

**Viviendo Relaciones De Pareja Satisfactorias: Página Web Para Adultos Jóvenes Con
Estilo de Apego Evitativo**

Sofia Arteaga, Mariana Berrio y Juanita Jaramillo

Facultad de Psicología, Universidad CES

Docente: Maria Paula Ruiz Osorio

23 de Mayo del 2024

Tabla de contenido

1.	<i>Planteamiento Del Problema</i>	4
1.1.	Compañeros De Vida: Explorando La Vivencia De Las Relaciones De Pareja ..	4
1.2.	El Apego: Lazos De La Vida	7
1.3.	Entre la Independencia y la Conexión: Apego Evitativo En Las Relaciones De Pareja	11
1.4.	Justificación	13
2.	<i>Objetivos</i>	15
2.1.	Objetivo General	15
2.2.	Objetivos Específicos	15
3.	<i>Marco Teórico</i>	15
3.1.	Relaciones De Pareja	15
3.1.1.	¿Qué son? Concepción conceptual y teórica	15
3.1.2.	Relaciones De Pareja Satisfactorias	18
3.1.3.	Las Relaciones De Pareja Vividas	22
3.2.	Apego	23
3.2.1.	¿Qué Es El Apego?	23
3.2.2.	Apego Evitativo	25
3.3.	Adultos Jóvenes	25
4.	<i>Diseño Metodológico</i>	26
4.1.	Desarrollo De La Página	28
	Nombre De La Página Web	28

	3
Inicio	29
¿Quiénes Somos?.....	31
¿Quieres Saber Más Sobre Tus Vínculos Con Los Demás?.....	33
¿Cómo Reconocer Si La Satisfacción Con Tu Relación De Pareja Está Siendo Afectada Por Tu Manera De Vincularte ?	37
Blog De Consejos sobre Satisfacción en las Relaciones de Pareja	39
Satisfacción En La Relación De Pareja - Foro con Testimonios.....	47
Líneas De Ayuda Urgente	51
5. Consideraciones Éticas	52
6. Presupuesto	54
7. Cronograma	55
Bibliografía.....	56

1. Planteamiento Del Problema

[La relación de pareja] “... está dictada por un código que se ha ido grabando en la mente en función de nuestro desarrollo, en este código el estilo de apego es un alto influenciador ...” (Gutierrez-Bermejo, 2023, p. 88).

Las relaciones interpersonales son un factor esencial en la vida de los seres humanos. Estas relaciones pueden ser de varios tipos: de socios, que emprenden un negocio juntos; de amigos, que se apoyan emocionalmente; de colaboradores, que mantienen un proyecto juntos (Villegas & Mallor, 2017); o de pareja, las cuales serán el objeto de estudio de este trabajo. La formación, sustento y experiencia de una relación de pareja en la etapa adulta temprana se percibe como un aspecto esencial para el crecimiento psicosocial, la salud mental y el equilibrio psicológico de la persona (Martínez-Álvarez et al., 2014).

1.1. Compañeros De Vida: Explorando La Vivencia De Las Relaciones De Pareja

Las relaciones de pareja se definen, según Gutiérrez Bermejo (2023), como una serie de interacciones que ocurren a lo largo del tiempo y que se caracterizan por varios asuntos: son voluntarias, y en ellas debe existir algún tipo de atracción basada en la apariencia física, características de personalidad, compatibilidad de intereses o habilidades. Asimismo, implican manifestaciones de compañerismo, intimidad, protección y apoyo (Gutierrez Bermejo, 2023).

Estas relaciones pueden ser conformadas por dos personas, es decir monógamas, o más personas, poliamorosas; pueden ser del mismo o distinto sexo; con edades semejantes o dispares; que provienen de culturas o etnias próximas o diferentes; con una noción de relación exclusiva o abierta; pasajera o duradera (Villegas & Mallor, 2017).

En este trabajo, las relaciones de pareja se entienden como relaciones que solo involucran a dos individuos, y que reconocen algún estilo de vínculo entre sí. La relación de

pareja es concebida como una relación de exclusividad romántica y emocional entre dos personas. Tiene unas características que se diferencian de otro tipo de relaciones, ya que los procesos, sentimientos y expectativas que se tienen en este tipo de relación son diferentes a las demás (Urbano Contreras et al., 2021), como lo son aquellas relaciones entre amistades, familia y el entorno educativo (Robles et al., 2023). Para que una relación de pareja sea estable y duradera, se deben tener en cuenta múltiples dimensiones: la satisfacción con la relación, la sexualidad, la comunicación y la resolución de conflictos (Urbano Contreras et al., 2021).

La satisfacción con la relación, por un lado, se asocia con un estado emocional de complacencia con las interacciones, experiencias y expectativas en la relación, o como la manera en que ambas personas muestran intimidad, afecto y apoyo mutuo. La dimensión de la sexualidad es también central en la relación de pareja, ya que cuando es satisfactoria influye positivamente en esta, y está relacionado con la satisfacción vital, la propia estabilidad y la calidad de la relación. Aunque no es esencial para todas las parejas, el 52.8% de los hombres y el 39.4% de las mujeres opinan que la felicidad no es alcanzable sin una vida sexual activa (Urbano Contreras et al., 2021). Como tercera dimensión, está la comunicación; esta puede favorecer la relación, al estar vinculada con altos niveles de intimidad, por lo que también puede generar dificultades en cuanto la conexión emocional entre la pareja y la propia satisfacción con la relación. Por último, la resolución de conflictos juega un papel fundamental en las investigaciones de relaciones de pareja, ya que si se abordan de manera positiva para ambas partes, estas situaciones pueden convertirse en oportunidades para el crecimiento personal y fortalecimiento de la relación (Urbano Contreras et al., 2021).

Hazan y Zeiman (1999) resaltan que las relaciones de pareja tienen otros elementos fundamentales como la necesidad del contacto físico, la intimidad, establecer la confianza y

seguridad, el sentimiento de familiaridad, la responsividad, y la ansiedad por separación (Rocha Narváez et al., 2019). En este sentido, es posible asegurar que las relaciones de pareja son las más íntimas para las personas, ya que son las que dan un mayor soporte al individuo en términos afectivos y sociales (Retana-Franco & Sánchez-Aragón, 2020). Para que cumplan esta función de base, deben tener cuatro componentes centrales. Por un lado, el compromiso, entendido como el interés y la responsabilidad de la relación; la intimidad, se refiere a la habilidad de vivir una conexión emocional cercana. el romance, entendido como comportamientos socialmente aceptados destinados a crear atracción., y el amor, referente a un proceso funcional que facilita la formación de relaciones cercanas. Es importante reconocer que el compromiso, la intimidad y el romance son componentes sociales que dependen de la cultura, y el amor es biológico e innato, específico en cada individuo (Medina et al., 2016). Además de los cuatro elementos mencionados por Medina (2016), Melero Cavero (2008) menciona siete áreas que influyen en la dinámica y calidad de la relación, en las que se deben buscar acuerdos para lograr una relación más estable, estas son; las manifestaciones de afecto, el manejo de los aspectos económicos y tareas domésticas, el manejo del tiempo libre y ocio, las amistades y relaciones familiares, las cuestiones ideológicas, la comunicación y la sexualidad (Melero Cavero, 2008).

Por otro lado, es necesario mencionar que las relaciones de pareja no solo tienen aspectos positivos para sus individuos, sino que también tienen aspectos que dificultan el establecimiento de relaciones definitivas y duraderas, que indudablemente van a tener un impacto en la salud mental de quienes conforman la relación. Entre ellas se encuentran: la "falta de respeto, traición, desconfianza, celos exagerados, exceso de responsabilidad, demasiada inversión en una sola relación, priorización de una vida profesional y falta de respeto a la individualidad de la pareja" (Smeha & de Oliveira, 2013, p. 39).

En la actualidad, para que dos sujetos se comprometan, debe haber un nivel alto de satisfacción en la relación, ya que si las personas perciben que están experimentando una pérdida significativa en cuanto a la inversión, optarán por abandonar el compromiso. Esto está relacionado a la cultura consumista e inmediatesta, de “placer fugaz y satisfacción instantánea” que inevitablemente también influye en las relaciones de pareja. Actualmente, las personas buscan relaciones que ofrezcan placer sin dificultades, plenitud tanto emocional como sexual sin padecimientos (Silva & Okamoto, 2020, p. 55). Los individuos buscan cada vez más relaciones de pareja ocasionales o sin condiciones, no porque no exista un anhelo de una relación estable, sino porque los adultos jóvenes no se sienten en capacidad para tomar una decisión que implique mantener compromiso con el otro, ya que es visto como una responsabilidad adicional con altas obligaciones y exigencias (Silva & Okamoto, 2020).

Los antecedentes rastreados confirmaron que uno de los factores que más influye en la salud mental de quienes viven relaciones de pareja, es el estilo de apego que se desarrolla en la niñez, ya que dependiendo de cómo fue el apego con los cuidadores en la infancia, y cómo estos respondían a las necesidades y demandas del niño, se marca una predisposición significativa en la vida adulta, en la confianza en el otro para las relaciones de pareja y en los patrones para vincularse con los demás. (Díaz-Pichardo et al., 2020) (Retana-Franco & Sánchez-Aragón, 2020). Los patrones de apego que se tienen con los cuidadores, son de gran influencia en las relaciones interpersonales para el resto de la vida. (Martínez-Álvarez et al., 2014).

1.2. El Apego: Lazos De La Vida

La teoría de *Apego*, fue por primera vez planteada por el psicoanalista inglés John Bowlby en los años 50. Según él, los estilos de apego, que en los adultos son llamados *modelos internos o mapas representaciones* de las relaciones, son *representaciones mentales*

internalizadas, y surgen de las conductas significativas que establecen los niños con sus cuidadores primarios (Acuña H et al., 2018).

Bowlby menciona que el ser humano tiene una necesidad universal de formar vínculos afectivos estrechos, que se van a manifestar incluso hasta la vida adulta. Estos son la expresión de comportamientos modelados por representaciones mentales originadas en las interacciones del niño con sus cuidadores primarios (Díaz-Pichardo et al., 2020). Estas primeras experiencias afectivas dan forma a esquemas sobre uno mismo y sobre los demás, generando pautas interiorizadas que influirán en las interacciones sociales a lo largo de la vida (Momeñe & Estévez, 2018). Sus investigaciones en colaboración con Ainsworth (1972) revelaron que crear vínculos afectivos, es una necesidad básica para el ser humano. “Bowlby (1973) apunta que el apego se organiza usando sistemas de control del sistema nervioso central, desarrollándose una tendencia a permanecer al lado de la persona que nos da protección” (Rodríguez Rodríguez et al., 2021, 148). Esta necesidad de apego influye en las relaciones de pareja y en el desarrollo de la personalidad (Rodríguez Rodríguez et al., 2021).

El apego ha sido definido como un lazo psicológico, resultado de las sensaciones que se generan por una persona significativa en la infancia, cuidador primario, y/o de quien se espera tener acceso para satisfacer necesidades de atención, cuidado y afecto, sin importar si son agradables o desagradables, y además con quienes se busca “compartir, sentir confort, tener cercanía y disfrutar de su compañía en términos de significado y sentido para la vida personal” (Retana-Franco & Sánchez-Aragón, 2020, 55). Este vínculo se va estableciendo con otras personas cercanas, lo cual implica que sigue existiendo la posibilidad de nuevos procesos de *vinculación afectiva* durante toda la vida; con la pareja, amigos, y cualquier otro tipo de relación interpersonal (Rodríguez Rodríguez et al., 2021). El cambio de este vínculo se ve influenciado por procesos que marcan al individuo tales como: la separación de los

padres, el estilo educativo y la formación de pareja en la adultez (Rodríguez Rodríguez et al., 2021).

El sistema de apego está conformado por varios componentes. El primero es el *componente conductual*, que deriva en las conductas de apego y se refiere a la intención de mantener el contacto y comunicación con las figuras de apego. El *componente cognitivo* es la representación mental de la relación, es decir, el concepto que se tiene de uno mismo y la figura de apego, los recuerdos y las expectativas de la relación. El *emocional* es el componente que refiere a sentimientos sobre sí mismo y hacia la figura de apego, principalmente influenciado por el sentimiento de seguridad frente al miedo; por esto, cuando se crea un vínculo seguro, se forman sentimientos de estabilidad y se aumenta el autoestima de la persona, incrementando la comunicación emocional y la empatía (Rodríguez Rodríguez et al., 2021).

Dichos componentes se pueden organizar de diferentes maneras en cada individuo. Ainsworth y Bell (1970) lo definieron como la existencia de dos patrones principales de apego: el apego seguro y el apego inseguro. Por ese mismo camino, Bowlby (1986) encontró que el apego inseguro puede tener dos estilos de tendencia: evitativa o ambivalente. (Homola & Oros, 2023). Por tanto, es posible concluir que el apego se puede clasificar en tres estilos: Apego seguro, Apego inseguro-evitativo y Apego inseguro-ambivalente. (Medina et al., 2016).

Los antecedentes investigativos demuestran que los estilos de apego influyen en las relaciones de pareja, y específicamente el apego inseguro-evitativo, se ha encontrado que este influye de forma negativa.

El apego inseguro-evitativo se refiere a experiencias tempranas marcadas por el rechazo y la falta de respuesta a las necesidades emocionales del individuo (Medina et al., 2016). Este estilo de apego surge debido a un rechazo sistemático por parte del cuidador,

indicando al niño que no solo carecerá de cuidado y ayuda cuando lo necesite, sino que también será despreciado o ridiculizado al buscarlo (Homola & Oros, 2023). Las personas con este estilo de apego evitan la intimidad, ya que durante su crianza no experimentaron un sólido apoyo emocional de parte de sus cuidadores (Gutierrez Bermejo, 2023), lo que se traduce en conductas de distanciamiento, indiferencia y respuestas a la defensiva (Homola & Oros, 2023).

Estudios han demostrado que los niños con este estilo de apego, no reclaman por la ausencia del cuidador, sino que cuando este vuelve, lo evita y rechaza como forma de protegerse del dolor emocional (Retana-Franco & Sánchez-Aragón, 2020). Las personas con este estilo de apego suelen alejarse de su mundo emocional para protegerse, además de que tienden a subvalorar sus necesidades e intereses, hasta incluso negarlos, con tal de evadir las emociones negativas. Son personas que tienden a enojarse más, ser destructivas, y tener episodios de enojo y otras emociones negativas más seguido (Gutierrez Bermejo, 2023).

Por otra parte, los individuos con apego inseguro-evitativo tienden a desarrollar modelos mentales suspicaces, lejanos y de escepticismo, por lo que sus relaciones son muy deficientes, en relación a la intensidad y profundidad de su nivel de intimidad, por esto suelen establecer modelos mentales de miedo, desconfianza y sobreapreciación, y les cuesta comprometerse con una relación estable (Retana-Franco & Sánchez-Aragón, 2020). Como consecuencia, son propensos a alejarse de su pareja. Asimismo, pueden sentir incomodidad al momento de intimar con otros, se les dificulta confiar y depender de los demás, valoran su autoeficiencia, tienden a tener temor de ser rechazados, manifiestan insatisfacción en sus relaciones de pareja y, en su mayoría le otorgan más importancia a su desarrollo y logros personales. (Díaz-Pichardo et al., 2020). Es por esto, que cuando estas personas deben enfrentar una separación, expresan angustia, pasividad, tristeza, o incluso evidencian un

aparente desinterés e inseguridad hacia los demás y se mantienen distantes (Retana-Franco & Sánchez-Aragón, 2020).

Individuos con este estilo de apego tienen una mayor probabilidad de experimentar la ruptura de la relación, reacciones emocionales menos intensas y menos comportamientos de búsqueda de cercanía después de la separación, y a evadir confrontaciones potenciales con la pareja (Retana-Franco & Sánchez-Aragón, 2020). Esto también puede verse influenciado por el hecho de que han desarrollado, durante su infancia y adolescencia, la capacidad de no depender emocionalmente de los demás (Gutierrez Bermejo, 2023).

1.3. Entre la Independencia y la Conexión: Apego Evitativo En Las Relaciones De Pareja

Estudios de Furman, Simon, Shaffer y Bouchey (2002) han demostrado que, aunque la relación entre estilos de apego con los cuidadores de la infancia y el estilo de apego en las relaciones de pareja son diferentes, se encuentran relacionadas entre sí (Rivera Constanza Cruz & Muñoz, 2011).

La teoría del apego examina aspectos de las relaciones emocionales en términos de la sensación de seguridad que los individuos experimentan al explorar y adaptarse a su entorno. Esta seguridad se ve reflejada en las relaciones interpersonales durante toda su vida, influyendo también en la confianza, comprensión y receptividad. Por esto es que las relaciones de pareja serán altamente influenciadas por el estilo de apego que el individuo haya desarrollado en la infancia. Si se desarrolló un apego seguro, la persona puede sentirse valiosa y digna de afecto, teniendo una influencia positiva en las relaciones con los demás, a través de la estructuración de un conjunto de comportamientos, emociones, sentimientos y reacciones hacia el entorno (Ponce Guerra et al., 2024).

Ahora bien, si se desarrolló un estilo de apego evitativo, los estudios han demostrado que este “se ha asociado con dificultades en aspectos como: la estabilidad de la relación, la

capacidad de resolución de problemas de la pareja y la satisfacción y calidad percibida de la relación.” (Medina et al., 2016, 308). Esto termina generando una huida de la intimidad, de la dependencia y del compromiso en las relaciones (Díaz-Pichardo et al., 2020).

Un estudio hecho por Medina y colaboradores (2016), en La Universidad Iberoamericana en República Dominicana, demuestra que el apego evitativo se ha relacionado negativamente con las dimensiones de las relaciones de pareja, impactando principalmente en las de compromiso, satisfacción, amor e intimidad y calidad general, en segundo plano en las de confianza, y en menor medida con la dimensión de pasión (Medina et al., 2016), entendida como aquella conformada por un deseo intenso de unión con la pareja el cual es dado por una exaltación física y mental de ambos individuos (Gutiérrez Bermejo, 2023). Esto demuestra la gran influencia que tiene este estilo de apego en el funcionamiento global de las relaciones de pareja (Medina et al., 2016).

El análisis procedente del estudio realizado por Retana-Franco y Sánchez-Aragón (2020) demuestra que en ocasiones aquellas relaciones terminadas por medio de comunicación indirecta, es decir, el uso de excusas o evasiones que impiden la cercanía e intimidad, parten de una persona con estilo de apego evitativo. Adicionalmente debe señalarse que en ocasiones, a raíz de la ruptura, se presentan reacciones hostiles por parte de estos individuos, ya que sentirse abandonados cuando habían bajado las barreras de protección, genera un gran malestar emocional.

Como se ha mencionado antes, los individuos con estilo de apego evitativo, son propensos a experimentar incomodidad con la intimidad y la cercanía emocional (Díaz-Pichardo et al., 2020). Descutner y Thelen (1991) definen el miedo a la intimidad como “la capacidad inhibida de un individuo, debido a la ansiedad, de intercambiar pensamientos y sentimientos de relevancia personal con otra persona altamente valorada”. (Rivera Constanza Cruz & Muñoz, 2011, 79). Este miedo los lleva a tomar alternativas diferentes a sus parejas y

considerar la infidelidad como algo aceptable o incluso justificable (Díaz-Pichardo et al., 2020). Se ha demostrado que esto se da porque en ocasiones pueden ver a sus parejas como objetos en lugar de personas, y tienden a tener relaciones casuales y superficiales sin establecer una conexión emocional profunda. (Gutiérrez Bermejo, 2023)

Según los antecedentes empíricos, se hace necesario investigar más a profundidad y desarrollar nuevas herramientas psicoeducativas, que mejoren la manera en que se aborda la influencia del apego evitativo en las relaciones de pareja (Medina et al., 2016). En este sentido, son importantes herramientas orientadas a la modificación de esquemas y creencias originadas de los estilos de apego (Gutiérrez Bermejo, 2023), con el fin de promover la seguridad y el apoyo emocional de la pareja (Medina et al., 2016).

1.4. Justificación

Las relaciones de pareja son un aspecto central de la vida de todos los seres humanos que influye en su felicidad y bienestar (Urbano Contreras et al., 2021), como también en aspectos negativos como lo son la traición, la desconfianza, los celos exagerados, el exceso de responsabilidad, entre otros (Smeha & de Oliveira, 2013). Vivir una relación estable y duradera de pareja, se convierte en una de las metas más importantes que los adultos jóvenes deben cumplir en esta etapa (Rivera Constanza Cruz & Muñoz, 2011), ya que la satisfacción en las relaciones de pareja influye fuertemente en el bienestar físico y psicológico (Urbano Contreras et al., 2021). El proceso para vivir relaciones sanas y deseadas comienza desde la infancia y está vinculado con la capacidad de tener relaciones íntimas en la adultez (Rivera Constanza Cruz & Muñoz, 2011). Weiss (1991) menciona que en la adultez, buscar nuevas figuras de apego se ve impulsada por el deseo de obtener una maduración a nivel social y sexual, así como un anhelo de aumentar la autoconfianza y necesidad de independencia (Melero Cavero, 2008).

Estudios sobre el apego en la adultez, ponen en evidencia que la búsqueda de un vínculo de apego que cumpla una finalidad similar a las de la niñez se mantiene a lo largo de la vida (Melero Cavero, 2008). Su cambio se ve influenciado por procesos que marcan al individuo tales como: la separación de los padres, el estilo educativo y la formación de pareja en la adultez (Rodríguez Rodríguez et al., 2021).

Estas relaciones se diferencian de otras relaciones interpersonales, con respecto a los procesos, sentimientos y expectativas. De igual forma, es importante mencionar que tanto las relaciones, como los vínculos, no están establecidos fuera de un contexto, sino regidos por normas culturales en donde se desenvuelve la relación de pareja (Retana-Franco & Sánchez-Aragón, 2020), y de estas se derivan manifestaciones, representaciones e imaginarios que también influyen en ellas (Hernández Domínguez et al., 2020). Por consiguiente, lo que determina las dinámicas de interacción de la pareja, el ajuste y calidad de la relación son las características particulares de cada individuo como el estilo afectivo, historia de aprendizaje, experiencias en relaciones románticas previas, etc., como también el contexto cultural y social aquellos factores culturales, roles de género, etc. en el que se desarrolla la relación (Melero Cavero, 2008).

Las ideas expuestas hasta este punto conducen a asegurar que en las relaciones de pareja actuales, el apego evitativo ha demostrado ser un fenómeno que influye fuertemente en la calidad y estabilidad de las relaciones, convirtiéndose en un nodo de interés para el estudio de la salud mental que se tiene dentro de la relación. Continuar con estudios que se interesen por cómo influyen el apego evitativo en las relaciones de pareja, puede significar el desarrollo de nuevas y mejores abordajes psicoeducativos para las parejas que tienen dificultades por esto. El apego siempre será un elemento clave para diseñar y crear estrategias para las relaciones de pareja, que inevitablemente van a influir en la salud mental, social, emocional y física de los individuos involucrados (Medina et al., 2016).

A partir de lo leído consideramos es un reto importante fortalecer la psicoeducación orientada a la creación de vínculos seguros y satisfactorios, que modifiquen creencias y esquemas mentales, que surjan del estilo de apego, para que el individuo logre tener vínculos más sanos e interpretando la realidad utilizando esquemas más positivos y menos nocivos (Gutierrez Bermejo, 2023). Estas herramientas ayudarían a promover el desarrollo de la seguridad y el apoyo emocional de la pareja, del mismo modo mejoraría la forma de relacionarse entre ellos, trabajando en los patrones de apego disfuncionales (Medina et al., 2016).

2. Objetivos

2.1. Objetivo General

Promover la vivencia de relaciones de pareja satisfactorias entre adultos jóvenes cuando un integrante, su pareja o ambos tienen un estilo de apego evitativo.

2.2. Objetivos Específicos

1. Sensibilizar sobre cómo el estilo de apego evitativo afecta las relaciones de pareja.
2. Identificar los aspectos que llevan a que una relación se viva como satisfactoria.
3. Reflexionar sobre los aspectos que llevan a vivencias satisfactorias de las relaciones de pareja cuando uno de sus integrantes o ambos tienen estilo de apego evitativo.

3. Marco Teórico

3.1. Relaciones De Pareja

3.1.1. ¿Qué son? Concepción conceptual y teórica

Las relaciones de pareja son una serie de interacciones a lo largo de la vida caracterizadas porque son voluntarias y, en ellas, hay dos individuos entre quienes existe algún tipo de atracción ya sea física, por características personales, compatibilidad en intereses o habilidades; en ella existe una manifestación de intimidad, apoyo, protección y compañerismo (Gutierrez Bermejo, 2023). Este tipo de relaciones configuran un eje principal

en la vida de los seres humanos porque son las relaciones más íntimas y de mayor soporte tanto a nivel afectivo como social (Retana-Franco & Sánchez-Aragón, 2020). Además, se considera que son de gran influencia en la felicidad personal de los individuos involucrados. (Urbano Contreras et al., 2021).

Teniendo en cuenta el tipo de antecedentes teóricos que pudieron rastrearse para la construcción del marco teórico, este estudio está enfocado en comprender y generar alternativas para relaciones de pareja compuestas por un hombre y una mujer. Sería necesario que para estudios posteriores, también se tengan en cuenta otro tipo de relaciones de pareja, por ejemplo, aquellas compuestas por personas del mismo género.

En este sentido, las relaciones de pareja comprenden siete áreas que influyen en la dinámica y calidad de la relación. Si la pareja llega a acuerdos en estas áreas, la relación podría ser más fuerte. Si, por el contrario, no logran acuerdos y no se tienen las herramientas para solucionarlo o tolerarlo, es probable que haya interacciones disfuncionales que afectan la relación. Estas áreas son: manifestaciones de afecto, manejo de los aspectos económicos y tareas domésticas, manejo del tiempo libre y ocio, amistades y relaciones familiares, cuestiones ideológicas, comunicación en la pareja y relaciones sexuales (Melero Cavero, 2008). A continuación, se describe cada una de ellas con el fin de que haya un horizonte claro respecto a lo que se considera satisfactorio y, potencialmente, problemático en las relaciones de pareja.

La primera área es denominada como manifestaciones de afecto, esta es entendida como aquellas expresiones de aprecio, de cuidado proporcionado por la pareja y de apoyo en aquellos momentos de necesidad afectiva (Melero Cavero, 2008).

La segunda área que determina la calidad de las relaciones de pareja es nombrada como el manejo de los aspectos económicos y tareas domésticas. Son aquellos elementos relacionados con el manejo financiero que se deben tener en cuenta cuando se inicia la

convivencia o cuando se comienza a pasar un mayor tiempo juntos. Es por esto que cuando se tiene alguna dificultad económica, pueden aparecer efectos negativos indirectos que contribuyan a la insatisfacción, como lo son el aumento de las horas dedicadas al trabajo y el menor tiempo para el disfrute de ambos integrantes. La realización de tareas domésticas tiene como principal logro generar una sensación de equidad entre los dos miembros y generar una percepción de que la pareja es capaz de cumplir sus deseos y necesidades (Melero Cavero, 2008).

El área del manejo del tiempo libre y ocio se considera en toda relación de pareja uno de los factores más importantes. Se reconoce que las parejas con un número mayor de interacciones amenas, manifiestan un grado más elevado en la satisfacción y menos probabilidades de separación, debido a que las actividades de tiempo libre son consideradas reforzadores principales de la relación. De este modo, recurrir a realizar actividades en pareja fomenta interacciones positivas que se contraponen a aquellas interacciones cargadas de conflicto, como lo son la deprivación emocional y el aburrimiento. En ese sentido, pasar tiempo juntos va a permitir una sensación de unidad y entendimiento mutuo. También es importante resaltar que debe existir un balance entre el disfrute de actividades conjuntas e individuales, ya que este equilibrio va a facilitar autonomía e independencia entre los miembros, y a su vez unión. (Melero Cavero, 2008).

En el área de las amistades, hay que tener en cuenta las amistades de él, las de ella y las que tienen en común. El objetivo es lograr que haya un equilibrio entre el tiempo que se comparte con los amigos por separado y el tiempo que se comparte con los amigos juntos. Que una pareja tenga amigos en común aumenta el sentimiento de unión, ya que las relaciones positivas con estos reducen el sentimiento de incertidumbre y fortalecen la noción de que los individuos son compatibles como pareja (Melero Cavero, 2008).

La familia influye significativamente sobre la relación de pareja, en aspectos como los afectos, estilo educacional, rituales, filosofía de vida, intercambio generacional, etc. La manera en que haya sido la calidad de la relación de los cuidadores primarios, su relación con los hijos, y el ambiente familiar en general, sirve como predictor de la estabilidad y satisfacción de la relación de pareja. Es por esto que conflictos no resueltos con la familia, pueden afectar la relación de pareja, ya que puede pasar que la persona lleve una carga emocional a la relación, y que varios de los desacuerdos que surjan en la pareja estén relacionados con la familia. La pareja necesitará explorar el significado detrás de sus discusiones, tratando de reconocer y cambiar supuestos que puedan estar afectando negativamente su relación actual, además de buscar nuevas formas de comportamiento que promuevan una mejor adaptación y calidad en la relación (Melero Cavero, 2008).

El área de cuestiones ideológicas hace referencia a la *filosofía de vida* que tiene cada miembro de la relación de pareja. Esta filosofía es entendida como aquellas creencias, valores y actitudes que mantiene una persona a lo largo de su vida. Se menciona que cuanto más acuerdo exista sobre estas cuestiones, más fácil será el entendimiento dentro de la relación. No obstante, las ideas dispares no van a significar un conflicto entre los miembros de la pareja, sino que son aquellas relaciones donde se comparten creencias e intereses, son las que tienen mayor probabilidades de ajuste (Melero Cavero, 2008).

Adicionalmente, es importante resaltar que la comunicación y la sexualidad, también se consideran áreas importantes en una relación de pareja, en especial para determinar su grado de satisfacción, por lo que serán explicadas a profundidad en el siguiente apartado.

3.1.2. Relaciones De Pareja Satisfactorias

Se sostiene que, para lograr satisfacción y seguridad personal, es fundamental mantener una relación de pareja estable con proyección a largo plazo. La satisfacción en la relación de pareja se define como un estado emocional en el que la persona se siente

satisfecha con las interacciones, vivencias y expectativas que se tiene con la pareja, así como con el nivel de cercanía, cariño y apoyo mutuo entre ambos integrantes. Esto implica una gran importancia porque se asocia con el bienestar físico y psicológico (Urbano Contreras et al., 2021).

El grado subjetivo de satisfacción de una relación de pareja, depende de algunos elementos claves como el sentimiento de amor, el saldo positivo en las dinámicas de relación, el refuerzo de las conductas positivas, la percepción de reciprocidad en la relación, el acuerdo en las áreas de relación y las habilidades personales (Melero Cavero, 2008). Es necesario profundizar en cada uno de esos aspectos con el fin de construir una perspectiva de relaciones satisfactorias que, en últimas, es sobre la cual se basa este proyecto para orientar las consideraciones metodológicas.

En las relaciones contemporáneas, se valora en gran medida el *sentimiento de amor*, destacando la parte emocional de una relación que involucra los sentimientos y sensaciones asociadas al concepto de amor. El amor no solo fortalece la conexión emocional y la lealtad sexual, sino que también posee un valor interno muy satisfactorio. De esta manera, es necesario reconocer cómo se experimentan estas sensaciones en distintas etapas de la relación.

Al comienzo de la relación, el sentimiento de amor se experimenta de manera más física; con el paso del tiempo, cuando se establece un vínculo de apego, lo cual sucede de dos a tres años posteriores al inicio de la relación, este sentimiento se comienza a percibir más sereno y menos enfocado en lo fisiológico. Si se siguen anhelando las sensaciones iniciales, es posible que la falta de éstas se interprete de manera negativa. Por lo tanto, es esencial que se oriente a las parejas a apreciar la importancia de otros aspectos como la seguridad emocional, el apoyo instrumental, los cuidados, entre otros; en lugar de solo enfocarse en lo

que falta, y hacerlo mejor en los aspectos positivos de mantener una relación a largo plazo (Melero Cavero, 2008).

Como segundo elemento está el *saldo positivo en las dinámicas de relación*, que se refiere a la prevalencia de emociones positivas sobre las negativas en la interacción de pareja. En las primeras etapas, se suele idealizar a la pareja y la relación, prestando más atención a lo positivo y compartiendo tiempo lleno de gestos afectuosos y comportamientos agradables. No obstante, conforme avanza la relación esto cambia. La realidad de la vida cotidiana hace que las virtudes y los defectos se vuelven más evidentes, lo que permite que algunos estímulos positivos pierdan fuerza o que factores negativos externos a la relación tengan un impacto dañino. Cuando los aspectos negativos superan los positivos, es posible que la pareja perciba que su relación no está funcionando correctamente y aparecen los conflictos (Melero Cavero, 2008).

El siguiente elemento es denominado *refuerzo de las conductas positivas*, que busca que ciertas conductas se repitan, y además que la pareja conozca qué le resulta placentero al otro, esto con el propósito de conocer mejor sus gustos y preferencias, y lograr enfocarse en los aspectos positivos de la relación. Es importante mencionar que si por el contrario, cuando la pareja realiza un gesto positivo este se ignora o castiga, la conducta puede desaparecer, reduciendo las conductas positivas totales en la pareja. Existen tres grupos de gratificaciones; las expresiones verbales, la conducta afectiva y las acciones que facilitan la vida de pareja (Melero Cavero, 2008).

La percepción de reciprocidad en la relación, se refiere a un equilibrio entre lo que un miembro de la pareja ofrece y lo que este siente que recibe a cambio. Una percepción positiva crea solidez y satisfacción, ya que uno de los integrantes gratifica al otro y se genera un ciclo de gratificaciones porque unas refuerzan al otro a seguirlas. La reciprocidad es la relevancia de los comportamientos positivos para que la pareja también los realice. Se debe

recordar que el efecto en el otro no se va a dar de manera inmediata sino a largo plazo, por lo que no se debe entender como falta de interés, si no hay una respuesta rápida a la conducta positiva (Melero Cavero, 2008).

El quinto elemento es llamado *el acuerdo en las áreas de relación*, que hace referencia al acuerdo que existe entre los dos miembros dentro de cada una de las áreas que componen una relación. Este acuerdo mutuo traerá mayor entendimiento y satisfacción. Cabe señalar que, si se crean diferencias de postura dentro de las áreas, se abre la posibilidad de generar malestar o ruptura de la relación, por lo que es necesario llegar a un punto de acuerdo por medio de negociaciones que beneficien a ambos miembros (Melero Cavero, 2008).

Finalmente, está el elemento de *habilidades personales*. Las habilidades que se contemplan son múltiples: la habilidad de empatía que hace referencia a ponerse en el lugar del otro de manera íntima emocionalmente, creando aumento de conocimiento; la habilidad de resolución de conflicto y la del disfrute mutuo y la habilidad de comunicación (Melero Cavero, 2008). La comunicación es considerada como un elemento que contribuye a la intimidad entre los miembros de la relación, ya sea favoreciendo o, por el contrario, interfiriendo. Se considera que una comunicación positiva desarrolla altos niveles de intimidad, mientras que si se tienen limitaciones en los procesos comunicativos dentro de la relación de pareja, se generarán bloqueos en la intimidad emocional y por ende en la satisfacción propiamente dicha (Urbano Contreras et al., 2021). Dichas habilidades se consideran importantes para la relación de pareja porque, por un lado, generan un impacto sobre la calidad, y por otro, amortiguan situaciones de conflicto. Así pues, son elementos necesarios para la satisfacción y fortalecimiento del compromiso (Melero Cavero, 2008).

Otro elemento que suele ser importante a la hora de abordar el nivel de satisfacción que se tiene dentro de una relación de pareja, es la sexualidad. Estar satisfecho sexualmente se relaciona de manera positiva con la satisfacción vital, la estabilidad y la calidad de la

relación. Además se señala que para la mayoría de las personas la vida sexual activa va ligada al grado de felicidad, específicamente el 52.8% de los hombres y el 39.4% de las mujeres consideran esta afirmación verídica (Urbano Contreras et al., 2021). Las relaciones sexuales también juegan un papel importante como reforzadoras de las relaciones de pareja. Más que la calidad y la ejecución correcta de la respuesta sexual, para evaluar si una relación sexual es satisfactoria es indispensable analizar la manera como una persona interpreta o experimenta la idoneidad o suficiencia de lo que sucede a nivel sexual a partir de sus propias expectativas, necesidades o estándares personales. Por lo tanto, la satisfacción sexual es considerada como una respuesta afectiva derivada de la valoración individual de los aspectos positivos y negativos vinculados a la relación sexual y la estabilidad de la relación. Asimismo, la actividad sexual disminuye conforme aumenta el tiempo de relación. Al inicio, los elementos sexuales suelen ser predominantes, actuando como recursos impulsores de la conexión afectiva entre dos individuos. En momentos posteriores de la relación, el aspecto sexual va disminuyendo para dar lugar a la mejora de elementos como lo son la intimidad afectiva y el compromiso (Melero Cavero, 2008).

Conviene resaltar que un nivel alto de satisfacción está asociado a una percepción de una buena calidad de relación. Esta calidad percibida está estrechamente vinculada a los patrones de relaciones que se desarrollaron en la infancia, es por esto que mientras mejores fueron las características del hogar familiar, en cuanto a la disponibilidad de los padres y estabilidad emocional, mayor será la capacidad de experimentar una relación de pareja, estable y satisfactoria (Medina et al., 2016).

3.1.3. Las Relaciones De Pareja Vividas

Las relaciones de pareja son vividas de forma diferente para cada individuo, esta forma de experimentarlas está regida por las características personales de cada uno de sus miembros, como lo es el estilo afectivo, la historia de aprendizaje y las experiencias previas

en otras relaciones. Asimismo, está determinada por el contexto cultural y social. Dichos factores no solo generan dinámicas dentro de la relación, sino que además, determinan el ajuste y calidad de la misma (Melero Cavero, 2008).

Es importante reconocer que existen varios factores que influyen en la vivencia de una relación de pareja, como aquellos factores socioculturales que afectan la dinámica relacional. Las tendencias sociales contribuyen en la manera que se vive y entiende la relación de pareja, además en la satisfacción de la misma. Por otro lado, las expectativas sociales, suelen ser las encargadas de definir cómo se entiende el concepto de relación y los comportamientos que se espera en una pareja (Melero Cavero, 2008).

3.2. Apego

3.2.1. ¿Qué Es El Apego?

El concepto de *Apego* hace referencia al *enlace emocional* que los seres humanos establecen y conservan con los individuos que consideran significativos en su vida. Este vínculo influye en la manera en que comprendemos, experimentamos y nos comportamos dentro de todas las relaciones interpersonales. La forma en que una persona se vincula con los demás, refleja los esquemas mentales de relación que han sido construidos por sus experiencias afectivas previas (Melero Cavero, 2008).

La teoría del apego es definida por Bowlby como una teoría de la regulación del afecto, en donde el niño logra aprender una serie de estrategias para organizar su experiencia emocional y controlar sentimientos negativos provenientes de la sensibilidad del cuidador. Estas estrategias darán lugar al estilo de apego del niño, a su regulación en la inseguridad y a minimizar impactos negativos. Así pues, Bowlby define el apego como un sistema innato y vital para la supervivencia, por lo que además es propio de los seres humanos (Melero Cavero, 2008).

El apego cuya función principal es propiciar seguridad y protección, perdura a lo largo del desarrollo. Durante la infancia, los padres son considerados figuras principales, sin embargo a partir de la adolescencia hay un cambio gradual hacia otras figuras y en la adultez suele ser la pareja romántica la que cumple las funciones de apego principal (Melero Cavero, 2008). De ahí su importancia como fenómeno a acompañar en el contexto de investigaciones que se continúan realizando.

La búsqueda de un vínculo de apego se mantiene a lo largo de la vida, incluso en la edad adulta, cumpliendo funciones parecidas a las que cumplía el apego en la infancia. Cuando se es adulto, se buscan nuevas figuras de apego, debido a la maduración a nivel social y sexual porque ya se reconocen las limitaciones que tienen los padres, y porque ya hay más autoconfianza y necesidad de independencia. Es importante resaltar que, con el paso de los años, la jerarquía de las figuras de apego va variando, y la figura principal pasa de ser los padres, a ser los amigos y la pareja afectiva (Melero Cavero, 2008).

Las relaciones de pareja son más exclusivas y cuentan con mayor contacto físico e íntimo, lo cual posibilita el proceso de apego, y lleva a que se conviertan en una nueva figura de apego principal. Por otro lado, las relaciones amistosas, que se viven en la adolescencia temprana, cuando aún se tiene de figura de apego a los padres, dificulta que los amigos pasen a serlo (Melero Cavero, 2008).

El apego se puede presentar de manera diferente en cada persona. Actualmente se pueden clasificar en dos estilos: el apego seguro y el apego inseguro. Asimismo el apego inseguro se divide en dos subestilos: evitativo o ambivalente. Dejándonos así tres estilos de apego en general: Apego seguro, Apego inseguro-evitativo y Apego inseguro-ambivalente (Homola & Oros, 2023; Medina et al., 2016). Teniendo en cuenta los objetivos del estudio, se hará una profundización en el apego inseguro-evitativo.

3.2.2. Apego Evitativo

El estilo de apego evitativo, se distingue por una constante inaccesibilidad a la figura de apego, donde no se complacen las necesidades de atención y cuidado del niño, como tampoco las de comprensión emocional frente a situaciones estresantes, dolorosas o de rechazo. Es por esto que, cuando estas personas se enfrentan a una separación, la reacción suele ser de angustia, pasividad, tristeza o manifestación de un aparente desinterés o inseguridad con los demás, lo que lo lleva a distanciarse. Estas personas también suelen tenerle miedo a la intimidad y tienen dificultades para depender de los demás. La diferencia en este estilo de apego está en que la persona no realiza un reclamo por la ausencia de la figura de apego. Cuando esta regresa, solo se evita el contacto y la rechaza, como una respuesta defensiva y de autoprotección. Además, estas personas suelen formar modelos mentales desconfiados, distantes y escépticos, lo que resulta en relaciones muy poco satisfactorias. En lo que respecta a su grado de intimidad, suelen construir modelos mentales caracterizados por el miedo, la desconfianza y una valoración exagerada, que para otros puede parecer un tanto ficticio. Además, les resulta difícil comprometerse con una relación duradera (Retana-Franco & Sánchez-Aragón, 2020).

En el Apego Evitativo las personas suelen considerarse autosuficientes, menospreciando las relaciones afectivas, y muestran dificultades para manejar niveles de compromiso y confianza esenciales en una relación de pareja, lo que afecta la percepción de calidad de la misma. Además, las conductas de evitación pueden generar malestar especialmente en las mujeres, lo que se traduce en quejas y conflictos constantes que afectan directamente la percepción de calidad de la relación para el hombre (Medina et al., 2016).

3.3. Adultos Jóvenes

La adultez joven temprana es un periodo de exploración en donde el individuo se abre a nuevas alternativas y está en su punto máximo de habilidades cognitivas, desarrollo

muscular y fertilidad. Esta etapa es vivenciada desde los 18 hasta los 30 años aproximadamente, y su principal tarea es lograr relaciones interpersonales más íntimas (Papalia et al., 2013).

El establecimiento, mantenimiento y vivencia de una relación de pareja íntima en la adultez joven se considera una tarea fundamental para el desarrollo psicosocial, la salud, bienestar y ajuste psicológico del individuo. Aunque las relaciones de pareja no están exentas de riesgos para los jóvenes, son fuentes de gran apoyo emocional, social, instrumental o de ocio, y a su vez herramientas claves para la construcción de la identidad de cada miembro de la relación (Martínez-Álvarez et al., 2014).

Asimismo, en la adultez joven el apego sigue jugando un papel importante, ya que es de este de donde sale el sentimiento de seguridad y protección en las relaciones íntimas, y la búsqueda de apego sigue siendo activa, normalmente volviéndose la pareja la figura principal de apego. Estas relaciones siguen teniendo la misma función de restaurar el sentimiento de seguridad, para potenciar las habilidades de la persona para superar situaciones que sean un desafío para esta (Melero Cavero, 2008).

4. Diseño Metodológico

En los años 90, la tecnología de la información y las comunicaciones experimentaron un salto significativo con la popularización de Internet y sus servicios, marcando un hito en su evolución (Gómez Díaz et al., 2004). El crecimiento exponencial de los contenidos en línea es imparable, convirtiendo al Internet en una fuente inagotable de información para millones de usuarios. Esta tendencia se debe a múltiples características de la red, como su rapidez, accesibilidad, actualización constante, bajo costo y capacidad de interactividad, como señalan diversos estudios (Fuentes & Ontoso, 2009). El impacto social de estas nuevas tecnologías es tan significativo que algunos teóricos sostienen que estamos ingresando en una

nueva era de la civilización humana: la sociedad del conocimiento o de la información. Este cambio trae consigo tanto herramientas como desafíos para la educación, que debe adaptarse a la multiplicidad de medios emergentes en este nuevo contexto (Ospina Lozano et al., 2013).

El uso de tecnologías en el ámbito de la salud mental comenzó a surgir a finales del siglo XX, y experimenta una notable evolución debido a la disponibilidad de internet en la segunda década del siglo XXI. La necesidad de proporcionar atención profesional en salud mental de forma más accesible a diversas comunidades y personas ha abierto oportunidades para que los profesionales de la psicología brinden sus servicios de manera más amplia, superando las restricciones tradicionales de tiempo y espacio (Martí Noguera, 2022).

El internet se considera un recurso de apoyo social, pues este es un espacio que permite que aquellos individuos que busquen ayuda o alguna clase de apoyo encuentren en foros y páginas web un lugar de identificación. Es pertinente resaltar que existen investigaciones en donde señalan que solo estar conectado a internet aporta sensación de compañía. Sin embargo, los beneficios no se quedan ahí. El internet logra permitir por medio de una comunicación más asequible que las conexiones entre personas se creen, como por ejemplo interacciones entre pacientes y terapeutas (Martí Noguera, 2022).

La atención psicológica hoy en día dirigida por medio de la virtualidad se da a través de una amplia gama de recursos y medios tales como: vía telefónica, correo, chats, plataformas entre otros. Se concluye que, hoy en día, las intervenciones psicológicas que se dan por diferentes formatos o aplicaciones en línea son una alternativa sólida para el tratamiento del paciente, especialmente en la población adulta (Martí Noguera, 2022).

La metodología que se va a utilizar en este trabajo es *Desarrollo de Materiales*. En este caso desarrollaremos una página web, dentro del marco de un proceso formativo y como producto derivado de un trabajo de grado, ya que se considera que es valiosa para formar a las personas sobre temas relacionados con la salud mental y las relaciones de pareja, el cual

se convierte en un aspecto fundamental para la vida de los individuos. Adicionalmente es pertinente para esta era digital y el público al que está dirigido. Es importante aclarar que esta no es una herramienta diagnóstica y/o terapéutica, sino un apoyo informativo que busca motivar a los adultos jóvenes a conocer y mejorar sus relaciones de pareja, y si así lo consideran, asistir a terapia para mejorar y conocer los vínculos satisfactorios de pareja.

Para el desarrollo de materiales, particularmente en el diseño de la página web, se optó por realizar una traducción de términos técnicos a expresiones más accesibles, con el objetivo de facilitar la comprensión para nuestros usuarios. Un ejemplo de esta estrategia es la sustitución del término "apego" por "vínculo relacional", de manera que la información sea más amigable y accesible para todos aquellos que visiten nuestra plataforma.

La página web está dirigida a adultos jóvenes entre 18 y 30 años, que actualmente se encuentren en relaciones de pareja, y que busquen identificar si su estilo de apego evitativo está influyendo en la vivencia de satisfacción de la relación. Se eligió esta población debido a la importancia que tienen las relaciones de pareja en esta etapa del desarrollo, ya que esta influye significativamente en la construcción psicosocial, de salud, bienestar y ajuste psicológico de los individuos. Esta página está dirigida a personas con apego evitativo con características tales como: miedo a la intimidad, dificultades para depender de los demás, distantes, desconfiados, entre otros (Retana-Franco & Sánchez-Aragón, 2020). De igual para personas que tengan una pareja con esas mismas características. Adicionalmente, al ser un recurso digital, no aplica para personas que no tengan acceso a internet o un dispositivo móvil.

4.1. Desarrollo De La Página

Nombre De La Página Web

PAREJA PLENA - Contribuciones a la vivencia de relaciones de pareja satisfactorias

<https://marianapalau9.wixsite.com/parejaplenu>

PAREJA PLENA

Contribuciones a la vivencia de relaciones de pareja satisfactorias

¿Esta página es para ti?

Esta página está hecha para adultos jóvenes entre 18 y 30 años, que estén en una relación de pareja y busquen identificar si la forma en que se relacionan con los demás por sus vínculos afectivos está afectando la manera como se vive esa relación. Decidimos enfocarnos en este grupo en particular, debido a que las relaciones de pareja son muy importantes en esta etapa de la vida, ya que tiene un impacto en la manera como nos sentimos emocionalmente, nuestra salud y cómo nos adaptamos a diferentes situaciones.

Adicionalmente es para personas que sientan que tienen características, o consideren que su pareja tiene características como miedo a la intimidad, dificultades para depender de los demás, distantes, desconfiados, escépticos y con dificultad para el compromiso de pareja (Retana-Franco & Sánchez-Aragón, 2020). Por eso es importante que primero sepas con qué tipo de vínculo relacional te identificas más, para saber más de esto puedes la página de "[¿Qué deberías saber sobre tus vínculos con los demás?](#)"



Sobre nosotras

Estudiantes de octavo semestre de psicología de la Universidad CES. Para nuestro trabajo de grado decidimos desarrollar una página web

[Leer más](#)

Inicio

- ¿Esta página es para ti?
 - Esta página está hecha para adultos jóvenes entre 18 y 30 años, que estén en una relación de pareja y busquen identificar si la forma en que se relacionan con los demás por sus vínculos afectivos está afectando la manera como se vive esa relación. Decidimos enfocarnos en este grupo en particular, debido a que las relaciones de pareja son muy importantes en esta etapa de la vida, ya que tienen un impacto en la manera como nos sentimos emocionalmente, nuestra salud y cómo nos adaptamos a diferentes situaciones.
 - También es para personas que sientan en sí mismas o en sus parejas características como miedo a la intimidad, dificultades para depender de los demás, que se consideren distantes, desconfiados, escépticos y con dificultad para el compromiso de pareja (Retana-Franco & Sánchez-Aragón, 2020).
 - Estas características hacen parte de algo que llamaremos “vínculo relacional” y es importante que primero sepas con qué estilo de vínculo relacional te identificas más, y así aplicar mejor el contenido de la página. Para saber más

de esto puedes dirigirte a la pestaña de “[¿Qué deberías saber sobre tus vínculos con los demás?](#)”

- Sobre nosotras
 - Estudiantes de octavo semestre de psicología de la Universidad CES. Para nuestro trabajo de grado decidimos desarrollar una página web.
[Leer más...](#)
- ¿Qué puedes encontrar en esta página?
 1. ¿Quieres saber más sobre tus vínculos con los demás? ([Leer más...](#))
 2. ¿Cómo reconocer si la satisfacción con tu relación de pareja está siendo afectada por tu manera de vincularte? ([Leer más...](#))
 3. Blog de consejos sobre satisfacción en las relaciones de pareja ([Leer más...](#))
 4. Satisfacción en la relación de pareja- Foro con testimonios ([Leer más...](#))

Herramienta de Información

Es importante tener en cuenta que esta página web y el contenido que encontrarás en ella, no son herramientas de terapia ni diagnósticas. En cambio, es una ayuda para aprender más sobre ti mismo y tus relaciones. Si consideras que necesitas ampliar esta información o que necesitas ayuda profesional porque te sientes abrumado por las reflexiones que encuentres aquí, te invitamos a consultar la pestaña de “[Ayuda urgente](#)” para obtener información de que hacer al respecto.



¿Quiénes Somos?

- Somos estudiantes de octavo semestre de psicología de la Universidad CES. Para nuestro trabajo de grado decidimos desarrollar una página web que sirva como herramienta de apoyo para los adultos jóvenes que estén interesados en conocer, mejorar y encontrar información valiosa acerca de sus vínculos relacionales y la influencia de estos en las relaciones de pareja, más específicamente en cómo estas son satisfactorias para cada uno.

Meet The Team

- Sofi Arteaga Giraldo
 - Creativa y disciplinada. Destacada por su capacidad para generar soluciones innovadoras y originales para cada proyecto. Apasionada por el diseño y

comprometida con la excelencia en cada detalle. Servicial y siempre dispuesta a colaborar con el equipo y ofrecer su ayuda a quienes la necesiten.

- arteaga.sofia@uces.edu.co
- Mari Berrío Paláu
 - Líder y visionaria. Reconocida por su capacidad para inspirar y motivar al equipo de trabajo hacia el logro de objetivos. Posee una mente creativa e innovadora, constantemente buscando nuevas formas de destacarse en un mercado competitivo. Responsable y comprometida, siempre cumpliendo con los plazos y superando las expectativas.
 - berrio.mariana@uces.edu.co
- Juanis Jaramillo Correa
 - Apasionada y carismática. Destacada en la resolución de problemas y el pensamiento crítico. Reconocida por su honestidad y empatía en las interacciones interpersonales. Dotada de habilidades comunicativas asertivas, empatía y carisma.
 - jaramillo.juanita@uces.edu.co

¿Quiénes somos?

Somos estudiantes de octavo semestre de psicología de la Universidad CES. Para nuestro trabajo de grado decidimos desarrollar una página web que sirva como herramienta de apoyo para los adultos jóvenes que estén interesados en conocer, mejorar y encontrar información valiosa acerca de sus vínculos afectivos y la influencia de estos en las relaciones de pareja, más específicamente en cómo estas son satisfactorias para cada uno.

Meet the Team

<p>Sofi Arteaga Giraldo</p> <p>Creativa y disciplinada. Destacada por su capacidad para generar soluciones innovadoras y originales para cada proyecto. Apasionada por el diseño y comprometida con la excelencia en cada detalle. Servicial y siempre dispuesta a colaborar con el equipo y ofrecer su ayuda a quienes la necesiten.</p> <p> arteaga.sofia@uces.edu.co</p>	<p>Mari Berrío Paláu</p> <p>Líder y visionaria. Reconocida por su capacidad para inspirar y motivar al equipo de trabajo hacia el logro de objetivos. Posee una mente creativa e innovadora, constantemente buscando nuevas formas de destacarse en un mercado competitivo. Responsable y comprometida, siempre cumpliendo con los plazos y superando las expectativas.</p> <p> berrio.mariana@uces.edu.co</p>	<p>Juanis Jaramillo Correa</p> <p>Apasionada y carismática. Destacada en la resolución de problemas y el pensamiento crítico. Reconocida por su honestidad y empatía en las interacciones interpersonales. Dotada de habilidades comunicativas asertivas, empatía y carisma.</p> <p> jaramillo.juanito@uces.edu.co</p>
---	--	--

¿Quieres Saber Más Sobre Tus Vínculos Con Los Demás?

- En psicología, solemos utilizar el concepto de *apego* para referirnos a los lazos emocionales o vínculos relacionales que establecemos con las personas significativas en nuestra vida. Estos vínculos influyen enormemente en cómo nos relacionamos con los demás, desde cómo entendemos sus acciones hasta cómo nos comportamos en nuestras interacciones diarias. El apego se desarrolla a lo largo de todas nuestras experiencias emocionales (Melero Cavero, 2008).

Conforme crecemos, nuestras relaciones de apego pueden cambiar. Durante la adolescencia, es común que comencemos a depender más de amigos cercanos o figuras de autoridad fuera del núcleo familiar. Y en la adultez, la pareja romántica a menudo se convierte en la principal fuente de apego. Estas conexiones emocionales no solo nos brindan apoyo emocional, sino que también moldean nuestra forma de relacionarnos con el mundo que nos rodea (Melero Cavero, 2008).

Apego Seguro

- El estilo de vínculo seguro, en palabras teóricas; *apego seguro*, se encuentra en personas cuyas experiencias infantiles fueron principalmente positivas y afectivas. Estas personas tienen una autoestima alta, confían en sí mismas y en otros, y tienen una mayor apertura mental. Confían en la disponibilidad de sus cuidadores para buscar apoyo emocional cuando lo necesitan. Son capaces de equilibrar sus necesidades emocionales con su autonomía personal, lo que les permite explorar el mundo con confianza y tener un refugio en momentos difíciles (Melero Cavero, 2008).

Apego Ambivalente

- El estilo de vínculo ambivalente, en palabras teóricas; *apego ambivalente*, se caracteriza por la inseguridad en la disponibilidad del otro en una relación significativa. Las personas con este estilo de vínculo suelen sentir confusión y tienen dificultades para entablar una relación debido a que a menudo se frustran por la falta de apoyo emocional y sus relaciones se marcan por enojo e inaccesibilidad. Estas personas se caracterizan por tener una falta de valía personal que da como resultado una actitud dependiente y un irascible deseo de conseguir la aprobación de los demás. Además, muestran una alta preocupación por las relaciones, elevada necesidad de aprobación y demandas constantes de atención. Es común que desarrollen un estado de ansiedad elevado y sentimientos de ineficiencia. Son personas excesivamente sensibles a las reacciones y sentimientos que los demás muestran hacia ellos (Melero Cavero, 2008).

Apego Evitativo

- El estilo de vínculo evitativo, en palabras teóricas; *apego evitativo*, se distingue por una constante inaccesibilidad a la figura de apego, donde no se complacen las necesidades de atención y cuidado del niño, como tampoco las de comprensión

emocional frente a situaciones estresantes, dolorosas o de rechazo. Es por esto que, cuando estas personas se enfrentan a una ruptura con su pareja, la reacción suele ser de angustia, pasividad, tristeza o manifestación de un aparente desinterés o inseguridad con los demás, lo que lo lleva a distanciarse. Estas personas también suelen tenerle miedo a la intimidad y tienen dificultades para depender de los demás. La diferencia en este estilo de vínculo está en que la persona no realiza un reclamo por la ausencia del responsable del niño. Cuando esta regresa, solo se evita el contacto y la rechaza, como una respuesta defensiva y de autoprotección. Además, estas personas suelen ser desconfiados, distantes y escépticos, lo que resulta en relaciones muy poco satisfactorias. En lo que respecta a la intimidad, suelen tenerle miedo y desconfianza. Además, les resulta difícil comprometerse con una relación duradera (Retana-Franco & Sánchez-Aragón, 2020).

¿Quieres Saber Más Sobre Tus Vínculos Con Los Demás?

El concepto de apego se refiere a los lazos emocionales o vínculos que establecemos con las personas significativas en nuestra vida. Estos vínculos influyen enormemente en cómo nos relacionamos con los demás, desde cómo entendemos sus acciones hasta cómo nos comportamos en nuestras interacciones diarias. Este apego se desarrolla a lo largo de nuestras experiencias emocionales, especialmente durante la infancia, donde nuestros padres o cuidadores primarios suelen desempeñar un papel central en brindarnos seguridad y protección (Melero Caverro, 2008). Conforme crecemos, nuestras relaciones de apego pueden cambiar. Durante la adolescencia, es común que comencemos a depender más de amigos cercanos o figuras de autoridad fuera del núcleo familiar. Y en la adultez, la pareja romántica a menudo se convierte en la principal fuente de apego. Estas conexiones emocionales no solo nos brindan apoyo emocional, sino que también moldean nuestra forma de relacionarnos con el mundo que nos rodea (Melero Caverro, 2008).



Apego Seguro

El estilo de vínculo seguro, en palabras teóricas, apego seguro, se encuentra en personas cuyas experiencias infantiles fueron principalmente positivas y afectivas. Estas personas tienen una autoestima alta, confían en sí mismas y en otros, y tienen una mayor apertura mental. Confían en la disponibilidad de sus cuidadores para buscar apoyo emocional cuando lo necesitan. Son capaces de equilibrar sus necesidades emocionales con su autonomía personal, lo que les permite explorar el mundo con confianza y tener un refugio en momentos difíciles (Melero Caverro, 2008).

Apego Ambivalente

El estilo de vínculo ambivalente, en palabras teóricas, apego ambivalente, se caracteriza por la inseguridad en la disponibilidad del otro en una relación significativa. Las personas con este tipo de vínculo suelen sentir confusión y tienen dificultades para entablar una relación debido a que a menudo se frustran por la falta de apoyo emocional y sus relaciones se marcan por enojo e inaccesibilidad. Estas personas se caracterizan por tener una falta de valía personal que da como resultado una actitud dependiente y un irracional deseo de conseguir la aprobación de los demás. Además, muestran una alta preocupación por las relaciones, elevada necesidad de aprobación y demandas constantes de atención. Es común que desarrollen un estado de ansiedad elevado y sentimientos de ineficiencia. Son personas excesivamente sensibles a las reacciones y sentimientos que los demás muestran hacia ellos (Melero Caverro, 2008).



Apego Evitativo

El estilo de vínculo evitativo, en palabras teóricas, apego evitativo, se distingue por una constante inaccesibilidad a la figura de apego, donde no se complacen las necesidades de atención y cuidado del niño, como tampoco las de comprensión emocional frente a situaciones estresantes, dolorosas o de rechazo. Es por esto que, cuando estas personas se enfrentan a una ruptura con su pareja, la reacción suele ser de angustia, pasividad, tristeza o manifestación de un aparente desinterés o inseguridad con los demás, lo que lo lleva a distanciarse. Estas personas también suelen tenerle miedo a la intimidad y tienen dificultades para depender de los demás. La diferencia en este estilo de vínculo está en que la persona no realiza un reclamo por la ausencia del responsable del niño. Cuando esta regresa, solo se evita el contacto y la rechaza, como una respuesta defensiva y de autoprotección. Además, estas personas suelen ser desconfiadas, distantes y escépticos, lo que resulta en relaciones muy poco satisfactorias. En lo que respecta a la intimidad, suelen tenerle miedo y desconfianza. Además, les resulta difícil comprometerse con una relación duradera (Retana-Franco & Sánchez-Aragón, 2020).

Herramienta de Apoyo Psicoeducativa

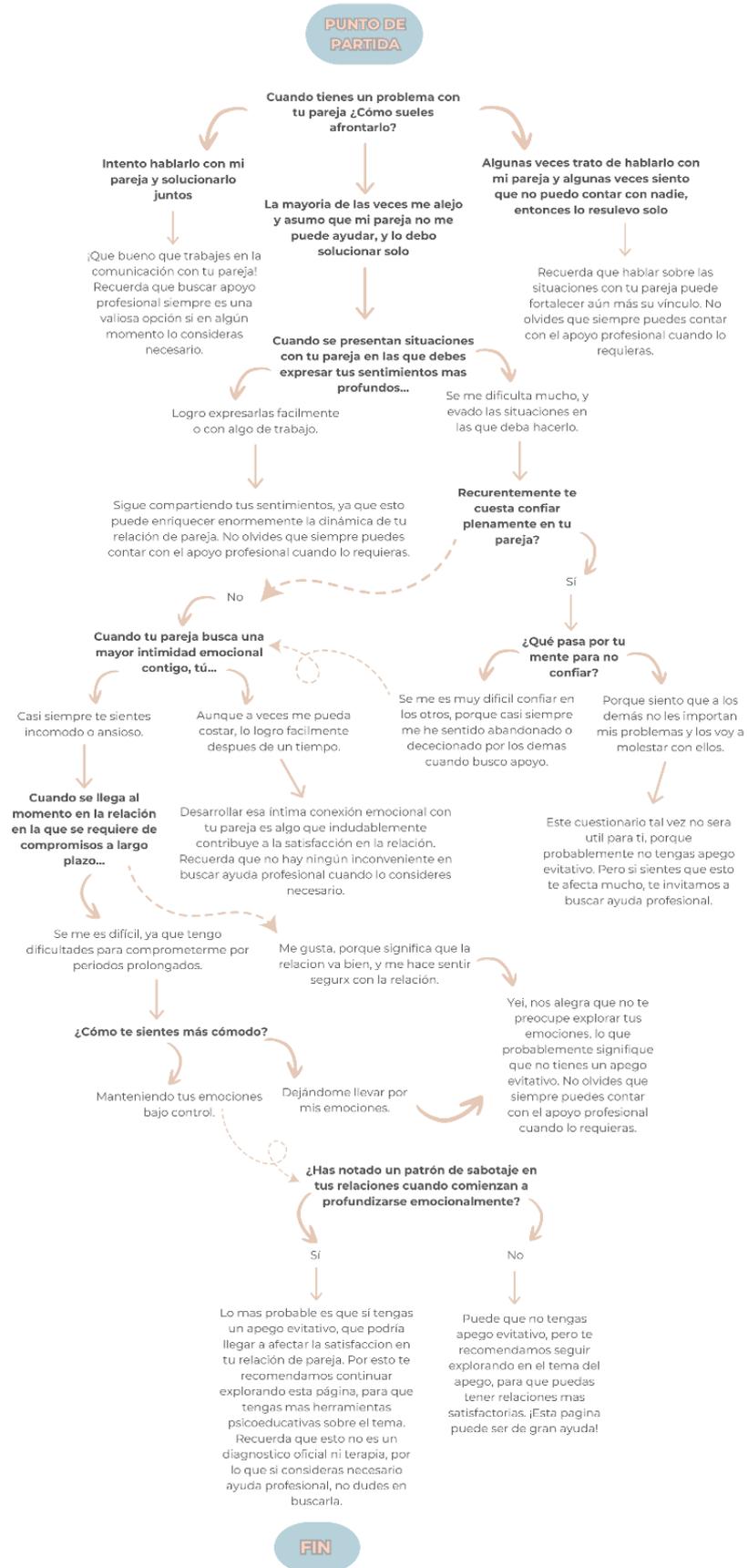
Es importante tener en cuenta que esto **no es terapia ni un diagnóstico psicológico**. Es una herramienta que te ayuda a aprender más sobre ti mismo y tus relaciones. Si consideras que necesitas ampliar esta información o que necesitas ayuda profesional porque te sientes abrumado por las reflexiones que encuentres aquí, te

¿Cómo Reconocer Si La Satisfacción Con Tu Relación De Pareja Está Siendo Afectada Por Tu Manera De Vincularse ?

¿Tu Apego Está Dificultando Tu Satisfacción En Pareja?

- La vivencia de una relación de pareja íntima en la adultez joven se considera importante para el desarrollo, la salud y bienestar de las personas. Aunque las relaciones de pareja no están exentas de riesgos para los jóvenes, estas son consideradas fuentes de gran apoyo que desarrollarán tu identidad.
- Realiza este breve cuestionario si estás interesado en reconocer si el estilo de vínculo evitativo influye en la satisfacción de tus relaciones de pareja. En él encontrarás preguntas sobre diversas áreas de las relaciones de pareja. El punto de partida es el área de resolución de problemas, pero a lo largo del cuestionario iremos pasando por otras áreas como la intimidad, la confianza y el compromiso. En caso de que llegues a una afirmación donde el cuestionario no continúe, igualmente encontrarás una sugerencia y podrás dar por terminado el cuestionario. En caso de que llegues a “Fin”, podrás evidenciar si tú o tu pareja están presentando dificultades en la satisfacción de la relación por la manera como se vinculan uno al otro.
- Aquí sí es importante hacer la claridad de que no es un diagnóstico

Cuestionario



Inicio ¿Quiénes Somos? ¿Qué Deberías Saber Sobre Tu Vínculo? **¿Cómo Reconocer si el Apoyo Evitativo...** Más



¿Cómo Reconocer Si La Satisfacción Con Tu Relación De Pareja Está Siendo Afectada Por Tu Manera De Vincularle ?

¿Tu Apoyo Está Dificultando Tu Satisfacción En Pareja?

La vivencia de una relación de pareja íntima en la adultez joven se considera importante para el desarrollo, la salud y bienestar de las personas. Aunque las relaciones de pareja no están exentas de riesgos para los jóvenes, estas son consideradas fuentes de gran apoyo que desarrollarán tu identidad.

Cuestionario

Realiza este breve cuestionario si estás interesado en reconocer si el estilo de vínculo evitativo influye en la satisfacción de tus relaciones de pareja. En él encontrarás preguntas sobre diversas áreas de las relaciones de pareja. El punto de partida es el área de resolución de problemas, pero a lo largo del cuestionario iremos pasando por otras áreas como la intimidad, la confianza y el compromiso. En caso de que llegues a una afirmación donde el cuestionario no continúe, igualmente encontrarás una sugerencia y podrás dar por terminado el cuestionario. En caso de que llegues a "Fin", podrás evidenciar si tú o tu pareja están presentando dificultades en la satisfacción de la relación por la manera como se vinculan uno al otro.




Blog De Consejos sobre Satisfacción en las Relaciones de Pareja

- La idea de este blog es proporcionarte recursos valiosos, inspiración y apoyo para vivenciar relaciones de pareja satisfactorias. Encontrarás cada jueves, publicaciones que hablan desde consejos prácticos, reflexiones e información sobre aspectos que pueden aportar a tener una relación de pareja más satisfactoria.

Entrada 1 - Explorando el placer en pareja

04.04.24

- Hoy les vamos a hablar de consejos para identificar satisfacción en la sexualidad... !La vida sexual en pareja lleva a una vida satisfecha!

- ¿Te has preguntado alguna vez cómo afecta la vida sexual a tu relación de pareja? Bueno, resulta que tiene un impacto bastante grande. Estar satisfecho sexualmente está relacionado con sentirse bien en general, tener una relación estable y de calidad. ¡Ah, y también con la felicidad! Según un estudio, más de la mitad de los hombres y casi el cuarenta por ciento de las mujeres creen que una vida sexual activa va de la mano con ser feliz (Urbano Contreras et al., 2021)

Es probable que en algún momento hayas sentido que tú o tu pareja en ciertas ocasiones muestran resistencia a expresar sus deseos o necesidades sexuales, o incluso manifiestan cierta distancia emocional durante el encuentro íntimo, lo que limitaría la conexión emocional y el disfrute mutuo del momento. Pero aquí está la clave: no se trata solo de tener relaciones sexuales, sino de cómo te sientes al respecto. La satisfacción sexual viene de cómo tú interpretas lo que sucede en la intimidad, de acuerdo a tus expectativas y necesidades personales, te recomendamos tratar de comunicarlas con tu pareja.

Entrada 2 - Conversaciones en pareja

11.04.24

- Hoy el tema a abordar es sobre formas de llevar una comunicación asertiva cuando la pareja se muestra rechazada a conversar sobre la relación. ¡Recuerda que la comunicación lleva a la satisfacción!
- ¿Has sentido que durante una conversación de temas importantes o conflictivos, tú o tu pareja evitan discutir emociones profundas o mostrar vulnerabilidad, y en lugar de expresar abiertamente sus pensamientos y sentimientos, optan por minimizar el problema o incluso evitar la conversación por completo?

En una relación, la comunicación es el motor que impulsa la conexión entre dos personas. Cuando la comunicación es positiva, la intimidad emocional mejora, creando una base sólida para una relación feliz. Pero si hay problemas para expresar lo que sientes o entender a tu pareja, eso puede poner obstáculos en el camino hacia la satisfacción (Urbano Contreras et al., 2021).

Por eso, es esencial tener habilidades de comunicación sólidas, pues no solo mejoran la calidad de la relación, sino que también ayudan a resolver conflictos cuando surgen (Urbano Contreras et al., 2021).

Entrada 3 - Más allá de las caricias y besos

18.04.24

- Hoy les vamos a compartir información sobre la importancia de la afectividad en las relaciones de pareja y no estamos refiriéndonos a ser melosos, sino de la importancia de la intimidad por medio del afecto en la pareja.
- Las manifestaciones de afecto son esos abrazos espontáneos que reconfortan, esas palabras de aliento que nos recuerdan que estamos juntos. Es como tener un refugio seguro en el otro, una presencia constante que nos sostiene en los momentos más difíciles y nos hace sentir amados en cada paso del camino (Melero Cavero, 2008). Pero te ha pasado que en tu relación que al momento de compartir espacios íntimos como lo son abrazos, caricias o besos, ¿tú o tu pareja muestran una respuesta menos receptiva o incluso llegan a rechazar estas muestras de afecto?. O tal vez, ¿has percibido que alguno se siente incómodo con la proximidad emocional y física, prefiriendo mantener cierta distancia en lugar de entregarse completamente al momento de la conexión íntima? En estas ocasiones te recomendamos hablar con amabilidad sobre lo

que sienten al respecto, respetar los límites y preferencias, y buscar maneras de expresar el cariño de una manera que ambos se sientan cómodos y felices.

Entrada 4 - Juntos pero no revueltos

25.04.24

- El día de hoy encontrarán información sobre el manejo del tiempo libre en pareja. ¿Todo lo deben hacer juntos para que exista satisfacción? ¿Podemos hacer cosas separados y aun así disfrutar cuando volvamos a vernos?
- ¿Te ha pasado que encuentras una tendencia de que tú o tu pareja buscan actividades independientes o prefieren pasar tiempo solos en lugar de participar en actividades compartidas? Esto tal vez se puede deber a que se sienten incómodos con la idea de compartir demasiado tiempo juntos o de depender emocionalmente del otro para la diversión o entretenimiento. Pero no lo vean de esa manera, mejor piensa que el tiempo libre que pasas con tu pareja es como una inversión en la satisfacción de tu relación. Resulta que cuando compartes momentos divertidos juntos, ¡aumenta la satisfacción y disminuyen las probabilidades de problemas! ¿Por qué? Porque estas actividades no solo son divertidas, sino que refuerzan los lazos entre ustedes. Cuando hacen cosas juntos, como salir a caminar o ver una película, crean recuerdos felices que contrarrestan los momentos de tensión. Y lo mejor es que esto fortalece su conexión y comprensión mutua (Melero Cavero, 2008). ¡Pero ojo! no se trata solo de estar juntos todo el tiempo. También es importante tener tiempo para ustedes mismos, para mantener la independencia y fortalecer la relación. Así que ya sabes, encontrar el equilibrio entre el tiempo juntos y el tiempo por separado es clave para una relación feliz y saludable (Melero Cavero, 2008).

Entrada 5 - ¿Todo lo mío es tuyo?

02.05.24

- El tema del manejo del dinero es muy controversial para los adultos jóvenes
¿Se debe compartir todos mis ingresos con la pareja? ¿El balance del manejo financiero lleva a una satisfacción de pareja!
- ¿Consideras que tú o tu pareja tienen una tendencia a mantener sus finanzas de manera independiente, evitando compartir cuentas bancarias o gastos comunes entre ustedes? Si piensas que hay un sentimiento de incomodidad con la idea de depender financieramente o de comprometer la autonomía económica en la relación, trata de cambiar esa idea y verla de esta forma: imagina que las finanzas son una especie de soporte en una relación sólida, y no, no solo se trata de números en una cuenta bancaria, sino de cómo esos números afectan nuestras vidas juntos. Cuando las cosas van bien económicamente, es más fácil disfrutar del tiempo juntos. Pero si surgen dificultades financieras, puede generar estrés y tensiones, incluso llevando a pasar más horas en el trabajo y menos tiempo con tu pareja (Melero Cavero, 2008).
- Ahora bien, lo mismo sucede con las tareas del hogar. Podría pasar que alguno de los dos sea menos proactivo en la limpieza, el orden o en la realización de actividades domésticas cotidianas. Es probable que alguno prefiera dedicar más tiempo a actividades individuales o a sus propios intereses en lugar de colaborar activamente en las responsabilidades del hogar. Pero es importante que las tareas del hogar se compartan equitativamente, porque no sólo ayuda a mantener la casa en orden, sino que también fortalece la sensación de igualdad en la relación. Cuando ambos se sienten valorados y apoyados en las responsabilidades del día a día, la conexión se fortalece y la satisfacción

aumenta. ¡Es como una sensación que estamos trabajando juntos como equipo! (Melero Cavero, 2008).

Entrada 6 - Hablemos de amigos y familia

09.05.24

- Hoy discutiremos la importancia de tener un buen manejo de las relaciones que se encuentran por fuera de la de pareja, estas también influyen en la satisfacción de ambos. ¡Hablemos de los amigos y la familia!
- Cuando hablamos de amigos, es importante tener en cuenta tres grupos: los amigos de él, los amigos de ella y los que tienen en común. Queremos que haya un balance entre pasar tiempo con amigos por separado y hacerlo juntos. ¿Sabías que tener amigos en común con tu pareja puede fortalecer la relación? Esto se debe a que tener buenas relaciones con amigos en común reduce las preocupaciones y hace que se sientan más conectados (Melero Cavero, 2008). Sin embargo, puede pasar que alguno de los dos muestre resistencia a participar en reuniones de amigos, familiares o en eventos sociales donde estén presentes las personas más importantes para el otro. Es posible que prefieran mantener cierta distancia o limitar el contacto con estas personas, incluso si son importantes para su pareja. Pero es importante encontrar un punto medio para ambos donde los dos estén cómodos con la situación. La familia también influye mucho en la relación de pareja. La calidad de las relaciones familiares, puede predecir la estabilidad y satisfacción de la relación de pareja. Los conflictos no resueltos con la familia pueden llevar a problemas en la relación de pareja, ya que la persona puede traer una carga emocional. Es fundamental que la pareja se tome el tiempo para entender qué hay detrás de sus desacuerdos, buscando comprenderse mutuamente y

cuestionando las ideas preconcebidas que puedan dañar su relación. Es decir, deben estar dispuestos a cambiar perspectivas y encontrar maneras nuevas y más saludables de interactuar entre sí. Esto les ayudará a adaptarse mejor y a fortalecer la calidad de su vínculo (Melero Cavero, 2008).

Entrada 7 - Refuerzos de cariño

16.04.24

- Refuerzos de conducta positivas: las expresiones verbales, la conducta afectiva y las acciones que facilitan la vida de pareja.
- Se trata de fomentar ciertos comportamientos que nos hacen sentir bien y que queremos que se repitan. ¿Por qué es tan importante? Porque nos ayuda a conocer qué es lo que le gusta a nuestra pareja y nos permite enfocarnos en los aspectos positivos de nuestra relación.

En ocasiones les pasa que no se reconocen o celebran los logros como metas personales o profesionales? que no se expresan gratitud por las muestras de afecto y cuidado que se dan? o que no expresan abiertamente elogios y aprecio por los comportamientos positivos del otro, como gestos de cariño, apoyo emocional o actos de amabilidad?. Deben saber que es vital reconocer y reforzar los gestos positivos, ya que si se ignoran, pueden desaparecer. Ten en cuenta que las gratificaciones se dividen en expresiones verbales, conducta afectiva y acciones que facilitan la vida en pareja (Melero Cavero, 2008).

Blog De Consejos

La idea de este blog es proporcionarte recursos valiosos, inspiración y apoyo para vivenciar relaciones de pareja satisfactorias. Encontrarás cada jueves, publicaciones que hablan desde consejos prácticos, hasta reflexiones y herramientas psicoeducativas sobre aspectos que pueden aportar a tener una relación de pareja más satisfactoria.

All Posts Sexualidad Comunicación Manifestaciones de afecto Más Q

Tres Chas
Nue 1.04 - 1 min.

Refuerzos de cariño

Refuerzos de conducta positivas: las expresiones verbales, la conducta afectiva y las acciones que facilitan la vida de pareja.

3 visualizaciones 0 comentarios ♥

Tres Chas
9 may - 1 min.

Hablemos de amigos y familia

Hoy discutiremos la importancia de tener un buen manejo de las relaciones que se encuentran por fuera de

Tres Chas
25 abr - 1 min.

Juntos pero no revueltos

El día de hoy encontrarán información sobre el manejo del tiempo libre en pareja. ¿Todo lo deben hacer juntos para que exista satisfacción?

0 visualizaciones 0 comentarios ♥

Tres Chas
18 abr - 1 min.

Más allá de las caricias y besos

Hoy les vamos a compartir información sobre la importancia de la afectividad en las relaciones de pareja

0 visualizaciones 0 comentarios ♥

Tres Chas
11 abr - 1 min.

Conversaciones en pareja

Hoy el tema a abordar es sobre formas de llevar una comunicación asertiva cuando la pareja se muestra rechazada a conversar.

1 visualización 0 comentarios ♥





Satisfacción En La Relación De Pareja - Foro con Testimonios

- Aquí encontrarás una comunidad en línea donde las parejas pueden conectarse, compartir experiencias, hacer preguntas y apoyarse mutuamente en su camino hacia una relación de pareja más satisfactoria.

Hallarás algunos testimonios de parejas que alcanzaron la satisfacción teniendo uno o ambos integrantes un vínculo evitativo.

Testimonios

- "Hoy quiero compartirles que finalmente he alcanzado la satisfacción en mi relación de pareja, algo que siempre había anhelado. Descubrimos que la clave para fortalecer nuestra conexión fue cultivar una comunicación abierta y honesta en todos los aspectos de nuestra vida juntos. Desde nuestras necesidades emocionales hasta nuestros objetivos financieros, nos comprometimos a escucharnos mutuamente y a brindarnos apoyo incondicional. Sin embargo, debo admitir que no fue fácil para mí abrirme emocionalmente y confiar plenamente en mi pareja. Durante mucho tiempo, había aprendido a mantenerme distante y a protegerme de la posibilidad de ser herido.

Pero con el tiempo, comprendí que el amor, la comprensión y el compromiso mutuo son fundamentales para una relación verdaderamente feliz y duradera. "

Anónimo (25 años)

- "Mi nombre es Ana y quiero compartir cómo enfrentamos un conflicto con mi pareja, que tiene un estilo de apego evitativo. Recientemente, discutimos sobre nuestros planes futuros. Mientras yo quería hablar sobre nuestras metas, él parecía incómodo y evitaba el tema. En lugar de confrontarlo, reflexioné sobre su estilo de apego y decidí abordar el tema de manera calmada y comprensiva. Al expresarle mis sentimientos y escuchar sus preocupaciones, logramos encontrar un punto medio y trabajar juntos para resolver el conflicto. Aunque llevó tiempo, nuestra comunicación mejoró y nuestra relación se fortaleció."

Anónimo (27 años)

- "Quiero compartir con ustedes un poco sobre mi historia de pareja. Después de años de altibajos, finalmente hemos encontrado el equilibrio y la felicidad juntos. Al principio, enfrentamos desafíos debido a la dificultad para expresar nuestras emociones y la tendencia a distanciarnos en momentos de conflicto. Sin embargo, decidimos abordar estos desafíos juntos, comprometiéndonos a trabajar en nuestra comunicación y comprensión mutua. Aprendimos a reconocer las señales de apego evitativo y a manejarlas de manera compasiva, brindando espacio cuando era necesario pero también buscando conexiones emocionales cuando surgían desafíos."

Anónimo (30 años)

- "Al comienzo de mi relación se me dificultaba mucho abrirme emocionalmente con mi novio porque él evitaba hablar de sus emociones y yo no sabía cómo acercarme con las mías, sentía rechazo. Entendí que para la satisfacción de la relación era necesario

buscar formas de llegar a una comunicación asertiva y luego de la ayuda de un psicólogo pudimos lograrlo!”

Anónimo (19 años)

- “Quiero contar cómo manejé el tema de la intimidad con mi pareja. Noté que evitaba hablar sobre el compromiso sexual en nuestra relación. En lugar de confrontarlo, decidí ser comprensiva y paciente. Me instruí en el tema de los vínculos y comprendí que no debía confrontarlo sino abrir un espacio de conversaciones honestas. Juntos descubrimos que tenía miedo al compromiso emocional. Trabajamos para construir confianza, lo que nos permitió abordar la intimidad de manera más abierta y satisfactoria. A través de esta página pude aprender a llegar a una relación satisfecha sin la necesidad de modificar al otro, ¡fortalecimos nuestra relación!”

Anónimo (22 años)

Ahora cuéntanos tu reflexión!

- “Escribe aquí preguntas, comentarios, vivencias o lo que se te antoje, sobre la satisfacción en las relaciones de pareja con vínculo evitativo! Recuerda que todo lo que publiques será anónimo y nunca te pediremos ningún dato personal, para que puedas expresarte más libremente.

[Inicio](#) [¿Quiénes Somos?](#) [¿Qué Deberías Saber Sobre Tus Vínculos?](#) [¿Cómo Reconocer si el Apego Evitativo...](#) [Más](#)

Satisfacción En La Relación De Pareja

Foro con Testimonios

Aquí encontrarás una comunidad en línea donde las parejas pueden conectarse, compartir experiencias, hacer preguntas y apoyarse mutuamente en su camino hacia una relación de pareja más satisfactoria.
Hallarás algunos testimonios de parejas que alcanzaron la satisfacción teniendo uno o ambos integrantes un vínculo evitativo.

Testimonios

Anónimo (25 años)

"Hoy quiero compartirles que finalmente he alcanzado la satisfacción en mi relación de pareja, algo que siempre había anhelado. Descubrimos que la clave para fortalecer nuestra conexión fue cultivar una comunicación abierta y honesta en todos los aspectos de nuestra vida juntos. Desde nuestras necesidades emocionales hasta nuestros objetivos financieros, nos comprometimos a escucharnos mutuamente y a brindarnos apoyo incondicional. Sin embargo, debo admitir que no fue fácil para mí abrirme emocionalmente y confiar plenamente en mi pareja. Durante mucho tiempo, había aprendido a mantenerme distante y a protegerme de la posibilidad de ser herido. Pero con el tiempo, comprendí que el amor, la comprensión y el compromiso mutuo son fundamentales para una relación verdaderamente feliz y duradera."

Anónimo (27 años)

"Mi nombre es Ana y quiero compartir cómo enfrentamos un conflicto con mi pareja, que tiene un estilo de apego evitativo. Recientemente, discutimos sobre nuestros planes futuros. Mientras yo quería hablar sobre nuestras metas, él parecía incómodo y evitaba el tema. En lugar de confrontarlo, reflexioné sobre su estilo de apego y decidí abordar el tema de manera calmada y comprensiva. Al expresarle mis sentimientos y escuchar sus preocupaciones, logramos encontrar un punto medio y trabajar juntos para resolver el conflicto. Aunque llevó tiempo, nuestra comunicación mejoró y nuestra relación se fortaleció."

Anónimo (30 años)

"Quiero compartir con ustedes un poco sobre mi historia de pareja. Después de años de altibajos, finalmente hemos encontrado el equilibrio y la felicidad juntos. Al principio, enfrentamos desafíos debido a la dificultad para expresar nuestras emociones y la tendencia a distanciarnos en momentos de conflicto. Sin embargo, decidimos abordar estos desafíos juntos, comprometidos a trabajar en nuestra comunicación y comprensión mutua. Aprendimos a reconocer las señales de apego evitativo y a manejarlas de manera compasiva, brindando espacio cuando era necesario pero también buscando conexiones emocionales cuando surgían desafíos."

**Anónimo (19 años)**

"Al comienzo de mi relación se me dificultaba mucho abrirme emocionalmente con mi novio porque él evitaba hablar de sus emociones y yo no sabía cómo acercarme con las mías, sentía rechazo. Entendí que para la satisfacción de la relación era necesario buscar formas de llegar a una comunicación asertiva y luego de la ayuda de un psicólogo pudimos lograrlo!"

Anónimo (22 años)

"Quiero contar cómo manejé el tema de la intimidad con mi pareja. Noté que evitaba hablar sobre el compromiso sexual en nuestra relación. En lugar de confrontarlo, decidí ser comprensiva y paciente. Me instruí en el tema de los vínculos y comprendí que no debía confrontarlo sino abrir un espacio de conversaciones honestas. Juntos descubrimos que tenía miedo al compromiso emocional. Trabajamos para construir confianza, lo que nos permitió abordar la intimidad de manera más abierta y satisfactoria. A través de esta página pude aprender a llegar a una relación satisfactoria sin la necesidad de modificar al otro, ¡fortalecimos nuestra relación!"

**Ahora cuéntanos tu reflexión!**

Escribe aquí preguntas, comentarios, vivencias o lo que se te antoje, sobre la satisfacción en las relaciones de pareja con vínculo evitativo! Recuerda que todo lo que publiques será anónimo y nunca te pediremos ningún dato personal, para que puedas expresarte más libremente.

Agregar respuesta aquí

Enviar

Herramienta de Apoyo Psicoeducativa

Es importante tener en cuenta que esto **no es terapia ni un diagnóstico psicológico**. Es una herramienta que te ayuda a aprender más sobre ti mismo y tus relaciones. Si consideras que necesitas ampliar esta información o que necesitas ayuda profesional porque te sientes abrumado por las reflexiones que encuentras aquí, te invitamos a consultar la pestaña de "[Ayuda urgente](#)" para obtener información de que hacer al respecto.

Si quieres más información sobre nosotros dirige a [¿Quiénes somos?](#)

Medellín, Colombia
Creado por Tres Chicas con W&A



Líneas De Ayuda Urgente

- En nuestra página entendemos que algunos temas despiertan emociones intensas y pueden generar movimientos emocionales significativos. Por ello, estamos comprometidas a cuidar tu salud mental. Si en algún momento te sientes abrumado por las discusiones o reflexiones que encuentres aquí, te ofrecemos algunas recomendaciones para ayudarte a mantener el equilibrio emocional.
¡Tu bienestar es importante para nosotras!

En Colombia

- Línea Amiga: 444-44-48
- Llama al 123 y pide que te comuniquen con la línea social
- También puedes pedir ayuda profesional: psicólogo por plan de salud, psicólogos de la universidad o lugar de trabajo.
- Recuerda que también hay algunas actividades que puedes hacer para mejorar tu ánimo:
 - Realizar actividad física o cualquier deporte que disfrutes.
 - Despejar tu mente haciendo otras cosas como; leer, jugar videojuegos, hacer manualidades, las posibilidades de hobbies son infinitas.
 - Buscar apoyo en un amigo o familiar.
 - Relajarte, meditar y realizar ejercicios de respiración.
 - Busca y haz cosas que te hagan reír y te pongan de buen humor.

(Espinosa & Martínez)

Líneas De Ayuda Urgente

En nuestra página entendemos que algunos temas despiertan emociones intensas y pueden generar movimientos emocionales significativos. Por ello, estamos comprometidas a cuidar tu salud mental. Si en algún momento te sientes abrumado por las discusiones o reflexiones que encuentres aquí, te ofrecemos algunas recomendaciones para ayudarte a mantener el equilibrio emocional.

¡Tu bienestar es importante para nosotras!



En Colombia

- Línea Amiga: 444-44-48
- Llama al 123 y pide que te comuniquen con la línea social
- También puedes pedir ayuda profesional: psicólogo por plan de salud, psicólogos de la universidad o lugar de trabajo.

(Espinosa & Martínez)

Recuerda que también hay algunas actividades que puedes hacer para mejorar tu ánimo:

- Realizar actividad física o cualquier deporte que disfrutes.
- Despejar tu mente haciendo otras cosas como; leer, jugar videojuegos, hacer manualidades, las posibilidades de hobbies son infinitas.
- Buscar apoyo en un amigo o familiar.
- Relajarte, meditar y realizar ejercicios de respiración.
- Busca y haz cosas que te hagan reír y te pongan de buen humor.

(Espinosa & Martínez)



Herramienta de Apoyo Psicoeducativa

Es importante tener en cuenta que esto **no es terapia ni un diagnóstico psicológico**. Es una herramienta que te ayuda a aprender más sobre ti mismo y tus relaciones. Si consideras que necesitas ampliar esta información o que necesitas ayuda profesional porque te sientes abrumado por las reflexiones que encuentres aquí, te invitamos a consultar la pestaña de "[Ayuda urgente](#)" para obtener información de que hacer al respecto.

Si quieres más información sobre nosotras dirígete a [¿Quiénes somos?](#)

5. Consideraciones Éticas

La construcción de este proyecto fue sin riesgo de acuerdo con la Resolución 8430 de 1993, esto porque fue un proceso de revisión de fuentes documentales que no implicó la participación de terceros. Sin embargo, de llegar a implementarse el material y teniendo en cuenta que se abordan temas que pueden tener un impacto en la salud mental y puede crear movimientos emocionales en los usuarios, se establece una estrategia de prevención de riesgos que garantice la protección del bienestar emocional. En esta está incluida la

disponibilidad de rutas de atención psicológica tanto locales como nacionales y diversas alternativas de asistencia adicional.

Como investigadoras, y futuras psicólogas y profesionales de la salud, y siguiendo la ley 1090 del 2006, es de gran importancia para nosotras garantizar el bienestar de todos los que visiten nuestro trabajo. Es por esto que tuvimos siempre en cuenta el respeto, para promover y proteger la autonomía del usuario, la privacidad confidencialidad de los participantes y proteger su integridad por lo que esta será anónima y sin registro de ningún tipo de datos para navegar. Por esto no se hace uso del consentimiento informado.

Este proyecto también se enfoca en asegurar el principio de beneficencia al proporcionar un espacio que fomente el crecimiento personal y la conexión emocional dentro de las relaciones. Se busca brindar información y recursos que beneficien a los usuarios al promover relaciones satisfactorias. Al mismo tiempo, se prioriza el principio de no maleficencia al garantizar que el contenido proporcionado es respetuoso, evitando causar daño o perpetuar estereotipos nocivos sobre las relaciones. Además, se trabaja para garantizar la justicia al proporcionar acceso equitativo a la información y recursos, sin importar el género, orientación sexual o raza, promoviendo así la igualdad y el respeto por la diversidad en el ámbito de las relaciones interpersonales.

6. Presupuesto

Concepto	Descripción	Cantidad	Unidad de medida	Valor unitario	Costo total anual
Proyecto de Grado “Pareja Plena”	Investigación y conceptualización de una herramienta psicoeducativa por el equipo de 3 estudiantes	83	Horas	\$18.000/hora	\$1'494.000
	Asesoría docente profesional	10	Hora	\$43.300	\$433.000
Página web “Pareja Plena”	Diseño y creación de página web	1	Unidad	\$2'000.000	\$2'000.000
Hosting	Arriendo uso de la red por página web	1	Año	\$46.000/año	\$46.000
Dominio	Asignación de dirección en la red para la página web	12	Mes	\$19.400/mes	\$232.800
Actualizaciones contenidos página web	Creación de nuevos contenidos y publicación en la página web	12	Mes	\$300.000/mes	\$3'600.000

Blog	Grabación de audio contenido página web	1	Hora de grabación	\$250.000/hora	\$250.000
Costo Total					\$8'055.800

7. Cronograma

Sección del proyecto	Marzo					Abril					Mayo				
	S1	S2	S3	S4	S5	S1	S2	S3	S4	S5	S1	S2	S3	S4	S5
Planteamiento problema y justificación															
Marco teórico y objetivos															
Diseño Metodológico															
Consideraciones éticas, presupuesto y cronograma															
Entrega final y sustentación del trabajo															

Bibliografía

Acuña H, L. E., Ríos C., M., Vásquez C., D. A., Ardila P., M. C., & Acuña H, M. (2018). Estilos de apego en una población estudiantil. *Revista de Investigación en Psicología*, 21(1), 5-14. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v21i1.15109>

Coca Barbado, A., & Gómez González, J. L. (2015). Estudio de la compañía y la soledad a través de la lógica. *Ene*, 9(1). <https://dx.doi.org/10.4321/S1988-348X2015000100005>

Díaz-Pichardo, A. Y., Garrido, L. E., Torres, C. A., & Carreño, T. P. (2020). Del apego adulto a la infidelidad sexual: un análisis de mediación múltiple. *Psyche*, 29 (2), 1-16. <https://doi.org/10.7764/psykhe.29.1.1524>

Espinosa, D., & Martínez, V. (n.d.). *Cuida tu ánimo*. Si necesitas ayuda urgente. Retrieved May 16, 2024, from <http://cuidatuanimo.net>

Fuentes, M. C. C., & Ontoso, E. A. (2009). Evaluación de la calidad de las páginas web con información sanitaria: una revisión bibliográfica. *BiD: Textos Universitaris de Biblioteconomia I Documentació*, 23, 15. <https://doi.org/10.1344/105.000001506>

Gómez Díaz, D., Barcia Sardiñas, S., Rajadel Acosta, N., & Curbelo Valladares, I. (2004, diciembre). Página Web: Una herramienta para el acceso a la información. *Ciencias de la Información*, 35(3), 51-60. <https://cursa.ihmc.us/rid=1NS7F09NJ-156S1SG-24DN/pagina.pdf>

Gutierrez Bermejo, M. B. (2023). *Relaciones afectivas*. Bonallettera Alcompas, SL. 9788413543260

Hernández Domínguez, Y. A., Castro Ríos, A. d. L., & Barrios González, E. E. (2020, Agosto 26). Creencias del amor romántico en adolescentes: una intervención desde la investigación-acción. *Sinéctica*, (55). 10.31391/S2007-7033(2020)0055-007

Homola, S. Y., & Oros, L. B. (2023). Apego, autoestima y habilidades de autoexpresión social: un modelo de encadenamiento causal en jóvenes y adolescentes. *Actualidades en Psicología*, 37(135), 85-98. <https://doi.org/10.15517/ap.v37i134.53536>

Martí Noguera, J. J. (2022). *Manual de telesalud mental*. Pirámide.

Martínez-Álvarez, J. L., Fuertes-Martín, A., Orgaz-Baz, B., Vicario-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. 0212-9728

Medina, C. J., Riviera, L. Y., & Aguasvivas, J. A. (2016, 11 25). El apego adulto y la calidad percibida de las relaciones de pareja: evidencias a partir de una población adulta joven. *Salud & Sociedad*, 7(3), 306-318. Redalyc. 10.22199/S077187457.2016.003.00005

Melero Cavero, R. (2008). *La relación de pareja, apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación tesis doctoral*. 978-84-370-7243-2

Momeñe, J., & Estévez, A. (2018). Los estilos de crianza parentales como predictores del apego adulto, de la dependencia emocional y del abuso psicológico en las relaciones de pareja adultas. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 26(2), 359-377. 1132-9483

Ospina Lozano, L. E., Arevalo Bayona, S., Garzon Zapata, N., & Alirio Pinzón, y. (2013). Diseño, implementación y actualización de la página web, para efectos de información y comunicación de la sub-línea de investigación educación física en ámbitos dis-formales. Universidad libre. <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/7104>

Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2013). *Desarrollo humano*. McGraw-Hill / Interamericana de España, S.A.

Ponce Guerra, C. E., Fierro Villacreses, M. S., & Aguilera Vásconez, R. P. (2024). Selección de pareja y apego en padres de familia de una unidad educativa de Riobamba. *Revista Eugenio Espejo*, 18(1), 70-81. doi.org/10.37135/ee.04.19.07

Retana-Franco, B. E., & Sánchez-Aragón, R. (2020). El peso del apego y de la cultura en las estrategias de rompimiento amoroso percibidas por los abandonados. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(1), 53-65. doi.org/10.14718/ACP.2020.23.1.4

Rivera Constanza Cruz, D., & Muñoz, C. (2011). Satisfacción en las Relaciones de Pareja en la Adulthood Emergente: El Rol del Apego, la Intimidad y la Depresión. *Terapia psicológica*, 29(1), 77-83. Scielo. 0718-4808

Robles, J. L., Aranda Lopez, M., & Montes-Berges, B. (2023). Red social e interacciones sociales en jóvenes y su relación con conductas sexuales de riesgo. *Revista de Ciencias Humanas, Teoría Social y Pensamiento Crítico*, 18, 12-30. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7901545>

Rocha Narváez, B. L., Uribe Marín, P. A., Arias Gómez, G. L., & Estupiñán Vega, L. C. (2019). Nivel de satisfacción en relaciones románticas generadas mediante el uso de internet en jóvenes universitarios. *Palabra*, 19(1), 107-120. doi.org/10.32997/2346-2884-vol.19-num.1-2019-2471

Rodríguez Rodríguez, J. C., Rodríguez Góngora, J., & Rodríguez Rodríguez, J. A. (2021). Perfiles de apego adulto y características de personalidad en adolescentes. *Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 8(2), 147. 2414-8938

Silva, I. T., & Okamoto, M. Y. (2020). Vínculos amorosos em jovens adultos: rompimentos e separações. *do nesme*, 17(1), 52-74. 10.32467/issn.19982-1492v17n1p52-74

Smeha, L. N., & de Oliveira, M. V. (2013). Os relacionamentos amorosos na contemporaneidade sob a óptica dos adultos jovens. *Revista Psicologia: Teoria e Prática*, 15(2), 33-45. 1980-6906

Urbano Contreras, A., Amaya Martínez González, R., & Iglesias García, M. T. (2021). Revisión de la investigación sobre relaciones de pareja en países hispanohablantes (2000-2018). *Interdisciplinaria*, 38(3), 25-48. doi.org/10.16888/interd.2021.38.3.2

Villegas, M., & Mallor, P. (2017). *Parejas a la carta: las relaciones amorosas en la sociedad posmoderna* (1st ed.). Heder. Ciudad.