, y este patrón lo han repetido varias generaciones , y que por otro lado las personas que tienen un estilo de apego evitativo son personas que en la infancia no tuvieron el mismo apego y por lo mismo sus relaciones de pareja son un poco complejas , existe el miedo a no sentirse suficientes e incluso se repiten patrones por mismo del círculo familiar y el estilo de crianza.

Se concluye que la idealización y el apego en las relaciones de pareja, están relacionadas con el círculo familiar y que el Apego en la pareja surge como un factor de expectativas independientes, ya que el círculo familiar será el resultado de la unión de dos formas diferentes de Apego.

Referencias

- Aguilera-Varela, M. I. (2009). *Comprensión empática y estilos de negociación en la relación de pareja. Herramientas de medición*. Revista Internacional de Psicología, 10(2), 1-14. <https://doi.org/10.33670/18181023.v10i02.55>
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation [*Patrones de apego: Un estudio psicológico de la situación extraña*]. Erlbaum.
- Ángel-Ramírez, J. G. (2018). *Valoración percibida de la pareja, empatía e infidelidad en hombres y mujeres adultos*. [Tesis inédita de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México] TESIUNAM. <http://132.248.9.195/ptd2018/enero/0769901/Index.html>
- Aquileana. (2008). Psicoanálisis: Jacques Lacan: *Lo Real, lo Imaginario y lo Simbólico*. "Lo Imaginario y el Concepto del Otro. Recuperado 19 de octubre de 2011 de <http://aquileana.wordpress.com/2008/04/27/psicoanalisisjacques-lacan-lo-real-lo-imaginario-y-lo-simbolico-lo-imaginario-y-el-concepto-del-otro/>
- Arellano, V. y Vargas, F. (2006). *Evaluación de Estilos de Apego en Adultos*. Tesis de licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Autónoma de México.
- Barragán, M. (1976). *Interacción entre el desarrollo individual y desarrollo infantil* [Monografía]. <https://es.scribd.com/document/371558837/Barragan-1976>
- Bartholomew, K. (1990). *Avoidance of intimacy: An attachment perspective*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, pp. 147-178.

- Bartholomew, K. y Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Baucom, D.H. y Epstein, N. (1990). *Cognitive-Behavioural Marital Therapy*. New York: Brunner/Mazel. En Melero, R. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación*. Tesis doctoral, Universidad de Valencia, Servei de Publicacions
- Berscheid, E., Snyder, M., & Omoto, A.M. (1989). *The relationship closeness inventory: assessing the closeness of interpersonal relationships [El inventario de cercanía de la relación: evaluar la cercanía de las relaciones interpersonales]*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 792-807. <https://doi.org/10.1037/T03601-000>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment*. New York. Basic Books
- Bretherton, I. y Munholland, K.A. (1999). Internal working models in attachment Relationships.
- Collins, N. L. & Read, S. J. (1990). Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples [*Apego adulto, modelos de trabajo y calidad de la relación en parejas de novios*]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>Collins.
- Cooper, V. Bismarck, P (2008) *Actitudes ante el amor y la teoría de Sternberg*. Un estudio correlacional en jóvenes universitarios de 18 a 24 años de edad. AJAYU. Vol. 6. N° 2

- Diaz Loving, R., & Rivera, S. (Eds). (2010). *Antología Psicosocial de la Pareja*. México, D.F: Porrúa.
- Eidelson, R.J. Y Epstein, N. (1982). *Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 50, pp. 715-720
- En Melero, R. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación*. Tesis doctoral, Universidad de Valencia, Servei de Publicacions.
- Feeney, J. y Noller, P. (1996). *Apego adulto*. Traducción Yolanda Gómez Rmz. Ed. Bilbao Desclée de Brouwer.
- Freud, S. (1921). Enamoramiento e Hipnosis en: *Obras completas*, Vol. XVIII (9ª ed.). Amorrortu,
- García, F. E& Ilabaca, M. D. (2013). *Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes*. Ajayu, 11(2), 42-60.
- Hernández, T. V. (2012). *Estilos de amor y estilos de apego en personas que viven o han vivido infidelidad*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, México, D.F
- Lee, J. A. (1977). A typology of styles of Loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3(2), 173-182.
- Loinaz, I. & Echeburúa, E. (2012). Apego adulto en agresores de pareja. *Revista Acción Psicológica*, 9(1), 33-46
- López, S. F. (2003). *Apego y relaciones amorosas*. *Información Psicológica*, (82), 36-48.

- Maureira, C. F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1), 321-332.
- Melero, R. (2008). La relación de pareja. *Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación*. Tesis doctoral, Universidad de Valencia, Servei de Publicacions
- Molina, G. A. (2018). *Estilos de amor y autoestima en adolescentes del distrito Jacob Hunter*. *Revista de Psicología Universidad Católica*, 8(1), 85-101.
- Santos, D.S. (2014). *Análisis del apego y su relación con la elección de pareja para evitar o prevenir patrones disfuncionales*. Tesina de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, México, D.F.
- Shemmings, D. (2016) Making Sense of Disorganised Attachment Behaviour in Pre-school Children. *International Journal of Birth and Parent Education*, 4 (1).

Anexos
Anexo 1

IDE
 (Aiquipa Tello ,1994)

Nombre y apellidos: _____

Estado civil: _____ Pareja actual: ___ Si ___ No

Tiempo de relación: _____

Nivel educativo: _____ Ocupación: _____ Edad: _____

Creció con ambos padres: ___ Si ___ No

En caso de que no haya sido así marque con quién se crio: ___ Madre ___ Padre
 ___ Otros: _____

Lea cada frase y decida si las oraciones que aparecen a continuación le describen de acuerdo a cómo, generalmente, siente, piensa o actúa en su relación de pareja, anotando sus respuestas con una "X" en el casillero que corresponda. Si actualmente no tiene pareja, piense en su(s) relación(es) anterior(es) y conteste en función a ello.

1	2	3	4	5
Rara vez o nunca es mi caso	Pocas veces es mi caso	Regularmente / normalmente es mi caso	Muchas veces es mi caso	Muy frecuentemente o siempre es mi caso

1° Me asombro de mí mismo/a por todo lo que he hecho por retener a mi pareja.

2° Tengo que dar a mi pareja todo mi cariño para que me quiera.

3° Me entrego demasiado a mi pareja.

4° Me angustia mucho una posible ruptura con mi pareja.

5° Necesito hacer cualquier cosa para que mi pareja no se aleje de mi lado.

6° Si no está mi pareja, me siento intranquilo/a.

7° Mucho de mi tiempo libre quiero dedicarlo a mi pareja.

8° Durante mucho tiempo he vivido para mi pareja.

9° Me digo y redigo: "¡se acabó!" pero luego a necesitar tanto de mi pareja que voy detrás de él/ella.

10° La mayor parte del día pienso en mi pareja.

11° Mi pareja se ha convertido en una "parte" mía.

12° A pesar de las discusiones que tenemos, no puedo estar sin mi pareja.

- 13° Es insoportable la soledad que se siente cuando se rompe con una pareja.
- 14° Reconozco que sufro con mi pareja, pero estaría peor sin ella.
- 15° Tolero algunas ofensas de mi pareja para que nuestra relación no termine.
- 16° Si por mi fuera quisiera vivir siempre con mi pareja.
- 17° Aguanto cualquier cosa para evitar una ruptura con mi pareja.
- 18° No sé qué haría si mi pareja me dejara.
- 19° No soportaría que mi relación de pareja fracase.
- 20° Me importa poco que digan que mi relación de pareja es dañina, no quiero perderla.
- 21° He pensado: "Qué sería de mí si un día mi pareja me dejará".
- 22° Estoy dispuesto/a hacer lo que fuera para evitar el abandono de mi pareja.
- 23° Me siento feliz cuando pienso en mi pareja.
- 24° Vivo mi relación de pareja con cierto temor a que termine.
- 25° Me asusta la sola idea de perder a mi pareja
- 26° Creo que puedo aguantar cualquier cosa para que mi relación de pareja no se rompa.
- 27° Para que mi pareja no termine conmigo, he hecho lo imposible.
- 28° Mi pareja se va a dar cuenta de lo que valgo, por eso tolero su mal carácter.
- 29° Necesito tener presente a mi pareja para poder sentirme bien.
- 30° Descuido algunas de mis responsabilidades laborales y/o académicas por estar con mi pareja.
- 31° No estoy preparado/a para el dolor que implica terminar una relación de pareja.
- 32° Me olvido de mi familia, de mis amigos y de mí cuando estoy con mi pareja.
- 33° Me cuesta concretarme en otra cosa que no sea mi pareja.
- 34° Tanto el último pensamiento al acostarme como el primero al levantarme es sobre mi pareja.
- 35° Me olvido del "mundo" cuando estoy con mi pareja.
- 36° Primero está mi pareja, después los demás.
- 37° He relegado algunos de mis intereses personales para satisfacer a mi pareja.

38° Debo ser el centro de atención en la vida de mi pareja.

39° Me cuesta aceptar que mi pareja quiera pasar tiempo solo/a.

40° Suelo postergar algunos de mis objetivos y metas personales por dedicarme a mi pareja.

41° Si por mi fuera, me gustaría vivir en una isla con mi pareja.

42° Yo soy solo para mi pareja.

43° Mis familiares y amigos me dicen que he descuidado mi persona por dedicarme a mi pareja.

44° Quiero gustar a mi pareja lo más que pueda.

45° Me aílo de las personas cuando estoy con mi pareja.

46° No soporto la idea de estar mucho tiempo sin mi pareja.

47° Siento fastidio cuando mi pareja disfruta la sin mí.

48° No puedo dejar de ver a mi pareja.

49° Vivo para mi pareja.

Por favor, asegúrese de haber contestado todas las frases. Muchas gracias por su sinceridad y colaboración.

Apéndice 2

CUESTIONARIO DE APEGO ADULTO

(Melero y Cantero, 2005)

A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones, rodea el número que corresponda al grado en que cada una de ellas describe tus sentimientos o tu forma de comportarte en tus relaciones.

1	2	3	4	5	6
Completamente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Completamente de acuerdo

1. Tengo facilidad para expresar mis sentimientos y emociones. 1__2__3__4__5__6
2. No admito discusiones si creo que tengo razón . 1__2__3__4__5__6
3. Con frecuencia, a pesar de estar con gente importante para mí me siento sólo/a y falta de cariño... 1__2__3__4__5__6
4. Soy partidario/a del “*ojo por ojo y diente por diente*” 1__2__3__4__5__6
5. Necesito compartir mis sentimientos... 1__2__3__4__5__6
6. Nunca llego a comprometerme seriamente en mis relaciones 1__2__3__4__5__6
7. Si alguien de mi familia o un amigo/a me lleva la contraria, me enfado con facilidad..... 1__2__3__4__5__6
8. No suelo estar a la altura de los demás..... 1__2__3__4__5__6
9. Creo que los demás no me agracen lo suficiente todo lo que hago por ellos..... 1__2__3__4__5__6
10. Me gusta tener pareja, pero temo ser rechazado/a por ella 1__2__3__4__5__6
11. Tengo problemas para hacer preguntas personales..... 1__2__3__4__5__6
12. Cuando tengo un problema con otra persona, no puedo dejar de pensar en ello 1__2__3__4__5__6
13. Soy muy posesivo/a en todas mis relaciones..... 1__2__3__4__5__6
14. Tengo sentimientos de inferioridad..... 1__2__3__4__5__6
15. Valoro mi independencia por encima de todo..... 1__2__3__4__5__6
16. Me siento cómodo/a en las fiestas y reuniones sociales... 1__2__3__4__5__6

17. Me gusta que los demás me vean como una persona indispensable.....1__2__3__4__5__6
18. Soy muy sensible a las críticas de los demás.....1__2__3__4__5__6
19. Cuando alguien se muestra dependiente de mí, necesito distanciarme.....1__2__3__4__5__6
20. Cuando existe una diferencia de opiniones, insisto mucho para que se acepte mi punto de vista.....1__2__3__4__5__6
21. Tengo confianza en mí mismo.....1__2__3__4__5__6
22. No mantendría relaciones de pareja estables para no perder mi autonomía
1__2__3__4__5__6
23. Me resulta difícil tomar una decisión a menos que sepa lo que piensan los demás.....1__2__3__4__5__6
24. Soy rencoroso.....1__2__3__4__5__6
25. Prefiero relaciones estables a parejas esporádicas.....1__2__3__4__5__6
26. Me preocupa mucho lo que la gente piensa de mí.....1__2__3__4__5__6
27. Cuando tengo un problema con otra persona, intento hablar con ella para resolverlo.....1__2__3__4__5__6
28. Me gusta tener pareja, pero al mismo tiempo me agobia...1__2__3__4__5__6
29. Cuando me enfado con otra persona, intento conseguir que sea ella la que venga a disculparse.....1__2__3__4__5__6
30. Me gustaría cambiar muchas cosas de mí mismo.....1__2__3__4__5__6
31. Si tuviera pareja y me comentara que alguien del sexo contrario le parece atractivo, me molestaría mucho.....1__2__3__4__5__6
32. Cuando tengo un problema, se lo cuento a una persona con la que tengo confianza.....1__2__3__4__5__6
33. Cuando abrazo o beso a alguien que me importa, estoy tenso/a y parte de mí se siente incómodo/a.....1__2__3__4__5__6
34. Siento que necesito más cuidados que la mayoría de las personas...1__2__3__4__5__6
35. Soy una persona que prefiere la soledad a las relaciones sociales
1__2__3__4__5__6

36. Las amenazas son una forma eficaz de solucionar ciertos problemas...1__2__3__4__
_5__6

37. Me cuesta romper una relación por temor a no saber afrontarlo...1__2__3__4__5__6

38. Los demás opinan que soy una persona abierta y fácil de conocer...1__2__3__4__5__
_6

39. Necesito comprobar que realmente soy importante para la gente 1__2__3__4__5__6

40. Noto que la gente suele confiar en mí y que valora mis opiniones...1__2__3__4__5__
_6