

**EPISTEMES TEÓRICAS PARA EL APRENDIZAJE ACERCA  
DE LOS APEGOS EN LAS RELACIONES DE PAREJA**Theoretical epistemic for learning about attachments in  
couple relationships**Loreley Mejía González**Universidad de La Guajira, Colombia.  
lpmejia@uniguajira.edu.co <https://orcid.org/0000-0003-755-4483>**Remedios Pitre Redondo**Universidad de La Guajira, Colombia.  
rpitre@uniguajira.edu.co <https://orcid.org/0000-0001-7373-1101>**Sileny Estella Cujia Berrio**Universidad de La Guajira, Colombia.  
scujiab@uniguajira.edu.co <https://orcid.org/0000-0002-1262-9776>

Este trabajo está depositado en Zenodo:

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15692640>**RESUMEN**

El apego afectivo en las relaciones de parejas está caracterizado por depender de factores etarios, formas de comportamientos y estilos, este puede surgir del bienestar, el miedo, de la manipulación y de la seguridad, además está condicionado por valores sociales, económicos y culturales del individuo. Bajo este contexto plurifactorial este artículo procura documentar algunos epistememes teóricos en base a constructos de aprendizajes en los apegos afectivos. Se utilizó el enfoque documental-heurístico como metodología para el desarrollo del documento. Los apegos afectivos son requeridos por el ser humano para satisfacer necesidades emocionales, sin embargo, su representación presenta mezclas de comportamientos variables, como: placer, cuidado, seguridad, inseguridad, confort, ansiedad y evitación. Los apegos pueden presentarse como una posibilidad de bienestar de la pareja o contrariamente puede transformarse en amenazas, por tanto, es necesario la regulación emocional mediante constructos de aprendizajes cognitivos y conductuales.

**Palabras claves:** Episteme teórico, aprendizaje, apegos, relaciones de pareja

**ABSTRACT**

Affective attachment in couple relationships is characterized by depending on age factors, forms of behavior and styles, this can arise from well-being, fear, manipulation and security, it is also conditioned by social, economic and cultural values of the individual. Under this multifactorial context, this article seeks to document some theoretical epistemic based on learning constructs in affective attachments. The documentary-heuristic approach was used as a methodology for the development of the document. Affective attachments are required by the human being to satisfy emotional needs, however, their representation presents mixtures of variable behaviors, such as: pleasure, care, security, insecurity, comfort, anxiety and avoidance. Attachments can be presented as a possibility for the well-being of the couple or, conversely, they can become threats; therefore, emotional regulation is necessary through cognitive and behavioral learning constructs.

**Keywords:** Theoretical epistemic, learning, attachments, couple relationships

## INTRODUCCIÓN

La Teoría del Apego fue estudiada y propuesta por John Bowlby y Mary Ainsworth, en el año 1979, se fundamenta en postulados psicoanalíticos de la predisposición que tienen los individuos para crear lazos afectivos con los demás, representa un relación sentimental de alto grado de intimidad, que promueve la emocionalidad en las interacciones de pareja (Cfr...Liekmeier, et al., 2021). El apego es considerado como una forma de regulación emocional que se interrelaciona con el intercambio afectivo, puede ser niño-padres, durante el noviazgo o parejas en unión. La Teoría del Apego en pareja de adultos, promueve como necesidad biopsicosocial las experiencias de vinculación protectoras, siendo la base para la intervención profesional en momentos de perturbación emocional (Beltrán, 2019, p. 38). No obstante, las parejas representan un sistema social, donde las relaciones entre miembros se tornan electivas y selectivas, por tanto, requieren de compromiso y correspondencia.

Los factores que inciden en los apegos están relacionados con muchas variables, pueden ser sociales, económicas y culturales, a la vez están condicionados por determinantes etarios, género, conductas y estilos de apegos. La sensación de seguridad en el apego facilita el funcionamiento del sistema conductual del individuo, ya que provee cuidados y empatía de atención en el otro miembro (Shaver, 2019, p. 16). Algunos estudiosos del tema han comprobado que, el aprendizaje aplicando terapia enfocada en emociones-EFT ha sido positivo en el apego efectivo, cuando se ejecuta se aprecia un cambio conductual, contribuyendo a la curación de apegos conflictivos en las relaciones de pareja, mejorado así la afectividad (Sandberg & Knestel, 2011, p. 393). Por ello, este estudio de base

documental y heurística, procura como propósito documentar algunos de los fundamentos teóricos para el aprendizaje de los apegos afectivos y sus consecuencias en la calidad de relación de las parejas.

## FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LOS APEGOS AFECTIVOS EN PAREJAS

La Teoría del Apego nació como una forma de definir la predisposición de los seres humanos para hacer fuertes vínculos con otros similares, por tanto, es considerado un sistema motivacional, que busca la proximidad entre individuos (Martínez & Santelices, 2005, p. 181). Los apegos desde su concepción cronológica se forjan con la relación niño-madre o madre-niño, dónde se recrea un vínculo de relación afectiva estable, duradera, íntima que determina en gran parte el desarrollo presente y futuro del niño, es expresado en el niño por la necesidad de ayuda parental. Los apegos afectivos en adultos en pareja, son de gran relevancia, están vinculados a satisfacer necesidades de ayuda emocional, afecto, amor, seguridad, sexo y compañía o representación, (Pérez, et al., 2019, p. 9). Existen diferentes estilos de apegos en parejas que son determinados, por la relación de pareja, si es soltero o casado, edad, afectividad y nivel de seguridad interna.

Todos los humanos desde la etapa de niñez temprana son seres emocionales, por tanto, los apegos afectivos están asociado al bienestar psicológico, con interrupción de los apegos se alteran las emociones propias y aumenta la ansiedad, por ello, el bienestar y el papel de la regulación emocional son posibles vías subyacentes que explican los niveles de alteraciones, además resaltan la importancia de considerar la naturaleza relacional de las dinámicas afectivas y de apego en las parejas (Brandão, et al., 2020, p. 748). Existen asociaciones entre la ansiedad y

el hecho que cada miembro de la pareja evite su propia experiencia en las relaciones con la experiencia del otro, estas acciones inciden en la calidad de la relación de las parejas (Martínez, et al., 2014, p. 211). En opinión de Collins, et al., cuando las parejas actúan, perciben y ofrecen una relación de calidad manifestando mayores niveles de bienestar, satisfacción, compromiso y relaciones futuras más positivas, sobre todo en parejas jóvenes (2009, p. 631).

Es necesario que se comprenda que la adolescencia y juventud, constituyen una etapa de transición hacia la adultez, se experimentan emociones que terminan por tomar decisiones variadas dentro del espectro de la madurez y no madurez, generalmente ocultan emociones y sentimientos, están en fase de estructurar su crecimiento de cara al futuro, también inventan sentimientos y sobre todo intentan satisfacer sus necesidades de lucir su ego como mecanismo de aceptación de otros individuos o grupos sociales (Buevas, et al., 2019, p.). Cuando llega la madurez, las personas en pareja van sintiendo seguridad en su relación, la tendencia es a estar más satisfechas en las relaciones sexuales, a tener menos conflictos con el deseo erótico y a mostrar mayor capacidad de ofrecer cuidados sensibles, aunque se ha demostrado marcadas diferencias de género en la madurez (Gómez, et al., 2011, p. 447). En general las personas inseguras presentan tendencias a la ansiedad.

Es importante entender que existen factores sociales, económicos y culturales que son diferenciadores de la dinámica afectiva de parejas, un ejemplo de ello, son las parejas etnoculturales, que presentan un determinado tipo de creencias y expectativas sobre la relación de pareja, sus apegos son costumbres ancestrales, tienen otra visión de la vida. Por ello, los planes de atención en psicoterapia de pareja, atención de hábitat y desarrollo social y económico debe

ser ajustado a la calidad de vida referida al derecho de autonomía de su territorio y a los propios rasgos culturales de la pareja (Monje, 2015, p. 32). Mientras que en la cultura occidental las relaciones de parejas están direccionadas por el amor romántico arraigado desde la niñez, por lo que el apego en las relaciones de pareja serán un elemento en las relaciones significativas durante toda la vida, pues, genera confianza entre los miembros (Beltrán, ob cit., p. 38), siendo esta acción, un vínculo capaz de mediar las relaciones afectivas.

En sí, el amor y el interés en la dinámica comportamental de las relaciones de parejas están íntima y estrechamente vinculados, quizás debido a patrones sociales de conducta, pues entonces, deben ser considerados juntos en tratamientos terapéuticos, sino, afecta los intercambios que tienen lugar dentro de la unión, produciendo implicaciones para los miembros de la pareja, en particular para los cónyuges, especialmente para las mujeres (Cfr... Andrikopoulos, 2021). Los apegos en la relación de pareja pueden ser seguros e inseguros, de ansiedad y evitación, el primero elige mejor su pareja por largo plazo, mientras que los inseguros, generan dificultades en la relación, aunque esto también depende de factores como la interculturalidad, edad, el estado emocional, tiempo de la relación, entre otros (Cabrera, et al., 2023, p. 24). Los miembros con estilos de apego seguros presentan baja ansiedad y menores factores de evitación.

Formar vínculos emocionales es una necesidad primaria de toda la vida de hombre, desde el día de nacimiento, es necesidad básica de primer orden, puesto que, descubrir los elementos importantes de la dinámica afectiva de pareja durante la interacción, también tiene importancia ya que con los vínculos emocionales se busca el sentimiento de seguridad afectiva el cual no representa disfun-

cionalidad (Melero, 2008, p. 276). Estas interacciones de afectividad diarias crean la razón estructural de las relaciones de pareja, por ello, algunos estudiosos del tema plantean lo que denominan «enfoque de momentos» que constituye una herramienta para obtener información sobre procesos emocionales del otro para vincularlo con sentimientos transversales, también garantiza que los sentimientos y la emotividad sean perennes, por tanto, permanezcan firmemente unidos, (Gabb, & Fink, 2015, p. 970) proporcionando bienestar durante toda la existencia de la pareja.

Una relación sentimental entre parejas implica afectividad e intimidad profusa y profunda, que subyace, en el contenido emocional de estas interacciones, que finalmente promoverán la comprensión de las relaciones románticas, por ello, cuando las parejas son padres, la emocionalidad aumenta y su comportamiento afectivo refleja sus lazos románticos y coparentales (Liekmeier, et al., 2021, p. 1). Esta tendencia fortalece la dinámica emocional aumentando con placer las interacciones íntimas, se experimenta y se abunda en la interdependencia, aumentando la seguridad, sobre todo cuando los miembros se satisfacen y negocian necesidades individuales y sociales. Por ello, las relaciones íntimas que proporcionen seguridad e interdependencia brindan un espacio consensuado para las experiencias emocionales, a su vez estas dan forma a la naturaleza de sus interacciones (Schoebi, & Randall, 2015, p. 5).

A partir de lo expuesto, el amor como primer elemento de las relaciones afectivas en pareja, es un proceso emocional complicado de conceptualizar a partir de algunos eventos de naturaleza relacional, probablemente debido a su complejidad y a su estado de constantes cambios (Mónaco, 2021, p. 51). Sin embargo, el amor es un constructo que está vinculado a cada característica per-

sonal así como del contexto cultural en el que su influencia es desarrollada (Cfr...Galloway et al., 2015). Durante el enamoramiento, se vive una transformación producida por la cercanía, se percibe que las fronteras individuales se ablandan y que se entra en un estado de fusión con la pareja, experimentando sensaciones de entrega total, plenitud, goce, éxtasis, entre otras (Zepeda & Sánchez, 2021, p.). De allí que, se abre la ventana de interacción que cada vez es más fuerte y se firma una nueva identidad emocional.

### **MODELO DE APRENDIZAJE EN LAS RELACIONES DE PAREJAS**

Existen diversas teorías que ayudan a entender, predecir, controlar y actuar en patrones de comportamiento humano, los principios fundamentales son la cognición y la conducta obtenidas a través del razonamiento y la aparición de habilidades que son procesos de aprendizaje. Entre muchas teorías de aprendizaje están, la Teoría del Condicionamiento de Pavlov; la Teoría del Condicionamiento Instrumental u Operante de Skinner; la Teoría de Imitación de Modelos de Bandura y la Teoría Psicogenética de Piaget (Morinigo & Fenner, 2021, p. 2). Estos modelos de aprendizajes presentan diferencias en la causa-origen del aprendizaje, sin embargo, el denominador común es el resultado, el cual es el forjamiento de comportamientos y conductas nuevas. El tema de relaciones de parejas es una cuestión asociada al aprendizaje, por lo menos, en parejas jóvenes y adultos menores se ha observado que enseñarles principios y habilidades que pueden ayudarlos a formar relaciones saludables ha funcionado (Markman, et al., 2022, p. 251), este es uno de los principios de la psicoterapia de pareja como mecanismo de cambio para atender los problemas surgentes que enfrentan las parejas.

Promover aprendizajes en la afectividad desde niño, es importante

para las relaciones futuras del adulto joven, ya que esto cimienta las bases de su personalidad, fomenta el amor en sí mismo y a los otros, es un valor para su desarrollo integral. Para poder superar una sociedad en la cual la violencia y los desvalores están presentes en la cotidianidad, es necesario conducir a las personas para que sean capaces de tolerar y aceptar las diferencias sociales, es un condicionante a superar en la relación de pareja. (Pareja, et al., 2022, p. 24). Otro condicionante importante en la relación de pareja, es la personalidad de la madre del niño en etapa de formación, puesto que, la relación entre progenitores, hijos e hijas y, la relación de pareja puede ser fuente de estrés o apoyo. Este es el principio del modelaje, si los padres tienen bienestar psicológico, los hijos serán formados de forma adecuada (Mendoza & Maldonado, 2019, p. 12) y las futuras relaciones de pareja presentarán alta posibilidad de producir apegos afectivos para el beneficio y salud de la pareja.

En una familia sana deben prevalecer los apegos de afectividad de parejas factibles al bienestar, es un fundamento imprescindible para el funcionamiento efectivo de la sociedad. En un estudio realizado para determinar la efectividad del entrenamiento de enriquecimiento para parejas basado en el modelo Enrich, que se fundamenta en el optimismo y las actitudes hacia la postura parental ante conflictos conyugales, tuvo efectos positivos en la reducción de la infidelidad marital y en el aumento del optimismo para la resolución de conflictos en base a un entrenamiento y proceso de aprendizaje (Armin, et al., 2021, p. 305). Esta metodología de entrenamiento también puede estar vinculada a una relación positiva entre vínculos de apego y regulación emocional en las distintas etapas de la vida (Milozzi, & Marmo, 2022, P. 84). Muchos estudiosos han concluido que este método en complemen-

tariedad con otros modelos de educación de pareja es beneficioso para tratar trastornos de ansiedad, depresión, somatización, TOC y consumo excesivo de drogas, tabaco y alcohol.

En general las personas construyen y mantienen vínculos emocionales a lo largo de todo su desarrollo vital, los métodos que aplican son de naturaleza científica, pero cotidianas, tanto así, que en ocasiones ocurren de manera fortuita sin darse cuenta de la situación. En consecuencia, los modelos mentales y el tipo de inteligencia deben tomarse en cuenta para incidir en los procesos de aprendizaje o sesión terapéutica para identificar y poner en práctica estilo de apegos. Un ejemplo de ello lo constituye el hecho que, se observa que la ansiedad en el apego no influye de forma directa en la satisfacción con la vida, pero sí influye a través de la mediación de la regulación emocional, 'por lo que individuos con una elevada ansiedad de vinculación tienen peores estrategias de regulación emocional (Mónaco, et al., 2021, p. 25). La inteligencia emocional está vinculada a la regulación emocional, por tanto, está en el ámbito de los constructos de las inteligencias interpersonal y de la intrapersonal, por ello, la Teoría de Inteligencias Múltiples de Gardner debe ser trabajada tanto en el espacio individual, como en el grupal (Santiago, 2019, p. 53) es decir, deben ser tratadas en parejas para desarrollar un auténtico ambiente de aprendizaje activo.

Por esta razón, la Teoría del Apego es un claro ejemplo de lo que sería un programa de diagnóstico-aprendizaje centrado en terapia enfocada en emociones-EFT que evolucionará de manera progresiva, solo así se puede entender el proceso de regulación emocional en las relaciones cercanas de pareja (Rodríguez, 2020, p. 7). Es que el ser humano, a lo largo de su vida va desarrollando estrategias psicobiológicas, representacionales y relacionales para regular las expe-

riencias y las situaciones amenazantes (Idem.) Por otro lado, existe una relación inversa entre la dimensión de estilos de apegos, como por ejemplo la ansiedad y la dimensión de vínculos sociales (Córdova, 2020, p. 17), que forma parte del tipo de inteligencia espacial, intrapersonal e interpersonal. Estos estados mentales, una vez identificados, son mejorables, puesto que, aportan estrategias a los estilos de aprendizajes, donde los individuos aprenden de manera diferente y, muy bien pueden intervenir en la regulación emocional.

Existen repercusiones de los procesos afectivos y cognitivos relacionados con los apegos seguros, estas alteraciones se producen por la cotidianidad de la vida, también están influenciados por la edad de la pareja, por ello, es de particular atención, una de las funciones primarias del sistema de apego, el cual es el desarrollo de una base que permita la exploración y diagnóstico de factores afectantes del exterior que incluye, el aprendizaje y el contacto con el conocimiento (Ortiz, et al., 2019), esto marca una relación entre el apego y el aprendizaje. Las dinámicas de aprendizaje de la pareja, se construyen en el recorrido, se consolidan y permiten establecerse como patrón de relaciones emocionales, que es apuntalado por vínculos o consecuencias afectivas sanas, pero además, otras que causan daño o perjuicio a los miembros de la pareja (Pilco, et al., 2021, p. 26). Debido a esta situación, es oportuno dejar claro que los sistemas cognitivos se internalizan en cada miembro de la pareja, como el sistema de creencias que es considerado expectante.

Es necesario abrir un espacio crítico en la construcción de las relaciones de pareja, donde se incorporen episodios de bienestar y felicidad, pero desafortunadamente también se incorporan situaciones de violencia que son tan recurrentes, que son vistas como normal (Navarro, 2019,

p. 137), en este estudio se critica la necesidad de identificar los episodios de violencia de la pareja aprendidos como normales, más bien son cuestionables. Nos direccionamos –concordando con muchos estudiosos– que las situaciones amorosas, afectivas y reguladoras emocionales, son constructos que conducen a un aprendizaje para el bienestar (Sessano, 2022, p. 776). Es importante destacar, que las terapias profesionales, conversaciones con terceros y procesos de enseñanza sistémicos, conducen a reflexiones individuales que producen aprendizajes beneficiosos para la regulación de las emociones durante los apegos inseguros.

En concordancia con lo planteado, es de importancia que se proponga una mejor atención a la educación y procesos de aprendizajes, referidas a la diversidad de acciones afectivas de parejas. Un caso típico que soporta esta aseveración, es la educación en las relaciones sexuales, a objeto de eliminar los mitos, leyendas y estereotipos que giran en torno a este tema, tan sustantivo en las relaciones íntimas, que han confundido la fidelidad en parejas monógamas (Tamarit, et al., 2021, p. 9). Más bien, desde la misma perspectiva, el apego inseguro se correlaciona de forma proporcional con los celos, y por tanto dificultades en las relaciones sexuales, lo cual puede generar situaciones de conflictos en las relaciones de pareja (Cfr...Guerra, 2022). Muchos científicos sociales y psicólogos consideran complejo este tema, opinan que se requiere de mayor fortaleza en las teorías explicativas, que vinculen, el aprendizaje con las situaciones de apegos inseguros que generan celos y violencia en la pareja.

Con referencia a la soledad, fenómeno asociado a la salud psicológica del individuo, tiene repercusiones importantes en la vida, sus causas están asociadas con la necesidad de intimidad interpersonal no satisfecha, se produce por la reducida red so-

cial y también por el patrón personal de habilidades sociales deficientes y cognitivos a veces disfuncionales, en muchos casos se genera como mecanismo de defensa relacionado a situaciones traumáticas previas del individuo. Las relaciones entre estilos de apego y soledad, permiten determinar que, cuando se tiene el estilo de apego seguro, el acompañamiento de la pareja es fundamental, de no hacerse realidad genera en el individuo mayores índices de sentimientos de vacío y añoranza (Granillo & Sánchez, 2020, p. 48). Para generar bienestar en la pareja es necesario el contacto físico y acompañamiento con el lenguaje, por ello, es común en las relaciones románticas y generalmente es beneficioso, las personas difieren en la medida en que desean dar y recibir contacto físico (Jakubiak, et al., 2021, p. 2029), esta es considerada una forma de contacto indirectamente afectiva, la cual puede ser entrenada.

### CONCLUSIONES FINALES

Los apegos afectivos, son de gran relevancia para la necesidad del ser humano de construir una personalidad arraigada en satisfacer las necesidades emocionales durante una relación de pareja que conlleve al bienestar, expresándose diversas formas de manifestación como: amor para la construcción de una relación de acompañamiento sana, que satisfaga las necesidades de afecto; correspondencia sexual y acompañamiento que conlleve a una verdadera representación. Existen diferentes estilos de apegos: seguro, inseguro, ansioso y evitativo, que muy bien pueden mezclarse y considerarse mixtos. También el tipo de relación, noviazgo, matrimonio o emparejamiento determina el estilo de apego, siendo de apego seguro en situación de noviazgo, mientras que en el matrimonio o emparejamiento muchas veces el apego es ansioso (Pérez, et al., 2019, p. 9). Otros factores que

permiten diferenciar los estilos de apego son la culturalidad, condiciones demográficas, factores económicos, sociales y factores etarios.

Los apegos de afectividad en las relaciones de pareja pueden modificarse mediante el aprendizaje cognitivo y mejoramiento del comportamiento. Muchas veces los apegos pueden constituirse en un beneficio o amenaza para la buena marcha de la relación de pareja, de allí que el aprendizaje esté en beneficio de la correspondencia a las necesidades primarias de los individuos, como el amor, el lenguaje o comunicación asertiva, el contacto físico, otorgamiento de espacios, que aseguren la regulación emocional del individuo en pareja. Promover factores de afectividad con el aprendizaje desde niños es conveniente para futuras relaciones de pareja, ya que consolidada desde las bases el desarrollo integral del individuo. En consecuencia, se recomienda medidas educativas y terapéuticas que desarrollen estilos de apegos afectivos de carácter cognitivo y comunicacional para promover una relación de satisfacción sana en parejas (Mardani, 2021, p. 1), puesto que ambas formas promueven el aprendizaje para formar comportamientos y conductas que regulen la emocionalidad.

### REFERENCIAS

Andrikopoulos, A. (2021). Love, money and papers in the affective circuits of cross-border marriages: beyond the 'sham'/'genuine' dichotomy. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 47(2), 343-360. DOI: <https://doi.org/10.1080/1369183X.2019.1625129>

Armin, Z., Fakhri M. K., Hasanzadeh, F. (2021). The Effectiveness of Couple Enrichment Training Based on Enrich Model and Conflict Resolution Styles Training on Optimism and Attitudes among Couples with Infidelity. *Salāmat-i ijtim (Communi-*

ty Health), 8(2), 305-319. DOI: <http://doi.org/10.22037/ch.v8i2.31414>.

Beltrán-Revilla, I. G. (2012). ¿Polos opuestos se atraen? Análisis de homogamia socio-étnica en México, 2015. *Flacso, Facultad latinoamericana de Ciencias Sociales, México*. [https://flacso.repositorioinstitucional.mx/jspui/bitstream/1026/2711/1/Beltran\\_IG.pdf](https://flacso.repositorioinstitucional.mx/jspui/bitstream/1026/2711/1/Beltran_IG.pdf)

Brandão, T., Matias, M., Ferreira, T., Vieira, J., Schulz, M. S., & Matos, P. M. (2020). Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: Intrapersonal and interpersonal associations. *Journal of Personality*, 88(4), 748-761. DOI: <https://doi.org/10.1111/jopy.12523>

Buelvas-Sanjuan, k., Cortez-Soto, E., & Borge-Donado, D. (2019). Comprensión del vínculo afectivo de madres adolescentes con sus hijos en edades de 0 a 5 años. *Búsqueda*, 6(23):e469. DOI: <https://doi.org/10.21892/01239813.474>

Cabrera, G., Gómez, L. D., & Suárez, L. M. (2023). Vínculo apego parental y la elección de pareja en adultos tempranos del Quindío. *Tempus psicológico*, 6(1), 11-27. DOI: <https://doi.org/10.30554/tempuspsi.6.1.3696>. 2023

Collins, W. A., Welsh, D. P., y Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology*, 60, 631-652. DOI: 10.1146/annurev.psych.60.110707.163459.

Córdova-Huamán, H. (2020). Apego adulto y bienestar psicológico en relaciones de parejas universitarias de Lima Metropolitana. *Universidad San Ignacio de Loyola*. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/10086>

Gabb, J., & Fink, J. (2015). Telling moments and everyday experience: Multiple methods research on couple relationships and personal lives. *Sociology*, 49(5), 970-987. DOI: 10.1177/0038038515578993

Galloway, L., Engstrom, E., & Emers-Sommer, T. M. (2015). Does Movie Viewing Cultivate Young People's Unrealistic Expectations About Love and Marriage? *Marriage and Family Review*, 51(8), 687-712. DOI: <https://doi.org/10.1080/01494929.2015.1061629>

Gómez-Zapiain, J., Ortiz, M. J., & 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. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/123081>

Granillo-Velasco, L. F., & Sánchez-Aragón, R. (2020). Soledad en la pareja y su relación con el apego. *CienciaUAT*, 15(1), 48-62. <https://doi.org/10.29059/cienciauat.v15i1.1376>

Guerra-Mendoza, A. D. C. (2022). Revisión sistemática sobre la influencia del apego en los celos en las relaciones de pareja. *Universidad de la Laguna*. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/28420>

Jakubiak, B. K., Fuentes, J. D., & Feeney, B. C. (2021). Individual and relational differences in desire for touch in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(7), 2029-2052. DOI: <https://doi.org/10.1177/02654075211003331>

Liekmeier, E., Harwich, J., Pinna, L., Repond, A. & Antonietti J. (2021) Affective Behavior in Parent Couples Undergoing Couple Therapy: Contrasting Case Studies. *Front. Psychol*, (12), 634276. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.634276

Mardani, M., Marashi, S. A., & 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), 1-8. DOI: 10.5812/ijpbs.108339.

Markman, H. J., Hawkins, A. J., Stanley, S. M., Halford, W. K., & Rhoades, G. (2022). Helping couples achieve relationship success: A decade of progress in couple relationship education research and practice, 2010–2019. *Journal of Marital and Family Therapy*, 48(1), 251-282. DOI: <https://doi.org/10.1111/jmft.12565>

Martínez-Álvarez, J. L., Fuentes-Martín, A., Orgaz-Baz, B., Vica-rio-Molina, I., & 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*, 30(1), 211–220. DOI: <https://doi.org/10.6018/analesps.30.1.135051>

Martínez, C., & Santelices, M. P. (2005). Evaluación del Apego en el Adulto: Una Revisión *Psykhē (Santiago)*, 14(1), 181-191. DOI: <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-22282005000100014>

Melero-Cavero, R. (2008). La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación. [TD], *Departament de Psicologia Evolutiva i de la Educació, Universitat de València*, España.

Mendoza-Nápoles C. A. & Maldonado-Santos, E. B. (2019). Revisión de las teorías y modelos incidentes en el desarrollo. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(1), 1-24. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2019/epi191a.pdf>

Milozzi, S., & Marmo, J. (2022). Revisión sistemática sobre la relación entre apego y regulación emocional. *Psicología UNE-M*, 6(11), 70-86. DOI: <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379v06iss11.2022pp70-86p>

Mónaco, E., de la Barrera, U., & Montoya-Castilla, I. (2021). La influencia del apego sobre el bienestar en la juventud: el rol mediador de la

regulación emocional. *Anales de Psicología*, 37(1), 21-27. DOI: <https://doi.org/10.6018/analesps.345421>

Mónaco-Gerónimo, E. (2021). Pareja y bienestar en jóvenes de la generación Millennial: un programa de educación emocional para unas relaciones afectivas saludables. [TD], *Universitat de València*, España

Monje-Carvajal J. J. (2015). El plan de vida de los pueblos indígenas de Colombia, una construcción de etnoecodesarrollo. *Revista Luna Azul* No. 41, 29-56. DOI: <http://dx.doi.org/10.17151/luaz.2015.41.3>

Morinigo, C., & Fenner, I. (2021). Teorías del aprendizaje. *Minerva Magazine of Science*, 9(2), 1-36. <https://www.minerva.edu.py/articulo/374/>

Navarro-Ceja, N., Salguero-Velázquez, M., Torres-Velázquez, L., & Figueroa-Perea, J. (2019). Voces silenciadas: hombres que viven violencia en la relación de pareja. *La Ventana. Revista de estudios de género*, 6(50), 136-172. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-94362019000200136&ing=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-94362019000200136&ing=es&tlng=es).

Ortiz-Granja, D., Acosta-Rodas, P., Rubio, D., Lepe-Martínez, N., Del Valle, M., Caden, D., López, E., Hinojosa, F., & Ramos Galarza, C. (2019). Consideraciones teóricas acerca del apego en adultos. *Avances En Psicología*, 27(2), 135–152. DOI: <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2019.v27n2.1793>

Pareja-Martínez, M., Jiménez-Fragozo, J., Soto-Bermúdez, V. & Ayala-Socarras, Y. (2022). Estrategias educativas para promover las habilidades socioafectivas de las familias de los niños y niñas de la primera infancia en cuatro Centros de Desarrollo Infantil en el departamento de la Guajira, Colombia, [TM]. *Fundación Universitaria Los Libertadores*. <http://hdl.handle>.

net/11371/5391.

Pérez-Aranda, G. I., Peralta-López, V., Estrada-Carmona, S., García-Reyes, L., & Tuz-Sierra, M. A. (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). <http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/184>

Pilco-Guadalupe G, Sarmiento-Benavides A, Amanta-Mejicano J, Estrada-Colcha M, Roque-Herrera Y. (2021). Dependencia afectiva y violencia intrafamiliar en una población de Chimborazo-Ecuador. *Revista Médica Científica CAMBIOS*, 20(2), 25-31. DOI: <https://doi.org/10.36015/cambios.v20.n2.2021.704>

Rodríguez-Páez, P. (2020). Amor, relaciones de pareja y estilos parentales. *Universitat Elles Balears*. <http://hdl.handle.net/11201/150627>

Sandberg, J. G., & Knestel, A. (2011). The experience of learning emotionally focused couples therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 37(4), 393-410. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2011.00254.x>

Santiago-Campión, R. (2019). Conectando el modelo "Flipped Learning" y la teoría de las Inteligencias Múltiples a la luz de la taxonomía de Bloom. *Magister, Revista de Formación del Profesorado e Investigación Educativa*, 31 (2), 45-54. [https://re-dined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/195011/Magister%2031%20\(2\)%20\(2019\)-45-54.pdf?sequence=1](https://re-dined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/195011/Magister%2031%20(2)%20(2019)-45-54.pdf?sequence=1)

Schoebi, D., & Randall, A. K. (2015). Emotional Dynamics in Intimate Relationships. *Emotion Review*, 7(4), 342-348. DOI: <https://doi.org/10.1177/1754073915590620>

Sessano-Jiménez, M. A. (2022). "Corazón, tú sí sabes quererme como a mí me gusta". El trabajo en las relaciones erótico-afectivas entre jó-

venes cis heterosexuales: narrativas, aprendizajes y comunicación. *Entramados y Perspectivas*, 12(12), 744-782. <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/entramadosyperspectivas/article/view/7859/6870>

Shaver, P. R., Mikulincer, M., & Cassidy, J. (2019). Attachment, caregiving in couple relationships, and prosocial behavior in the wider world. *Current opinion in psychology*, 25, 16-20. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.009>

Tamarit, A., Mónaco, E., & Sánchez, A. (2021). Los estilos de amor y su relación con el bienestar en personas con parejas monógamas y no monógamas. *Revista INFAD De Psicología*, 3(1), DOI: <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v3.2029>

Zepeda-Goncen, G. & 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>