



**Ciencia Latina**  
Internacional

---

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.  
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), septiembre-octubre 2024,  
Volumen 8, Número 5.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i5](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5)

## **FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA FORMACIÓN DE APEGOS EMOCIONALES**

**FACTORS INVOLVED IN THE FORMATION OF EMOTIONAL  
ATTACHMENTS**

**Jhenny Alexandra Ibañez Machado**  
Universidad Técnica de Oruro, Bolivia

DOI: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i5.13756](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.13756)

## Factores que Intervienen en la Formación de Apegos Emocionales

Jhenny Alexandra Ibañez Machado<sup>1</sup>

[alexandraibanez1410@gmail.com](mailto:alexandraibanez1410@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0006-2613-6573>

Universidad Técnica de Oruro

Oruro-Bolivia

### RESUMEN

El apego hacia una persona o pareja crea un vínculo el cual varía de persona a persona según el tipo de entorno en el que se encuentra; a raíz de la pandemia la sociedad fue viviendo momentos de grandes cambios, a nivel externo e interno en cada individuo, relacionándose con la identidad, con las capacidades de adaptación y emociones, dando lugar a desajustes en la personalidad como vulnerabilidad emocional, baja autoestima, conductas depresivas y apegos tóxicos. Se deben buscar soluciones a los mismos desde la aceptación emocional que responde a las necesidades emergentes. Durante el desarrollo de este artículo observaremos los tipos de apego que existen, las actitudes que tienen cada uno de ellos y los traumas psicológicos que los conforman. Así mismo la raíz por la que se producen que generalmente viene a ser la relación que tuvieron con los cuidadores (padres, tutores, etc.) durante la infancia. El objetivo del artículo, es detallar los tipos de apego e identificar los factores que intervienen en la formación de apegos emocionales en las relaciones de pareja y sociales. En el contenido de esta investigación se aplicará un enfoque cuali-cuantitativo con diseño no experimental, evaluando los tipos de apego emocional y la forma de manifestarse en las actitudes, emociones, los comportamientos y las reacciones interpersonales, relaciones de pareja y las relaciones con la sociedad, la metodología de esta investigación es de carácter descriptivo. Se basa en la observación de la forma de actuar de los estudiantes que estudian en la Carrera “Ciencias de la Comunicación Social” de la UTO, la información obtenida se realizó mediante encuestas, llegando a conclusiones y soluciones. Mencionar que es preocupante el grado de vulnerabilidad social, baja autoestima y conductas depresivas identificadas en este grupo de jóvenes, debido en gran parte a problemas de índole familiar y social.

**Palabras Clave:** apego emocional, actitudes, comportamiento, relaciones sociales

---

<sup>1</sup> Autor principal

Correspondencia: [alexandraibanez1410@gmail.com](mailto:alexandraibanez1410@gmail.com)

## Factors Involved in The Formation of Emotional Attachments

### ABSTRACT

Attachment to a person or partner creates a bond which varies from person to person according to the type of environment in which he/she finds him/herself; as a result of the pandemic, society went through moments of great changes, at an external and internal level in each individual, relating to identity, adaptive capacities and emotions, giving rise to personality maladjustments such as emotional vulnerability, low self-esteem, depressive behaviors and toxic attachments. Solutions must be sought from the emotional acceptance that responds to emerging needs. During the development of this article we will observe the types of attachment that exist, the attitudes that have each one of them and the psychological traumas that conform them. Likewise, the root cause of attachment, which generally comes to be the relationship they had with their caregivers (parents, tutors, etc.) during childhood.

**Keywords:** emotional attachment, attitudes, behavior, social relationships

*Artículo recibido 10 agosto 2024*

*Aceptado para publicación: 16 septiembre 2024*



## INTRODUCCIÓN

Actualmente, el apego emocional representa una amenaza permanente y a su vez es una forma de vida, incide en la manera que se comunican las personas, comportan y actúan con los de su alrededor.

La teoría de apego que fue estudiada por John Bowlby entre 1969 y 1980 indica que las consecuencias de cualquier experiencia temprana y vínculos afectivos tienen que ver con el tipo de apego que se llega a sentir al momento de las relaciones interpersonales. Ésta teoría es la más revolucionaria y citada en la actualidad.

Bowlby (1998) se refiere al vínculo y apego como las capacidades emocionales que se ponen en juego en todas las relaciones interpersonales afectivas, especialmente en las parejas, desde la capacidad de identificar y diferenciar las emociones como la capacidad de regularlas. Es decir, el apego caracteriza a los humanos desde su nacimiento hasta su muerte, el apego se da de forma natural convirtiéndose en una necesidad en cada etapa de la vida de las personas; no solo se presenta en niños, también durante la adolescencia y perdura en la adultez, aunque se nota menos, el estrés y las vivencias son factores determinantes para generar el tipo de apego.

El presente trabajo muestra las diferentes actitudes que toma cada individuo dependiendo del tipo de apego que posee, las cuales están relacionadas con las emociones, baja autoestima e inseguridades que tienen.

Con frecuencia se observa la ruptura de relaciones de pareja o familias la cual se ve influida por las formas de comportamiento que tienen los que la conforman; en muchas ocasiones el desinterés por participar en actividades conjuntas, así como la reducción de sus interacciones sociales es lo que afecta considerablemente su forma de vida, en la mayoría de los casos existe estas rupturas por que la persona sufre de apego evitativo el cual no le permite demostrar de forma clara sus emociones por traumas del pasado, miedo al rechazo, no dar prioridad a los demás y enfocarse en sí mismo.

El apego es el vínculo emocional y afectivo que se desarrolla con otras personas. En concreto, el vínculo de apego más relevante es aquel que se establece con las personas que nos cuidan a lo largo de nuestra infancia, es decir, con nuestras figuras de referencia cuando somos niñas, generalmente padres y/o madres, aunque también pueden haber sido tíos, tías, abuelas, abuelos, etc.

Desde que nacemos hasta que adquirimos un poco de autonomía, somos dependientes de otras personas. Especialmente, en nuestra infancia esta dependencia hacia las personas que nos cuidan es completa, ya que, sin ellas, no sobreviviríamos.

Es por esto por lo que las personas estamos biológicamente preparadas para vincularnos y formar ese importante vínculo de apego con las personas que nos rodean y cuidan. Podemos diferenciar tipos de apego:

- **El Apego Evitativo**, se desarrolla durante la primera infancia. Las personas con apego evitativo no buscan apoyo en otras personas. No toleran la intimidad emocional y es posible que no puedan construir relaciones profundas y duraderas.

Podemos entender que las personas con apego evitativo tienden a apartar a las personas que por las cuales empiezan a sentir algún tipo de afecto o sentimiento, esto para evitar según ellas, ser heridas o decepcionadas, evitan los conflictos, tienen dificultad para asumir compromisos, la pareja no suele ser una prioridad en su vida, en su mayoría no indica lo que siente, necesita o piensa, valora más su tiempo estando solo que acompañado.

- **Apego Ansioso**, en pareja se manifiesta en una vinculación basada en la necesidad de control y monitorización continua de la otra persona. ¿Qué hace?, ¿con quién está?, ¿por qué llega o no llega? ¿Por qué hizo aquello o lo otro?, etc... se trata de la necesidad de saber que está siempre en la cabeza de la otra persona y afirmar constantemente el sentirse querido para poder estar tranquilo.

Este tipo de personas tienen actitudes de afirmación, al momento de tener conflictos les gusta resolverlos de manera inmediata para sentir que tiene el control y no sentir abandono por parte de la pareja; antepone las necesidades de su pareja dejando de lado las suyas; le gusta pasar el mayor tiempo posible en pareja para no sentirse sola; siente un excesivo temor a ser abandonado; necesita que afirmen los sentimientos constantemente (es decir, sentirse queridos mediante palabras, acciones, muestras de afecto).

- **Apego Desorganizado**, genera comportamientos ansiosos y evitativos al mismo tiempo, crea distorsión y falta de predictibilidad en la pareja, lo que puede transformar el ambiente familiar en algo muy turbulento. Según Cicchetti (2002) este apego se da en casos de abandono a



temprana edad, el niño experimenta una pérdida de confianza en la figura vincular y aún puede tener miedo de ésta.

Es una mezcla entre el apego ansioso y el evitativo. Estas personas se caracterizan por ser cambiantes en sus actitudes, son personas muy impredecibles, es el estilo que más conflicto causa y genera problemas de pareja.

Este tipo de personas suelen llevar a cabo comportamientos muy contradictorios; algunas veces son excesivamente cariñosas y apegadas en cambio en otras ocasiones son frías y distantes; pueden mostrar reacciones impulsivas e incluso explosivas; de un problema pequeño pueden hacer algo grande; poseen labilidad<sup>2</sup> afectiva, es decir, en un momento están bien y al otro están mal, y/o viceversa; no expresan las emociones de carácter positivo, pero sí las de carácter negativo; suelen rechazar las relaciones íntimas y a veces buscarlas con ansiedad. Es una mezcla complicada entre ansiedad y evasión.

- **El Apego Seguro** permite explorar, conocer el mundo y relacionarse con otros; sentir tranquilidad de que la persona con quien se ha vinculado va a estar allí para protegerlo. La persona se relaciona y vincula con los demás de manera segura y confiada.

La formación del vínculo confiable y seguro depende de un cuidador constante y atento que pueda comunicarse con el bebé de pocos meses y no solo se preocupe de cubrir sus necesidades de limpieza o alimentación, como se entiende popularmente

Establece relaciones seguras con la sociedad y si llega a tener pareja sentimental es porque quiere y no por necesidad. Se valora y siente que se le puede querer, al mismo tiempo que confía en los demás. Suele ser flexible y con poca ansiedad. Logra vínculos estables, comprometidos y duraderos.

Portan un perfil emocional independiente, no es distante, tampoco despreocupado, ni indiferente; Confían en su pareja, y no sienten la necesidad de controlarlas; Expresan sus incomodidades asertivamente; Hacen peticiones de cambio razonables, solo cuando sienten que es necesario; son conscientes de sus emociones y se responsabilizan de ellas; sienten seguridad

---

<sup>2</sup> **Labilidad:** se refiere a algo que ésta en constante cambio o es probable que sufra un cambio.

y confianza en sí mismas; Se relacionan con la pareja desde la libertad, no desde la necesidad; Respetan el espacio del otro, es decir, disfruta el tiempo en pareja y también el tiempo solo; no siente preocupación por ser dejado.

Las relaciones o necesidades de apego son variadas, pero siempre están presentes y se diferencian en la vida de cada persona llegando a manifestarse de diferente manera según las experiencias y vivencias que se llegan a tener con los cuidadores o personas significativas como lo indica Feeney en 2002 que nos habla sobre los Modelos Operativos Internos (MOI), que se dan por las experiencias, y Marrone en 2001 que concuerda que los MOI son “representaciones o esquemas que un individuo tiene de sí mismo y los otros” lo cual puede afectar en el comportamiento que se demuestra.

Hoy en día existen demasiados estudios sobre el apego seguro y la capacidad de afrontar hechos estresantes o pérdidas. En el mundo hay pérdidas, separaciones, muertes o las personas cercanas solo se alejan y otros factores que afectan. Para lo cual Cicchetti en sus artículos de 2002 y 2010 habla sobre cómo estos factores psicosociales tienen consecuencias importantes en el apego de la primera infancia, afirmando que los niños se adaptan a variadas situaciones, pero esto no quiere decir que ciertas circunstancias sean favorables y que las relaciones de cercanía no dejen consecuencias duraderas que se pueden manifestar a largo plazo en su salud mental y física (en este caso actitudes y comportamiento).

Rodríguez de Medina Quevedo (2013) nos dice que el sentirse querido, deseado, mimado, preocupado por otro ser, no sólo es una función básica 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.

Podemos evidenciar estos sentimientos mediante las diferentes actitudes que vamos tomando con nuestro entorno y personas cercanas, debido a que es una necesidad social el sentir la aprobación de los demás para poder saber que comportamiento adoptar.

La mayoría de autores (Bornstein, 1992; Schore, 1994; Castello, 2000; Goleman, 2006; Bornstein, 2011) asocian la dependencia emocional a la sobreprotección de los padres, lo cual ocurre en cualquier contexto social, cultural y coyuntural. Se podría decir que el autoritarismo por parte de los cuidadores se vincula con la generación de dependencias en los niños, adolescentes y adultos. Si en los primeros



apegos con los cuidadores no se da la capacidad de comportamientos independientes y autónomos a los niños por sobreprotegerlos y evitando que tengan actitudes de autoconstrucción (en especial en la adolescencia), la persona a largo plazo posee alta probabilidad de generar una dependencia emocional hacia los demás.

Main (2000) plantea una perspectiva transgeneracional que pone en evidencia mediante un análisis que las experiencias tempranas de los padres se relacionan con los patrones de apego establecidos en sus hijos.

### **METODOLOGÍA.**

En esta investigación se aplicó un enfoque cuali-cuantitativo con un diseño no experimental, donde se evaluó sobre los tipos de apego emocional y como estos se manifiestan en las actitudes, los comportamientos y las reacciones en las relaciones de pareja y las relaciones con la sociedad, la metodología se apoya en una investigación descriptiva.

Esta investigación tiene carácter descriptivo, basándose en la observación de la forma de actuar de los estudiantes del curso 1D1 de la Carrera “Ciencias de la Comunicación Social” de la UTO, a través de la información que se pudo obtener mediante encuestas realizadas, llegando a conclusiones y soluciones. Cabe mencionar que es preocupante el grado de vulnerabilidad social, baja autoestima y conductas depresivas identificadas en este grupo de jóvenes, debido en gran parte a problemas de índole familiar y social.

Frente a lo expuesto, durante el proceso del desarrollo y puesta en marcha de esta investigación, se recurrió al uso de materiales y métodos enfocados diversos dirigidos a obtención de soluciones permanentes, entre ellos mencionamos: encuestas dentro el aula; cuya aplicación entre los estudiantes, aporta valiosa información para direccionar esta investigación.

En el enfoque cuantitativo, los planteamientos a investigar son específicos y delimitados desde el inicio de un estudio. Además, las hipótesis se establecen previamente, esto es, antes de recolectar y analizar los datos. La recolección de los datos se fundamenta en la medición y el análisis en procedimientos estadísticos (Sampieri, 2010, pág. 20).





Descriptivo, por que busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de las personas, grupos o comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis (Sampieri, 2010, pág. 80).

Asimismo, es no experimental tomando en cuenta lo siguiente: Se trata de estudios donde no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables. Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para posterior analizarlos (Sampieri, 2010, pág. 149).

La población de nuestro estudio son los estudiantes del curso 1D1 de la Carrera Ciencias de la Comunicación Social de la Universidad Técnica de Oruro tomando como muestra a 46 estudiantes entre mujeres y varones.

Se utilizó la encuesta como técnica de recolección de datos, con 12 preguntas cerradas y 1 mixta las cuales fueron llenadas por los estudiantes.

Tenemos como objetivo general de este artículo, detallar los tipos de apego e identificar los factores que intervienen en la formación de apegos emocionales en las relaciones de pareja y sociales.

Tenemos como objetivos específicos:

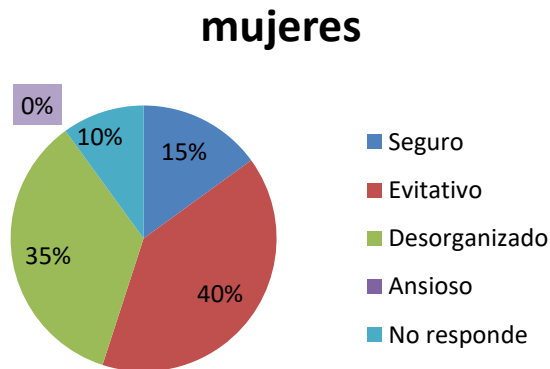
- Hallar que tipo de apego más observado en la actualidad.
- Determinar qué relación tuvieron con sus cuidadores en la primera infancia.
- Especificar qué tipo de reacciones y actitudes se generan ante las situaciones de conflicto.
- Distinguir que vivencias o hechos forman el tipo de apego.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

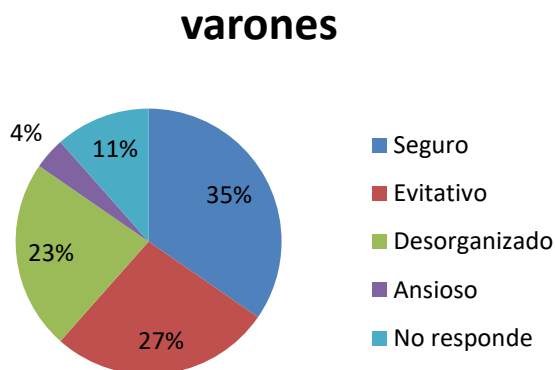
### Análisis N°1

#### ¿ConCuál Tipo de Apego te Identificas?

**Gráfico 1** En la gráfica 1 podemos observar que las mujeres en un 40% se identifican con el apego evitativo y en un 35% con el apego desorganizado, con una gran diferencia que solo el 15% se sienten identificadas con el apego seguro



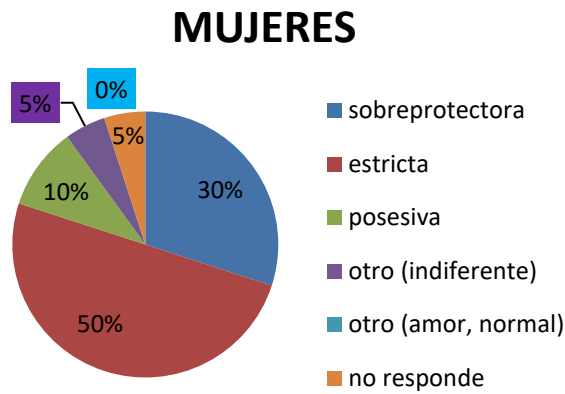
**Gráfico 2** En la gráfica 2 podemos observar que un 35% de varones se identifican un 35% con el apego seguro, por debajo un 27% con el apego evitativo y el 23% con el apego desorganizado, siendo satisfactorio saber que solo el 4% se identifica con el apego ansioso



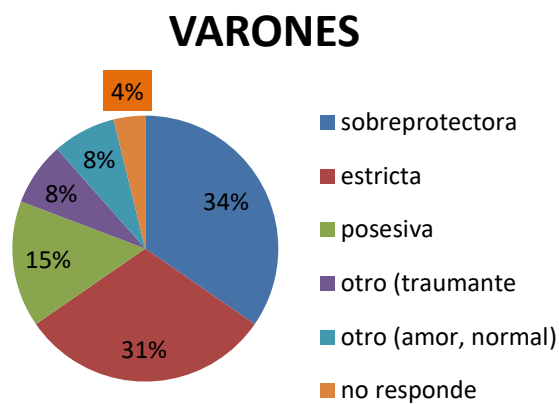
## Análisis N°2.

### ¿Cómo Describirías la Relación con tus Cuidadores (Padres, Tutores, Etc.) Durante tu Infancia?

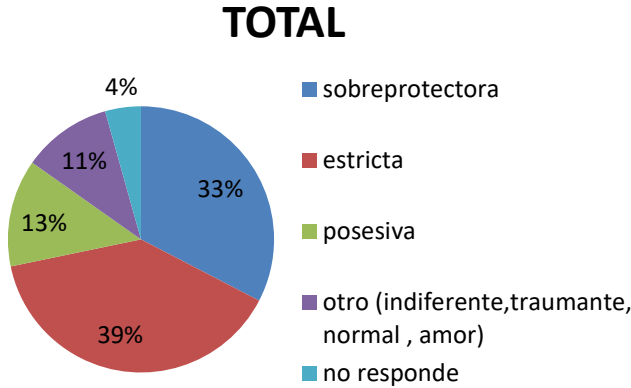
**Gráfico 4** En la gráfica 4 podemos observar que forma de crianza o relación con sus cuidadores de las mujeres en un 50% fue estricta, y en un 30% sobreprotectora, así mismo un 10% indica que fue de manera posesiva; por otro lado, se pudo identificar que la crianza fue de manera indiferente en un 5%.



**Gráfico 5** En la gráfica 5 podemos observar que un 34% de crianza o relación fue de manera sobreprotectora, un 31% estricta, muy por debajo observamos que el 15% indican que la relación con los cuidadores fue posesiva. Y se identificó que un 8% fue tanto traumante como normal con amor



**Gráfico 6** En la gráfica 6 después de haber analizado por separado, podemos observar que la relación con los cuidadores en la infancia en su mayoría es estricta dando un total del 39% de la misma manera identificamos que otra variable es la sobreprotección con el 33% y de manera posesiva el 13%; por otra parte identificamos 4 variables que un el 11% indican que fue indiferente, traumante, normal y con amor

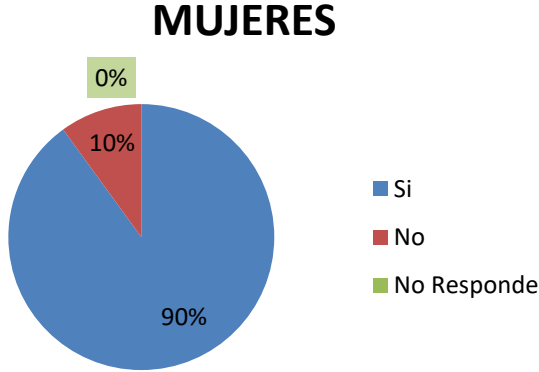


**Análisis N°3.**

**¿Crees que las Experiencias de tu Infancia han Influenciado en tus Relaciones Interpersonales**

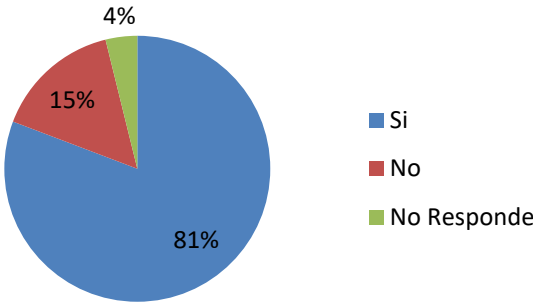
**Actualmente?**

**Gráfico 7** En la gráfica 7 podemos observar que el 90% de mujeres piensa que si las experiencias en la infancia influyen en las relaciones interpersonales que establecen actualmente y el 10% creen que este no es un factor que afecte



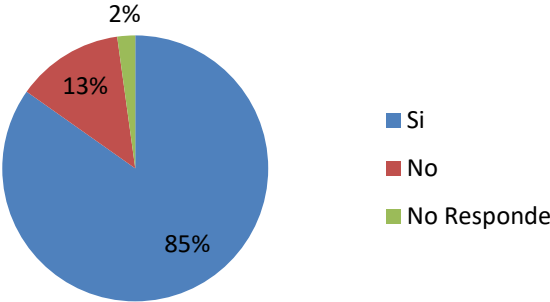
**Gráfico 8** En la gráfica 8 , el 81% de varones piensa que si las experiencias afectan y el 15% no atribuyen a esto como factor que influya en las relaciones interpersonales.

**varones**



**Gráfico 9** En el gráfico 9, haciendo el análisis total tanto hombres y mujeres coinciden en un 85% que las experiencias de la infancia si influyen en las relaciones que tienen con su entorno actualmente; el 13% concuerda que este no es factor relevante.

**TOTAL**

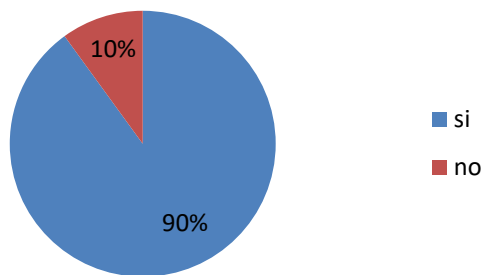


#### Análisis N°4.

#### ¿Sientes Que Tienes Dificultades Para Confiar En Los Demás En Tus Relaciones Personales?

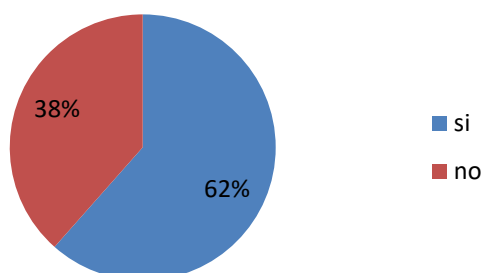
**Gráfico 10** En la gráfica 10, podemos observar que las mujeres en un 90% son las que tienen más dificultad para confiar en los demás y solo un 10% si confía

#### mujeres



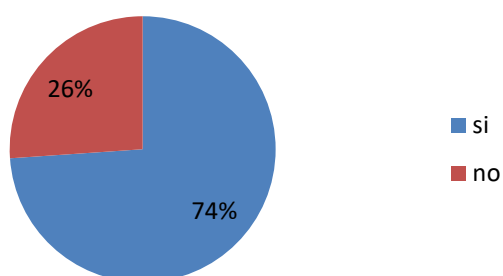
**Gráfico 11** En la gráfica 11, si bien en los hombres si existe un mayor porcentaje con respecto a las mujeres en la confianza es solo el 38% que lo indica, dando como mayor porcentaje el 62% que tiene dificultades para confiar en los demás

#### varones



**Gráfico 12** En la gráfica 12, del 100% de muestras tomadas el 74% tiene dificultades de confianza para con su entorno y solo el 26% confía en los demás

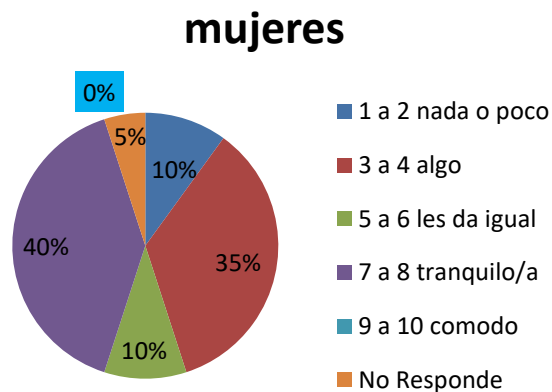
#### TOTAL



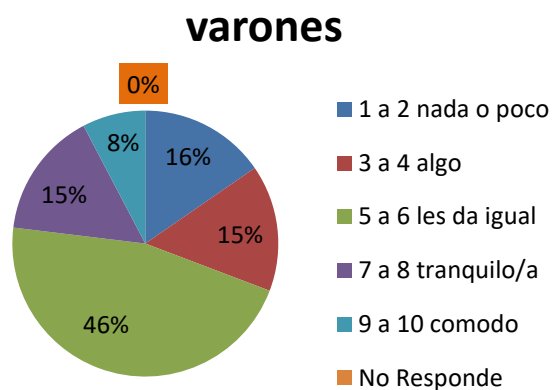
## Análisis N°5.

### En Una Escala Del 1 Al 10 ¿Qué Tan Cómodo Te Sientes Mostrando Tus Emociones Hacia Los Demás?

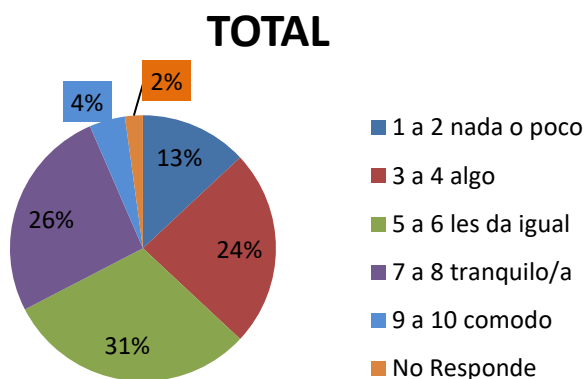
**Gráfico 13** En la gráfica 13, podemos observar que las mujeres en su mayoría se sienten tranquilas en un 40% expresando sus emociones, un 35% se sienten algo cómodas, en un 10% se encuentra el no sentirse cómodas y el que les dé igual expresarlos, es impactante que ninguna, 0% se sienta totalmente cómoda expresando sus emociones



**Gráfico 14** En la gráfica 14, vemos que a un 46% de los varones les da igual el expresar sus sentimientos, un 16% indica que se sienten nada o poco cómodos. Existe un empate del 15% entre los que se sienten algo cómodos y los que se sienten tranquilos expresándolos, a diferencia de las mujeres un 8% indica que sí se sienten totalmente cómodos expresando sus emociones



**Gráfico 15** Analizando las escalas podemos observar en la gráfica 15, que a un 31% no les importa mucho el expresar sus emociones, el 26% se sienten tranquilos expresándolas, el 24% se sienten algo cómodos, podemos observar que al 13% no les gusta expresarse; siendo preocupante que solo 4% de ellos se sienten realmente cómodos expresando todo lo que sienten.

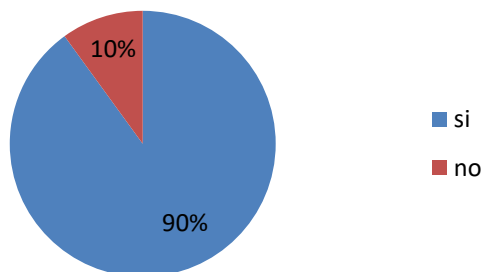


#### Análisis N°6.

#### ¿Consideras Que El Apego Emocional Afecta En La Forma Que Te Relacionas Con Tu Entorno?

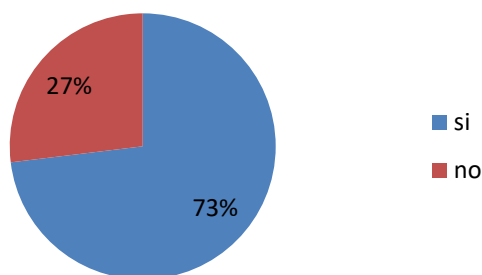
**Gráfico 16** En la gráfica 16, el 90% de las mujeres considera que el apego emocional sí afecta en cómo se relacionan con su entorno, el 10% indican que este no es un factor que afecte

#### mujeres



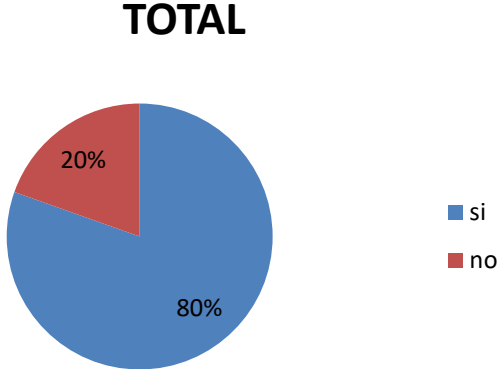
**Gráfico 17** En la gráfica 17, observamos que el 27% de los varones consideran que el apego no afecta en su relación con el entorno y 73% cree que si es un factor que influye.

#### varones





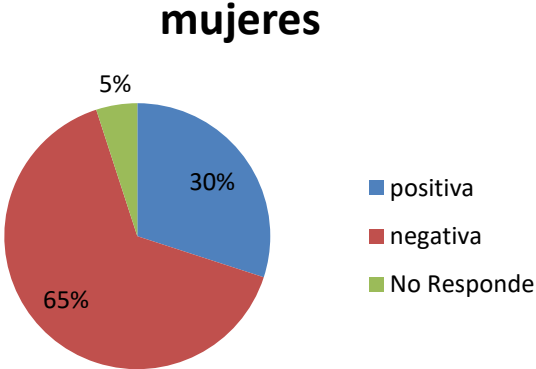
**Gráfico 18** Analizando las escalas podemos observar en la gráfica 18, que del 100% de población un 80% cree que SÍ afecta el apego emocional en cómo se relacionan con su entorno. Siendo un 20% los consideran que NO.



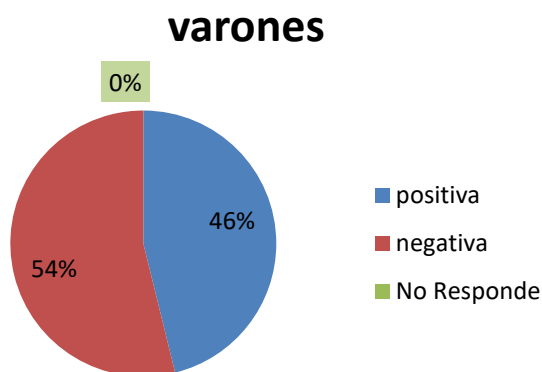
**Análisis N°7.**

**¿De Qué Manera?**

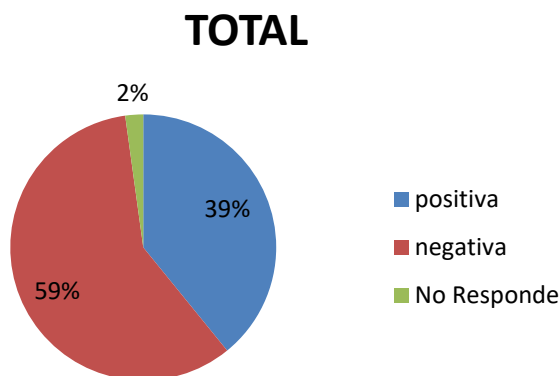
**Gráfico 19** En la gráfica 19, observamos que el 65% de las mujeres afirma que el apego emocional afecta de manera NEGATIVA en la forma que se relacionan con los demás; el 30% considera que el apego emocional influye de manera POSITIVA



**Gráfico 20** En la gráfica 20, observamos una diferencia mínima entre el efecto que tiene el apego en las relaciones interpersonales el 54% coincide en que el efecto influye de manera NEGATIVA y el 46% cree que es de forma POSITIVA.



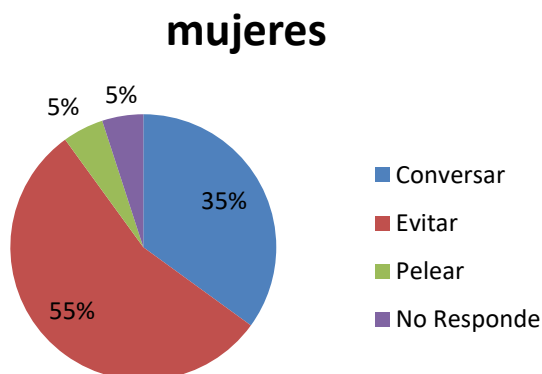
**Gráfico 21** Analizando la gráfica 21, el 59% piensa que el apego afecta de manera NEGATIVA y el otro 39% piensa que es de manera POSITIVA.



**Análisis N°8.**

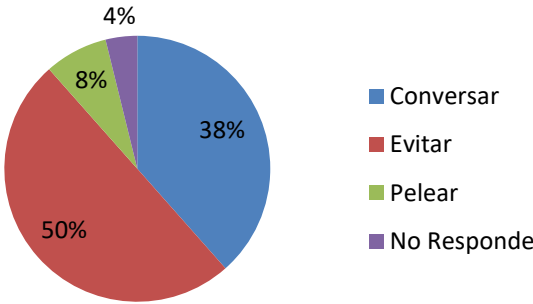
**¿Qué Haces Ante Situaciones De Conflicto Que Surgen En Tus Relaciones Más Cercanas?**

**Gráfico 22** En la gráfica 22, observamos que el 55% de las mujeres evitan las situaciones de conflicto, el 35% lo conversa y el 5% pelea ante estas situaciones



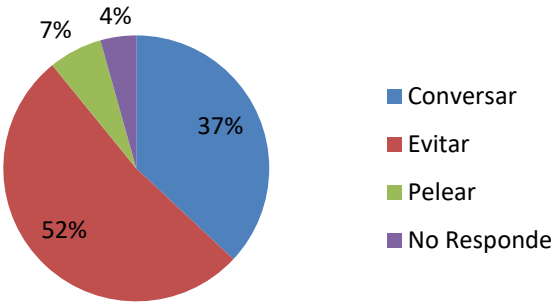
**Gráfico 23** En la gráfica 23, el 50% de los varones evita el conflicto, el 38% conversa, y el 8% pelea ante las situaciones de conflicto.

**varones**



**Gráfico 24** Analizando la gráfica 24, del 100% de población el 52% evita las situaciones de conflicto, el 37% prefiere resolver los conflictos conversando y solo el 7% lo resuelve peleando

**TOTAL**

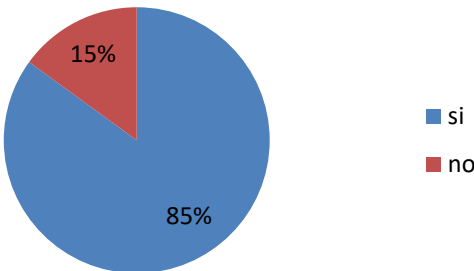


**Análisis N°9.**

**¿Consideras Que Tu Auto Estima Influye En La Forma Que Te Relacionas Con Los Demás?**

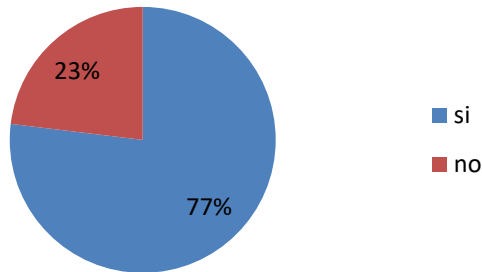
**Gráfico 25** En la gráfica 25, observamos que el 85% de mujeres concuerda que el auto estima influye en la forma de relacionarse y el 15% piensa que no es un factor relevante

**mujeres**



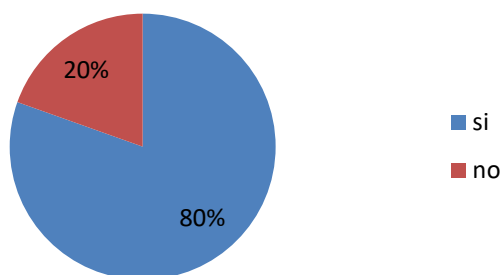
**Gráfico 26** En la gráfica 26, el 77% de varones afirma que el auto estima si influye en las relaciones, al mismo tiempo el 23% concuerda que no influye

### varones



**Gráfico 27** Analizando la gráfica 27, del 100% de población el 80% afirman que el auto estima SÍ influye en las relaciones con el entorno, el otro 20% concuerda que NO influye en la relación con los demás

### TOTAL

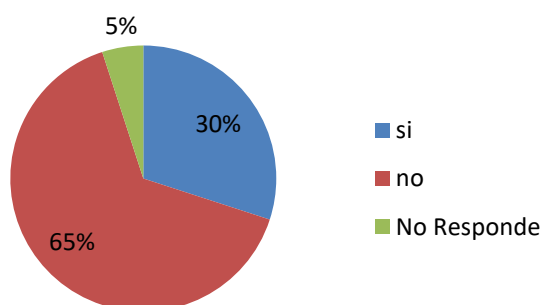


### Análisis N°10

#### ¿Tienes Dificultades Para Establecer Límites Saludables Con Los De Tu Entorno?

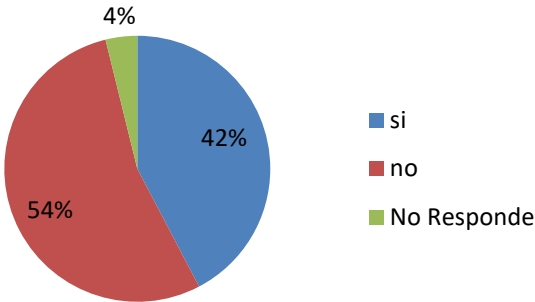
**Gráfico 28** En la gráfica 28, observamos que las mujeres en un 65% tienen dificultades para establecer límite, y el 30% si sabe poner límites saludables

### mujeres



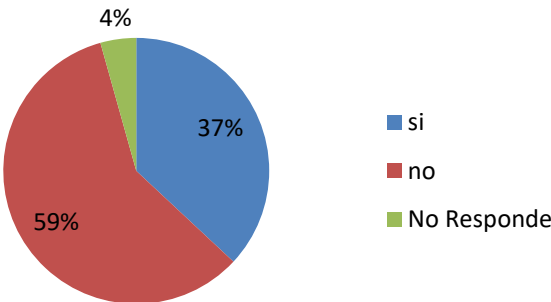
**Gráfico 29** En la gráfica 29, el 54% de varones no pone límites en sus relaciones, el 42% si sabe poner límites saludables en las relaciones que genera con su entorno

### varones



**Gráfico 30** Analizando la gráfica 30, el 59% de la población muestra, afirman que tienen dificultades para establecer límites saludables dentro las relaciones que tienen con su entorno cercano, por otro lado el 37% si es capaz de establecer estos límites que son importantes dentro una relación interpersonal

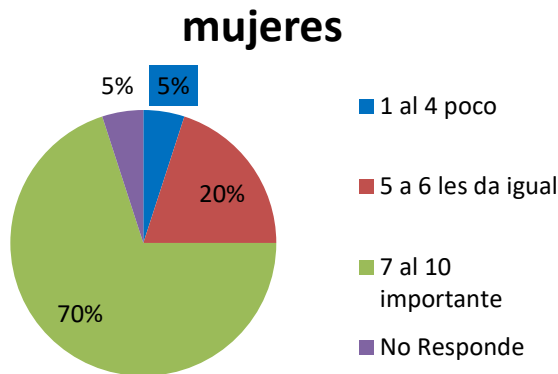
### TOTAL



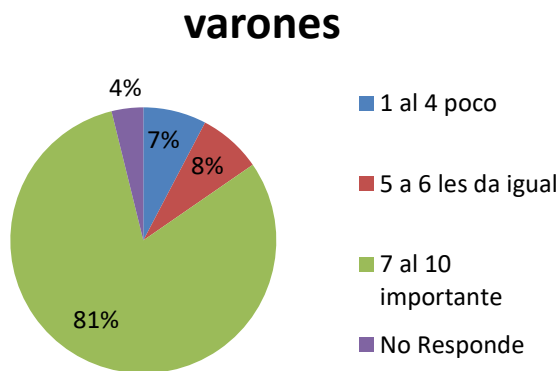
## Análisis N°11

### En Una Escala Del 1 Al 10 ¿Qué Tan Importante Es Para Ti Sentirte Emocionalmente Cerca De Tus Seres Queridos?

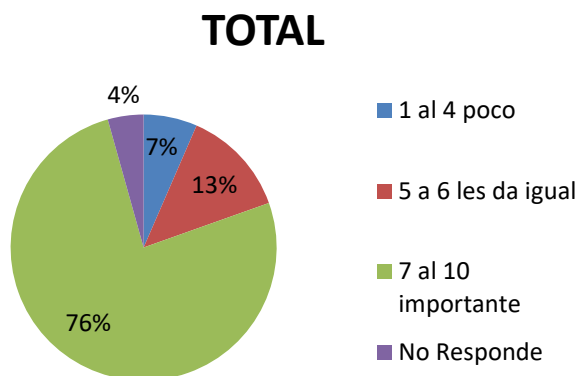
**Gráfico 31** En la gráfica 31, observamos que el 70% de mujeres piensa que el sentirse cerca de los seres queridos es importante, sin embargo el 20% no les importa mucho el estar cerca y el 5% cree que no es poco importante



**Gráfico 32** En la gráfica 32, el 81% de varones cree que es importante el tener cerca a los seres queridos, al 8% les da lo mismo estar cerca o lejos y al 7% les importa poco



**Gráfico 33** Analizando la gráfica 33, observamos que al 7% le interesa poco el tener cerca a los seres queridos, el 13% no les interesa mucho el sentirlos cerca y el 76% coinciden en que es importante el sentirse cerca de los seres queridos.

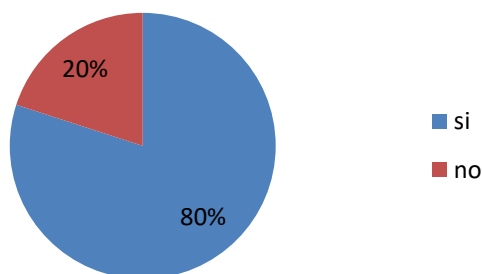


## ANÁLISIS N°12

**¿Consideras Que La Relación Con Tus Cuidadores (Padres, Tutores, Etc.) ¿Fueron El Origen De Tus Apegos Emocionales?**

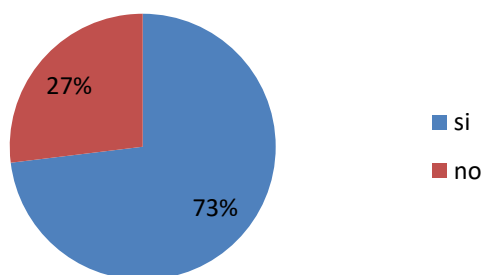
**Gráfico 34** En la gráfica 34, el 80% de mujeres considera que la relación con los cuidadores si son el origen del tipo de apego que tienen el otro 20% piensa que no es el origen

### mujeres



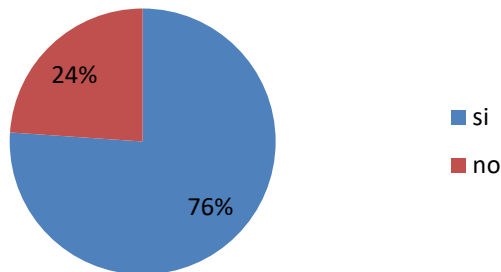
**Gráfico 35** En la gráfica 35, el 73% de varones si considera esta relación como el origen del apego, y el 27% cree que el tipo de apego no se relaciona con el cómo se llevaron con sus cuidadores.

### varones



**Gráfico 36** Analizando la gráfica 36, observamos que al 76% considera que la relación con tus cuidadores (padres, tutores, etc.) SI es el origen de sus apegos emocionales; el 24% coinciden que esta relación no es un factor para determinar su tipo de apego.

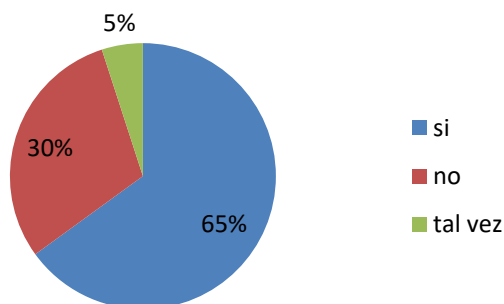
### TOTAL



**Análisis N°13. ¿Sientes Que Tu Tipo De Apego Emocional Ha Ido Cambiado A Lo Largo Del Tiempo? Si Es Así ¿Por Qué Crees Que Ha Ocurrido?**

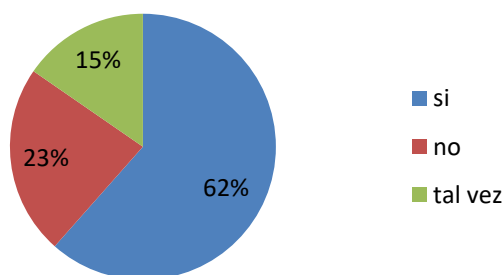
**GRÁFICO 37** En la gráfica 37, observamos que el 65% de mujeres considera que si ha cambiado su tipo de apego conforme a pasado el tiempo, el otro 30% sienten que siguen igual; el 5% restante creen que tal vez cambiaron y no se dieron cuenta

### mujeres



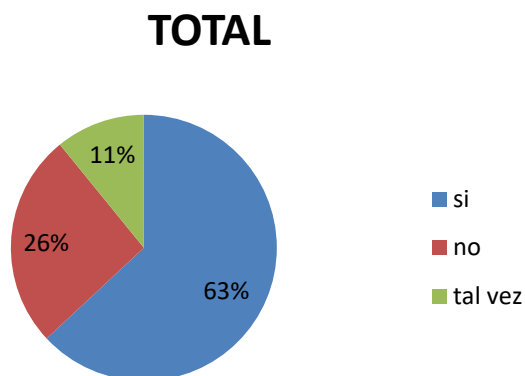
**Gráfico 38** En la gráfica 38, el 62% de varones si consideran que ha cambiado su tipo de apego con el tiempo, el otro 23% sienten que siguen igual y el 15% consideran que tal vez si cambiaron pero no en gran manera

### varones





**Gráfico 39** Analizando la gráfica 39, observamos que al 63% considera que si ha cambiado su tipo de apego, el 26% siguen igual y el 11% no se dieron cuenta si hubo cambio o no



**Tabla 1**

Analizamos la segunda parte de la pregunta 13 que nos dice ¿Sientes que tu tipo de apego emocional ha ido cambiado a lo largo del tiempo? Si es así ¿por qué crees que ha ocurrido?; se pudo identificar 8 causantes del cambio, sacando las estadísticas por causa las cuales estarán representadas en la siguiente tabla.

Nº	RESPUESTAS	MUJERES	VARONES	TOTAL	PORCENTAJE
1	Vivir solo/a	1		1	1%
2	Vivencias	4	7	11	24%
3	Madurez	3	1	4	9%
4	Falta de comunicación con los padres	2		2	4%
5	Influencia de la sociedad	1	1	2	4%
6	Apego a otras personas	1	2	3	7%
7	Miedo al entorno, desconfianza	1	2	3	7%
8	Traumáticas del pasado		3	3	7%
9	No cambiaron	6	6	12	26%
10	Tal vez cambiaron	1	4	5	11%

## CONCLUSIONES

### **Distinguir que Vivencias o Hechos Forman el Tipo de Apego**

Identificamos los factores que intervienen en el apego llegando a la conclusión de que el primer apego con los cuidadores es un factor fundamental para el tipo de vínculo que genera en cada individuo; Pero de la misma manera los hechos y vivencias de la vida influyen de gran manera para poder adoptar un tipo de apego en las relaciones de pareja y relaciones sociales. Siendo un factor importante el saber controlar las emociones y actitudes desde la psicología; para tener una estabilidad emocional asertiva tanto en la vida de pareja como en la vida personal. Así evitar una dependencia emocional que pueda llegar a afectar en el vivir bien con el entorno inmediato.

Pudimos identificar que las mujeres no son las únicas propensas a ser víctimas del apego emocional, así mismo los varones también son parte; Los traumas y vivencias que tienen desde pequeños influyen en las relaciones que tienen con la sociedad, en sus actitudes, comportamiento. El tipo de apego observado mayormente en la actualidad es el Evitativo.

El apego se genera desde la primera relación que es con los cuidadores y existe en toda relación y se va formando según el modo de vida y los vínculos que se crean en la infancia es así que podemos decir que el tipo de apego, las actitudes y los comportamientos, nacen a partir de los vínculos generados con personas significativas a lo largo de la vida de cada persona, se pudo determinar que las relaciones más vistas con los cuidadores son de forma estricta y sobreprotectora.

Para especificar que reacciones toman ante las diferentes situaciones de conflicto observamos que la mayor parte de las personas prefieren evitar dichas situaciones y un porcentaje mínimo son los que afrontan y conversan las situaciones.

Las principales causas del tipo de apego son las pérdidas de personas importantes, vivencias, miedo al entorno, influencia de la sociedad al mismo tiempo en la formación del apego incide la madurez que posee cada individuo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Erlbaum.



- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Bornstein, R. F. (1992). The dependent personality: Developmental, social, and clinical perspectives. *Psychological Bulletin*, 112(1), 3.
- Bornstein, R. F. (2011). An interactionist perspective on interpersonal dependency. *Psychological Science*, 20, 124-128.
- Bowlby, J. (1998) *El apego*. Barcelona: Paidós
- Castello Blasco, J (2000). Análisis del concepto "dependencia emocional", Congreso Virtual de Psiquiatría.
- Cicchetti D. (2002) The impact of social experience on neurobiological system: illustration from a constructivist view of child maltreatment. *Cognitive Development* 2002; 17: 1407-28
- Cicchetti, D. (2010) The differential impacts of early abuse on internalizing problems and diurnal cortisol activity in school-aged children. *Child Development* 2010; 81: 252-69.
- Escobedo, P. S. y Cuervo, Á. V. (2011). Una aproximación a la relación entre el rendimiento académico y la dinámica y estructura familiar en estudiantes de primaria. *Revista Intercontinental de Psicología y educación*, 13
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132-154.
- Ferraris, R. S. (2015). Factores que intervienen en la elección de pareja de jóvenes mexicanos. *Revista REDES*, (32).
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia social*. Barcelona: Kairós.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Main, M., & Solomon, J. (1986). Discovery of an insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. In T. B. Brazelton & M. W. Yogman (Eds.), *Affective development in infancy* (pp. 95-124). Ablex Publishing.
- Main, M. (2000). Las categorías organizadas del apego en el infante, en el niño y en el adulto; atención flexible versus inflexible bajo estrés relacionado con el apego. Versión traducida del



artículo original publicado en Journal of the American Psychoanalytic Association, vol. 48(no. 4), pp. 1055- 1127

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. Guilford Press.

Penas, R. (2021), Apego emocional, Somos estupendas, <https://somosestupendas.com/apego-emocional/>

Rodríguez de Medina Quevedo, I. (2013). La dependencia emocional en las relaciones interpersonales. REIDOCREA, 2, 143 - 148. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/27754>

Sampieri, R. H. (2010). Metodología de la investigación. México: The McGraw Hill

Schore, A. (1994) Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development. Hillsdale (NJ): Lawrence Erlbaum

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. Journal of Personality and Social Psychology, 61(2), 226-244.

