

APEGOS Y VIRTUALIDAD: UNA MIRADA DESDE LAS RELACIONES AFECTIVAS A  
DISTANCIA

LAURA CRISTINA ATEHORTUA SOTO  
CRISTIAN ARLEY LLANO PANESSO  
YORLEDIS LÓPEZ FLÓREZ  
MARIANA MARTÍNEZ ROLDÁN  
SANTIAGO VÁSQUEZ ARISTIZABAL

TRABAJO DE GRADO II

DOCENTE: JORGE IVÁN JARAMILLO ZAPATA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, SALUD Y BIENESTAR  
UNIVERSIDAD CATÓLICA LUIS AMIGÓ  
MEDELLÍN – ANTIOQUIA

2024

# **APEGOS Y VIRTUALIDAD: UNA MIRADA DESDE LAS RELACIONES AFECTIVAS A DISTANCIA**

## **RESUMEN**

La presente investigación se centra en la forma en que se dan los tipos de apego, teorizados por Bowlby y caracterizados por Ainsworth, en las relaciones a distancia. Lo anterior, comprendiendo la virtualidad como característica base de las mismas; tanto para su creación como para su sostenimiento. Se plantea una investigación de corte cualitativo y de tipo etnográfico, sustentada bajo un paradigma hermenéutico. Se toma como población objeto de estudio a adultos jóvenes entre 20 y 30 años, que pertenezcan a la carrera de Psicología en la Facultad de Ciencias Sociales, Salud y Bienestar de la Universidad Católica Luis Amigó durante el semestre 2024-1 con el objetivo de analizar las formas en que se presentan los tipos de apego en sus relaciones afectivas a distancia. Dentro de los principales hallazgos se destaca la predominancia de relaciones monógamas que se mantienen en la distancia por compromisos externos (laborales, académicos, etc.) a la relación, y que se sostienen a través de acuerdos y compromisos vinculares considerando las ventajas y desventajas que, subjetivamente, este tipo de vínculo implica para los entrevistados. Se evidencia la predominancia de apegos seguros y ansiosos-ambivalentes. Se concluye que las relaciones que los adultos sostienen, son una reproducción del vínculo temprano que estos establecieron con sus padres; además de que la distancia física no impide que los vínculos afectivos se desarrollen y permanezcan en el tiempo.

**Palabras clave:** Relaciones a distancia, tipos de apego, relaciones afectivas y virtualidad.

## **ABSTRACT**

This research focuses on the way in which the types of attachment, theorized by Bowlby and characterized by Ainsworth, occur in long-distance relationships. The above, understanding the virtuality as a basic characteristic of the same; both for its creation and for its sustainability. A qualitative and ethnographic type of research is proposed, sustained under a hermeneutic paradigm. The study population is young adults between 20 and 30 years old, who belong to the

Psychology career in the Faculty of Social Sciences, Health and Welfare of the Catholic University Luis Amigó during the semester 2024-1 with the objective of analyzing the ways in which the types of attachment are presented in their affective relationships at a distance. Among the main findings, the predominance of monogamous relationships that are maintained at a distance due to external commitments (work, academic, etc.) to the relationship, and that are sustained through agreements and bonding commitments considering the advantages and disadvantages that, subjectively, this type of bonding implies for the interviewees, stands out. The predominance of secure and anxious-ambivalent attachments is evident. It is concluded that the relationships that adults maintain are a reproduction of the early bond that they established with their parents; in addition, physical distance does not prevent affective bonds from developing and remaining over time.

**Keywords:** Distance relationships, attachments, affective relationships, virtuality.

## INTRODUCCIÓN

El hombre, en tanto es una construcción socio-histórica, se ha visto atravesado por la existencia del otro. En consecuencia, Conde (2011), retoma el concepto de “zoon politikón” (animal político) de Aristóteles, en aras de entender al ser humano como un animal social por naturaleza. Dicha naturaleza social refiere, como aporta Bueno (2018), la construcción de culturas, tradiciones, modos de vinculación, normas, lenguaje, herramientas y demás formaciones humanas en relación a la supervivencia y evolución de la especie. Lo anterior denota el carácter inherente de las relaciones humanas en los individuos, además de la importancia de las mismas para la formación y soporte de la sociedad. Estas pueden ser concebidas desde la relación más primitiva (madre-hijo), hasta las relaciones afectivas más desarrolladas. Respecto de esta conexión vincular, es importante precisar que no es gratuita la comparativa entre el vínculo materno con el vínculo afectivo.

Acerca de la relación entre el vínculo materno y todos los que le preceden, “la forma como un sujeto establece los vínculos amorosos, está en directa relación con las experiencias infantiles” (García y Martínez, 2018, p. 319-320); esto en cualquiera de las vías, ya sea que estas

experiencias hayan constituido en el sujeto representaciones sanas y funcionales, o que por el contrario hayan supuesto en él algún tipo de rasgo patológico. Ahora bien, es innegable que en la actualidad son distintas las formas y los medios existentes para construir y reforzar vínculos afectivos, y estos se pueden producir mediante el contacto físico o la proximidad, así como también a través de la distancia. La aparición de distintas dinámicas de vinculación y relacionamiento ofrecidas por los medios de comunicación virtual, permiten dilucidar dinámicas propias que ocurren dentro de estos en relación al encuentro y la búsqueda de vínculos sentimentales. Estas dinámicas se corresponden con lo mencionado por Builes (2019) en tanto “aprovechar estas herramientas para conocerse, alimentar, erotizar, acercar el vínculo de principio a fin” (p. 130).

Ahora bien, para presentar un debido análisis del vínculo bajo estas condiciones, es necesario en primer lugar hacer mención de los avances que se han presentado en torno a este objeto de estudio. Para comenzar, se toma como referencia el artículo de Giraldo y Rodríguez (2018) donde se destacan las dinámicas de comunicación en las relaciones a través de redes sociales. Se resalta la dualidad de este proceso, evidenciando tanto las oportunidades que se generan como las barreras que surgen en dicho proceso comunicativo. En esa misma vía, Ortega (2012) postula que el proceso de vinculación afectiva es complejo, ya que requiere disposición de los involucrados para adoptar actitudes y compromisos desde la aceptación, la comunicación y el respeto.

Por otro lado, Repetur (2005) se centra en el reconocimiento de los vínculos tempranos y su relación con el desarrollo de las personas. Se resalta la relevancia de las relaciones intra e interpersonales, así como las conexiones con los entornos sociales y comunitarios. Se enfatiza la importancia crucial de la relación entre madres e hijos como el primer contacto con los vínculos que se desarrollan a lo largo de la vida. En esa misma vía, García y Martínez (2018) examinan el amor como un fenómeno sociocultural desde las perspectivas psicoanalíticas de Freud y Lacan. Se reconoce al amor como un elemento que puede dotar de sentido y esperanza a la vida, pero también puede asociarse con sentimientos negativos. Se explora el amor como un proceso de encuentro y desencuentro con el otro.

En consecuencia, tomando en cuenta que son múltiples los avances que dan cuenta de que la virtualidad se ha convertido en un medio de vinculación donde se establecen relaciones de gran significado para las personas, y que la consolidación de las tecnologías digitales está tan presente en el contexto sociocultural de las personas; en el marco de la presente investigación, surge un interés significativo por ubicar la forma en que operan los distintos tipos de apego teorizados por Bowlby y caracterizados por Ainsworth, y que se presentan en relaciones a distancia sostenidas por adultos jóvenes entre 20 y 30 años de la Universidad Católica Luis Amigó, que pertenecen a la carrera de Psicología en la Facultad de Ciencias Sociales, Salud y Bienestar, en el semestre 2024-1.

Como es bien sabido, las tecnologías digitales han empezado a formar parte de las estructuras de sociedad actuales. En un sondeo de percepción realizado a estudiantes de psicología de la Universidad Católica Luis Amigó que tienen o han tenido relaciones afectivas a distancia, se pudo identificar no sólo la presencia de este fenómeno en el contexto universitario; sino también que en la dinámica de este tipo de relaciones se presentan regularmente ventajas y desventajas vinculadas a aspectos referentes a la confianza, la lealtad y la seguridad que las personas ponen en la autonomía del otro (Atehortúa et al, 2023).

Así pues, como se ha mencionado anteriormente, han sido distintos los autores y exponentes teóricos y metodológicos que se han ocupado de comprender el apego en tanto característica presente en todos los seres humanos.

#### Psicodinámica y apego.

John Bowlby fue el primer psicólogo que se dedicó al abordaje teórico del apego como un fenómeno psicológico presente en todas las personas (Marrone, 2009). Bajo la perspectiva de Bowlby, el apego se refiere al vínculo emocional entre el niño y sus padres; postula que esta forma de vinculación, la cual se fundamenta en un inicio por un principio de dependencia (biológica y relacional) da pie a diversas expresiones del apego (Bowlby, 1998, p. 308-309). Estos estilos se despliegan como objeción a la sensibilidad y capacidad de respuesta de los cuidadores a las necesidades vitales del menor; lo que quiere decir que surgen como una

respuesta defensiva desde el psiquismo del menor ante el comportamiento presente (o ausente) de su cuidador. Bowlby encontró necesaria la creación de una teoría del apego, para así poder:

“... conceptualizar la tendencia de los seres humanos a crear fuertes lazos afectivos con determinadas personas en particular y un intento de explicar la amplia variedad de formas de dolor emocional y trastornos de personalidad, tales como la ansiedad, la ira, la depresión y el alejamiento emocional, que se producen como consecuencia de la separación indeseada y de la pérdida afectiva” (Bowlby, 1977. Como se citó en Marrone, 2009, p. 43).

Bowlby planteó que la distancia que existe entre un bebé y su madre presenta una operatividad particular, puesto que pudo determinar que el avance, o impulso para acercarse, por parte del bebé hacia un objeto o meta (entendida como el objeto de amor, la madre), será más posible que se genere en tanto mayor sea la distancia entre ese objeto o meta (Bowlby, 1998, p. 317-318). Bajo esta premisa, sugirió que en los primeros años de vida del bebé, se pueden presentar diversos cambios en los que se da y opera esta conducta de apego (p. 319). En el proceso de crecimiento del niño, este y su madre empiezan a desarrollar ciertas distancias; y la forma en que estas distancias operan, está dada por alguno de los 4 siguientes tipos de conducta:

- a) La conducta de apego en el niño, donde se evidencia el desarrollo de figuras y patrones conductuales del apego por parte del infante desde su nacimiento, para mantener la cercanía hacia la madre. Todo esto a través del llanto, el aferramiento y la succión del pecho materno (Bowlby, 1998, p. 329-330);
- b) La conducta del niño antitética del apego, donde se evidencia la importancia de la exploración y juego por parte del niño; así pues, se entiende esto como la manera en que el infante conoce su entorno y se permite explorarlo, superando el apego materno (Bowlby, 1998, p. 332-333);
- c) La conducta de atención de la madre donde reluce la función maternante de la madre en tanto la obtención/creación de un entorno seguro para la psique del infante (Bowlby, 1998, p. 320-322);
- y d) La conducta materna antitética de los cuidados parentales, que es una conducta alterna al cuidado del bebe, bien sea por quehaceres domésticos, atención a la pareja sentimental; incluso el cuidado hacia los otros hijos o porque la madre pudiera padecer algún tipo de psicopatología (Bowlby, 1998, p. 323-324).

Respecto a los desarrollos prácticos que se dieron para comprender la teoría del apego en Bowlby, cabe mencionar los trabajos de Mary Ainsworth y su importancia en la ampliación metodológica de la teoría. Ainsworth lideró distintos experimentos y procesos de investigación con madres e hijos en Uganda y en Baltimore, los cuales evidenciaron “una gran cantidad de resultados duraderos y de referencia sobre la naturaleza del vínculo del niño con su cuidador principal y la importancia de la experiencia temprana” (Ainsworth, M. et al., 1988, p. 12).

Ainsworth desarrolló un experimento, el cual nombró como La Situación Extraña (o The Strange Situation), con el fin de evaluar el apego entre el niño y su cuidador, el cual en la mayoría de los casos es su propia madre. Este estudio fue desarrollado en un entorno controlado, específicamente en un laboratorio donde se recrea una sala de juegos (Holmes, 1993, p. 104). Con todos los datos recolectados tras la ejecución de este experimento, Ainsworth pudo identificar algunos patrones de conducta, los cuales clasificó inicialmente en tres, y luego en cuatro categorías de respuesta cognitiva por parte de los niños (Holmes, 1993, p. 105): a) Apego seguro: (‘B’) Estos bebés suelen estar angustiados (aunque no siempre) por la separación. Al reunirse, saludan a sus padres, reciben consuelo si es necesario y luego regresan al juego emocionados o contentos; b) Apego Inseguro - evasivo: (‘A’) Estos niños muestran pocos signos abiertos de angustia al separarse e ignoran a su madre al volver a reunirse, especialmente en la segunda ocasión, cuando presumiblemente el estrés es mayor. Permanecen vigilantes de ella e inhibidos en su juego; c) Apego Inseguro - ambivalente (inseguro - resistente) (‘C’) Están muy angustiados por la separación y no pueden ser pacificados fácilmente al reunirse. Buscan contacto, pero luego se resisten pateando, girando, retorciéndose o rechazando los juguetes que se les ofrecen. Continúan alternando entre la ira y el apego a la madre, y su juego exploratorio se inhibe; y d) Apego Inseguro - desorganizado: (‘D’) Este pequeño grupo ha sido demarcado recientemente. Muestran una amplia gama de comportamientos confusos, incluido el “congelamiento” o movimientos estereotipados cuando se reúnen con sus padres.

A partir de lo anterior se pudo entender la convergencia entre la teoría del apego de Bowlby y las aportaciones de Ainsworth que fueron pilares para la comprensión del apego. Posterior a Bowlby y a Ainsworth, existieron otros teóricos cuyas aportaciones permitieron consolidar más la teoría inicial; aunque convergen en que el planteamiento primario de Bowlby,

y la puesta en práctica de Ainsworth son la base fundamental sobre la que se sostiene el apego en las personas. Una forma de sintetizar algunas de estas aportaciones según la teoría inicial es según lo expuesto en la siguiente tabla:

| TEORÍAS DEL APEGO |                        |  |  |   |   |
|-------------------|------------------------|--|--|---|---|
| Grupo etario      | Autor(es)              | Forma de manifestación de la ansiedad (frente al abandono) y la evitación (a la intimidad) |  |   |   |
|                   |                        | Ansiedad: Baja<br>Evitación: Baja  | Ansiedad: Alta<br>Evitación: Baja                          | Ansiedad: Baja<br>Evitación: Alta                                   | Ansiedad: Alta<br>Evitación: Alta         |
| Apego en niños    | Bowlby                 | La conducta del niño antitética del apego ( <i>la exploración y el juego</i> )             | Una conducta materna antitética de los cuidados parentales | La conducta de apego del niño – La conducta de atención de la madre |   |
|                   | Ainsworth              | Seguro ( <i>B</i> )  | Evitativo ( <i>A</i> )                                     | Resistente o ambivalente ( <i>C</i> )                               | Desorganizado o desorientado ( <i>D</i> ) |
| Apego en adultos  | Main                   | Seguro o autónomo  | Desvinculado   | Preocupado  | Desorganizado o no resuelto               |
|                   | Hazan y Shaver         | Tipo seguro  | Tipo inseguro  | Tipo ansioso, ambivalente o preocupado                              |   |
|                   | Bartholomew y Horowitz | Seguro   | Evitativo  | Preocupado  | Temeroso                                  |

\*Fuente: Recopilación propia según registros de Ainsworth, M. et al. (1988). *Patterns of attachments: A psychological study of the strange situation*. Taylor & Francis Group; Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). *Attachment styles among young adults: A test of a four-category model*. Journal of Personality and Social Psychology; Bowlby, J. (1998). *El apego y la pérdida – 1. El apego*. Barcelona: Paidós; Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). *Attachment as an organizational framework for research on close relationships*. Psychological Inquiry, 5(1), 1–22; Holmes, J. (1993). *John Bowlby & Attachment Theory*. Taylor & Francis Group.

Cabe ubicar en esta instancia que el vínculo afectivo que, inicialmente se establece con la madre y que se reproduce en las relaciones afectivas más evolucionadas de un individuo; está atravesado por circunstancias que afectan positiva o negativamente la estabilidad de dicho vínculo, por lo que tiene lugar la presencia de angustias o malestares inconscientes (Cramer, 2013) que, normalmente buscan hacerse conscientes, pero que tienden a ser neutralizados por los mecanismos de defensa del sujeto. Sigmund Freud (1844) planteó que algunas funciones mentales tienen la capacidad de evitar el acceso de emociones o afectos que ocasionen sufrimiento a la conciencia. Eventualmente, concibió la defensa como aquella fuerza que impide la descarga de la pulsión (Freud, 1923). Al resignificar el sentido de la defensa, desde la perspectiva de Cramer (2013), “la defensa pasó a conceptualizarse como una función del yo, cuyo propósito era proteger al yo contra las demandas instintivas” (p. 98).

Anna Freud (1980) planteó posteriormente una propuesta sistémica acerca de los mecanismos de defensa desarrollando con profundidad los aportes de Sigmund Freud en este sentido; indicando que los mecanismos de defensa se encargan de proteger al yo, rechazando sentimientos de ansiedad y culpa (Freud, 1954). Esto quiere decir que los mecanismos de defensa permiten que el sujeto goce de un equilibrio en su psique, protegiéndolo de situaciones que le ocasionan angustia, inseguridad o temor. Posteriormente, Kernberg (1975) estableció, en el marco de los mecanismos de defensa como elementos esenciales para el funcionamiento de la personalidad, que puede haber mecanismos de alto (la eliminación, la intelectualización y la racionalización) y de bajo nivel (la escisión, la proyección y la negación). De acuerdo con López y Chávez (2012), son mecanismos de defensa de alto nivel aquellos que han adquirido cierto nivel de adaptación en el psiquismo humano, por lo que le permiten a las personas la gestión de sus impulsos primarios de manera saludable y funcional; y en ese sentido, los mecanismos de bajo nivel carecen de madurez, son maladaptativos y por lo regular afectan negativamente el funcionamiento intrapsíquico y las relaciones interpersonales del individuo.

#### Relaciones afectivas.

Tomando otra orientación, en este punto cabe mencionar que, de cara a las relaciones afectivas a distancia, estas son una forma de relación que se fundamenta en la responsabilidad de permanecer juntos a pesar de la ausencia física (Nardone, et al, 2021), usando medios de comunicación, principalmente las tecnologías de la información y comunicación (TIC), como herramientas esenciales para sostener el vínculo afectivo. No obstante, las TIC pueden tener tanto efectos positivos como negativos en estas relaciones. Por una parte, favorecen el contacto o la unión entre los miembros de pareja, permitiendo sustituir transitoriamente la falta de proximidad física. Por otro lado, pueden dar lugar a dinámicas desfavorables como la desconfianza. En las relaciones afectivas a distancia, las TIC ejercen un papel decisivo en el establecimiento de límites, en la interacción entre los miembros de la pareja y con otras personas.

Además, las dinámicas vinculares en estas, varían en proporción a las relaciones de proximidad, y es significativo reconocer distintos tipos de relación:

a) Relaciones monogámicas: Son aquellas en las que dos sujetos comprometidos están relacionados entre sí afectiva y/o sexualmente. Este tipo de relación significa que ambos individuos concuerdan a no buscar relaciones íntimas o románticas con otras personas fuera de la pareja (Maureira, 2008).

b) Relaciones poliamorosas: Son aquellas donde se adquiere la capacidad de tener relaciones afectivas o íntimas con más de una persona paralelamente, con el conocimiento y aprobación de todas las partes implicadas. En las relaciones poliamorosas, las personas pueden tener varias parejas de manera ética y consensuada (Bernal Vélez, I.C. et al, 2018).

c) Relaciones abiertas: En estas, las parejas instauran normas y fines claros sobre lo que está permitido y lo que no, y continúan concertando estas alianzas a medida que la relación avanza. Algunas relaciones abiertas pueden implicar solo encuentros sexuales con otras personas, mientras que otras pueden permitir vínculos emocionales fuera de la relación primordial (Bernal Vélez, I.C. et al, 2018).

Por consiguiente, teniendo en cuenta que las relaciones interpersonales forman parte de la naturaleza humana, y que en la mayoría de los casos estas se constituyen por vínculos de apego en distintos niveles; el presente estudio se plantea por objetivo general: analizar las formas en que se presentan los tipos de apego en las relaciones afectivas a distancia en adultos jóvenes entre 20 y 30 años de la Universidad Católica Luis Amigó, que pertenecen a la carrera de Psicología en la Facultad de Ciencias Sociales, Salud y Bienestar, en el semestre 2024-1; y en función de este propósito, se plantea por objetivos específicos: a) describir la teoría del apego y sus tipologías; b) caracterizar los diferentes acercamientos teóricos o conceptuales que se han hecho con respecto a las relaciones a distancia; y c) identificar los tipos de apego en las relaciones afectivas a distancia en adultos jóvenes entre 20 y 30 años de la Universidad Católica Luis Amigó, que pertenecen a la carrera de Psicología en la Facultad de Ciencias Sociales, Salud y Bienestar, en el semestre 2024-1.

## METODOLOGÍA.

El presente desarrollo está fundamentado en una metodología de corte cualitativo; donde se busca el análisis, la comprensión y el contraste de fenómenos, cualidades y características propias de una realidad sociocultural. Son distintos los métodos, modos y ópticas de abordaje en este tipo de investigación; en ese sentido, de acuerdo con lo mencionado por Calderón y Calle (2018), se puede inferir que el tipo de investigación etnográfica como metodología es la herramienta más adecuada para este estudio, puesto que permite adquirir una comprensión completa de los grupos sociales; además, se basa principalmente en la observación, el trabajo de campo y la interpretación de la cultura en su contexto nativo.

### Paradigma

En consecuencia, el estudio se sustenta bajo un paradigma hermenéutico; el cual desde la perspectiva de Calderón y Calle (2018), tiene el fin de comprender y analizar escenarios sociales. Su orientación reconoce que “cada palabra posee un significado en el contexto, donde se observa el objeto de la investigación en la interpretación” (Calderón y Calle, 2018, p. 66); lo que implica que el método está basado en principios como la interpretación, comprensión y contextualización de fenómenos en diversos ámbitos; entendiendo que estos varían según el contexto y las representaciones de las personas o los grupos, además de la subjetividad de los investigadores en el proceso de reflexión. La investigación desde esta perspectiva apunta a la comprensión de la experiencia del individuo a través de su vivencia en el contexto y sus reflexiones en torno a esta. En este marco de referencia, es posible decir que la hermenéutica resalta por ser:

“... una actividad de reflexión en el sentido etimológico del término, es decir, una actividad interpretativa que permite la captación plena del sentido de los textos en los diferentes contextos por los que ha atravesado la humanidad. Interpretar una obra es descubrir el mundo al que ella se refiere en virtud de su disposición, de su género y de su estilo” (Ricoeur, 1984. Como se citó en Arráez, M. et al., 2006, p. 174).

Población, muestra y fuentes bibliográficas.

Dicho esto, ahora tiene lugar mencionar que serán sujetos de estudio los estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales, Salud y Bienestar de la Universidad Católica Luis Amigó, que tengan o que hayan tenido una relación afectiva a distancia. Esta se sustenta en investigaciones y planteamientos metodológicos y conceptuales en el marco de la teoría del apego de conformidad con los siguientes parámetros: a) bibliografía con enfoque psicodinámico-relacional; b) bibliografía que contenga información acerca de relaciones afectivas; y c) bibliografía extraída de revistas indexadas, libros y artículos de divulgación científica. Con respecto a la población a investigar, se designan los siguientes criterios de inclusión: estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales, Salud y Bienestar de la Universidad Católica Luis Amigó; con un rango de edad de entre los 20 y los 30 años, con por lo menos una experiencia previa de relación afectiva a distancia. Dicha muestra será representada a través de un muestreo probabilístico de 5 personas que cumplan con los requerimientos para el análisis. Cabe precisar que no se han tenido en cuenta estudiantes que no cumplan con estos criterios concretos.

#### Instrumentos para la recolección de información.

Para el proceso de recolección de la información, se planteó el uso en primera instancia de una revisión documental, analizando con esto las fuentes de información con respecto al estado de las investigaciones en el marco del problema planteado. Aunado a lo anterior y siguiendo el proceso investigativo, en tanto, recolección de la información, se implementaron los siguientes instrumentos: a) un sondeo, que “es una herramienta de toma de información en condiciones de limitación de tiempo y recursos mediante la participación interdisciplinaria y con el productor para planificar y tomar decisiones” (Hernández, 1999, p. 2) con el fin de ubicar y caracterizar una población que dé cuenta de la presencia del fenómeno a estudiar dentro del grupo de referencia; y b) una entrevista semiestructurada, que se compone de “un conjunto de preguntas y temas a explorar pero no hay una redacción exacta y tampoco un orden de exposición” (Lázaro, 2021, p. 65-83) con el fin de, por un lado, profundizar a través de la expresión subjetiva de los entrevistados, la forma en que operan sus respectivos tipos de apego; y por otro lado, retomando a Casullo y Fernández (2004), y de acuerdo con las ideas de Bartholomew y Moretti (2002), la entrevista en el marco de la evaluación del apego es un instrumento adecuado, en tanto “las escalas, inventarios o cuestionarios son válidos para conocer

los estilos de apego, aunque no los mecanismos de defensa” (Bartholomew y Moretti 2002. Como se citó en Casullo y Fernández, 2004, p. 185) presentes en los entrevistados.

#### Análisis de datos y obtención de resultados.

En cuanto al proceso de análisis de los datos recolectados, los sujetos entrevistados fueron identificados bajo las siguientes codificaciones: S1 - S2 - S3 - S4 - S5. Dicho análisis se ha realizado adaptando la metodología de análisis de información propuesta por Martínez Migueléz (2004), la cual se centra en los siguientes 3 momentos esenciales (Martínez Migueléz, 2004. Como se citó en Cardona Palacio et al, 2018, p. 108-112):

A. Categorización: En este momento, todos los contenidos, variables y resultados obtenidos, fueron divididos en distintas unidades temáticas y de análisis, las cuales están encaminadas a dar respuesta a los objetivos específicos, y por ende, al objetivo general y la pregunta de investigación planteada para el presente desarrollo.

B. Estructuración: Una vez definidas y divididas las categorías y ejes temáticos, se diseñó un esquema que permitió la comprensión general de las variables, los contenidos y los distintos constructos subyacentes a las categorías previamente establecidas.

C. Contrastación y discusión: Una vez estructuradas las categorías y subcategorías para el análisis, el siguiente paso se centró en la triangulación de los resultados obtenidos, respecto al abordaje teórico y las investigaciones que respaldan el presente desarrollo. La intención de este procedimiento fue la de responder a la pregunta de investigación, además de comprender la operatividad del fenómeno objeto de estudio. Se ha seguido este esquema con la intención de establecer relaciones confiables, coherentes y consistentes entre los resultados obtenidos y los constructos teóricos en torno a dicho fenómeno.

Consideraciones éticas.

Dicho todo esto, no está de más reconocer que este proceso implica un procedimiento de recopilación de información y datos; por lo tanto, se aplicará el consentimiento informado a los participantes, de acuerdo con la Resolución 8430 de 1993 que regula las actividades de investigación en salud en Colombia. Además, conforme a la legislación colombiana de protección de datos personales, Ley 1581 de 2012, este estudio garantiza el derecho de todas las personas a conocer, actualizar y rectificar la información recopilada por los instrumentos y técnicas empleados para recolectar la información. Por lo tanto, el tratamiento de datos sensibles como nombres reales, documentos de identificación y datos de contacto, serán tratados de manera anónima, asegurando la confidencialidad de la información. Del mismo modo, esta investigación se acoge a la Ley 1090 de 2006 respecto al ejercicio de la psicología como profesión, respetando la bioética de la investigación con participantes humanos, siendo así responsable, confidencial, competente y sobre todo promoviendo el bienestar.

## RESULTADOS

Es importante mencionar inicialmente algunos elementos comunes en los 5 sujetos entrevistados. En ese sentido, se encontraron los siguientes factores:

- A. Todas las relaciones descritas por los sujetos participantes son monógamas.
- B. Las relaciones se mantienen (o mantuvieron) en la distancia por compromisos académicos, laborales y/o profesionales de las respectivas parejas de cada sujeto.
- C. El funcionamiento inicial de la relación, dadas las nuevas condiciones de contacto ofrecidas por la virtualidad, implicaron el establecimiento de una serie de acuerdos de comunicación constante, confianza y/o mantenimiento de la conexión emocional y el vínculo afectivo, de acuerdo con las necesidades particulares de cada sujeto.

D. Acerca de las ventajas que cada sujeto encuentra (o encontró) en esta dinámica de relación, todas ellas están relacionadas con su propio desarrollo personal (autoconocimiento, autogestión, canalización de emociones, etc.), más que por un crecimiento conjunto *per se*. Acerca de las desventajas, el factor común es que estas están relacionadas con la influencia negativa de la distancia en eventos emocionalmente significativos que afectan (o afectaron) la confianza, la autoestima y el vínculo afectivo presente en los sujetos.

E. Distintos agentes externos al vínculo en sí mismo (algunas diferencias en zonas horarias, además de ocupaciones laborales y académicas), han afectado en mayor medida la comunicación inicial que los sujetos establecieron con sus respectivas parejas; esta circunstancia los condujo a tomar dos caminos: asumir compromisos de comunicación que refuercen el vínculo; o mantener los hábitos iniciales e ir deteriorando la relación afectiva de manera gradual.

Acerca de estas concordancias es necesario establecer, por un lado, que estas no deben ser consideradas características comunes ni estrictamente representativas del grupo objeto de estudio, sino que de acuerdo con las respuestas de los participantes esta información común surgió de manera aleatoria, pero por otro lado, tiene sentido la presencia del factor D (ventajas y desventajas de la relación a distancia) expuesto anteriormente, ya que uno de los propósitos de Bowlby al establecer su teoría del apego, se centraba en comprender formas de dolor emocional “tales como la ansiedad, la ira, la depresión y el alejamiento emocional, que se producen como consecuencia de la separación indeseada” (Bowlby, 1977. Como se citó en Marrone, 2009, p. 43). Se destaca de esta premisa, que dicha “separación indeseada” se corresponde con el factor b, refiriéndose a motivos externos a la relación de pareja de cada sujeto como el justificante de la distancia física; reflejando así la importancia del contacto y la proximidad porque así como exponen Giraldo y Rodríguez (2018), “aunque los desarrollos tecnológicos se ocupen de instalar opciones para humanizar la comunicación en línea, esta aún no logra adquirir los atributos propios de esa interacción” (p. 26-27).

Se presentan a continuación los siguientes tipos de apego encontrados en los evaluados: apego seguro (presente en S3 y S5) y ansioso-ambivalente (presente en S1, S2 y S4).

Apego seguro.

Este tipo de apego fue inicialmente caracterizado por Ainsworth (1988) para expresar una conducta infantil donde el niño ocasionalmente siente angustia por la separación; pero en cuanto retoma el contacto con su objeto de amor, puede regular su afectividad y sentirse emocionado o contento. En adultos, se expresa por medio de una visión positiva acerca de sí mismos y de las otras personas, lo que significa que son individuos con bajos niveles de ansiedad y evitación respecto a situaciones de conflicto vincular significativo (Barroso, 2014).

Es posible establecer que, de acuerdo con la teoría inicial propuesta por Bowlby, el apego seguro es el apego Ideal que deberían desarrollar las personas, en tanto, pueden existir niveles de angustia por la sensación de pérdida del objeto de amor, pero esta no perdura en el tiempo ni produce un malestar intrapsíquico altamente significativo. Esto es evidenciado por S3, quien expresó que: “obviamente hay momentos en los que surgen sentimientos como celos o inseguridades; más que nada por las diferencias de horarios... hay momentos en los que no sabes qué hay de la otra persona [...]. Pero aporta tranquilidad saber que uno confía en la otra persona, eso refuerza mi compromiso y me ayuda justamente a pensar o a reflejar esa confianza en la otra persona” (S3). S5, por su parte, planteó una idea similar a la de S3 al exponer que ocasionalmente pensaba en qué estaba haciendo su pareja, o se preocupaba por su bienestar físico, para luego replantearse “¿para qué me voy a poner con esos pensamientos?, ahí la única perjudicada soy yo” (S5).

Llama la atención que tanto S3 como S5, quienes comparten apegos de tipo seguro, recurran a defensas, como establece Kernberg (1975), de alto nivel, es decir, adaptativas, y las ponen en evidencia en el desarrollo de su discurso. En S3, los acuerdos establecidos con su pareja ejercen una función compensatoria y de anclaje emocional que le permiten reprimir sus angustias e ideas rumiativas, por lo que tiende a racionalizar como mecanismo de defensa preponderante, tanto en su actuar como en su narrativa. Caso similar sucede con S5 que además

de racionalizar sus afectos con este mismo tipo de compensación, también recurre a la sublimación, que entendida en tanto mecanismo de defensa como “impulsos instintivos, deseos, etc. que son moralmente y culturalmente rechazables por la conciencia y por la convivencia social se descargan canalizando su energía en torno a comportamientos socialmente aceptables” (Vels, 1990, p. 4), se caracteriza por la redirección de los síntomas y las angustias hacia tareas con cierta aceptación social, así como en el caso de S5, que recurre al ejercicio físico, al maquillaje, ver series televisivas y estudiar.

En S3 y S5 se ha identificado también un interés por mantener constancia en su comunicación, su conexión emocional y su vínculo afectivo; esto es importante si se considera que en palabras de Giraldo y Rodríguez (2018) las TIC se han “legitimado como un medio de comunicación, de interacción y de organización social a través del cual se genera, procesa y transmite información, constituyendo el nuevo arquetipo que condiciona y establece dinámicas comunicacionales entre las personas” (p. 27); por lo que recurrir a las herramientas digitales para fortalecer el vínculo es esencial en el mantenimiento de la relación en la distancia. Bowlby (1985) lo nombró en términos de la conducta de separación de la madre hacia su niño:

“Siempre que un niño pequeño que ha tenido oportunidad de desarrollar un vínculo de afecto hacia una figura materna se ve separado de ella contra su voluntad, da muestras de zozobra [...] Al principio protesta vigorosamente y trata de recuperar a la madre por todos los medios posibles. Luego parece desesperar de la posibilidad de recuperarla pero, no obstante, sigue preocupado y vigila su posible retorno. Posteriormente parece perder el interés por la madre y nace en él un desapego emocional. Sin embargo, ese desapego no se prolonga indefinidamente. Más tarde o más temprano el reencuentro con la madre causa el resurgimiento del apego” (p. 45).

Esto significa entonces que el vínculo emocional será perpetuado, en la medida que exista contacto (entiéndase, en este contexto, cualquier modo de interacción entre los sujetos y sus parejas) entre las personas que lo constituyen. Reconociendo esta importancia, S3 recurre a comentar con su pareja distintos sucesos que ocurren en su día a día, sean o no relevantes, ya que considera que “esa es una forma de vincularle con mi cotidianidad” (S3); refiere también la

importancia del contacto sexoafectivo recurriendo a compartir contenidos audiovisuales eróticos con el propósito de “generar sorpresa y dinamizar el contacto” (S3). En el caso de S5, normalmente sostenía la conexión afectiva a través de chats o videollamadas e instauró hábitos de vinculación como ver series o jugar en línea; Así mismo como con S3, mantuvo conversaciones eróticas y relatos fantasiosos con el objetivo de, igualmente, fortalecer el componente sexoafectivo.

#### Apego ansioso-ambivalente.

Dentro de la caracterización que realizó Ainsworth (1988), este tipo de apego se asocia con conductas infantiles de un temor irracional a la separación y la pérdida, ocasionando en el infante gran angustia ante la pérdida del objeto de amor; tanta angustia le genera esta separación, que en cuanto el objeto de amor ausente regresa el infante es incapaz de regular su afecto; ello da cuenta de una necesidad exacerbada de mantenimiento del objeto de amor, por lo que cualquier percepción de pérdida parcial o total le deviene sentimientos de angustia y sufrimiento significativos. Es por eso que un adulto con este tipo de apego presenta una visión negativa de sí mismo, y positiva de los demás (Barroso, 2014), apelando precisamente a su necesidad adquirida de vínculo y constancia afectiva.

Dicho esto, y replicando la categorización expuesta por Bartholomew y Horowitz (1991), este tipo de apego está sujeto a altos niveles de ansiedad ante la separación, necesidades irracionales de aprobación externa y cierta confianza ciega en un otro idealizado, irreal; estableciendo así relaciones de dependencia física, emocional y/o sexoafectiva. Características similares se presentan en las narrativas de S1, S2 y S4. Freud estableció, respecto al vínculo entre una madre y su hijo, que “la madre constituye el primer y único objeto de amor para el niño [...] es ella quien otorga los primeros cuidados y caricias al recién nacido y, es ella quien hace de su pecho fuente de alimento” (Freud, 1905. Como se citó en García y Martínez, 2018, p. 317), por lo que la madre se convierte en la primera figura en la que un infante desarrolla dependencias significativas. Bowlby (1985) en ese sentido planteaba también que, en tanto existiera una separación contra la propia voluntad de ese infante que instintivamente necesita ser cuidado; dicha separación puede implicar grandes cambios en su conducta de apego, ya que este se

esfuerzo por mantener contacto con su objeto de amor y no perderle de vista bajo ninguna circunstancia.

Acerca de estas apreciaciones, y considerando que el apego ansioso está dado por una constante necesidad de proximidad y contacto afectivo, S1 refirió con respecto a la dinámica de relación a distancia que “en principio fue muy terrible de llevar, porque me llené de ansiedad y pensamientos constantes acerca de que me iba a abandonar... todo eso llevó un poco a que se fuera deteriorando gradualmente el vínculo en ambas vías. Yo sentía que esa relación se estaba volviendo muy impersonal” (S1), aludiendo precisamente a las dificultades de comunicación respecto a su contexto particular (zonas horarias). Agregó que los cambios en la dinámica de interacción le ocasionaron sensaciones de agobio y frustración; adicionalmente destacó que ha idealizado el vínculo emocional en función de esa figura de afecto, ya que describe que es esa pareja con la que “yo quisiera pasar el resto de mi vida [...] creo que justamente por eso es que es la única persona con la que yo mantendría una relación desde la distancia; en ella yo encontré cosas que nunca había encontrado en otra relación... demasiado amor, demasiada compañía, eso no lo había tenido ni sentido antes con alguien, y me he apegado demasiado por eso” (S1). A propósito de esto, S2 también reconoció ser incapaz de tener nuevamente una relación a distancia con otra persona, ya que “no es fácil y no todo el mundo aguanta algo así” (S2).

En este punto es posible pensar que la construcción y el mantenimiento de una relación de pareja, y más en la distancia, es un reto complejo, y más si se toma en cuenta que “requiere de la disposición de ambos para asumir una serie de aptitudes y compromisos que resultan valiosos, si se tiene claridad del porqué es importante vincularse” (Ortega, 2012, p. 29). En todos los sujetos se evidencia la importancia del mantenimiento de acuerdos y compromisos vinculares, pero en S1, S2 y S4 estos mismos compromisos se presentan como fuentes de angustia y malestar emocional. Por ejemplo, S1 refiere que la imposibilidad para mantener el contacto constante con su pareja le devino una disminución significativa en su “estabilidad emocional... tuve unas fluctuaciones fuertes en mis percepciones y comportamientos; llegué a pensar que había demasiada inconsistencia en el compromiso real que ella tenía conmigo” (S1), por lo que destaca que la pérdida del contacto físico fue lo que más le afectó en ese sentido. S2 por su parte, manifestó que había puesto sobre su esposo la imagen de su padre y su protector, así que al

perder la proximidad de su relación previa, desarrolló “cierta dependencia hacia él y hacia algunas tareas cotidianas de las que él se encargaba” (S2); agrega además que al él irse, ella se quedó “huérfana, sin ese amor... yo sé que acepté su salida del país y manejar la relación a distancia, pero realmente no era capaz de dejar de sentirme sola” (S2).

S2 cuenta que su pareja, en medio de la distancia, le regaló un perro que respondería a su necesidad de contacto, el cual “sería un símbolo de su amor y su compañía” (S2). El perro eventualmente falleció y esto le afectó significativamente, porque “la relación por sí misma ya estaba como toda deteriorada, así que igual que el perrito, yo sentí que esa relación ya había muerto” (S2). A raíz de este suceso recurre al aislamiento, el cual es un mecanismo de defensa que se encarga de "quitar el afecto a la representación para poder tener algo menos de relación y no angustiarse con el contacto que es en realidad lo que teme el sujeto” (Oñate, 2014, p. 101), es decir, establecer cierta desvinculación afectiva hacia el objeto que proporciona angustia significativa en el psiquismo. Este mecanismo se ha presentado ya que: por un lado, refiere que “en cierto punto yo fui incapaz de establecer que tenía un vínculo real con él... yo amaba el recuerdo que tenía de él, no lo que era él para ese momento”; y por otro lado, relata que ambos se evitaban a sí mismos, a sus sentimientos y emociones, “no nos encargamos de asumir la responsabilidad por lo que estaba pasando con la comunicación que teníamos, ni la forma en que eso nos estaba afectando... y eso me causó mucho dolor, porque me era incoherente el que nos amáramos, pero nos evitáramos, pero no era capaz de enfrentarme a eso” (S2). Y es que también acota que “nuestra comunicación era tan terrible por las franjas horarias, que todo lo que hablábamos se hacía estrictamente transaccional y de compromisos concretos: que la cuota del carro, que el apartamento, que los gastos... ¿y de nuestro amor y nuestros sentimientos?, poco menos que nada” (S2). Durante el primer año a la distancia, S2 procuraba mantener el contacto constante a través de fotos, imágenes, notas de audio y video de su diario vivir, pero esto fue cambiando a medida que transcurría el tiempo.

Bartholomew y Horowitz (1991) plantearon que en el marco de un apego ansioso-ambivalente, la necesidad de conexión, aprobación y vínculo con un otro que respalde y cuide es fundamental; y esto se evidenció en S2. En S4 también ocurrió algo similar, y es que de acuerdo a su experiencia relataba que no sólo la pérdida de contacto físico le devino gran afectación

emocional, sino que también se dio la pérdida de ciertas muestras de afecto que su pareja sostenía de manera constante, “porque en cierto punto dejó de decirme que me amaba, que yo era importante en su vida... nuestra comunicación se volcó totalmente a lo laboral” (S4); ya que manifiesta que en ese entonces tenía un emprendimiento con su pareja, lo que hizo que la comunicación y el vínculo, igual que con S2 (aunque con diferentes motivos), se hicieran netamente transaccionales.

Todos estos relatos dan cuenta de la importancia de la comunicación para el mantenimiento de una relación de pareja a distancia, pero también permiten evidenciar que el manejo de este tipo de vínculos es muy complejo, en tanto “las relaciones desarrolladas en el espacio virtual tienen más retos y riesgos que las relaciones desarrolladas en un contexto cara a cara” (Giraldo y Rodríguez, 2018, p. 27), porque demandan un cambio completo en la forma en que se interactúa, y esto es aplicable a todos los sujetos entrevistados. Por ejemplo, S1 refirió que trataba de dinamizar el contacto que ya tenían, a través de citas virtuales de manera ocasional para conversar, jugar, ver películas y series o pintar en línea. No obstante, cabe advertir que, si bien el mantenimiento de relaciones a distancia es posible, aunque implique múltiples esfuerzos, es perjudicial que estas se den si proporcionan angustias severas a quien la vive, o le genere malestares significativos; por ejemplo, S2 expresó que con el deterioro del vínculo con su pareja “llegué a desconocerlo totalmente, pero yo sabía que él estaba ahí, en algún lado... yo no lo veía y eso me costaba, me dolía... odiaba eso, pero tenía que amarlo” (S2). Y se puede decir que, a pesar de todo, los vínculos afectivos que se establecen en las relaciones deben ser constantemente nutridos por las personas implicadas; ya que, como afirma Ortega (2012) para que una relación pueda prosperar y mantenerse en el tiempo, es de considerar que:

“... aprender a amar es un proceso, para algunos(as) quizá no fácil. Sin embargo, algunas experiencias que resultan realmente gratificantes y valiosas, a veces cuestan. Implica cambiar algunas formas de pensar y disposición para moverse de roles asumidos y aprendidos en otros momentos, en otras circunstancias y con otras personas” (p. 29)

Tanto Bowlby como Ainsworth coincidían en que es esencial para el desarrollo de un buen vínculo afectivo entre madre e hijo la sensación de proximidad que se genera mediante el

contacto entre estos dos. Bowlby (1998) más específicamente refirió, de acuerdo con la conducta materna antitética del cuidado de los hijos -que hace referencia a las conductas o acciones de la madre que obligan a desatender temporalmente a su hijo- y la importancia de un contacto sano y estable, que:

“... aunque la conducta de alejamiento pueda producirse ocasionalmente, no suele darse con frecuencia ni ser muy prolongada; y esta [la madre] estará siempre dispuesta a brindar sus cuidados al hijo cuando lo exigen las circunstancias. Pero, en una madre con perturbaciones emocionales, la tendencia al alejamiento puede interferir de manera muy grave con sus cuidados” (p. 325)

Acerca de esto, Repetur (2005) postuló que, aunque los efectos adversos de una inadecuada relación madre-hijo no son irreparables ni se manifestarían de manera inevitable en el futuro, “lamentablemente ponen una luz de alerta en su desarrollo y generan la incógnita de la actualización de potencialidades que quedan en situación de riesgo” (p. 11). Hablando en términos de vínculo, Repetur hace referencia a la capacidad de establecer vínculos sanos y duraderos como una de esas potencialidades humanas; ya que, como se puede evidenciar en las respuestas de los sujetos entrevistados, son distintas las dinámicas de interacción presentes en sus relaciones adultas, así como lo son sus herramientas para dar sentido y funcionamiento a esas relaciones; y en esa misma vía, son diferentes los mecanismos de defensa y los recursos que poseen para asumirse frente a situaciones de angustia y dolor intrapsíquico. En consecuencia, los entrevistados se permitieron expresar abiertamente los sentimientos y las emociones que se presentaron (o presentan) en sus relaciones a distancia, lo que permitió comprender sus tipos de apego en razón de las conductas que nombraron; dado que refirieron sin ningún problema los síntomas de ansiedad que les generaba ocasionalmente la distancia, las franjas horarias que dificultaban su proceso de comunicación o las sensaciones (en unos, constantes; en otros, no tan constantes) de que su pareja eventualmente les dejaría por otra persona.

## CONCLUSIONES

Para terminar se ha puesto en evidencia, no sólo respecto a los planteamientos que fundamentaron la teoría del apego, sino también de acuerdo con las investigaciones más recientes en respaldo de esta teoría, que la forma en que las personas se vinculan las unas con las otras, no es más que la reproducción de la forma en que esas personas se vincularon inicialmente con sus figuras de afecto más cercanas (padres y madres). No obstante, cabe precisar que el apego, en tanto forma de vínculo, no es estático, ni único, ni se perpetúa en la personalidad del sujeto (como sí sucede con las estructuras clínicas postuladas desde la perspectiva psicoanalítica -neurosis, psicosis y perversión-, por ejemplo); sino que, aunque las personas tienen una experiencia básica de vínculo (de proximidad o de abandono materno), la experiencia de vínculo varía según sea el tipo de contacto que establece con otras personas en el futuro. Por plantear un ejemplo, el vínculo de una persona con un apego ansioso-ambivalente de base, va a operar de diferente forma si se vincula con una persona con apego seguro, o con alguien cuyo apego es evitativo, justamente porque la respuesta del otro va a marcar diferencias sólidas en la forma en que el sujeto recibe y adapta la información vincular a sus necesidades primarias de afecto.

Dicho esto, cabe también reconocer que la era contemporánea ha marcado el comienzo de una transformación notable en la forma en que se forjan los lazos afectivos entre las personas; puesto que la presencialidad ya no es la única forma de establecer un vínculo sano y perdurable, sino que han surgido las relaciones a distancia como un potente complemento y/o sustituto a la proximidad física.

Teniendo en cuenta que, justamente por la pérdida de contacto físico, puede haber un escepticismo frente a la viabilidad y el sostenimiento de las relaciones a distancia, se descubrió que este escenario es propicio para la estimulación y nutrición de las conexiones emocionales que hacen surgir los diferentes tipos de apego presentes en los individuos; permitiendo así, una fuerte vinculación que a lo largo del tiempo podría ser no solo duradera y sostenible, sino también una garantía de crecimiento personal similar al que se da en las relaciones presenciales.

De acuerdo entonces con los resultados obtenidos, se identifica que un objetivo común y motivador en los sujetos ha sido el mantener el vínculo con su pareja, sin que la distancia sea un impedimento para lograrlo, a pesar de las implicaciones que conlleva el acto y el esfuerzo de

sostener dicho vínculo. Tales implicaciones se evidencian en las respuestas de los entrevistados en tanto: navegar en horarios diversos, fomentar una comunicación efectiva, establecer acuerdos mutuos y fomentar la creatividad logrando que la relación se dinamice. Así mismo, se da cuenta de que las relaciones a distancia permiten de la misma forma que en las relaciones presenciales, la aparición de valores, emociones y procesos cognitivos como el autoconocimiento, la autoestima y el autoconcepto. Se destacan también las desventajas presentes en este tipo de relación, tales como: monotonía, soledad, lejanía, desconfianza y/o malentendidos, entre otras. Con respecto a lo anterior, cabe resaltar que, dependiendo de cada tipo de apego, existen concordancias y divergencias en las ventajas y desventajas que las relaciones a distancia proveen para cada uno de los sujetos. Además, este cambio en la forma de relacionarse ofrece información valiosa para futuras investigaciones, generando la posibilidad de pensarse a las parejas que se acostumbran a llevar una relación totalmente a distancia desde sus inicios, manteniéndose en el tiempo de la misma manera y nutriendo su relación por medio de las múltiples herramientas digitales.

## BIBLIOGRAFÍA.

- Ainsworth, M. et al. (1988). *Patterns of attachments: A psychological study of the strange situation*. Taylor & Francis Group. Obtenido de ISBN: 978-0-203-75804-5
- Arráez, M. et al. (2006). *La Hermenéutica: Una actividad interpretativa*, vol. 7(núm. 2). Caracas, Venezuela: Sapiens. Revista Universitaria de Investigación. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Recuperado el 18 de febrero de 2024, de <https://www.redalyc.org/pdf/410/41070212.pdf>
- Barroso, O. (2014). *El apego adulto: La relación de los estilos de apego desarrollados en la infancia en la elección y las dinámicas de pareja*. Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia, vol. 4 (núm. 1) p. 1-25. Obtenido de: [https://psicociencias.org/pdf\\_noticias/Apego\\_Adulto.pdf](https://psicociencias.org/pdf_noticias/Apego_Adulto.pdf)

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). *Attachment styles among young adults: A test of a four-category model*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>

Bernal Vélez, I.C. et al (2018). *Puntualizaciones del amor: nuevas interpretaciones y paradigmas*. Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín. ISBN: 978-958-764-594-1

Bowlby, J. (1998). *El apego y la pérdida – 1. El apego*. Barcelona: Paidós.

Bowlby, J. (1985). *El apego y la pérdida – 2. La separación*. Barcelona: Paidós.

Bueno, M. (2018). *Aristóteles y el ciudadano* (núm. 54). Tópicos (México). doi: <https://doi.org/10.21555/top.v0i54.892>

Builes Correa, M.V. (2019). *Cercanía y desasosiego: usos de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en parejas de la ciudad de Medellín-Colombia*. *Palabra que obra*, 19(1), p. 121-133.

Calderón Vallejo, G.A., Calle Piedrahita, J.S. (2018). Diseños y métodos de investigación. *Situaciones y retos de la investigación en Latinoamérica*. p 62-76. Medellín, Colombia: Fondo Editorial Universidad Católica Luis Amigó.

Cardona Palacio, L.F. et al (2018). Tratamiento de datos (investigación cuantitativa) y análisis de la información (investigación cualitativa) en la investigación. *Situaciones y retos de la investigación en Latinoamérica*. p 97-122. Medellín, Colombia: Fondo Editorial Universidad Católica Luis Amigó.

Casullo, M.M., Fernández Liporace, M. (2004). *Evaluación de los estilos de apego en adultos*. *Anuario de Investigaciones*, vol. XII, p. 183-192. Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires, Argentina.

- Conde García, F. (2011). *El hombre, animal político*. (E. Encuentro, Ed.) Madrid, España: Mínima política. Obtenido de <https://www-digitaliapublishing-com.luisamigo.proxybk.com/a/33741>
- Congreso de la República de Colombia (2012). *Ley Estatutaria 1581 de 2012*. Obtenido de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=49981>
- Congreso de la República de Colombia (2006). *Ley 1090 de 2006*. Obtenido de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>
- Cramer, P. (2013) *Estudios empíricos sobre mecanismos de defensa*, Vol. 17(Núm., 1), p. 97-117. Subjetividad y Procesos Cognitivos. ISSN: 1666-244X
- Freud, A. (1954). *El Yo y los mecanismos de defensa*. Ediciones Paidós.
- Freud, S. (1923). *El Yo y el Ello*. Amorroutu Editores.
- Freud, S. (1900). *La interpretación de los sueños*. Amorroutu Editores.
- Freud, S. (1894). *Las neuropsicosis de defensa*. Amorroutu Editores.
- García Manjarrés, J.E., Martínez Franco, D. (2018). *Reflexiones sobre el amor en psicoanálisis: Una lectura a la enseñanza de Freud y Lacan* (núm. 18), p. 316-326. Palobra.
- Giraldo-Hurtado, C.M. y Rodríguez Bustamante, A. (2018). *La comunicación en las relaciones de pareja mediadas por la virtualidad en tiempos de modernidad líquida*. Revista Latinoamericana de Estudios de Familia, (p.16).
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). *Attachment as an organizational framework for research on close relationships*. Psychological Inquiry, 5(1), 1–22.  
[https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1)

- Hernández, A. (1999). *El sondeo como técnica de recolección de datos*. Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria - CORPOICA. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12324/21276>
- Holmes, J. (1993). *John Bowlby & Attachment Theory*. Taylor & Francis Group. Obtenido de ISBN 0-203-13680-2
- Kernberg O. (1975) *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*. New York: Jason Aronson.
- Lázaro Gutiérrez, R. (2021). Entrevistas estructuradas, semiestructuradas y libres. Análisis de contenido. *Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitario y sociosanitario*, p. 65-83. Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha. ISBN 978-84-9044-423-8
- López Ramírez, M.E., Chávez León, E. (2012). *Relación de los mecanismos de defensa y los trastornos de la personalidad*. Revista latinoamericana de Psiquiatría; 11(3): p. 73-81. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/psiquiatria/rp-2012/rp123e.pdf>
- Marrone, M., et al (2009) *La teoría del apego: un enfoque actual*. Madrid: Psimática. ISBN: 9788488909374.
- Maureira, F. (2008). *Amor y monogamia como conductas biológicas*. Gaceta de psiquiatría universitaria, vol. 4(núm. 3), p. 326-330.
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (1993). *Resolución N° 8430 de 1993*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.pdf>

- Nardone, G. et al. (2021). *El placer frustrado: Las paradojas de la sexualidad moderna y su solución*. Herder Editorial. Obtenido de <https://www-digitaliapublishingcom.luisamigo.proxybk.com/a/111345>
- Ortega Rojas, J. (2012). *El vínculo de pareja: Una posibilidad afectiva para crecer*, vol. 16, p. 23-30. Revista electrónica Educare. Obtenido de <http://www.una.ac.cr/educare>
- Palacios, L. (2007) *Sublimación, arte y educación en la obra de Freud*. Revista Intercontinental de Psicología y Educación, vol. 9(núm. 2). Universidad Intercontinental. Distrito Federal, México. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80290202>
- Repetur, K. (2005). *Vínculo y desarrollo psicológico: La importancia de las relaciones tempranas*. vol. 6(núm. 11). Revista Digital Universitaria. Universidad Nacional Autónoma de México. ISSN: 1067-6079
- Vels, A. (1990). *Los mecanismos de defensa bajo el punto de vista psicoanalítico*. Agrupación de Grafoanalistas Consultivos de España, vol. 6, p.1-11.