



**Universidad Nacional Autónoma de México**

---

**Facultad de Estudios Superiores Iztacala**

**“El Apego Afectivo en las  
Relaciones de Pareja”**

T E S I S I N A  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A:  
**Aline Alejandra Domínguez Salinas**

**Director: Lic. Marco Vinicio Velasco del Valle**

**Dictaminadores: Lic. José Esteban Vaquero Cázares**

**Mtro. Ángel Francisco García Pacheco**



Los Reyes Iztacala, Edo de México,      **Noviembre 2014**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## AGRADECIMIENTOS

A mí amada Universidad Nacional Autónoma de México por haberme dado el privilegio de formarme y educarme desde el bachillerato como universitaria.

A la Facultad de Estudios Superiores Iztacala en donde pude obtener la preparación universitaria a lado de los mejores profesionales en su ámbito, gracias por prepararme en el “Kinder de la vida”.

A mis padres, Bertha y Rafael, que sin su apoyo y constante labor por enseñarme a luchar con convicción por lo que sueño, anhelo y creo, esto no sería realidad, la culminación de uno de los ciclos más importantes y ambiciosos de mi vida, mi título universitario, es tan sólo es una pequeña deuda de honor saldada de todo lo que me han dado. Los amo.

A ti David, por nunca dudar de mí y por todo el apoyo incondicional que me diste desde el primer momento en que decidí emprender este vuelo, “*me cuidaste y guiaste hasta aquí*” sin duda, sin tu ayuda hubiese sido un poco más tardado el lograrlo. Gracias totales por lo aprendido, vivido, crecido y enseñado, simplemente por la hermosa casualidad de haber coincidido nuestros caminos en esta vida por 4 años.

A la familia Domínguez Ortega, doña Epi, don Victor y Nelly por el apoyo inicial y absoluto para la culminación y logro de este ciclo, con todo mi cariño, profundo agradecimiento y respeto siempre. Los quiero.

A Araceli, Vladimir y Bryan, por aportarme esa ayuda que requería en el momento preciso, gracias.

Araceli por demostrarme una vez más que la amistad traspasa más allá de decirnos amigas, esto es de bastardos a la *right now*.

Vladimir gracias por ayudarme a completar y compaginar lo necesario para poder conectar, visualizar más allá de mis competencias, al igual que por tu disposición y tus palabras que me ayudaban a seguir. “Dicen que lo que no duele no sirve”.  
Vladimir (2014)

Bryan gracias por tu ayuda y paciencia hasta el último momento, que no hubiese podido entregarlo como lo estoy realizando en estos momentos.

Al profesor Marco Vinicio Velasco que me enseñó la noble labor del Psicólogo, la gran responsabilidad que implica y el enorme respeto que se debe de tener a esta carrera, pero sobretodo la ética y pasión que se debe de emplear a lo que amas hacer.

Por último y no menos importante, a ustedes abues, Gris y Rosendo que desde el momento en que les comuniqué qué era lo que quería realizar y cuál era mi fin, nunca dudaron en darme palabras de aliento que me motivasen a seguir y no desistir, y particularmente comparto este logro contigo Rose, dado que es algo que acordamos tú y yo, quedarnos en la raya, me enseñaste tanto en tan poco tiempo, que en efecto tu partida es sólo la ley de la vida y no pasa nada, que precisamente la vida siguió y celebro contigo lo que logramos “papelito en mano”. Gracias por todo abues, Los amo.

Aline (2014)

**“Cuando realmente se ama, el otro no es imprescindible aunque sí muy importante, se puede existir sin él, pero se prefiere hacerlo junto a él”.**

**Retona y Sánchez (2008)**

## Resumen

En dicho trabajo se aborda el tema del apego afectivo (funcional) o codependencia afectiva en las relaciones de pareja, una cuestión que es posible que surja en algún momento en la relación, por lo que el primer capítulo se encarga de delimitar qué es una relación y particularmente de pareja y a su vez lo que es considerado apego afectivo o codependencia afectiva.

Sin embargo, el estudio de la pareja y este tema en particular del apego afectivo ha sido investigado y abordado por distintas aproximaciones psicológicas, por lo que se podría considerar que a inicios del siglo XX inició la profundización de este y en el capítulo 2 particularmente se ahonda precisamente en los esfuerzos que se han realizado con el fin de investigar dicho tema.

Es importante delimitar cuáles son las conductas emitidas por una persona que se caracteriza por tener apego afectivo por lo que el capítulo 3 se encarga de plantear tanto las características como los patrones de conducta particulares de las personas que presentan esta característica.

Por último, la Psicología Clínica a lo largo de los años se ha desarrollado con la finalidad de poder sugerir o auxiliar con posibles herramientas que ayudarán a los profesionales para poder evaluar y pronosticar de una forma más eficaz y confiable como lo es en el tema abordado en dicha tesina, por lo que el capítulo 4 se caracteriza por investigaciones que se han realizado con el fin de poder evaluar y posibles estrategias de intervención con el fin de generarle competencias a los clientes desde un enfoque cognitivo- conductual.

# ÍNDICE

<b>Introducción.....</b>	<b>1</b>
<b>Capítulo 1</b>	
La Psicología: Las Relaciones de Pareja y el Apego Afectivo.....	4
<b>Capítulo 2</b>	
Historia de la Psicología	
2.1 Necesidad de estudiar las Relaciones de Pareja.....	10
2.2 Abordaje de las Relaciones de Pareja.....	13
<b>Capítulo 3</b>	
El Apego Afectivo en las Relaciones de Pareja	
3.1 Características.....	36
3.2 Patrones de Conducta.....	45
<b>Capítulo 4</b>	
Integración y Contrastación de Instrumentos de Evaluación y estrategias de Intervención desde la perspectiva Cognitivo – Conductual .....	53
<b>Conclusiones.....</b>	<b>70</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>72</b>
<b>Anexos</b>	

## INTRODUCCIÓN

Las relaciones interpersonales consideradas como interacciones recíprocas entre dos o más personas son relaciones sociales que, como tales, se encuentran reguladas por las leyes e instituciones, dichas relaciones son cruciales para el desarrollo personal de cada individuo y dichas relaciones de pareja para que surjan, se mantengan o terminen implica necesariamente la interacción de dos personas. (Costa y Serrat, 2007)

Se cree que las relaciones de pareja surgieron desde tiempos remotos donde lo primordial era la conservación y preservación de la especie. Algunos autores mencionan que para poder entablar una relación se requiere tener inicialmente una atracción física, para posteriormente vincularse de forma afectiva e intelectual. Aun existiendo la nueva modalidad de igualdad de géneros presentan diferencias para la elección de pareja, por lo que (Martínez, 2004, Sternberg, 2000) consideran que las mujeres eligen a su pareja con las características de tener una capacidad económica, estatus social, edad, ambición, laboriosidad, formalidad, estabilidad, inteligencia, compatibilidad, estatura, fuerza, buena salud, amor y compromiso . En contraste los hombres prefieren una mujer joven, físicamente hermosa, con un cuerpo atractivo, casta y fiel.

Las relaciones interpersonales consideradas como interacciones recíprocas entre dos o más personas son relaciones sociales que, como tales, se encuentran reguladas por las leyes e instituciones, éstas son cruciales para el desarrollo personal de cada individuo. Su manera de interactuar del individuo ayudará en su desenvolvimiento, satisfacción y repercusión dentro de ellas, pudiéndose considerar que se cumple un grado de efectividad y satisfacción cumpliendo su rol y dentro de estas.

Se considera que la estabilidad del apego en la infancia a la adultez temprana se ven dependientes del maltrato infantil, la depresión materna y el mal



funcionamiento de las relaciones familiares. Investigaciones realizadas muestran que dependiendo del trato que se le dé al niño, es como éste actuará y se identificará generando cogniciones dónde se creará una persona incapaz de generar confort y poco digno de ayuda. Bretherthon y Munholland, 1999, (citado en González y Méndez 2006) mencionan que el menor en la medida en que tiene claro cuánto puede contar con sus figuras de apego y en qué circunstancias puede también formar una imagen de sus propias competencias en la relación.

Edwards (2002) señala que al generarse un apego afectivo el niño desarrolla 3 conocimientos, el primero de ellos aprende que en una relación de apego puede tener satisfechas sus necesidades, en segundo lugar el sentimiento de estabilidad en la relación con sus padres lo cual genera una proximidad hacia ellos y por último la confianza y seguridad habilidades las cuales va a emplear dentro de otros contextos generando así el sentimiento de eficacia con respecto a las situaciones generadas en el exterior.

Estudios demuestran que los adultos que tuvieron en su infancia un apego seguro se pueden ver con una autoestima favorable a la par que pueden ver sus defectos, en cambio los adultos que tuvieron una infancia con apego desorientado son personas que se conciben a sí mismas de forma negativa y no admiten sus deficiencias.

(Yela, 2000) define al apego como aquellas conductas que favorecen ante todo la cercanía con una persona determinada, misma que depende de cómo el individuo es capaz de reflejar la sensación de seguridad. El apego tiene la función de hacer sentir a las personas seguras, protegidas, completas, tranquilas, en paz, felices. Al exceder dicha zona de seguridad se crea una codependencia con la cual las personas comienzan a paralizar sus aptitudes y actitudes para desempeñarse en diferentes ámbitos, dado que todas las personas que nos vemos involucradas en una relación interpersonal estamos propensas a generar dichas características, se ha demostrado que el déficit en el apoyo emocional por parte de la madre hacia el niño genera en éste síntomas depresivos a la par de

una baja autoestima los cuáles van a ser evidentes dentro de la adolescencia por lo que el objetivo de dicha investigación es ahondar de forma teórica en el tema del apego afectivo (funcional) en las relaciones de pareja, la historia del estudio de esta, sus características, el abordaje y trabajos realizados con respecto al ámbito clínico desde un enfoque cognitivo-conductual.

# 1. LA PSICOLOGÍA: LAS RELACIONES DE PAREJA Y EL APEGO AFECTIVO

El tema de las relaciones de pareja y el amor se ha remontado desde la creación de la sociedad, donde la poesía, la religión, la filosofía y hasta las ciencias lo han abordado. Sin excepción; la Psicología considerada como una ciencia joven y siendo la encargada de estudiar las interacciones del comportamiento de los individuos ante cualquier circunstancia lo ha realizado.

Las relaciones interpersonales consideradas como interacciones recíprocas entre dos o más personas son relaciones sociales que, como tales, se encuentran reguladas por las leyes e instituciones, dichas relaciones son cruciales para el desarrollo personal de cada individuo y las relaciones de pareja para que surjan, se mantengan o terminen implica necesariamente la interacción de dos personas. (Costa y Serrat, 2007)

Lovejoy en (Esteva, 1992 citado en Montes y Zarate 2007) menciona que “los inicios de la formación de pareja se sustenta en el círculo al que los homínidos llegaron: la supervivencia de su especie, la reproducción y la crianza de los hijos que implicaba entonces cuidados prolongados y con ellos se presentaba la convivencia permanente de pareja, es decir, formaban familias nucleares, las hembras y jóvenes dependían del macho, se posibilitaban un hogar base, la sexualidad permanente y los cuidados múltiples del niño...”

Las primeras civilizaciones y sociedades tenían la finalidad de preservar a la familia y los bienes por lo que se crea el matrimonio, en México particularmente en la época prehispánica se podían unir las parejas en base a la clase social a la que eran pertenecientes las personas interesadas en entablar una relación, por su lado los macehuales, en cuanto a la familias calpulli las parejas eran monogámicas y nucleares, esto con la finalidad de preservar la fuerza de trabajo y las relaciones necesarias para la producción de bienes que el sistema requería. (Solis, 1997) con respecto al segmento de la sociedad noble (los calmecac) las

relaciones eran poligámicas pues esto daba pie a mantenerse en el círculo social. A partir de los 20 años podían contraer matrimonio, pero este era arreglado por las familias. Para poder llevar a cabo dicha unión el joven tenía que ofrecer como ofrenda un banquete a sus maestros con la finalidad de que autorizaran dicha unión. Con anterioridad los padres del novio asistían con brujos para ver qué tan conveniente era la nueva unión para la familia. Posteriormente una cihuantlaque era la encargada de pedir la mano de la novia con la finalidad de desposarla. Después de pasar una primera sutil negativa y un consenso en la familia, se le hacía saber a los padres del novio la decisión tomada con respecto a la petición, de ser aprobado, el hombre era el jefe de la nueva familia.

Las relaciones sexuales solamente eran aprobadas dentro del matrimonio, no sólo se limitaban a la reproducción, sino se aceptaba producir placer y satisfacción tanto al hombre como a la mujer con el fin de evitar el adulterio.

Con la fusión de las culturas indígena y española como consecuencia de la colonización se generan ciertos cambios con respecto a la forma de relacionarse las parejas. En primera instancia en su mayoría las relaciones de pareja era monogámicas, la poligamia solo era para los hombres siempre y cuando se llevara con precaución y discreción ante su esposa. Por su lado, la mujer debía asumir y acatar lo que la religión imponía, al igual que ser sumisa y honesta con su cónyuge; su rol era realizar trabajos domésticos y la crianza de los hijos, con respecto al hombre, este se encargaba de llevar el orden en casa, la autoridad y el sostén familiar.

Cabe mencionar que la sociedad y la iglesia imponían obligaciones que la mujer debía cumplir sin importar su condición social, en contraste la educación de los hombres difería por otorgarles autoridad y cargos de importancia social, así como la ejecución de trabajos pesados (Gonzalbo, 1983, en Prado, A. 2003 )

En el ámbito sexual el principal objetivo era la reproducción y exclusivamente la satisfacción del hombre, existía una sobrevaloración con respecto a la virginidad de la mujer, dado que la pureza era el símbolo máximo

para preservar hasta llegar al matrimonio; no era permitida la planificación familiar dando pie a las familias numerosas y extensas.

Por último la mezcla de culturas fue inconveniente para la mujer indígena dado que sólo la convierte en un instrumento sexual, haciendo a un lado sus derechos y volviéndola en una figura débil sin derechos ni autoridad.

Para inicios del siglo XX la esperanza de vida de una pareja apenas era superior a los 10 años. La guerra, las epidemias y el trabajo precoz arrasaban con los infantes (González en Solís, 1997). Dadas las circunstancias en el país las familias se volvieron matriarcadas y las relaciones inestables. Con el paso del tiempo incrementan los casos de hombres divorciados que viven solos y madres encargadas de sus hijos como consecuencia de la separación. Las rupturas de estas son numerosas a la par de las madres solteras y disoluciones de parejas sin hijos.

Ahora en la época contemporánea surge lo que es conocido como amor romántico dentro, nos encontramos en un punto donde no se tienen que dar dotes, ni hacer acuerdos para poder llegar a conformar una vida en pareja, actualmente gran parte de las relaciones de pareja están mediadas por la radio, televisión, teatro, telenovelas, publicidad, con lo cual conforma el estereotipo de el deber ser en algunas.

Es hasta los años 60's con el inicio de la contracultura cuando se van rompiendo patrones y se empieza a generar una revolución sexual e inspiración a la realización personal y la libertad en varios aspectos, entre ellos la pareja; sin embargo pese a ello aún existen dotes en ciertos estratos, niveles y ubicaciones geográficas, aún se pueden ver los arreglos de parejas con la finalidad de incrementar la estabilidad económica y el nivel adquisitivo, tal es el caso en comunidades mixtecas radicadas en el estado de Oaxaca, dónde se ofrecen animales o terrenos con la finalidad de poder concebir un matrimonio el cual ayudará a las familias mutuamente y a su vez a la pareja que conformará una nueva. Siendo de forma similar con las personas judías radicadas en México,

teniendo arreglos similares a los expuestos anteriormente, con la característica que el padre de la “novia” debe de entregar un negocio al que será su esposo, con la finalidad de que dicha pareja obtenga estabilidad económica al inicio de su matrimonio y así poder incrementar con el paso de los años adquisiciones y “necesidades” requeridas por la nueva familia, el cual se considera les garantizará estabilidad transcurrido el tiempo, crecimiento y a su vez durabilidad a dicha relación.

Retomando las condiciones donde la mayoría de las parejas se encuentran, Montes, Y. y Zarate, R. (2007) menciona que actualmente la situación se caracteriza por tener libre elección de tu pareja, disminución de matrimonios “arreglados” o por intereses económicos, la condición de la virginidad de la mujer ya no es necesaria para contraer nupcias, el índice de divorcios ha aumentado considerablemente dado que es una forma de solucionar los problemas presentados en la pareja, las enfermedades venéreas han incrementado en base a la liberación sexual y con ello las defunciones de hombres y mujeres, ambos miembros de la pareja laboran con el fin de realizarse y tener mejor calidad de vida dada la situación económica presentada actualmente, por último y no menos importante la forma y situación en la que nos encontramos actualmente es crucial para la formación del individuo, en este caso de los hijos que se tienen en los matrimonios, dado que la formación y los valores inculcados a estos están en declive la situación de los padres donde no aportan calidad en la interacción con sus hijos y como consecuencia de ello generando que en un futuro sean adultos sin herramientas para poder interactuar de forma asertiva en sus relaciones interpersonales.

Parte de los conflictos que pueden surgir es la manera en que nos desenvolvamos dentro de la relación de pareja implicará de forma directa el grado de satisfacción con que nos sentimos en dicha relación, sin embargo, nos encontramos expuestos a generar un apego afectivo (funcional), que es considerado como afinación, afecto, cariño o inclinación hacia algo (Gómez de Silva, 2005), con respecto a esto (Yela, 2000) lo define como aquellas conductas

que favorecen ante todo la cercanía con una persona determinada, misma que depende de cómo el individuo es capaz de reflejar la sensación de seguridad. El apego tiene la función de hacer sentir a las personas seguras, protegidas, completas, tranquilas, en paz, felices. Al exceder dicha zona de seguridad se crea una codependencia con la cual las personas comienzan a paralizar sus aptitudes y actitudes desempeñadas en diferentes ámbitos, todas las personas que nos vemos involucradas en una relación interpersonal estamos propensas a generar dichas características. Se ha demostrado que la carencia en el apoyo emocional por parte de la madre hacia el niño genera en éste síntomas depresivos a la par de una baja autoestima, los cuáles van a ser evidentes dentro de la adolescencia; asociado a estos antecedentes cuando los individuos decidimos interactuar con otra persona con la finalidad de entrar en una relación de pareja se piensa que dicha relación debe de fluir de una forma satisfactoria para los componentes de esta.

Se considera que el apego rebasa y es perjudicial al momento de establecer su zona de confort y estabilidad en la otra persona, generando una codependencia y esta puede ser tratada por la mayoría de los enfoques psicológicos entre ellos el enfoque cognitivo – conductual el cual considera que las conducta es función de un proceso continuo de retroalimentación entre el individuo y la situación que encuentra, siendo el individuo un agente activo, tomando en cuenta que los repertorios de la conducta de cada persona están formados conforme a la experiencia que ha tenido, por lo tanto son aprendidas y depende del contexto en el que se desenvuelva el individuo a lo largo de su vida, el sistema de valoraciones o cogniciones que presentará de una forma en particular y estas son modificables.

El individuo en base a su manera de interactuar ayudará en su desenvolvimiento, satisfacción y repercusión dentro de las relaciones interpersonales, pudiéndose considerar que se cumple un grado de efectividad y satisfacción desempeñando su rol de forma asertiva.

Lo anteriormente planteado lleva a considerar que el apego afectivo (funcional) es un reto de las ciencias hoy en día y particularmente de la Psicología, dado que es una cuestión que surge y se convierte en un tiempo transcurrido en problemática para las personas que interactúan en diversos contextos, permeando sus relaciones interpersonales y particularmente sus relaciones de pareja.

Esto conlleva a estudiar las relaciones de pareja, lo cual a su vez ha generado avances cruciales con el paso de los años, para lo cual es necesario revisar eventos particulares que son la base de dichos logros, como será planteado en el siguiente capítulo.



## 2. HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA

### 2.1 Necesidad de Estudiar las Relaciones de Pareja

Como se ha mencionado con anterioridad el antecedente de la pareja data desde las primeras formaciones de familias, sin embargo a la par de las épocas transcurridas el estudio de las relaciones particularmente de pareja se han abordado y precisamente a inicios del siglo XX y después de concluida la Primera Guerra Mundial que se comienzan a instalar los primeros centros de consulta jurídica a causa de los diversos divorcios propiciados como consecuencia de ésta, teniendo como finalidad el sobresaltar la importancia de lo que eran las familias y el fin de proteger a la pareja como tal, principalmente éstas surgen en Norteamérica, sin embargo se considera que el primer centro se desarrolló en 1911 en Alemania donde fue creado el primer Centro de Consulta Conyugal siendo su antecesor las consultas prenupciales.

A la par de ello, en Estados Unidos uno de los primeros personajes en abordar las relaciones de pareja en el ámbito clínico fue Alfred Kinsey quien es considerado como el primer sexólogo, quien en 1938 cuando la Asociación de Mujeres Estudiantes solicitó la Universidad de Indiana impartir un curso para los estudiantes que tenían un matrimonio, eran casados o se encontraban contemplando la posibilidad de dicha condición y se le pidió al coordinar el curso.

En la preparación para el curso Kinsey descubrió que existían pocos datos científicos sobre el comportamiento sexual humano, dado que los estudios existentes se caracterizaban por una carga extremadamente llena de valores en general y siendo dichos estudios realizados con un número muy pequeño de pacientes clínicos, por lo que comenzó a recoger sus propios datos. Con el tiempo él y su equipo de investigación obtuvieron más de 18.000 historias sexuales a profundidad por medio de entrevistas cara a cara.

Y particularmente en esta década donde surge una unidad multidisciplinaria llamada consejo conyugal, la cual fue resultado de la propuesta realizada por el Instituto Americano de las Relaciones Familiares, se caracterizaba por ser atendida por psicólogos, sociólogos y sexólogos con la finalidad de poder resolver las incompatibilidades entre las parejas y dando como resultado de la confrontación entre expertos la expansión del estudio de dicho tema.

Para la década de los 40's se comienza a ampliar la investigación con respecto al estudio de las familias y sus interacciones patológicas por medio de observaciones, estadísticas e informes, los estudios publicados se enfocan particularmente en destacar la correlación entre rasgos anormales y patologías entre padres e hijos. Esta época también se caracteriza por el desarrollo de técnicas terapéuticas novedosas, tal es el caso de la psicoterapia simultánea realizada por Szureck y Berlín, Slavson realizaba los primeros acercamientos a la terapia de grupo y Moreno a su vez con el psicodrama (Bueno, 1985, en Ramírez, E. y Romo, J. (2011).

Mientras tanto, Hitchfeld, Ellis y Forel son los encargados de fundar la Liga Mundial para la Reforma Sexual. Hacia 1949 Kautsky funda el primer Centro para Consejo Sexual Público, expandiéndose las instituciones por Europa, dentro de los países como Alemania, Austria, Suiza, Escandinavia y los Países Bajos.

Particularmente en la Segunda Guerra Mundial se genera otra pauta para retomar el estudio de las relaciones de pareja, dado que Adolf Hitler con la finalidad de crear una raza superior funda Centros de Salud e Higiene Racial, los cuales eran encargados de entregar licencias matrimoniales en base a la consumación de este, la esterilización o persecución si la pureza de la raza lo exigía (Prado, 2003).

Para la década de los años 50's surgen 3 corrientes psicológicas las cuales se caracterizaban por abordar la comprensión y tratamiento de la familia como sistema unitario. Una de dichas corrientes estaba directamente influenciada por el enfoque psicoanalítico y la mencionaba que se utilizaban lenguaje y conceptos

intrapsíquicos para describir las pautas de interacción que se dan en la familia. La segunda corriente fue la teoría general de los sistemas y la teoría de la comunicación, los estudios de ambas se enfocaron en psicopatologías particulares y dado que particularmente no existía alguna teoría sólida en base a su proceder, sólo se adecuaron a las tecnologías existentes en dicho momento histórico, sin embargo esto en su conjunto dio pie al tratamiento particular de terapia en familias y pareja. Ramírez, E. y Romo, J. (2011)

A partir de la década de los 60's junto con los cambios generados alrededor del mundo y trayendo consigo la contracultura, se comienza a ver y enfatizar en las relaciones de pareja, la Psicología había tomado gran auge tras la Segunda Guerra Mundial y considerando los cambios donde el amor es importante, se toma una alternativa para poder generar de forma funcional relaciones interpersonales, a partir de esta época comienzan a surgir enfoques teóricos funcionales para la Psicología Clínica, tal es el caso del Conductismo, Enfoque Cognitivo, la Teoría del Aprendizaje e Interconductismo, las cuales van aportando una estructura particular con el fin desarrollar individuos competentes en las sociedades donde se encuentran inmersos dando así pauta y herramientas para poder emplear en terapia de pareja gracias a las diversas técnicas de modificación de conducta.

Es para los años 70's que es evidente las terapias conductuales se encuentran en funcionalidad dado su efectividad se enfocan de forma activa en los problemas presentados de pareja, conforme fue avanzando se enfocaron en los llamados modificadores de conducta, generando así el interés por los factores cognitivos presentados, comenzando a considerar que los acontecimientos mediacionales y cognitivos eran solamente complemento de la conducta; sin embargo en dicha década y al aceptar que sus alcances eran limitados, surge el enfoque cognitivo-conductual, pudiendo así abarcar de forma más eficiente las problemáticas presentadas por las parejas.

Para los años 80's se comienzan a expandir las psicologías, sus enfoques y metodologías que abordan las relaciones de pareja y familia y sus respectivas incompatibilidades las cuales son:

- Enfoque de la comunicación.
- Enfoque conductual.
- Enfoque sistémico.
- Enfoque estructural.

En la década de los 90's se han diversificado más aún los diferentes enfoques, con sus respectivas vertientes, sin embargo es para esta década que particularmente el enfoque cognitivo-conductual por medio de publicaciones como "La Terapia de Pareja" de Costa y Serrat (1982) y el "Manual de Terapia de Pareja" de Liberman (1987) se han convertido en bases prescindibles para el desempeño adecuado del terapeuta dado que es una opción sólida, confiable, operativo, funcional y está enfocado a la resolución práctica de problemas en contextos reales para los clientes que conforman la pareja. Ramírez, E. y Romo, J. (2011)

## 2.2 Abordaje de las Relaciones de Pareja

Para poder abordar el tema del estudio de las relaciones de pareja se requiere, enfocar en lo que ha sido la historia de la Psicología, sus orígenes y los principales exponentes, los cuáles gracias a su trabajo realizado han podido ir permeando a la Psicología con el fin de poder darle la oportunidad de ser competente al momento de afrontar ciertas problemáticas o cuestiones en particular surgidos en la sociedad mexicana y pudiendo solucionarlas en el ámbito clínico.

Se considera que a partir de los años que duró Segunda Guerra Mundial se generó un gran desarrollo en la Psicología, particularmente la clínica, dado que surgen a partir de ese momento las primeras pruebas psicológicas surgiendo con la necesidad de incorporar reclutas en diversos ámbitos, siendo hasta el término de la Segunda Guerra Mundial cuando de forma particular la Clínica tuvo un gran

auge como consecuencia de las secuelas ocasionadas por dicha guerra. Wolpe fue el encargado de que la terapia de conducta fuese considerada dentro de la Psicología Clínica, sin embargo lo imprescindible de Wolpe es que creó técnicas de tratamiento psicológico, siendo el creador de la desensibilización sistemática y entrenamiento asertivo (Luna, 1995 en Montes y Zárate 2007).

La Psicología Clínica conforme han pasado los años se ha desarrollado con la finalidad de poder sugerir o auxiliar con posibles herramientas que ayudarán a las personas con el propósito de que sean competentes al momento de resolver situaciones consideradas adversas por ellos, sin embargo para llegar a ello es necesario retomar los comienzos de la misma.

Esta área tecnológica de la Psicología surge a raíz de utilizar métodos con el fin de solucionar “anormalidades” o conductas que provocaban desorden social creyendo que era a causa del pensamiento animista y mágico.

No es hasta el adentramiento de Wilhem Wundt por medio de sus estudios realizados en Leipzig cuando la Psicología por vez primera es considerada una ciencia a partir de 1859 y realizándose casi de forma simultánea en el continente americano la Asociación de Psicología Norteamericana con el mismo fin de que la Psicología fuese contemplada como ciencia comienza a realizar estudios con seriedad.

La Psicología Clínica era aplicada particularmente en Instituciones de salud, evaluado por medio de los enfoques Humanista o Gestalt, y caracterizándose particularmente por la insatisfacción de sus alcances de la Psicología, siendo el momento propicio para generar una nueva vertiente: El Conductismo, el cual posteriormente se desarrolla y se complementa integrando factores cognitivos con vertientes Cognoscitivas con la finalidad de obtener mejores resultados, generando así un nuevo enfoque el cual sigue aplicando dada su eficacia y eficiencia hasta nuestros días, el enfoque Cognitivo – Conductual.

Como se ha mencionada con anterioridad, la importancia de la relación de pareja se deriva de las consecuencias económicas, educativas, de salud e incluso

políticas .Arias (1989, citado en Vega 1997) las principales aproximaciones al abordaje de las relaciones de pareja con fines clínicos son: los modelos sistémicos, teorías psicoanalíticas, teorías del aprendizaje social, teorías conductuales y teorías cognitivo – conductuales, las cuales serán expuestas a continuación.

### Aproximaciones Sociológicas

Esta aproximación reconoce la importancia de predecir la satisfacción marital tomando como referencia las variables como los índices demográficos, donde se incluyen la selección del cónyuge en donde se teoriza la complementariedad conyugal, la teoría de filtros secuenciales, la teoría del intercambio conductual y las variables relacionadas. Un ejemplo de ello se refiere a que la mujer elige a su compañero dependiendo de la edad, estatus socioeconómico, nivel de educación, al igual que el hombre, sin embargo la mujer es menos exigente a la hora de seleccionar las variables. Cabe mencionar que una de las variables importantes es la satisfacción marital que incluye la resolución de las diferencias, es importante debido a que es observable si las parejas tienen la capacidad para resolver sus discrepancias, dado que se puede predecir la satisfacción marital.

En conclusión la revisión de este tipos de trabajos sugieren que es posible interpretar los hallazgos en términos de importancia potencial de buena comunicación con el consenso de una satisfacción matrimonial mutua.

Estos trabajos se han venido ganando terreno donde las cuales intentan identificar las variables de las que dependen los conflictos maritales, en las cuales sobresalen:

- Reciprocidad positiva: establece la ausencia de estrés en la pareja, siendo un predictor de positividad recíproca, donde existe la disposición a la prevención y la solución de conflictos.

- Reciprocidad negativa: considera q que el estrés es una variable que genera reciprocidad negativa, donde existen conductas que tienden a generar conflictos y a desencadenar conductas similares en su pareja.
- Reforzamiento negativo: estipula que la conducta del esposo es mantenida por la terminación de la conducta aversiva de la esposa.
- Escalamiento: este predice un incremento progresivo de la reciprocidad negativa en la pareja.

Lo anteriormente expuesto es propuesto en la teoría del quid pro quo de Gottman (1979, citado en Vega, 1997).

#### Aproximaciones Psicoanalíticas

En este enfoque los autores plantean que existe una relación compleja entre los traumas tempranos y los síntomas actuales dado que son evocados conflictos que habían sido reprimidos por el individuo.

La escuela lacaniana particularmente trabaja con una reformulación de lo que Freud propone desde su lingüística y lo plantea con respecto al amor y las relaciones de pareja. Precisamente Sigmud Freud da énfasis en la importancia de las relaciones familiares que se establecen desde la niñez, dado que éstas formarán el carácter de los individuos.

El psicoanálisis considera que las causas que provocan los problemas maritales, son como consecuencia de problemas que uno o ambos cónyuges tuvieron en la infancia y que no fueron capaces de resolver, esto como el complejo de Edipo o de Elektra o por situaciones neuróticas presentados por alguno de los padres de los cónyuges. Es de gran importancia la forma en que resuelva el complejo de Edipo, dado que este va a refutar directamente en sus relaciones interpersonales.

Lo que compone el complejo de Edipo se forma de 3 conceptos, los cuales son: narcisismo, castración y elección del objeto.

El narcisismo es el amor a la imagen de sí mismo y corresponde al primer tiempo de la niñez donde se produce la relación idílica de madre- hijo. Dicha relación es satisfactoria para el hijo y su madre se vuelve el objeto primordial del hijo. La separación que se estableció con la madre lleva a la socialización del deseo, ya que en este corte está la posibilidad misma de poder o no desear objetos, fuera de la madre como único; es decir trasciende el objeto incestuoso para poder ocupar objetos más allá de la madre Massota, (1982, citado en Prado, 2003).

Se explica que la elección de pareja se basará en las figuras parentales por sí mismas o al tipo de relación mantenida por las figuras parentales.

Existen 5 tipos de identificaciones que van a influir particularmente a la hora de seleccionar una pareja, las cuales son:

- Identificación por incorporación, es referente a cuando el niño trata de incorporar a la realidad todo lo que le gusta y descarta lo que le disgusta.
- Identificación narcisista, consiste en idealizar aquellas características en otras personas que están reconocidas en uno mismo.
- Identificación por la pérdida del objeto, consiste en reemplazar una persona que se ha perdido o no puede poseerse un objeto reconocido, quedando una caracterización sin objeto.
- Identificación por metas y logros, hay una identificación que surge como resultado de la frustración y ansiedad.
- Identificación con el agresor, con las prohibiciones de las figuras autoritarias. (Prado, 2003)



Lacan menciona que existe la castración que es considerada como la segunda parte del complejo de Edipo, surgiendo en el proceso de separación de la parte paterna, sirviendo como prohibición entre la relación madre- hijo, con lo cual posibilita al niño a abandonar a la madre como objeto amoroso y crea las condiciones para el pasaje a la sexualidad con el resto de los sujetos, teniendo como resultado la castración facilita al individuo constituirse como sujeto y el descubrimiento de los sexos. (Bueno, 1985 en Anguiano 1990).

Se considera que la elección de pareja puede ser de 2 maneras, la primera el hombre escoge a la mujer con características de su madre y la mujer a elige a su pareja con características de su padre y la segunda que tanto el hombre como la mujer elijan a su pareja con características completamente diferentes a la de sus progenitores. (Anguiano, 1990).

Los conflictos surgen cuando existe una discrepancia entre necesidades y satisfacción, para ambos componentes de la pareja la relación representa una identificación con el objeto deseado.

Esta técnica se caracteriza por instruir y ayudar al paciente a asociar libremente, enfrentando los obstáculos en este intento y disminuir el sufrimiento neurótico individual a través del autoconocimiento e interpretación de sus sentimientos y actitudes hacia el analista.

Este tipo de tratamientos se caracteriza por ser prolongados y no atienden las expectativas del paciente, dado que la conclusión de dicha terapia surge cuando el paciente es consciente de su condición patológica en particular.

#### Aproximaciones Sistémicas

Una de dichas aproximaciones es la llamada terapia familiar, la cual considera que la comunicación constituye el eje fundamental de la articulación de las relaciones humanas. La comunicación es conceptuada en términos de modelos cibernéticos. Dicha postura predice la emergencia de las alteraciones en la relaciones intrafamiliares, y particularmente de pareja, caracterizados por la

incomprensión y la existencia de mensajes de doble dirección o contradictorios (Gottman, 1979 citado en Vega, 1997).

Este método surge con la intención de generar métodos más eficaces los cuales podrían abordar los trastornos emocionales, enfocándose en las familias dado que dichas anormalidades se daban dentro de ésta y los psiquiatras lo consideraban como causa de estos.

Se considera que la comunicación se establece en dos planos, en el verbal y no verbal y los mensajes emitidos generalmente se encuentran en conflicto, dando como resultado un “doble vínculo”. Todo este tipo de conclusiones se dio en base a las observaciones que se obtuvieron con pacientes esquizofrénicos, dando pie a ser la base de la Teoría de la Comunicación la cual, fue realizada por Watzlawick, Bateson y Jackson donde menciona que:

- La conducta es comunicación, donde todo fenómeno psicológico es un fenómeno comunicativo.
- En la comunicación existe un mensaje y otro aspecto connotativo que se refiere a cómo se debe de entender este. Los componentes de la comunicación son: el mensaje, emisor, receptor y contexto.
- Se plantea que la naturaleza de una relación depende de su puntuación que es la tendencia que se tiene de segmentar la comunicación, de inicio a fin, causa- efecto, víctima – victimario. La puntuación tiene que ver con la realidad de segundo orden, o sea aquella que se basa en juicios de valor, diferente a la realidad de primer orden que aunque también es construida, se comparte y es consensual.
- La comunicación puede ser digital (uso de lenguaje oral) y análoga (lenguaje no verbal). El aspecto de contenido se establece por medio del lenguaje verbal y el aspecto relacional a través del lenguaje no verbal.

- Toda la comunicación puede ser simétrica (existe igualdad) y complementaria (opuesta).

A partir de esto se comenzó a ver a la familia como una totalidad que tiene su propia estructura, normas y objetivos, conformándose un sistema donde se encuentra la pareja.

En esta perspectiva los sistemas tienen límites, la pareja no es posible ser abordada como sistema, sin embargo se caracteriza por:

- Totalidad: se considera que el sistema de pareja es una organización interdependiente donde la conducta y expresión de cada uno de los componentes influye y es influida mutuamente.
- Homeóstasis: la pareja tiene mecanismos que ayudan a mantener el equilibrio, sin embargo puede aumentar el desequilibrio en base al desarrollo o la patología.
- Morfogénesis: son cambios que generan la destrucción o desarrollo del sistema.
- Equifinalidad: es el adquirir el mismo resultado a partir de orígenes diferentes, interviniendo en diversas partes del sistema para obtener el mismo resultado. (Vega, 1997).

## Aproximaciones del Aprendizaje Social

En estas teorías se considera que el compromiso en una relación de mutua satisfacción existen intercambios conductuales que tienen un alto y bajo costo en ambos miembros. De estas teorías surgen 2 hipótesis, donde la primera se refiere a que existe más probabilidad de que las parejas no estresadas puedan producir conductas positivas comparadas con las estresadas; y la segunda es, la reciprocidad del intercambio positivo entre las parejas estresadas y no estresadas. Se considera que las atribuciones que haga un individuo pueden afectar al comportamiento subsecuente de otro individuo.

Baucom y Sayers (1989 citado en Vega, 1997) reconocieron que existen líneas de investigación al respecto que son: atribuciones o explicaciones de la causa o el porqué de eventos maritales ocurren, atención selectiva, o el proceso por el cual los eventos maritales son tomados en cuenta o ignorados; expectativas o predicciones de qué es lo que va a ocurrir en el futuro; creencias acerca de la forma en que se relacionan y; estándar o cogniciones acerca de cómo pueden ser los compañeros y las relaciones.

De la teoría del intercambio social se derivan otras posturas, como la teoría de la equidad – inequidad. Adams (1965 citado en Vega 1997) dijo que la inequidad se presenta... “ante la percepción de desigualdad en la razón resultado/aportación de las personas que forman la relación, por lo que se experimenta no solamente cuando uno se percibe en desventaja (infrarecompensa) respecto al otro, sino también cuando se percibe que el intercambio es ventajoso (suprerrecompensa)”. Este autor sugiere que la inequidad crea tensión que motivará a una restauración de equidad por medio de la reducción o eliminación de esta inequidad. Dando el equilibrio por medio de la percepción subjetiva de equidad mediante la reducción o eliminación de la inequidad.

Su deficiencia radica en los resultados terapéuticos carentes, por lo cual se recurre a otros modelos que intentan explicar la interacción marital.

### Aproximaciones Conductuales

Las terapias con enfoque conductual consideran que el comportamiento de los miembros de una pareja está sometido a los mismos principios de regulación conductual que operan fuera de la pareja, para llegar a dicho resultado, se tuvo un trabajo previo por parte de diversos autores, los cuales serán expuestos a continuación:

Iván Pavlov investigó varios procesos relacionados con el desarrollo y utilización de los reflejos condicionados, con que se dio resultado a los siguientes conceptos:

Generalización y discriminación.- es un reflejo condicionado evocado por el estímulo al que fue condicionado, también puede ser provocado por estímulos similares, incluso aunque no haya sido asociado a estos estímulos (generalización). El reflejo condicionado en base a un entrenamiento puede generarse en presencia de un estímulo concreto pero no en presencia de estímulos similares (discriminación).

Pavlov dividió los dos grandes sistemas: al conjunto de estímulos del medio ambiente que nos enlazan con la realidad y que es común con los animales lo denominó primer sistema de señales y el segundo sistema de señales el habla humana, la cual está configurada por estímulos y siendo exclusivo del ser humano. (Hosthersall, 2004)

John Watson el padre de la Psicología Experimental es el encargado de convertir a la Psicología en una ciencia objetiva, consideraba su objeto de estudio el predecir y controlar la conducta. Siendo el campo de estudio la conducta manifiesta. Considerado que la conducta de cualquier ser vivo se puede modificar mediante un Estímulo – Respuesta (E-R). John Watson creía que las emociones derivaban como reacciones somáticas producidas como respuesta de estímulos

externos, más que a percepciones o procesos conscientes. Siendo así que sustituyó la introspección por el resultado de la teoría propuesta con Ivan Pavlov, mejor conocido como: Condicionamiento Clásico. Demostrando y comprobando que todas las conductas, incluyendo las emociones y situaciones privadas pueden ser estudiadas de forma objetiva (Kazdin, 1983)

Tolman, psicólogo norteamericano realizó contribuciones prescindibles para la Psicología sobre los temas de motivación y aprendizaje. Creó el concepto de “mapa cognitivo”, siendo resultado de una investigación que realizó con ratas al colocarlas en un laberinto con la finalidad de que localizaran su alimento, como resultado considera que más que seguir una secuencia de derecha – izquierda, estas crean un mapa de rutas que permiten relacionar componentes espaciales, lo cual en último término regulaba su conducta y permitía la localización de su recompensa (VanderZwaag, 1998). Cabe mencionar que cada uno de estos acontecimientos fueron cruciales para el desarrollo de la Psicología como es conocida en la actualidad.

A la par del Conductismo Radical propuesto por John Watson, B. F. Skinner propone otra vertiente del Conductismo, el cuál no lo denomina como una rama de las Ciencias Naturales, sino como una Ciencia en toda su expresión. Otra alternativa, que surge dentro de los mismos años del Conductismo Radical y el Conductismo, es el Interconductismo impulsado por Jacob Kantor el cual es una de las diferentes alternativas en cuanto a escuelas que proporcionan las diversas Psicologías, por varias décadas dichas escuelas han tenido influencia sobre los diversos campos dónde es posible la intervención de la psicológica.

Skinner percibía a la Psicología como una ciencia experimental, ya que mediante la experimentación se lograba observar la manera de actuar en cuanto a las variables dependientes e independientes, siendo éstas los hechos básicos de la ciencia de la conducta. Las variables independientes de las relaciones funcionales son las variables manipulables que permiten al científico predecir y controlar la conducta, es decir a través de los cambios en las variables independientes se producen cambios en la conducta o bien en las variables

dependientes; las variables independientes más importantes en los estudios de Skinner eran las contingencias que se tenían antes de cualquier cambio en la conducta. Cabe mencionar que para la detección de cualquier cambio es necesario el transcurso de cierto tiempo. Aunado a eso, consideraba que aquellas conductas que se atribuían a causas internas como los sentimientos, no eran los que determinaban el comportamiento, sino que éste estaba sometido o determinado por el medio ambiente y la interacción del sujeto, razón por la cual era posible que el científico estudiara la conducta humana, de tal manera que la predicción y el control de la conducta no se puede encontrar en la Psique; la conducta sólo es definida cuando se identifican los factores ambientales que intervienen en ésta, lo incompatible con lo ambiental era mentalismo y la hipótesis de un ser humano independiente, por lo cual el conductismo fue considerado como ambientalista; considerando que las respuestas del hombre dependen del medio ambiente. Skinner (1981) menciona que...” la selección por las consecuencias es un modo de causalidad que únicamente se encuentra en organismos vivientes, o en dispositivos donde intervienen seres vivos”.

Skinner tomó al lenguaje como una conducta por derecho, siendo este una conducta de voluntad. En la conducta verbal se actúa de manera indirecta y la gente se encuentra involucrada de manera indirecta. Dentro de la conducta verbal existen conceptos mismos que se logran definir cuándo se identifican las variables presentes en ellas. La conducta operante se clasifica en dos categorías: las moldeadas por las contingencias, es decir, las que son sometidas a estímulos y las gobernadas por reglas, o sea, cuando el comportamiento del sujeto se basa en reglas, por lo cual se responde de acuerdo a lo impuesto por la sociedad, pero se concluye dependiendo del contexto en el que se vive.

Con respecto a el pensamiento se considera que llevan acciones de sí mismos y hace posible otro tipo de conductas, este proceso puede ser interno o externo y su principal característica es que la manera de comportarse de las personas corresponde a la manera de ser de cada cual. El pensamiento es conducta, tanto verbal como no verbal.

Por último y no menos importante, el ser consciente es considerado como un producto social, el individuo se hace consciente cuando la sociedad se encarga de estimularlo verbalmente con respecto a su conducta. Todas las especies no humanas también pueden considerarse conscientes, como lo es el ser humano antes de adquirir la conducta verbal. Existen dos clases de conciencia 1.- La que se percata del ambiente del organismo y 2.- Las personas que son consideradas inconscientes, las cuales ya se encuentran bajo estímulos de los eventos que ocurren tanto dentro como fuera de su cuerpo (Delprato y Midgley 1992).

Kantor es el iniciador de lo que actualmente se conoce como Interconductismo. Al igual que Skinner, este autor quiso generar una Psicología, la cual fuera considerada como Ciencia Natural, a continuación se presentan los más relevantes planteamientos que tienen la Teoría que impulsó.

Considera que el objetivo del estudio de la Psicología es la Interconducta, la cuál es la interacción completa  $E \leftrightarrow R$ , más que la reacción de un organismo frente a un estímulo, siendo su unidad de análisis es el segmento conductual, y la conducta se considera un constructo que unifica un estímulo y una respuesta.

En contraposición a los reflejos, considera que los eventos psicológicos o Interconducta presentan las siguientes características:

Menciona que la conducta es el resultado del aprendizaje, las cuales son el producto de todas las interacciones Organismo – Entorno.

La adquisición de un comportamiento depende de las interacciones del organismo con los contextos en los que se ha desarrollado su existencia de cualquier individuo.

Los eventos psicológicos manifiestan individualización. Se menciona que todo evento psicológico es único, por lo que no tiene sentido etiquetar, categorizar y agrupar conductas por su morfología, involucrando a todo el organismo, desde los sistemas nerviosos, óseo, etc. Hasta la conducta que empleará el individuo del individuo.



Considera que en el ámbito de la psicología es el organismo quien realiza la acción, más no la actuación del sistema nervioso. Con respecto a lo conductual un estímulo puede producir diferentes respuestas en el mismo organismo o en diversos organismos. Esto depende de las circunstancias en el que se propician dichas respuestas. En el plano conductual un sujeto, en el curso de sus interacciones con el entorno, puede modificar su actuación frente al mismo estímulo.

Una interacción biológica se produce siempre que se dé el estímulo que la provoca, sin embargo la conducta se puede inhibir en función del contexto.

Dentro del conductismo existe la teoría del aprendizaje social, la cual sostiene que “ la mayor parte de las determinantes de la conducta humana se encuentran en la relación dialéctica y continua que existe entre el individuo y su entorno. (Costa y Serrat, 2007), al igual que la conducta de los individuos no es aleatoria ni imprevisible, sino que esta mantiene una regularidad con su ambiente. Esta conducta puede llegar a ser predecible si se analizan aquellas circunstancias del entorno que influyen sobre la conducta del individuo.

Los estímulos ambientales son definidos como cualquier agente físico, biológico y /o social que se encuentran en el medio ambiente y actúa sobre el organismo desencadenando una respuesta. Dichos estímulos pueden ser dos tipos en base a que precedan o sigan la conducta: antecedentes o consecuentes.

Dichos estímulos adquieren el valor de señales discriminativas debido a que en el pasado estuvieron asociados de forma constante con la conducta.

Un concepto no menos importante es el de contingencias, dado que dicha conducta será incrementada si se da un reforzador de forma positiva, siendo su contraste el reforzador negativo que será el encargado de la eliminación de una condición desagradable, estos 2 tipos de reforzadores son encargados de incrementar la conducta. Cuando una conducta no es reforzada esta tiende a decrementar considerablemente hasta conseguir extinguirse.

Dentro de este tipo de conductas se encuentra la saciedad que puede generar el que el reforzador pierde su valor y este puede tornarse aversivo.

El moldeamiento es considerado otro tipo de aprendizaje consistiendo en reforzar todas aquellas conductas previas que conduzcan a la conducta meta; dicha conducta se puede aprender al observar lo que otros hacen, piensan y sienten por medio de modelos significativos como los padres, profesores, amigos.

En los años 60's Albert Bandura creó la Teoría del Aprendizaje Social, basada en el principio de la influencia recíproca o contracondicionamiento. Demostró que las contingencias ambientales no sólo influyen en la conducta humana, sino que los seres humanos pueden a su vez influirse contingentemente así mismos y a su vez a los demás. Cabe mencionar que llegó a la conclusión que los reforzadores percibidos eran más eficaces que los reforzadores reales que no son percibidos como tales, por otro lado demostró que los individuos no tienen que ser reforzados directamente con la finalidad de llevar a cabo su objetivo de aumentar su probabilidad de ocurrencia; para un individuo es suficiente observar siendo reforzada para realizar una conducta, a lo cual nombró aprendizaje vicario. A inicios de los 70's, Donald Meicheibaum, basándose en los trabajos de Luria y Vygotsky observó a niños al realizar tareas, llegando a la conclusión que las autoverbalizaciones inicialmente son externas, conforme existe un crecimiento estas se van volviendo internas. Consideraba que las personas primero se dan cuenta de su conducta y de su diálogo interno; por lo que había que entrenarles con conductas incompatibles y diálogos internos y finalmente se les entrenaba a exhibir esas nuevas conductas y a pensar de manera diferente (Caro, 1997).

Esta aproximación enfatiza los procedimientos y conceptos derivados del trabajo de laboratorio con animales y los traslada al terreno marital. No es de extrañar que los paradigmas de laboratorio son limitados para abordar el comportamiento humano y por consiguiente se recurre a conceptos cognitivos para suplir las deficiencias, lo cual es incompatible con la perspectiva conductual (Vega, 1997).

Se considera que las parejas en conflicto son deficientes en habilidades de comunicación, resolución de problemas, siendo relativamente inhábiles para manejar sus problemas de modo efectivo y originar cambios en la conducta del otro miembro de la pareja. Otra característica que sostienen es el intercambio conductual, existe una relación no gratificante entre el reforzamiento iniciado por alguno de ellos y el reforzamiento iniciado por el otro.

La terapia del comportamiento enfatiza los principios de aprendizaje y se orienta no sólo al cambio de conducta sino también, al entrenamiento en habilidades de comunicación y de solución de problemas con el fin que la pareja pueda resolver sus problemas actuales y a futuro de manera autónoma. El terapeuta conductual de parejas no se centra en la resolución de problemas específicos, sino en el proceso por lo que las parejas adquieren una serie de habilidades para llegar a solucionarlos, de tal forma que esta aproximación es terapéutica – preventiva (Costa y Serrat, 2007).

#### Aproximaciones Cognitivo – Conductual

La terapia cognitiva fue promovida de forma paralela a los avances presentados en la terapia conductual desarrollándose las teorías cognitivas siendo sus mayores exponentes Albert Ellis y Aaron Beck.

En su modelo Beck diferenciaba 3 niveles de cognición que pueden jugar un papel destacado en la intervención y su tratamiento. En este modelo el objetivo principal de la terapia es el modificar los procesos cognitivos disfuncionales de los clientes (Mahoney, 1997).

Dichos niveles son:

- Pensamientos automáticos – espontáneos: son breves e incluso no pueden reconocerse, sólo cuando se orienta al cliente a registrarlos de un modo deliberado, dichos pensamientos reflejan la valoración que la persona hace de una situación lo que lo conduce a ciertas respuestas comportamentales y emocionales.

- Esquemas: son modelos internos sobre aspectos de uno mismo y del mundo, que el individuo los utiliza para percibir, codificar y recuperar la información, siendo un sistema de creencias personales que se van formando y desarrollando por medio de las experiencias particulares, permitiendo que la historia conductual la vaya relacionando con las situaciones nuevas, de modo que es posible recuperar la información. Se considera mucho más fácil que se dé la asimilación de la nueva información al esquema que la acomodación del esquema a la nueva información.
- Distorsiones cognitivas: son vínculos entre los pensamientos automáticos y los esquemas. Cuando se procesa una información cognitiva nueva o un recuerdo a menudo se distorsiona dicha información con la finalidad de encajar en un esquema relevante.

Beck, enlista una serie de tipos específicos de distorsiones presentes en los pensamientos automáticos y estos son:

- Pensamiento dicotómico: Sólo se considera una alternativa extrema bueno – malo, sí – no.
- Sobregeneralización: Predecir deducciones en base a una sola experiencia.
- Abstracción selectiva: Se recuerdan sólo fragmentos de experiencias y generalmente son los negativos y las conclusiones las realiza en base a deducciones inadecuadas.
- Lectura de pensamientos: se supone que sabemos pensamientos y conductas de los demás antes de realizarlas.
- Personalización: se asume que una acción ocurre por causa propia o va dirigida a uno mismo.

- Catastrofismo: se anticipan resultados desfavorables extremos.
- Minimización: Se minimizan los resultados positivos obtenidos.
- Afirmaciones debería: los imperativos absolutos siempre están en la conducta. Meincebaum (1988).

Aunado a esto, Albert Ellis, impulsor de la Terapia Racional Emotiva y siendo uno de los principales exponentes generando su aportación a la terapia desde el enfoque cognitivo – conductual, es el encargado de crear los que son las ideas racionales e irracionales, siendo las primeras las que prefieren y ayudan a los individuos a obtener lo que quieren, así como distorsionando la realidad, haciéndola ver peor de lo que realmente es. Los individuos se perturban por sus supuestos absolutos de “debería de” y “tener que” teniendo efecto negativo cuando intentan satisfacer sus expectativas casi siempre imposibles.

Esta terapia se dirige a modificar la forma de pensar de los pacientes, la forma de interpretar su ambiente y sus circunstancias, al igual que las creencias que tienen sobre sí mismos, personas a su alrededor y sobre el mundo en general.

Menciona que cuando se experimentan problemas emocionales, se pueden generar un conjunto de ideas y creencias irracionales, las cuales son:

- Se cree que alguien o algo debe de ser diferente de lo que en realidad es.
- Se considera terrible cuando se desarrollan las situaciones de cierta manera.
- Se piensa que no puedes soportar o tolerar a dicho individuo o situación y por lo tanto se concluye que así no tenía q haber sucedido.
- Se considera que esa persona u otras han o siguen cometiendo errores, por lo que merecen reprobación y pueden ser catalogados como personas

despreciables. Es necesario ser amado y aprobado por otros y en casi todo momento.

- Se debe de ser infaliblemente competente y perfecto en todo momento.
- Los eventos extremos causan en gran parte infelicidad humana y tengo poca capacidad para controlar mis sentimientos o liberarme de la depresión, hostilidad y sentimientos similares.
- Encuentro más fácil evitar enfrentarme a las muchas dificultades y responsabilidades de la vida, que comprometerme con formas provechosas de autodisciplina.
- Sí algo me parece peligroso o amenazante debo preocuparme y perturbarme por ello.
- Mi pasado sigue siendo importante y sólo porque haya ejercido una enorme influencia en determinado momento de mi vida, tiene que seguir determinando mis sentimientos y conductas del presente.
- Las personas y las cosas deberían ser mejores de lo que son y debo considerar horrible y espantoso no encontrar rápidamente soluciones buenas a los problemas de la vida.
- Puedo alcanzar la felicidad de forma pasiva y sin compromiso.
- La calificación que me doy como ser humano depende de la perfección de mis acciones y del grado de aprobación que me den las personas.  
(Meinchebaum, 1988).

Dando a su vez pie a 3 conclusiones irracionales, las cuales son:

Tremendismo: es la tendencia a resaltar en exceso lo negativo de un acontecimiento.

Baja tolerancia a la frustración: es la tendencia a exagerar lo insoportable de una situación y a calificarla como insufrible.

Condenación: tendencia a evaluar como mala la esencia humana, la vía de uno mismo y/o los demás.(Lega, Caballo y Ellis, 2002 citado en Valladares y Rentería 2013)

En la teoría cognitivo – conductual consideran que los acontecimientos mediacionales y cognitivos son conceptos explicativos y susceptibles de tomar en cuenta para completar las teorías puramente conductuales. Dicha teoría asume que la manera en que pensamos de las personas y eventos va a influir en nuestro comportamiento hacia estas.

Endler y Magnusson (1976, citado en Arellano, 1994) menciona 4 características destacables en dicho enfoque:

La conducta es un proceso continuo o multidireccional de retroalimentación entre el individuo y la situación en que se encuentra.

En el proceso de interacción el individuo es un agente activo.

Los factores cognitivos constituyen factores importantes en la aparición de la conducta.

Con respecto a la situación, la significación psicológica constituye para el individuo uno de los factores causales importantes.

Benítez (1997) menciona que existen aspectos cognitivos que han sido estudiados como modificadores de conducta cognitiva, entre los que se encuentran: Valoraciones y conceptos adquiridos por la persona en base a su entorno.

Procesamiento de información: Adquisición, atención, percepción, lenguaje y memoria.

Creencias y sistemas de creencias: actitudes y expectativas de si mismo y los demás.

Autoreporte: Monólogos privados que influyen en la conducta y los sentimientos.

Solución de problemas y habilidades de afrontamiento: Procesamiento conceptual, simbólico que incluye una respuesta afectiva para afrontar situaciones problemáticas.

En esta teoría no sólo se enfoca en el aprendizaje y modificación de conducta, sino también en el entrenamiento de adquisición de habilidades con la finalidad de generar un cambio en la conducta disfuncional.

Una vez expuesto de dónde parten gran parte de las herramientas tecnológicas es momento de enfocarnos de dónde partió el estudio del abordaje de las relaciones de pareja

Es para los años 80's cuando se considera que el conductismo comienza a perder su capacidad de solución, por lo que con la finalidad de atender las problemáticas presentadas en la sociedad, se decide implementar una nueva vertiente del conductismo: El enfoque cognitivo – conductual, creándose así una opción eficaz para abordar las problemáticas presentadas por la sociedad mexicana, particularmente en dicha sociedad se tiene la idea de que la felicidad de la pareja, el conquistar a una persona, el enamorarse o el fracaso en la relación es mero producto de la casualidad; quienes no lo han logrado argumentan que no existe, otros quienes sí, mencionan que lo han encontrado en el momento menos esperado de sus vidas, pero en realidad no es producto casual ni regalo del destino, ni nada que se le parezca; la felicidad con la pareja, el conquistar a una persona, el enamorarse, el mantenerse enamorado o la adaptación ante una



separación es el producto de un esfuerzo continuo que se tiene que elaborar, construir y compartir.

Cabe mencionar que (Gross, 1999 citado en Valladares y Rentería, 2013) considera que los diversas vertientes con respecto a la corriente cognitivo ha generado que el enfoque cognitivo-conductual tenga una gama de instrumentos con la finalidad de obtener herramientas con respecto a la terapia y particularmente enfocados en la terapia de pareja.

Dichos sucesos, transformaciones y progresos son prescindibles de mencionar, dado que los avances tecnológicos empleados en la actualidad surgieron a partir y en base a estas condiciones.

Siguiendo con el enfoque cognitivo – conductual las parejas al tratarse desde este, sus integrantes aprenden a observar su propia conducta así como aplicar procedimientos particulares como: reforzamiento positivo, moldeamiento, extinción, reestructuración cognitiva, con la finalidad de que enfrenten y resuelvan sus problemas actuales y los que pudiesen surgir posteriormente.

Este enfoque dentro de la relación de pareja integra los aspectos cognitivos (pensamientos) y la conducta observable del ser humano, donde se toman en cuenta los eventos internos como el pensamiento, sentimientos, recuerdos o sensaciones; estos factores cognitivos son permanentes e influyen en la actual problemática del individuo.

Se estudian los modificadores de conducta- cognitiva como el procesamiento de información, las creencias y sus sistemas, autorreportes y la solución de problemas y habilidades de afrontamiento; considerando a los conflictos de pareja como un proceso de intercambio de conductas inadecuadas entre los miembros de la pareja y considera que es posible la modificación del tipo de relación afectiva no funcional por medio de los cambios generados por cada uno de los componentes de la diada realizándolos de manera voluntaria (Prado, 2003).

Como se mencionó con el transcurso de los años la Psicología ha tenido grandes avances en el ámbito clínico, lo cual es importante para las técnicas empleadas en la actualidad en el contexto de relaciones de pareja.

Es evidente que las relaciones de pareja a lo largo de la historia se han tornado un tema de interés para la Psicología, tan es así que con el transcurso de los años se ha considerado y estudiado con la idea de mejorar y perfeccionar la utilidad y funcionalidad de las formas de pronóstico, evaluación e intervención, con el fin de poder generar herramientas en los clientes para poder tener relaciones satisfactorias o en su defecto el tener la capacidad de poder solucionar los conflictos surgidos dentro de ésta, como lo puede ser el apego afectivo (funcional).

### 3.EL APEGO AFECTIVO EN LAS RELACIONES DE PAREJA

#### 3.1 Características

La estabilidad del apego en la infancia a la adultez temprana se ven dependientes del maltrato infantil, la depresión materna y el mal funcionamiento de las relaciones familiares. Investigaciones realizadas muestran que dependiendo del trato que se le dé al niño, es como éste actuará y se identificará generando cogniciones dónde se creará una persona incapaz de generar confort y poco digno de ayuda. Bretherthon y Munholland (1999, citado en González y Méndez, 2006) mencionan que el menor en la medida en que tiene claro cuánto puede contar con sus figuras de apego y en qué circunstancias puede también formar una imagen de sus propias competencias en la relación. Aunado a esto Edwards (2002) señala que al generarse un apego afectivo el niño desarrolla 3 conocimientos, el primero de ellos aprende que en una relación de apego puede tener satisfechas sus necesidades, en segundo lugar el sentimiento de estabilidad en la relación con sus padres lo cual genera una proximidad hacia ellos y por último la confianza y seguridad, habilidades las cuales va a emplear dentro de otros contextos generando así el sentimiento de eficacia con respecto a las situaciones generadas en el exterior.

Estudios demuestran que los adultos que tuvieron en su infancia un apego seguro se pueden ver con una autoestima favorable a la par que pueden ver sus defectos, en cambio los adultos que tuvieron una infancia con apego desorientado son personas que se conciben a sí mismas de forma negativa y no admiten sus deficiencias. El apego afectivo en las relaciones de pareja puede surgir de manera no estimada y en cualquiera de los elementos que integran la pareja. Es sabido que hombres y mujeres en nuestra sociedad generalmente son criados con distintas expectativas, perspectivas y valoraciones con respecto a los diferentes ámbitos de la vida, considerando que los apegos afectivos en los jóvenes podrían llegar a ser como una droga los cuales tendrían la posibilidad de ser cruciales en los hombres como en las mujeres, siendo ésta la persona más apegada en una

relación, sin embargo tras diversas revoluciones como el intento de igualdad de géneros y la inserción de ésta en el ámbito laboral se ha generado una paradoja en la que a la par de que ser parte de algo o alguien se encuentra con un gran narcisismo y lucha por la libertad sin querer involucrarse y responsabilizarse por alguien más que no sea su plenitud y satisfacción de la persona.

Por lo que dadas las circunstancias Valdés, Arriata, Sánchez, Aguilar y Garduño, (2007) realizaron una investigación con la finalidad de conocer los principales apegos que tienen los adolescentes en la actualidad. Dicho trabajo se realizó con una muestra de 200 participantes con promedio de 14 años de edad. Los resultados mostraron que presentan un apego a su familia tanto hombres como mujeres, sin embargo los hombres mostraron tener un mayor apego económico que afectivo hacia dicho núcleo en contraste a las mujeres que demostraron apego a los sentimientos y valores.

Por el contrario las mujeres no podrían verse sin superarse y los hombres lo dejan en segundo término poniendo como prioridad a la familia. Mientras que en otro aspecto los hombres no se conciben sin hacer lo que les divierte, por el contrario las mujeres se siguieron enfatizando en su superación y realización personal.

Cabe mencionar que ambos sexos consideran que no podrían vivir sin amor, cariño y comprensión.

Por último los hombres mostraron apego a Dios y a sus habilidades mientras que las mujeres se volvieron a apegar en su desarrollo personal. Los hombres se apegan a sus pasatiempos y las mujeres a sus valores. Por lo que cabe mencionar que en efecto los adolescentes de hoy tienen una gran tendencia narcisista con lo cual ayudan a superarse y tener una visión más amplia de lo que son y lo que pueden lograr por lo que su apego se arraiga a sí mismos, sus capacidades, sus valores y desarrollo personal.

Dicho estudio pone en evidencia y da énfasis en que en base al contexto, educación, valores, metas y estilo de vida, hombres y mujeres generan diferente expectativa con respecto a su vida y logros, por lo que la apreciación dentro de la relación de pareja es diferente dado que la valoración y por lo tanto las conductas generadas suelen ser distintas.

En otros estudios realizados se encontró que la autoestima varía entre hombres y mujeres en un periodo que comprende entre los 14 a 17 años, teniendo como resultado que la autoestima de los hombres depende de los logros personales obtenidos y comparado con sus iguales, mientras que en las mujeres decreta en este periodo el autoestima dado que depende de la percepción que los demás generan sobre la persona. Y esto se verá mermado en base a los éxitos o fracasos que afecten directamente a su autoconcepto.

Se considera que la autoestima y/o el autoconcepto son factores que influyen directamente en problemas psicológicos y desenvolvimiento en los diferentes contextos e interacciones interpersonales que tiene una persona. Una autoestima carente se encuentra presente dentro de cuadros de ansiedad, síntomas depresivos, desesperanza y conductas suicidas. Dicha característica también es presente en personas que demoran de forma innecesaria la realización de tareas y en los que muestran conductas agresivas, conductas antisociales, violencia escolar y violencia relacional, también tienden a tener una menor condición física, a ser más permisivos, a no protegerse al momento de tener relaciones sexuales, va de la mano con trastornos de anorexia y bulimia, aunque estos 2 últimos van asociados con mayor frecuencia a las mujeres dado el contexto y los cambios hormonales por la edad.

Es prescindible destacar que una baja autoestima en la adolescencia se vuelve un factor de riesgo en la edad adulta, un estudio longitudinal realizado por Trzesniewski et al. (2006) reveló que los adultos que tuvieron baja autoestima durante la adolescencia tienen mayor riesgo a tener una salud física y psicológica carente, una peor proyección laboral y económica, y una mayor probabilidad de

verse implicados en actuaciones criminales, en comparación con los adultos que presentaban una elevada autoestima cuando eran adolescentes.

La sociedad con el paso de los años nos ha creado una idea con respecto al que el amar de forma adecuada debe de ser sufrida y dependiente de la pareja en cuestión, de no ser así, entonces se considera que no existe afecto hacia la otra persona. Es evidente que las personas que no cuentan con las herramientas suficientes para poder interactuar de forma sana en diferentes contextos son las propensas a generar y tener relaciones de apego con su pareja en turno, arriesgándose pese a ser evidentemente nociva la situación no se considera crucial el dar por terminada dicha relación o modificarla para el beneficio personal y el de la pareja, por otro lado cabe mencionar que la permanencia en dichas relaciones también depende de la incompetencia que se encuentra en la persona dependiente dado que no pueden resolver el abandono o la pérdida afectiva.

Moral y Sirvent, (2009) mencionan que en el caso particular de la codependencia afectiva algunas de las características particulares son:

- a) Posesividad y desgaste energético físico y psicológico.
- b) Incapacidad de romper ataduras.
- c) El amor condicional (dar y recibir).
- d) No estar completo sin el otro. Elaboración escasa o parcial del problema.
- e) Voracidad de cariño/amor.
- f) Anti- independencia o hiperindependencia del compromiso.
- g) La experimentación de desajustes afectivos en forma de sentimientos negativos (culpa, vacío emocional, miedo al abandono).

Este tipo de personas se caracterizan por tener vulnerabilidad emocional y “ceguera” hacia con respecto al otro, es una conjunción de ilusiones, atribuciones y expectativas enfocadas en su pareja, tendiendo a elegir a sus parejas explotadoras, buscando complacencia inagotable, asumiendo y aceptando el egoísmo de ésta siempre y cuando no altere la permanencia de la relación, pueden tener una personalidad autodestructiva y una baja autoestima,

experimentan tendencias a sufrir por pensar en una posible ruptura amorosa, suelen soportar desprecios y humillaciones, tienden a tener inestabilidad emocional y es probable que durante su niñez en el seno familiar padeció de violencia psicológica y/o física. Con respecto a la elección de su pareja buscan que esta tenga una posición dominante, personas con alta autoestima, manipuladoras, estafadoras, con poca empatía y afecto, son asertivos.

Una persona apegada no tiene límites y por lo tanto no es competente para tener circunstancias bajo control como el convertir algo que de forma inicial se desea en imprescindible, no estando preparada para la pérdida de su *confort* o placer. El deseo no define al apego como tal, sino la incapacidad de renunciar a este. El tener interacciones afectivas, como risas, besos o abrazos son cruciales para una relación siendo reforzadores mutuos, sin embargo sí el bienestar o reforzador recibido se vuelve indispensable para poder considerar como grato el día y la única forma de seguir, se considera una conducta llevada a cabo por una persona dependiente.

Presenta un desgaste y deterioro energético enfermizo, desde los apegados activos los cuales tienden a ser celosos, vigilantes, presentan ataques de ira, desarrollan patrones obsesivos de comportamiento, agreden físicamente o llaman la atención de manera inadecuada, incluso atentando contra su propia vida. Con respecto a los pasivos-dependientes tienden a ser sumisos, dóciles, y obedientes, con la finalidad de agradar a la pareja y evitar su abandono.

Por otro lado, este tipo de personas concentra toda su capacidad de placer en la persona “amada” a expensas de las demás personas; convirtiendo a su pareja con el paso del tiempo en su fanatismo y devoción, reduciéndose el goce de su vida en base al otro.

Riso, 2012 menciona que, *“el apego enferma, castra, incapacita, elimina criterios, degrada y somete, genera estrés, asusta, cansa, desgasta y, finalmente, acaba con todo residuo de humanidad disponible.”*(pp 36).

Se considera que la poca habilidad de inteligencia emocional, genera en los individuos el no poder llevar de forma adecuada las situaciones de frustración, sufrimiento e incertidumbre, dado que tienen un escaso autocontrol y autodisciplina ante estas. Cabe mencionar que el apego afectivo, al igual que otro tipo de dependencias se ve regulado por 3 conductas que ponen en evidencia a una persona apegada, las cuales serán expuestas a continuación:

° Bajos umbrales al sufrimiento: este tipo de personas, se caracteriza por haber sido sobreprotegida, contemplada y amparada de las adversidades los primeros años de vida, es posible que en base al contexto, no fue capaz de desarrollar fortaleza, con el fin de afrontar las adversidades.

Recordando que cualquier cambio requiere inversión, esfuerzo, trabajo constante, un costo que las personas cómodas no están dispuestas a pagar, teniendo así como consecuencia miedo a lo desconocido y apego al pasado, es importante mencionar que las grandes decisiones siempre van de la mano de incertidumbre, desorganización, dolor o perturbación. ° Baja tolerancia a la frustración: estas personas se caracterizan por querer tener todo bajo control, no siendo capaces de elaborar duelos, procesar pérdidas, aceptar, que la vida no gira ni depende de nosotros, no siendo capaz de aceptar que las interacciones afectivas escapen de su control, necesitando ser el centro de atención y desarrollándose las situaciones a su gusto, sin soportar la frustración, fracaso o desilusión, siendo la relación a su imagen y semejanza.

° Ilusión a la permanencia: estas personas se caracterizan por tener la idea de permanencia y de lo eternamente estable, siendo el fin de conservar, sin considerar que al ligarse a lo transitorio, ilusorio e incontrolable, es el origen del sufrimiento, siendo el apego la causa del sufrimiento.

Sin considerar que todo fluye, cambia, nace y muere, nada es permanente, donde todo principio tiene un fin lo nacido muere y lo compuesto se descompone, todo es insustancial y a su vez insatisfactorio, siendo el apego lo menos adecuado para mantener una relación. Es importante mencionar que no



existe ninguna relación sin riesgo, siendo las relaciones afectivas poco previsibles, confusas y difíciles de “moderar”, donde se pueden confundir posibilidades con probabilidades.

Para que exista apego debe de haber algo que lo justifique, ya sea que se evita el dolor y/o se mantiene una satisfacción.

Esta mezcla puede presentarse para la persona como, bienestar, tranquilidad, diversión, engrandecimiento del ego, confianza, compañía, soporte o presencia física, en una persona que presenta apego afectivo encontrará placer, seguridad, bienestar, protección, dado que esto es el motivo de su apego, sin ellas no existiría esto. Es importante mencionar que en base a su historia personal, su contexto, sus cogniciones e incompetencias, las personas apegadas eligen su dependencia en específico, con la intención de encontrar ese faltante.

A continuación se presentan los tipos de apegos en los que la persona dependiente se ve inmerso, los cuales son:

- Apego a la seguridad/protección: este apego es particularmente presentado por los individuos que consideran que no son capaz de hacer cargo de su persona, considerando que requieren de una persona más competente psicológicamente, haciéndose así responsable de ellos. Teniendo así la suficiente seguridad y/o protección para enfrentar la realidad que es percibida como muy depredadora.

Estas personas buscan la supervivencia como tal, no placer y euforia, sino calma y sosiego.

Es probable que este apego surge como consecuencia de la sobreprotección de los padres durante la niñez y obteniendo la cognición de que el mundo es peligroso y hostil. Creyendo la persona que es indefensa, desamparada y solitaria, teniendo como consecuencia ser una persona que carece de autonomía, libertad y dependencia.

- Apego a la estabilidad/confiabilidad: absolutamente todas las relaciones son inciertas, insostenibles y posiblemente angustiantes. El anhelar una vida de pareja relativamente estable no implica apego, pero el ser obsesivo ante la posibilidad de ruptura sí lo es.

Su historia afectiva se ve marcada por despechos, infidelidades, rechazos, pérdidas o renunciadas amorosas que no han sido procesadas adecuadamente.

El problema característico de estas personas no es de autonomía sino de susceptibilidad al desprendimiento.

- Apego a las manifestaciones de afecto: el objetivo particular de este apego es no evitar el abandono, sino sentirse amado. Este apego es propenso a desarrollarse por las personas que presentan baja autoestima, siendo que cuando alguien se aproxima afectivamente, se sorprenden y dudan seriamente del candidato en ese momento. Si este es perseverante y convincente, en ese momento es posible la interacción, activando en ese momento y sin control el apego en todos sentidos.
- Puede que las personas apegadas, se consideren aspirables sí son deseadas en el ámbito sexual, la necesidad de amor puede confundirse con el ámbito sexual, cuando no es lo mismo, siendo esto apego sexual tomado como un acto de agradecimiento.
- Apego a la admiración: la carencia que presentan estas personas es de reconocimiento y adulación, se caracterizan por ser personas que no se sienten admirables y valiosas, teniendo consigo que sí alguien les muestra admiración y fascinación, el apego no demora. Estas personas se caracterizan por tener miedo a la desaprobación y el desprecio y al encantarse con ciertas virtudes, elogiar cualidades, aplaudir, dar crédito y asombrarse ante alguna habilidad no apreciada por el ambiente inmediato

genera paso al inicio de un romance. Siendo el bajo autoconcepto un generador de sensibilidad a los halagos.

- Apego al bienestar y/o placer de toda buena relación: se argumenta que la existencia de dicho apego ayuda a la convivencia, lo cual es adecuado para la sociedad, mucho de estos estimulantes afectivos no parecen relacionarse con esquemas inapropiados, sino con el simple placer de consumirlos.

Los reforzadores que se obtienen de una relación varían de acuerdo a lo que prefiera la persona, sin embargo se ha demostrado que algunas formas de bienestar interpersonal son susceptibles a generar algún apego, las cuales pueden ser: sexo, contemplación, afinidad y tranquilidad.

El apego sexual limita entre lo encantador, fascinante para algunos y enfermizo o angustiante, preocupante y desgarrador para otros. Cuando la adicción es de ambas partes, la relación se vuelve casi indisoluble, pero sí el apego es sólo de una parte y no es correspondido, el más apegado no se encuentra cómodo ante esta situación.

Con respecto a la contemplación, este apego es simplemente por el gusto de tener el contacto físico, son personas a las que les agradan, las caricias, besos, abrazos, todas las manifestaciones de afecto entran en ello, sin embargo para las personas que son inhibidas este tipo de contacto físico les genera aversión.

En cuanto a la afinidad es fácil generar apego, cuando se encuentra en su pareja compañerismo, confidencialidad y complicidad; siendo crucial la particularidad de gustos semejantes e inclinaciones en los diferentes ámbitos, este tipo de personas se encuentran dispuestos a sacrificar el placer de una relación satisfactoria en su plenitud, con tal de no perder las ventajas de vivir con su mejor amigo.

Por último, el apego a la tranquilidad es uno de los más propensos, dado que en general, el ideal para la mayoría de los individuos es desarrollarse dentro de un entorno no estresante ni intranquilo, sin embargo, esta línea se vuelve apego

cuando para obtener dicha tranquilidad es necesario renunciar a los demás placeres y alegrías que conlleva una relación afectiva. Las personas que presentan apego afectivo, requieren de realismo, el cual significa ver la relación de pareja tal cual es, sin distorsiones ni autoengaños, siendo una percepción directa y objetiva del tipo de intercambio que sostengo con la persona que “ama”, se caracteriza por ser una autoobservación franca, asertiva y necesaria con el fin de remediar o en su defecto terminar con dicha relación.

Biscarra, Brandariz, Lichtenberg, Peltzer y Cremonte (2013) menciona que la codependencia parece ser que es un fenómeno como resultado de haber vivido en una familia donde la forma aprendida de vincularse es de forma disfuncional y que se caracterizaría por dependencia emocional, extrema focalización en el otro y negligencia de sí mismo, necesidad compulsiva de ayudar al otro, necesidad de controlar la conducta del otro, baja autoestima, escasa autonomía personal, represión emocional y negación.

### 3.2 Patrones de Conducta

Se debe de entender que amar no es anularse sino crecer dos, donde el crecimiento individual suma, el querer a tu pareja no significa perder sensibilidad y volverse una persona sin interés en todos los demás ámbitos de su vida (Riso, 2012).

La adicción al amor, es la búsqueda de apoyo en alguien externo a uno mismo en el intento por cubrir necesidades no satisfechas para evitar el temor o el dolor emocional, solucionar problemas y mantener el equilibrio. Schaeffer, (2000 citado en Retona y Sánchez, 2008).

Riso (2012) menciona que un gran porcentaje de personas que acuden a terapia psicológica es particularmente como consecuencia de una dependencia extrema, la cual no les ayuda a tener una relación interpersonal o de pareja sana.

Siendo gran parte contextos donde se ve una forma adecuada de desenvolverse en las relaciones por medio del exceso de “amor”, dónde las personas con el fin

de demostrar dicho afecto, generando a su vez una mutilación al autorrespeto; absorbiéndose por la relación o en su defecto la persona con la que se tiene esta, teniendo a su vez una despersonalización de su integridad y competencias, convirtiéndose a su vez en un anexo de la pareja, sin tener criterio, objetivos personales, ni mucho menos una vida interpersonal cómoda con el resto de los contextos.

Las distorsiones cognitivas presentadas a continuación imposibilitan a alcanzar una posición objetiva como se ha mencionado anteriormente, y estas son:

- Excusar el poco o nulo amor recibido: Cuando la otra parte de la pareja, quiere a medias a la persona apegada, con limitaciones y dudas, la visión que queda para la persona apegada es más de agradecimiento que de alegría.
- “Me quiere pero no se da cuenta”: Las personas apegadas, tienden a tener este sistema de creencias irracionales, omitiendo que las interacciones afectivas nunca son ignorantes, por lo que sí alguien no sabe que lo quiere, no lo quiere.
- “Los problemas psicológicos que tiene le impiden amarme”: Las personas con dependencia, tienden a justificar el poco interés de su pareja mediante “causas psicológicas o traumas de niñez”, sí pese a saber la incomodidad del apegado, no pide ayuda, es evidente que no existe interés de parte de esa persona para entablar interacciones afectivas con la persona en turno.
- “Esa es su manera de amar”: Sí la pareja de la persona dependiente incluye, antipatía, indiferencia, egoísmo, agresión e infidelidad es evidente el nulo interés por acoplarse a algún modo afectivo.

- “Me quiere, pero tiene impedimentos externos”: Es evidente que las adversidades externas pueden producir estrés, ansiedad, irritabilidad, cansancio y hasta mal humor, pero esto no se ve mediado para querer tener una relación de pareja o no.
- “Se va a separar”: Sí el dependiente a la persona que ama la tiene que presionar, acosar y amenazar para que se separe, existe un evidente desinterés por la persona.
- Minimizar los defectos de la pareja o la relación: las personas apegadas tienden a reducir los defectos de la pareja al mínimo, para hacer tolerable la relación y a su vez disminuir el porcentaje de ruptura de la relación. Amplificando las virtudes y aminorando las deficiencias según sea conveniente.
- “Nadie es perfecto o hay parejas peores”: Estos argumentos quitan la importancia a cualquier defecto, lo disminuye o elimina dado que siempre es posible encontrar a alguien en peor estado, las personas apegadas hacen ver lo anormal como normal, invierte los valores y revuelca los principios.
- “No es tan grave”: Decir que nada es tan importante, elimina las aspiraciones, los deseos y los principios personales. La flexibilidad es saludable, siempre y cuando no se quiebre la individualidad.
- “No recuerdo que haya habido nada malo”: Cuando son maximizados los aspectos positivos de la relación se minimizan las dificultades. Cuando negamos el pasado conflictivo de las interacciones afectivas, nos mentimos a nosotros mismos.

- No resignarse a la pérdida y creer que todavía hay amor donde no lo hay: la no aceptación a la pérdida de una relación, teniendo una serie de creencias guiadas por la ilusión de permanencia y detención en el pasado, considerando que la relación puede mantenerse inalterable, invariable y resistente. La durabilidad de una relación no necesariamente indica amor o felicidad, dado que también puede ser fundamentada en el interés, miedo, pesar u odio.
- “Todavía me llama, pregunta por mí”: La necesidad de mantener el amor pese a todo puede llevar a interpretar circunstancias particulares y variadas como indicador de que aún hay “amor”. “El amor no es un mapa de indirectas y claves que hay que descifrar las veinticuatro horas para saber cuándo, dónde y cómo nos van a amar. En una buena relación no hay mucho que traducir porque se habla el mismo idioma, y aunque existan dialectos, son variaciones de una misma lengua. La mejor manera de ser un buen decodificador afectivo es conectar la antena a tierra”. (114)
- “Todavía hacemos el amor”: Como se ha mencionado anteriormente, la sexualidad puede moverse particularmente en las necesidades fisiológicas y generar adicción, es importante recordar que el desear no significa querer.
- “Todavía no tiene otra persona”: Que la persona con la que se tuvo la relación aún no tenga un prospecto, no significa que le sigas interesando, dado que es evidente que prefiere la soledad afectiva que estar con la “persona que ama”.
- “Se va a dar cuenta de lo que valgo”: Esto no se pone en duda y la persona apegada no ve que no es un objeto al cual se le pueda valorar, considerando el antecedente de que sí dudaron afectivamente una vez, dicha duda puede surgir muchas veces más.

- No resignarse a la pérdida y persistir en recuperar un amor perdido: En determinadas circunstancias, aprender a perder y retirarse de forma oportuna, es posible que sea la mejor elección, cuando la perseverancia se convierte en obstinación, esto da pie a incompetencia emocional.
- “Dios me va a ayudar, me hice la carta astral o las cartas”: Otra conducta específica de las personas apegadas, en poner sus decisiones y vida, particularmente en este aspecto de pareja, en manos de algo divino y mágico, más que en sus capacidades y competencias. Dar el poder de la solución afuera es cómodo y sumamente arriesgado dejar el futuro, responsabilidad y acciones a alguien más, dado que desvía la atención de la
- “Intentaré nuevas estrategias de seducción”: Los apegados no ven más allá de recuperar a la pareja y no consideran prescindible que sí lograsen eso, se requiere más que algunas transformaciones superficiales de comportamiento.
- “Mi amor y comprensión lo curarán”: El “amor” por sí solo no es capaz de poder generar cambios, sino se generan las interacciones afectivas adecuadas para cada relación, por más deseos que se tengan, las expectativas no se cubren para una correcta convivencia ni tampoco es suficiente para que la persona en cuestión se cure o en su defecto recapacite.
- “Voy a dejarlo de a poquito”: Al igual que en las demás dependencias, no es viable dejar paulatinamente, dado que el reforzador sigue presente, la persona apegada, requiere desprenderse de forma definitiva, para posteriormente poder seguir con su vida.



- “Solo seremos amigos”: Las personas apegadas cuando tienen la ruptura de una relación, pueden ser sublimes de caer en cualquier circunstancia que les haga permanecer con la persona que aún aman, dentro de esto ser sólo amigos, cuando se es imposible ser amigo de la persona que aún se ama.
- “Sólo seremos amantes”: Al igual que el ser amigos, el ser amantes es la peor de las elecciones por una persona apegada, dado que al no alejarse del todo se impide el proceso de duelo y se genera un sufrimiento constante, latente e indefinido.

En cuanto a lo conductual se pueden observar conductas con el fin de disponer del otro, expresar emociones intensas y complacer por medio de la atención exclusiva de la pareja dejando de lado intereses y necesidades personales incluso de manera compulsiva, esto se ve reflejado en la revisión constante de redes sociales, llamadas frecuentes al igual que los mensajes continuos, revisión de objetos personales, dichas conductas suelen ser como resultado de evitación que hace la persona de establecer con sus experiencias privadas como pensamientos de qué está haciendo su pareja, sentimiento de ansiedad al estar solo y tristeza o preocupación y se comporta deliberadamente con tal de alterar tanto la forma como la frecuencia de tales experiencias como las condiciones que la generan. (Bogerts, 2005 citado en Izquierdo, y Gómez-Acosta, 2013).

Otro comportamiento característico es la búsqueda constante de atención que asegure la permanencia de la pareja y una posición central en la vida de esta ya sea por medio de una posición pasiva o sumisa o en su defecto agresiva y autoritaria.

Con respecto a lo emocional presentan inestabilidad, dado que tienden a presentar altas y bajas emocionales, los conflictos aumentan con frecuencia y poseen niveles más bajos de regulación emocional, es común que se encuentre presente conductas de evitación y escape por lo que se le dificulta asimilar el

problema y las consecuencias de ello, manifiestan sentimientos de ira, miedo, rechazo, abandono, rabia, sentirse incompleto sin el otro y culpa (Mora y Sirvent, 2009 citado en Izquierdo, y Gómez-Acosta, 2013), cabe mencionar que este tipo de personas generalmente están tristes y preocupadas, presentan un miedo irracional y desproporcionado a estar solos, por ultimo otra manifestación de ello son los celos obsesivos que surgen como miedo a la pérdida, sensaciones de inseguridad y sospecha constante del comportamiento de su pareja y quienes les rodean.

Por último presentan déficit en habilidades sociales, poco contacto con las experiencias y con contingencias directas ante la toma de decisiones, solución de problemas o regulación emocional, impidiendo desarrollar una acertada asertividad.

Es posible que este tipo de personas consideren que los eventos y consecuencias ocurren como resultado de el azar, destino, suerte o poder y decisiones de otros, (Moral y Sirvent, 2007 citado en Izquierdo, y Gómez-Acosta, 2013), existe dificultad en controlar contingencias con el fin de controlar su propio comportamiento, por lo que es usual que sus conductas van enfocadas a obtener reforzadores a corto plazo, en vez de otro tipo de actividades que pueden fortalecer su relación a largo plazo.

Todo lo planteado con anterioridad son características y patrones de conducta que las personas apegadas presentan, ya sea una o varias de ellas de menor a mayor intensidad, sin embargo se caracteriza por hacerlas evidentes y presentarla,

Como se pudo observar en este capítulo, se requiere de ciertas competencias y habilidades por los integrantes de una pareja con la finalidad de poder tener relaciones interpersonales satisfactorias, sin embargo existe una línea muy delgada entre lo que se percibe y se cree que es “amor” y apego afectivo.

Todos podemos ser propensos a generar un apego afectivo en el momento de encontrarnos inmersos en la relación de pareja, se puede identificar esto por

medio de ciertas señales conductuales, sin embargo teniendo las herramientas apropiadas se puede lograr modificar dicha conducta con el propósito de tener una interacción más grata, libre y responsable. Esta identificación puede surgir por medio de instrumentos de evaluación que son empleados en el ámbito clínico y con los cuales se puede dar pauta para orientar la terapia y técnicas empleadas dentro de ésta hacia un fin en particular.

A partir de esto, el interés del trabajo en este tema no sólo se limita a investigar sobre ello, sino también ha traspasado hasta propuestas de intervención y desarrollo de instrumentos que apoyan en su trabajo profesional al Psicólogo, como se podrá observar en el siguiente capítulo.

#### 4. INTEGRACIÓN Y CONTRASTACIÓN DE INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN DESDE LA PERSPECTIVA COGNITIVO – CONDUCTUAL

La Psicología para poder ser considerada una ciencia a través del tiempo se ha visto en la necesidad de desarrollar suficientes herramientas en el ámbito clínico con la finalidad de poder auxiliar y mejorar las condiciones de los clientes y los profesionales con el objetivo de facilitar la evaluación, diagnóstico y tratamiento, siendo hoy en día capaz de abordar las relaciones de pareja por medio de las terapias de pareja.

Existen diversos tipos de evaluación y métodos en los que el psicólogo clínico se puede apoyar, las evaluaciones conductuales vistas desde la perspectiva tradicional, consideran que la personalidad es un conjunto de constructos que es la responsable de mediar la conducta de los individuos, tomando en cuenta las conductas en situaciones particulares y siendo importante que la personalidad es un conjunto de aptitudes y actitudes.

También dentro de las evaluaciones cognitivo- conductuales, es considerado lo cognoscitivo, dado que al igual que las conductas, son relacionadas con el desarrollo de una situación patológica, mantenimiento y cambio de ella. Siendo así, importante la realización de un análisis funcional de los procesos de pensamiento del cliente, con la finalidad de planificar una estrategia de intervención. Es trascendental realizar un inventario de cuáles cogniciones ayudan o interfieren con el desempeño adecuado y bajo qué condiciones ocurre esto. Para ello se puede aplicar inventario, como la Prueba de Autoafirmación de Asertividad (ASST).

## Evaluación Cognitiva

Mahoney (1977 citado en Parks, y Hollon, 1993) menciona que no es anticientífico combinar constructos no directamente observables con otros, siempre que estos fenómenos están directamente relacionados con los observables.

Para la realización de la evaluación cognitiva existen diversos tipos, los cuáles serán expuestos a continuación llamados Procesos de Rumiación Verbal.

Pensamiento en voz alta: es un método de registro, en este se pide al cliente que verbalice todo lo que venga a su cabeza durante un periodo de 5 A 10 minutos, poniendo en evidencia sus cogniciones, siendo su inconveniente que no dirá en su totalidad lo que piensa con lo que verbaliza.

Diálogo interno: Generalmente se aplica en la investigación infantil, consiste en conversar de forma audible que no parece responder a una función comunicativa, pero se considera que está muy relacionada con el pensamiento. Casi  $\frac{3}{4}$  partes del diálogo interno van seguidas de una respuesta motora y es considerado como una estrategia de autoinstrucción.

Asociación libre: Este método se relaciona con el pensamiento en voz alta, cualquier cosa que se piense en el orden y forma que aparezca, la desventaja que existe es que hay menor confianza en la memoria retrospectiva.

Pensamientos articulados: en dicho procedimiento se graba una conversación y se instruye a los sujetos para que actúen como si tomaran parte en el suceso que está ocurriendo. Se escucha un porción breve de 12 a 15 segundos de la cinta, seguido por 30 segundos de silencio. En este periodo los sujetos deben manifestar lo que está pasando o sintiendo. Dicho proceso se realiza de forma continua y se registran los pensamientos verbales emitidos, con el fin de utilizarlos posteriormente.

Los sujetos presentan menos pensamientos racionales al enfrentarse a situaciones que no implican crítica hacia ellos mismos; dicho procedimiento permite evaluar contenidos y procesos cognitivos en una variedad de contextos.

**Método de Confirmación:** Este método implica la presentación de una determinada muestra de ítems al sujeto, la tarea de este es calificarlos de algún modo. Existen 2 formas de realizar los ítems, estos pueden ser racionalmente elaborados, por algún experto o se puede realizar una selección de forma empírica. Es utilizado para diferentes estrategias y no carece de limitaciones.

**Métodos de producción:** se obtienen muestras de los pensamientos de los clientes mediante diversos mecanismos, como: pensamientos provocados por estímulos, pensamientos generales sobre un tema o problema dado y los pensamientos que surgen mientras se anticipa o atiende un estímulo.

**Muestreo de pensamiento:** En este caso, el experimentador interrumpe al cliente por intervalos aleatorios o mediante algún generador de estímulos, dado que pese a la interrupción, el cliente registra de forma inmediata las cogniciones anteriores a ésta, de esta forma se evita la memoria retrospectiva.

**Registro de sucesos:** Es una forma de registro que implica muestreo de conductas o acontecimientos particulares, proporciona información válida de proximidad temporal a los sucesos, aclarando las imágenes internas de los procesos de pensamientos que se relacionan con las conductas desadaptativas.

Este componente se ha vuelto crucial para tratar la depresión, ansiedad, agresividad y alcoholismo.

Con respecto a los métodos inferenciales, se considera que las esquematizaciones son como organizaciones asociativas internas, adquiridas a través de la experiencia previa que dirigen el modo en que el individuo busca información disponible en cualquier contexto dado, la credibilidad asignada a esta, los modos en que se seleccionan ciertas características de toda la información en cualquier contexto, los modos de combinar las información nueva con la información anterior ya almacenada en la memoria, las inferencias que se generan

en condiciones de ambigüedad e incertidumbre y el almacenamiento y recuperación posterior de la información. El propósito de este tipo de evaluaciones no es directamente inapreciable del procedimiento, a continuación se expondrán algunos de los procedimientos:

**Características de las categorías sociales:** Se intentan identificar los constructos personales mediante los cuales las personas organizan la información, generalmente induciendo al cliente para que elaboren las características adscritas a alguna categoría determinada.

**Categorías de juicio:** En esta los sujetos requieren presentar características o atributos específicos, para así pedirles que determinen si éstas pertenecen a una categoría general.

**Organización en recuerdo libre:** este implica la detección de modelos de organización subjetiva que fueron impuestos sobre el recuerdo de claves específicas aprendidas como parte de los modelos estímulares aleatorios.

**Memoria, predicción y autobiografía:** se refiere a la averiguación de los referentes a las experiencias personales.

**Distribución del espacio psicológico:** se requiere de una escala multidimensional para distribuir las relaciones perseguidas entre las características de las categorías o de los objetos de interés.

#### Evaluación clínica en las imágenes

Los datos de la investigación clínica sugieren que el recuerdo del material fantástico provoca una reestructuración cognitiva Beck(1970 citado en Parks, y Hollon, 1993). La mayoría de los tests de capacidad imaginativa son cuestionarios o medidas de autoinforme en donde el sujeto relata las características de la conducta imaginativa, al igual que se evalúa la actividad mental interna. Como lo es el procedimiento de pensamiento en voz alta y los procedimientos de muestreo de pensamientos. Una de las principales ventajas consiste en su capacidad para lograr datos sobre los pensamientos y experiencias internas asociada al ámbito

visual. Como un apoyo o herramienta más para el terapeuta, los métodos de evaluación como las pruebas psicométricas, baterías o test según sea el caso, pueden orientar con respecto a qué estrategia requiere cada persona particularmente que acude por la ayuda de un psicólogo clínico, por lo que lo planteado a continuación es precisamente algunos trabajos y métodos de evaluación con los cuáles se pueden orientar y apoyar al terapeuta, para poder llevar un proceso adecuado en la terapia con respecto al apego afectivo en las relaciones de pareja.

Moral, y Sirvent, (2009) realizaron un estudio con el fin de analizar la dependencia afectiva y el género, los participantes fueron 78 personas que en base a la realización previa de pruebas y entrevistas se concluyó que son dependientes afectivos, de los cuales el 73% eran mujeres y 27% hombres, estos eran miembros de la Fundación Instituto "Spiral", sus edades comprendían de 20 a 59 años. 34.7% tienen una carrera universitaria, 18.7% carrera técnica, 25.3% bachillerato, 13.3% secundaria y 8% primaria.

Se tuvo un grupo control de 311 sujetos de forma aleatoria donde el 66.1% eran mujeres y 33.9% hombres, sus edades comprendían de 18 a 73 años. Teniendo estudios universitarios, carrera técnica 19.7% y superior 25.5%.

Se aplicó el TDS-100 (Test de Dependencias Sentimentales 100) de Sirvent y Moral 2005, el cual es validado con españoles y se compone de 100 items, siendo su evaluación en escala Likert que va de muy de acuerdo a muy en desacuerdo. Se integra por 7 dimensiones, las cuales son: triada dependiente, acomodación, autoengaño, sentimientos negativos, identidad y fuerza del ego, antecedentes personales y triada codependiente y 23 factores sintomáticos los cuales son dependencia pura vs antidependencia, búsqueda de sensaciones, abstinencia, acomodación, autoengaño, manipulación, reiteración, mecanismos de negación y no afrontamiento, sentimientos de soledad, vacío emocional, culpabilidad, autodestrucción, inescapabilidad, recreación de sentimientos negativos, identidad, identificación del ego, límites débiles y/o rígidos,



egoísmo/egocentrismo, control y dominio/ juegos de poder, antecedentes personales, orientación rescatadora, sobrecontrol y focalización en el otro.

Diferencia 4 tipos de dependencia sentimental las cuales son: relacional, bidependencia, codependencia y dependencia afectiva o emocional y dicho estudio se centró en el último punto.

En base a los resultados se mostró que los dependientes afectivos experimentan dependencia a una persona de forma subordinada con un anhelo irresistible de estar con la persona de la que dependen y la necesidad compulsiva de estar con ésta, experimentando reacciones negativas en su ausencia, en menor medida es un buscador de sensaciones, tienden acomodarse en las relaciones dejando que sean otros los que decidan por ellos, sufren vacío emocional y sentimientos de insatisfacción, así como miedo a la soledad y baja tolerancia a la frustración y aburrimiento, desarrollan escasa o nula conciencia del problema, por lo que generan una incapacidad para ver los efectos adversos del problema, buscan la solución de forma externa, por lo que no aprenden de los errores, experimentan desajustes afectivos en forma de sentimientos negativos, se consideran atados a la relación, su desarrollo se focaliza en el otro y existe una autonegligencia, asumen excesivamente responsabilidades y sienten la necesidad de ayudar del que dependen intentando resolver sus problemas.

No existe relevancia con respecto al género, las diferencia radica en que los hombres dependientes son buscadores de sensaciones con respecto a experimentar sensaciones fuertes y son más hipersimuladores al igual que guarda celosamente su intimidad, en cuanto a la mujer depende de mecanismos de negación y no afrontamiento, logrando así una conciencia nula o distorsionada del problema.

Por su parte, Retona, y Sánchez, (2008) realizaron un estudio con el fin de explorar las relaciones entre los estilos de apego, celos y el amor adictivo entre hombre y mujeres adultos residentes de la ciudad de México.

Los participantes fueron 176 sujetos, 88 hombres y 88 mujeres, donde sus edades comprendían entre los 18 y 50 años, teniendo el 50.9% estudios en preparatoria, 40.4% universitarios y 8.8% de postgrado.

Se aplicó el test de Viñetas de Estilos de Apego de Bartholomew (1991) y traducido y adaptado por Sánchez Aragón (2000) cada estilo mencionaba qué tanto cada viñeta lo describía. Los estilos de apego son: seguro, preocupado, rechazante y temeroso.

También se aplicó la Escala Multidireccional de Celos de Díaz-Loving, Rivera Aragón Y Flores Galaz, (1989) realizando una versión corta donde se eligieron de cada factor los 5 reactivos con la mayor carga factorial, comprendida por 60 reactivos organizados en 12 factores agrupados en base a su contenido conceptual en una escala tipo likert con 5 opciones de respuesta.

Se aplicó la Escala de Adicción al Amor que consta de 30 reactivos en escala tipo Likert con 5 opciones de respuesta mostrando grados de acuerdo.

Las pruebas fueron aplicadas en 1 sesión en lugares públicos, escuelas y oficinas.

Los resultados mostraron que cuando una persona es preocupada de las relaciones o temerosa, tiende a mostrar mayor temor, desconfianza, enojo y dolor en su relación de pareja.

En el caso de personas con apego rechazante, se sienten más cómodas no teniendo cercanía con alguien, tienden a sentir desconfianza, enojo, temor y frustración.

Por último aquellos que se sienten vacíos y desesperados suelen poseer un apego más preocupado o rechazante y salir con resultados más elevados en enojo, dolor, temor y desconfianza al estar vinculados de forma afectiva con alguien.

Al realizarse la comparación entre hombres y mujeres, los hombres al generar una relación adictiva presentan celos, generan emociones intensas de temor y angustia acompañada de cogniciones frecuentes sobre la honestidad de su pareja, una tendencia a sentir incorformidad por no ser el único para la otra persona, tiende a devaluarse y a deprimirse, provocando que vigile y dude más aún de su pareja. Con respecto a las mujeres predomina la evaluación hacia los demás y una muy pobre sobre sí mismas, afecta su autoestima y genera emociones de disgusto e inquietud ante la falta de control de su pareja, acompañado de aspectos depresivos con un crecimiento de emociones de angustia e intranquilidad, dada la sospecha constante del engaño de su pareja.

Este estudio reveló que los estilos de apego son determinantes para la formación y mantenimiento de una relación de pareja y estos no necesariamente van a desencadenar en un amor adictivo.

Mientras tanto Armenta, y Díaz- Loving, (2008) realizaron un estudio con 114 parejas heterosexuales mayores de 18 años que vivían juntas desde hace aproximadamente 6 años, se aplicaron simultáneamente e individualmente escalas de satisfacción, estilos de comunicación y auto divulgación, el 67% eran matrimonios y el 33% vivían en unión libre, el 29% no tienen hijos, el 32% tienen un hijo y el resto reportó tener más de 2.

Se utilizó el Inventario de Estilos de Comunicación de Sánchez Aragón y Díaz-Loving (2003) siendo la versión corta de Roca (2003) el cual evalúa el estilo de comunicación propio y el de la pareja, así como la percepción que se tiene del estilo y nivel de auto divulgación de la pareja. Cada uno dividido por 2 dimensiones en positivo y negativo.

También se utilizó la Escala de Comunicación Marital de Comerí de Nina (1991) el cual considera 6 aspectos: familia extendida, sentimientos, emociones y disgustos, vida sexual, hijos, trabajo y relación marital.

Se empleó el Inventario Multifacético de Satisfacción Marital (IMSM) de Cortés, Reyes, Díaz-Loving, Rivera y Monjarez (1994) el cual evalúa 5 dimensiones de satisfacción que son: interacción, Físico-sexual, organización y funcionamiento, familia y diversión.

Los resultados indican que cuando identifican que el otro miembro de la relación no se comunica de forma destructiva, fría, intolerante, severa, inexpresiva o distante, tienden a llevar un estilo más abierto para conversar, pudiendo ser oportuno y optimista al comunicarse y esto a su vez produce la satisfacción conjunta de la relación.

No sólo se debe de trabajar con las habilidades de cada individuo dado que la influencia de ambos miembros de la relación en su satisfacción conjunta requiere de un trabajo coordinado en la promoción de estos estilos de comunicación de una forma en la cual ambos sean activos en el proceso de comunicación para realizar un cambio positivo que conlleve a desarrollar la satisfacción de la relación, dicho trabajo sólo aplica en parejas consolidadas.

Vega, Z., Carpio, C., Nava, C. y Landa, P. (1999) realizaron un instrumento el cuál estima las valoraciones que los individuos hacen de su relación marital, en dicho estudio participaron 49 parejas casadas, donde 24 eran parejas profesionistas, con edad promedio de 37.67 año y un rango de edad de 19 a 66 años, siendo 25 parejas de no profesionistas con promedio de 40.60 años y un rango de edad de 19 a 66 años. La construcción del instrumento D.S. para los propósitos particulares incluyó las siguientes áreas: Relación con familias de origen, relación con amigos, prácticas domésticas, estilos de crianza, prácticas sexuales, prácticas económicas y prácticas culturales, básicamente la razón por la cual se evaluaron las practicas mencionadas, es porque éstas son compartidas por la pareja y constituyen los ejes generales alrededor de los cuales se articulan las relaciones cotidianas de la pareja, para cada una de las áreas se diseñó un número indefinido de afirmaciones, siendo en total 63 ítems con cuatro adjetivos bipolares. La forma de calificación fue de 1 a 7, siendo designado el valor 1 para el

calificativo negativo y el 7 para la valoración más favorable de los adjetivos bipolares.

Con la línea de investigación Basáñez, (2014) realizó un estudio con el fin de construir una escala que tuviese las valoraciones que la pareja hace de su relación marital, teniendo por objetivo describir en términos de habilidades y competencias la interacción individual con la pareja. El individuo y la relación con su pareja es percibido en términos de una función, en la que un conjunto de factores relacionados caracterizarán ciertos modos de interacción. En el estudio participaron 100 personas (49 mujeres y 51 hombres) habitantes de la ciudad de México con un rango de edad entre 18 y 62 años. La muestra fue selectiva. El criterio con base el cual fueron incluidos en el estudio fue entrar en el rango de edad preestablecido y tener actualmente una relación de pareja.

Así mismo se seleccionaron de modo intencional 10 individuos que tuvieran una relación de noviazgo y 10 individuos que tuvieran una relación de matrimonio para la aplicación del cuestionario de Habilidades de Pareja a modo de entrevista.

Se utilizó para la realización del cuestionario a modo de entrevista una videograbadora, una computadora y el cuestionario de habilidades en pareja.

1. Escala de Hábitos en Pareja: Se elaboró una escala la cual indica los comportamientos que efectúan con mayor frecuencia los individuos que tienen una relación de pareja actual. El cuestionario constó de 31 reactivos correspondiéndole a cada uno una escala de respuesta que indicaba la frecuencia con la que efectuaban ciertos comportamientos, descrita del siguiente modo:

Instrucciones: Marca con una x la casilla que indique la frecuencia con la que realizas cada una de las afirmaciones planteadas.

Las opciones de respuesta para la escala fueron: Siempre, Muy frecuente, Frecuente, Poco frecuente y Nunca. Los comportamientos que se indicaron en cada uno de los reactivos pertenecen a los siguientes ámbitos: Comunicación,

Sexualidad, Solución de problemas, Espacio, Afecto y Confianza. Del mismo modo en los primeros reactivos se obtuvo información acerca de variables demográficas y relacionadas con la valoración en pareja. (Ver anexo 1)

## 2) Cuestionario de habilidades en pareja:

Se elaboró un cuestionario de 13 reactivos en forma de preguntas abiertas, las cuales indagaban acerca de los siguientes puntos: qué hacen cuando se encuentran bien y mal con su pareja, cómo se relacionan en los ámbitos de la economía, relación con otros, sexual y entretenimiento, qué hacen para solucionar problemas, y qué habilidades consideran importantes para relacionarse en pareja de modo efectivo.

### Definición de las variables de investigación

- Género: se consideraron masculinos y femeninos.
- Edad: edad de vida de los participantes.
- Número de parejas: cantidad de relaciones de pareja que han tenido

### Método

- Duración en relaciones: máxima duración en relaciones de pareja contando anteriores y la actual.
- Satisfacción en relaciones: consideración de satisfacción experimentada en relaciones de pareja.
- Calificación de pareja actual: calificación que otorgan a la relación de pareja actual.
- Ámbito de Comunicación: comportamientos efectuados en relación con la comunicación con la pareja como: dar información durante una

conversación, comentar acerca de lo que se escucha, indicar cuando algo no es claro en una conversación y hablar más que permitir hablar al otro.

- **Ámbito Sexual:** comportamientos generados en relación relaciones sexuales con la pareja como: indicar como se disfruta la relación sexual, expresar satisfacción sexual, planear lugares distintos para tener relaciones sexuales y preocuparse por no agrandar ante la exhibición del cuerpo desnudo.
- **Ámbito de Confianza:** comportamientos consumados en relación con confianza en la pareja como: revisar mensajes privados, pensar en la que la pareja es infiel, preguntar cuando hay sospecha de engaño y requerir saber qué hace la pareja durante el día.
- **Ámbito de Solución de problemas:** comportamientos en relación con solucionar diferencias con la pareja como: decir lo primero que se piensa cuando se encuentran molestos, calmar la molestia con distracción antes de hablarlo, definir claramente que hacer para evitar problemas y enojarse para conseguir que la pareja ceda ante el desacuerdo.
- **Ámbito de Espacio:** comportamientos efectuados relacionados con interactuar en distintos contextos sin la pareja como: salir sin su compañía, permitir que salga sin la compañía de uno, disfrutar realizar actividades sin la pareja y hablar de lo mismo con la pareja.
- **Ámbito de Afecto:** comportamientos efectuados relacionados con comportarse de modo afectivo como: hacer reír, expresar que se es feliz con la pareja, acariciar y procurar la salud de la pareja.
- **Habilidades:** organización funcional de respuestas es una situación específica para la satisfacción de un criterio. (ver anexo 2) Basáñez, (2014).

Los resultados mostraron que varios de los comportamientos descritos en la escala de hábitos son presentados con frecuencia por los encuestados, los más sobresalientes resultaron vinculados con la comunicación, el afecto y la sexualidad. Se obtuvieron igualmente correlaciones significativas entre ciertos comportamientos emitidos. Basáñez, A. (2014).

Finalmente reflejaron similitudes entre las opiniones de los entrevistados y los resultados de la encuesta de hábitos en pareja.

### Intervenciones

Con respecto a la intervención en las parejas han surgido propuestas, hipótesis y diversas alternativas como Montes, y Zarate, (2007) realizaron una propuesta de taller desde un enfoque cognitivo- conductual con el fin de encaminar a las personas que se encuentran inmersas en un “amor obsesivo”, dicho taller consiste en 3 sesiones de 3 horas cada una, siendo sus objetivos específicos desarrollar una nueva concepción del amor, identificar las características obsesivas con características del amor y aplicar una nueva concepción del amor en su relación actual o futuras relaciones de pareja. Siendo el objetivo de la primera sesión del taller el que cada participante delimite el concepto de amor, proporcionar diversas definiciones de amor y a su vez generarles una nueva definición de amor.

Para la sesión número 2 el objetivo es identificar las conductas y cogniciones presentadas particularmente por una persona codependiente.

Por último el objetivo de la sesión 3 es identificar, analizar y elaborar el proyecto de pareja y proporcionar las herramientas necesarias para desarrollar un proyecto de pareja funcional para los participantes, dejando a un lado los patrones obsesivos.

Dentro de las alternativas, Mansilla, (2002) Menciona que la Psicoterapia Interpersonal trata de reconstruir la identidad dañada del codependiente a través



del fomento de la autoestima, reconocimiento de sus sentimientos, potenciar sus habilidades relacionales, favorecer su autoconcepto positivo y su asertividad, el objetivo ir convirtiéndose en uno mismo, con actitudes, opciones y comportamientos libres.

Siendo una adaptación de la Psicoterapia Interpersonal que fue utilizada de forma inicial en la depresión, distimia, trastornos alimenticios, trastorno bipolar, borderline, de la personalidad y en drogodependencia.

Se realizó un formato breve de 20 sesiones semanales, con una hora de duración, siendo el rol del terapeuta es activo, de apoyo y empático.

Se realiza un compromiso entre el paciente y terapeuta y se trata de relacionar la codependencia con el contexto interpersonal, revisando ordenadamente las relaciones interpersonales presentes y pasadas, dado que la codependencia es un estilo de vida y de relacionarse.

Después de determinar los objetivos del tratamiento donde reconoce la existencia de un problema, ya que experimentan emociones negativas perturbadoras que les impiden dejar la relación insatisfactoria, desprenderse emocionalmente de los problemas de los demás, dado que no hay motivo para ser abandonado.

Responder con acciones y no únicamente con preocupación, renunciando al rol de “sufridor”, centrar la atención y las conductas en su propia vida y no en otra relación, asumir su responsabilidad no viviendo con sentimiento de culpa, salir del ambiente familiar, abrir otros círculos de convivencia.

Posteriormente se puede abordar 4 áreas problema de la persona codependiente, el primero de ellos es el duelo abordando las relaciones perdidas, dado las dificultades de la elaboración del duelo. Se exploran sentimientos positivos y negativos de la codependencia, se analizan ventajas y desventajas de la relación.

Disputas personales se toma en consideración las relaciones interpersonales alteradas, dado que las expectativas no son recíprocas, se renegocian las diferencias de su relación con el adicto y la pareja, intentando recobrar la libertad de formar nuevos vínculos y realizar cambios activamente aunque no tenga éxito.

Déficit interpersonales donde se relaciona la codependencia con los problemas de aislamiento social o de insatisfacción y se exploran las pautas repetitivas en las relaciones.

Transiciones de rol se abordan los roles perturbados porque puede que haya déficit para afrontar los cambios requeridos para otro rol más autónomo, desarrollando habilidades para el desempeño del mismo y evaluar de forma realista lo que puede perderse.

Para posteriormente finalizar la relación terapéutica, es un periodo de separación, despedida y duelo, se refuerzan los sentimientos de independencia del paciente y la capacidad de estar dispuesto a abandonar y ser abandonado.

Aunado a esto, Izquierdo, y Gómez-Acosta, (2013) propusieron unas posibles estrategias de intervención las cuales se deben de ajustar a las necesidades del usuario y estas son:

Análisis Funcional y Programas de Reforzamiento: la cual es una metodología de estrategia de evaluación que permite identificar los determinantes ambientales del comportamiento y prescribe intervenciones individualizadas que alteran directamente las condiciones en que se produce la conducta.

Con respecto a las intervenciones de contingencias se enfoca en disminuir comportamientos a través de la alteración de las condiciones antecedentes, para que estos sean menos susceptibles al refuerzo.

Reforzar conductas opuestas a las inadecuadas y reforzar comportamientos alternativos, así mismo dicho reforzamiento deberá de ir

acompañado de un entrenamiento en habilidades de comunicación, terapia conductual y de pareja Iwatta y Worsdell (2005, citado en Izquierdo, y Gómez-Acosta, 2013).

#### Entrenamiento en Habilidades

Dicho entrenamiento se basa en generar habilidades ante las deficiencias sociales que presenta para resolver o afrontar de forma apropiada y eficaz. Dentro de dicho procedimiento se incluyen: entrenamiento en habilidades interpersonales, afrontamiento de estado afectivo- emocionales, afrontamiento de eventos vitales-estresantes y afrontamiento de conductas dependientes (Monti, Rohsenow, Colby y Abrahams, 1995, citado en Izquierdo, y Gómez-Acosta, 2013). Dentro de las competencias a abordar son autocontrol, cognitivo-emocional, académicas, cognitivo-verbales, interacción social, solución de problemas, autocuidado.

#### Exposición y Prevención de Respuesta

Dicha intervención consiste en la exposición repetida a estímulos como pensamientos, emociones, sensaciones o situaciones contextuales en ausencia de conducta como llamar a la pareja, buscarla, llamar su atención u obtener expresiones verbales o emotivas, por consiguiente la extinción de la conducta.

#### Estrategia de Aceptación y Compromiso

En esta se examinan problemas psicológicos de forma evidente en la práctica social, las reglas verbales que el individuo adquiere y gobiernan de forma equivocada adaptativamente. Caracterizándose por la inflexibilidad en el comportamiento de la persona, cuyo objetivo es controlar el malestar y las conductas internas como los pensamientos, así como las circunstancias q lo generan, mediante comportamientos de comprobación del amor, de búsqueda o atención por parte de su pareja.

Con el fin de aceptar todas las conductas, pensamientos, sensaciones que le generan ciertos eventos ante su pareja y buscar alternativas positivas, sin

embargo este tipo de terapia en la pareja no ha sido estudiado a profundidad por lo que sería importante hacerlo en un futuro.

### Estrategias Conductuales de Parejas

Mediante este tipo de terapias no sólo se busca modificar la conducta de la persona en cuestión sino aceptar la conducta de su compañero.

Dicha intervención se fragmenta en 3 partes, las cuales son: discusión de situaciones generales y específicas en torno a los comportamientos típicos del apego, dificultades relacionadas con la dependencia y han sido resueltas y situaciones que podrían considerarse positivas, al igual que emplea elementos de aceptación y entrenamiento en habilidades sociales.

Como se ha visto con los autores anteriormente mencionados, los instrumentos y evaluaciones empleados con respecto a la terapia de pareja y el abordaje del apego afectivo o codependencia afectiva, han surgido con el fin de poder pronosticar y facilitar el trabajo del psicólogo clínico, sin embargo grandes logros se han obtenido para poder identificar o delimitar, trabajar y abordar este tema.

## CONCLUSIONES

La Psicología es prescindible para poder manejar ciertas cuestiones en la vida de los individuos, como en el caso particular de las relaciones de pareja y el posible que el apego afectivo que se pueda generar, a su vez, es importante recalcar todos los esfuerzos y constantes logros que ha tenido la Psicología como ciencia en el ámbito clínico con la finalidad de poder auxiliar en las contingencias surgidas a las personas.

Una persona que ha carecido de suficientes herramientas para desenvolverse en los diferentes contextos donde se desempeña es posible que quede expuesta a generar particularmente en las relaciones de pareja apego afectivo, cada uno de los individuos las puede generar y la capacidad de poder solucionar problemas, tener autoestima equilibrada, autocontrol, ser asertivos en pocas palabras tener habilidades sociales de forma imprescindible, sin embargo esto no exime de poder generar en algún momento dicho apego a la pareja, sin embargo estas las pueden generar de mano de un psicólogo clínico.

El enfoque cognitivo – conductual tan sólo es una muestra y percepción con respecto a cómo se deben de abordar situaciones o conductas que los clientes consideran como problemas, cabe mencionar que es uno de los procesos más rápidos y eficaces para poder generar resultados en poco tiempo, dado que se tiene un gran número de instrumentos y alternativas que se basa no sólo en la historia conductual, sino en las cogniciones que presenta la persona en cuestión y factores ambientales que pudiesen influir en la conducta al interactuar.

Otra parte en la que la Psicología es competente es particularmente en la investigación de problemáticas presentadas por una población en particular y posteriormente en la generación de instrumentos de evaluación para a su vez facilitar la labor devaluación y pronóstico en el ámbito clínico.

Es importante que los diferentes contextos en los que las personas se desarrollen, sean lo suficientemente adecuados para que éstas puedan ser

competentes en los diferentes ámbitos y adversidades en los que se encuentran, generando relaciones satisfactorias y sanas para sí y los que le rodean.

Una individuo con suficientes herramientas es capaz de desenvolverse en cualquier ámbito y en caso particular, en las relaciones de pareja, será capaz de” amar, sin depender”.

Por último, cabe mencionar que la formación particularmente impartida en Iztacala, genera profesionistas competentes para abordar e investigar problemáticas específicas surgidas en la sociedad mexicana, por lo que es importante seguir impulsando la formación, desarrollo ,calidad y ética en los futuros psicólogos que se insertarán al ámbito laboral.

## BIBLIOGRAFÍA

- Anguiano, S. (1990) La elaboración de un instrumento de evaluación para la detección de repertorios conductuales en la pareja: una alternativa cognitivo-conductual. Tesis. ENEP Iztacala.
- Arellano, R. (1994) Elaboración de un instrumento para la evaluación de infidelidad conyugal en parejas mexicanas. Tesis. ENEP Iztacala. P.p. 12 – 17
- Armenta, C. y Díaz-Loving, R. (2008) Comunicación y Satisfacción: Analizando la Interacción de la Pareja. *Psicología Iberoamericana*. (16) 1. 23 -27
- Basáñez, A. (2014) Convivencia en Pareja: Una aproximación Interconductual. Tesis. UNAM
- Benitez, R. (1997) “Como influyen la elección de pareja en el matrimonio y crianza de hijos”. Tesis, ENEP Iztacala. P.p. 2 - 35
- Biscarra, M., Brandariz, R., Lichtenberger, A., Peltzer, R. Cremonte, M. (2013) Construcción de una Escala de Codependencia. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*. (5) 1. 42-51
- Caro, I. (1997) Manual de Psicoterapias Cognitivas. México, Paidós. P.p. 37 – 50
- Cortés, Reyes, Díaz-Loving, Rivera y Monjarez (1994) Elaboración y análisis psicométrico del Inventario Multifacético de Satisfacción marital (IMSM). *La Psicología Social en México*. 5, 123 – 130.
- Costa, M. y Serrat, C. (2007) *Terapias de Parejas*. Madrid: Alianza Editorial
- Delprato, D. y Midgley, B. (1992). Algunos elementos básicos del conductismo de B. F. Skinner. *American Psychologist*. 11(47) 1507 – 1526
- Díaz-Loving, Rivera Aragón Y Flores Galaz, (1989) Desarrollo y análisis Psicométrico de una medida multidimensional de celos. *Revista Mexicana de Psicología*. 8 (2) 111-119.
- Edwards, M. (2002) Attachment, mastery and interdependence: a model of parenting processes. *Family Process*. 41, 389 – 404
- Esteva, N. (1992) “Relación de Pareja”. Tesis. ENEP Iztacala. P.p. 15 – 18

- Gómez de Silva G. (2005) Breve diccionario etimológico de la lengua española. México: Fondo de Cultura Económica.
- González, L. y Méndez L. (2006) Relación entre autoestima, depresión y apego en adolescentes urbanos de la Comuna de Concepción, Chile. *Terapia Psicológica* (24) 1. 5 – 14
- Hosthersall, D. (2004). Historia de la Psicología. Mc Graw Hill. México. 467 – 488
- Izquierdo, S. y Gómez-Acosta, A. (2013) Dependencia afectiva: Abordaje desde una perspectiva contextual. *Psychologia, Avances de disciplina.* (7). 81-91
- Kazdin, A. E. (1983) Historia de la modificación de la Conducta. España, Decleé de Brouwer. P.p. 52-80, 108-127, 161 – 193
- Kinsey Institute, recuperado el 10 de octubre de 2014 en <http://www.kinseyinstitute.org/about/origins.html>
- Luna, M. y Méndez R. (1995) Manual informativo sobre la elección de pareja. Una propuesta que contribuya a la elección objetiva del compañero en común. En Montes, Y. y Zarate, R. (2007) “¿Amor u obsesión? Desde una perspectiva psicológica.” Tesis teórica con aproximación histórico – conceptual FES IZTACALA
- Mahoney (1997) Una valoración de la terapia cognitiva. España, Decleé de Brower. 67 – 75
- Mansilla, F. (2002) Codependencia y psicoterapia interpersonal. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría.* (22) 81. 9 -19
- Martínez, M. de O., G. (2004). Las historias de amor como método de estudio de la relación de pareja. Tesis de Doctorado. México: Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México.
- Meinchenbaum(1988). Terapias cognitivo conductuales. En Linn,S.J. y Garske. *Psicoterapias Contemporánea. Modelos y Métodos.* Bilbao: Descleé de Brouwer. Capítulo 8



- Montes, Y. y Zarate, R. (2007) “¿Amor u obsesión? Desde una perspectiva psicológica.” Tesis teórica con aproximación histórico – conceptual FES IZTACALA. P.p. 7 – 19
- Moral, M. y Sirvent, C. (2009) Dependencia Afectiva y Género: Perfil Sintomático Diferencial en Dependientes Afectivos Españoles. *Revista Interamericana de Psicología* (43) 2. 230 - 240
- Parks, C. W. Y Hollon, S:D. (1993) Evaluación cognitiva. En A. S. Bellack y M. Hersen. *Manual práctico de Evaluación de Conducta*. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Phares, J. y Trull, T. J. (2000). Evaluación Conductual. En: *psicología Clínica. Conceptos, métodos y práctica*. México: Manual Moderno.
- Prado, A. (2003) Instrumento para Identificar las Características de los Diferentes Tipos de Matrimonios Habitado al Conflicto Desvitalizado o Vital. Tesina Licenciatura. UNAM, México.
- Ramírez, E. y Romo,J. (2011) la comunicación en la terapia de pareja: propuesta de intervención bajo un enfoque cognitivo-conductual. Tesis FES Iztacala
- Retona, B. y Sánchez, R. (2008) el papel de los estilos de Apego y los Celos en la Asociación con el Amor Adictivo. *Psicología Iberoamericana*. (16) 1. 15-22
- Riso, W. (2012) *¿ Amar o depender?*. México: Océano.
- Sánchez Aragón y Díaz-Loving (2003) Patrones y estilos de comunicación en la pareja: Diseño de un Inventario. *Anales de Psicología*.(19) 2. 257 - 277
- Skinner, B. F. (1981). Selection by consequences. *Science*, 213, 501 - 504
- Solis, L. (1997) La Familia en la Ciudad de México. Presente, pasado y devenir. México. Porrúa. 11 – 33
- Sternberg (2000)*La experiencia del amor, la evolución de la relación amorosa a lo largo del tiempo*. Barcelona: Paidós

Trzesniewski KH, Donnellan MB, Moffitt TE, Robins RW, Poulton R y Caspi A (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Development Psychology*, 42, 381-390.

Valdés, J., Arriata, N., Sánchez, M., Aguilar, C., Garduño, M. (2007) Los apegos de los adolescentes mexicanos: un análisis por sexo. *Psicología Iberoamericana*. (15) 1. 13 - 23

Valladares, P. y Rentería, A. (2013) Psicoterapia Cognitivo – Conductual técnicas y procedimientos. Universidad Nacional Autónoma de México. México. P.p. 165 - 211

VanderZwaag, L. (1998) Edward C. Tolman. Muskingum College. Disponible en <http://fates.Cnt.Muskingum.edu/-psych/psycweb/history/Tolman.htm>

Vega, C.(1997) *Análisis funcional de la Interacción Marital*. Tesis de Maestría, UNAM, México.

Vega, Z., Carpio, C., Nava, C., Landa, P. (1999) *interacción marital desde la perspectiva interconductual: Una técnica de evaluación*. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*.(2)2

Yela, C. (2000) *El amor desde la psicología social*. España: Pirámide.

## ANEXOS

## Anexo 1

### ENCUESTA DE HÁBITOS EN PAREJA

Buenas tardes:

Estamos realizando un estudio, como parte de una tesis profesional, con la intención de delimitar con precisión cuáles son las habilidades necesarias para llevar una relación de pareja satisfactoria y nos interesa conocer cuál es tu opinión. Por favor responde el cuestionario con la mayor sinceridad y seriedad posible. No hay respuestas correctas ni incorrectas. La información que nos proporciones será tratada con estricta confidencialidad y servirá para realizar programas de intervención en terapia para parejas.

Por favor, proporciónanos tus datos:

Género \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_

¿Qué relación tienes actualmente? Casado Noviazgo Unión libre Informal (free)

¿Cuántas relaciones de pareja has tenido? \_\_\_\_\_

¿Cuánto tiempo es lo que más has durado en una relación? \_\_\_\_\_

¿Consideras que has tenido relaciones de pareja satisfactorias? SI NO

Del uno al diez ¿Cómo calificas tu relación de pareja actual? \_\_\_\_\_

Instrucciones: Marca con una x la casilla que indique la frecuencia con la que realizas cada una de las afirmaciones planteadas.

Siempre, Muy frecuente ,Frecuente ,Poco frecuente, Nunca.

1. Cuando tu pareja te platica alguna anécdota, al terminar de hablar le haces comentarios respecto a lo que te ha dicho.
2. Cuando te molestan mucho con tu pareja, antes de hablarlo te distraes con algo para calmar tu enojo y después se lo dices.
3. Acaricias a tu pareja en la cara, cuerpo o cabello fuera del acto sexual.
4. Le indicas a tu pareja como te gusta que te toque mientras tienen relaciones sexuales.
5. Piensas que tu pareja en algún momento te será infiel cuando tenga oportunidad.
6. Sales con amigos y compañeros sin que te acompañe tu pareja.
7. Cuando alguien o algo te hace dudar de la lealtad de tu pareja, primero le preguntas a ella antes de pensar lo peor.
8. Le expresas con palabras a tu pareja lo feliz que eres a su lado.
9. Planeas con tu pareja tener relaciones sexuales en lugares distintos a los cotidianos.
10. Haces cosas para hacer reír a tu pareja.
11. Permites que tu pareja salga con amigos sin tu compañía.
12. Cuando conversas con tu pareja procuras hablar más de ti que escuchar lo que ella te dice.
13. Hablas tan seguido del mismo tema con tu pareja que después de un tiempo no sabes qué conversar con ella.

14. Tu pareja y tú han definido con claridad que cosas hacer y que no para evitar problemas en la relación.

15. Revisas los teléfonos y medios electrónicos de mensajes privados de tu pareja cuando hay oportunidad.

16. Cuando le platicas a tu pareja de algo que te interesa procuras darle suficiente información por si desconoce algo del tema.

17. Te sientes bien realizando actividades de entretenimiento que no incluyen a tu pareja y que son solo tuyas.

18. Cuando te encuentras enojado (a) con tu pareja le dices lo primero que piensas y sientes sin pensarlo.

19. Te muestras al pendiente de que tu pareja se encuentre bien de salud.

20. Mientras tienes relaciones sexuales con tu pareja, te preocupas por no gustarle al ver tu cuerpo desnudo.

21. Cuando tu pareja te platica algo, y no has entendido claramente lo que dijo, continuas escuchando sin decirle nada.

22. Requieres que tu pareja te ponga al tanto casi todo el día de que hace y con quien está.

23. Cuando tu pareja y tú no están de acuerdo en algo, recurras a enojarte con ella para que ceda en lo que tu deseas.

24. Le expresas con palabras a tu pareja lo mucho que disfrutas mientras están teniendo relaciones sexuales.

## Anexo 2

### CUESTIONARIO DE HABILIDADES EN PAREJA APLICADO A MODO DE ENTREVISTA

Cuestionario de habilidades y competencias en la relación de pareja

1. ¿Cómo calificarías tu relación de pareja?
2. ¿Por qué?
3. ¿En qué aspectos te relacionas mejor con tu pareja?
4. ¿En qué aspectos crees que tú has participado para llevarte bien con tu pareja?
5. ¿Cuáles son las cosas que hace tu pareja para hacerte feliz?
6. ¿Cuáles son las dificultades más comunes que tienes con tu pareja?
7. ¿Cómo crees que tendrías de actuar para evitar esas dificultades?
8. ¿Una vez ocurridas tales dificultades como crees que tendrías que actuar para resolverlas?
9. ¿Cómo has actuado realmente para evitar tales dificultades?
10. ¿Cuándo surgen las dificultades con tu pareja que haces generalmente para resolverlas?
11. ¿Cómo te llevas con tu pareja en relación con: lo sexual, relación con familiares, relación con amigos, económico, entretenimiento?
12. ¿En qué aspectos tú has participado para que eso suceda?
13. ¿Cuáles son las actitudes que crees importantes tener para llevar una buena relación de pareja?