

La importancia del vínculo afectivo.

Una revisión a propósito de dos investigaciones sobre la relevancia del estilo de apego y la intervención gestáltica en las relaciones de pareja

Silvia Arévalo Rodríguez

Resumen

El estilo de apego infantil influye en el grado de dependencia emocional que se produce en las relaciones de pareja, así como en el grado de satisfacción que se experimenta en este tipo de relaciones. En este artículo se expone un estudio de investigación cuasiexperimental, correlacional y de corte transversal que demuestra la relación entre los tres factores —apego, dependencia emocional y satisfacción en la pareja— en personas adultas. El total de la muestra fueron 55 participantes a los que se aplicaron los cuestionarios Camir-R para conocer el estilo de apego consolidado en la infancia, el Cuestionario de Dependencia emocional CDE y la Escala de Ajuste Diádico DAS. A continuación, se plantea el diseño de un estudio en proceso en el que se pretende investigar la eficacia de la intervención gestáltica de pareja orientada a sanar la herida de apego que está repercutiendo negativamente en la relación de pareja en la actualidad como consecuencia de ese primer vínculo infantil.

Palabras clave: gestalt, apego, vínculo, dependencia emocional, satisfacción en la pareja.

Introducción

El presente artículo parte de una investigación en curso con la que se pretende estudiar la eficacia de la intervención en terapia gestalt sobre la herida de apego originada en la primera infancia y sus repercusiones a la hora de estrechar lazos y vincularse en la relación más significativa en la edad adulta: la pareja. El apego desarrollado con la figura principal de cuidado no sólo supone un modelo para la interacción futura, sino que también es, a partir de la forma de relacionarnos con nuestros cuidadores primarios, el modo en que aprendemos a ser en el mundo, a comportarnos y a vincularnos con los demás.

Para poder estudiar este asunto, se ha realizado una primera investigación donde se ha tratado de esclarecer si existe una relación entre el estilo de apego infantil, la dependencia emocional y la satisfacción en la relación de pareja. Tras obtener una respuesta positiva a esta primera pregunta, se han abierto nuevas hipótesis y posibles líneas de investigación para estudiar qué puede aportar la terapia gestalt. Fundamentalmente, nos hemos planteado si las técnicas de la terapia gestalt son eficaces para reparar la herida de vínculo que permanece abierta tras un apego inseguro. Esta es la cuestión que estamos estudiando en este momento a través de una investigación que pasaremos a describir más adelante y en la que trataremos de ahondar en el trabajo de la intervención gestáltica en la terapia de pareja. Antes de esto, haremos un repaso por la investigación previa ya realizada, comentando los resultados obtenidos y haciendo un recorrido por un marco teórico que aborda el apego infantil, la dependencia emocional y la satisfacción en las relaciones de pareja durante la edad adulta.

La primera investigación

Las necesidades humanas con referencia al apego infantil son universales a todos los individuos, pero existen una serie de diferencias de conducta individuales que pueden ser explicadas según modelos operativos internos (MOI) que, según Feeney (2002), se refieren a aquellos esquemas mentales que posee un individuo sobre sí mismo y sobre los demás, que se forman en base a la experiencia y que guían su comportamiento en los distintos contextos de relaciones interpersonales, especialmente en aquellos que van a propiciar las relaciones de intimidad.

La visión que el individuo crea de sí mismo se relaciona con el grado de ansiedad que experimenta ante la posibilidad de ser abandonado. De esta forma, personas con una imagen positiva de sí mismas tienden a no experimentar ansiedad ante esta posibilidad, ya que se consideran personas dignas de ser cuidadas y amadas. Aquellas personas que, por el contrario, tienen una imagen negativa de sí mismas, mostrarán una alta preocupación y ansiedad ante la posibilidad del abandono. Asimismo, el grado de contacto o evitación con otra persona en una relación de intimidad está determinado también por la visión que se tenga acerca de uno mismo. La disponibilidad, la cercanía y la confiabilidad son más difíciles para aquellas personas cuya opinión de sí mismas y los demás sea más negativa, ya que presupondrá que se relaciona con personas poco receptivas que difícilmente tenderán a involucrarse en una relación íntima (Mikulincer, Shaver&Slav, 2006).

Los Modelos Operativos Internos (MOI) son de naturaleza relacional e incluyen representaciones sobre uno mismo y los demás en contextos de interdependencia. Estos modelos son útiles para prever el comportamiento humano, ya que actúan como un marco interpretativo para las relaciones, basándose en necesidades emocionales específicas, expectativas y las tácticas que el individuo tiene para gestionar sus

emociones. En otras palabras, el estilo de apego juega un papel determinante en cómo una persona se compromete en relaciones íntimas (Feeney y Noller, 2001).

Hazan y Shaver (1987) propusieron conceptualizar las relaciones de pareja como relaciones de apego, ya que se verían directamente influidas por las experiencias que se tuvieron con los cuidadores primarios y posteriormente estas experiencias serían internalizadas en los MOI. Estos autores proponen el paralelismo entre el estilo de apego consolidado en la infancia y el apego que se va a establecer en la relación de pareja en la edad adulta expresándose en la confianza en la pareja como fuente de seguridad ante momentos de estrés y en el deseo de proximidad hacia ella. En suma, el estilo de apego adulto se manifestará en la regulación del afecto cuando se presenten situaciones de conflicto y en la calidad de las relaciones de pareja (Guzmán y Contreras, 2012).

Una amplia cantidad de estudios apoyan la asociación que existe entre el estilo de apego adulto y la satisfacción en la pareja (e.g., Collins & Feeney, 2000; Collins & Read, 1990; Edwards, 2007; Feeney, 2002; Kirkpatrick & Davis, 1994; Kobak & Hazan, 1991; Meyers & Landsberger, 2002). Los trabajos pioneros de Hazan y Shaver (1987) reportan que las personas con apego seguro describen sus experiencias de pareja como más felices y de mayor confianza, encontrando el amor como un estado con altibajos, pero estable en líneas generales. En contraposición, las personas con apego inseguro experimentan obsesión, celos y atracción sexual extrema. Para las personas con apego evitativo, la descripción de sus relaciones de pareja se centrará más en el temor a la cercanía y labilidad emocional.

Feeney y Noller (2001) señalan que las personas evitativas tienden a no comprometerse y a tener pocas expectativas en su relación de pareja, en cambio las personas con una alta ansiedad o inseguras mostrarán una alta preocupación, obsesión y dependencia emocional. Otros autores como Cohen y Eagle (2005), encuentran que las personas con alta evitación o ansiedad en el apego mostraron peor ajuste en su relación de pareja que las personas con apego seguro, ya que menores conductas de cuidado hacia el otro redundarán en una menor satisfacción en la pareja. En esta misma línea, Rivera (2006) encuentra que el estilo de apego inseguro o evitativo opera disminuyendo el grado de satisfacción marital.

Otra de las variables que se relaciona con el apego y con la satisfacción en la pareja es la dependencia emocional. Estudios recientes proponen que existe una necesidad inherente al ser humano de vincularse con otra persona con el fin de obtener afecto y seguridad generando lazos permanentes en una relación de pareja (Niño y Abaunza, 2015; Urbiola, Estévez, Iruarrizaga y Jauregui, 2017). Dicha vinculación se representa en distinto grado a lo largo de un continuo donde la dependencia emocional sería una dimensión extrema de esta necesidad (Castelló, 2005). Otro estudio de revisión reciente es el llevado a cabo por Ramos, Muñoz, Ponce, & Cataño (2020). Estos autores proponen que esta necesidad de afecto se relaciona con la necesidad de sentirse valorado provocando un patrón de comportamiento desadaptativo dentro de la relación donde surge alguna forma de violencia psicológica o agravio hacia la pareja.



Dependencia emocional en pareja

Metodología

Esta revisión de la literatura científica sirve de base para diseñar un estudio cuasiexperimental, de corte transversal y de tipo descriptivo, con el propósito de establecer si existe una asociación entre las variables objeto del estudio: el estilo de apego, la dependencia emocional y la satisfacción marital. A través de un muestreo no probabilístico de bola de nieve se obtiene una muestra de 55 personas. Los criterios de inclusión son tener una edad comprendida entre 18 y 65 años y tener pareja y los criterios de exclusión, personas que hayan acudido a terapia de pareja y la ausencia de firma del consentimiento informado.

Los instrumentos utilizados incluyen un cuestionario ad hoc para recabar datos sociodemográficos y los siguientes cuestionarios psicométricos:

- **El Instrumento de evaluación del apego adulto CAMIR-R** (Balluerka, Lacasa, Gorostiaga, Muela y Pierrehumbert, 2011) que define tres categorías de apego: seguro, inseguro preocupado e inseguro evitativo. Las propiedades psicométricas de este instrumento son adecuadas con una buena consistencia interna, presentando el *Alpha* de Cronbach una oscilación entre 0,60 y 0,85 lo que se consideran unos valores aceptables. Presenta una adecuada fiabilidad y validez. El tiempo de aplicación del cuestionario completo es de 15 minutos. La estructura del cuestionario se compone de 13 subescalas recogidas en 5 dimensiones.

- El **Cuestionario de dependencia emocional (CDE)** (Lemos y Londoño, 2006) que establece también tres categorías (no dependiente, en riesgo y si dependiente). Este cuestionario evalúa la dependencia emocional de los sujetos en base a 23 ítems divididos en 6 factores: ansiedad ante la separación, expresión afectiva en la pareja, modificación de planes, miedo a la soledad, expresión límite y búsqueda de atención. El *Alpha* de Cronbach total de la escala es de 0,927 con una explicación de la varianza de 64,7%. El tiempo de aplicación del test completo es de unos diez minutos.
- La **Escala de ajuste diádico (DAS)** (Spanier, G. B., 2017). Que diferencia cinco niveles: muy alto, alto, normal, bajo y muy bajo. La DAS es una herramienta de evaluación ampliamente utilizada en contextos clínicos y de investigación. Ofrece la posibilidad de evaluar el ajuste en la pareja y en otro tipo de relaciones de díadas similares, estén o no casadas. Apropia para díadas de cualquier orientación sexual sin necesidad de modificar ningún ítem. Está formada por 32 ítems divididos en 4 subescalas: Satisfacción, Cohesión, Consenso y Expresión afectiva. Con respecto a la fiabilidad del DAS, muestra una consistencia interna por encima del 0.8 en todas las subescalas. Sobre su validez cabe destacar que esta escala evalúa con gran capacidad predictiva y explicativa las relaciones diádicas. Se han observado interrelaciones a las puntuaciones obtenidas en cada subescala, lo cual otorga solidez al constructo de ajuste diádico. El tiempo de aplicación es de unos cinco minutos.

Una vez seleccionadas la muestra y los instrumentos, se utilizó un formulario en línea en el que se incluyeron el consentimiento informado, los datos sociodemográficos y una sección con cada una de las tres herramientas de evaluación en forma de cuestionario. Los datos recogidos en el formulario de cada uno de los participantes fueron analizados con el programa Statistical Package for the Social Sciences (IBM SPSS Statistics V.25.0). El estudio se llevó a cabo con un valor de significación de $p < 0,05$ y el nivel de confianza fue del 95%. Se estudió, en primer lugar, la normalidad de los datos a través de la prueba de Kolmogorov-Smirnov y se aplicó la prueba de prueba de correlación de Spearman para comprobar la existencia o no de asociación entre las variables de apego y satisfacción en la pareja, (Hipótesis 1), la existencia o no de relación entre las variables de dependencia emocional y satisfacción en la pareja (Hipótesis 2) y lo mismo para el estilo de apego y dependencia emocional (Hipótesis 3).

Resultados

Como objetivo general de la investigación llevada a cabo, se pretendía esclarecer si existe una relación entre el estilo de apego consolidado durante la infancia, la dependencia emocional y la satisfacción en la relación de pareja. En cuanto a la primera hipótesis, se perseguía conocer si existía una correlación positiva entre el estilo de

apego seguro y la satisfacción en la pareja. Estudios recientes mostraban que las personas adultas que habían consolidado un estilo de apego seguro durante su infancia se mostrarían más receptivas y abiertas ya que contaban con una base de confianza en sí mismas y tendrían relaciones más estables y duraderas (Ortiz-Granja, *et al.*, 2019). En cuanto a los resultados obtenidos en el estudio realizado podemos observar que la subescala Seguridad del cuestionario de Apego Camir-R correlaciona positivamente con las subescalas Satisfacción y Cohesión del cuestionario de Ajuste Diádico DAS por lo que con un nivel de correlación moderado podemos afirmar que sí existe una asociación entre estas variables.

La segunda hipótesis recogía que las personas sin dependencia emocional hacia sus parejas se sentirían más satisfechas en su relación. La dependencia emocional es una necesidad del individuo que le impulsa a aferrarse a su pareja de forma tan intensa que puede resultar conflictiva (Castelló 2005). Tras el análisis de los resultados encontramos una correlación positiva de moderada intensidad entre ambas variables donde se establece que existe una asociación entre ellas. Posteriormente, en un segundo análisis entre las subescalas de estas pruebas, se observan los resultados de miedo a la soledad y «expresión límite», donde las puntuaciones negativas refieren la correlación negativa entre ambos constructos. A mayor miedo a la soledad y mayor «expresión límite» de la persona dependiente emocionalmente de su pareja, existirá una menor satisfacción en la relación.

La tercera hipótesis planteaba que las personas con un estilo de apego inseguro-preocupado mostrarían más dependencia emocional hacia sus parejas que las personas con un estilo de apego seguro. Los resultados obtenidos en la muestra estudiada indican que existe una correlación significativa entre las variables de apego y dependencia emocional con una intensidad media. Estos resultados van en la línea de los estudios realizados por Hazan y Shaver (1987), donde se investigó que los estilos de apego consolidados en la infancia influirían en el tipo de relación de pareja que se establecerá en la edad adulta. Además, otros autores apoyan esta hipótesis, facilitando explicaciones consistentes a las recogidas en este estudio como, por ejemplo, que las personas con un autoconcepto negativo o con unas ideas negativas hacia los demás tendrán más dificultades para involucrarse en una relación (Mikulincer, Shaver&Slav, 2006). A su vez, las personas que establecieron un estilo de apego seguro serán más positivas hacia sí mismas y hacia los demás, lo cual les permite generar relaciones de pareja más estables y satisfactorias (Lucena, Cifre, Castillo-Garayoa y Aragonés, 2015).

Todos estos resultados confirman la necesidad de trabajar con las personas adultas y (especialmente con las más jóvenes), para que adquieran formas de relacionarse y vincularse en la pareja que sean saludables. A partir de estos resultados, nos planteamos una nueva hipótesis en la que consideramos estudiar cómo la intervención terapéutica gestáltica puede ayudar a abordar la insatisfacción y la dependencia emocional en la relación de pareja, teniendo en cuenta el tipo de apego desarrollado en la infancia.

La investigación actual

El abordaje de la insatisfacción en la relación de pareja y la dependencia emocional desde una perspectiva gestáltica ofrece una hoja de ruta holística en la dirección del bienestar emocional.

Incluye una exploración de la conciencia, trabajo con las habilidades relacionales, los patrones comportamentales y el establecimiento de límites personales, además de la promoción del autoconocimiento y una mirada hacia las propias raíces, desde donde poder contemplar los inicios de este aprendizaje, que comienza en la primera forma de vínculo durante la infancia y es mantenido hasta el momento presente, el aquí y el ahora.

Los aspectos que aborda el modelo de intervención gestáltica con parejas incluyen la exploración e intervención en los siguientes aspectos:

- **Interrupción de la gestalt:** si las necesidades afectivas no fueron cubiertas se establecerán patrones de relación fijos y disfuncionales que interrumpen el desarrollo natural y el cierre de la gestalt. Esta interrupción se traduce en la propia incapacidad para satisfacer las necesidades perpetuando comportamientos de rechazo o dependencia.
- **Aquí y ahora:** desconexión del yo, del momento presente. El trabajo enfocado al aquí y al ahora ofrece claridad sobre los patrones de comportamiento adoptados, facilitando mayor conocimiento y regulación emocional.
- **Patrones relacionales:** profundizar en los aprendizajes acumulados a través de la experiencia y explorarlos en un contexto seguro, libre de juicios, donde el vínculo terapéutico promueve relaciones saludables.
- **Contacto y retirada:** trabajar el contacto y la retirada sabiéndolos seguros es un trabajo central en la terapia gestalt. Se abordan desde el establecimiento de relaciones seguras y en equilibrio.
- **Límites:** fomentar el autoconocimiento es primordial para conocer en qué espacio relacional se siente cómoda la persona, aprender a comunicar de forma asertiva cuales son los términos de la relación para mantener un contacto auténtico.



Explorar la conciencia

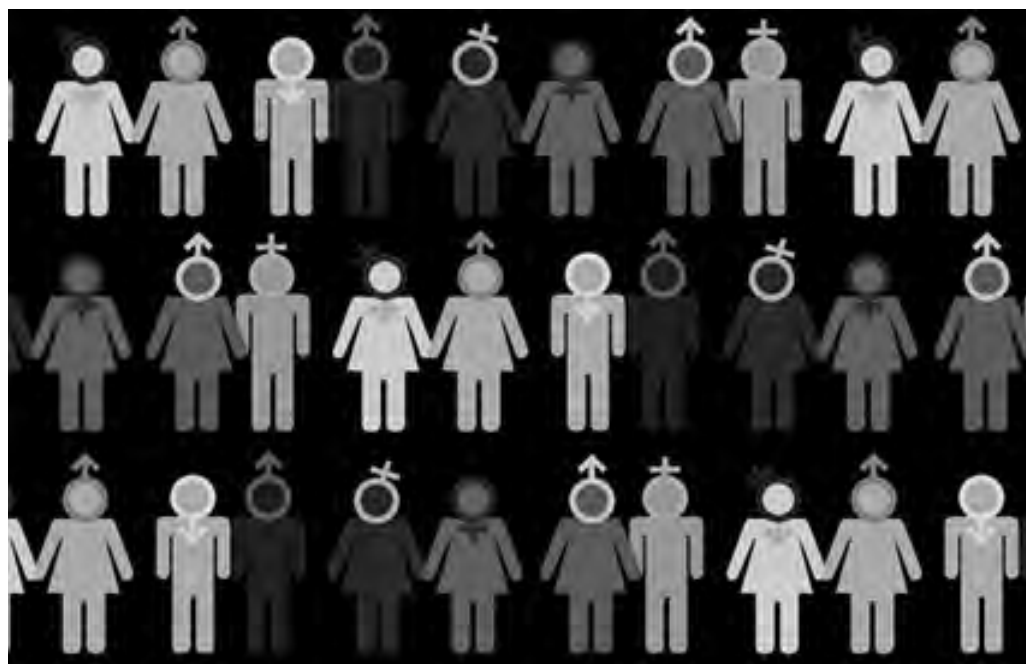
- **Creatividad:** permitirse experimentar y fantasear, ayudará a explorar nuevas posibilidades de relación, de sentir y de ser. Orientado a descubrir la autonomía dentro de las relaciones de vínculo.

Este enfoque holístico y basado en la experiencia ofrece un marco teórico y práctico incomparable para trabajar con el espacio relacional, el contacto y la retirada que permite trabajar y sanar la herida de apego que —como consecuencia del primer vínculo infantil— está repercutiendo en la relación de pareja en la actualidad.

Metodología

A efectos de evaluar si la terapia gestalt es eficaz para sanar la herida de vínculo provocada por un estilo de apego inseguro, se diseña un estudio cuasiexperimental pre-post en el cual se evalúan los efectos de la implementación de una intervención terapéutica gestáltica de pareja en una muestra de personas adultas. Los objetivos específicos que estudiar son:

- Evaluar si el trabajo terapéutico mediante técnicas gestálticas favorece la satisfacción en la pareja.
- Evaluar si la intervención terapéutica gestáltica disminuye la dependencia emocional.



Los afectos y su diversidad. Foto: iStock

Se espera que los participantes por seleccionar mediante un muestreo no probabilístico deliberado cumplan con los criterios de inclusión de ser mayores de edad y tener pareja. Como criterios de exclusión se considera el haber recibido terapia de pareja. En cuanto a los instrumentos a utilizar, éstos serán similares a la investigación precedente: CAMIR, CDE, DAS y entrevista personal. Además, se creará un modelo de entrevista personal donde se recoja toda la información relevante para el estudio incluido el motivo de consulta. Una vez firmado el consentimiento informado, se administrarán los cuestionarios CAMIR, CDE y DAS para conocer el estilo de apego consolidado en la infancia, si existe riesgo de dependencia emocional y el grado de satisfacción con la pareja, a modo de pre-test. Una vez concluido el proceso de terapia gestáltica se volverán a pasar los cuestionarios a modo de pos-test, para esclarecer si se han obtenido resultados favorables. Las variables objeto de estudio serán variables sociodemográficas y variables de resultado similares a las del primer estudio: estilo de apego, dependencia emocional y satisfacción en la pareja. El análisis de los datos se llevará a cabo con los datos que se recojan de cada uno de los participantes y serán analizados con el programa Statistical Package for the Social Sciences (IBM SPSS Statistics V.25.0).

Conclusiones

En la práctica de la psicoterapia gestalt se intenta facilitar el cierre de la necesidad prioritaria de la persona, respetando la sabiduría del organismo que tiende a la supervivencia. Cuando la necesidad de amar y ser amados se ve interrumpida por algún acontecimiento, surge un bloqueo, una defensa, impidiéndonos crecer y desarrollarnos de forma sana, y dando lugar a los mecanismos neuróticos.

Por otro lado, somos el resultado del movimiento entre dos vertientes, aquello que recibimos de nuestra familia de origen, aquello que se nos ofrece y que se nos permite ofrecer y aquello que busca nuestro sabio organismo, que persigue el éxito acomodándose a las circunstancias que nos rodean.

La terapia gestalt, como un enfoque centrado en lo fenomenológico, ofrece herramientas para el proceso terapéutico que permiten a la persona descubrir cómo se construyen sus valores, cómo se relaciona con el mundo y cómo se van organizando sus experiencias en base a cubrir sus necesidades principales. Acercarnos a aquellos malestares que se experimentan, darles permiso a ser sentidos y nombrados, legitimarlos, conocerlos, nos permite dejar de silenciar aquello que nos daña y darles un lugar y un espacio a aquellas experiencias que desde nuestra responsabilidad de transformación nos ayudan a acercarnos a ser quienes somos y a quienes verdaderamente queremos ser.

Esta investigación sienta las bases para comenzar a estudiar la eficacia de la intervención gestáltica en cuanto a su capacidad para sanar la herida que se deriva de un vínculo de apego inseguro. Una vez que hemos encontrado relación entre el estilo

de apego, la dependencia emocional y la satisfacción en la pareja, podemos pasar a profundizar en las técnicas y procedimientos que ofrece el marco gestáltico y como utilizarlos para abordar la herida de apego infantil durante la intervención en terapia de parejas con personas adultas.

Referencias bibliográficas

- Balluerka, N., Lacasa, F., Gorostiaga, A., Muela, A. y Pierrehumb, B. (2011). Versión reducida del cuestionario CaMir (CaMir-R) para la evaluación del apego. *Psicothema*, 23(3), 486–494.
- Castelló, J. (2005). *Dependencia Emocional: Características y Tratamiento*. Madrid: Alianza Editorial.
- Cohen, A. & Eagle, M. (2005). Prediction of the functional function in adult romantic relationships. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 53, 1331-1333.
- Collins, N. L. & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1053-1073. doi:10.1037/0022-3514.78.6.1053.
- Collins, N. L. & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644-663. doi:10.1037/0022-3514.58.4.644.
- Edwards, J. K. (2007). *Relationship satisfaction: The role of attachment, conflict, empathy and forgiveness* (Tesis de Doctorado), Purdue University, West Lafayette, IN, Estados Unidos.
- Feeney, J. & Noller, P. (2001). *Apego adulto*. Bilbao, España: Desclee De Brouwer.
- Flórez, N., & Aragón, R. S. (2019). Optimismo, resiliencia, sentido del humor y la salud de personas con pareja. *Pensando Psicología*, 15(26), 1-24. <https://doi.org/10.16925/2382-3984.2019.02.03>.
- Guzmán M., Contreras, P. (2012). Estilos de apego en relaciones de pareja y su asociación con la satisfacción marital. *PSYKHE*, 21(1), 69-82.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524. <https://n9.cl/pk0vd>.
- IBM Corp. (2020). *IBM SPSS Statistics*. (Versión 25.0) [Software informático]. IBM Corp.
- Kirkpatrick, L. A. & Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 502-512. Doi:10.1037/0022-3514.66.3.502.
- Kobak, R. R. & Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 861-869. doi:10.1037/0022-3514.60.6.861.
- Lacasa, F. y Muela, A. (2014). Guía para la aplicación e interpretación del cuestionario de apego CaMir-R. *Psicopatología y Salud Mental* 24, 83-93. <https://www.fundacioorienta.com/wp-content/uploads/2019/02/Lacasa-Fernando-24.pdf>.
- Lemos, M., & Londoño, N. H. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta colombiana de psicología*, 9(2), 127-140. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552006000200012.
- Lucena, G., Cifre, I., Castillo, J. y Aragonés, E. (2015). Perfil clínico de apego (PCA): elaboración de un sistema de categorías para la evaluación del apego. *Aloma: Revista de Psicología*, Ciencias de L'Educació I de L'Esport, 33(1), 57-68. <http://www.revistaaloma.net/index.php/aloma/article/view/243>.
- Meyers, S. A. & Landsberger, S. A. (2002). Direct and indirect pathways between adult attachment style and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 9, 159-172. doi:10.1111/1475-6811.00010.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. & Slav, K. (2006). Attachment, mental representations of others, and

- gratitude and forgiveness in romantic relationships. Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex (pp. 190-215). New York, NY: Guilford Press.
- Niño, D., C., & Abaunza, N. (2015). Relación entre dependencia emocional y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica Psyconex*, 7(10), 1-27.
- Ortiz-Granja, D., Acosta-Rodas, P., Rubio, D., Lepe-Martínez, N., Del Valle, M., Caden, D., López, E., Hinojosa, F. y Ramos, C. (2019). Consideraciones teóricas acerca del apego en adultos. *Avances en Psicología*, 27(2), 135-152. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/1793>.
- Ramos, G. E. H., Muñoz, J. V. I., Ponce, V. M. V., & Cataño, C. R. (2020). Dependencia emocional y su relación con la violencia en parejas. Una aproximación descriptiva a la revisión de literatura. *Desafíos*, 11(2), 211-211. <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/udh/article/view/211e>.
- Rivera, D. (2006). Influencia de los estilos de apego y habilidades pro relacionales en la satisfacción y bienestar emocional en relaciones de pareja (Tesis de Doctorado), Pontificia Universidad Católica de Chile, Santiago, Chile.
- Spanier, G. B. (2017). Escala de ajuste diádico (DAS): Manual técnico y de interpretación. TEA.
- Stenberg, R.J. (1986). Una teoría triangular del amor. *Revisión Psicológica*, 93(2), 119-135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>.



Silvia Arévalo Rodríguez

Psicóloga general sanitaria, neuropsicóloga especialista en neuroeducación y terapeuta gestalt. Directora del Centro de Psicología y Neuropsicología Silvia Arévalo. Miembro de la comisión Clínica de la AETG. Miembro del Grupo de trabajo de Intervención e Investigación desde la Psicología Gestalt del Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental.