



Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Salud Humana

Carrera de Psicología Clínica

**Estilos de Apego Asociados a la Satisfacción en
Parejas Adultas**

Trabajo de Integración Curricular, previo a la
obtención del título de Licenciada en
Psicología Clínica

AUTORA:

Jessenia Nayeli Castro Toro

TUTORA:

Psic. Cl. Gabriela Fernanda Rojas Muñoz. Mg. Sc.

Loja - Ecuador

2024

Certificación



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Sistema de Información Académico
Administrativo y Financiero - SIAAF

CERTIFICADO DE CULMINACIÓN Y APROBACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR


Yo, **ROJAS MUÑOZ GABRIELA FERNANDA**, director del Trabajo de Integración Curricular denominado **Estilos de Apego Asociados a la Satisfacción en Parejas Adultas**, perteneciente al estudiante **JESSENIA NAYELI CASTRO TORO**, con cédula de identidad N° **0705650174**.

Certifico:

Que luego de haber dirigido el **Trabajo de Integración Curricular**, habiendo realizado una revisión exhaustiva para prevenir y eliminar cualquier forma de plagio, garantizando la debida honestidad académica, se encuentra concluido, aprobado y está en condiciones para ser presentado ante las instancias correspondientes.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad, a fin de que, de así considerarlo pertinente, el/la señor/a docente de la asignatura de **Integración Curricular**, proceda al registro del mismo en el Sistema de Gestión Académico como parte de los requisitos de acreditación de la Unidad de Integración Curricular del mencionado estudiante.

Loja, 21 de Marzo de 2024


GABRIELA FERNANDA
ROJAS MUÑOZ
F) _____
**DIRECTOR DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR**



Certificado TIC/TT.: UNL-2024-001160

1/1
Educamos para **Transformar**

Autoría

Yo, **Jessenia Nayeli Castro Toro**, declaro ser autora del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido del mismo.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular, en el Repositorio Digital Institucional – Biblioteca Virtual

Firma: 

Cédula de identidad: 0705650174

Fecha: 22 de marzo de 2024

Correo electrónico: jessenia.castro@unl.edu.ec

Teléfono: 0967558688

Carta de Autorización

Carta de Autorización por parte de la autora para consulta, reproducción parcial o total y/o publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Integración Curricular.

Yo, **Jessenia Nayeli Castro Toro**, declaro ser autora del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Estilos de Apego asociados a la Satisfacción de Parejas Adultas**, como requisito para optar por el título de **Licenciada en Psicología Clínica**, autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, suscribo, en la ciudad de Loja, a los veintidós días del mes de marzo del dos mil veinticuatro.

Firma: 

Autora: Jessenia Nayeli Castro Toro

Cédula de identidad: 0705650174

Dirección: Perpetua Socorro, Nicolás García entre Mercadillo y Teniente Maximiliano

Correo electrónico: jessenia.castro@unl.edu.ec

Teléfono: 0967558688

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Directora de Trabajo de Integración Curricular: Psic. Clin. Gabriela Fernanda Rojas Muñoz. Mg. Sc.

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mi hermana, por ser mi principal motivación para alcanzar metas y objetivos. Su presencia me inspira a superarme constantemente, a no rendirme ante las adversidades y a perseverar en la búsqueda de mis sueños.

A mis padres, quienes han sido mi sólido apoyo en mi trayecto académico. A través de innumerables sacrificios y esfuerzos han demostrado su compromiso con mi formación profesional y personal. Cada paso que he dado, cada meta alcanzada, ha sido posible gracias a su incansable respaldo y a la fe que han depositado en mí.

A Martín, quien, con su toque de humor y esa capacidad innata para encontrar la luz en la adversidad, ha sido un apoyo esencial que me ha permitido mantener la perspectiva y disfrutar de las pequeñas cosas que hacen de la vida una experiencia maravillosa.

Finalmente, a mi gato, mi querido “Negro”, quien me ha enseñado que el amor trasciende las barreras de la especie y se manifiesta en las formas más sencillas y hermosas. Cada paso que he dado ha sido acompañado por sus ronroneos y miradas llenas de ternura, recordándome la belleza de las conexiones más puras y sinceras.

Jessenia Nayeli Castro Toro

Agradecimiento

Expreso mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Salud Humana y a la carrera de Psicología Clínica por recibirme con calidez y proporcionarme la formación necesaria para desarrollarme como profesional. A todo el personal, pero en especial a aquellos que, trascendiendo su labor docente, sembraron valiosas enseñanzas que fomentaron un crecimiento no solo académico, sino también personal.

Mi más profundo agradecimiento a mi directora de Trabajo de Integración Curricular, la Psic. Cl. Gabriela Rojas. Mg. Sc., quien mostró una predisposición inquebrantable para ser una guía excepcional, orientándome con gran sabiduría, aprecio, respeto y motivándome a dar lo mejor de mí en cada etapa. Su dedicación y compromiso durante este tiempo fueron incuestionables. A mis padres, hermanos y abuelos maternos, quienes han sido un pilar fundamental e inamovible desde el inicio de mi carrera profesional. Con un cariño infinito y un amor incondicional, me han brindado su apoyo día tras día, alentándome a perseverar y a alcanzar mis metas. Gracias a su confianza y a su respaldo constante he podido superar los desafíos y obstáculos que se presentaron en este arduo camino.

A mis amigos, Josenka, Luis, Juan Pablo, Eduardo, Kleber y Martín, quienes han estado a mi lado desde los días de colegio a pesar de la distancia física. Sus palabras de aliento han sido reconfortantes en los momentos más desafiantes, recordándome la importancia de mantener el ánimo y disfrutar de cada paso. En especial a Martín y Josenka, quienes, con su cariño, amor, motivación y respaldo, se convirtieron en un pilar fundamental desde el inicio de mi carrera.

A Favian, Nathalia, Mayerly, Karen, Johisy y Alexandra, quienes han trascendido el ámbito académico para ocupar un lugar muy especial en mi corazón. Su presencia en mi vida ha sido un gran regalo, y más allá de ser compañeros de aula, han sido fuente constante de motivación y aliento a lo largo de todo este proceso.

A los pacientes que me acogieron con calidez y hospitalidad durante la realización de mis prácticas preprofesionales, cada encuentro me enseñó el valor de la empatía, respeto y el compromiso con el bienestar humano.

Finalmente, expreso mi gratitud a todos los profesionales y en especial a los psicólogos del Hospital General Isidro Ayora y del Centro de Privación de Libertad N.º 1 Loja, con quienes tuve el privilegio de colaborar. Su guía, al compartir su vasta sabiduría, así como su aliento constante y las herramientas que me proporcionaron han sido fundamentales para mi crecimiento, permitiéndome afrontar los desafíos inherentes a esta noble profesión.

Jessenia Nayeli Castro Toro

Índice de Contenidos

Portada	i
Certificación.....	ii
Autoría	iii
Carta de Autorización	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Índice de Contenidos.....	vii
Índice de Tablas	x
Índice de Anexos.....	xi
Índice de Figuras.....	xii
1. Título	1
2. Resumen.....	2
Abstract.....	3
3. Introducción	4
4. Marco teórico.....	6
Capítulo I: El Apego	6
Definición	6
Tipos de Apego	7
Etapas del Apego y Modelos Operativos Internos (MOI)	12
Apego Adulto	14
Intervención Psicológica Primaria en Estilos de Apego Ansioso, Evitativo y Desorganizado.....	16
Psicoeducación.....	16
Empatía.....	16
Comunicación Asertiva.....	17
Escucha Activa.....	17
Técnica de Respiración Diafragmática	17
Técnica del Diario Emocional	18
Técnica del Grounding.....	18
Técnica de Defusión Cognitiva.....	18
Técnica de Meditación	19
Arteterapia.....	19

Capítulo II: Satisfacción en Parejas Adultas	20
Satisfacción	20
Insatisfacción	21
Relaciones Románticas en Adultos	21
Matrimonio y Divorcio.	22
Dependencia Emocional.	23
Autoestima.	24
Satisfacción Sexual.	24
Apego Relacionado a los Niveles de Satisfacción.....	25
Intervención Psicológica Primaria en Relaciones de Pareja Satisfactorias	27
Actividades en Pareja.....	27
La Técnica del Álbum de los Buenos Momentos.	27
El Bote de los Deseos.	28
Momentos de Pareja.....	28
Apoyo Psicológico	28
5. Metodología	30
Enfoque de Investigación.....	30
Diseño de Investigación.....	30
Tipo de Investigación.....	30
Población.....	30
Muestra	30
Criterios de Inclusión	31
Criterios de Exclusión.....	31
Método	31
Técnica.....	31
Instrumento	31
Procedimiento	31
Fase 1	31
Fase 2	32
Fase 3	32
Fase 4	33
6. Resultados.....	34
Objetivo General.....	34
Objetivo Específico 1.....	36

Objetivo Específico 2.....	38
Objetivo Específico 3.....	39
7. Discusión	49
8. Conclusiones	51
9. Recomendaciones	53
10. Bibliografía	54
11. Anexos	72

Índice de Tablas

Tabla 1. Evidencia científica de los estilos de apego asociados a la satisfacción de parejas adultas	34
Tabla 2. Estilos de apego en parejas adultas	36
Tabla 3. Satisfacción y apego en parejas adultas	38

Índice de Anexos

Anexo 1. Pertinencia del Proyecto de Investigación de Integración Curricular.....	72
Anexo 2. Aprobación del Trabajo de Integración Curricular.	73
Anexo 3. Oficio de Designación de Director de Trabajo de Integración Curricular	74
Anexo 4. Diagrama de Flujo PRISMA.....	75
Anexo 5. Tabla General de Análisis de los 25 Artículos.	76
Anexo 6. Link de Guía Psicoeducativa en Formato Revista.	85
Anexo 7. Certificado de Traducción del Resumen al Idioma Inglés.	86

Índice de Figuras

Figura 1. Características de los estilos de apego en adultos	41
Figura 2. Estilo de apego ansioso y evitativo en las relaciones amorosas.....	41
Figura 3. Dinámica de una relación con apego evitativo y ansioso.....	42
Figura 4. Ilustración de los tipos de apego	43
Figura 5. Pasos para ejecutar la técnica de manera adecuada.....	44
Figura 6. Técnica del grounding	45
Figura 7. Señales que indican que debes ir al psicólogo	48

2. Título

Estilos de Apego Asociados a la Satisfacción en Parejas Adultas.

3. Resumen

El apego, definido como la conexión emocional que se desarrolla durante la infancia, desempeña un papel crucial en la forma en que cada individuo establece y mantiene relaciones afectivas a lo largo de su vida. La dinámica de una relación, así como la capacidad de cada miembro de la pareja para brindar apoyo, cariño y atención está moldeada por el apego. Por consiguiente, este trabajo tiene como objetivo describir la evidencia científica de los estilos de apego asociados a la satisfacción de parejas adultas. Se realizó el estudio con enfoque cuantitativo, diseño no experimental, con corte transversal y de tipo narrativo bibliográfico, basado en la revisión, selección y análisis de una muestra de 25 artículos científicos relacionados a las variables de estudio, incluyendo como rango de edad una población igual o mayor a 18 años, artículos publicados entre el 2011 y 2021 e investigaciones cuantitativas sin restricciones de idioma, dando como resultado que el apego seguro tuvo mayor prevalencia en los años 2013, 2018 y 2020, el ansioso en 2016, 2017 y 2019, y el evitativo en 2016, 2017 y 2021, la revisión de literatura indica que de los tipos de apego, el apego seguro es el más significativo en las parejas adultas y el que representa mayor satisfacción en las relaciones de pareja. A partir de los resultados obtenidos, se elaboró una Guía Psicoeducativa con el objetivo de brindar estrategias e información práctica sobre los estilos de apego y su influencia en la satisfacción de las parejas para reconocer y abordar problemáticas relacionadas con el apego, cuenta con una sección psicoeducativa y otra sección con herramientas centradas en la intervención del apego ansioso, evitativo y desorganizado, además de actividades para promover interacciones positivas en la relación.

Palabras claves: “Apego”, “Estilos de apego”, “Satisfacción”, “Parejas adultas”, “Relaciones de pareja”

Abstract

Attachment, defined as the emotional connection that develops during childhood, plays a crucial role in how each individual establishes and maintains affective relationships throughout his or her life. The dynamics of a relationship, as well as the ability of each partner to provide support, affection and care is shaped by attachment. Therefore, this work aims to describe the scientific evidence of attachment styles associated with satisfaction in adult couples. The study was conducted with a quantitative approach, non- experimental design, with cross-sectional and bibliographic narrative type, based on the review, selection and analysis of a sample of 25 scientific articles related to the study variables, including as age range a population equal to or older than 18 years, articles published between 2011 and 2021 and quantitative research without language restrictions, resulting in that secure attachment had the highest prevalence in the years 2013, 2018 and 2020, anxious attachment in 2016, 2017 and 2019, and avoidant attachment in 2016, 2017 and 2021, the literature review indicates that of the types of attachment, secure attachment is the most significant in adult couples and the one that represents the highest satisfaction in couple relationships. Based on the results obtained, a Psychoeducational Guide was developed with the aim of providing strategies and practical information on attachment styles and their influence on the satisfaction of couples to recognize and address problems related to attachment, it has a psychoeducational section and another section with tools focused on the intervention of anxious, avoidant and disorganized attachment, in addition to activities to promote positive interactions in the relationship.

Key words: *"Attachment", "Attachment styles", "Satisfaction", "Adult couples", "Couple relationships".*

4. Introducción

Desde el instante en que el ser humano llega al mundo y comienza a interactuar con su entorno, surge en él una imperiosa necesidad de establecer un vínculo afectivo con las personas que lo rodean. Este proceso, conocido como apego, se define como el lazo emocional que se origina a partir de una inclinación persistente a buscar proximidad y contacto con figuras significativas (Gago, 2014).

El apego, que puede ser clasificado como seguro o inseguro, y que inicia en las primeras etapas de la vida tiene un impacto duradero en la capacidad del ser humano para establecer y mantener lazos emocionales a lo largo de su trayectoria vital, abarcando no solo las relaciones familiares y amistosas, sino también aquellas de naturaleza romántica. En el contexto de las relaciones de pareja, el apego juega un rol primordial, dado que la forma en que cada miembro busca y ofrece atención y afecto, así como su capacidad para establecer y mantener un vínculo emocional significativo, está relacionado a su estilo de apego (Galán, 2016; Guzmán y Contreras, 2012).

El apego desempeña un papel crucial en la dinámica de la relación, ya que de él depende la satisfacción compartida en la pareja. La forma en que los individuos establecen y mantienen vínculos emocionales con su pareja, así como su capacidad para brindar y recibir apoyo, afecto y cuidado, se ve influenciada por los patrones de apego. Además, la satisfacción en las relaciones de pareja puede estar vinculada a diversos tipos de apego (Barreto, 2022; Brenlla et al., 2004).

De acuerdo con González et al. (2015) la satisfacción en una relación de pareja desempeña un papel crucial tanto en la calidad como en la estabilidad del vínculo romántico. Este sentimiento de plenitud y dicha no solo influye en la percepción que los individuos tienen de sí mismos y de su compañero, sino que también impacta significativamente en su autoestima y comportamiento.

La presente investigación se enfocó en responder a la pregunta de investigación: ¿Cómo los estilos de apego se asocian a la satisfacción en parejas adultas? Para ello, se determinó los estilos de apego seguro, ansioso y evitativo, además, se conoció la satisfacción en los estilos de apego mencionados, incluyendo también el apego desorganizado en este análisis y en base a los resultados obtenidos se elaboró una guía psicoeducativa.

Para abordar las temáticas, se establecieron dos capítulos. El primero se enfoca en el apego, incluyendo definiciones, tipos de apego, etapas del apego y el apego en adultos. Por otro lado, el segundo capítulo trata sobre la satisfacción en parejas adultas, abarcando conceptos de satisfacción e insatisfacción, relaciones románticas en adultos, matrimonio y

divorcio, dependencia emocional, autoestima, satisfacción sexual y la relación del apego con los niveles de satisfacción. Cada capítulo concluye con una sección dedicada a la intervención psicológica primaria, tanto en los estilos de apego estudiados como en las relaciones de pareja satisfactorias.

Se presenta un apartado de metodología donde se estableció el enfoque, diseño, tipo de investigación, población, muestra, método, técnica, instrumento y procedimiento, mismo que consta de cuatro fases. Para la muestra, se incluyó artículos, revistas y documentos que incorporaron bases científicas y relevantes a las variables de estudio, considerando las investigaciones realizadas entre 2011 y 2021, documentos cuantitativos, sin restricciones de idioma y con participantes mayores a los 18 años. Se excluyó estudios cualitativos, documentos sin base científica, con costo para acceder, acceso restringido y fuera del periodo y población establecida. Para culminar con el proceso investigativo se realizó la discusión, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

Por lo tanto, mediante la exhaustiva revisión de la literatura científica, la presentación de estudios empíricos y el análisis de datos recopilados, se destaca la relevancia de los estilos de apego en las relaciones de pareja adultas. Junto con ello, se proporciona conocimientos útiles y prácticos que ayudan a fortalecer la relación, aumentar la satisfacción y mejorar la calidad de los vínculos afectivos. Se espera que las conclusiones de este estudio se conviertan en una herramienta valiosa para aquellos que desean cultivar relaciones sanas, felices y gratificantes.

5. Marco Teórico

Capítulo I: El Apego

Definición

Según López y Ramírez (2005) fue John Bowlby quien formuló la teoría del apego en los años sesenta a partir de las observaciones que realizó sobre las relaciones iniciales de los niños. Por lo tanto, Bowlby (2012) define al apego como el proceso mediante el cual los niños forjan y sostienen una conexión especial con otro individuo, a quien perciben como el más capacitado para afrontar el mundo.

De acuerdo con Delgado (2004) “la teoría del apego constituye una de las construcciones teóricas más sólidas dentro del campo del desarrollo socioemocional” (p. 65). Por consiguiente, el apego ofrece una explicación acerca de cómo surge la relación entre padres e hijos y como ejerce una influencia significativa en el desarrollo posterior del infante (McLeod, 2009).

Dicha teoría tiene sus raíces en el psicoanálisis, en la etiología y en las teorías cognitivas conductuales, y fue organizada y sistematizada por Bowlby. Este considera que el niño viene al mundo preparado biológicamente para establecer un estrecho lazo de unión con su figura de cuidado. (Guerrero y Barca, 2015, p. 98)

“Durante los primeros años de vida las figuras de apego son por lo general los adultos, de quienes los niños dependen fuertemente” (Rocha y Matos, 2012, p. 197). Por otra parte, Burutxaga et al. (2018) mencionan que el apego se rige por un sistema de motivación que se origina en la necesidad de los niños de mantener una cercanía física con sus cuidadores principales con el objetivo de asegurar su propia supervivencia.

Los recién nacidos llegan al mundo con una predisposición innata para establecer vínculos de apego, construyendo lazos emocionales con sus figuras parentales o aquellas personas que desempeñen un papel significativo en su entorno. En consecuencia, el apego se configura como el vínculo que surge entre un niño y una figura significativa. Además, durante la infancia, su función principal es maximizar la seguridad y protección en el desarrollo del bebé (Barroso Braojos 2019; Boykin McElhaney et al. 2009; Ortiz Barón y Yáñez Yaben, 1993).

Para Bowlby, el comportamiento de apego es un sistema motivacional innato que busca mantener la proximidad entre el niño pequeño y sus cuidadores o padres. La teoría subraya la importancia que el niño se sienta capaz de depender de sus figuras de apego

y también la habilidad de estas figuras para contener y proteger al niño, especialmente en momentos de mayor necesidad. (Martínez y Santelices, 2005, p. 181)

Se ha observado que los seres humanos tienden a buscar proximidad cuando están bajo presión, lo que se conoce como un vínculo de apego. Además, el apego facilita que los infantes experimenten seguridad en sus interacciones, permitiéndoles confiar en sus cuidadores para compartir sus inquietudes y temores (Agrawal et al., 2004; Cortina, 2018).

De este modo, el apego implica establecer vínculos estables, empáticos, afectuosos y sólidos con los cuidadores o personas cercanas al infante; este vínculo se origina especialmente en la relación entre niños y progenitores (Bowlby, 1977).

Tipos de Apego

Mary Ainsworth y su equipo crearon un experimento conocido como la Situación Extraña, el cual consistió en aplicar dos momentos de separación entre un niño y su cuidador, en dónde el apego del niño se clasifica según su comportamiento durante estas separaciones y por cómo reacciona al reencontrarse con su cuidador; estos comportamientos permitieron establecer cuatro categorías de apego basadas en los resultados obtenidos (Mendiola, 2008).

Consecutivamente, otro autor sostiene que:

La Situación del Extraño es una situación de laboratorio de unos veinte minutos de duración con ocho episodios. La madre y el niño son introducidos en una sala de juego en la que se incorpora una desconocida. Mientras esta persona juega con el niño, la madre sale de la habitación dejando al niño con la persona extraña. La madre regresa y vuelve a salir, esta vez con la desconocida, dejando al niño completamente solo. Finalmente regresan la madre y la extraña como esperaba. Ainsworth encontró que los niños exploraban y jugaban más en presencia de su madre, y que esta conducta disminuía cuando entraba la desconocida y, sobre todo, cuando salía la madre. A partir, de estos datos, quedaba claro que el niño utiliza a la madre como una base segura para la exploración, y que la percepción de cualquier amenaza activaba las conductas de apego y hacía desaparecer las conductas exploratorias. (Delgado, 1995, p. 23)

De acuerdo con Levy et al. (2011) los estilos de apego constituyen una conceptualización derivada de la teoría del apego de Bowlby y describen las formas en que una

persona se relaciona con sus figuras de apego, quienes son comúnmente sus padres. Además, en sus investigaciones mencionan que los estilos de apego dependen del grado de confianza que la persona deposita en su figura de apego. En sus hallazgos describen que dependiendo del estilo de apego el niño explorará el mundo con libertad y, al mismo tiempo, utilizará su figura de apego como refugio para buscar apoyo, protección o consuelo en situaciones de angustia.

La investigación realizada por Bowlby (1969) determina que las figuras de apego cumplen con tres funciones. En sus resultados, descubrió que la primera función se origina cuando el infante siente peligro o amenaza y busca proximidad con su figura de apego. Del mismo modo, su investigación determinó que la segunda función ocurre cuando el niño siente protección al tener a sus figuras de apego presentes. Finalmente, describió que la tercera aparece cuando estas figuras proporcionan seguridad, lo que permite al infante explorar su ambiente con seguridad.

Según Zegarra (2017) es importante tener en cuenta que el tipo de apego varía en función de la disposición que tenga el cuidador para satisfacer las necesidades de cercanía, contacto afectivo y respaldo del infante. Este autor menciona que la apertura del cuidador es fundamental para que el niño se sienta seguro al aventurarse en la exploración y el conocimiento de su entorno. De las evidencias anteriores, Palacios y Rodrigo (1998) describen que existen cuatro tipos diferentes de apegos: apego seguro, apego ambivalente, apego desorganizado y apego evitativo.

En consecuencia, Ainsworth et al. (1978) señalaron que los diversos estilos de apego en los infantes se relacionan con los distintos tipos de cuidado parental. En sus estudios, concluyeron que los cuidadores que ofrecen un cuidado constante favorecen el desarrollo de vínculos seguros, facilitando así la manifestación de un comportamiento exploratorio en el niño.

Apego Seguro. “Las personas con apego seguro interpretan mejor las necesidades del otro, son más empáticas, ofrecen mayor apoyo emocional y son más eficaces en situaciones de amenaza, o necesidad del otro que las inseguras” (Gómez-Zapiain et al., 2011, p. 448). Por consiguiente, para Bueno (2020) el apego seguro se materializa mediante un contacto constante, cariñoso y atento a las demandas del infante, demostrando una disposición sociable y un nivel elevado de exploración.

El apego seguro se refiere a una confianza básica que el infante tiene en sus figuras de apego, debido a que estos cubren las necesidades del bebé cuando se siente alarmado o estresado, lo cual fortalece la confianza que el niño tienen con su cuidador (Granqvist et al., 2017).

Según Kimelman (2019) este tipo de apego genera que el niño se siente seguro para explorar y ser más independiente debido a que la persona en quien confía podrá cubrir sus necesidades. En sus hallazgos, expone que esta confianza le permite manejar sus emociones y estrés, lo cual protege al infante de posibles problemas de salud. Del mismo modo, el apego seguro genera una autoimagen positiva en el infante, además, le permite que tenga una expectativa positiva acerca de sus figuras de apego.

Para Siegel (2001) el apego seguro representa un elemento que contribuye a la resiliencia psicológica, promoviendo el bienestar emocional, la competencia social, el rendimiento cognitivo y la habilidad para afrontar desafíos adversos. Para este autor, este tipo de apego actúa como un factor resiliente que incide positivamente en diversos aspectos del desarrollo psicológico y social, fortaleciendo la capacidad de afrontar y superar situaciones difíciles.

De acuerdo con Vélez y Chávez (2023) la creación de un apego seguro influye de manera significativa en la autoestima infantil, fortaleciendo tanto la confianza como la autonomía del niño, dotándolo de las herramientas necesarias para gestionar sus emociones y consolidar su sentido de seguridad personal. Estos investigadores concluyen que, para forjar un lazo afectivo saludable, ya sea con la madre u otro cuidador, se requiere la manifestación constante de empatía y habilidad para manejar la ansiedad de manera adecuada.

De manera similar, las investigaciones de Davis et al. (2006) describen que cuando los cuidadores demuestran calidez, sensibilidad y habilidad al atender las necesidades de los niños, contribuyen de manera significativa a la regulación emocional de los pequeños, participando con el desarrollo del apego seguro. En esa misma línea, el apego permite que el infante sienta seguridad en sus interacciones, el objetivo de esta seguridad es permitir que el niño confíe en sus cuidadores para que pueda socializar sus preocupaciones y miedos (Cortina, 2018).

Es necesario resaltar que los niños con un apego seguro demuestran interés por entornos novedosos cuando su figura de apego está presente. Además, en momentos de angustia, buscan a sus figuras de apego y, una vez tranquilizados, retoman rápidamente la exploración (Bergin y Bergin, 2009). Por consiguiente, los niños con un apego seguro demuestran interés por entornos novedosos cuando su figura de apego está presente.

Apego Ambivalente o Ansioso. De acuerdo con Morales y Ventura (2016) el apego ambivalente se caracteriza por una necesidad intensa de sentirse amado, acompañada por la preocupación sobre si existe interés o desinterés en la figura de apego. De la misma manera, según Ainsworth et al. (1978) indican que los bebés con un patrón de apego ambivalente

experimentan una angustia intensa al separarse de su cuidador en situaciones desconocidas y les resulta complicado recobrar la calma cuando este regresa.

Este es considerado un apego inseguro, debido a que se compone de conductas que procuran que quien se rige por este, no sea abandonado. Por lo general, este (el apego ambivalente) se gesta cuando el infante ha experimentado la separación de los padres, solo que cargada de ansiedad. Ello, a su vez, genera que en el niño se forme un miedo a ser abandonado, pues esta separación se presenta como difusa y llena de ambigüedades. (Zegarra, 2017, p. 38)

Las figuras de apego, que fluctúan entre comportamientos sobreprotectores y momentos de desatención, tienden a dar lugar a niños con un apego ambivalente. Este patrón conduce a que los infantes muestren una menor disposición para la exploración (Bogaert y Sadava, 2002).

Según Gómez-Zapiain et al. (2011) las personas con este tipo de apego presentan una hiperactivación del sistema de apego, manifestándose en una mayor percepción de amenaza o rechazo, una amplificación de las demandas de afecto, protección y atención, así como la presencia de celos y una mayor predisposición a experimentar soledad.

De manera análoga, para Vélez y Chávez (2023) cuando el infante no se siente confiando por las expresiones de cariño, afectividad y protección se da lugar al apego ambivalente. Es decir, surge cuando la disponibilidad de los cuidadores, tanto emocional como física es irregular y no es constante. Además, señalan que los niños con apego ambivalente tienden a llorar al ser separados de sus figuras de apego, y a pesar de los intentos de consuelo por parte de estas figuras, el llanto persiste en el niño.

Agregando a lo anterior, los niños con este tipo de apego enfrentan dificultades para experimentar una sensación de seguridad por parte de sus figuras de apego. Además, tienen problemas para separarse de ellos y explorar entornos nuevos, lo que conduce a expresiones emocionales exageradas y difíciles de calmar. A pesar de buscar el contacto, no encuentran consuelo en sus figuras de apego, manifestando signos de inmadurez, enojo, indefensión y quejas (Bergin y Bergin, 2019).

Apego Desorganizado. De acuerdo con Granqvist et al. (2017) el apego desorganizado surge al realizar el experimento de la Situación del Extraño debido a que algunos bebés demostraron comportamientos temerosos, conflictivos y desorganizado.

Según Rodríguez (2010) este tipo de apego se desarrolla cuando los cuidadores de un niño no proporcionan una relación segura y confiable. Por lo tanto, las conductas infantiles clasificadas en el apego desorganizado incluye manifestaciones de miedo, congelación, aparente disociación y conductas o afectos contradictorios del infante hacia el cuidador (Duschinsky, 2015).

De acuerdo con las investigaciones realizadas por Álvarez y Saludas (2022) determinaron que los niños que presentan apego desorganizado muestran conductas que implican, por ejemplo, intenciones contradictorias, como acercarse a los padres con la cabeza girada hacia atrás, indicando una ambivalencia entre querer aproximarse y alejarse al mismo tiempo. Lo anteriormente mencionado se complementa con las investigaciones de Bergin (2019) donde expone que los niños con apego desorganizado presentan una ausencia de respuesta organizada ante la figura de apego, lo cual se manifiesta en respuestas incomprensibles.

Silverman (2001) describe que los niños con apego desorganizado presentan simultáneamente conductas de búsqueda y rechazo hacia las figuras de apego, lo que al parecer resulta en conductas contradictorias. Además, menciona que estos niños se muestran apáticos, fríos y confusos. Por otra parte, de acuerdo con Kimelman (2019) el niño no cuenta con una estructura estable que le ayude a entenderse a sí mismo y a los demás de manera consistente. Además, la figura de apego puede generar mucho miedo o ser aterradora. En ambas circunstancias, se produce una situación paradójica: cuando el niño busca consuelo, se siente más asustado que calmado.

Del mismo modo, para Ballester et al. (2014) el apego ambivalente genera que el infante exhiba comportamientos contradictorios o incoherentes de manera simultánea o en una secuencia rápida, debido a que su sistema de apego, activado por la separación, dirige sus respuestas hasta que el cuidador principal regresa.

Apego Evitativo. En el experimento de la Situación Extraña, la mayoría de los bebés manifiestan preocupación y malestar al percatarse de que su cuidador se retira silenciosamente de la habitación, buscando luego proximidad cuando este regresa. No obstante, los bebés con apego evitativo no muestran signos de angustia ante la partida de su cuidador y no exhiben comportamientos de apego al momento de su retorno. Estos bebés proactivamente crean una distancia con sus cuidadores, ya sea dando la espalda o ignorando sus saludos (Edelstein y Shaver, 2004).

De acuerdo con Jiménez y Hernández (2020) el apego evitativo se desarrolla cuando las necesidades del niño no se atienden de manera constante o cuando se cubren sus necesidades

sin una conexión emocional adecuada. Los resultados de Kimelman (2019) indican que “el niño va creando expectativas negativas hacia la figura de apego, rara vez disponible y distante, aprenden a prescindir del apoyo y la contención afectiva” (p. 44).

Otra línea de investigación sugiere que el apego evitativo surge cuando:

No ha habido una atención continuada a las necesidades del niño o esta se ha dado sin ajuste emocional a sus necesidades, sin conexión emocional. Desde esta vivencia, las personas aprenden a no expresar emociones, a funcionar lineal y lógicamente y a buscar la satisfacción de sus necesidades individualmente. (Goicoechea, 2014, p. 24)

Para Gómez-Zapiain et al. (2011) el apego evitativo se caracteriza por una desactivación integral del sistema, abarcando los aspectos conductuales, emocionales y cognitivos. Este patrón conlleva una evitación deliberada de la intimidad y la manifestación de una falta de confianza en las relaciones interpersonales. Del mismo modo, los infantes con apego evitativo presentan menos tendencia a llorar cuando son separados de sus figuras de apego. Además, al volver estos presentan una actitud de indiferencia.

Según Bergin (2019) los niños con apego evitativo se muestran independientes a sus figuras de apego. Este autor describe que los infantes parecen sordos a su llamada y no buscan contacto cuando se sienten angustiados o vulnerables. Además, de acuerdo con Bravo y Tapia (2006) “el Infante evitativo es menos tendiente a llorar ante la separación, no saluda a la madre a su regreso y la ignora inicialmente” (p. 5).

En casos de apego evitativo, el bebé adquiere la habilidad de desactivar su sistema de apego, lo que resulta en una falta de comunicación con sus cuidadores al experimentar emociones, ya sean positivas o negativas. Este patrón, a su vez, conduce a la carencia a largo plazo de la búsqueda de proximidad, confort y apoyo emocional (Mikulincer y Shaver, 2003).

Etapas del Apego y Modelos Operativos Internos (MOI)

En la relación madre e hijo se puede diferenciar una serie de fases que corresponden al sistema de apego: fase de preapego, fase de la formación, fase de apego y fase de las relaciones recíprocas (Ainsworth, 1979).

De acuerdo con Haag (1992) la fase de preapego se trata de un vínculo que surge alrededor de las seis semanas posteriores al nacimiento. Este autor expone que en esta etapa la presencia de reflejos vitales para la supervivencia del bebé le permite captar la atención de las personas cercanas. Además, debido a un vínculo sensorial primitivo hacia la madre, el bebé muestra preferencia por escuchar únicamente su voz. Del mismo modo, señala que uno de los

primeros procesos mentales del niño se centra no en la representación simbólica de la presencia o ausencia de la figura materna, sino en la identificación de similitudes y diferencias entre experiencias pasadas y presentes.

Por otra parte, en la fase de formación, que abarca desde los dos hasta los seis meses, el bebé comienza a manifestar la capacidad de distinguir entre personas familiares y desconocidas. En consecuencia, muestra una inclinación más pronunciada hacia la iniciación de interacciones sociales con el cuidador principal o cuidadores principales, razón por la que en esta etapa los comportamientos observados anteriormente se dirigen ahora hacia el cuidador (Barg, 2011).

De acuerdo con Peña (2017) la fase del apego se desarrolla entre los siete y nueve meses y marca un hito significativo en el reconocimiento del infante respecto a la permanencia del objeto. Además, este autor describe que es en este periodo cuando el bebé empieza a identificar de manera más efectiva a cuidadores específicos y manifiesta llanto o rabietas al ser separado de una persona conocida, generalmente su cuidador principal. Por otra parte, en sus investigaciones expone que, durante esta fase, se gesta el apego primario, consolidándose como la piedra angular en la figura del apego y dando inicio a conductas exploratorias, ya que el infante suele adquirir la capacidad de gatear. Por ende, explica que de esta etapa emerge la idea fundamental de que los niños requieren una figura segura para desenvolverse de manera independiente y sin temores.

Según Barg (2015) la fase de las relaciones recíprocas se origina a partir de los tres años y perdura a lo largo de toda la vida en los seres humanos. Además, expone que en esta etapa el infante debe poder identificar los objetivos de su cuidador para poder relacionarlos con los suyos.

Por otro lado, los modelos operativos internos (MOI) o también conocidos como IWM son como mapas o esquemas que existen dentro de cada persona, representando la realidad con personas y objetos importantes para esa persona. Estos mapas son cognitivos y emocionales, ayudando a la persona a comprender una realidad común donde cada individuo tiene su propia mente, con deseos y necesidades que deben ser entendidos o asumidos para interactuar con los demás (Morales y Santelices, 2007).

Dentro de la teoría del apego se resalta la importancia de las relaciones que el infante establece desde su nacimiento con el mundo exterior, principalmente con la figura de apego. Sin embargo, será hasta alrededor del primer año de vida, bajo circunstancias

más o menos normales, que se desarrollará de manera organizada y funcional el IWM de la figura de apego. (Rozenel, 2006, p. 4)

Según Bowlby (2012) los modelos operativos son un conjunto interno de ideas y creencias sobre uno mismo y los demás, lo que ayuda a los niños a predecir y entender cómo actuarán sus figuras de apego. De la misma manera, menciona que estos modelos se incorporan a la estructura de la personalidad y sirven como un modelo a seguir para futuras interacciones sociales.

De acuerdo con Pinedo y Santelices (2006) estos modelos tienen un impacto directo en cómo una persona percibe a cada uno de sus padres, en la forma en que se percibe a sí misma, en las expectativas sobre cómo debería ser tratada y en su forma de tratar a los demás durante la infancia y más adelante en la edad adulta.

Apego Adulto

A partir del nacimiento, los niños desarrollan rápidamente una amplia gama de habilidades motoras, cognitivas y de comunicación (desarrollo del lenguaje), así como la habilidad de experimentar, expresar y modular diferentes emociones y sentimientos. Conforme las personas avanzan hacia el estado adulto, estas habilidades sociales son esenciales para la formación de amistades duraderas, relaciones íntimas interpersonales satisfactorias, el ejercicio de una parentalidad adecuada y la habilidad para mantener un empleo, ser capaz de trabajar junto con otras personas o integrarse, de manera productiva, en la comunidad. (Yáñez y Comino, 2011, p. 69)

Bueno (2020) determina que, si bien es cierto que la teoría del apego fue inicialmente debatida en el contexto de las relaciones tempranas, posteriormente han surgido numerosos estudios que exploran los fundamentos de esta teoría en las relaciones interpersonales que se desarrollan en la adultez.

La conexión entre el sistema de apego conformado en la infancia (a partir de las interacciones entre el niño y sus cuidadores) y las representaciones del apego en las relaciones adultas, es un tema recurrente en los desarrollos de la teoría del apego. (Martínez-Álvarez et al., 2014, p. 212)

De acuerdo con las investigaciones de Berman y Sperling (1994) el apego adulto se refiere a la tendencia estable de una persona a realizar esfuerzos significativos para buscar y mantener cercanía y contacto con los demás, quienes representan el potencial subjetivo de seguridad y protección, tanto física como psicológica.

En la misma línea, Rojas (2020) indica que las personas con patrones de apego más saludables experimentarán una adaptación más efectiva a su entorno, incrementando sus probabilidades de supervivencia y transmitiendo sus formas de relacionarse a las generaciones posteriores.

Los lazos formados en la niñez persisten en forma de modelos en el mundo representacional del adulto. Estos modelos comienzan a formarse en los primeros meses de vida y son enriquecidos, reinterpretados y remodelados a lo largo de todo el ciclo vital. (Pinedo y Santelices, 2016, p. 203)

De acuerdo con Romero y de la Roca-Chiapas (2022) la adultez se define por experimentar cambios rápidos, al mismo tiempo que se espera que se desarrolle la autonomía y se construya el sentido propio de la identidad. De esta manera, según Fraley y Shaver (2000) el apego en adultos difiere del apego en la infancia debido a que las necesidades afectivas que solían ser cubiertas por los cuidadores serán desplazadas hacia otros significativos, entre los que incluye, relaciones de pareja.

En ese contexto, otras investigaciones sugieren lo siguiente:

En el mundo según Bowlby, el centro de nuestra vida, de la cuna a la tumba, está en los íntimos apegos. Aunque son sobre todo los primeros vínculos los que determinan nuestra actitud hacia tales apegos, también somos maleables. Si nuestros primeros vínculos han sido problemáticos, las relaciones posteriores pueden ofrecernos otra oportunidad, y quizá el potencial de amar, sentir y reflexionar con la libertad que surge de un apego seguro. (Wallin, 2012, p. 11)

Los elementos comportamentales del apego en la vida adulta son similares a los observados en la infancia. Un adulto muestra un deseo hacia la proximidad de figuras de apego en situaciones de malestar. Siente bienestar ante la presencia de esa figura y ansiedad si ésta es inaccesible. (Casullo y Liporace, 2005, p. 184)

Asimismo, los patrones de apego desarrollados en los primeros años de vida influyen en las expectativas sobre las relaciones presentes y futuras, así como en la forma de aproximarse a ellas. Estas representaciones del apego permanecen a lo largo del tiempo y afectan las experiencias de manera significativa. Además, estas experiencias tienen un impacto continuo que se extiende a lo largo de la infancia, adolescencia y edad adulta (Crowell et al., 2002; Goicoechea, 2014).

Intervención Psicológica Primaria en Estilos de Apego Ansioso, Evitativo y Desorganizado

Existe una amplia variedad de modelos y técnicas para la intervención de apego en el primer nivel de atención. A continuación, se presentan las principales estrategias y enfoques:

Psicoeducación

La psicoeducación es un proceso que permite a la persona desarrollar sus potencialidades innatas, descubriendo y utilizando sus propias fortalezas. De este modo, adquiere capacidad para afrontar las situaciones cotidianas de una forma más adaptativa y constructiva. La psicoeducación empodera a la persona para responder a los desafíos diarios aprovechando mejor sus recursos personales, con una nueva percepción de sí misma y de su realidad (Tena, 2020).

Las personas que padecen enfermedades o afrontan problemas de manera recurrente suelen enfrentar estigma y exclusión social. El desconocimiento sobre estas condiciones y el temor a ser víctimas de discriminación disuade a muchos de acercarse a los servicios de salud. Esto provoca retrasos en la búsqueda de ayuda y abandono de los tratamientos. La psicoeducación emerge como una valiosa herramienta para abordar esta problemática, ya que busca generar conciencia y entendimiento sobre estas condiciones (Godoy et al., 2020).

Dicho de otra manera, se presenta como una estrategia terapéutica eficiente y rentable para abordar las necesidades de las personas. Además, integra estrategias educativas y preventivas con intervenciones psicológicas, con el objetivo de fortalecer las habilidades necesarias para enfrentar una determinada situación de manera más adaptativa (Hernández, 2021).

Esta estrategia terapéutica permite abordar una amplia gama de temas a nivel de intervención primaria, y específicamente para el abordaje del apego, posibilita trabajar en las siguientes temáticas:

Empatía. Según Moya-Albiol et al. (2010) la empatía es la capacidad de experimentar las emociones que siente otra persona, siendo una habilidad fundamental para lograr interacciones sociales positivas y adaptativas. Estos autores refieren que la empatía se compone

de dos elementos: uno cognitivo, que implica la capacidad de comprender los procesos mentales y estados internos; y otro emocional, relacionado con la respuesta o reacción frente a las emociones de los demás.

Por ende, la empatía se describe como la simpatía o habilidad emocional para compartir los sentimientos del otro, lo que facilita la interacción genuina y auténtica con las personas cercanas. Esta capacidad favorece la comprensión y aceptación de las diferencias (Flórez-Madroñero y Prado-Chapid, 2021).

Comunicación Asertiva. La asertividad se conceptualiza como una habilidad y competencia en la comunicación que permite abordar situaciones y conflictos de manera adecuada. Implica la expresión de sentimientos, pensamientos y emociones sin violar los derechos del otro, destacando la importancia de adoptar una actitud de escucha para favorecer el mutuo entendimiento (Pérez et al., 2017).

Del mismo modo, de acuerdo con Villalobos y García (2016) la asertividad se refiere a la actitud que una persona adopta al expresar su punto de vista de manera clara y completamente respetuosa hacia la persona con la que está interactuando.

Escucha Activa. Sentirnos profundamente comprendidos y aceptados por los demás es un anhelo innato en todos los seres humanos. La escucha activa constituye un elemento fundamental para construir relaciones interpersonales saludables y satisfactorias. Al escuchar con atención plena, no sólo se valida las experiencias y perspectivas del otro, sino que también se transmite interés genuino por comprender su mundo interno (Campos y Moreno, 2016).

Técnica de Respiración Diafrágica

Respirar es un acto innato y automático del que rara vez somos conscientes. Hacerlo de manera adecuada implica dominar el uso apropiado del diafragma, un músculo plano ubicado entre el estómago y los pulmones, cuya función principal es facilitar la respiración (Beltrán y Abad, 2011).

En este sentido, el diafragma desempeña un papel crucial; durante la inspiración, se contrae y desciende, facilitando la entrada de aire, mientras que, en la espiración, se relaja y asciende, permitiendo la expulsión del aire. Por consiguiente, la técnica implica inhalar lentamente a través de la nariz, expandiendo el abdomen, y luego exhalar por la boca. Realizar este proceso de manera correcta no solo mejora la circulación sanguínea, sino que también contribuye al control del pánico, la ansiedad y el estrés (Romero y Berrezueta, 2022; Rivera y Alcázar, 2019).

Utilizar esta herramienta también incluye interrumpir la actividad actual y centrarse en la propia respiración, por lo que puede realizarse en todo momento y lugar al experimentar cualquier emoción, sentimiento o pensamiento displacentero (González, 2016).

Técnica del Diario Emocional

El diario emocional implica el registro de información detallada sobre situaciones problemáticas, incluyendo el lugar, las personas presentes, la emoción experimentada, su intensidad y frecuencia, así como la respuesta ante dicha emoción. Este diario es una herramienta que permite a la persona documentar sus sentimientos, pensamientos y experiencias emocionales a lo largo del tiempo. Además, constituye un espacio confidencial y seguro donde se puede expresar las emociones más íntimas sin temor al juicio de los demás (Ruiz y Gabalda, 2015).

Llevar un diario emocional facilita la conciencia de las emociones. Esta conciencia emocional implica reconocer y comprender tanto las propias emociones como las de los demás. Desarrollar estas habilidades incluye fomentar la autoconciencia mediante la autoobservación, la introspección y la reflexión (López et al., 2013).

Técnica del Grounding

De acuerdo con Beraldo (2020) el concepto de Grounding, o enraizamiento, se relaciona con la conexión entre el cuerpo y la mente, implicando un estado en el cual la persona se encuentra física, mental y emocionalmente bien centrada y equilibrada.

Esta técnica implica focalizar la atención en el entorno al buscar cinco objetos visibles, experimentar cuatro sensaciones corporales, identificar tres olores, reconocer dos sonidos y apreciar un sabor. Para llevar a cabo este ejercicio se utiliza los sentidos y al hacerlo la persona debe describir cada uno de estos elementos en voz alta y de manera minuciosa. Se recomienda realizarla inicialmente en un entorno tranquilo, una vez al día, sin embargo, se la puede aplicar en cualquier contexto en caso de ser necesario (Beyebach y Herrero de Vega, 2010).

Técnica de Defusión Cognitiva

La defusión cognitiva representa uno de los elementos fundamentales en la Terapia de Aceptación y Compromiso. Este procedimiento implica reorganizar los contextos verbales para reducir la credibilidad de los pensamientos de una persona, al mismo tiempo que disminuye la propensión a reaccionar en respuesta a estos pensamientos (León-Quismondo et al., 2014).

En otras palabras, trata de que la persona observe sus propios pensamientos y cogniciones como simples fragmentos de lenguaje, ya sean palabras o imágenes, y permita que se vayan sin juzgarlos. Esta práctica posibilita adoptar una perspectiva más distante y racional hacia sus pensamientos (Valenciana et al., 2014).

Técnica de Meditación

Para Simón et al. (2011) meditar implica un proceso de tranquilizar la mente para lograr claridad. Además, destacan que las emociones desempeñan un papel crucial tanto en el proceso de "calmar la mente" como en el de "ver con claridad". Durante la práctica de la meditación, subrayan que las emociones y los sentimientos surgen de manera espontánea. Estos autores sostienen que, al tomar conciencia de estas emociones, se adquiere la capacidad de manejar positivamente la energía que se manifiesta durante la meditación.

Del mismo modo, la meditación se conceptualiza como un proceso de autorregulación de la atención y un estado de conciencia expandida. Además, se la considera una estrategia de afrontamiento basada en la focalización emocional, facilitando el desarrollo de la conciencia del momento presente en lugar de enfocarse en la preocupación por el pasado o el futuro (Gutiérrez, 2011).

Arteterapia

De acuerdo con Araujo y Gabelán (2010) arteterapia implica la utilización del arte como herramienta terapéutica, empleando el proceso creativo para mejorar y expandir el bienestar emocional, mental y físico en individuos de todas las edades. Se sustenta en la creencia de que la autoexpresión artística y el proceso creativo contribuyen a resolver conflictos y problemas en la vida de las personas.

Las artes, al igual que otras formas de expresión no verbal, promueven la exploración, expresión y comunicación de aspectos que a veces pasan desapercibidos. La práctica del Arteterapia, al abordar las emociones, contribuye a mejorar la calidad de las relaciones humanas al poner énfasis en el componente emocional, fundamental para todo individuo. Esto ayuda a tomar conciencia de aspectos más profundos, facilitando así el desarrollo personal (Duncan, 2007).

Capítulo II: Satisfacción en Parejas Adultas

Satisfacción

La satisfacción es un estado mental. Es una apreciación valorativa de algo. El término se refiere tanto a este contexto como a “disfrute”. Como tal cubre apreciaciones cognitivas a la vez que afectivas. La satisfacción puede ser una materia evanescente, pero también una actitud estable. (Veenhoven, 1994, p.4)

Según Veenhoven (1996) la satisfacción se posiciona como uno de los indicadores fundamentales de la calidad de vida; la correlación entre la satisfacción y la salud física y mental revela el grado en el cual las personas prosperan y experimentan un bienestar integral en diversos aspectos de su existencia

Gottman y Levenson (1999) exponen que la satisfacción en las relaciones de pareja ha emergido como un tema de gran relevancia para terapeutas de parejas, investigadores y profesionales del ámbito de la salud. Esto se debe a los hallazgos que revelan que las parejas que enfrentan conflictos prolongados experimentan consecuencias significativas tanto en su bienestar físico como emocional,

La satisfacción en una relación se caracteriza por el grado de contento y la percepción positiva que una persona experimenta tanto consigo misma como con su pareja. Además, también se considera como aquella interpretación personal y subjetiva que cada miembro de la pareja tiene sobre los componentes vinculados a esa relación (Rejón y Galaz, 2016; Sánchez-Bravo et al., 2020).

De acuerdo con Tavakol et al. (2017) la satisfacción conyugal se configura como un proceso intrínseco en la vida en pareja, ya que implica la realización de preferencias, la comprensión de los atributos de la personalidad, el establecimiento de normas de comportamiento y la construcción de patrones de relación.

De la misma manera, la satisfacción en la pareja se refiere a la valoración subjetiva de la relación, y se manifiesta a través de la evaluación de los sentimientos positivos hacia la pareja, el nivel de satisfacción con la relación en sí, y la percepción global de su autoestima. Este juicio subjetivo abarca tanto la apreciación de aspectos específicos de la relación como una visión general del vínculo, contribuyendo así a la comprensión integral de la calidad de la pareja (Rusbult y Buunk, 1993).

Henry et al. (2005) indican que las parejas que han compartido una larga trayectoria tienden a experimentar una menor cantidad de angustias en su matrimonio en comparación con

aquellas parejas que se encuentran en las etapas más tempranas de su relación. De manera análoga, expresan que este fenómeno sugiere que la duración de la relación podría estar relacionada con una mayor estabilidad emocional y menor propensión a conflictos en el ámbito matrimonial.

Insatisfacción

Según Galicia (2003) la insatisfacción en la relación se caracteriza por un estado emocional de malestar y percepción negativa que un individuo tiene tanto hacia sí mismo como hacia su pareja. Además, este autor describe que esta situación se vincula con la manifestación de comportamientos como ira, depresión y ansiedad.

Cuando la insatisfacción de pareja se convierte en una forma de relación y no en un hecho aislado que ocurre frecuentemente en toda relación es consecuencia de los problemas acumulados a lo largo del tiempo, los que invaden cada vez más las áreas que componen el mundo de la pareja y que dañan profundamente la vida afectiva de las personas, dejando serias consecuencias en los ámbitos individual, familiar y social. (Sánchez-Bravo et al., 2021, p.84)

Según Montoya (2001) las parejas más jóvenes, durante los primeros años de su matrimonio, experimentan una fase en la que la insatisfacción marital surge debido a conflictos derivados de la falta de madurez de los cónyuges y las expectativas poco realistas que cada uno tiene del otro. Estas circunstancias dificultan su capacidad para superar la relación o evolucionar de manera progresiva. Además, de acuerdo con Pérez et al. (2016) “La insatisfacción marital es un factor que se relaciona con el aumento de divorcios en los últimos años” (p. 171).

De la misma manera, la insatisfacción matrimonial se manifiesta cuando uno o ambos miembros de una pareja experimentan un nivel de descontento con la relación, y esta insatisfacción está conectada con intentos de reparación, conflictos y otros factores que impactan en la calidad de la relación (Taghani et al., 2019).

Relaciones Románticas en Adultos

Ariza et al. (2022) define el amor romántico como un constructo cultural que influye en la generación de emociones, creencias, comportamientos y actitudes dentro de una sociedad. Al mismo tiempo, expone que el amor ejerce una fuerte influencia en cómo las personas perciben y se relacionan en el ámbito romántico.

En ese mismo contexto, Campbell y Stanton (2019) describen que las relaciones románticas constituyen uno de los lazos sociales más significativos y complejos. Al mismo tiempo, según Flores (2019) el amor romántico influye en la forma en que hombres y mujeres establecen sus relaciones y ejerce una influencia notable en las dinámicas amorosas, dando forma a las expectativas y roles de género dentro de la interacción romántica.

Por otro lado, de acuerdo con Martínez-Álvarez et al. (2014) el desarrollo de relaciones afectivas e íntimas es un aspecto fundamental en el crecimiento psicosocial de las personas. Además, mencionan que estas relaciones tienen un impacto significativo en la salud, el bienestar y la estabilidad emocional.

Además, según Argyle (1994) las relaciones interpersonales, y en particular las románticas, constituyen la piedra angular del bienestar de las personas, ya que representan una base social en la cual los individuos comparten un tiempo considerable, establecen cercanía e intimidad. Del mismo modo, estas conexiones no solo contribuyen a la felicidad individual, sino que también desempeñan un papel esencial en el desarrollo emocional y social, ofreciendo un entorno donde las personas pueden nutrirse mutuamente.

Matrimonio y Divorcio.

El matrimonio es la unión de dos individuos que se comprometen a amarse y cuidarse mutuamente. En este pacto, se comparten las responsabilidades y beneficios de la vida doméstica, estableciendo una conexión de corazones y mentes. Además, incluye cualquier forma de intimidad sexual que ambas partes consideren deseable (Girgis et al., 2020).

De acuerdo con Villa y Del Prette (2013) las expectativas con respecto al matrimonio abarcan más allá de la búsqueda de felicidad y satisfacción, incorporando también la necesidad de estabilidad y seguridad afectiva y emocional. Además, para Li y Fung (2011) en la actualidad, la mayoría de las personas ya no percibe el matrimonio como una obligación ineludible. En cambio, se ha transformado en una elección más voluntaria que simboliza el amor y el deseo mutuo de la pareja de compartir sus vidas juntos.

Por otro lado, de acuerdo con Holmes y Rahe (1967) la disolución o separación de una familia es generalmente reconocida como un evento significativamente estresante, lo que puede tener un impacto considerable en el bienestar emocional y psicológico de las personas involucradas, siendo considerado un factor estresante de considerable importancia según su modelo. De la misma manera, para Yáñez-Yaben (2010) “el divorcio es considerado como un proceso de estrés, que impacta de manera adversa diferentes aspectos del modo de vida de las familias inmersas en él” (p. 78).

Según López-Larrosa (2009) las parejas que deciden divorciarse atraviesan una experiencia dolorosa, incluso cuando la separación se lleva a cabo de manera consensuada. En estos casos, el proceso de disolución de la unión marital puede generar angustia emocional y desafíos, a pesar de que ambas partes hayan llegado a un acuerdo mutuo para poner fin a la relación. Este período, marcado por la tristeza y el cambio, representa un momento delicado en la vida de quienes enfrentan la realidad de la separación, incluso cuando se da de común acuerdo.

Triana et al. (2006) expone que es crucial recordar que la separación y el divorcio, al constituir una ruptura en la conexión afectiva de la pareja, generan una sensación de fracaso en ambos miembros. Además, Testor et al. (2009) sugieren que “la sensación de fracaso acostumbra a estar presente al menos en uno de los dos miembros de la pareja, pero muchas veces el propio miembro que decide el divorcio tiene esta sensación” (p.39).

Dependencia Emocional.

La dependencia emocional es un tipo de vínculo que se forma entre dos individuos no adictos, se caracteriza por un patrón crónico de demandas afectivas insatisfechas hacia una persona específica. Estas demandas buscan ser satisfechas a través de relaciones interpersonales que adquieren características de apego patológico. Este comportamiento implica una búsqueda constante de satisfacción emocional a través de vínculos afectivos, pero se manifiesta de manera desadaptativa y, en muchos casos, frustrante para ambas partes involucradas Sirvent y Moral (2007).

La gratificación del drogadicto con su droga se reproduce de forma biológica igual que el placer de sentirnos conectados con las personas amadas. El sentirse querido, deseado, mimado, preocupado por otro ser, no sólo es una función básica, la social, sino que representa una gran cuestión existencial en nuestras vidas. Sin embargo, el deseo a veces se transforma en una sensación demasiado dolorosa, apática y destructiva, transformando una acción racional y positiva en una emanación de sentimientos negativos y patología. (Rodríguez de Medina Quevedo, 2013, p. 2)

Las dependencias emocionales se refieren a un comportamiento desadaptativo que surge en el contexto de una interrelación afectivo-dependiente, manifestando una dependencia emocional con posibles repercusiones negativas en la salud mental y la dinámica interpersonal. Además, este fenómeno está estrechamente vinculado con la noción de apego. Asimismo, se

sostiene que la distinción entre el apego ansioso y la dependencia emocional radica en el enfoque excesivamente conductual del primero. Aunque los individuos con dependencia emocional también puedan exhibir un apego inseguro, se percibe una diferencia fundamental en la orientación hacia la conducta en el apego ansioso. En términos adicionales, se ha determinado que el tipo de apego puede ser origen de la dependencia emocional (Izquierda y Gómez, 2013; Sirvent, 2004; Valle y Moral, 2018).

Autoestima.

Según Branden (1995) “el significado primordial de la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad” (p. 43). De la misma manera, Estrada et al. (2011) definen la autoestima como la evaluación que una persona realiza de sí misma, abarcando emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes recopiladas a lo largo de su vida.

Martínez (2010) sostiene que la autoestima ejerce influencia sobre el estado de ánimo, así como en el compromiso e iniciativa que una persona presenta al llevar a cabo diversas actividades que son necesarias o deseadas. Asimismo, para Orduña (2003) la autoestima es la percepción de la eficacia personal, que se relaciona con la confianza en la habilidad de cada individuo para reflexionar sobre procesos de juicio y elección. En su investigación menciona que la autoestima implica la seguridad en comprender hechos pertinentes a necesidades personales y la capacidad de autoconocimiento.

Edwards (2002) explica que el apego contribuye al desarrollo del sentido de autoeficacia de al menos tres maneras distintas. En primer lugar, el niño aprende que, dentro de una relación de apego, sus necesidades pueden ser satisfechas, y comprende que tiene cierta influencia sobre sus cuidadores en este proceso. En segundo lugar, el sentimiento de seguridad en la relación regula la proximidad entre el padre y el niño, orientando la disposición del adulto para ayudar al niño a alcanzar sus metas. Por último, la confianza y seguridad que el niño experimenta en la relación establecen las bases para utilizar estas habilidades y recursos con maestros, mentores, entre otros, fomentando así el desarrollo del sentido de autoeficacia en relación con el mundo.

Satisfacción Sexual.

“Las conceptualizaciones acerca de la satisfacción sexual han sido diversas, pero concuerdan en que posee un componente físico y uno afectivo” (Ahumada et al., 2014, p. 279). De acuerdo con Davis et al. (2004) la sexualidad es también uno de los factores que satisfacen las necesidades de apego, intimidad, sosiego, funcionalidad y longevidad de una interacción romántica.

La satisfacción sexual es una construcción psicológica que evalúa la calidad de vida de cada pareja. Además, se puede conceptualizar como una reacción emocional que surge al evaluar tanto los aspectos favorables como desfavorables relacionados con la actividad sexual propia. De modo accesorio, la carencia de satisfacción sexual puede generar dificultades que comúnmente se expresan a través de quejas acerca del nivel de deseo y la frecuencia de las relaciones íntimas, especialmente en lo que respecta a la frecuencia y el interés por parte de la pareja. Además, los inconvenientes en la satisfacción sexual pueden vincularse con la diversidad de las actividades íntimas compartidas con la pareja, las cuales podrían ser percibidas como monótonas y carentes de variedad (Byers et al., 1998; Carrobles y Sanz, 1991; McClelland, 2010).

Según Davis et al. (2006) en términos de apego, cuando una persona presenta un patrón de apego tanto evitativo como ansioso, sus expresiones de necesidades se ven restringidas o gestionadas de manera ineficiente. Esto conlleva a que dicha limitación en la expresión de afecto afecte la comunicación en las necesidades sexuales dentro de las relaciones adultas. De la misma manera, Mark et al. (2018) exponen que las personas que poseen un apego evitativo pueden experimentar niveles inferiores de satisfacción en su vida sexual.

Según Hooghe (2012) las relaciones románticas y relaciones sexuales son un pilar fundamental de la calidad de vida de hombres y mujeres.

Apego Relacionado a los Niveles de Satisfacción

A partir de las investigaciones de Hazan y Shaver (1987) surgió un interés significativo en investigar el apego dentro de las relaciones entre parejas adultas. En su estudio, se plantea que estas relaciones presentan similitudes con las dinámicas vividas en la infancia entre el niño y sus cuidadores, tales como la sensación de seguridad y confianza en la disponibilidad del otro, la búsqueda activa de cercanía íntima, así como el interés y la preocupación por la pareja. Estos autores sugieren que los patrones de apego que se desarrollan durante la infancia influyen en la calidad de relaciones cercanas que los sujetos forman cuando son adultos

De modo accesorio, Fraley (2002) concluye que los patrones de apego que se originan en las interacciones con los padres mantienen una significativa influencia a lo largo del tiempo en las relaciones futuras.

Según Gottman et al. (1996) desde los años 90, la satisfacción en el matrimonio y el incremento de divorcios han sido temas de numerosos estudios debido a su influencia en el bienestar, tanto emocional como material, tanto en adultos como en niños. De acuerdo con Shaver y Mikulincer (2003) las personas con un apego seguro suelen tener una percepción optimista tanto de sí mismos como de los demás, experimentan menos ansiedad por el

abandono y evitan menos la intimidad, lo que les facilita establecer relaciones íntimas gratificantes y, por ende, reducir la sensación de soledad.

De la misma manera, según las investigaciones realizadas por Yárnoz-Yaben (2010) los adultos con un estilo de apego seguro suelen manejar tanto las emociones positivas como las negativas en sus relaciones, lo que resulta en una percepción menos distorsionada de la realidad. Según Lowyck et al. (2007) las personas con apego seguro perciben sus relaciones románticas como saludables, en donde se sienten amados y creen que el amor es correspondido.

En contraste, More y Senador (2015) describen que las personas con apego inseguro suelen fomentar relaciones conflictivas y de corta duración, con altos niveles de inestabilidad emocional y una sensación general de insatisfacción en la pareja.

Por otro lado, según Gómez-Zapiain et al. (2011) aquellas personas con apego evitativo tienden a desconfiar de sus relaciones, mostrando rechazo e indiferencia hacia ellos y tienen escasos recuerdos del pasado en relación con estas figuras familiares.

Garrido-Rojas (2006) expone que el apego ansioso-ambivalente se ha relacionado con emociones como preocupación, rabia, miedo, estrés y ansiedad. Esto se complementa con las investigaciones de Mikulincer et al. (2003) en donde exponen que en este tipo de apego existe una combinación de alta ansiedad y baja evitación en el apego, lo que se traduce en una fuerte necesidad de cercanía y una constante preocupación por las relaciones, acompañada por un temor notable al rechazo.

Además, según las investigaciones de Mark et al (2018) determinaron que en las relaciones románticas cuando existe apego evitativo en una de las parejas existe menor cercanía emocional y disminución de expresiones en la intimidad. Del mismo modo, de acuerdo con las investigaciones de Collins y Feeney (2000) establecen que las personas con estilos de apego evasivo tienen menos posibilidades de buscar atención o apoyo de sus parejas cuando lo necesitan.

De la misma manera, Según Péloquin et al. (2014) las personas con apego ansioso dudan de su son merecedoras de amor, lo que genera una búsqueda excesiva de consuelo en sus parejas, lo que a su vez genera que pasen por alto las necesidades de sus parejas y se centren únicamente en las suyas.

De acuerdo con las investigaciones de Hazan y Shaver (1987) a finales de 1980 se determinó que el estilo de apego evitativo y ansioso servían como determinantes para relaciones románticas en la adultez, afectando las experiencias, creencias y comportamientos en las relaciones románticas. Estos investigadores expresaron que el estilo de apego seguro que

se formaliza en la infancia se caracteriza por que las personas tienen recursos para afrontar situaciones y crisis en sus relaciones de pareja.

Intervención Psicológica Primaria en Relaciones de Pareja Satisfactorias

Las relaciones de pareja saludables y satisfactorias son fundamentales para el bienestar emocional y la calidad de vida de las personas, sin embargo, con frecuencia surgen desafíos y dificultades que pueden afectar negativamente la dinámica de una relación. A continuación, se presentan algunas de las principales técnicas y modelos utilizados para promover relaciones de pareja satisfactorias:

Actividades en Pareja

Según Espínola et al. (2017) llevar a cabo actividades en pareja incrementa la conexión emocional, reduce el riesgo de separación y fortalece la consolidación de la relación. De manera similar, las conclusiones de Vásquez et al. (2017) sugieren que las actividades compartidas potencian la reflexión y proporcionan a las parejas la oportunidad de corregir sus distorsiones cognitivas.

La pareja tiene efectos físicos y psicológicos sumamente positivos, especialmente cuando hay cercanía, debido al bienestar experimentado, toque afectivo, que enriquece la expresión de comprensión y satisfacción con el apoyo de la pareja, pues habrá mayor motivación para realizar comportamientos saludables. (Zepeda-Goncén et al., 2021, p. 1)

Cuando se experimenta una mayor sensación de cercanía e intimidad con la pareja, la satisfacción también se incrementa. Las parejas que dedican más tiempo a interactuar y que cultivan confianza, respeto y tolerancia tienden a expresar niveles más altos de felicidad en comparación con aquellas que no lo hacen (Gutiérrez et al., 2013).

Asimismo, según Capafons y Sosa (2015), se experimenta una mayor intimidad cuando existen deseos de compartir con la pareja, abarcando tanto el tiempo como las actividades compartidas. Esto se complementa con elementos esenciales como el respeto, la ayuda, el apoyo emocional recíproco, una comunicación íntima y un profundo entendimiento y conocimiento mutuo.

Debido a lo previamente mencionado, las principales actividades que se proponen a continuación son fundamentales para aumentar las interacciones positivas en pareja.

La Técnica del Álbum de los Buenos Momentos. Este ejercicio busca fortalecer el vínculo emocional entre parejas que han atravesado un distanciamiento afectivo, situación que

frecuentemente surge cuando estos se centran únicamente en los aspectos negativos de la relación. Por ello, brindar un espacio para reflexionar y reconectar con los momentos, emociones y cualidades enriquecedoras que la pareja ha compartido a lo largo de su historia se vuelve fundamental. La elaboración de un álbum de fotografías que permita capturar momentos significativos, acompañado de anotaciones escritas que expresen los recuerdos y sentimientos asociados a cada imagen, representa una valiosa herramienta para mejorar la dinámica de la relación, pues en conjunto, esta actividad tiene el propósito de restablecer la cercanía emocional y revitalizar el lazo afectivo en la pareja (Beyebach y Herrero de Vega, 2010; Glover, 2019).

El Bote de los Deseos. Al inicio de una relación, es común que los miembros de la pareja experimenten un intercambio constante de gestos positivos. Ambos encuentran alegría al participar en actividades placenteras que saben serán apreciadas por el otro, generando un ciclo de dar y recibir. Sin embargo, con el tiempo, estos intercambios positivos pueden disminuir a medida que la pareja cae en la rutina y lo cotidiano (González, 2024).

Esta actividad consiste en que cada integrante de la pareja redacte papeles que contengan sus pequeños deseos, abarcando desde grandes proyectos hasta pequeños detalles. Luego, estos papeles se introducirán en un recipiente designado como "bote de los deseos". Este recipiente debe contener una diversidad de solicitudes, permitiendo a la pareja determinar cuándo pueden cumplir cada una de ellas (Recepción, 2021).

Momentos de Pareja. Es común que las parejas posterguen con regularidad la realización de actividades conjuntas, ya sea por motivos laborales, responsabilidades domésticas u otras circunstancias de la vida cotidiana. Para contrarrestar esta tendencia, se recomienda confeccionar un listado de experiencias gratificantes y enriquecedoras que ambos miembros de la pareja disfruten compartir junto. Esta actividad facilita el cultivo de una comunicación nutritiva y significativa dentro de la relación de pareja. Brinda herramientas y conocimientos que permiten establecer, profundizar, optimizar e incluso restablecer patrones de comunicación efectiva entre los miembros de la pareja (Nomen, 2016).

Apoyo Psicológico

La asistencia de un profesional de la salud mental brinda apoyo, ofreciendo a la persona un espacio donde se sienta escuchada y comprendida. Esto facilita la expresión de sentimientos y la liberación de emociones displacenteras, tales como el miedo, la tristeza, la angustia o el enojo (Maldonado, 2010).

La intervención psicológica promueve un cambio positivo que favorece la metacomunicación, el respeto de valores y creencias personales. Además, crea un espacio

seguro para la expresión de emociones, el establecimiento de objetivos terapéuticos y el cumplimiento de responsabilidades individuales. Este proceso facilita la introspección, el autoconocimiento y el desarrollo de habilidades para afrontar desafíos (de la Espriella, 2008).

6. Metodología

Enfoque de Investigación

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, que según Hernández et al. (2014) “utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (p. 4).

Diseño de Investigación

Se empleó un diseño no experimental, dado que no se realizó la manipulación de la variable independiente para evaluar su influencia en la variable dependiente (Galarza, 2021). Dicho de otra manera, la investigación no experimental es aquella en la que no se realiza de forma intencionada la manipulación de variables, caracterizándose por no alterar deliberadamente las variables independientes (Agudelo y Aignerren, 2008).

Tipo de Investigación

Se utilizó una investigación de corte transversal, ya que según Manterola et al. (2019) la característica principal de este enfoque radica en llevar a cabo todas las mediciones de manera única, eliminando así la necesidad de períodos de seguimiento e implicando la realización del estudio en un instante específico durante la evolución de la enfermedad o el evento de interés. Además, se empleó una investigación de tipo descriptivo, la cual se caracterizó por estudios observacionales en los que no se realizó ninguna intervención o manipulación del factor de estudio; en este enfoque, se observa y registra lo que acontece con el fenómeno de interés en condiciones naturales (Salinero, 2004).

De manera análoga, la investigación fue narrativa bibliográfica debido a que se usó un enfoque de exploración, recolección, organización, análisis e interpretación de información y datos relacionados con un tema específico (Morales, 2003).

Población

Se empleó diversas bases de datos, tales como ScienceDirect, PubMed, PsycINFO, Dialnet, Redalyc, Scielo, Elsevier y Google Scholar. De igual modo, se incluyó toda la producción científica que ofreció información sobre los estilos de apego asociados a la satisfacción de parejas adultas en donde se consideró trabajos de investigación, artículos y revistas científicas. Asimismo, se utilizó gestores bibliográficos como Mendeley y Zotero, lo que dio lugar a una población compuesta por un total de 95 fuentes de información.

Muestra

Se realizó un muestreo no probabilístico a conveniencia, debido a que se desarrolló bajo la influencia de criterios de selección establecidos por el investigador, de los que se eligió 25

documentos para el análisis, los cuales tuvieron relevancia científica para el trabajo de investigación, la selección se desarrolló utilizando el diagrama de flujo PRISMA, teniendo en cuenta los siguientes criterios:

Criterios de Inclusión

En el trabajo de investigación se incluyó artículos, revistas y documentos que incorporaron bases científicas y relevantes a las variables de estudio, para lo cual se consideró un periodo comprendido entre los años 2011 y 2021. Adicionalmente, se tomó en cuenta documentos con enfoque cuantitativo, sin restricciones de idioma y cuya población fueron los adultos, es decir, participantes de 18 años en adelante, sin límite máximo de edad.

Criterios de Exclusión

En la investigación se descartó artículos con enfoque cualitativo, así como aquellos documentos que carecieron de base científica, con acceso restringido o en los que se requería un valor monetario para su adquisición. Asimismo, se exceptuó aquellos artículos que no correspondieron al periodo y población establecida.

Método

La metodología seleccionada para llevar a cabo la investigación fue síntesis bibliográfica, que según la definición proporcionada por Astudillo y Méndez (2008) consiste en recopilar información con el objetivo de adquirir un conocimiento organizado y sistematizado.

Técnica

En cuanto a la técnica de investigación, se utilizó la sistematización bibliográfica. Esta técnica implicó la organización sistemática de la documentación identificada, que abarcó la selección y filtración de la información (Gómez-Luna et al., 2014).

Instrumento

Con relación a la herramienta de investigación, se empleó el diagrama PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis), cuyo propósito, según Page et al. (2021) es facilitar a los autores la documentación transparente de los motivos que respaldan la revisión, las acciones emprendidas por los autores y los resultados obtenidos.

Procedimiento

El procedimiento se llevó a cabo en diversas fases, las cuales fueron fundamentales para abordar y cumplir con los objetivos establecidos.

Fase 1

Se seleccionaron los documentos para su posterior análisis, lo que incluyó artículos, revistas científicas y trabajos de investigación, con el propósito de identificar datos e

información pertinente para los resultados de la investigación. Este proceso se realizó mediante la revisión de investigaciones previas que hayan abordado las variables del objeto de estudio, tanto de forma conjunta como individual. Del mismo modo, la búsqueda bibliográfica se llevó a cabo en ScienceDirect, PubMed, PsycINFO, Dialnet, Redalyc, Scielo, Elsevier y Google Scholar utilizando términos como "apego" y "apego y satisfacción romántica". Además, se empleó los equivalentes en inglés, como "attachment", "attachment styles" y "romantic attachment and satisfaction".

Fase 2

Se eligió documentos que incluían información científica relevante sobre el tema, siguiendo los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos por el investigador. Los resultados de esta búsqueda permitieron la identificación y análisis de los estilos de apego asociados a las relaciones románticas. Además, la investigación se realizó empleando la metodología del Diagrama de Flujo PRISMA; este enfoque se implementó con el fin de asegurar un proceso riguroso y transparente en la selección de los estudios, garantizando así el cumplimiento efectivo de los objetivos establecidos.

Fase 3

De acuerdo con el objetivo general "Describir la evidencia científica de los estilos de apego asociados a la satisfacción de parejas adultas", se elaboró una tabla que incluyó los artículos seleccionados e información sobre autores, año de publicación, título, método de estudio, población y resultados. Esta tabla se colocó en anexos y, posteriormente, se elaboró otra tabla que incluyó un resumen de la información, misma que se encuentra en el apartado de resultados. Esto se realizó con el propósito de brindar una síntesis de la literatura existente sobre los estilos de apego asociados a la satisfacción en parejas adultas. En este sentido, se incluyó los estilos de apego más prevalentes, siendo estos el seguro, ansioso y evitativo, descartándose el apego desorganizado debido a que no se encontró evidencia suficiente en todos los estudios, ya que al ser una mezcla entre el apego ansioso y el evitativo algunas investigaciones no lo consideran de manera independiente.

Considerando el primer objetivo específico "Determinar los estilos de apego en parejas adultas a través de una revisión de la literatura científica" se elaboró la segunda tabla, en la que se detalló los estilos de apego que se encuentran presentes en mayor proporción en parejas adultas.

Respecto al segundo objetivo específico "Conocer la satisfacción de los estilos de apego de parejas adultas a través de un análisis de documentos" se desarrolló una tercera tabla, en donde se detalló la información encontrada en los estudios.

En función al tercer objetivo específico “Desarrollar una guía psicoeducativa en base a los resultados obtenidos” se elaboró una guía con la finalidad de proporcionar estrategias que las personas puedan utilizar para mejorar sus relaciones amorosas y promover su bienestar emocional. La guía se centra especialmente en los estilos de apego y su influencia en la satisfacción de las relaciones de pareja.

Fase 4

Con la información obtenida se desarrolló una triangulación de los resultados, con la finalidad de realizar la comparación de diferentes autores para dar respuesta a la pregunta de investigación establecida; de esta manera, se procedió a la elaboración de discusión, conclusiones, recomendaciones y se completó el Informe de Integración Curricular, finalmente, luego de la aprobación y certificación de la directora se procedió a la divulgación de los resultados obtenidos mediante la defensa y sustentación pública de la investigación.

7. Resultados

Objetivo General

Describir la evidencia científica de los estilos de apego asociados a la satisfacción de parejas adultas.

Tabla 1.

Evidencia científica de los estilos de apego asociados a la satisfacción de parejas adultas

Autor	País	Apego seguro	Apego ansioso	Apego evitativo
Zapiain et al., 2011	España	29,7%	17,6%	18,9%
Guzmán y Contreras, 2012	Chile	17,19%	20,22%	29,52%
Ahmadi et al., 2013	Iran	38,05%	30,99%	30,96%
Schudlich et al., 2013	Estados Unidos	50,61%	21,19%	28,20%
Gleeson y Fitzgerald, 2014	Irlanda	30,40%	16,30%	35,20%
Vithanage, 2014	Sri Lanka	50,17%	23,91%	25,93%
Honari y Saremi, 2015	Irán	40,86%	27,70%	31,45%
Abbasi et al., 2016	Iran	33,58%	39,28%	27,13%
García y Soriano, 2016	Brasil	35,25%	29,61%	35,15%
Sánchez, 2016	Perú	18,45%	30,75%	50,75%
Urrego et al., 2016	Colombia	11%	61%	28%
Bazán y Peña, 2017	Perú	13,33%	28,33%	43,33%
Pérez y Loving, 2017	México	45,1%	33,1%	21,9%
Santos et al., 2017	Perú	18%	15%	67%
Chellan, 2018	India	60,98%	8,87%	9,93%
Rocha-Narváez et al., 2019	Colombia	38,11%	38,44%	23,45%
Solís et al., 2019	México	42,91%	35,59%	21,59%

Castañeda et al., 2020	Cuba	34,9%	32,6%	16,3%
Paquette et al., 2020	Canadá	51,82%	26,78%	21,39%
Thibodeau y Bouchard, 2020	Canadá	46,72%	22,18%	31,10%
Demircioğlu y Göncü Köse, 2021	Turquía	28,2%	22,5%	23,4%
Heidari y Kumar, 2021a	India	50,3%	8,9%	31,6%
Heidari y Kumar, 2021b	India	32,03%	20,04%	30,79%
Mardani et al., 2021	Irán	32,9%	28,7%	38,3%
Nascimento et al., 2021	Inglaterra	35,32%	31,7%	32,9%

Nota: Esta tabla evidencia los porcentajes de los estilos de apego que están asociados con mayor frecuencia a la satisfacción en parejas adultas.

La tabla 1 proporciona una visión global de los estilos de apego más predominantes en la satisfacción de parejas adultas, de los cuatro estilos de apego los más prevalentes son el seguro, ansioso y evitativo.

En coherencia con lo mencionado, es fundamental considerar que el apego seguro tuvo mayor prevalencia en el año 2018 con 60,98%, en el 2020 con 51,82% y en el 2013 con 50,61%. Por otro lado, el apego ansioso evidencia mayor predominancia en el 2016 con 61%, en el 2019 con 38,44% y en el 2017 con 33,1%. Por su parte, el apego evitativo muestra mayor prevalencia en el año 2017 con 67%, en el 2016 con 50,75% y en el 2021 con 38,3%.

Objetivo Específico 1

Determinar los estilos de apego en parejas adultas mediante una revisión de la literatura científica.

Tabla 2.

Estilos de apego en parejas adultas

Autor	País	Apego seguro	Apego ansioso	Apego evitativo	Apego desorganizado
Abbasi et al., 2016	Irán	33,58%	39,28%	27,13%	-
Ahmadi et al., 2013	Irán	38,05%	30,99%	30,96%	-
Bazán y Peña, 2017	Perú	13,33%	28,33%	43,33%	15,00%
Castañeda et al., 2020	Cuba	34,9%	32,6%	16,3%	16,3%
Demircioğlu y Göncü Köse, 2021	Turquía	28,2%	22,5%	23,4%	25,9%
García y Soriano, 2016	Brasil	35,25%	29,61%	35,15%	-
Gleeson y Fitzgerald, 2014	Irlanda	30,40%	16,30%	35,20%	18,10%
Honari y Saremi, 2015	Irán	40,86%	27,70%	31,45%	-
Mardani et al., 2021	Irán	32,9%	28,7%	38,3%	-
Nascimento et al., 2022	Inglaterra	35,32%	31,7%	32,9%	-
Paquette et al., 2020	Canadá	51,82%	26,78%	21,39%	-
Pérez y Loving, 2017	México	45,1%	33,1%	21,9%	-
Rocha-Narváez et al., 2019	Colombia	38,11%	38,44%	23,45%	-
Sánchez, 2016	Perú	18,45%	30,75%	50,75%	-
Santos et al., 2017	Perú	18%	15%	67%	-

Schudlich et al., 2013	Estados Unidos	50,61%	21,19%	28,20%	-
Solís et al., 2019	México	42,91%	35,59%	21,59%	-
Thibodeau y Bouchard, 2020	Canadá	46,72%	22,18%	31,10%	-
Urrego et al., 2016	Colombia	11%	61%	28%	-
Vithanage, 2014	Sri Lanka	50,17%	23,91%	25,93%	-
Total		695,68%	595,95%	633,43%	75,3%
Media aritmética		34,78%	29,78%	31,67%	18,83%

Nota: Esta tabla presenta el porcentaje de los estilos de apego presentes en las parejas adultas.

La tabla 2 exhibe la frecuencia de los estilos de apego más prominentes en parejas adultas, siendo el apego seguro el más significativo con una media aritmética de 34,78%, seguido por el apego evitativo con 31,67% y el apego ansioso con 29,78%. En cuanto al apego desorganizado, solo 4 de los 20 estudios lo incorporan en su investigación, resultando en un promedio de 18,83%.

Objetivo Específico 2

Conocer la satisfacción en los estilos de apego de parejas adultas a través de un análisis de documentos.

Tabla 3.

Satisfacción y apego en parejas adultas

Autor	País	Satisfacción en apego seguro	Satisfacción en apego ansioso	Satisfacción en apego evitativo	Satisfacción en apego desorganizado
Chellan, 2018	India	26,27%	21,11%	25,53%	24,09%
Guzmán y Contreras, 2012	Chile	28,79%	23,61%	25,89%	21,72%
Heidari y Kumar, 2021a	India	32,03%	20,04%	30,79%	17,14%
Heidari y Kumar, 2021b	India	29,15%	22,42%	28,66%	19,77%
Zapiain et al., 2011	España	29,79%	26,92%	21,82%	21,46%
Total		146,03%	114,10%	132,69%	104,08%
Media aritmética		29,21%	22,82%	26,54%	20,84%

Nota: Esta tabla presenta los porcentajes sobre la satisfacción relacionada a los estilos de apego seguro, ansioso, evitativo y desorganizado en parejas adultas.

La tabla 3 evidencia que la satisfacción en las relaciones de parejas adultas es más significativa en el apego seguro con un promedio de 29,21%, seguido por el apego evitativo con 26,54%, el apego ansioso con 22,82% y el apego desorganizado con 20,84%.

Objetivo Específico 3

Desarrollar una guía psicoeducativa en base a los resultados obtenidos.

Guía psicoeducativa: Vivir a plenitud en Pareja

Introducción

El apego formado en la infancia perdura a lo largo de los años y desempeña un papel fundamental en la formación y dinámica de las relaciones afectivas (Pérez-Aranda et al., 2019). Además, según Garrido-Macías et al. (2017) en las relaciones amorosas es común enfrentar desacuerdos, y aunque no siempre son negativos, afectan directamente la satisfacción con la relación.

Cuando alguien tiene un apego ansioso, tiende a sentirse más amenazado y con temor al rechazo; esto hace que la persona busque más afecto, protección y atención de lo normal. Además, se observa una mayor propensión hacia la soledad y una tendencia a experimentar celos con mayor frecuencia. Por otro lado, el apego evitativo conlleva a la evitación de la intimidad, aislamiento y una constante desconfianza en la relación con la pareja. Mientras que, el apego desorganizado es una combinación de los anteriores apegos, debido a que se experimenta el deseo de establecer vínculos y relaciones estables, pero se tiende a rechazar cualquier forma de conexión afectiva como medida de autodefensa (Guerra et al., 2024; Millaman, 2022; Zapiain et al., 2011).

Por consiguiente, el apego influye en la dinámica de las relaciones y los resultados de la presente investigación indican que en las relaciones de pareja la satisfacción es menor cuando prevalece el apego evitativo, ansioso y desorganizado, mientras que la satisfacción es mayor cuando predomina el apego seguro. En este contexto, Páez et al. (2006) establecen que aquellas personas que tienen un apego seguro buscan conexión y respaldo sin temor a ser abandonadas, caracterizándose por su baja ansiedad ante la posible pérdida de vínculos y por su escasa propensión a evitar acercarse a los demás.

Justificación

El apego, que se forma desde la niñez, influye en el modo en que las personas se relacionan con otras a lo largo de su vida. Por ende, la presente guía se focaliza en abordar los estilos de apego, particularmente el evitativo, ansioso y desorganizado, dentro del marco de las relaciones de pareja. El objetivo es enfrentar los desafíos que surgen de estos vínculos emocionales, con la meta de mejorar la satisfacción y la calidad en las relaciones.

Por ende, se proporciona recomendaciones prácticas y estrategias útiles que ayudan a mejorar la comunicación, promueven la empatía y facilitan el desarrollo de relaciones más saludables y satisfactorias. En consecuencia, la guía se centra en la psicoeducación y técnicas

como la respiración diafragmática, el Grounding, la meditación, el diario emocional, la comunicación asertiva, la escucha activa, actividades en pareja y la defusión cognitiva. Pese a ello, es esencial destacar que esta guía no sustituye el apoyo psicológico ni la orientación de un profesional de la salud mental.

Objetivo

Proporcionar estrategias e información práctica sobre los estilos de apego y su influencia en la satisfacción de las parejas, con el fin de empoderar a las personas para reconocer y abordar problemáticas relacionadas con el apego.

Sección 1: Psicoeducación

¿Qué es la Teoría del Apego?

La teoría del apego, desarrollada por John Bowlby en 1950, nos explica que el apego surge como algo natural en los recién nacidos. Además, sugiere que el apego evoluciona para ayudar a que los niños pequeños estén protegidos y sobrevivan; esto se logra a través de la cercanía física y el contacto entre la madre y el bebé durante los primeros años. Si esta conexión se ve afectada, pueden surgir síntomas como llanto, la búsqueda del otro y signos de malestar tanto en los padres como en el bebé (Rygaard, 2008).

“Sentirse querido y seguro es una necesidad primaria que matiza el desarrollo del ser humano a lo largo de toda la vida” (García, 2011, p.2). El apego es un vínculo especial entre un niño y la persona que más lo cuida. Este lazo se forma en los primeros tres años de vida y se fortalece mientras el niño crece. Los efectos de esta relación se notan en muchas áreas de la vida y continúan a lo largo de toda la vida (Sierra y Moya, 2012).

¿Qué es el Apego Adulto?

El apego adulto se refiere a un vínculo afectivo y duradero que se establece entre los adultos y un círculo reducido de personas, principalmente en el contexto de las relaciones de pareja. En el ámbito de las relaciones sentimentales, el apego adulto se compone de dos dimensiones clave: la ansiedad, que se relaciona con el temor al abandono o al rechazo, y la evitación, que aborda la incomodidad ante la intimidad y la cercanía. Por ende, esta combinación también comprende al apego desorganizado (Borondo y Oliver, 2021).

Figura 1.

Características de los estilos de apego en adultos

ESTILOS DE APEGO (EN ADULTOS)			
Seguro	Evitativo	Ansioso	Desorganizado
			
Tienen relaciones de confianza y duraderas	Problemas con la intimidad	Miedo al abandono	Relaciones de amor-odio
Expresa emociones y necesidades	No expresa emociones y necesidades	Basa su felicidad en la relación	Relaciones inestables
Buscan apoyo social	No suelen priorizar las relaciones íntimas	Crea relaciones de dependencia	Miedo al abandono, pero dificultades para intimar
No tiene miedo a ser dejado/a	Poca emoción en relaciones románticas	Necesita estar mucho tiempo en pareja	Siente que no puede confiar en los demás
iratxelopezpsicologia.com			

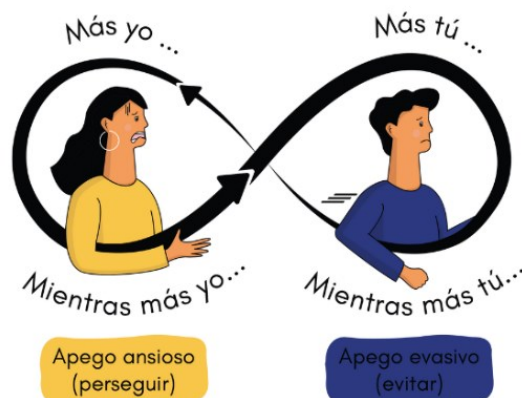
Nota. Adaptado de *Todo sobre el apego evitativo: Desde la infancia a las relaciones adultas* [Fotografía], por Iratxe López PSICOLOGÍA, 2022, <https://iratxelopezpsicologia.com/apego-evitativo/>

Se distinguen dos tipos principales de apego: seguro e inseguro. Dentro del apego inseguro se desprenden subtipos como el ansioso, el evitativo y el desorganizado. Según Luna y Villar (2014), el apego seguro facilita a las personas manejar el estrés de manera más saludable. Por otro lado, indican que aquellos con apego ansioso suelen experimentar una baja autoestima en sus relaciones y buscan constantemente la aprobación de los demás, generando ansiedad. Estos autores señalan que las personas con apego evitativo tienden a mantener cierta distancia emocional en sus relaciones. Por último, explican que aquellos con apego desorganizado desarrollaron este vínculo a raíz de experiencias de maltrato durante la infancia.

Características del Apego Evitativo, Ansioso y Desorganizado

Figura 2.

Estilo de apego ansioso y evitativo en las relaciones



Nota. Adaptado de *¿Qué es el apego ansioso?* [Fotografía], por Natalia Gurdian, 2023, <https://nataliagurdian.com/que-es-el-apego-ansioso-caracteristicas/>

Las personas con apego ansioso a menudo enfrentan obstáculos en las relaciones con los demás, por lo que experimentan inseguridad, incomodidad y sensación de no ser queridas al tener una pareja. Además, suelen carecer de estrategias efectivas para afrontar estas situaciones y poco control de sus emociones. Otro aspecto de aquellos con apego ansioso es que no solo experimentan dificultades en sus relaciones de pareja, sino que también en las relaciones con sus familiares y amigos, acompañando esta dificultad de una búsqueda excesiva de aprobación, miedo al abandono y una perspectiva negativa tanto de sí mismo como de las demás (Granillo-Velasco y Sánchez-Aragón, 2020; Muñoz, 2015).

Figura 3.

Dinámica de una relación con apego evitativo y ansioso



Nota. Adaptado de *¿Cómo funcionan las parejas con apego evitativo y apego ansioso?* [Fotografía], por Iratxe López PSICOLOGÍA, 2023, <https://iratxelopezpsicologia.com/parejas-con-apego-evitativo-y-apego-ansioso/>

Las personas con apego evitativo tienden a tener poca confianza en los demás y utilizan patrones de comunicación que no son muy efectivos. A menudo, no sienten una gran necesidad de estar cerca de otros y prefieren mantener cierta distancia. Además, estas personas creen que los demás no son capaces de brindarles lo que necesitan, que generalmente incluye cercanía emocional, tranquilidad y conexión social. De la misma manera, es común que exista carencia de empatía y ausencia de responsabilidad afectiva. Aunque pueden tener una autoestima alta, suelen culpar a los demás por sus propios errores. En otras palabras, a pesar de tener una autoimagen positiva, suelen tener pocas relaciones sociales debido a su tendencia a mantener cierta distancia emocional. (Festorazzi et al., 2011; Rodríguez et al., 2021)

Figura 4.

Ilustración de los tipos de apego



Nota. Adaptado de *Los estilos de apego y cómo promover un estilo de apego seguro en nuestros hijos* [Fotografía], por la García Beatriz, 2023, <https://www.lapsicologaonline.com/blog/20/4/2019/apego-seguro>

El apego desorganizado generalmente se vincula con vivencias traumáticas o abusivas durante la infancia. Aquellas personas con este tipo de apego suelen enfrentar confusión y contradicciones en sus relaciones, oscilando entre comportamientos característicos del apego ansioso y evitativo. A menudo, presentan desafíos para establecer límites saludables y exhiben patrones de comportamiento inconsistentes (Alcaraz, 2023).

Sección 2 : Herramientas de Solución

¿Qué Hacer con mi Relación si me Identifico con Estos Estilos de Apego?

Según Velasco y Giraldo (2010) sostienen que la clave para una vida feliz en pareja radica en la comunicación. Esto implica expresar las necesidades de manera honesta y comprensiva, mostrando empatía al entender el punto de vista del otro. Además, destacan la importancia de llegar a acuerdos mutuos, actuar con respeto, gestionar el enojo y confiar en la pareja.

Utiliza la Empatía. La empatía se destaca como una habilidad crucial para comprender las ideas y sentimientos de los demás, facilitando así una comunicación efectiva. Incluso cuando hay desacuerdo con otra persona, es posible mostrar empatía y respetar su punto de vista sin abandonar las propias convicciones (Tomé, 2013).

Utiliza Una Comunicación Asertiva. Comunicarse es clave, especialmente en las relaciones de pareja. Decir lo que produce malestar emocional de manera respetuosa es ser asertivo. En este estilo comunicacional, se sostiene que la creencia de que las propias opiniones,

creencias, pensamientos y sentimientos tienen la misma importancia que los de cualquier otra persona (Miranda y Vega, 2021).

Utiliza La Escucha Activa. La escucha activa implica escuchar a la otra persona sin interrumpirlo, teniendo en cuenta sus pensamientos y sentimientos. Además, demuestra cuán atenta está una persona durante el diálogo. Enseña a pensar antes de hablar y contribuye a fortalecer la confianza, descubriendo los gustos, necesidades e inquietudes de la otra persona.

La comunicación es un tema tan antiguo como el hombre y tan importante como él.

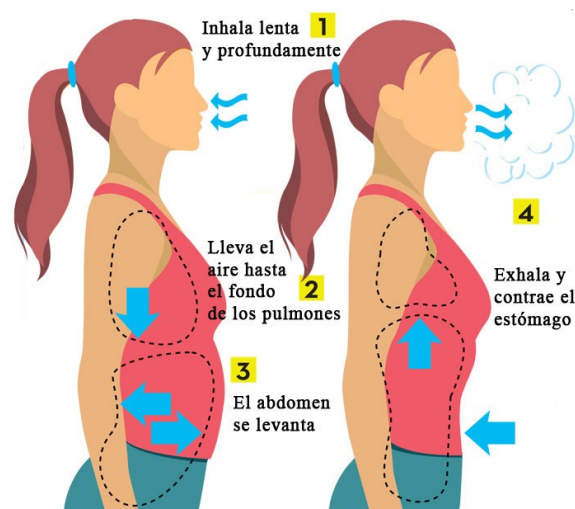
Muchos problemas y conflictos se resolverían democráticamente si la comunicación entre los seres humanos partiera de escuchar con respeto y tolerancia, posibilitando la expresión honesta y clara de los mutuos intereses y sentimientos. (Gómez, 2016, p.1)

Recomendaciones para Quienes se Identifican con un Estilo de Apego Ansioso

Técnica De Respiración Diafrágica O Abdominal. El primer paso implica buscar un entorno tranquilo donde no haya interrupciones. La posición puede ser tanto acostado como sentado. Para llevar a cabo este ejercicio, se colocará una mano en la parte superior del pecho y la otra sobre la barriga, las manos indicarán si es el estómago el que se expande en lugar de que sea el pecho el que se eleva, asimismo, resulta útil acompañar este ejercicio con música relajante. Durante la inhalación, se aspira el aire por la nariz, imaginando un aroma favorito, como el de una flor. Al exhalar por la boca, se visualizará que se está soplando una vela (Ferrer, 2010).

Figura 5.

Pasos para ejecutar la técnica de manera adecuada.



Nota. Adaptado de *Respiración Diafrágica* [Fotografía], por Paula López Baldomir Psicóloga, 2017,

<https://www.baldomirpsicologa.com/2017/03/09/respiracion-diafragmatica/>

Se recomienda realizar esta actividad una vez al día todos los días debido a que ayuda a que la sangre se oxigene bien, lo que puede hacer que una persona se sienta menos ansiosa y estresada, reduciendo la tensión muscular y proporcionando un estado de relajación (Rodríguez et al., 2005)

Diario Emocional. Consiste en llevar un pequeño cuaderno y anotar las emociones: alegría, miedo, disgusto, enojo, tristeza. Cada vez que se sienta una emoción, se deberá sacar el diario y escribir lo que se está experimentando: pensamiento, emoción, sensaciones físicas y situación que lo desencadena. No solo se debe apuntar las emociones “desagradables”, como el enojo, el miedo o la tristeza, sino también las emociones agradables. La finalidad de esta actividad es evitar reprimir las emociones y sentimientos, además, obtener un espacio seguro de expresión sin preocuparse por ser juzgado (Montagud, 2021).

Técnica Del Grounding. Se sugiere observar cinco cosas en el entorno, tales como una silla, una ventana, las hojas de un árbol o un esfero. Luego, identificar cuatro objetos que se puedan tocar, prestando atención a su textura. Reconocer tres sonidos presentes, como el viento, las voces, el tráfico. Descubrir dos olores, como el perfume de la ropa o del entorno. Finalmente, saborear algo agradable, como un caramelo o una menta. Este ejercicio es beneficioso para establecer conexión con el entorno, evitar el sobrepensar, aumentar la conciencia de los propios sentidos y disminuir los pensamientos de la ansiedad (UDEM, s.f.)

Figura 6.

Técnica del grounding

Ejercicio 5-4-3-2-1

- Reconoce **5** cosas que puedas ver en este momento.
- Reconoce **4** cosas que puedas escuchar en este momento.
- Reconoce **3** cosas que puedas sentir en este momento.
- Reconoce **2** cosas que puedas oler en este momento.
- Reconoce **1** cosa que puedas saborear en este momento.

Nota. Adaptado de *Ejercicio mindfulness 5-4-3-2-1* [Fotografía], por YoMindfulness, 2020, <https://yomindfulness.com/ejercicio-mindfulness-54321/>

Defusión Cognitiva. Significa mirar los pensamientos como si fueran eventos en la mente en lugar de hechos fijos. Una forma de hacerlo es usar frases como "Estoy teniendo el pensamiento de que...", separando así los pensamientos de la persona y recordando que no son

cosas reales, lo que, a su vez, permitirá evitar sobrepensar una determinada situación (Tomé, 2023).

Para llevar a cabo la actividad, se sugiere buscar un entorno libre de distracciones donde puedas sentirte seguro y centrado. Asimismo, se propone elegir un lugar que inspire paz y tranquilidad. A continuación, encontrarás un enlace (<https://www.youtube.com/watch?v=yO6nyKLmx5M>) que facilitará la realización de la actividad. En este video, se explica detalladamente cómo llevar a cabo el ejercicio, destacando su objetivo principal: diferenciar entre pensamientos reales y aquellos que no lo son.

Recomendaciones para Quienes se Identifican con un Estilo de Apego Evitativo

Ser Consciente de las Emociones. Se trata de que la persona reconozca sus propias emociones y comprenda cómo estas afectan su estado físico, comportamiento y pensamientos. Aquellas personas dotadas de esta competencia tienen la habilidad de identificar las sensaciones que están experimentando y entender la conexión entre sus sentimientos, pensamientos, palabras y acciones. Además, tienen conocimiento sobre cómo sus emociones influyen en las decisiones que toman y son capaces de expresar sus sentimientos de manera adecuada (Vivas et al., 2007).

La Meditación. Se ha demostrado que practicar la meditación permite ser consciente de las emociones. Además, la meditación implica observarse a uno mismo, mirando los pensamientos sin involucrarse, sintiendo las emociones sin identificarse con ellas y prestando atención al estado sensorial, emocional y conductual (Aguilar y Musso, 2008).

El Arte Como Vía de Expresión Emocional. Es una forma de comunicación no verbal que resulta beneficiosa para resolver conflictos emocionales y facilita el desarrollo personal y la autoconciencia de emociones, pensamientos y sentimientos (González y Novoa, 2020). De la misma manera, se centra en intervenciones que incluyen artes visuales o plásticas, como pintura, grabado, modelado, diseño, máscaras y títeres. Asimismo, existen diversas formas de expresión artísticas, para lo cual también se incluye la música, expresión corporal, danza, escritura (Dumas y Aranguren, 2013).

Recomendaciones para Quienes se Identifican con un Estilo de Apego Desorganizado

Debido a que el apego desorganizado es la combinación del apego evitativo y ansioso, se recomienda realizar las actividades propuestas con anterioridad.

Actividades para Realizar en Parejas con Estilos de Apego Ansioso, Evitativo y Desorganizado

El Álbum de los Buenos Momentos. Beyebach y Herrero de Vega (2010) proponen confeccionar un álbum de fotos que refleje los momentos compartidos desde el inicio de la

relación; las fotografías seleccionadas deben capturar los momentos más significativos, dando forma a un álbum que narre la historia que la pareja desea recordar. Además, explican que se puede complementar cada imagen con anotaciones escritas por ambos, expresando los recuerdos y emociones que surgen al observar cada foto. La finalidad de esta actividad es ayudar a la pareja a conectarse emocionalmente de manera positiva, especialmente si existe distanciamiento.

El Bote de los Deseos. De acuerdo con Ferreiro (2018) esta actividad consiste en que la pareja debe confeccionar un "bote de los deseos" con diez deseos concretos y fáciles de cumplir, escritos en papeles de colores. Cuando uno de los miembros desee realizar un deseo del otro, seleccionará un papel del bote. Si logra cumplirlo, descartará el papel; de lo contrario, lo devolverá al bote y elegirá otro. Ambos deben asegurarse de tener diez deseos disponibles en sus respectivos botes.

Para Bravo de Medina (2019) esta actividad fortalece los lazos de pareja al fomentar la reciprocidad y mejorar el entendimiento mutuo de los deseos y necesidades dentro de la relación. Además, contribuyen a desarrollar canales de comunicación efectivos, promoviendo así el crecimiento positivo de ambos miembros de la pareja.

Momentos de Pareja. Nomen (2016) explica que las actividades en pareja suelen posponerse con frecuencia debido a diversos motivos. Por ello, la sugerencia de este autor es elaborar una lista de actividades agradables para la pareja y llevar a cabo su realización de manera progresiva.

La Importancia de la Terapia en el Apego Evitativo, Ansioso y Desorganizado.

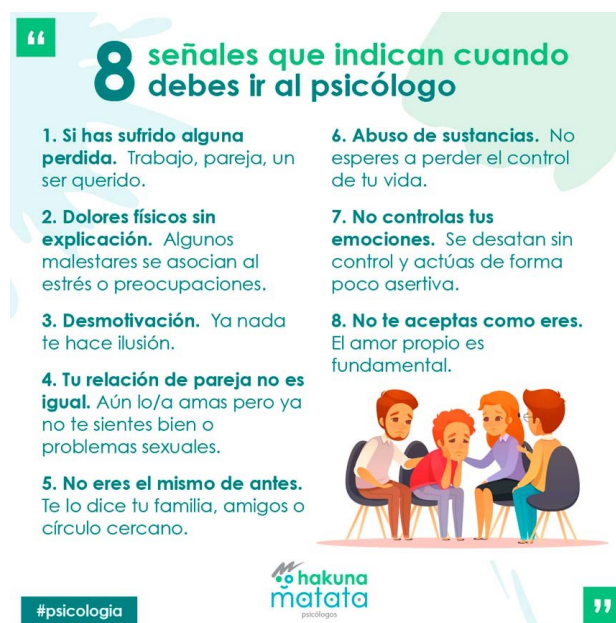
A través de un proceso de psicoterapia podemos entender con mayor claridad cómo nos sucede lo que nos sucede, lo que nos ha sucedido, por las circunstancias que sean, las particulares de cada quién, y entonces a partir de esta revisión, de esta reflexión ahora sí, tomar la posibilidad de decidir, dándonos cuenta de hacia donde queremos dirigirnos.

Una parte esencial del proceso psicoterapéutico tiene que ver con el asumir la responsabilidad por nuestra vida, por nuestras decisiones. (Zohn-Muldoon, 2015, p.7)

La terapia de pareja es fundamental si existen problemas o conflictos en la relación. A través de sesiones con un terapeuta capacitado, las parejas tienen la oportunidad de explorar los patrones disfuncionales, las dinámicas de comunicación poco saludables y los problemas subyacentes que pueden estar afectando la conexión y la satisfacción en su relación.

Figura 7.

Señales que indican que debes ir al psicólogo



Nota. Adaptado de *5 preguntas para hacerle a un psicólogo si estás pasando por un mal momento* [Fotografía], por Reis Digital, 2022, <https://reisdigital.es/psicologia/preguntas-para-un-psicologo/>

Recomendaciones

- La presente guía se la recomienda con fin psicoeducativo con el propósito de ponerla en práctica para mejorar la dinámica y satisfacción con la relación, entender como el apego influye en la pareja y adquirir estrategias para vencer las barreras y obstáculos que se originan debido a este tipo de apegos.
- Es importante mencionar que, si hay la presencia de dificultades que superen un automanejo personal o de pareja, se acuda a una intervención psicoterapéutica especializada en terapia de pareja.

Nota

La presente Guía Psicoeducativa, está también descrita en formato revista, para acceder a este dirigirse al anexo 6.

8. Discusión

La investigación tuvo como objetivo principal describir la evidencia científica de los estilos de apego asociados a la satisfacción en parejas adultas. La revisión bibliográfica destacó que los estilos de apego seguro, ansioso y evitativo son los que se encuentran más estrechamente vinculados a la satisfacción y las relaciones de pareja.

A lo largo de los años analizados, en 2011 el apego seguro fue el más predominante con un 29,7%; en 2012, el apego evitativo destacó con un 29,52%. En 2013, el apego seguro con un 38,05% y un 50,61%. El año 2014 mostró una predominancia del apego evitativo con un 35,20%, mientras que el apego seguro alcanzó un 50,17%. En 2015, el apego seguro fue prominente con un 40,86%. En 2016, destacó el apego ansioso con un 39,28% y un 61%, el evitativo con un 50,75%, el ansioso con un 39,28% y un 61%, y el apego seguro con un 35,25%. En 2017, sobresalió el apego evitativo con un 43,33% y un 67%, seguido del apego ansioso con un 45,1%. En 2018, se evidenció mayor prevalencia del apego seguro con un 69,98%. En 2019, el apego ansioso alcanzó un 38,44%, mientras que el apego seguro se mantuvo con un 42,91%. Durante 2020, el apego seguro mantuvo un porcentaje de 34,9%, 51,82%, y 46,72%. Finalmente, en 2021, el apego seguro osciló entre el 28,2%, 50,3%, 32,03%, y 35,32%, mientras que el apego evitativo alcanzó un 38,3%.

En relación con lo anterior, el estudio de Domínguez (2009) con 611 participantes reveló que, durante ese año, los estilos de apego más vinculados a la satisfacción en las relaciones de pareja fueron: el apego seguro, con una media aritmética de 6,65%; el ansioso con 5,19%; y el evitativo con 4,51%. Sin embargo, para el año 2022 y con una muestra de 110 personas, Rodríguez (2022) determina que los estilos de apego más asociados a la satisfacción fueron: el apego seguro con un promedio de 4,03%; el desorganizado con 4,04%; y el evitativo con 4,25%. En este caso, tanto el apego desorganizado como el evitativo obtuvieron puntajes ligeramente superiores al apego seguro, lo cual difiere de los patrones observados en años anteriores.

De acuerdo con el objetivo específico, sobre determinar los estilos de apego en parejas adultas mediante una revisión de la literatura científica, esta investigación identificó que los estilos más prominentes son: el apego seguro con una media de 34,78%, seguido por el evitativo con 31,67%, el ansioso con 29,78% y finalmente el desorganizado con 18,83%. Sin embargo, no todos los artículos incluyeron información sobre el apego desorganizado, solo 4 de las 20 investigaciones lo consideraron, por lo que su promedio resulta menor en comparación con los otros estilos.

Dando continuidad a lo expuesto, según Melero (2008) en su estudio realizado con 166 participantes, el 41,6% presentó un apego seguro, mientras que, dentro de los estilos inseguros, el más alto fue el evitativo con 25,3%, seguido por el ansioso con 19,9% y el desorganizado con 13,3%; lo cual respalda los resultados obtenidos durante la investigación. De manera similar, Cunuhay (2017), en un estudio con 100 participantes, encontró que el 48% evidenció apego seguro, el 26% apego ansioso, el 16% apego evitativo y el 10% apego desorganizado. Sin embargo, a diferencia de lo mencionado anteriormente, en los estilos de apego inseguro, fue el apego ansioso el que obtuvo un puntaje superior en comparación con el evitativo.

En consonancia con lo anterior, el estudio de Cobo (2021) con 384 participantes reveló una distribución diferente, mostrando una prevalencia del 45% para el apego desorganizado; 27% apego seguro; 19% apego evitativo y 9% apego ansioso. En esta investigación, el estilo desorganizado prevaleció con mayor frecuencia.

En cuanto al siguiente objetivo específico, conocer la satisfacción en los estilos de apego a través de un análisis de documentos, los resultados indican que la satisfacción en las relaciones se ve significativamente favorecida cuando prevalece un apego seguro con una media de satisfacción de 29,21%. En segundo lugar, se encuentra el apego evitativo con 26,54%, seguido por el ansioso con 22,82% y finalmente el desorganizado con 20,84%. Estos hallazgos subrayan la conexión entre el apego seguro y niveles más elevados de satisfacción en las relaciones afectivas de las parejas.

Siguiendo la línea del análisis, Díaz (2019) estudió a una muestra de 50 participantes, por lo cual determinó que los individuos con apego seguro reportan mayor nivel de satisfacción con una media de 69,4%, seguidos por el apego ansioso con 54,5% y el evitativo con 33,3%. De la misma manera, Vega (2003) en su investigación con 126 parejas expuso que para el apego seguro la media de satisfacción fue de 3,97%, para el ansioso 3,55% y para el evitativo 3,35%. Estos resultados indican que las personas con apego seguro experimentan mayores niveles de satisfacción en sus relaciones en comparación con aquellos que mostraron apegos ansiosos o evitativos.

No obstante, cabe destacar que el apego desorganizado no fue tomado en cuenta en el estudio de estos autores. Sin embargo, a pesar de esta omisión, lo expuesto guarda similitud con los resultados de la investigación, ya que indica que el apego seguro está vinculado a niveles más altos de satisfacción en comparación con el estilo ansioso y evitativo.

9. Conclusiones

Basados en los resultados obtenidos en esta investigación, y, con relación al objetivo general acerca de los estilos de apego asociados a la satisfacción en parejas adultas, se determinó que los estilos de apego más frecuentes y ampliamente estudiados son el apego seguro, ansioso y evitativo. Sin embargo, se observan diferencias en los resultados según los años en que se realizaron los estudios. De manera que, el apego seguro tuvo mayor prevalencia en el año 2013, 2018 y 2020. El apego ansioso evidencia mayor predominancia en el 2016, 2017 y 2019. Mientras que el evitativo muestra mayor prevalencia en el 2016, 2017 y 2021.

Por otro lado, respecto al primer objetivo específico, sobre determinar los estilos de apego en parejas adultas mediante una revisión de la literatura científica, lo cual abarcó el análisis de documentos comprendidos entre el 2011 y 2021, se identificó que es el estilo de apego seguro el que predomina con mayor frecuencia. Le siguen, en orden decreciente de prevalencia, el apego evitativo y el apego ansioso. Por su parte, el estilo de apego desorganizado se situó en último lugar en términos de su representación en las investigaciones analizadas. Sin embargo, es importante resaltar que no todos los estudios revisados incluyeron información sobre el apego desorganizado, por lo que su presencia podría estar subvalorada en comparación con los otros estilos.

Con relación al objetivo de conocer la satisfacción en los estilos de apego de parejas adultas a través de un análisis de documentos, la evidencia muestra de manera consistente que cuando predomina un estilo de apego seguro, las parejas tienden a experimentar una satisfacción significativamente más elevada en sus vínculos afectivos, en comparación con aquellas en las que prevalecen estilos de apego inseguros como el evitativo, el ansioso y el desorganizado. Además, si bien el estilo de apego desorganizado no fue contemplado en todos los estudios revisados, los resultados disponibles apuntan de manera contundente a que el apego seguro se correlaciona con los más altos índices de satisfacción relacional en contraste con los diversos tipos de apego inseguro.

Con base en lo expuesto anteriormente, se ha desarrollado una guía psicoeducativa “Vivir a Plenitud en pareja” centrada en los estilos de apego y su asociación con la satisfacción en las relaciones de pareja; el objetivo de esta guía es proporcionar estrategias e información práctica sobre los estilos de apego y su influencia en la satisfacción de las parejas, con el fin de empoderar a las personas para reconocer y abordar problemáticas relacionadas con el apego. La presente contiene dos secciones, la sección uno denominada: Psicoeducación, donde se aborda la teoría del apego, el apego adulto y las características del apego evitativo, ansioso y desorganizado; en la sección dos catalogada como: Herramientas de Solución, se abarca como

identificar los estos estilos de apego, recomendaciones para quienes se identifican con cada estilo de apego, así como actividades para realizar en pareja y la importancia de la terapia.

10. Recomendaciones

Con relación al proceso investigativo llevado a cabo para el desarrollo del presente estudio, se vislumbran diversos caminos para profundizar y enriquecer el conocimiento existente sobre esta temática. A la luz de lo anteriormente expuesto, se plantean las siguientes recomendaciones para fortalecer las futuras investigaciones en este campo:

Ampliar el número de estudios que examinen el estilo de apego desorganizado, ya que se evidenció que no todas las investigaciones lo incluyeron. Abordar este estilo permitiría obtener una comprensión más completa de su prevalencia y su asociación con la satisfacción en las relaciones de pareja.

Explorar en mayor profundidad las diferencias observadas en cuanto a la prevalencia de los estilos de apego inseguros, ansioso y evitativo, debido a las inconsistencias encontradas entre los estudios revisados. Esto esclarecería con mayor precisión su distribución relativa y su vinculación con la satisfacción en las relaciones de pareja.

Realizar investigaciones longitudinales que evalúen los estilos de apego y la satisfacción relacional en diferentes momentos del ciclo vital de las parejas. Esto ayudaría a identificar posibles fluctuaciones en los patrones de apego y satisfacción a lo largo del tiempo, así como a comprender cómo evolucionan estas variables en función de las distintas etapas de la vida.

Examinar posibles factores moderadores o mediadores que puedan influir en la asociación entre los estilos de apego y la satisfacción relacional, tales como variables sociodemográficas, culturales, duración de la relación, entre otras. Esto brindaría una comprensión más integral de los mecanismos subyacentes a estas relaciones.

Finalmente, se recomienda divulgar información científica en las distintas redes sociales, la cual sea exhaustiva en el tema ya mencionado, con el fin de que la población requiera conocimiento de esta y evitar una disminución en la calidad en las relaciones de pareja causada por problemas relacionados con la insatisfacción y el apego.

11. Bibliografía

- Abbasi, A. R. K., Tabatabaei, S. M., Sharbaf, H. A. y Karshki, H. (2016). Relationship of attachment styles and emotional intelligence with marital satisfaction. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 10(3). <https://doi.org/10.17795/ijpbs-2778>
- Agrawal, H. R., Gunderson, J., Holmes, B. M. y Lyons-Ruth, K. (2004). Attachment Studies with Borderline Patients: A review. *Harvard Review of Psychiatry*, 12(2), 94-104. <https://doi.org/10.1080/10673220490447218>
- Agudelo Viana, L. G. y Aigner Aburto, J. M. (2008). Diseños de investigación experimental y no-experimental.
- Aguilar, G. y Musso, A. (2008). La meditación como proceso cognitivo-conductual. *Suma Psicológica*, 15(1), 241-258.
- Ahmadi, V., Davoudi, I., Ghazaei, M. y Mardani, M. (2013). Prevalence of obsessive love and its association with attachment styles. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 696-700. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.629>
- Ahumada, S., Lüttges, C., Molina, T. y Torres, S. (2014). Satisfacción sexual: revisión de los factores individuales y de pareja relacionados. *Revista hospital clínico universidad de Chile*, 25(1), 278-284.
- Ainsworth, M. S. (1979). Infant–mother attachment. *American psychologist*, 34(10), 932.
- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E. y Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A study of the strange situation*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Alcaraz, N. (23 de junio de 2023). *Los 4 tipos de apego: Descripción y ejemplos*. <https://psique.net/terapia-adultos-murcia/tipos-de-apego/>
- Álvarez-Segura, M. y Saludas, F. L. (2022). Vías de desarrollo del apego desorganizado: Maltrato y cuidados tempranos alterados. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 39(2), 29-40.
- Araujo Caixeta, G. y Gabelán Madueño, G. (2010). Psicomotricidad y arteterapia. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/80660>
- Argyle, M. (1994). *The psychology of social class*. Psychology Press.
- Ariza Ruiz, A., Viejo Almanzor, C. y Ortega Ruiz, R. (2022). El Amor romántico y sus mitos en Colombia: una revisión sistemática. *Suma Psicológica*, 29(1), 77-90. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2022.v29.n1.8>
- Astudillo, M. y Méndez, A. (2008). *La investigación en la era de la información*. México: Editorial Trillas. S.A.

- Ballester, C. G., Mañes, R. J. M. y Llarío, M. D. G. (2014). Desorganización del apego y el trastorno traumático del desarrollo (ttd). *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 3(1), 375-384.
- Barg Beltrame, G. (2011). NEUROBIOLOGICAL BASIS OF ATTACHMENT: A THEMATIC REVIEW. *Ciencias Psicológicas*, 5(1), 69-81.
- Barg Beltrame, G. (2015). Bases neurobiológicas del apego: Revisión Temática. *Ciencias psicológicas*, 5(1), 69-81.
- Barreto, A. I. M. (2022). Revisión sistemática: Apego y satisfacción sexual en la pareja. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 6546-6559. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3904
- Barroso Braojos, O. (2019). Educación para un apego seguro: Aproximación para pediatras. *Pediatría Atención Primaria*, 21(81), e25-e30.
- Bazán, W. O. L. y Peña, A. L. Q. (2016). Estilo de apego adulto y alianza terapéutica en hombres que agreden a sus parejas. *PsiqueMag*, 5(1), 145-162. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/139/132>
- Beraldo, V. (2020). *Síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises) y Danza Movimiento Terapia (DMT): Revisión bibliográfica y proyecto piloto destinados a explorar la acogida y los eventuales aportes de la DMT a personas con el síndrome dentro de un modelo de atención multidisciplinaria.* <https://ddd.uab.cat/record/222208>
- Bergin, C., y Bergin, D. (2009). Attachment in the Classroom. *Educational Psychology Review*, 21(2), 141-170. <https://doi.org/10.1007/s10648-009-9104-0>
- Berman, W. H. y Sperling, M. B. (1994). The structure and function of adult attachment. *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives*, 3-28.
- Beyebach, M. y Marga, H. de V. (2010). *200 TAREAS EN TERAPIA BREVE*. Herder Editorial.
- Bogaert, A. F. y Sadava, S. (2002). Adult attachment and sexual behavior. *Personal Relationships*, 9(2), 191-204.
- Borondo, I. y Oliver-Peche, J. (2021). La diferenciación del self y su relación con el apego adulto y la autoestima.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Londres: Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.
- Bowlby, J. (1977). The Making and Breaking of Affectional Bonds: I. Aetiology and Psychopathology in the Light of Attachment Theory. *British Journal of Psychiatry*, 130(3), 201-210. <https://doi.org/10.1192/bjp.130.3.201>

- Bowlby, J. (2012). *El apego: Vol. 1 de la trilogía El apego y la pérdida*. Buenos Aires: Paidós.
- Bowlby, J. y Bowlby, R. (2012). *The making and breaking of affectional bonds*. Routledge.
- Boykin McElhaney, K., Allen, J. P., Stephenson, J. C. y Hare, A. L. (2009). Attachment and autonomy during adolescence. *Handbook of adolescent psychology, volume 1: Individual bases of adolescent development, 1*, 358.
- Branden, N. (1995). Desarrollo de la autoestima. *Los seis pilares de la autoestima. Guía para la promoción de mujeres*, 1-27.
- Bravo, L. G. y Tapia, L. M. (2006). Relación entre Autoestima, Depresión y Apego en Adolescentes Urbanos de la Comuna de Concepción, Chile. *Terapia Psicológica*, 24(1), 5-14.
- Brazo de Medina, R., (24 de febrero de 2019). *Píldora pareja: El bote de los deseos*. Bravo de Medina – Centro de Psicología Clínica y Psicoterapia. <https://bravodemedina.com/pildora-pareja-el-bote-de-los-deseos/>
- Brenlla, M. E., Brizzio, A. y Carreras, M. A. (2004). Actitudes hacia el amor y apego. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 4, 7-23. <https://doi.org/10.18682/pd.v4i0.491>
- Bueno, S. B. (2020). teoría de L apego en La práctica clínica: Revisión teórica y recomendaciones. *Revista de psicoterapia*, 31(116), 169-189.
- Burutxaga, I., Pérez-Testor, C., Ibáñez, M., de Diego, S., Golanó, M., Ballús, E. y Castillo, J. (2018). Apego y vínculo: Una propuesta de delimitación y diferenciación conceptual. *Temas de psicoanálisis*, 15(2), 1-17.
- Byers, E. S., Demmons, S. y Lawrence, K. A. (1998). Sexual satisfaction within dating relationships: A test of the interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(2), 257-267.
- Campbell, L. y Stanton, S. C. (2019). Adult attachment and trust in romantic relationships. *Current opinion in psychology*, 25, 148-151. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.08.004>
- Campos, M. V. G. y Moreno, M. M. M. (2016). La escucha activa. *Aprendizajes plurilingües y literarios: Nuevos enfoques didácticos*, 467-477. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5876389>
- Capafons, J. I. y Sosa, C. D. (2015). RELACIONES DE PAREJA Y HABILIDADES SOCIALES: EL RESPETO INTERPERSONAL. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 23(1).
- Carrobbles J.A. y Sanz, A. (1991). *Terapia Sexual*. Madrid: Fundación Universidad- Empresa.

- Castañeda, S. F. Á., Cedeño, E. H. y Bauta, A. A. L. (2020). El apego en un grupo de parejas que inician la parentalidad. *Revista Sexología y Sociedad*, 25(2). <http://revsexologiaysociedad.sld.cu/index.php/sexologiaysociedad/article/view/677>
- Casullo, M. M. y Liporace, M. F. (2005). Evaluación de los estilos de apego en adultos. *Anuario de Investigaciones*, XII, 183-192.
- Chellan, S. (2018). Effect of attachment styles on marital satisfaction. *Shanlax International Journal of Arts, Science and Humanities*, 5(4), 254-263. https://www.shanlax.com/wp-content/uploads/SIJ_ASH_V5_N4_045.pdf
- Cobo, L. X. (2021). *Estilos de apego y satisfacción marital en parejas adultos Riobamba, 2020* [B.S. thesis, Universidad Nacional de Chimborazo]. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/7858>
- Collins, N. L. y Feeney, B. C. (2000). A safe haven: an attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of personality and social psychology*, 78(6), 1053. <https://doi.org/10.1037//OO22-3514.78.6.1053>
- Cortina, M. (2018). Avances clínicos de teoría del vínculo de apego en los últimos 25 años. *Aperturas psicoanalíticas: Revista de psicoanálisis*, 59(2), 12.
- Crowell, J. A., Treboux, D. y Waters, E. (2002). Stability of attachment representations: The transition to marriage. *Developmental psychology*, 38(4), 467. <https://doi.org/10.1037//0012-1649.38.4.467>
- Cunuhay, T. M. (2017). "Apego y satisfacción marital" (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera de Psicología Clínica).
- Davis, D., Shaver, P. R. y Vernon, M. L. (2004). Attachment style and subjective motivation for sex. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1076–1090. <https://doi.org/10.1177/0146167204264794>
- Davis, D., Shaver, P. R., Widaman, K. F., Vernon, M. L., Follette, W. C. y Beitz, K. (2006). "I can't get no satisfaction": Insecure attachment, inhibited sexual communication, and sexual dissatisfaction. *Personal Relationships*, 13(4), 465-483.
- de la Espriella Guerrero, R. (2008). Terapia de pareja: Abordaje sistémico. *Revista colombiana de psiquiatría*, 37, 175-186.
- Delgado, A. O. (1995). Estado actual de la teoría del apego. *Apuntes de Psicología*, 45, 21-40.
- Delgado, A. O. (2004). Estado actual de la teoría del apego. *Revista de Psiquiatría y Psicología del Niño y del Adolescente*, 4(1), 65-81.

- Demircioğlu, Z. I. y Göncü Köse, A. (2021). Effects of attachment styles, dark triad, rejection sensitivity, and relationship satisfaction on social media addiction: A mediated model. *Current Psychology*, 40, 414-428. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9956-x>
- Díaz, L. Z. F. (2019). *Relación entre los estilos de apego emocional y satisfacción marital en los padres de familia de la Institución Educativa Primaria San Marcelino Champagnat*. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/913>
- Domínguez, J. F. M., Aragón, S. R. y Lagunes, I. R. (2009). Desarrollo de una escala de estilos de apego adulto para la población mexicana. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(28), 9-30.
- Dumas, M. y Aranguren, M. (2013). Beneficios del arteterapia sobre la salud mental. In *V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.
- Duncan, N. (2007). Trabajar con las Emociones en Arteterapia. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 2, 39-49.
- Duschinsky, R. (2015). The emergence of the disorganized/disoriented (D) attachment classification, 1979–1982. *History of Psychology*, 18(1), 32–46. <https://doi.org/10.1037/a0038524>
- Edelstein, R. S. y Shaver, P. R. (2004). Avoidant attachment: Exploration of an oxymoron. En *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 407-422). Psychology Press. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=viZ5AgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA397&dq=Avoidant+attachment:+Exploration+of+an+oxymoron&ots=W6EfLOa4Xh&sig=2i5jS1IIOTmoQz41kQVax47MUQw>
- Edwards, M. (2002). Attachment, mastery, and interdependence: a model of parenting processes. *Family Process*, 41, 389–404.
- Espínola, I. S., Cambranis, A. O., Salazar, A. M. y Esteves, C. G. (2017). Aproximación al concepto de pareja. *Psicología para América Latina*, (29), 7-22.
- Estrada, A., Pastrana, J. y Mejía, M. (2011). La autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la autonomía personal y profesional. *Teoría de la educación*, 1-13.
- Ferreiro, L. (2 de marzo de 2018). *TAREA PARA PAREJAS: "EL BOTE DE LOS DESEOS"*. laraferreiro.com. <https://www.laraferreiro.com/tarea-para-parejas-el-bote-de-los-deseos/>
- Ferrer, J. (2010). Ansiedad y respiración diafragmática. *Enfermería integral: Revista científica del Colegio Oficial de Enfermería de Valencia*, 89, 16-18.

- Festorazzi, V. S. M., Castañeiras, C. E. y Posada, M. C. (2011). Estilos de apego y autoconcepto: bases para una adolescencia positiva. *Psicodebate*, 11, 27-42.
- Flores, F. V. M. (2019). Mecanismos en la construcción del amor romántico. *La ventana. Revista de estudios de género*, 6(50), 282-305.
- Flórez-Madroño, A. C. y Prado-Chapid, M. F. (2021). Habilidades sociales para la vida: Empatía, relaciones interpersonales y comunicación asertiva en adolescentes escolarizados. *Revista Investigium IRE Ciencias Sociales y Humanas*, 12(2), 13-26.
- Fraley R. C. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood: Meta-analysis and dynamic modeling of developmental mechanisms. *Personality and Social Psychology Review*, 6, 123–151.
- Fraley, R. C. y Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of general psychology*, 4(2), 132-154. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>
- Gago, J. (2014). Teoría del apego. El vínculo. *Escuela Vasco Navarra de Terapia Familiar* 11, 1-11.
- Galán Rodríguez, A. (2010). El apego: Más allá de un concepto inspirador. *Revista de La Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 30(4). <https://doi.org/10.4321/s0211-57352010000400003>
- Galán Rodríguez, A. (2016). La teoría del apego: confusiones, delimitaciones conceptuales y desafíos. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 36(129), 45-61. <https://doi.org/10.4321/S0211-57352016000100004>
- Galarza, C. A. R. (2021). Diseños de investigación experimental. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 10(1), 1-7.
- Galicia, L. F. A. (2003). La Escala de Satisfacción Marital: Análisis de su confiabilidad y validez en una muestra de supervisores mexicanos. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 37(1), 67-92.
- García Serrán, H. y Soriano Ayala, E. (2016). “Amigos con beneficios”: salud sexual y estilos de apego de hombres y mujeres. *Saúde e Sociedade*, 25, 1136-1147. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902016151111>
- García, B. (20 de abril de 2023). *Los estilos de apego y cómo promover un estilo de apego seguro en nuestros hijos.* La Psicóloga Online. <https://www.lapsicologaonline.com/blog/20/4/2019/apego-seguro>

- García, B. (28 noviembre 2023). *Los estilos de apego y cómo promover un estilo de apego seguro en nuestros hijos*. <https://www.lapsicologaonline.com/blog/20/4/2019/apego-seguro>
- García, P. S. (2011). El vínculo afectivo de apego: investigación y desarrollo. *Acción psicológica*, 8(2), 5-7.
- Garrido-Macías, M., Valor-Segura, I. y Expósito, F. (2017). ¿Dejaría a mi pareja? Influencia de la gravedad de la transgresión, la satisfacción y el compromiso en la toma de decisión. *Psychosocial Intervention*, 26(2), 111-116.
- Garrido-Rojas, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista latinoamericana de psicología*, 38(3), 493-507.
- Girgis, S., Anderson, R. T. y George, R. (2020). *What is marriage? Man and woman: A defense*. Encounter Books.
- Gleeson, G. y Fitzgerald, A. (2014). Exploring the association between adult attachment styles in romantic relationships, perceptions of parents from childhood and relationship satisfaction. *Health*, 2014. <https://doi.org/10.4236/health.2014.613196>
- Glover, P. M. (23 de enero de 2019). *Terapia de pareja: 15 EJERCICIOS PRÁCTICOS para mejorar la relación*. Desarrollo personal - Blog dosis de psicología. <https://dosis-de-psicologia.blogspot.com/2020/06/terapia-pareja-ejercicios.html>
- Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B. y Muñoz, R. (2020). Psicoeducación en salud mental: Una herramienta para pacientes y familiares. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 169-173. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2020.01.005>
- Goicoechea, P. H. (2014). Apego y adolescencia: Narrándose en el espejo de los otros. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 2(3), 19-28.
- Gómez, F. S. J. (2016). La Comunicación. *Salus*, 20(3), 5-6.
- Gómez-Luna, E., Fernando-Navas, D., Aponte-Mayor, G., & Betancourt-Buitrago, L. A. (2014). Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de información de temas científicos, a través de su estructuración y sistematización. *Dyna*, 81(184), 158-163.
- Gómez-Zapiain, J., Ortiz, M. J. y Gómez-Lope, J. (2011). Experiencia sexual, estilos de apego y tipos de cuidados en las relaciones de pareja. *Anales de Psicología*, 27(2), 447-456.
- González Santana, A. (2016). *Mindfulness: Guía práctica para educadores*. <https://addi.ehu.es/handle/10810/18130>
- González, A. B. y Novoa, S. A. G. (2020). Revisión bibliográfica en idioma español sobre el arteterapia como herramienta psicoterapéutica. *Informes Psicológicos*, 20(2), 55-65.

- González, M. P. G., Toledo, N. M., Olea, M. R. y Acuña, P. T. (2015). Apego romántico y optimismo en adultos chilenos. *Salud & Sociedad*, 6(3), 224-235. <https://doi.org/10.22199/S07187475.2015.0003.00003>
- González, R. (5 de febrero de 2024). *El bote de los deseos*. Ruth – Psicología y Sexología. <https://ruthsexologa.com/2020/04/03/el-bote-de-los-deseos/>
- Gottman, J. M. y Levenson, R. W. (1999). Rebound from Marital Conflict and Divorce Prediction. *Family Process*, 38(3), 287-292. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1999.00287.x>
- Gottman, J.M., Katz, L.F. y Hooven, C., (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10 (3), 284-291.
- Granillo-Velasco, L. F. y Sánchez-Aragón, R. (2020). Soledad en la pareja y su relación con el apego. *CienciaUAT*, 15(1), 48-62.
- Granqvist, P., Sroufe, L. A., Dozier, M., Hesse, E., Steele, M., Van Ijzendoorn, M., Solomon, J., Schuengel, C., Fearon, P., Bakermans-Kranenburg, M., Steele, H., Cassidy, J., Carlson, E., Madigan, S., Jacobvitz, D., Foster, S., Behrens, K., Rifkin-Graboi, A., Gribneau, N., ... Duschinsky, R. (2017). Disorganized attachment in infancy: A review of the phenomenon and its implications for clinicians and policy-makers. *Attachment & Human Development*, 19(6), 534-558. <https://doi.org/10.1080/14616734.2017.1354040>
- Guerra, C. E. P., Villacreses, M. S. F. y Váscónez, R. P. A. (2024). Selección de pareja y apego en padres de familia de una unidad educativa de Riobamba. *Revista Eugenio Espejo*, 18(1), Article 1. <https://doi.org/10.37135/ee.04.19.07>
- Guerrero, Y. y Barca-Enríquez, E. (2015). Teoría del Apego y Síndrome de Down: conceptos básicos y claves educativas. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 098-102. <https://doi.org/10.17979/reipe.2015.0.11.639>
- Gurdian, N. (22 de junio de 2023). *¿Qué es el apego ansioso?* NATALIA GURDIAN. <https://nataliagurdian.com/que-es-el-apego-ansioso-caracteristicas/>
- Gutiérrez, G. S. (2011). Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Revisión de literatura. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 14(2), 223.
- Gutiérrez, J. L. P., Aragón, S. R., Martínez, L. M. R., Núñez, B. I. V. y Parra, M. S. L. (2013). Felicidad general y felicidad en la pareja: Diferencias por sexo y estado civil. *Enseñanza e investigación en psicología*, 18(1), 69-84.

- Guzmán, M. y Contreras, P. (2012). Estilos de Apego en Relaciones de Pareja y su Asociación con la Satisfacción Marital. *Psykhé (Santiago)*, 21(1), 69-82. <https://doi.org/10.4067/S0718-22282012000100005>
- Haag, G. (1992). La mère et le bébé dans les deux moitiés du corps. *ANPASE EMERGENC* (4), 41-44.
- Hazan, C. y Shaver, P. (1987) Romantic Love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>.
- Heidari, M. y Kumar, G. V. (2021a). INFLUENCE OF ATTACHMENT STYLES AND EMOTIONAL INTELLIGENCE INTERACTION ON MARITAL SATISFACTION AMONG MARRIED COUPLES. *GLOBAL JOURNAL FOR RESEARCH ANALYSIS*, 47-54. <https://doi.org/10.36106/gjra/2809316>
- Heidari, M. y Kumar, G. V. (2021b). INFLUENCE OF ATTACHMENT STYLES ON MARITAL SATISFACTION AMONG MARRIED COUPLES. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENTIFIC RESEARCH*, 60-64. <https://doi.org/10.36106/ijsr/6428606>
- Henry, R. G., Miller, R. B. y Giarrusso, R. (2005). Difficulties, Disagreements, and Disappointments in Late-Life Marriages. *The International Journal of Aging and Human Development*, 61(3), 243-264. <https://doi.org/10.2190/EF1G-PNXF-J1VQ-6M72>
- Hernández S., R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación Mc. graw hill. México DF: Interamericana Editores.
- Hernández, J. (2021). La psicoeducación: Una herramienta terapéutica fundamental en salud mental. *Medisur*, 19(3), 351-352.
- Holmes, T. H. y Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of psychosomatic research*. <https://psycnet.apa.org/record/1968-03998-001>
- Honari, B. y Saremi, A. A. (2015). The study of relationship between attachment styles and obsessive love style. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 165, 152-159. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.617>
- Hooghe, M. (2012). Is sexual well-being part of subjective well-being? An empirical analysis of Belgian (Flemish) survey data using an extended well-being scale. *Journal of sex research*, 49(2-3), 264-273. <https://doi.org/10.1080/00224499.2010.551791>
<https://bravodemedina.com/pildora-pareja-el-bote-de-los-deseos/>

- Izquierdo Martínez, S. A. y Gómez-Acosta, A. (2013). Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 7(1), 81-91.
- Jessica Helena Reyes Aguilar. (2017, 6 marzo). *Defusión cognitiva* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=yO6nyKLmx5M>
- Jiménez Sierra, C. E. y Hernández Oliveros, C. D. (2020). *Tipos de apego y alienación parental en niños y adolescentes de padres separados*. <https://repository.ucc.edu.co/items/74f26c35-5ea6-4ae8-a1b1-69a7c37ad5fa>
- Kimelman, M. (2019). Apego normal, apego patológico y psicosis. *Revista chilena de neuropsiquiatría*, 57(1), 43-51. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272019000100043>
- Kimelman, M. (2019). Apego normal, apego patológico y psicosis. *Revista chilena de neuropsiquiatría*, 57(1), 43-51. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272019000100043>
- León-Quismondo, L., Lahera, G. y López-Ríos, F. (2014). Terapia de aceptación y compromiso en el tratamiento del trastorno obsesivo-compulsivo. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 34(124), 725-740. <https://doi.org/10.4321/S0211-57352014000400006>
- Levy, K. N., Ellison, W. D., Scott, L. N. y Bernecker, S. L. (2011). Attachment style. *Journal of clinical psychology*, 67(2), 193-203.
- Li, T. y Fung, H. H. (2011). The Dynamic Goal Theory of Marital Satisfaction. *Review of General Psychology*, 15(3), 246-254. <https://doi.org/10.1037/a0024694>
- López Baldomir, P. (9 de marzo de 2017). *Respiración Diafragmática*. <https://www.baldomirpsicologa.com/2017/03/09/respiracion-diafragmatica/>
- López Baldomir, P. (9 de marzo de 2017). *Respiración Diafragmática*. Paula López Baldomir Psicóloga <https://www.baldomirpsicologa.com/2017/03/09/respiracion-diafragmatica/>
- López, A. M. M., Barba, Á. V. y Diez, S. G. (2013). El registro de la emoción en el cuerpo, autoconocimiento y formación del profesorado. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 16(2), 135-145.
- López, C. y Ramírez, M. (2005). Apego. *Revista chilena de medicina familiar*, 6(1), 20-24.
- López, I. (7 de febrero de 2022). *Todo sobre el apego evitativo: Desde la infancia a las relaciones adultas*. Iratxe López PSICOLOGÍA. <https://iratxelopezpsicologia.com/apego-evitativo/>
- López, I. (7 de febrero de 2023). *¿Cómo funcionan las parejas con apego evitativo y apego ansioso?* Iratxe López PSICOLOGÍA. <https://iratxelopezpsicologia.com/parejas-con-apego-evitativo-y-apego-ansioso/>

- López-Larrosa, S. (2009). El sistema familiar ante el divorcio: Factores de riesgo y protección y programas de intervención. *Cultura y Educación*, 21(4), 391-402. <https://doi.org/10.1174/113564009790002436>
- Lowyck, B., Luyten, P., Demyttenaere, K. y Corveleyn, J. (2007). Efectos de los Modelos Operativos Internos (MOI) generales y específicos en la satisfacción de la relación de pareja: Un estudio prospectivo. *Persona*, (10), 13-27.
- Luna, B. K. P. y Villar, M. D. L. Á. P. (2014). Estilos de apego y relación con la figura materna en mujeres que viven violencia conyugal. *Psicología Iberoamericana*, 22(1), 16-24.
- Maldonado, J. M. R. (2010). Primeros auxilios psicológicos e intervención en crisis. *Documentos de trabajo social: Revista de trabajo y acción social*, 47, 121-133.
- Manterola, C., Quiroz, G., Salazar, P. y García, N. (2019). Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica. *Revista médica clínica las condes*, 30(1), 36-49.
- Mardani, M., Marashi, S. A. y Abbaspour, Z. (2021). On the Causal Relationship Between Attachment Styles and Marital Satisfaction: Mediating Role of Gottman's Marital Communication Model. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 15(2). <https://doi.org/10.5812/ijpbs.108339>
- Mark, K. P., Vowels, L. M. y Murray, S. H. (2018). The impact of attachment style on sexual satisfaction and sexual desire in a sexually diverse sample. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 44(5), 450-458.
- Martínez, C. y Santelices, M. P. (2005). Evaluación del apego en el adulto: Una revisión. *Psykhe (Santiago)*, 14(1), 181-191. <https://doi.org/10.4067/S0718-22282005000100014>
- Martínez, O. (2010). La autoestima. Recuperado de: <https://escuelatranspersonal.com/wp-content/uploads/2013/11/la-autoestima.pdf>.
- Martínez, O. (2010). La autoestima. Recuperado de: <https://escuelatranspersonal.com/wp-content/uploads/2013/11/la-autoestima.pdf>.
- Martínez-Álvarez, J. L., Fuertes-Martín, A., Orgaz-Baz, B., Vicario-Molina, I. y González-Ortega, E. (2014). Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: El efecto mediador del apego actual. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 30(1), 211-220. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.1.135051>
- McClelland, S. I. (2010). Intimate justice: A critical analysis of sexual satisfaction. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(9), 663-680.

- McLeod, S. (2009). Attachment theory. *Simply psychology*.
<http://www.psych205.com/uploads/2/6/3/0/26304200/simplypsychology.org-attachment.pdf>
- Melero, R. (2008). La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación.
- Mikulincer, M. y Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in experimental social psychology*, 35, 56-152.
- Mikulincer, M., Shaver, P. y Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27, 77-102.
- Millaman, G. (2022, octubre 28). ¿El apego emocional afecta tu relación de pareja? <https://psicomentando.com/el-apego-emocional-afecta-tu-relacion-de-pareja/>
- Miranda, G. C. y Vega, G. C. (2021). La comunicación asertiva. Una mirada desde la psicología de la educación: comunicación asertiva desde la psicología de la educación. *Didasc@lia: didáctica y educación ISSN 2224-2643*, 12(3), 131-151.
- Montagud, N. (21 de enero de 2021). Cómo hacer un diario de emociones, paso a paso y con ejemplos. <https://psicologiymente.com/psicologia/como-hacer-diario-emociones>
- Montoya, M. C. (2001). *Pareja humana: Su psicología, sus conflictos, su tratamiento*. Plaza y Valdés.
- Morales Silva, S. y Santelices Alvarez, M. P. (2007). Los modelos operantes internos y sus abordajes en psicoterapia. *Terapia psicológica*, 25(2), 163-172.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082007000200007>
- Morales, C. y Ventura, M. (2016). Apego inseguro ansioso ambivalente en niños y niñas cuyos padres están en proceso de separación ambigua con dinámicas de triangulación y conflictos de lealtades. *Psiquiatría y salud mental*, 33(1/2), 19-29.
- Morales, O. (2003). Fundamentos de la investigación documental y la monografía. *Manual para la elaboración y presentación de la monografía*. Mérida, Venezuela: Universidad de Los Andes, 1-14.
- More, D. y Senador, A. (2015). Estilos de apego parental y satisfacción de pareja en personas que asisten a charlas matrimoniales en un hospital de Ferreñafe. *Ferreñafe, Lambayeque, Perú*.
- Moya-Albiol, L., Herrero, N. y Bernal, M. C. (2010). Bases neuronales de la empatía. *Rev Neurol*, 50(2), 89-100.

- Muñoz, J. B. (2015). Estilo de apego adulto y creencias en relación a masculinidad y femineidad en hombres agresores de su pareja íntima. *Revista Austral de Ciencias Sociales*, (29), 107-123.
- Nascimento, B. S., Little, A. C., Monteiro, R. P., Hanel, P. H. y Vione, K. C. (2022). Attachment styles and mate-retention: Exploring the mediating role of relationship satisfaction. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 16(4), 362. <https://doi.org/10.1037/ebs0000272>
- Nomen Martín, L. (2016). *50 técnicas psicoterapéuticas*. Comercial Grupo ANAYA, SA.
- Orduña, A. A. (2003). Factor individual: autoestima. *Salamanca, Ed.) Recuperado el, 14*.
- Ortiz Barón, M. y Yárnoz Yaben, S. (1993). Teoría del apego y relaciones afectivas. *Bilbao: Universidad del País Vasco. Servicio editorial*.
- Páez, D., Fernández, I., Campos, M., Zubietta, E. y Casullo, M. M. (2006). Apego seguro, vínculos parentales, clima familiar e inteligencia emocional: Socialización, regulación y bienestar. *Ansiedad y estrés*, 12.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., y Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista española de cardiología*, 74(9), 790-799.
- Palacios, J. y Rodrigo, M. J. (1998). *Familia y desarrollo humano*. Alianza Madrid, España.
- Paquette, V., Rapaport, M., St-Louis, A. C. y Vallerand, R. J. (2020). Why are you passionately in love? Attachment styles as determinants of romantic passion and conflict resolution strategies. *Motivation and Emotion*, 44, 621-639. <https://doi.org/10.1007/s11031-020-09821-x>
- Péloquin, K., Brassard, A., Lafontaine, M. F. y Shaver, P. R. (2014). Sexuality examined through the lens of attachment theory: Attachment, caregiving, and sexual satisfaction. *The Journal of Sex Research*, 51(5), 561-576. <https://doi.org/10.1080/00224499.2012.757281>
- Peña, M. F. (2017). Apego seguro y desarrollo del infante en poblaciones vulnerables. *Avances en psicología*, 25(2), 139-152.
- Pérez, A. C., León, N. K. Q. y Coronado, E. A. G. (2017). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida. *Enseñanza e investigación en psicología*, 22(1), 58-65.

- Pérez, F. T. y Loving, R. D. (2017). Alexitimia y estilos de apego: Relación y diferencias por género y carreras universitarias. *Psicología Iberoamericana*, 25(2), 26-34. <https://doi.org/10.48102/pi.v25i2.103>
- Pérez-Aranda, G. I., Peralta-López, V., Estrada-Carmona, S., García-Reyes, L. y Tuz-Sierra, M. Á. Á. (2019). Estilos de apego en la relación de pareja de hombres y mujeres en la adultez temprana y adultez media. *Calidad de Vida y Salud*, 12(2).
- Pérez-Solís, G., Dávalos-Romo, M. T. y Rentería-Consección, J. (2016). Grado de satisfacción marital en relación a factores sociodemográficos. *Revista Digital Internacional Psicología y Ciencia Social*, 2(2), 171-187.
- Pinedo Palacios, J. R. y Santelices Álvarez, M. P. (2006). *Apego adulto: Los modelos operantes internos y la teoría de la mente*.
- Recepción, L. (4 de enero de 2021). *Técnica de pareja: la caja de los deseos*. Centro de Psicoterapia Contextual. <https://psicoterapiacontextual.com/tecnica-de-pareja-la-caja-de-los-deseos/>
- Reis Digital (1 de agosto de 2022). *5 preguntas para hacerle a un psicólogo si estás pasando por un mal momento*. <https://reisdigital.es/psicologia/preguntas-para-un-psicologo/>
- Rejón, M. del P. O. y Galaz, M. M. F. (2016). Funcionamiento familiar como predictor de la satisfacción marital en hombres y mujeres. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 21(2), 141-152.
- Rivera Martínez, P. y Alcázar Olán, R. J. (2019). *La respiración profunda, sus beneficios y cuándo usarla*. <http://repositorio.iberopuebla.mx/handle/20.500.11777/4321>
- Rivera, M. P. y Alcázar, O. R. J. (2019). *La respiración profunda, sus beneficios y cuándo usarla*. <http://repositorio.iberopuebla.mx/handle/20.500.11777/4321>
- Rocha, M. y Matos, P. M. (2012). Componentes de apego en adolescentes Portugueses. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 21(3), 197-208.
- Rocha-Narváez, B., Quintero-Posada, C., Roncancio-Parra, V. y Torres-Herrera, R. (2019). Evaluación de la asociación entre el estilo de apego parental y los celos románticos en una muestra de estudiantes universitarios colombianos. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 13(1), 13-24. <https://doi.org/10.21500/19002386.3506>
- Rodríguez de Medina Quevedo, I. (2013). La dependencia emocional en las relaciones interpersonales.
- Rodríguez Rodríguez, J. C., Rodríguez Góngora, J. y Rodríguez Rodríguez, J. A. (2021). Perfiles de apego adulto y características de personalidad en adolescentes. *Academo (Asunción)*, 8(2), 42-54. <https://doi.org/10.30545/academo.2021.jul-dic.4>

- Rodríguez, A. P. (2022). *Estilos de apego y celos en jóvenes de 18 a 25 años de Lima Metropolitana*. <https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/0af5ed03-2cdf-4549-810c-10461d93bab4>
- Rodríguez, T. R., Rodríguez, C. M. G. y Pérez, R. C. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *MediSur*, 3(3), 55-70.
- Rojas, T. (2020). El apego como uno de los elementos fundamentales en el funcionamiento psíquico de víctimas reincidentes. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 23(1). <https://www.academia.edu/download/62549965/75430-219602-2-PB20200330-80256-1hfqhlz.pdf>
- Romero, D. O. H. y de la Roca-Chiapas, J. M. (2022). Estilos de apego y estilos de crianza como predictores de la decisión de dejar el hogar parental en adultos jóvenes. *EDUCATECONCIENCIA*, 30(36), 145-166. <https://doi.org/10.58299/edu.v30i36.540>
- Romero, M. N. J. y Berrezueta, L. B. C. (2022). Evaluación académica y ansiedad en estudiantes universitarios. *EPISTEME KOINONIA: Revista Electrónica de Ciencias de la Educación, Humanidades, Artes y Bellas Artes*, 5(1), 860-883.
- Rozenel, V. (2006). Los Modelos Operativos Internos (IWM) dentro de la teoría del apego. *Aperturas psicoanalíticas*, 23. <https://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=404>
- Rusbult, C. E. y Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of social and personal relationships*, 10(2), 175-204.
- Rygaard, N. P. (2008). *El niño abandonado: guía para el tratamiento de los trastornos del apego*. Editorial Gedisa.
- Salinero, J. G. (2004). Estudios descriptivos. *NURE investigación: Revista Científica de enfermería*, 7, 9.
- Sánchez, H. M. (2016). Los estilos de apego en mujeres con y sin violencia conyugal. *Revista de investigación en psicología*, 19(1), 35-49. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v19i1.12444>
- Sánchez-Bravo, C., Carreño-Meléndez, J. y Mota-González, C. (2021). Indicadores psicológicos y de pareja relacionados con la insatisfacción marital: Estrategias de intervención. *Revista Psicología y Salud*, 31(1).
- Santos, H. A. L., Yanayaco, Y. U. y Vega, C. R. (2017). Estilos de apego emocional y satisfacción marital en los padres de familia del distrito de Huachón de Pasco. *Revista de Investigación Apuntes Psicológicos*, 2(1). https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/ri_apsicologia/article/view/860

- Schudlich, T. D. D. R., Stettler, N. M., Stouder, K. A. y Harrington, C. (2013). Adult romantic attachment and couple conflict behaviors: Intimacy as a multi-dimensional mediator. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 7(1), 26-43. <https://doi.org/10.5964/ijpr.v7i1.107>
- Siegel, D. J. (2001). Toward an interpersonal neurobiology of the developing mind: Attachment relationships, "mindsight", and neural integration. *Infant Mental Health Journal*, 22(1-2), 67-94. [https://doi.org/10.1002/1097-0355\(200101/04\)22:1<67::AID-IMHJ3>3.0.CO;2-G](https://doi.org/10.1002/1097-0355(200101/04)22:1<67::AID-IMHJ3>3.0.CO;2-G)
- Sierra García, P., y Moya Arroyo, J. J. (2012). El apego en la escuela infantil: algunas claves de detección e intervención. *Psicología educativa*, 18(2), 181-191.
- Silverman, D. K. (2001). Sexualidad y apego: ¿Una relación apasionada o un matrimonio de conveniencia? *Aperturas psicoanalíticas*, 9. <https://aperturas.org/articulo.php?articulo=177&a=Sexualidad-y-apego-Una-relacion-apasionada-o-un-matrimonio-de-conveniencia>
- Simón, V., Germer, C. y Bayes, R. (2011). *Aprender a practicar mindfulness*. Sello. <https://www.academia.edu/download/55896943/Aprende-Mindfulness.pdf>
- Sirvent, C. (2004). Adicción al amor y otras dependencias sentimentales. *Encuentro de profesionales en Drogodependencias y Adicciones*, 21-23.
- Sirvent, C. y Moral, M. V. (2007). La dependencia sentimental o afectiva. In *Anales de Psiquiatría* (Vol. 23, No. 3, pp. 92-93).
- Solís, O. I. G., Ramírez, S. S. y Delgado, J. P. Infidelidad y apego en relaciones de pareja en universitarios. Recuperado 6 de enero de 2024, de http://nthe.mx/NTHE_v2/pdfArticulos/PDF_Articulo20200721215948.pdf
- Taghani, R., Ashrafizaveh, A., Soodkhori, M. G., Azmoude, E. y Tatari, M. (2019). Marital satisfaction and its associated factors at reproductive age women referred to health centers. *Journal of education and health promotion*, 8.
- Tavakol, Z., Nasrabadi, A. N., Moghadam, Z. B., Salehiniya, H. y Rezaei, E. (2017). A review of the factors associated with marital satisfaction. *Galen medical journal*, 6(3), 197-207. <https://doi.org/10.31661/gmj.v6i3.641>
- Tena Hernández, F. J. (2020). Psicoeducación y salud mental. *Revista científicosanitaria*, 4(3), 36-45.
- Testor, C. P., Pujol, M. D., Vidal, C. V. y Alegret, I. A. (2009). El divorcio: Una aproximación psicológica. *Universidad Ramon Llull*, 2, 39-46.

- Thibodeau, J. y Bouchard, G. (2020). Attachment and satisfaction at the empty-nest stage: An actor-partner interdependence model. *Journal of Adult Development*, 27(3), 212-223. <https://doi.org/10.1007/s10804-019-09341-0>
- Tomé, M. G. (2013). El poder de la empatía: una solución para los problemas de relación. *Miscelánea Comillas: Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, 71(139), 503-504.
- Triana, B., Castañeda García, P. J. y Correa Rodríguez, N. T. (2006). *La atribución de causas a la ruptura de pareja*. <https://dehesa.unex.es/handle/10662/18628>
- Udem, P. (s. f.). *Grounding: Una forma diferente de disminuir el estrés*.
- Urrego Betancourt, Y., Gaitán Rodríguez, N. A. y Umbarila Forero, D. A. (2016). Relación entre el tipo de apego y la conducta de infidelidad en adultos jóvenes. *Revista de Psicología*, 12(24)
- Valenciana, C., Valencia, C. F., Villareal, C. F. y Levante, U. D. (2014). *Los Pensamientos Automáticos Negativos*. <https://diariodelevante.com/noticias-comunidad-valenciana/los-pensamientos-automaticos-negativos/>
- Valle, L. y Moral Jiménez, M. D. L. V. (2018). Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 9.
- Vásquez, J. M., Mosqueda, J. S. H., Vázquez-Antonio, J., Hernández, L. G. J. y Calderón, C. E. G. (2017). El trabajo colaborativo y la socioformación: un camino hacia el conocimiento complejo. *Educación y Humanismo*, 19(33), 334-356.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención psicosocial*, 3, 87-116.
- Veenhoven, R. (1996). *The study of life-satisfaction*. <https://repub.eur.nl/pub/16311/>
- Vega, L. M. (2003). *Relación entre el apego y las relaciones románticas en la juventud*. <https://repositorio.uniandes.edu.co/handle/1992/14063>
- Velasco, V. E. A. y de Giraldo, L. R. (2010). Experiencias de parejas sobre vivir feliz en pareja. *Pensamiento psicológico*, 8(15), 63-76.
- Vélez, J. A. S. y Chávez, O. E. B. (2023). Importancia del apego seguro y el vínculo padres-hijos en el desarrollo físico y emocional de los niños. *Espergesia*, 10(2), 90-101. <https://doi.org/10.18050/rev.espergesia.v10i2.2612>
- Villa, M. B. y Del Prette, Z. A. P. (2013). Marital satisfaction: The role of social skills of husbands and wives. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 23, 379-388. <https://doi.org/10.1590/1982-43272356201312>

- Villalobos, M. E. U. y García, A. C. (2016). El liderazgo académico, comunicación asertiva y motivación. *Revista ensayos pedagógicos*, 11(2), 45-61.
- Vithanage, R. D. H. (2014). The influence of adult attachment styles on marital satisfaction among married couples.
- Vivas, M., Gallego, D. J. y González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Dikinson.
- Wallin, D. J. (2012). *El apego en psicoterapia*. Desclée de Brouwer. <https://www.clea.edu.mx/biblioteca/files/original/79fefbe42f78dec7d18301a2fbf7347e.pdf>
- Yáñez-Yaben, S. (2010). Bienestar psicológico en progenitores divorciados: Estilo de apego, soledad percibida y preocupación por la ex pareja. *Clinica y salud*, 21(1), 77-91. <https://doi.org/10.5093/cl2010v21n1a7>
- Yáñez-Yaben, S. y Comino, P. (2011). Evaluación del apego adulto: Análisis de la convergencia entre diferentes instrumentos. *Acción psicológica*, 8(2), 67-85.
- Yomindfulness, (22 de agosto de 2020). *Ejercicio mindfulness 5-4-3-2-1 | YoMindfulness*. YoMindfulness | My WordPress Blog. <https://yomindfulness.com/ejercicio-mindfulness-54321/>
- Zapiain, J. G., Ortiz, M. J. y Lope, J. G. (2011). Experiencia sexual, estilos de apego y tipos de cuidados en las relaciones de pareja. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 27(2), 447-456. <https://doi.org/10.6018/analesps>
- Zegarra, N. G. (2017). Apego ambivalente y sentido de vida en adultos jóvenes. *Temática Psicológica*, 13, 37-42.
- Zepeda-Goncén, G. D., Sánchez-Aragón, R., Zepeda-Goncén, G. D. y Sánchez-Aragón, R. (2021). Impacto de la cercanía, toque afectivo y satisfacción con el apoyo de la pareja en los comportamientos saludables. *Psicogente*, 24(45), 1-22. <https://doi.org/10.17081/psico.24.45.3736>
- Zohn-Muldoon, T. (2015). ¿ Cuándo y por qué ir a terapia?.

12. Anexos

Anexo 1. Pertinencia del Proyecto de Investigación de Integración Curricular.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Salud
Humana

Loja, 9 de enero de 2024

Dra.

Ana Puertas Azanza. Mg. Sc.

DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Ciudad.

De mi consideración:

Reciba un cordial y atento saludo, deseándole éxitos en su importante cargo, en cumplimiento del memorando Nro. UNL FSH-DCPS.CL.2023-252 M, con asunto de analizar y emitir el Informe de Estructura y Coherencia del Proyecto denominado **"ESTILOS DE APEGO ASOCIADOS A LA SATISFACCIÓN EN PAREJAS ADULTAS"**, de autoría de la estudiante: **Jessenia Nayeli Castro Toro**, CI.0705650174, estudiante del VIII ciclo de la carrera de Psicología Clínica de la Facultad de la Salud Humana, concluyo con lo siguiente:

- Al presentar las debidas las correcciones, **el Proyecto mencionado es pertinente, cuenta con estructura y coherencia en su totalidad.**

Información que pongo a su disposición, para los fines pertinentes.

Atentamente,



GABRIELA FERNANDA
ROJAS MUÑOZ

Psi. Cl. Gabriela Fernanda Rojas. Mg.Sc.

1104892029

gabriela.rojas@unl.edu.ec

DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA, UNL

c.c.: Archivo

Anexo 2. Aprobación del Trabajo de Integración Curricular.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Salud
Humana

MEMORANDO Nro. UNL FSH-DCPS.CL 2024-14 M
Loja, 09 de enero de 2024

Asunto: RESPUESTA DE INFORME DE ESTRUCTURA Y PERTINENCIA DE PROYECTO.

Señorita
Jessení Nayeli Castro Toro
ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL
Presente.-

Por el presente me permito hacer conocer que se adjunta la respuesta del informe de estructura y pertinencia del Proyecto de Integración Curricular denominado: **“ESTILOS DE APEGO ASOCIADOS A LA SATISFACCIÓN EN PAREJAS DE ADULTOS JÓVENES”**, de su autoría el mismo que fue emitido por la Psic Cl. Gabriela Fernanda Rojas Muñoz..

Particular que comunico a Ud. para los fines correspondientes

Atentamente,



Dra. Ana Catalina Puertas Azanza Mgs
DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA -UNL

C/c Archivo
APA/tsc

Calle Manuel Monteros
tras el Hospital Isidro Ayora - Loja - Ecuador
072-57 1379 Ext. 102

Anexo 3. Oficio de Designación de Director de Trabajo de Integración Curricular.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Salud
Humana

MEMORANDO Nro. UNL-FSH-DCPS.CL 2024-38M
Loja, 29 de enero de 2024

Asunto: DESIGNACIÓN DE DIRECCIÓN DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.

Psicóloga Clínica
Gabriela Fernanda Rojas Muñoz
DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL
Presente.-

Por el presente y dando cumplimiento a lo dispuesto en el "Capítulo II del Proyecto de Tesis, Artículos 133, y 134 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, aprobado el 26 de julio del 2009", una vez que ha cumplido con todos los requisitos y considerando que el proyecto de Integración Curricular fue aprobado; me permito hacerle conocer que está dirección, la ha designado Directora del Proyecto de Integración Curricular adjunto, denominado: "**ESTILOS DE APEGO ASOCIADOS A LA SATISFACCIÓN EN PAREJAS ADULTAS**", autoría de: Jessenia Nayeli Castro Toro CI. 0705650174, estudiante del VIII ciclo de la Carrera de Psicología Clínica de la Facultad de la Salud Humana.

En seguridad de contar con su colaboración le expreso mi agradecimiento.

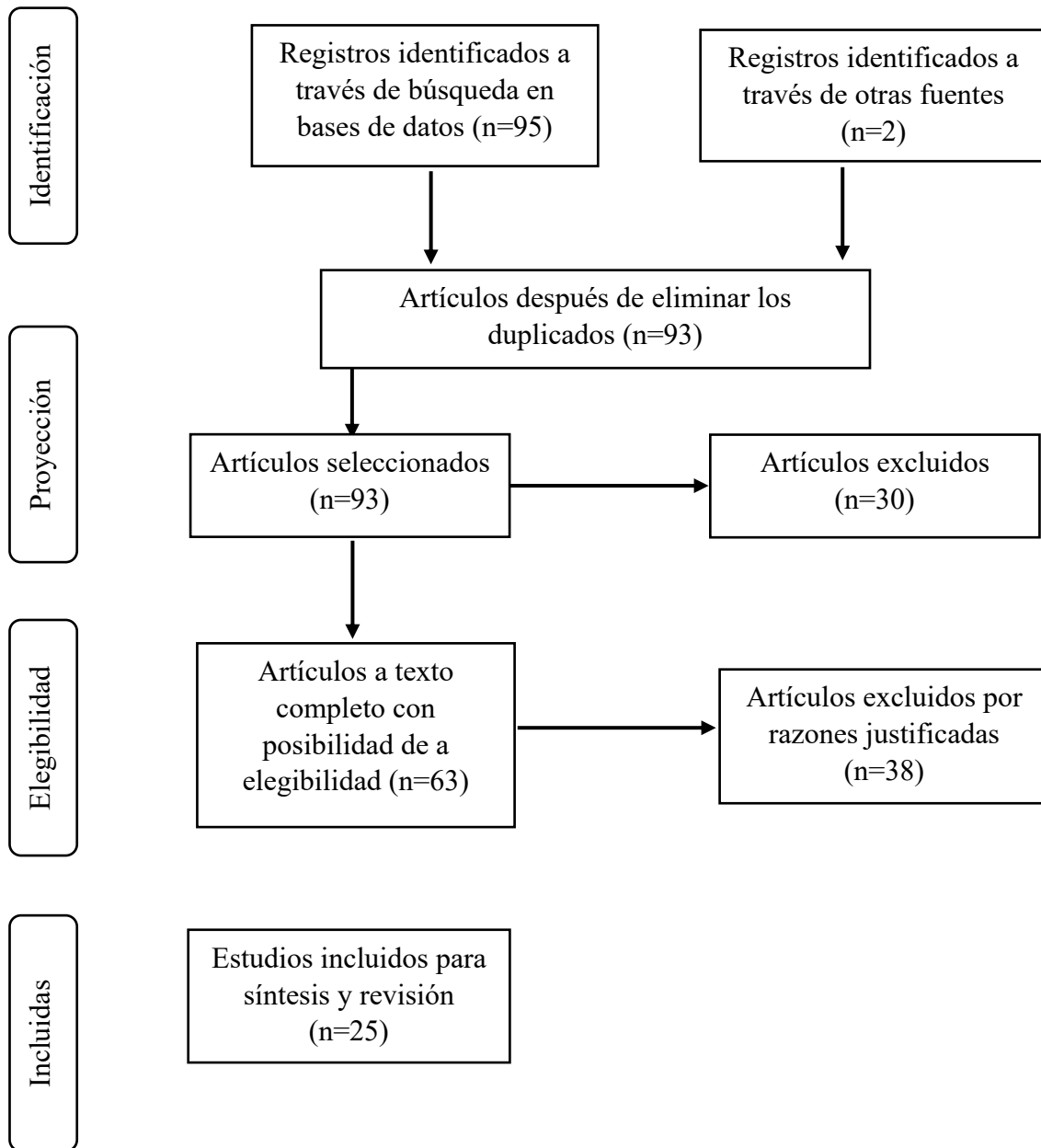
Atentamente,



Dra. Ana Catalina Puertas Azanza Mgs
DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA -UNL

C/c. Jessenia Castro Toro
Expediente académico
Archivo
APA/tsc

Anexo 4. Diagrama de Flujo PRISMA.



Anexo 5. Tabla General de Análisis de los 25 Artículos.

Objetivo general: Describir la evidencia científica de los estilos de apego asociados a la satisfacción en parejas de adultos jóvenes

Tabla 1.

Información complementaria de los resultados

Nº	Autor, revista, año	Título	País	Idioma	Tipo de estudio	Sujetos	Estilos de apego	URL
1	Abbasi et al., Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences, 2016	Relationship of Attachment Styles and Emotional Intelligence with Marital Satisfaction	Iran	Inglés	Investigación transversal, estudio cuantitativo	450 participantes, mayores de 18 años	Apego seguro Frecuencia: 33,58% Apego ansioso Frecuencia: 39,28% Apego evitativo Frecuencia: 27,13%	https://doi.org/10.17795/ijpbs-2778
2	Ahmadi et al., Procedia-Social and Behavioral Sciences, 2013	Prevalence of Obsessive Love and Its Association with Attachment Styles	Irán	Inglés	Investigación correlacional, cuantitativa	290 participantes con edades iguales o mayores a 18 años	Apego seguro Frecuencia: 38,05% Apego ansioso Frecuencia: 30,99% Apego evitativo Frecuencia: 30,96%	https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.629
3	Bazán y Peña, PsiqueMag, 2017	Estilo de apego adulto y alianza terapéutica en hombres que	Perú	Español	Investigación no experimental, con un diseño transversal	60 hombres, mayores a 18 años	Apego seguro Frecuencia: 13,33% Apego ansioso Frecuencia: 28,33% Apego evitativo	https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/139/132

		agreden a sus parejas			de tipo descriptivo-comparativo		Frecuencia: 43,33%	
							Apego desorganizado Frecuencia: 15,00%	
4	Castañeda et al., Revista Sexología y Sociedad, 2020	El apego en un grupo de parejas que inician la parentalidad	Cuba	Español	Metodología cuantitativa de tipo descriptivo-correlacional	282 participantes, entre 20 y 34 años	Apego seguro Frecuencia: 34,9% Apego ansioso Frecuencia: 32,6% Apego evitativo Frecuencia: 16,3% Apego desorganizado Frecuencia: 16,3%	http://revsexologiaysociedad.sld.cu/index.php/sociologiaysociedad/artic/view/677
5	Chellan, Shanlax International Journal of Arts, Science and Humanities, 2018	Effect Of Attachment Styles On Marital Satisfaction	India	Inglés	Investigación correlacional, cuantitativa	1330 participantes, mayores de 18 años	Apego seguro Frecuencia: 60,98% Apego ansioso Frecuencia: 8,87% Apego evitativo Frecuencia: 9,93%	https://www.shanlax.com/wp-content/uploads/SIJ_AS_H_V5_N4_045.pdf
6	Demircioğlu y Göncü Köse, Current Psychology, 2021	Effects of attachment styles, dark triad, rejection sensitivity, and relationship satisfaction on	Turquía	Inglés	Investigación correlacional, cuantitativa	229 participantes, cuyas edades fueron de 18 a 32 años	Apego seguro Frecuencia: 28,2% Apego ansioso Frecuencia: 22,5% Apego evitativo Frecuencia: 23,4%	https://doi.org/10.1007/s12144-018-9956-x

		social media addiction: A mediated model						Apego desorganizado Frecuencia: 25,9%	
7	García y Soriano, Saúde e Sociedade, 2016	“Amigos con beneficios”: salud sexual y estilos de apego de hombres y mujeres	Brasil	Español	Investigación transversal-descriptivo	119 participantes, entre 18 a 42 años		Apego seguro Frecuencia: 35,25% Apego ansioso Frecuencia: 29,61% Apego evitativo Frecuencia: 35,15%	https://doi.org/10.1590/S0104-12902016151111
8	Gleeson y Fitzgerald, Scientific Research Journal, 2014	Exploring the Association between Adult Attachment Styles in Romantic Relationships, Perceptions of Parents from Childhood and Relationship Satisfaction	Irlanda	Inglés	Investigación correlacional, cuantitativa	227 participantes, con un rango de edad entre 18 a 39 años		Apego seguro Frecuencia: 30,40% Apego ansioso Frecuencia: 16,30% Apego evitativo Frecuencia: 35,20% Apego desorganizado Frecuencia: 18,10%	https://doi.org/10.4236/health.2014.613196
9	Guzmán y Contreras, Psykhe, 2012	Estilos de Apego en Relaciones de Pareja y su Asociación con la	Chile	Español	Estudio cuantitativo, de tipo transversal, con un diseño descriptivo-comparativo	129 participantes junto con sus respectivas parejas, con edades comprendidas		Apego seguro Frecuencia: 17,19% Apego ansioso Frecuencia: 20,22% Apego evitativo Frecuencia: 29,52%	https://doi.org/10.4067/S0718-22282012000100005

		Satisfacción Marital			no experimental	entre 20 a 60 años	Apego desorganizado Frecuencia: 33,08%	
10	Heidari y Kumar, Global Journal For Research Analysis, 2021a	Influence Of Attachment Styles On Marital Satisfaction Among Married Couples	India	Español	Investigación correlacional, cuantitativa	304 participantes con un rango de edad mayor a 18 años	Apego seguro Frecuencia: 50,3% Apego ansioso Frecuencia: 8,9% Apego evitativo Frecuencia: 31,6% Apego desorganizado Frecuencia: 9,2%	https://doi.org/10.36106/gjra/2809316
11	Heidari y Kumar, Global Journal For Research Analysis, 2021b	Influence Of Attachment Styles And Emotional Intelligence Interaction On Marital Satisfaction Among Married Couples	India	Español	Investigación correlacional, cuantitativa	304 participantes, con edades comprendidas entre 25 y 65 años	Apego seguro Frecuencia: 32,03% Apego ansioso Frecuencia: 20,04% Apego evitativo Frecuencia: 30,79% Apego desorganizado Frecuencia: 17,14%	https://doi.org/10.36106/ijsr/6428606
12	Honari y Saremi, Procedia-Social and Behavioral Sciences, 2015	The Study of Relationship between Attachment Styles and	Irán	Inglés	Investigación correlacional, cuantitativa	306 participantes entre 25 a 40 años	Apego seguro Frecuencia: 40,86% Apego ansioso Frecuencia: 27,70% Apego evitativo	https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.617

		Obsessive Love Style					Frecuencia: 31,45%	
13	Mardani et al., Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences, 2021	On the Causal Relationship Between Attachment Styles and Marital Satisfaction: Mediating Role of Gottman's Marital Communication Model	Irán	Inglés	Investigación descriptivo-correlacional	230 participantes, cuyas edades oscilaron entre 18 a 56	Apego seguro Frecuencia: 32,9% Apego ansioso Frecuencia: 28,7% Apego evitativo Frecuencia: 38,3%	https://doi.org/10.5812/ijpbs.108339
14	Nascimento et al., Evolutionary Behavioral Sciences, 2021	Attachment styles and mate-retention: Exploring the mediating role of relationship satisfaction	Inglaterra	Inglés	Investigación correlacional, estudio cuantitativo	420 participantes, mayores de 18 años	Apego seguro Frecuencia: 35,32% Apego ansioso Frecuencia: 31,7% Apego evitativo Frecuencia: 32,9%	https://doi.org/10.1037/ebs0000272
15	Paquette et al., Motivation and Emotion, 2020	Why are you passionately in love? Attachment styles as determinants of romantic passion and conflict	Canadá	Inglés	Investigación correlacional, cuantitativa	295 participantes, entre 18 y 70 años	Apego seguro Frecuencia: 51,82% Apego ansioso Frecuencia: 26,78% Apego evitativo Frecuencia: 21,39%	https://doi.org/10.1007/s11031-020-09821-x

16	Pérez y Loving, Psicología Iberoamericana, 2017	resolution strategies Alexitimia Y Estilos De Apego: Relación Y Diferencias Por Género Y Carreras Universitarias	México	Español	Investigación correlacional, cuantitativa	352 participantes entre 18 y 41 años	Apego seguro Frecuencia: 45,1% Apego ansioso Frecuencia: 33,1% Apego evitativo Frecuencia: 21,9%	https://doi.org/10.48102/pi.v25i2.103
17	Rocha-Narváez et al., Psychologia, 2019	Evaluación de la asociación entre el estilo de apego parental y los celos románticos en una muestra de estudiantes universitarios colombianos	Colombia	Español	Investigación correlacional, cuantitativa	614 participantes entre los 18 y 25 años	Apego seguro Frecuencia: 38,11% Apego ansioso Frecuencia: 38,44% Apego evitativo Frecuencia: 23,45%	https://doi.org/10.21500/19002386.3506
18	Sánchez, Revista de investigación en psicología, 2016	Los estilos de apego en mujeres con y sin violencia conyugal	Perú	Español	Investigación descriptiva-comparativa	60 participantes, con edades mayores o iguales a 18 años	Apego seguro Frecuencia: 18,45% Apego ansioso Frecuencia: 30,75% Apego evitativo Frecuencia: 50,75%	https://doi.org/10.15381/rinvp.v19i1.12444

19	Santos et al., Revista de Investigación Apuntes Psicológicos, 2017	Estilos de apego emocional y satisfacción marital en los padres de familia del distrito de Huachón de Pasco	Perú	Español	Estudio no experimental, de corte transversal y tipo correlacional	217 participantes, con edades de 18 a 65 años	Apego seguro Frecuencia: 18% Apego ansioso Frecuencia: 15% Apego evitativo Frecuencia: 67%	https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/ri_apsicologia/article/view/860
20	Schudlich et al., PsychOpen, 2013	Adult Romantic Attachment and Couple Conflict Behaviors: Intimacy as a Multi- Dimensional Mediator	Estados Unidos	Inglés	Investigación correlacional, cuantitativa	148 participantes, mayores a 18 años	Apego seguro Frecuencia: 50,61% Apego ansioso Frecuencia: 21,19% Apego evitativo Frecuencia: 28,20%	https://doi.org/10.5964/jpr.v7i1.107
21	Solís et al., Revista Nthe, 2019	Infidelidad y apego en relaciones de pareja en universitarios	México	Español	Investigación correlacional, cuantitativa	30 participantes, cuyas edades oscilaron entre los 18 a 34 años	Apego seguro Frecuencia: 42,91% Apego ansioso Frecuencia: 35,59% Apego evitativo Frecuencia: 21,59%	http://nthe.mx/NTHE_v2/pdfArticulos/PDF_Articulo20200721215948.pdf

22	Thibodeau y Bouchard, Journal of Adult Development, 2020	Attachment and Satisfaction at the Empty-Nest Stage: An Actor–Partner Interdependence Model	Canadá	Inglés	Investigación correlacional, cuantitativa	165 parejas, mayores a 18 años	Apego seguro Frecuencia: 46,72 Apego ansioso Frecuencia: 22,18 Apego evitativo Frecuencia: 31,10	https://doi.org/10.1007/s10804-019-09341-0
23	Urrego et al., Revista de Psicología, 2016	Relación entre el tipo de Apego y la Conducta de Infidelidad en Adultos Jóvenes	Colombia	Español	Investigación descriptiva-correlacional	100 participantes, con una media de edad de 26,93 años	Apego seguro Frecuencia: 11% Apego ansioso Frecuencia: 61% Apego evitativo Frecuencia: 28%	https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiP14aS8vSEAxVqElkFHZHABhcQFnoECBEQAQ&url=https%3A%2F%2Frevistas.uca.edu.ar%2Findex.php%2FRP%2Farticle%2Fdownload%2F413%2F404&u sg=AOvVaw3262ib1kte cvhqbWhzewDO&opi=89978449
24	Vithanage, Journal of Social Sciences, 2014	The Influence of Adult Attachment Styles on Marital Satisfaction	Sri Lanka	Inglés	Investigación correlacional, cuantitativa	136 participantes, entre 20 a 62 años	Apego seguro Frecuencia: 50,17% Apego ansioso Frecuencia: 23,91% Apego evitativo	https://www.semanticscholar.org/paper/The-Influence-of-Adult-Attachment-Styles-on-Marital-Vithanage/41b9d49361

		among Married Couples					Frecuencia: 25,93%	67f729c50b3796d9b8f87a9a83309c
25	Zapiain et al., Anales de Psicología, 2011	Experiencia sexual, estilos de apego y tipos de cuidados en las relaciones de pareja	España	Español	Investigación correlacional, cuantitativa	211 personas, con edades comprendidas entre los 20 a los 65 años	Apego seguro Frecuencia: 29,7% Apego ansioso Frecuencia: 17,6% Apego evitativo Frecuencia: 18,9% Apego desorganizado Frecuencia: 33,8%	https://doi.org/10.6018/ analesps

Anexo 6. Link de Guía Psicoeducativa en Formato Revista.

https://www.canva.com/design/DAF_pH10it4/3TitWDgQuAoBrY-u-ZGvwA/view?utm_content=DAF_pH10it4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor

Anexo 7. Certificado de Traducción del Resumen al Idioma Inglés.

Loja, 20 de marzo de 2024

Yo, Evelin Paola Ramírez Saraguro, con cédula de identidad 1104787195, como Licenciada en Pedagogía del Idioma Inglés, cuyo título esta registrado en el SENESCYT con número 1008-2023-2681690.

CERTIFICO:

La traducción del resumen del español al inglés del presente trabajo de integración curricular denominado: "**Attachment styles associated with satisfaction in adult couples.**" elaborado por la Srta. Jessenia Nayeli Castro Toro portadora de la cédula de identidad 0705650174.

Por lo tanto, la interesada puede hacer uso de la traducción de la manera que considere conveniente.



Lic. Evelin Paola Ramírez Saraguro

C.I: 1104787195

Número de registro SENESCYT: 1008-2023-2681690.