

**Afectación Cognitiva Emocional y Comportamentales en los Adolescentes con Apego o  
Dependencia Emocional**

**Presentado Por:**

**Yorley Viviana Palencia**

**Monica Yasmin Pineda**

**Sharol Briyid Jaimes Santafe**

**Docente:**

**Requisito fundamental para el diplomado.**

**San José de Cúcuta, 29 de abril**

**Corporación Universitaria Minuto de Dios**

**-UNIMINUTO-**

**Psicología**

**2022**

## Dedicatoria

En primer lugar, agradezco a Dios por otorgarme una familia tan especial, quien siempre ha confiado en mí, siendo mi mayor ejemplo de superación, humildad y sacrificio, enseñándome a valorar todo lo que tengo, y todo lo que he logrado a lo largo de mi vida.

A mi madre por darme la vida, y brindarme tan buenos consejos, a mi hijo y a mis sobrinas por darme el sincero amor de familia, a mi hermana por ser la persona que siempre me apoyó en los momentos difíciles, a mi pareja por entender el sacrificio de superarme profesionalmente y de colaborar en los momentos que lo necesité, a todos ellos va la dedicación del presente trabajo, ellos han formado en mí el imponente deseo de superación y de triunfo en la vida.

Todo esto ha permitido el poder conseguir de este logro y todos los que están por venir. Espero contar siempre con su valiosa e incondicional apoyo.

## Agradecimientos

Un total agradecimiento a las directivas del Alma Máter “Universidad Minuto de Dios Sede Cúcuta, por permitirme realizar mi sueño de formarme profesionalmente como Psicóloga, también a mis compañeros, quienes tuve la oportunidad durante todo mi proceso de formación de compartir y de construir país con las diferentes posiciones e ideologías siempre bajo el respeto, a los docentes que con su calidad humana y profesional dedicaron su tiempo para compartir sus experiencias personales y profesionales donde me aportaron muchos conocimientos.

A todos ellos mil y mil gracias, con el favor de Dios nos veremos en el campo profesional para seguir construyendo país y poner seguir transmitiendo nuestros conocimientos para esta linda y noble profesión.

## Resumen

La teoría del apego se utilizó para haber logrado comprender uno que otro cambio producido durante la adolescencia, por ende, se buscó la mejor manera para analizar, incluyendo la comunicación entre los padres y con personas que rodean al adolescente. Fue importante recalcar que los modelos de apego construidos en la infancia marcaron pauta en el desarrollo de la personalidad.

Por ello se consideró que los adolescentes que tuvieron modelos seguros de sí mismos, se desarrollaron con una plena autonomía emocional, pero por el contrario si su modelo fue inseguro, lo posible es que el joven no logró ser autosuficiente, mostrando ante la sociedad no solo las dificultades de relaciones interpersonales sino a su vez uno serios problemas o dificultades a nivel afectivo y conductual

Las principales problemáticas que se detectó en los adolescentes, que padecen de apego e inseguridad emocional están condicionadas y relacionadas a la manera de expresar las emociones; dificultades que desde la infancia se vislumbran en el propio ser reflejando.

**Palabras clave:** Apego emocional, adolescentes, emociones, estrategias de regulación, comportamiento, autonomía, seguridad.

## Tabla de contenido

Apego emocional en los adolescentes .....	6
Introducción .....	8
Desarrollo del tema .....	9
Características del área de la disciplina que se abordó: Aportaciones.....	9
Problema o problemas que se abordan, priorizándolos.....	11
Fundamento teórico.....	12
Procedimiento y descripción de las actividades realizadas.....	21
Clases de apego .....	22
Características visibles del apego en el comportamiento .....	23
Interpretación de la información.....	25
Resultados (Planos, gráficas, prototipos y programas).....	30
Conclusión .....	32
Recomendaciones .....	34
Aportes.....	35
Referencias bibliográficas.....	37

## **Apego emocional en los adolescentes**

El apego emocional fue considerado como origen importante para entender las actitudes y comportamiento humano. Esas relaciones dieron sentido a la vida, no obstante, en la expresión menos favorable, estas experiencias marcaron negativamente al individuo, quienes evidenciaron estas consecuencias desde la niñez.

El conocimiento psicológico enmarcado en la teoría del apego en los adolescentes, basa su esencia en el conocimiento y el nivel de motivación que se analizaron entre la distinta tipología de afecto, enumerando y clasificando las clases de emociones que presenta el adolescente, así como, las diferentes estrategias que tenga el joven para su gestión emocional; en donde el joven lo toma como incentivo, interés e ideal.

Es así donde la psicología y la experiencia del tema llevaron a percibir un aprendizaje continuo y único, debido a que el ser humano tiene un propio mundo y es allí donde el profesional trazó estrategias de análisis, prevención y seguimiento. Esta teoría se tomó en cuenta debido a que diversos autores hablan sobre algunos adolescentes cuyo comportamiento fueron considerados superficiales restándole importancia, lo que enmarca el cambio o modificación de la actitud.

Logrando una mayor comprensión, se buscó determinar el desarrollo de los estilos de apego, considerándose como un ente principal la importancia de las emociones que dio utilización de las distintas estrategias de regulación emocional.

La adolescencia estuvo catalogada como la época de ruptura pues se le otorgó una etapa de responsabilidades, donde los adolescentes debieron guiarse por sí mismos; esto pudo producir miedo pues a veces no encontraron a quien recurrir, considerada la etapa de grandes requerimientos, la dimensión que adquiera el adolescente será otorgada por su capacidad de

libertad, a medida que se vaya ayudando para que el apego emocional disminuya, es decir, ayudarlo a vivir sin intermediarios.

Lorenzini y Fonagy (2014) “La teoría del apego es un modelo biopsicosocial para describir y explicar la forma en que un individuo se relaciona con otros cercanos: como sus padres, hijos y parejas. Esta forma de relacionarse es aprendida durante la infancia temprana y sirve de molde para todas las relaciones íntimas durante la vida del sujeto

## Introducción

El DSM-V (2022) mostró que la dependencia emocional es un trastorno de la personalidad, que se enmarcó dentro del subtipo trastorno dependiente, donde la característica principal era esencialmente la falta de confianza en ellos mismos y la necesidad constante de estar recibiendo seguridad y apoyo.

Considerado un tema mundial y un problema que afectó a los adolescentes, fue necesario buscar alternativas eficientes al dilema, lo cual se toma como un preámbulo de estudio que permite u ofrece conocimiento sobre qué conlleva al adolescente a presentar trastornos ansiosos y emocionales. Los antecedentes teóricos de las investigaciones realizados con los datos descritos por los autores, citados en el contexto, permitió una contribución significativa a la epistemología del presente documento. Se percibió de manera eficaz las diferentes directrices y/o jerarquías que se presentan en los trastornos emocionales en el joven en donde los factores internos y externos son determinantes.

Un principal referente es la OMS (2018) donde se mencionó que, a nivel de Latinoamérica, casi la mitad de las enfermedades mentales se origina en la etapa de la adolescencia y un pequeño porcentaje entre los veinte años. Teniendo en cuenta como antecedente para el presente trabajo se cita al Instituto Nacional de Salud Mental (2018) quienes plasmaron las diferentes causas- efecto y consecuencia de la dependencia y el apego emocional “como posible causa de diferentes trastornos que podrían tener un desenlace nefasto”.

Briceño y Pinzón (2004) enmarcaron que las conductas dependientes a veces se aprenden durante la infancia por parte de las figuras filiales. Esa imagen que el ser humano adquirió desde su misma formación, y se pretendió asistir a los adolescentes haciendo desde la perspectiva psicológica, cuanto estuviera al alcance y a medida que el afectado por el apego emocional tome conciencia. Los adolescentes con apego emocional siempre habían limitado su desarrollo autónomo, el cual se reflejó de modo inevitable en una personalidad sin estructura psicológica, moral y social; por tal razón estrecharon vínculos afectivos y dependientes hacia personas que consideraron primordiales en su vida. Cuando el adolescente logró establecer vínculos emocionales fuertes, con personas o con un grupo los tomó como formadores de valores y antivalores. interactuar con aquellas personas es determinante, ya que adoptaron principios o adquirieron hábitos que decidieron su utilidad en el presente y su futuro.

## Desarrollo del tema

### **Características del área de la disciplina que se abordó: Aportaciones.**

El apego emocional en los adolescentes se trató desde la perspectiva cognitiva; reforzo las pautas de la crianza, los lazos familiares y en donde demostró que aplicando ciertas pruebas psicológicas, las cuales sirvieron para identificar las falencias de un adolescente.

La Teoría del Apego exhibió el pensamiento u opinión de que cuando la conducta y el comportamiento del adolescente era repetitiva con su figura de apego puede generar una apreciación de sentimientos como la seguridad y confianza, sensación que conlleva a pretender alcanzar la aceptación y con esto el amor de los demás, ya que al sentirse seguro de sí mismo puede ser capaz de proyectar su imagen a los demás. Por el contrario, cuando no se recibió afecto desde la infancia o este no fue constante, el adolescente muestra una conducta sumisa fragmentando su personalidad, esto puede radicarse en situaciones con traumas emocionales que poco a poco desmoronan la autoestima convirtiéndolo en un adolescente inseguro y esta inseguridad es la que refleja a los demás.

En contraste, las relaciones sociales a temprana edad que fueron significativamente traumáticas que fueron dadas por abuso, serias consecuencias dentro de su seguridad afectiva, abandono, entre otras, afectaron de una manera el pensamiento de la persona. Tales interacciones han provocado actitudes de oposición con poca eficacia, afectando su construcción como ser humano y la manera en que estos conforman sus relaciones con los demás.

Previamente ya había antecedentes de investigaciones, en las cuales se describieron los factores determinantes a nivel personal teniendo como parámetros emocionales el saber diferenciar. Identificar, canalizar y exteriorizar las emociones.

La estructura del tratamiento se caracterizó por detectar los conflictos interiores que fueron proyectados en el entorno social del cual se rodeaba el adolescente, buscando así, detectar cada una de las etapas que conllevan al deterioro psicológico, sin dejar de conceptualizar que esta etapa como si fuera un complejo mundo de miedo, instintos y temores, donde los cambios psicológicos serían estrechamente relacionados con factores biológicos y sociales. En algunos adolescentes no fue tan fácil aceptar que ya no eran infantes y que debían asumir nuevos roles, de una u otra manera originaban posteriormente su personalidad.

Esta metodología ayudó a detectar de manera precisa la problemática y a establecer un rango cronológico de edad en donde se empezó a asumir la dependencia emocional, esto se dio en base a los diferentes cambios de conducta que se lograron apreciar desde temprana edad; no obstante, mostrando claridad a la estructura emocional cuya base es la familia, siendo por excelencia el espacio del desarrollo humano desde todos los niveles. Se trató de implementar estrategias que permitieron determinar los diferentes trastornos emocionales.

Los autores Cárdenas, Feria, Palacios y de la Peña (2010) consideraron que existen diferentes clases de alteraciones emocionales que se presentaron en los cambios que ocurren entre las etapas infantil al juvenil. Donde se empezó a definir la personalidad del individuo, detectando esta falencia en su etapa inicial se puede emitir un diagnóstico basándose en el DMS

V

### **Problema o problemas que se abordan, priorizándolos.**

El adolescente debió educarse en todas las etapas para que fuera libre de todas las presiones y tuviera fundamentos sólidos para controlar o manipular su existencia, en la sociedad tan masificada.

Debido a una falla estructural el adolescente comenzaba en la búsqueda de personas con su misma identidad, fue allí donde apareció el apego emocional, el cual se caracterizó no solo por la búsqueda de proximidad con las personas vinculadas sino que se extendió habiendo realizado una exploración afectiva con el objetivo de haber logrado profundizar relaciones interpersonales en donde le fuera fácil expresar pensamientos, sentimientos y la elección emotiva, la cual para el adolescente generaba un ambiente de confianza, seguridad, protección, familiaridad, fraternidad, apoyo mutuo y demás.

Esta problemática se relacionó íntimamente con las conductas del adolescente que fueron determinadas según el estado anímico y emocional que presentaba. Se consideró importante el análisis de aspectos conductuales que psicológicamente fueron factores predeterminantes para haber estudios clínicos y en la búsqueda- aplicación del mejor tratamiento para enfrentar la crisis emocional que conllevaba al adolescente al apego.

Al haber exteriorizado los sentimientos tanto propios como a la imagen de apego, se creó la posibilidad de interactuar positiva o negativamente con los demás en especial al modelo de apego.

La representación interna estuvo conformada por recuerdos, vivencias y experiencias, lo que conlleva a una construcción de un conjunto de representaciones interactivas que tenían cierto grado de estabilidad, los cuales le permitían adaptarse a los diferentes periodos de los ciclos vitales; los cuales propiciaron un buen desarrollo emocional y personal, durante las etapas de vida se presentaron ciertos signos de alarma que se pudieron detectar y descubrir si realmente

existió un trastorno de apego emocional o la dependencia momentánea a una persona. Se lograron ver en el adolescente momentos de ansiedad, inseguridad, un carácter introvertido y miedoso al imaginarse sin su modelo de apego emocional.

### **Fundamento teórico.**

En la personalidad intervienen varios factores internos como externos que ayudan a determinar la individualidad del ser humano en este caso del adolescente, quien se enfatiza más con su figura de apego que puede ser madre, padre o cuidador, tales factores incluyen aspectos hereditarios, procesos de crianza, ambiente, entre otros.

Al nacer ninguno de los seres humanos son capaces de manejar nuestras emociones (Botella, 2015). La relación más temprana que se establece y nos permite aprender a controlar nuestras emociones en cualquier tipo de ambiente característico. (Fonagy, 2014).

Esto dependerá de la proximidad y seguridad alcanzada a través de la conducta de apego y por supuesto de la disponibilidad del cuidador primario (Hervás, 2016). Estos lazos o vínculos afectivos que se establecen y perduran en el tiempo hacen sentir al individuo los primeros sentimientos positivos (seguridad, afecto, confianza) y negativos (inseguridad, abandono, miedo)

Para Lafuente (2020), la relación afectiva da seguridad e inseguridad en el problema al que se enfrenta con la vida. El primero en desarrollar una teoría de apego a partir de los conceptos que aporta la psicología del desarrollo, con el objeto de describir y explicar por qué los adolescentes se convierten en personas emocionalmente apegadas a sus primeros cuidadores, así como los efectos emocionales que resultan de la separación, fue John Bowlby, quien intentó mezclar los conceptos provenientes de la etología, del psicoanálisis y de la teoría general de los sistemas para explicar el lazo emocional del hijo con la madre (Girón, Rodríguez y Sánchez, 2013).

Es probable que en estas familias el proceso sea menos problemático porque estos chicos y chicas tienen la confianza de que a pesar de los desacuerdos la relación con sus padres se mantendrá intacta, ya que es más fácil y seguro discutir con los padres cuando se sabe que se podrá seguir contando con ellos (Scharf y Mayselles, 2017)

El modelo favorece a las personas a mantener una buena salud emocionalmente, por lo que no es extraño que estos adolescentes muestran una mejora en sus tareas evolutivas en el hogar (Bernier, Larose, y Whipple, 2015).

Algo común en los adolescentes cuando están en su proceso de búsqueda emocional, suelen confundir la libertad emocional con la autosuficiencia, esto ocurre debido a un error en el procesamiento de la información en donde presentan un autoconcepto erróneo teniendo baja seguridad de sí mismo, lo que se caracteriza por realizar acciones con temor y bajos resultados positivos. De hecho, uno de los hallazgos más consistentes de la literatura empírica es que los adolescentes con modelos de apego seguro manejan los conflictos con sus padres aplicándose en discusiones en las que ambas partes tienen la oportunidad de expresar sus pensamientos, y que tratan de encontrar soluciones a sus desacuerdos mediante fórmulas que equilibren sus necesidades de mayor autonomía con esfuerzos por preservar una buena relación con sus padres (Allen, 2018).

El distanciamiento emocional puede resultar un distanciamiento entre los padres con sus hijos. En estos casos la búsqueda de autonomía puede ser experimentada como una amenaza para la autoridad paterna o materna y para la relación parento-filial, y tanto los adolescentes como sus padres pueden verse abrumados por la fuerte carga afectiva suscitada por sus conflictos y desacuerdos (McElhaney, 2019)

Si se habla del distanciamiento de los padres y búsqueda de autonomía podría llegar a ser uno de los procesos evolutivos sobre los que existe mayor evidencia práctica, pues existen

abundantes datos que indican una disminución durante la adolescencia de la cercanía emocional y las expresiones de afecto (Collins y Repinski, 2021)

Por ende, la comunicación también suele experimentar un ligero deterioro en torno a la pubertad, ya que en esta etapa se habla menos y muy espontáneamente de sus asuntos, las interrupciones son más frecuentes y la comunicación es difícil (Parra y Oliva, 2017). Esto ocasiona que los adolescentes disfrutan más de su exploración cuando se sienten seguros y apoyados por sus cuidadores. De hecho, y aunque chicos y chicas aumentan sus conductas exploratorias y reducen las manifestaciones abiertas de apego en su tránsito a la adolescencia, la mayoría disfrutan de relaciones cálidas y estrechas con sus padres, necesitan su respeto y aprecio, y en condiciones de estrés tornan a sus padres, que continuarán siendo importantes figuras de apego, incluso durante la adultez emergente (Delgado y Oliva, 2021)

Los modelos construidos en la infancia también van a guardar relación con los vínculos que el adolescente establezca con los compañeros. Es importante la evidencia empírica que ha hallado relación entre la seguridad de apego entre una o más personas. Así, algunos estudios encuentran que los adolescentes con modelos seguros se muestran más cómodos en las interacciones afectivas íntimas propias de las relaciones de amistad (Eileen, 2019)

En un estudio realizado por Zeifman y Hazan (2018) sobre niños y adolescentes, se observó que de los cuatro componentes del apego (búsqueda de proximidad, apoyo emocional, ansiedad ante la separación y base segura). Al mismo tiempo se establecieron tres patrones de apego: seguro, indiferente y preocupado. Más tarde se formularon dos nuevas categorías: irresuelto/desorganizado e inclasificable (Marrone, 2021). A pesar de la importancia del compartir en pareja y los beneficios que trae el disfrutar de la misma, como el de una vida longeva, y mayor salud mental, hay más estudios que evidencian que su importancia para la

supervivencia es menor que en la infancia (Diamonds y Hicks, 2017)

Como han señalado Scharf y Maysless (2017), este proceso normativo de acercamiento al grupo de iguales cumple tres funciones diferentes; el primer paso es proporcionar al adolescente las herramientas necesarias para lograr afianzar la relación filiar en la construcción de una independencia emocional.

Los autores Mikulincer y Sheffi (2020), describieron la existencia de los modelos de apego emocional, en donde dependiendo de la tipología de apego era su reacción a nivel cognitivo conductual en su resolución de conflictos, las cuales bien enfocadas conllevan a una manera creativa para irse desapegando de la figura filiar o de apego, cabe destacar que la seguridad es de vital importancia en cada uno de los actos en los que se ve involucrado el adolescente.

Kerr, Melley, Travea y Pole (2021), exploran la relación entre apego adulto, experiencia y expresión emocional, y encuentran que el grupo seguro reporta niveles más altos de afecto positivo, gran cantidad de energía y placer, alta concentración y bajos niveles de tristeza y apatía

Mikulincer, Shaver y Pereg (2019), reportan que en el estilo seguro existe baja ansiedad y evitación, seguridad en el apego, comodidad con la cercanía y con la interdependencia, y confianza en la búsqueda de apoyo y otros medios constructivos de afrontamiento al estrés.

En este último caso, los sujetos suelen adoptar una postura rígida y una actitud hipervigilante hacia la novedad y la incertidumbre, y activan reacciones defensivas que intentan negar la experiencia afectiva; esto puede tener que ver con la emoción predominante de temor, encontrada en otras investigaciones (Kochanska, 2021).

En los estudios realizados por Abela y Taylor (2018) se deja en manifiesto que el nivel de autoestima se refleja con las emociones y a su vez en el comportamiento y conducta del joven, donde una autoestima alta se observa en una mayor calidad de vida y salud mental. Así mismo, en estudios realizados en diferentes áreas se ha podido determinar que no solo el adolescente

presenta dependencia emocional, sino que estas mismas dificultades afectivas se pueden observar en los adultos (Martínez y Santelices, 2020)

Por otro lado, autores como Consedine y Magai (2019) relatan como las emociones son la base fundamental del ser humano, la incidencia que estas tienen en el comportamiento y la conducta, pues se argumenta que a mayor seguridad hay mayor estabilidad emocional. Pese a la enorme cantidad de investigaciones que ha propiciado esta teoría, el foco de los estudios históricamente ha estado centrado en la infancia y la adultez, existiendo a la fecha un menor desarrollo en torno al papel que juega el apego durante la adolescencia, como también la forma en que es evaluado y sus posibles aplicaciones clínicas en esta etapa del desarrollo (DuboisComtois, Cyr, Pascuzzo, Lessard, y Poulin, 2013)

La adolescencia supone un periodo de cambio en el que las alteraciones de todo tipo, ya sean biológicas, cognitivas, sociales y/o del comportamiento aparecen con una mayor proporción, en comparación con aquellas que aparecen en otros niveles de edad (Conger, 2017).

La adolescencia, es un periodo clave en este proceso, porque supone una individuación de la persona en todos los sentidos: desde su separación de sus figuras parentales, hasta una criba en todas las conexiones neuronales activadas en la infancia para quedarse y desarrollar en plenitud aquellas que son útiles y funcionales (Siegel, 2017). Un pilar en la conformación de su identidad emocional en el joven, es la interpretación que el adolescente le da a los hechos, o la comprensión que tiene de los mismos, esto comienza desde la infancia con el factor determinante de los lazos afectivos y filiales, representando la capacidad del ser humano de superar trastornos emocionales, causados por situaciones traumáticas e igual manera la motivación para salir adelante, también conocido como “resiliencia” (Cirulnik, 2020)

Todos estos cambios suponen, además, un ajuste emocional que no siempre se logra pues se consideró que los trastornos emocionales, también llamados trastornos afectivos o del estado

del ánimo, son los síndromes más investigados en adultos. Sin embargo, esta característica no siempre ha sido extensible a niños y jóvenes debido a controversias históricas, aunque actualmente existen numerosos estudios centrados en analizar la aparición de dichas perturbaciones psicológicas en edades tempranas (Angold, Costello y Worthman, 2018)

Además, sufrir depresión en la infancia o adolescencia incrementa en un 60% ó 70% el riesgo de continuar con la depresión en la edad adulta (Weller y Weller, 2018). Se puede decir que las emociones hacen diferencia de la existencia humana. Asimismo, tienen una gran importancia por su influencia en los procesos psicológicos, tales como la memoria o el pensamiento (Casacuberta, 2013)

Ha sido en los últimos años que se ha desarrollado una línea de investigación sobre las emociones, con autores como LeDoux, Ekman, Damasio, Greenspan, entre otros, que han puesto de manifiesto que la forma dual de concebir al ser humano -afectividad versus racionalidad- carece de sentido. Es decir, el factor emocional está intrínsecamente relacionado con el raciocinio, así cuando se exhibe una estabilidad afectiva se puede ver reflejado en mejores tomas decisiones, lo que representa una mayor inteligencia por parte del individuo (Asensio; Acarín y Romero, 2016). La mente humana presenta dos ciclos, lo cognitivo y lo emocional; en donde lo emocional está altamente vinculado a la racionalidad del ser humano (LeDoux, 2017).

Según Asensio; Acarín y Romero, (2016) Considera que la estructura de la mente del ser humano, influye la experiencia integral, no solamente lo emocional sino lo racional en conjunto con el conocimiento. Gardner (2014) considera que la falta de consideración hacia los componentes afectivos y emocionales es una característica propia de la perspectiva teórica cognitiva. Continuando con esta concepción, el autor LeDoux (2017) argumentar “El cognitivismo surgió en la mitad del siglo XX y a menudo se lo describe como la realidad de una doctrina que estudia únicamente un aspecto de la mente, el relacionado con el pensar, el razonar

y el intelecto, y deja a un lado las emociones. Y en realidad no puede haber mente sin emociones. Serían almas gélidas, criaturas frías e inertes desprovistas de deseos, temores, penas o placeres”.

La postura racionalista extrema, que consideraba a la cognición y la emoción entidades dispares y diametralmente opuestas, ha quedado relegada (Mayer, Roberts, & Barsade, 2018).

Desde sus inicios a la fecha el concepto de apego emocional ha sufrido algunos cambios. Sin embargo, de manera general sigue manteniendo la idea de una inteligencia práctica y personal que involucra la capacidad para razonar sobre las emociones y estas últimas ayudan a incrementar el pensamiento (Mayer, Salovey, & Caruso, 2018a).

Este reconocimiento de los aspectos emocionales como factores determinantes de la adaptación de los individuos a su entorno, ha contribuido al surgimiento de un interés renovado en el rendimiento académico, así como de otras variables motivacionales y actitudinales (Fernández-Berrocal & Ruiz, 2018). A raíz de las investigaciones empíricas realizadas, se observa numerosos estudios con el propósito de analizar la relación existente entre el éxito académico y el ajuste emocional (Zavala & López, 2019).

Dando a conocer la revisión de investigaciones empíricas, que son una muestra del gran interés que ha producido el constructo Inteligencia Emocional como una vía para la mejora del desarrollo socioemocional (Jiménez & López-Zafra, 2019). Donde se clasifican en tres grandes grupos: Ajuste psicológico, Ámbito académico y Liderazgo. Existen las herramientas necesarias para examinar de una forma fiable, la relación del apego emocional con otras variables relevantes (Extremera & Duran, 2018).

Petrides y Furnham (2020) proponen otra clasificación de los modelos de apego, estableciendo también dos grupos: el modelo basado en el procesamiento de la información emocional (Modelo de Mayer y Salovey) y los modelos basados en rasgos (Bar-On y Goleman) en donde el primer grupo se ubica en el ámbito de la inteligencia y el segundo en la dimensión

de la personalidad.

Edgar Morin (2021) se enfoca en la parte informativa y comunicativa, considerando que, al tener una buena comunicación de la información transmitida, esta sin duda debe ser efectiva, acertada, de fácil comprensión buscando estrategias y técnicas óptimas para que el mensaje sea objetivo. Para lograr lo anterior se requiere tanto de aspectos objetivos como la calidad de la información, y subjetivos como el conocimiento y experiencias del individuo. Dejando en manifiesto que las emociones son las que proporcionan el hecho diferencial de la existencia humana. Asimismo, tienen importancia en los procesos psicológicos, tales como la memoria o el pensamiento (Casacuberta, 2020).

Así pues, en la adolescencia, las competencias emocionales experimentan un gran desarrollo debido al cambio que se experimenta en la capacidad intelectual, pasando del pensamiento operacional concreto a las operaciones formales, lo que supone adquirir una mayor complejidad de pensamiento, por lo que se ven incrementadas las habilidades del procesamiento de la información (Rosenblum y Lewis, 2020)

Debe tenerse en cuenta, que todas estas competencias requieren de un proceso de enseñanza aprendizaje y que es en este periodo de la adolescencia donde más se debe ayudar a desarrollarlas, tanto desde las familias, como en la educación formal con el fin de contribuir a una construcción integral de la personalidad, ya que la competencia emocional.

Bisquerra (2019) define la competencia emocional como un conjunto de habilidades, conocimientos y actitudes, que permiten comprender y apropiar los fenómenos emocionales. El desarrollo de competencias facilita al ser humano la integración de todas sus habilidades y aptitudes, a su vez, la capacidad de comprensión de qué conductas representan un riesgo para sí mismos. Por ende, las relaciones interpersonales, con los pensamientos, sentimientos y emociones que acompañan a la persona permite que esta sea prudente respecto a su

comportamiento. Si no se realiza un aprendizaje, el sujeto recurre a tener conflictos que se supone se deja llevar a los impulsos sin ninguna reflexión previa, lo cual conduce a respuestas primitivas, como pueden ser agredir, inhibirse de actuar, esconderse en el resentimiento y otras respuestas similares” (Sastre y Moreno, 2021)

Cabe señalar que los resultados obtenidos en diversas investigaciones han mostrado que los adolescentes que tenían bajas competencias emocionales tienden a tener más problemas de identidad, estrés, depresión, alteraciones psicosomáticas, menos habilidades para pedir ayuda y apoyo social, así como más ideas suicidas (Ciarrochi y Alegre, 2016)

Según algunos investigadores, entre los que se encuentran Pierrehumbert (2016) y Díaz Atienza y Blanquez Rodríguez (2016) para poder realizar una buena evaluación que conlleve un conocimiento del tipo de apego que ha establecido el niño/a, así como las consecuencias de un posible desapego se deben tener en cuenta los siguientes criterios:

1. Se debe tener en cuenta el proceso del desarrollo del menor.
2. Observar, y analizar la tipología de relación filiar.
3. Tener en cuenta los diferentes contextos en los que se desenvuelve el infante.
4. Si se requiere, hacer uso de la observación directa
5. Considerar de igual forma los antecedentes familiares

Al inicio de la adultez temprana, cuando se concluye la adolescencia es el momento es el momento cúlpe en la conformación de la identidad, siendo definida por Mcadams (2019) como la “narración que hacemos sobre nosotros mismos”. Esta narración que abarca tantos aspectos y de una complejidad superior, crea en los individuos la necesidad de: Reflexión, coherencia entre su narración y sus experiencias vividas, así como una consistencia a lo largo del tiempo, y un propósito de esto reflejado en metas o proyectos de

vida.

### **Procedimiento y descripción de las actividades realizadas.**

Existieron factores indispensables en el desarrollo integral de los individuos como lo es el apego observado desde el entorno filiar, siendo un eje fundamental desde los primeros años de vida y según expertos en el tema lo consideraban necesario inclusive dentro de su desarrollo social como en su rendimiento académico.

Para Cantero (2010) El apego es una ligadura de afecto que une al hombre a una persona, objeto, lugar, entre otros, cuando este lazo es desarrollado hacia una persona suelen ser correspondidos creando reciprocidad del apego, pero cuando es a un objeto solo tiene una vía de demostración. Desde la concepción el ser humano creó lazos afectivos, siendo la madre, el padre o la persona de cuidado que por lo general afianza constantemente este proceso de vinculación afectiva que se da cotidianamente. “El apego es una inclinación de los sentimientos del hombre que es desarrollado en sus primeros días o meses de vida, el mismo que no es una acción premeditada, sino que se da de manera espontánea hacia quien lo atiende” (Lafierte, 2020). Por lo que resulta un vínculo innato en la vida del ser humano, que exterioriza una serie de sensaciones y emociones que proyectan a quienes se encuentran a su alrededor; estas manifestaciones afectivas son detectadas desde muy temprana edad.

Para el psicólogo creador de la Teoría del apego Bowlby lo define como la relación intensa que se basa en el afecto duradero y de naturaleza singular que se da entre dos individuos, en la cual existe una reciprocidad, donde el fin más cercano es satisfacer la necesidad de proximidad hacia un objeto (persona, u otra cosa) en los momentos de mayor vulnerabilidad, donde el objeto del apego le brinde seguridad, protección y consolación. (Bowlby, 1999)

## **Clases o tipología de apego**

Existe una clasificación con base en las características que forma el temperamento o comportamiento y conducta del individuo, estas son:

***Apego seguro.*** “Se considera como seguro porque el niño lo expresa de forma activa al estar a solas con el objeto del apego, desarrollando la característica de la seguridad personal después de haberlo experimentado” (Canton, 2013).

Teniendo en cuenta los resultados estudios realizador por el autor, se debe considerar que el apego seguro es fundamental para afianzar la seguridad que esta brinda en una estabilidad emocional que conlleva a enfrentar de manera objetiva ciertas circunstancias y/o situaciones traumáticas.

***Apego resistente.*** “Este tipo de apego se demuestra cómo inadecuado en ciertas edades porque lo hace dependiente a tal grado que no son capaces de realizar actividades exploratorias mientras el objeto del afecto está cerca, lo cual hace que no sean capaces de obtener nuevas bases cognitivas al lado de objeto de amor” (Canton, 2013).

Para algunos adolescentes este tipo de apego genera una distorsión en su personalidad y su esencia debido a que no actúa por iniciativa propia, sino que su comportamiento conductual tiende a la inseguridad y/o a la manipulación a la figura de apego.

***Apego evasivo.*** “Se manifiesta con aparente tranquilidad al momento de que su objeto de apego se retira de ellos, pero al ser buscados por la figura de su apego se manifiestan renuentes a demostrar afecto” (Canton, 2013).

Los adolescentes que presentaron este trastorno emocional, su comportamiento es sumiso, bloqueando sus emociones y sentimientos, encerrándose en sí mismo, incluso generando indiferencia hacia sus familiares.

**Apego desorganizado.** “Es una revolución combinada de los dos apegos anteriores, se manifiesta por confusión, puede darse un acercamiento al objeto de su apego o una indiferencia tal que pareciera no sentir afecto” (Canton, 2014).

El joven en este tipo de trastorno presenta una dicotomía emocional, ya que actúa de acuerdo a las circunstancias, donde si estas son favorables se muestra dependiente, pero si es lo contrario no muestra empatía alguna.

### **Características visibles del apego en el comportamiento**

El apego se comienza a manifestar en el ser humano desde muy temprana edad por medio del comportamiento, por eso, hay unas características específicas que pueden ser señaladas fácilmente:

1. Constante esfuerzo por permanecer cerca de la persona querida
2. Rehusarse a la separación del objeto de su afecto, expresando desesperación, ansiedad o tristeza ante la separación.
3. Mantenimiento del afecto físico.
4. La firmeza nace del ser amado al momento de explorar su mundo.
5. Su refugio ante crisis es su mismo objeto de afecto.

Esto son los aspectos que permiten evaluar el desarrollo del apego en los individuos sin distinción alguna, algunos de estos puntos son notables inclusive desde las primeras semanas de nacido, permaneciendo hasta la edad adulta siendo completamente nocivos en el desarrollo social, considerándose incapaces en el afrontamiento de las adversidades cotidianas, por lo que se convierten en personas pobres emocionalmente a la hora de la toma de soluciones eficientes. “Es por la que el individuo busca apegar a una figura con la necesidad de sentir seguridad física, emocional, logrando de esta manera obtener estimulación, posibilidad de exploración y el desarrollo del aprendizaje, y el desarrollo social” (Bowlby, 1999).

“La identidad de género se comprende como un proceso dinámico y relacional bajo el cual se incorporan representaciones simbólicas y significados socioculturales asociados a la diferencia sexual” (Fernández, 2022). El adolescente busca la constante aceptación dentro de la sociedad, desempeñando de una u otra manera el rol asignado dentro de esta, sin embargo, muchas veces se presenta confusión respecto a cuál es su rol, donde terminan percibiendo presión social por cumplir con los estándares implantados.

### Interpretación de la información.

CATEGORÍAS DEDUCTIVAS	AUTOR	AÑO	CONCEPTO	CATEGORIAS INDUCTIVAS	CATEGORÍA EMERGENTE
Apego emocional en la adolescencia	Lorenzini y Fonagy	2014	La teoría del apego es un modelo biopsicosocial para describir y explicar la forma en que un individuo se relaciona con otros cercanos: como sus padres, hijos y parejas.	En Latinoamérica, casi la mitad de las enfermedades mentales se origina en la etapa de la adolescencia y un pequeño porcentaje entre los veinte años.	Los autores enmarcaron que las conductas dependientes a veces se aprenden durante la infancia por parte de las figuras filiales. Esa imagen que el ser humano adquirió desde su misma formación, y se pretendió asistir a los adolescentes haciendo desde la perspectiva psicológica, cuanto estuviera al alcance y a medida que el afectado por el apego emocional tome conciencia.
	Organización mundial de la Salud (OMS)	2018	Esta forma de relacionarse es aprendida durante la infancia temprana y sirve de molde para todas las relaciones íntimas durante la vida del sujeto.	Al mismo tiempo se establecieron tres patrones de apego: seguro, indiferente y preocupado.	
	Instituto Nacional de Salud Mental (INSM)	2018	refirió que se despertó el interés en la dependencia emocional como posible causa de diferentes trastornos que podrían tener un desenlace nefasto.	Más tarde se formularon dos nuevas categorías: irresuelto/desorganizado e inclasificable	
	Briceño y Pinzón	2004			
	El DSM-V	2022			
	John Bowlby	1999			
	Zeifman y Hazan	2018			
	Marrone, Luois	2021			
	Martínez y Santelices	2020			
	Consedine y Magai	2019			
Siegel, S.	2017		Desde los aspectos más microscópicos hasta los más externos y relacionales, la	La adolescencia, es un periodo clave en este proceso, porque supone una individuación de la persona en todos los sentidos: desde su separación de sus figuras parentales, hasta una criba en todas las conexiones neuronales activadas en la infancia	La adolescencia supone un periodo de cambio en el que las alteraciones de todo tipo, ya sean biológicas, cognitivas, sociales y/o del comportamiento aparecen con una mayor proporción, en
Cirulnik, M.	2020				

	Extremera & Duran	2018	adolescencia es la entrada al ser individuo	para quedarse y desarrollar en plenitud aquellas que son útiles y funcionales	comparación con aquellas que aparecen en otros niveles de edad
	Petrides y Furnham	2020			
	Pierrehumbert	2016			
	Cantero	2010			
	Lafierte	2020			
	Canton	2013- 2014			
Dependencia Emocional / Trastorno emocional	Cárdenas, Feria, Palacios y de la Peña	2010	se caracterizó por detectar los conflictos interiores que fueron proyectados en el entorno social del cual se rodeaba el adolescente, buscando así, detectar cada una de las etapas que conllevan al deterioro psicológico, sin dejar de conceptualizar que esta etapa como si fuera un complejo mundo de miedo, instintos y temores, donde los cambios psicológicos serían estrechamente relacionados con factores biológicos y	este tipo de trastornos, puede darse sin lugar a duda uno de los principales condicionantes de los a un cambio de personalidad de un temprano diagnóstico presente como “inhibitorio conductual”, caracterizado por rechazo a situaciones, tendría más probabilidad de presentar este tipo de trastornos ante situaciones de separación.	En contraste, las interacciones a temprana edad profundamente traumáticas que fueron dadas por abuso, pérdida de la seguridad afectiva, abandono, entre otras, afectaron de una manera el pensamiento de la persona. Dichas interacciones generaron actitudes de resistencia ineficaces, afectando su configuración como ser humano y la manera en que se vinculan con los demás.
	Girón, Rodríguez y Sánchez	2013			
	Scharf y Mayselles	2017			
	Bernier, Larose, y Whipple	2015			
	Abela y Taylor	2018			
	DuboisComtois, Cyr, Pascuzzo, Lessard, y Poulin	2013			
	Conger, E.	2017			
	Angold, Costello y	2018		Al haber exteriorizado	

	Worthman		sociales	los sentimientos tanto propios como a la imagen de apego, se creó la posibilidad de interactuar positiva o negativamente con los demás en especial al modelo de apego.	Desde sus inicios a la fecha el concepto de apego emocional ha sufrido algunos cambios
	Weller y Weller	2018	De manera general sigue manteniendo la idea de una		
	Mayer, Roberts, & Barsade	2018	inteligencia práctica y personal que involucra		
	Mayer, Salovey, & Caruso	2018	la capacidad para razonar sobre las emociones y estas		Todos los individuos tienen necesidades
	Fernández-Berrocal & Ruiz	2018	últimas ayudan a incrementar el pensamiento	La identidad de género se comprende como un proceso dinámico y relacional bajo el cual se incorporan representaciones simbólicas y significados socioculturales asociados a la diferencia sexual	primordiales como las que cumple el apego, este da un primer comienzo en la infancia de cada ser, haciendo inaprensible que se forje una clase de afecto adecuado y seguro.
	Zavala & López	2019	se incrementa la presión social de cumplir con los roles de género asignados por el entorno familiar, escolar y social		
	Bisquerra	2019			
	Fernández, M	2022			
Lazos o vínculos afectivos	Botella, M.	2015	Estos lazos o vínculos afectivos que se establecen y perduran en el tiempo hacen sentir al individuo los primeros sentimientos positivos (seguridad, afecto, confianza) y negativos (inseguridad, abandono, miedo)	La personalidad interviene variables como la genética, el temperamento, la familia, la educación, el proceso de socialización, el ambiente, los acontecimientos vitales y demás. Todas ellas parecen entidades importantes, pero existe una, que junto a la preferencia genética se cree que ha de ser	La relación más temprana que se establece y nos permite aprender a controlar nuestras emociones en cualquier tipo de ambiente característico.
	Fonagy, W	2014			
	Hervás, F.	2016			
	Lafuente	2020			
	Allen, A.	2018			
	Eileen, M.	2019			
	Casacuberta	2013			Esto dependerá de la proximidad y seguridad alcanzada a través de la conducta de apego y por
	LeDoux, Ekman, Damasio,	2016	Se puede decir que las emociones hacen diferencia de la		

	Greenspan LeDoux Mcadams	2017 2019	existencia humana	destacada. La relación con el cuidador principal (madre, padre u otros).	supuesto de la disponibilidad del cuidador primario
Distanciamiento emocional	McElhaney Collins y Repinski Parra y Oliva. Delgado y Oliva Jiménez & López-Zafra Edgar Morin Casacuberta Díaz Atienza y Blanquez Rodríguez	2019 2021 2017 2021 2019 2021 2020 2016	El distanciamiento emocional puede resultar un distanciamiento entre los padres con sus hijos en búsqueda de autonomía podría llegar a ser uno de los procesos evolutivos sobre los que existe mayor evidencia práctica, pues existen abundantes datos que indican una disminución durante la adolescencia de la cercanía emocional y las expresiones de afecto	. En estos casos la búsqueda de autonomía puede ser experimentada como una amenaza para la autoridad paterna o materna y para la relación parento-filial, y tanto los adolescentes como sus padres pueden verse abrumados por la fuerte carga afectiva suscitada por sus conflictos y desacuerdos	la comunicación también suele experimentar un ligero deterioro en torno a la pubertad, ya que en esta etapa se habla menos y muy espontáneamente de sus asuntos, las interrupciones son más frecuentes y la comunicación es difícil.
Apego emocional a la pareja.	Diamonds y Hicks Scharf y Mayselless Mikulincer y Sheffi Kerr, Melley, Travea y Pole Mikulincer, Shaver y Pereg	2017 2017 2020 2021 2019	Existen datos abundantes que indican que las personas que disfrutan de relaciones de pareja estables y satisfactorias viven más y muestran un mayor bienestar, y que la función protectora de estas relaciones de apego se mantiene tras	exploran la relación entre apego adulto, experiencia y expresión emocional, y encuentran que el grupo seguro reporta niveles más altos de afecto positivo, gran cantidad de energía y placer, alta concentración y bajos niveles de tristeza y apatía.	personas con apego evitativo no presentan diferencias en sus reacciones cognitivas tendiendo a distanciarse mentalmente del material afectivo, y sujetos con apego ambivalente, no reportan aumento en el afecto positivo y

Kochanska	2021	la pubertad.		muestran una peor
Asensio; Acarín y Romero	2016	considera que la falta de consideración hacia los componentes afectivos y emocionales es una característica propia de la perspectiva teórica cognitiva	Serían almas gélidas, criaturas frías e inertes desprovistas de deseos, temores, penas o placeres.	ejecución en la resolución creativa de problemas en afecto positivo.  Y en realidad no puede haber mente sin emociones.
Gardner	2014			
Rosenblum y Lewis	2020			
Sastre y Moreno	2021			
Ciarrochi y Alegre	2016			

## **Resultados (Planos, gráficas, prototipos y programas)**

John Bowlby (1999) considera el apego como el resultado visible del establecimiento de los vínculos emocionales que el ser humano constantemente realiza en su búsqueda de encontrar un entorno confiable y que al mismo tiempo genere seguridad para enfrentar o explorar nuevos hábitats. Como bien es conocido, el ser humano es por naturaleza un animal social que necesita la interacción con otros para su desarrollo íntegro.

Este término de “apego” conlleva a la creación múltiples estudios e incluso una teoría, donde queda en evidencia la importancia de la formación socio-afectiva del individuo. De igual forma, se establece que las emociones afectivas son muy complejas ya que arroja variantes determinantes en el comportamiento del ser humano, el nivel emocional, cognitivo, conductual y social, generando en el ser humano experiencias únicas con características idóneas que desde la edad temprana son notorias y al paso del tiempo determinan una personalidad.

La dependencia emocional muchas veces se ve confundida con términos como el apego, las conductas obsesivas, codependencia, adicción al amor, entre otras. Sin embargo, todos estos conceptos son los que han contribuido a que se conozca más de este fenómeno y de las personas que se encuentran dentro del esquema dado por el DMS-V.

Como ya se mencionó, la dependencia emocional es considerada como una especie de adicción, la cual se da de forma afectiva, cuando la persona deposita su estructura y seguridad en otro (Congost, 2021), perdiendo así la independencia personal. De acuerdo a Castelló (2015) se define como “un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de manera desadaptativa con otras personas”. Por otro lado, Cid (2019) considera que es gracias a esta necesidad de sentirse protegido o identificado con una figura, aparece el miedo a la pérdida, al abandono y a muchos otros aspectos que se puedan convertir en adolescentes dependientes, comenta Castelló (2016) el dependiente emocional no solo lo es cuando tiene una

figura de apego, sino que lo es a lo largo de todas las relaciones que establece con las personas con las que convive.

Se presentan dos tipos de dependencia emocional: la instrumental y la emocional. La instrumental es observada en la falta de autonomía personal, en la inseguridad, baja iniciativa, problemas en la toma de decisiones y al asumir responsabilidades que no corresponden. Mientras que la emocional tiene que ver más con relaciones interpersonales establecidas de manera inadecuadas, sumisión, demanda afectiva, baja autoestima, miedo a la soledad, y demás. (Cid, 2019).

Moral y Sirvent (2018) analizaron e hicieron una clasificación sobre la dependencia, así como de su etiología y de aspectos fundamentales para el correcto diagnóstico. No obstante, este es uno de los pocos referentes que se tienen del tema, pues este es un concepto utilizado frecuentemente, pero que ha sido pobremente investigado

Los procesos cognitivos jugaron un aspecto muy importante de la conceptualización de los trastornos del comportamiento del adolescente. Kendall (2015) sugirió que las diferentes funciones cualitativas que contribuyeron al desarrollo, mantenimiento y tratamiento del tema tratado que fue “Apego emocional en los adolescentes” a su vez se estudió según el DMS-V los trastornos de la conducta se organizaron en función de la estructura cognitiva.

A pesar de la gran cantidad de intervenciones terapéuticas con alta eficacia en el tratamiento del apego emocional, sigue siendo por lejos la terapia breve una de las más usadas y mejores en esto, pues aporta una perspectiva novedosa en el abordaje de la problemática, alejándose de la terapia tradicional sistémica-familiar, y con una menor cantidad de sesiones en las cuales el paciente tiene un rol activo en el proceso terapéutico siendo el responsable del cumplimiento de los objetivos.

## Conclusión

Según las relaciones afectivas se puede ubicar a la autonomía emocional como un eje clave de referencia entre la desvinculación afectiva y la dependencia emocional. En este eje la persona tiene una buena capacidad de raciocinio, afectividad, y toma de decisiones, donde la responsabilidad es la clave para esa autonomía, representado una zona de confort y seguridad para ella misma, estando en la absoluta confiabilidad de establecer relaciones afectivas saludables, asumiendo un rol empático y recíproco de compartir para que de esta manera no haya desigualdad en la relación.

Respecto al tratamiento psicológico en personas con dependencia emocional, el psicólogo debe hacer uso de los recursos internos que presenta la persona para que sean claves en el fraccionamiento de los vínculos nocivos, ayudando al individuo a asumir un más activo y seguro en el establecimiento de sus relaciones sociales que le permita evitar la repetición de patrones dañinos. Todo lo anterior, con el propósito de brindarles la oportunidad de que pueden establecer una relación afectiva favorable y recíproca.

La creación de vínculos sanos aporta a la conformación del autoconcepto y autoimagen, por lo que los individuos con una imagen positiva de sí mismas tienden a experimentar menores niveles ansiedad respecto que, por el contrario, aquellas personas con una imagen de desestimación de sí mismas, donde presentan niveles más altos de ansiedad y temor excesivo frente al abandono de su figura de apego.

Por otro lado, el establecimiento de imagen o concepto que el individuo realice definiría el grado de evitación que la persona manifiesta respecto a las relaciones cercanas, por lo que el individuo que presente un juicio positivo del otro respecto a su confiabilidad, tendrá mayor facilidad para establecer relaciones cercanas. Por el contrario, aquellos que han desarrollado una

visión negativa de los demás, tenderán a evitar involucrarse íntimamente en los vínculos (Guzmán y Contreras, 2022).

Finalmente, cada vez representa una mayor complejidad y desorganización los niveles internos, pero una vez sean organizados, permiten operar de forma automática, asimilando efectivamente toda información nueva. Los modelos internos representan la estabilidad emocional de una persona, es por eso que muchos investigadores se basan en los estudios sobre el apego para tratar de una explicación de trastornos como depresión, ansiedad, TEPT, trastornos del comportamiento, entre otros.

## Recomendaciones

Como lo sugieren diferentes estudios, las formas de apego que se desarrollan tempranamente, persisten durante toda la vida (Griffin, & Bartholomew, 2021); así, es posible encontrar durante la adolescencia, patrones similares en cuanto al apego que se desarrolló años atrás, donde se observaron que las experiencias tempranas de apego son persistentes a lo largo de los años y además son transmitidas, especialmente si el modelo ha sido positivo.

Por lo que se considera pertinente el sugerir en futuras indagaciones, un análisis más profundo y exhaustivo con una muestra más amplia, obteniendo de esa manera valores específicos respecto de las diferentes edades, del mismo modo. A su vez, se recomienda el uso de diseños de estudio más novedosos y con mayor tecnología que determine posibles diferencias en la tendencia de los resultados (aumento, permanencia o disminución del apego emocional) a través de los años en la conducta del adolescente.

Además, complementar la información a través de una evaluación multidisciplinar, contando con una gran variedad de instrumentos y múltiples evaluadores. No se recomienda el uso exclusivo de autoinformes, ya que puede sesgar los resultados debido a una deseabilidad, por lo que es pertinente complementar la evaluación con entrevistas, observaciones e información circunstancial.

Para finalizar, se requiere no solo del enfoque cognitivo para considerar la perspectiva del propio adolescente, sino también de los aportes de otros informantes que faciliten una mayor comprensión sobre el comportamiento del joven. Bajo esta concepción, se recomienda complementar la percepción del adolescente con la perspectiva de personas significativas, ya que el comportamiento del mismo podría diferir en distintos ambientes.

## Aportes

Las personas dependientes emocionalmente basan sus necesidades afectivas de acuerdo con los estándares ideales, que los lleva a exigir una atención constante, la cual generalmente no logra ser satisfecha completamente, ocasionando en ellos una sensación constante de fracaso, así como la aceptación de múltiples comportamientos de control por parte del dependiente o de la figura de apego, para tratar de contrarrestar la sensación de vacío constante. (Castelló, 2005; Lemos & Londoño, 2006)

Fortalecer los apegos apropiados en los adolescentes a través de demostraciones de afecto correctas, por parte de las personas consideradas importantes para ellos, consiguiendo de esta manera la inserción emocional y afectiva a la sociedad que les rodea. Lo ideal sería comenzar con una formación íntegra a los docentes por medio de talleres psicológicos, en donde utilizando la psicopedagogía se expresen la diferente tipología de apego y las estrategias de fortalecimiento de apegos positivos.

Se requiere de una concientización de los principales cuidadores sobre la importancia del acompañamiento a sus hijos en el desarrollo de un apego seguro, haciendo uso de demostraciones de afecto y una aceptación. Para esto, se puede realizar talleres emocionales que transmitan sentimiento de confianza y seguridad a sus hijos. Esto puede conllevar a la potencialización del desarrollo psicosocial de los jóvenes, y a su vez, en el hecho de que puedan establecer buenas relaciones sociales con los otros.

Finalmente, o se puede ignorar los grandes cambios por los que ha atravesado la humanidad y de cómo esto ha traído consigo grandes transformaciones en los paradigmas respecto a la identidad de género, estereotipos y roles, ocasionando construcciones de vínculos que deben ser modificables y diversos, por lo que sería pertinente desarrollar procesos

investigativos que favorezcan su comprensión, para evitar miradas estigmatizadoras, y generar alternativas para abordar las transformaciones de manera amplia y constructiva.

## Referencias bibliográficas

- Bahamón, M. J. (2019). Intervención cognitivo-conductual en un caso de ludopatía. Revista electrónica Iztacala 3(4) 19-38
- Beck, A. (2019). Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International universities Press
- Beck, J. (2020). Terapia Cognitiva: conceptos básicos y profundización. Barcelona: Gedisa.
- Bornstein, R. F. y Languirand, M.A. (2022). Test de perfil relacional (RPT)
- Bowlby, J. (2016). Vínculos Afectivos: Formación, Desarrollo y Pérdida. Madrid: Morata ediciones
- Castelló, J. (2015). Dependencia emocional: características y tratamiento. Madrid: Alianza editorial.
- Castelló, J. (2016). Clínica de las dependencias afectivas. Presentado en el I encuentro profesional sobre dependencias sentimentales. Madrid, España.
- Castello, J. (2016). Dependencia emocional y violencia doméstica. Revista futuros. 4 (14) 1-9
- Castelló, J. (2017). Tratamiento de la dependencia emocional en la mujer. Presentado en el II symposium nacional sobre adicción en la mujer. Madrid, España.
- Castelló, J. (2020). Análisis del concepto “dependencia emocional”. Presentado en el I congreso virtual de psiquiatría.
- Castelló, J. (2022). La superación de la dependencia emocional. España: Ediciones Corona Borealis
- Castillo, A. (2018). Dependencias emocionales: definición, tipos, perfil, diagnóstico y tratamiento. Tesis de la Escuela Española de desarrollo transpersonal

- Cid, A. K. (2019) La dependencia emocional: una visión integradora. Tesis de la Escuela Española de desarrollo transpersonal
- Congost, S. (2021). Manual de dependencia emocional afectiva.
- Cordero, M., Cordero, R., Natera, G. y Caraveo, J. (2019). La terapia centrada en soluciones: una opción para el tratamiento de la dependencia al alcohol. Salud Mental
- Cubas, D., Espinoza, G., Galli, A. y Terrones, M. (2014). Intervención cognitivoconductual en un grupo de pacientes mujeres con dependencia emocional afectiva. Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan 5 (2) 81-90
- De Shazer, S. (2015). Claves para solución en Terapia Breve. Barcelona, Paidós.
- De Vincenzo, T. (2021). Dependencia emocional: necesidad de amar. Revistas + salud (44) 54-59
- Ellis, A. (2021). Manual de terapia racional emotiva. Bilbao: Brouwer
- Forward, S. (2019). Cuando el amor es odio. México: De bolsillo
- Gálvez, J.J. (2019). Revisión de Evidencias Científicas de la Terapia Cognitivo Conductual. Medicina Naturista 3(1), 10-16. 30
- Guterman, J. T. y Rudes, J. (2015). A solution-focused approach to rationalemotive behavior therapy: toward a theoretical integration. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy 23 (3) 223- 244
- Hirschfeld, M.A., Klerman, G.L., Harrison, G. G., Barrett, J., Korchin. S. J. y Chodoff, P. (2017). Inventario de la dependencia interpersonal (IDI).
- Lemos, M. y Londoño, N. H. (2016). Cuestionario de dependencia emocional (CDE)
- Lemos, M., Londoño, N. (2016). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. Acta Colombiana de Psicología 9 (2) 127-140

- Mallor, P. (2016). Relaciones de dependencia: ¿Cómo llenar un vacío existencial?. Revista de psicoterapia 17 (68) 56-87
- Massa, J. F., Pat, Y. M., Keb, R. A., Canto, M. V. y Chan, N. (2021). La definición de amor y dependencia emocional en adolescentes de Mérida, Yucatán. Revista electrónica de psicología Iztacala 14 (3) 176-193
- Minuchin, S. (2014). Familias y terapia familiar. México: Gedisa
- Moral, M. V., Sirvent, C. y Blanco, P. (2022). Autoengaño en adicciones y dependientes emocionales. Presentado en el XIII congreso virtual de psiquiatría
- Moral, M.A. y Sirvent, C. (2019). Dependencia afectiva y género: perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles. Revista interamericana de psicología 43(2) 230-240
- Moral, M.V y Sirvent C. (2018). Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. Revista española de drogodependencias 33(2) 150-167
- Rodríguez, A. y Beyebach, M. (2014). Terapia sistémica breve. Trabajando con los recursos de las personas. En M. Garrido y J. García (Comps.): Psicoterapia: modelos contemporáneos y aplicaciones.
- Serrano, M. (2021). Algunas Consideraciones Históricas en torno de la Terapia Cognitivo Conductual: ¿Sincretismo? Revista Electrónica de Psicología Iztacala 4(1)
- Sirvent, C. (2021). Las dependencias relacionales: dependencia emocional, codependencia y bidependencia. Presentado en el I symposium nacional de adicción en la mujer. Madrid, España.
- Sirvent, C. y Villa, M. (2017). La dependencia sentimental o afectiva. Presentado en el 8vo congreso de psiquiatría

Valencia Promolibro. Sánchez, E., Tomás, V., Olmo, R., Molina, N. y Morales, E. (2022).

Terapia cognitivo-conductual breve en dependientes a drogas. Revista de la asociación española de neuropsiquiatría 22 (81) 21-29.

Villanueva, L. (2017). Terapia centrada en soluciones: un triángulo equilátero. Revista de psicología 9 121-125

Villegas, M. (2016). Amor y dependencia en las relaciones de pareja. Revista de psicoterapia. 17 (68) 5-64