



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIRIQUÍ
FACULTAD DE ADMINISTRACIÓN PÚBLICA
ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL

“ESTILOS DE APEGO: ETAPAS DE PAREJA”

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE
MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA FAMILIA

AUTORA

YANIBETH GÓMEZ C 8-776-842

DOCENTE ASESORA:

JANETH RODRÍGUEZ BONAGA. MSc

2022

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

DECLARACIÓN JURADA

AGRADECIMIENTO

A Dios por su infinita bondad.

Mi más sincero agradecimiento a la MSc. Janeth Rodríguez Bonaga, por su labor como tutora de esta investigación, por su paciencia, comprensión y anuencia a compartir su conocimiento, a orientar y corregir con empatía y, sobre todo, por dedicarme su tiempo de principio a fin.

A mi familia por estar presente en cada etapa y brindarme su apoyo de una manera u otra.

A mi madre, por su motivación constante, la cual fue fundamental para la culminación de esta tesis.

A mi mejor amigo Lucas Lacayo, por apoyarme y alentarme a continuar cuando parecía que iba a rendirme.

A todos ellos, mi eterno agradecimiento, por haber colaborado a que esta tesis sea hoy una realidad.

YANIBETH GÓMEZ C

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mi adorada madre, Glorieta Estela Carrillo, a quien debo todo lo que soy. Gracias por ser el pilar para culminar este trabajo, gracias por creer en mí, por no soltar mi mano y recordarme a diario que con sacrificio y dedicación es posible cumplir nuestros sueños, a pesar de los obstáculos que la vida nos presente.

YANIBETH GÓMEZ C

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|--|------|
| APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR..... | ii |
| DECLARACIÓN JURADA..... | iii |
| AGRADECIMIENTO..... | iv |
| DEDICATORIA..... | v |
| TABLA DE CONTENIDO | vi |
| LISTA DE CUADROS..... | ix |
| LISTA DE FIGURAS..... | x |
| INTRODUCCIÓN..... | xiii |
| RESUMEN..... | xiv |
| CAPÍTULO 1. ASPECTOS GENERALES | |
| 1.1. Antecedentes del problema..... | 2 |
| 1.2 Situación actual del problema..... | 5 |
| 1.2.1. Planteamiento del problema..... | 6 |
| 1.3 Objetivos..... | 7 |
| 1.3.1. Objetivo General..... | 8 |
| 1.3.2. Objetivos Específicos..... | 8 |
| 1.4. Delimitaciones, alcances o cobertura..... | 9 |
| 1.5. Restricciones y/o limitaciones..... | 10 |
| CAPÍTULO 2: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA | |
| 2.1. Fundamento teórico del apego..... | 12 |
| 2.1.1. Modelo sistémico familiar..... | 13 |
| 2.1.2. Teoría sistémica..... | 12 |
| 2.1.3. Sistema familiar..... | 13 |
| 2.1.3.1. Subsistemas estructurados o funcionales..... | 14 |
| 2.2. Teoría del apego..... | 15 |

| | |
|---|----|
| 2.2.1. Apego..... | 16 |
| 2.3. Estilos de apego en pareja..... | 16 |
| 2.3.1. Parejas con estilo de apego seguro..... | 17 |
| 2.3.2. Parejas con estilo de apego ansioso/ambivalente..... | 18 |
| 2.3.3. Parejas con estilo de apego evitativo..... | 18 |
| 2.3.4. Parejas con estilo de apego desorganizado..... | 19 |
| 2.4. Pareja..... | 19 |
| 2.4.1. Definición pareja..... | 20 |
| 2.5. Etapa de pareja..... | 20 |
| 2.5.1. Enamoramiento..... | 21 |
| 2.5.2. Vinculación..... | 22 |
| 2.5.3. Convivencia..... | 22 |
| 2.5.4. Autoafirmación..... | 23 |
| 2.5.5. Colaboración..... | 23 |
| 2.5.6. Adaptación..... | 24 |
| | |
| CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA | |
| 3.1. Tipo de investigación..... | 25 |
| 3.1.1. Definición..... | 26 |
| 3.1.2. Justificación..... | 26 |
| 3.2. Sujetos o fuentes de información..... | 28 |
| 3.3. Categorías y subcategorías..... | 29 |
| 3.3.1. Categoría. Estilos de apego..... | 31 |
| 3.3.1.1. Subcategoría. Seguro..... | 31 |
| 3.3.1.2. Subcategoría. Ansioso..... | 31 |
| 3.3.1.3. Subcategoría. Evitativo..... | 32 |
| 3.3.1.4. Subcategoría. Desorganizado..... | 32 |
| 3.3.2. Categoría. Etapas de pareja..... | 33 |
| 3.3.2.1. Subcategoría. Enamoramiento..... | 33 |
| 3.3.2.2. Subcategoría. Vinculación..... | 34 |

| | |
|--|----|
| 3.3.2.3. Subcategoría. Convivencia..... | 34 |
| 3.3.2.4. Subcategoría. Autoafirmación..... | 35 |
| 3.3.2.5. Subcategoría. Colaboración..... | 35 |
| 3.3.2.6. Subcategoría. Adaptación..... | 36 |
| 3.4. Validez y Confiabilidad..... | 36 |
| 3.5. Población..... | 38 |
| 3.5.1. Muestra..... | 38 |
| 3.5.2. Tipo de muestra..... | 38 |
| 3.5.2.1. Selección de los elementos muestrales..... | 40 |
| 3.6. Método e instrumento de la investigación..... | 40 |
| 3.6.1. Entrevista semi-estructurada..... | 41 |
| 3.6.2. Historia de Vida | 41 |
| 3.6.3. Tratamiento de la información..... | 42 |
| | |
| CAPÍTULO 4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS | |
| 4.1. Análisis e interpretación de resultados..... | 43 |
| 4.2. Análisis interpretación de resultados de la entrevista estructurada por categorías..... | 44 |
| 4.2.1. Categoría. Estilos de apegos..... | 44 |
| 4.2.2. Categoría. Etapas de pareja..... | 47 |
| 4.3. Análisis e interpretación de resultados en historias de vida | 50 |
| | |
| CAPÍTULO 5. CONCLUSIONES..... | 72 |
| | |
| CAPÍTULO 6. REFERENCIAS..... | 76 |
| | |
| CAPÍTULO7: ANEXOS..... | 81 |

LISTA DE CUADROS

| | |
|--|----|
| Cuadro N°1. Categorías y Subcategorías..... | 30 |
| Cuadro N°2. Características de los actores sociales..... | 39 |

LISTA DE FIGURAS

| | |
|--|----|
| Figura N° 1. Categoría. Estilos de apego..... | 44 |
| Figura N°2. Categoría. Etapas de pareja | 47 |
| Figura N° 3. Historia de vida. Análisis estructural..... | 64 |
| Figura N° 4. Componentes esenciales de la relación en la pareja..... | 66 |
| Figura N° 5. Áreas principales de la relación de pareja..... | 68 |
| Figura N° 6. Historia de vida. Nivel contenido | 71 |

INTRODUCCIÓN

Esta investigación se plantea desde los aspectos de estilos de apegos, etapas de parejas. que actualmente se ha convertido en un tema de preocupación para los especialistas en familia y expertos del área de la salud, dado a los descubrimientos que las parejas en algunas ocasiones permanecen en conflictos, presentando peligro en su salud física y emocional.

Para la elaboración de este trabajo titulado “Estilos de apegos, etapas de parejas, se determinado realizar un estudio de alcance exploratorio descriptivo y social en la especialidad de la maestría en ciencias de la familia, por ende, se usó el modelo sistémico familiar y las nociones relacionados de Salvador Minuchin, que permite observar los cambios en el sistema conyugal.

La investigación se establece en seis capítulos: el capítulo uno comprende los aspectos generales como: antecedentes del problema, situación actual del problema, planteamiento del problema, objetivos, delimitaciones, alcances o cobertura, restricciones o limitaciones.

El capítulo dos está determinados por el marco teórico con temas y subtemas como: Fundamento teórico del apego, modelo sistémico familia teoría sistémica, sistema familiar, subsistemas estructurados o funcionales, teoría del apego, apego estilo de apego en pareja , parejas con estilo de apego seguro, parejas con estilo de apego ansioso/ambivalente, parejas con estilo de apego evitativo, parejas con estilo de apego desorganizado, definición

pareja, etapa de pareja, enamoramiento, vinculación, convivencia, autoafirmación, colaboración y adaptación.

El capítulo tres sustenta en el marco metodológico el cual encierra los siguientes compendios: tipo de investigación, justificación, sujetos o fuentes de información, categoría, población, muestra, tipo de muestreo, método e instrumento de la investigación y el tratamiento de la información.

El capítulo cuatro abarca, la exposición del análisis e interpretación de la información recabada en la entrevista estructurada y la entrevista en profundidad. Para difundir esta información, se usó las categorías y subcategorías de la investigación; con la finalidad de compendiar las impresiones y los estilos citados por las parejas.

El capítulo cinco incluye las conclusiones de la investigación, el capítulo seis indica las referencias bibliográficas y el capítulo siete el anexo.

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo analizar las vivencias de las parejas respecto a estilos de apego en las diferentes etapas.

Para fundamentar esta investigación, se utilizó tres parejas, cuyas edades oscilan entre los 25 y 56 años, con 10 años de convivencia

El primer escenario social en esta investigación comprende el contexto geográfico de la provincia de Chiriquí, corregimiento de David en las comunidades de Doleguita, La Riviera y San José.

El enfoque de esta investigación es cualitativo, el diseño de esta investigación es fenomenológico.

El método e instrumento de la investigación fue la técnica de entrevista semiestructurada e historia de vida de las parejas.

Los resultados, en el proceso de la investigación, se concluyó que en la subcategoría estilo de apego evitativo, las parejas manifestaron que experimentaron inconveniente, pues presentan miedo a la intimidad, les costaba establecer relaciones de amor o amistad., sentían poco afecto y tenían miedo al compromiso a la hora de ofrecer apoyo emocional o cuidados a la pareja, tuvieron dificultades para resolver los conflictos de forma adecuada, este apego se originó en la subcategoría de la etapa de enamoramiento.

Referente a la subcategoría apego ansioso, las parejas revelaron que a veces están desesperados/as por formar un vínculo. Con frecuencia buscan ser rescatados/as.

Demandaban un sentido de seguridad y protección aferrándose a su pareja., eran pegajosos/as, exigentes o posesivos/as sentían inseguridad de la pareja y llegaron a celar. Reflejado en la etapa de vinculación.

Los actores sociales con estilo de apego desorganizado informan que vivían los conflictos de forma dramática, sentía que no podían confiar en nadie y no se acercaban a la pareja porque la iban a defraudar, mucho temor al abandono, el estilo de apego desorganizado trascurrió en la etapa de convivencia.

El estilo de apego seguro en las parejas estudiada se define como un vínculo emocional profundo y duradero. Las relaciones de apego se caracterizaron por buscar la cercanía del otro para sentirse protegido, tener confianza, buena autoestima, compartir sentimientos y buscar el apoyo social. Este ciclo es un balance para la apertura emocional y la flexibilidad a la hora de adaptarse exteriorizan que cuentan con habilidades adecuadas a la hora de resolver conflictos. Se suscita en la etapa de adaptación, autoafirmación y colaboración.

La pareja es una unidad social que configura el proyecto de vida de la familia, la interacción de la pareja va a estar ligada a varios aspectos y elementos tales como la comunicación, sexualidad, reglas, normas instauradas y vínculos emocionales que permitirán el desarrollo de la relación.

Palabra Claves: estilos de apego, etapa de pareja.

CAPÍTULO 1

ASPECTOS GENERALES

CAPÍTULO 1. ASPECTOS GENERALES.

1.1. Antecedentes.

El apego es el vínculo afectivo intenso, duradero entre dos personas, se genera a partir de la interacción continuada y prolongada, el objetivo es la búsqueda de protección, cuidado, seguridad y bienestar dentro de la relación, produce el deseo de buscar y mantener una proximidad y contacto con la persona con la que se establece el vínculo (González, M. 2016).

El apego se expresa como la habilidad para formar un vínculo emocional y físico hacia otra persona, dando un sentido de estabilidad y seguridad necesario para tomar riesgos, crecer y desarrollarse.

Desde esta perspectiva, se resaltan algunos estudios realizados a nivel internacional referentes a los estilos de apego.

Ojeda (2018) realizó una investigación sobre la relación entre el estilo de apego y bienestar psicológico en una muestra de 317 estudiantes de un colegio, cuyos grados fueron de primero a quinto de secundaria. Objetivo, determinar la relación entre el estilo de apego y bienestar psicológico de los alumnos. Instrumentos, el Cuestionario de relación y la Escala de bienestar psicológico. Resultados, se obtuvo una correlación significativa entre las dos

variables. Conclusión, se presenta una asociación entre el estilo de apego y bienestar psicológico en los estudiantes de secundaria.

Pappalardo (2018) investigó el bienestar psicológico y los estilos de apego en una muestra de 202 adolescentes de un colegio de Lima Metropolitana. Objetivo, estudiar las diferencias del bienestar psicológico en cuanto a los estilos de apego. Instrumentos, Escala CaMir de estilos de apego y Escala de bienestar psicológico. Resultados, existen diferencias en el estilo de apego evitativo y los niveles de bienestar psicológico de los estudiantes adolescentes. Conclusión, se encuentran asociaciones significativas entre los estilos de apego y el bienestar psicológico.

Matos (2017) presentó un estudio comparativo entre estilos de apego y bienestar psicológico en una muestra de 1179 estudiantes universitarios de diferentes carreras, el objetivo fue analizar los niveles de estilos de apego y bienestar psicológico. El instrumento utilizado, escala de apego para relaciones románticas y no románticas y escala de bienestar psicológico para adultos. Los resultados, revelaron niveles altos en el estilo de apego temeroso- evitativo e índices bajos en el apego seguro, en los estudiantes de las distintas carreras universitarias. A su vez, la mayoría presenta niveles altos de bienestar psicológico excepto la carrera de Arquitectura. Conclusión, la aplicación del instrumento sobre estilos de apego debe ser aplicada en aspectos terapéuticos a nivel individual porque permitiría identificar los factores psicológicos de la persona.

Moghadam, Rezaei, Ghaderi y Rostamian (2016) hicieron un estudio sobre la relación entre estilos de apego y felicidad en una muestra de estudiantes de Medicina. Objetivo, medir la relación entre los estilos de apego y la situación de felicidad en los estudiantes. La muestra fue de 200 estudiantes de la Universidad de Kurdistán. Los instrumentos, Cuestionario Estilo de Apego de Hasan y Shaver y el Cuestionario de Felicidad Oxford. Resultados, el estilo de apego seguro predominó, del cual se halló una relación con la felicidad. Y el estilo de apego evitativo tuvo índices negativos con la capacidad de relacionarse con los demás. Conclusión, estilo de apego seguro evidencia un factor importante en los niveles altos de felicidad de los estudiantes de Medicina.

Asili y Pinzón (2013) realizaron una investigación sobre la relación entre el estilo de apego, estilo parental y bienestar psicológico en una muestra de 100 participantes, cuya muestra estaba conformada por mujeres divorciadas y casadas. Los instrumentos usados fueron la Escala de lazos parentales, la Escala de estilos de apego y la Escala de bienestar psicológico. Resultados, se demostró que existen asociaciones con las dimensiones de estilos de apego y bienestar psicológico. Asimismo, existe una correlación negativa entre sobreprotección parental y bienestar psicológico. Conclusión, las variables estilos parentales y estilos de apego influyen en el bienestar psicológico de las mujeres divorciadas y casadas.

Para establecer una similitud en la descripción del tema de investigación, correspondiente a los estilos de apegos: etapa de pareja; se efectuó vía espacio virtual

una revisión bibliográfica detectando que en Panamá se han realizado pocos estudios relacionados

con el tema de investigación. En consecuencia, se considera revelador incluir las investigaciones internacionales, para obtener una línea de base.

El propósito de desarrollar este estudio emerger en la investigadora, trabajadora social independiente, como una manera de analizar las experiencias de quienes están atravesando por alguna etapa de vida confusa, pero que se acompañan de una de las figuras de amor más significativa en su vida, su pareja. Más allá de confirmar que existe un vínculo afectivo que une a las parejas, el estudio busca levantar las voces de sus integrantes para conocer cuando es apego y si las relaciones significativas cuentan con recursos para superarlos, para dar la relación por terminada o para hacerla crecer aún más.

1.2. Situación o estado actual del problema.

La relación de pareja es fundamental para los seres humanos las necesidades de afecto, apego, cuidado, cariño, interdependencia, compañía y amor son condiciones genéticamente básicas y determinantes para la supervivencia de la especie. (García, F. 2015).

Las parejas pasan por diferentes etapas que incluye distintas crisis que son parte de todo el trayecto, existiendo interacciones, puntos de vista diferentes, opciones de enfoques

distintos, ideas, formas y actitudes que puedan contrastar., discusiones amargas, comentarios hirientes, falta de sentido de humor, incapacidad de escuchar, alcoholismo, mal carácter, celos en exceso, hablar demasiado, regañar constantemente, no ser respetuoso, indiferencia sexual, violencia, estar siempre ausente o la existencia de otra pareja. La mayor dificultad es la separación del cónyuge, variando la forma de terminar el matrimonio.

Se puede concluir que las etapas en la relación de la pareja, es un camino complicado, peligroso, pero interesante con grandes gratificaciones. Estas crisis son una alerta para poder cambiar y madurar de manera individual, en pareja y familia.

Por lo anterior descrito fue realizada esta investigación con el propósito general de analizar los estilos de apego en las etapas de pareja que favorecen la conservación en la relación día con día, pues los matrimonios actuales que no sobrepasan los cinco años de duración, pero ¿Qué sucede en algunos casos cuando se ha compartido tanto tiempo? ¿Qué los mantiene? ¿Cuáles son esos estilos de apego que hacen conservar su relación?

1.2.1. Planteamiento del problema.

La pareja es una unidad social que configura el proyecto de vida de la familia, la manera en que cada uno de los individuos vive su relación de pareja viene determinada por las características de apegos previos aprendidos de las familias de origen, del contexto social y cultural. (Matos, P. 2017).

Los elementos claves del apego en la relación de pareja, se basan en la carga genética que el individuo presenta mediante el carácter y temperamento que forma su personalidad, cada uno de estos elementos va a ser un acápite determinante en las dinámicas e interacción que se originan en la pareja.

Por consiguiente, el ajuste y la calidad en la dinámica de pareja, se da al existir un acuerdo mutuo y un desenvolvimiento eficaz, estimulando a relaciones sanas con una visión favorable y de lo contrario será una relación disfuncional tóxicas.

Este estudio permitirá analizar las vivencias de las parejas respecto a los estilos de apego en las diferentes etapas, basado en la percepción del contexto social y familiar. Por lo expuesto, se plantea la siguiente interrogante de estudio:

- ¿Qué estilos de apego se manifiestan en las etapas del ciclo de vida de la pareja?
- ¿Cuáles son los niveles y predominancia de los estilos de apego en la relación de pareja?
- ¿Cuál es la prevalencia de los estilos de apego en la relación de pareja?
- ¿Existen variaciones en los niveles de los estilos de apego en la relación de pareja?

1.3. Objetivos.

Los objetivos ofrecen respuestas a las preguntas de la investigación y de esta manera se puede, conocer el problema de estudio (Hernández, R.2014).

1.3.1. General.

- Analizar las vivencias de las parejas respecto a estilos de apego en las diferentes etapas.

1.3.2. Específicos.

- Describir el apego basado en los estilos seguro, ansioso, evitativo y desorganizado en las etapas de las parejas.
- Identificar las etapas de las parejas; referente al contexto, enamoramiento, vinculación, convivencia; autoafirmación, colaboración y adaptación.
- Diseñar una propuesta basada en talleres, charlas para las parejas desde el aspecto del enfoque estructural sistémico.

1.4. Delimitaciones, alcances o cobertura.

Las delimitaciones se agrupan para registrar todos los factores básicos indicadores para el cometido del estudio, es decir apartan algunos aspectos que inciden en éste, con la intención de identificar el problema para reducir el grado de complejidad del estudio (Hernández, R. 2014).

Las delimitaciones en la investigación son los siguientes:

Delimitación del objeto de investigación

- Campo: Familiar.
- Área: Estilos de apegos.

- Aspecto: Etapa de pareja.

Delimitación espacial

- La investigación se realizará con tres parejas.
- Distrito de David provincia de Chiriquí, república de Panamá.
- Sexo masculino y femenino
- Edades entre 28 a 56 años.
- Con 10 años de convivencia.

Delimitación temporal

- Año lectivo 2020 – 2022

Alcance

Este estudio tiene un alcance exploratorio descriptivo. Los estudios exploratorios se realizan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes. (Hernández, R. 2014).

Es exploratorio, ya que el estudio estilos de apegos en la etapa de pareja, no se ha estudiado desde la perspectiva de las ciencias de la familia y el trabajo social.

Es descriptiva, pues se narran las tipologías del fenómeno estudiado en el que se analizan y describe los modos vivenciados por las parejas, relativo con las categorías etapa de pareja y estilos de apegos y las subcategorías respectivas.

1.5. Restricciones y/o limitaciones.

Las limitaciones en la investigación son todos los contextos del diseño o las instrucciones operadas para la recolección, el procesamiento y el análisis de la información, así como los inconvenientes encontrados en la investigación (Hernández, R. 2014).

Limitaciones.

Limitaciones del trabajo

Las limitaciones de la investigación son las siguientes:

- Los actores sociales desistan de participar en la investigación.
- Problemas de salud.
- Dificultad de comunicación con los actores sociales.
- Sucesos infortunados en zona donde se va a efectuar la investigación.

CAPÍTULO 2
FUNDAMENTACIÓN
TEÓRICA

CAPÍTULO 2. FUNDAMENTO TEÓRICO.

2.1. Fundamento teórico del apego.

Conjunto de conceptos y teorías que constituyen el punto de vista o el enfoque determinado que el autor ha empleado para explicar en qué consiste y se fundamenta la investigación que se ha llevado a cabo (Arnoz, S. 2011).

2.1.1. Modelo sistémico familiar

El modelo sistémico familiar hace énfasis en la importancia que tiene la familia dentro del núcleo de la sociedad, Salvador Minuchin como principal exponente en 1986 considera que el mismo permite conocer la interacción de cada miembro de la familia de forma individual como de manera grupal fuera y dentro del hogar, la familia o subsistema interactúa con sus propias características y componentes, permitiendo la adherencia a la red social o el sistema de cada miembro con el objetivo de alcanzar la autonomía como un todo, este modelo aborda los componentes, mecanismos y elementos de la relación familiar y por ende de la dinámica en la relación de pareja.(Ortega, F.2011).

2.1.2 Teoría sistémica.

Teoría sistémica particularizan que el enfoque de los sistemas tiene como base fundamental a Salvador Minuchin en sus principales inicios, posteriormente se abrió

paso al nuevo enfoque conocido como TGS Teoría General de Sistemas, creado por Bertalanffy en 1968. Este

modelo se basa en la dinámica de la familia y en cada uno de los miembros de manera individual como colectiva, donde se explica el comportamiento y la evolución de la familia como un todo. Para la teoría sistémica, la pareja es un sistema en constante evolución y desarrollo. (Espinal, G. 2012)

2.1.3. Sistema familiar.

El sistema familiar según Bronfenbrenner (1987) considera a la familia como un sistema que define y desarrolla las características de los sujetos en mayor o menor grado desde la concepción de los mismos, para este modelo la familia es un microsistema el cual configura y establece la vida de sus integrantes durante muchos años, la interacción que se da en este microsistema tienen gran dominio en su propia interrelación ,pero cabe recalcar que también se ve determinado en gran parte al entorno en el que la familia se desarrolla.(Muñoz ,D. 2015)

A este sistema externo o que se encuentra fuera de la familia se lo denomina mesosistema se caracteriza por ser un conjunto de sistemas con los que la familia se interrelaciona constantemente, la interacción entre estos es fundamental en el desarrollo de la misma ya que tanto el microsistema como el mesosistema presentan características propias que pueden aportar para el desarrollo fructífero de cada

miembro del sistema familiar y de la sociedad, a estos dos sistemas antes mencionados se adhiere el macrosistema que dará la pauta para la manera de actuar de la familia y de la colectividad, ya que el macrosistema es el conjunto de valores culturales, ideologías, normas, leyes políticas, creencias, entre otros elementos que dan forma a la organización de las instituciones sociales.

Finalmente, es primordial acotar que el sistema familiar se inserte dentro de una red social, con el objetivo de desplegar su energía para alcanzar su propia autonomía, como un todo.

2.1.3.1. Subsistemas estructurados o funcionales.

El subsistemas familiar puntualiza que dentro de la familia existen dos subsistemas estructurados o funcionales básicos y bien diferenciados que son: el subsistema fraterno y subsistema conyugal o de pareja, cada uno de estos subsistemas tienen sus propias características, normas y relaciones que se precisan en su interior, estos dos subsistemas de la familia nuclear interactúan estrechamente pues comparten los mismos intereses, haberes, motivaciones y tareas del hogar lo que facilita su relación. (Arranz, R. 2.015)

A continuación, se describe cada uno de ellos

- **Subsistema fraterno.**

Es el primer espacio donde los individuos pueden interactuar, compartir características y aprender de sus iguales, en este espacio se originará las principales

actitudes de afecto, cooperación e integración que si son potencializadas de una manera adecuada, permitirá que el individuo más tarde mantenga en el subsistema conyugal relaciones consolidadas y fortalecidas.

- **Subsistema conyugal o de pareja.**

Está conformado por la pareja, los mismos traen consigo una serie de expectativas, intereses tanto conscientes como inconscientes de la relación, cada miembro de la pareja instaurará en el nuevo sistema reglas, costumbres y valores propios que les permitirán autonomía y los protegerán de las influencias de los sistemas familiares de donde provienen.

2.2. Teoría del apego

Fue desarrollada en los años cincuenta por el psiquiatra y psicoanalista John Bowlby, posteriormente, otros autores fueron aportando sus trabajos hasta su actual desarrollo. La teoría del apego explica cómo se establecen las relaciones humanas tanto a corto como a largo plazo (Frías, M. 2011).

La teoría de apego manifiesta que se nace, necesitando de una persona que asuma el rol de cuidador. Éste debe ayudar al bebé en las distintas etapas a desarrollarse tanto social como emocionalmente, estableciendo un apego seguro. El vínculo entre ambos

se irá desarrollando en los primeros meses e irá disminuyendo conforme el niño/a vaya creciendo hasta llegar a ser un adulto independiente y con autonomía.

2.2.1. Apego

Son los lazos emocionales que se establecen con las personas, con las que se comparten sentimientos de pertenencia y seguridad significativas en la vida (Frías, M. 2011).

El modo en el que se crean estos apegos desde la infancia es fundamental para el desarrollo emocional. Si estos vínculos de afectos son los adecuados, generará seguridad, autonomía, por consiguiente, las relaciones serán saludables con el entorno y con otras personas la cual ayudarán a disponer de mayores recursos personales para afrontar dificultades sin depender de los demás.

El apego puede definirse como la “habilidad para formar un vínculo emocional y físico hacia otra persona, que da un sentido de estabilidad y seguridad necesario para tomar riesgos, crecer y desarrollar la personalidad

2.3. Estilo de apego en pareja

El apego tiende a mantenerse a lo largo de la vida. Al combinarlo con las experiencias, tanto amorosas como de amistad, se crea el apego en la edad adulta.

La forma en la que se recibe el amor en la infancia y a lo largo de la vida, es la manera de entender el amor. Por lo que esta forma llevará a buscar un tipo de amor u otro en la pareja que elijan y dar amor de esa forma aprendida. El apego, entonces, puede ser un buen predictor de cómo se va a elegir la pareja y si éstas van a ser sanas o tóxicas. Guzmán, M. (2016).

La clasificación del apego Ainsworth y Bell (1962) identifica cuatro estilos de apego en la pareja según Guzmán, M (2016).

2.3.1. Parejas con estilo de apego seguro.

Los estilos de apego seguro permiten que los individuos organizan mejor su vida afectiva, social y emocional. Suelen tener autoestima positiva, son naranjas enteras que comparten sus vidas porque así lo quieren y no por necesidad para complementarlas.

En las relaciones de pareja seleccionarán mejor a su compañero/a, establecerán un vínculo más seguro, respetarán el espacio del otro y el suyo propio y serán capaces de llevar sus vidas de forma independiente y autónoma. Sus ideas referentes al amor son positivas a la vez que realistas y elaboran mejor las rupturas.

2.3.2. Parejas con estilo de apego ansioso/ambivalente.

Las parejas con estilo de apego ansioso se relacionan con vínculos dependientes y tienen una continua necesidad de confirmación de que es amado. Son individuos inseguros que dudan de su valía, tienden a verse como medias naranjas que necesitan de otros para estar completas. Seleccionan a sus parejas de forma precipitada porque les cuesta estar solas.

Una vez establecida una relación de pareja, presentan cambios emocionales y contradicciones. Necesitan una aprobación continua y es frecuente que les invada los miedos, dudas y celos.

2.3.3. Parejas con estilo de apego evitativo.

Un estilo de apego evitativo en las parejas se da cuando presentan miedo a la intimidad, les cuesta establecer relaciones de amor o amistad. Sienten poco afecto por los demás y tienen miedo al compromiso por lo que tratarán de evitarlo.

En el fondo tienen miedo al abandono por lo que prefieren no establecer lazos y así evitar sufrir. Poseen ideas pesimistas sobre el amor, dificultad para establecer relaciones y manifestar sus emociones, poca autonomía e inseguridad.

2.3.4. Parejas con estilo de apego desorganizado.

Este estilo de apego desorganizado da lugar a adultos muy inseguros y con tendencia a ser víctimas de maltrato o maltratadores/as. Tienen reacciones agresivas y explosivas, destrucción de sí mismos y de las parejas, entienden el amor como una lucha de poder, de dominación y humillación hacia sí mismos o hacía el otro.

Este estilo de pareja son las más tóxicas y peligrosas, tienen muy baja autoestima y hacen daño a las personas cercanas por incapacidad de sentirse bien consigo mismo.

2.4. Pareja

Minuchin (1983, como se citó. Frías, 2011), considera como sistema conyugal cuando dos personas adultas de sexo opuesto se unen con el propósito de formar una familia. Para el buen funcionamiento tendrán que complementarse y lograr una acomodación mutua cediendo en ciertas circunstancias y ambos tendrán sentido de pertenencia.

Este acoplamiento de los dos será posible por la continua convivencia en distintos lugares y momentos, pero básicamente en el hogar donde pasan la mayor parte del tiempo.

2.4.1. Definición pareja

Es una unidad social que configura el proyecto de vida de la familia, la interacción de la pareja va a estar ligada a varios aspectos y elementos tales como la comunicación, sexualidad, reglas, normas instauradas y vínculos emocionales que permitirán el desarrollo de la relación. (García, F. 2015).

La pareja son dos personas procedentes de familias distintas, generalmente de diferente género, que deciden vincularse afectivamente para compartir un proyecto común, lo que incluye apoyarse y ofrecerse cosas importantes mutuamente, en un espacio donde los miembros de la pareja confrontan sus creencias, valores, rasgo psicológicas, historia y costumbre para formar su identidad como pareja. La interacción entre los miembros y otros sistemas permiten que la diada este en constante cambio.

2.5. Etapa de pareja.

Todas las parejas pasan por diferentes fases, aunque no todas las etapas duran lo mismo para cada una: depende de si conviven desde el principio de la relación o si viven juntos desde el casamiento. Existen etapas en las parejas entre las que se mencionan: enamoramiento, vinculación, convivencia, autoafirmación, colaboración y adaptación (García, F. 2015).

Seguidamente se describen cada una de ellas:

2.5.1. Enamoramiento.

Esta etapa va desde el primer mes hasta 18 meses. Está llena de esperanza, quieren estar todo el tiempo junto; se mantienen unidos, en simbiosis y están excitados el uno con el otro.

La pareja tiene la sensación de afecto mutuo y de reciprocidad. Vive especialmente el deseo y la pasión con o sin actividad sexual, pero con una intensidad de fantasía, no tienen en cuenta las diferencias, sino que se fijan y destacan lo que tienen en común.

En la etapa del enamoramiento comparten todo, hacen las cosas que le gustan a uno y luego al otro. Los dos se entienden y se sienten comprendido, hay miedo a tener discusiones y que el otro se enfade, así que se evitan.

Una discusión parece el fin del mundo, porque no se tiene la experiencia de cómo se va a resolver. Y a la vez de aferrarse, hay que aprender a dejarlas ir. Las relaciones que tienen éxito aprenden a equilibrar el querer esta próximo y no perder la propia autonomía.

2.5.2. Vinculación.

Va desde los 18 meses a 3 años, los integrantes de las parejas se muestran afectivos el uno con el otro, pero también empieza a mostrar la autonomía. La pareja diferencial el "yo-tú" del "nosotros" "se empieza a mostrar más manejable.

La relación ya no es tan pasional, sino más compañera, deja de ser tan simbiótica y trasciende el dormitorio, se puede pasar de crear un vínculo amoroso a vivir juntos o proponerse crear un hogar.

Pasado el apisonamiento significa que aquellos temas que se habían reprimido durante la etapa de enamoramiento (por miedo a la discusión y conflicto) empieza a surgir, se da inicio a observar las diferencias y es el momento de hacer uso de habilidades relacionales o de aprenderlas.

2.5.3. Convivencia.

Etapa constituida entre los 2 años a 4 años. El nivel sexual baja, se manifiesta el amor con más compañerismo en el hogar. Se decora la casa, se hace comfortable. Aquí el amor se alimenta con el compañerismo y el apego amoroso.

Pueden surgir los problemas por la familiarización y la rutina se dicen las verdades y se puede crear molestia, irritaciones y enfados, las discusiones son sobre

los roles en el hogar, produciendo malentendidos, se presumen muchas cosas que no son ciertas. También intervienen los familiares y esto puede ser motivo de discusiones.

2.5.4. Autoafirmación.

Etapa establecida desde los 3 años a 4 años, la pareja se siente suficientemente seguro para hacer actividades por separado se tienen en cuenta las necesidades individuales, se crea los resentimiento y problemas de identidad de los miembros de la pareja. Hasta aquí la pareja se fijó en las cosas que tenían en común,

En este momento se empieza a determinar las diferencias, pero se tiende a sentirse lo suficientemente cómodo para hacer balancear sus intereses personales con los de la pareja esto puede ser un shock, porque predomina los intereses del dúo, pueden surgir problemas por las diferencias evolutivas si un integrante de la pareja tiene baja autoestima y se apoyaba en el otro, el establecer esta identidad separa o paralelo le puede asustar.

2.5.5. Colaboración.

Se emprende de los 5 años a los 15 años, si la pareja se unió para hacer proyectos juntos, como los hijos y estos ya empezaron a ser independientes puede ser un momento de mucha fricción. Debido a que los hijos/as adolescentes causan tensión o que cada uno quiere tener un proyecto propio y la pareja se resiste. En otro caso, puede

ser un momento de colaboración en el que la pareja se une para hacer proyectos en común, como hablar del futuro de los hijos/as hasta que los hijos se vayan y establecer proyectos juntos.

Se convierte en un momento en que la pareja apoya a la otra a hacer algo, la relación vuelve a tener un resurgir. La serenidad y la sensación de fiabilidad remplazan la inseguridad y el miedo a la pérdida de las etapas. Aquí se produce un renacer de entusiasmo.

2.5.6. Adaptación.

Esta etapa parte de los 15 años en adelante la llaman etapa de adaptación, más bien es una readaptación, pues el tiempo ha pasado, los sueños se han cumplido (o no), los miembros de la pareja han cambiado y la pareja ha atravesado por varios estadios antes de llegar aquí.

Es momento de revalorar y analiza el resultado de las decisiones pasadas. Es tiempo de reconocer en lo que se convirtieron tanto como personas tanto como pareja. Además, es una etapa crítica pues se puede llegar a ella pensando que ya no hay más que hacer, que se pueden haber cumplido los sueños y cuestionarse ¿qué sigue? También puede llegar cargada de reproches o culpas y remordimientos de lo vivido o no cumplido, suele presentarse esta etapa en la edad adulta, cuando se dieron cambios físicos e incluso pudo llegar la enfermedad y la pareja teme no gustarle al otro, ser una carga.

CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA

CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA

3.1. Tipo de investigación

3.1.1. Definición

El enfoque de esta investigación es cualitativo, provee profundidad a los datos, dispersión, riqueza interpretativa, contextualización del ambiente o entorno, detalles y experiencias únicas. Asimismo, aporta un punto de vista “fresco, natural y holístico” de los fenómenos, así como la flexibilidad (Hernández, R. 2014).

La investigación cualitativa muestra el modo y el empleo de ciertas técnicas para la recopilación de la información, entre ellas: entrevistas, experiencias personales, historias de vida, observaciones, textos históricos, imágenes, sonidos que refieren la práctica, las situaciones de dificultades y los significados en la vida de las personas.

Esta investigación es cualitativa, analiza las categorías y las subcategorías, elaborada a partir de la investigación realizada en relación con los estilos de apegos: etapa de pareja, donde se narran y se sistematiza los resultados de la investigación, mediante las técnicas de recolección de información. (Entrevista estructurada –historia de vida).

El diseño de esta investigación es fenomenológico. El propósito es explorar, describir y comprender las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos en común de tales vivencias (Hernández, R. 2014).

En este estudio se pretende percibir las vivencias de los actores sociales, sobre los estilos de apegos en la etapa de pareja. Para la comprensión de este diseño, la investigadora ha estimado las categorías: estilos de apego y etapa de pareja.

Con el diseño se evidencia la información significativa recopilada, mediante las técnicas de la entrevista semiestructurada e historias de vida, donde los actores sociales manifiestan las experiencias, al evidenciar la estimación desde la perspectiva de pareja.

3.1.2. Justificación

En la sociedad cada vez las personas están más conscientes de la importancia de tener una buena calidad en la relación, pues estar bien con la pareja es significativo en la vida de éstas y en las familias que la conforman.

Las etapas por donde transitan las parejas, les permite ser conscientes en la toma de decisiones conjuntas, la negociación y el establecimiento de acuerdos, se reconocen como un componente con relación recíproca, complementaria, capaces de eludir las crisis de la vida cotidiana.

Este estudio es conveniente ya que permitió identificar los diversos estilos de apego de las parejas participantes en la investigación y a su vez establecer los factores que generan la insatisfacción en las relaciones. A través de los resultados de la investigación se puede:

- Potencializar estrategias y habilidades inter e intrapersonales para mejorar la dinámica de la relación de pareja.
- Facilitar el desarrollo para posteriores investigaciones.
- Abordar de una manera adecuada a las futuras parejas, para que mantengan una relación de pareja satisfactoria, sin grandes vicisitudes que no puedan ser superada.
- Las derivaciones finales de la investigación se utilizarán como referencia, en el desarrollo de una propuesta basada en talleres y charlas para las parejas, desde la perspectiva del enfoque sistémico.
- Este estudio es realizable, pues cuenta con las siguientes componentes:
- Autorización: El consentimiento informado de tres (3) parejas. que presentan las características necesarias para el estudio.
- Espacio: En el cual se realizará la investigación es apropiado.
- Capacidades: Se posee las capacidades académicas y competitivas para realizar el estudio.
- Período: La investigadora posee el tiempo necesario para realizar la investigación.
- Financiero: La investigadora sufragará el desarrollo de la investigación.

3.2. Sujetos/o fuentes de investigación.

Los sujetos son las personas que poseen información relevante para la investigación (Hernández, R.2014).

En este estudio los sujetos de investigación son tres parejas, cuyas edades oscilan entre los 25 y 56 años, con 10 años de convivencia como pareja, pertenecen al distrito de David, provincia de Chiriquí, república de Panamá.

Las fuentes de investigación para este estudio son primarias: de tipo bibliográfico y testimonial. Es bibliográfico pues se efectúa mediante la consulta de documentos, libros y revistas para conseguir la información. Es testimonial porque se logra de forma original, por medio de los testimonios orales de las tres parejas.

El escenario-ambiente social, comprende los contextos y el espacio en el cual se presentará el fenómeno de estudio, así como la relación-entre las actoras sociales (Hernández, R.2014).

El primer escenario social en esta investigación comprende el contexto geográfico de la provincia de Chiriquí, corregimiento de David en las comunidades de Doleguita, La Riviera y San José.

El segundo escenario es el ambiente social del espacio de las viviendas, donde están ubicadas las residencias de los familiares de los actores sociales a quienes se les designó números, para guardar la confidencialidad.

- Pareja N°1. Convive en la comunidad de Doleguita; corregimiento David, distrito David, provincia de Chiriquí, república de Panamá.
- Pareja N°2. Reside en la urbanización La Riviera; corregimiento David, distrito David, provincia de Chiriquí, república de Panamá.
- Pareja N°3. Vive en la barriada San José; corregimiento David, distrito David, provincia de Chiriquí, república de Panamá.

3.3. Categorías y Subcategorías

Se reúne la información que proporcionan significados análogos. Se sistematiza la información por categorías, de acuerdo con criterios temáticos, referidos a la búsqueda de significados. Se conceptualiza con un término o expresión, que sea claro en cuanto al contenido de cada unidad temática, con el fin de contrastar, interpretar analizar y teorizar (Hernández, R.2014).

Las categorías son construcciones propias de la investigadora, basada en las informaciones que proporcionan los actores sociales, por medio de los instrumentos de recolección de información.

Las categorías y subcategorías de la investigación se detallan en el cuadro N°1.

Descrito a continuación.

Cuadro N°1. Categorías y Subcategorías.

| CATEGORÍAS | SUBCATEGORÍA |
|------------------|---|
| Estilos de apego | <ul style="list-style-type: none"> – Seguro – Ansioso – Evitativo – Desorganizado |
| Etapas de pareja | <ul style="list-style-type: none"> – Enamoramiento – Vinculación – Convivencia – Autoafirmación – Colaboración – Adaptación |

Fuente. Elaboración propia de la autora.

Se define y establecen las categorías y subcategorías de esta investigación.

3.3.1. Categoría. Estilos de apego

“Se puede definir como un vínculo emocional profundo y duradero entre dos personas. Las relaciones de apego se caracterizan por buscar la cercanía del otro y sentirse más protegidos” (García de León, S. 2019).

El apego es la relación afectiva más íntima, profunda e importante que establecen las parejas se determina por la proximidad del otro y el sentirse más apoyados y protegidos, cuenta con cuatro estilos de apego que son: seguro, ansioso, evitativo y desorganizado.

3.3.1.1. Subcategoría. Seguro

“Los estilos de apego seguro acceden que los personas constituyen mejor su vida afectiva social y emocional, poseen autoestima positiva, comparten sus vidas ya que así lo quieren y no por insuficiencia para integrarla”

Los estilos de apego seguro en las relaciones de pareja se fortalecen cuando seleccionan mejor a su compañero/a, organizan su vida afectiva, social y emocional, tienen autoestima positiva, afrontan conflictos, disfrutan tiempo con la pareja, son independientes y expresan los sentimientos.

3.3.1.2 Subcategoría. Ansioso

“El apego ansioso, en la pareja también llamado “apego ambivalente”, es una forma de vínculo en el que existe un gran deseo de intimidad con la pareja, pero al mismo tiempo se experimenta un profundo temor de perder a esa persona (Pinzón, D. 2020)

Las parejas con estilo de apego ansioso se relacionan con vínculos dependientes y tienen una continua necesidad de confirmación de que es amado. Son individuos inseguros que dudan de su valía, tienden a verse como medias naranjas que necesitan de otros para estar completas. seleccionan a sus parejas de forma precipitada porque les cuesta estar solas.

3.3.1.3. Subcategoría. Evitativo

“El estilo de apego evitativo en las parejas se da cuando presentan miedo a la intimidad, les cuesta establecer relaciones de amor o amistad. Sienten poco afecto por los demás y tienen miedo al compromiso por lo que tratarán de evitarlo “(Pinzón, D. 2020).

El estilo de apego evitativo en las parejas tiene que ver con relaciones desconfiadas y distantes se observan conductas con poca autonomía emocional, miedo a la intimidad y al compromiso, dificultad para establecer relaciones y para las manifestaciones afectivas, ideas pesimistas sobre el amor, aparente facilidad para la ruptura, poco afecto por los demás.

3.3.1.4. Subcategoría. Desorganizado

“Apego desorganizado es una mezcla entre el apego ansioso y el evitativo y este estilo de pareja tóxicas y peligrosas, tienen muy baja autoestima y hacen daño a las personas cercanas por incapacidad de sentirse bien consigo mismo” (Pinzón, D. 2020).

El estilo de apego desorganizado en la pareja se da por inseguridad con predisposición a ser de maltrato o maltratadores/as. Demuestran reacciones agresivas y explosivas, destrucción de sí mismos y de las parejas, conciben el amor como una disputa de dominio y degradación hacia sí mismos y los demás.

3.3.2. Categoría. Etapas de pareja.

“Fases en que se desarrolla la relación de la pareja, al transcurrir el tiempo de convivencia, e interacción desde los contextos biopsicosocial en que se encuentre” (Díaz, M. 2016).

Períodos de tiempo delimitado y contrapuesto en la pareja siempre con un momento anterior y con otro posterior que producen cambios en su relación. Estas etapas son enamoramiento, vinculación, convivencia, autoafirmación, colaboración y adaptación.

3.3.2.1. Subcategoría. Enamoramiento

“El enamoramiento es una de las etapas emocionales que aparece cuando siente una intensa atracción por otro individuo” (Ojeda, A. 2018).

Etapas llenas de esperanza, donde la pareja pasa más tiempo junta y está envuelta en el deseo y la pasión, con o sin actividad sexual. Los integrantes suelen eludir las diferencias y se fijan más en lo que tienen en común, además en esta fase se evita discutir, soportan todo.

3.3.2.2 Subcategoría. Vinculación

“Etapa de compromiso, en la que las parejas han establecido explícitamente la voluntad y el deseo de permanecer juntos, conocen aquellos aspectos en los que no están de acuerdo. Llegan a comprender que tiene valores de vida diferentes. La relación no es solo con la pareja sino también con el entorno de ambos. Durante este tiempo la pareja suma a la relación personajes externo” (Nava, M. 2018).

La etapa de vinculación genera la relación real del conocimiento, las parejas se presentan unas a otras más reales y humanas, hay vínculo amoroso, la relación es de compañerismo pareja, es más manejable la afectividad del uno con el otro y vive esta etapa manteniendo el positivismo del enamoramiento, pero concentrándose en la realidad.

3.3.2.3. Subcategoría. Convivencia.

“Etapa en la que se establece el vínculo positivo en la pareja, viene el momento del verdadero amor día a día, en el que se enfrenta a la cotidianidad y se fortalece la adaptación del uno al otro con más objetividad. Es una etapa en la que la pareja debe establecer diálogos asertivos” (Nava, M. 2018).

Período en el que se instituye la relación auténtica en la pareja, el amor se manifiesta con más compañerismo, aprenden a amarse el día a día, problemas por la familiaridad o rutina, el nivel de sexualidad más bajo.

3.3.2.4. Subcategoría. Autoafirmación.

“Etapa complicada porque no siempre se da de forma sincronizada, es decir no siempre ambos en la pareja buscarán autoafirmarse. Lo que puede ocasionar una crisis, El éxito para la pareja en esta etapa de la relación es manejar el tiempo adecuadamente para desarrollar actividades independientes y actividades de pareja” (Ojeda, A. 2018).

Al llegar a este momento, la pareja puede estar tan compenetrada en la cotidianidad que comienzan a dudar de sí mismos. Es una etapa en la que se presentan inseguridades y cuestionamientos personales; ambos necesitarán reafirmarse como seres individuales y valiosos. Algunos comportamientos son actividades por separado, se fijan en las diferencias del otro hay intereses personales y existen problemas por las diferencias.

3.3.2.5. Subcategoría. Colaboración

“La etapa de colaboración está caracterizada por la confianza, la transparencia y la sinceridad. Para este momento ya se ha formado una base de respeto y amor, ya no solo de ilusión, oportunidad de desarrollarse de manera conjunta” (Ojeda, A. 2018).

Consolidación de la relación, la convivencia es un hecho cotidiano y ambos son compañeros de vida, cómplices, amigos, momento de crecimiento y desarrollo conjunto. Las inseguridades quedan atrás y juntos pueden lograr los planes porque están fortalecidos en comunión, hacen proyectos juntos como tener hijos y proyectos en común sobre el futuro, se apoyan más, evitan el conflicto.

3.3.2.6. Subcategoría. Adaptación

Etapa de readaptación pues el tiempo ha pasado, los sueños se han cumplido (o no), los miembros de la pareja han cambiado y la pareja ha atravesado por varios estadios antes de llegar aquí, momento de revalorar y analizar el resultado de las decisiones pasadas. Es tiempo de reconocer en lo que se convirtieron tanto como personas tanto como pareja.

Esta etapa de la relación es nombrada adaptación, se trata más bien de una readaptación. Es un momento en el que la pareja se ve a sí misma y analiza el resultado de las decisiones pasadas. Para este momento ya compartieron muchas experiencias y vivieron juntos el resultado de estas. Ahora la pareja debe verse nuevamente, conocer en lo que se convirtieron y descubrir aquello que aún desean ser y hacer., las parejas se adaptan a los cambios externos, aparecen nuevos intereses, cuestionan los valores de ellos mismos y de los demás.

3.4. Validez y confiabilidad.

Este estudio examinó los fenómenos en su contexto natural, pues es un estudio cualitativo, contiene información exclusiva insustituible.

La validez de esta investigación se da mediante tres principios los que se describen seguidamente:

- **Credibilidad.**

Los datos obtenidos en la investigación son fidedignos, indagando en diferentes aspectos de la vida de los actores sociales; comprobando que exista conexión en la información proporcionada.

- **Transferibilidad.**

La investigación cualitativa no busca popularizar los datos obtenidos por el estudio, sino más bien permitir que se puedan realizar, a partir de la información obtenida, las conclusiones en situaciones similares al caso de estudio.

- **Conformabilidad**

Esta investigación tiene validez interna de la información obtenida de forma objetiva por la investigadora, asimismo la reproducción auténtica y textual de las entrevistas. Se fundamentó en los siguientes factores:

- Intervalo del tiempo conveniente con los actores sociales para la recolección de la información.
- Las técnicas de recopilación de la información se manejaron en escenarios que beneficiaron el diálogo.
- La información fue escrita y reposan en un breviarío principal.
- La investigadora verificó mediante una revisión sistemática constante para prevenir sesgos.
- Triangulación: Se emplearon instrumentos como entrevista semiestructurada, historia de vida, visitas domiciliarias y conectividad virtual del servicio de videoconferencia.

Los criterios antes presentados ratifican que la investigación está respaldada en una rigurosa metodología.

3.5. Población.

3.5.1. Muestra

La muestra en el enfoque cualitativo es un grupo de personas, eventos, sucesos comunidades, sobre los cuales se ha de recopilar la información, sin que necesariamente sea representativa del universo o de la población que se estudia; pues no busca la representatividad estadística, sino la descripción más completa posible del fenómeno en estudio; al definir algunos criterios de selección de acuerdo con el interés del estudio (Hernández, R.2014).

3.5.2. Tipo de muestra.

El muestreo por conveniencia es una técnica de muestreo no probabilístico. Consiste en seleccionar una muestra de la población por el hecho de que sea accesible. (Hernández, R.2014).

Los individuos utilizados en la investigación se eligen porque están disponibles y no por un criterio estadístico. Esta conveniencia, se traduce con una gran facilidad operativa y en bajos costes de muestreo.

La muestra utilizada en este estudio es por conveniencia, participan de forma voluntaria tres parejas con la finalidad de describir las experiencias en el proceso investigativo. Seguidamente, la descripción de la muestra:

- Pareja N°1. Reside en la urbanización La Riviera; corregimiento David, distrito David, provincia de Chiriquí, república de Panamá.
- Pareja N°2. Convive en la comunidad de Doleguita; corregimiento David, distrito David, provincia de Chiriquí, República de Panamá.
- Pareja N°3. Vive en la barriada San José; corregimiento David, distrito David, provincia de Chiriquí, república de Panamá.

El cuadro N°2 muestra las particularidades de los actores sociales, consideradas como la muestra, para guardar la confidencialidad, se les designará nombres ficticios y número.

Cuadro N°2. Característica de los actores sociales

| Pareja N°1 | Edad | Ocupación | Pareja N°2 | Edad | Ocupación | Pareja N°3 | Edad | Ocupación |
|-------------------|-------------|------------------|-------------------|-------------|------------------|-------------------|-------------|------------------|
| Juan | 56 | Ebanista | Pedro | 45 | Docente | Raúl | 32 | Ing. Civil |
| Isabel | 52 | Costurera | María | 40 | Docente | Sofía | 28 | Enfermera |

Fuente. Elaboración propia de la autora

3.5.2.1. Selección de los elementos muestrales.

Para la selección de los elementos muestrales del estudio, estilos de apego: etapa de pareja, en el distrito David, provincia de Chiriquí, república de Panamá., se determinaron los siguientes aspectos

- Establecer: La investigación estilos de apegos: etapa de pareja para el mes de enero 2022.
- Población: Parejas oscilan entre las edades de 56 a 28 años.
- Elemento muestral: Parejas
- Unidad Muestral: El hogar.
- Alcance: Distrito de David.
- Tiempo: enero 2022.
- Selección de procedimiento: Muestreo por conveniencia.
- Tamaño de la muestra: Tres (3) parejas.
- Selección las unidades muestrales: Voluntario.

3.6. Método e instrumento de la investigación.

Para lograr la indagación elemental y alcanzar los objetivos propuestos en esta investigación, se utilizarán las siguientes técnicas de recolección de información.

3.6.1 Entrevista Semi-Estructurada.

Es un encuentro de carácter privado y cordial, donde una persona se dirige a otra, porque cuenta la historia u ofrece la versión de los hechos, al responder a las preguntas relacionadas con un problema específico (Hernández, R.2014).

Se establece una guía de preguntas abiertas; el entrevistador tiene la autonomía de adicionar preguntas para especificar los conceptos u obtener más información del tema. Es elaborada de antemano con temas y subtemas.

Esta técnica se utilizará en los actores sociales, que participarán en el estudio, donde podrán relatar las experiencias vivenciadas con las parejas respecto a las etapas y estilos de apego.

3.6.2 Historia de Vida.

Se conoce como una modalidad dentro de la investigación cualitativa; se utiliza para recoger la información en esencia subjetiva, de la vida de una persona, acerca de los eventos; se efectúa mediante un recuento narrativo o las experiencias vividas por el ser humano. (Hernández, R.2014).

La sinopsis de las historias de vida se realizó desde dos niveles: el estructural y el de contenido. Para el análisis estructural, se estableció la síntesis de los elementos comunes

significativos constituido en los relatos, los componentes esenciales y las áreas principales en la relación de las parejas entrevistadas descrito en la figura N°3, 4 y 5.

El análisis del contenido circunscribe a los eventos como: la aparición de las dificultades de pareja en los estilos de apego y la resolución de éstos.

3.6.3 Tratamiento de la información.

El análisis es descriptivo y los resultados se acopiados se formalizan según la locución propia de los actores entrevista la historia de vida.

- En el análisis cualitativo se empleó el programa Atlas Ti herramienta que permite sistematizar la información, estableciéndose como una herramienta hermenéutica, que permite el trabajo con un número amplio de casos.
- Word: Se manejó para escribir el contenido de la investigación.
- PowerPoint: Se usó para exhibir y exponer de modo preciso la investigación mediante presentaciones en diapositivas, animaciones de texto e imágenes prediseñadas.

CAPÍTULO 4.
ANÁLISIS E
INTERPRETACIÓN DE
RESULTADOS

4.1. Análisis e interpretación de resultados.

Los resultados son un modo de narrar el estudio a otra persona y representan la culminación del proceso investigativo. (Hernández, R. 2014).

El capítulo 4, detalla el análisis e interpretación de los resultados, con respecto los” estilos de apegos: etapa de pareja, la investigación ejecutada se logra a través de las técnicas como la entrevista semiestructurada, con el propósito de fortalecer la investigación. A la vez, se realizaron las historias de vida, determinada en una atmósfera de plática narrativa conversacional. basada en ideas de sucesos reveladores, por medio de un orden progresivo como: Las etapas del ciclo de la pareja y la elección de los sucesos importantes para el punto final, basado en los estilos de apego.

Los estilos de apego vivenciados mediante las etapas de las parejas sustentan la admisión de los objetivos de la investigación donde la información justifica las categorías similares con las subcategorías, permitiendo exponer las conclusiones y las sugerencias.

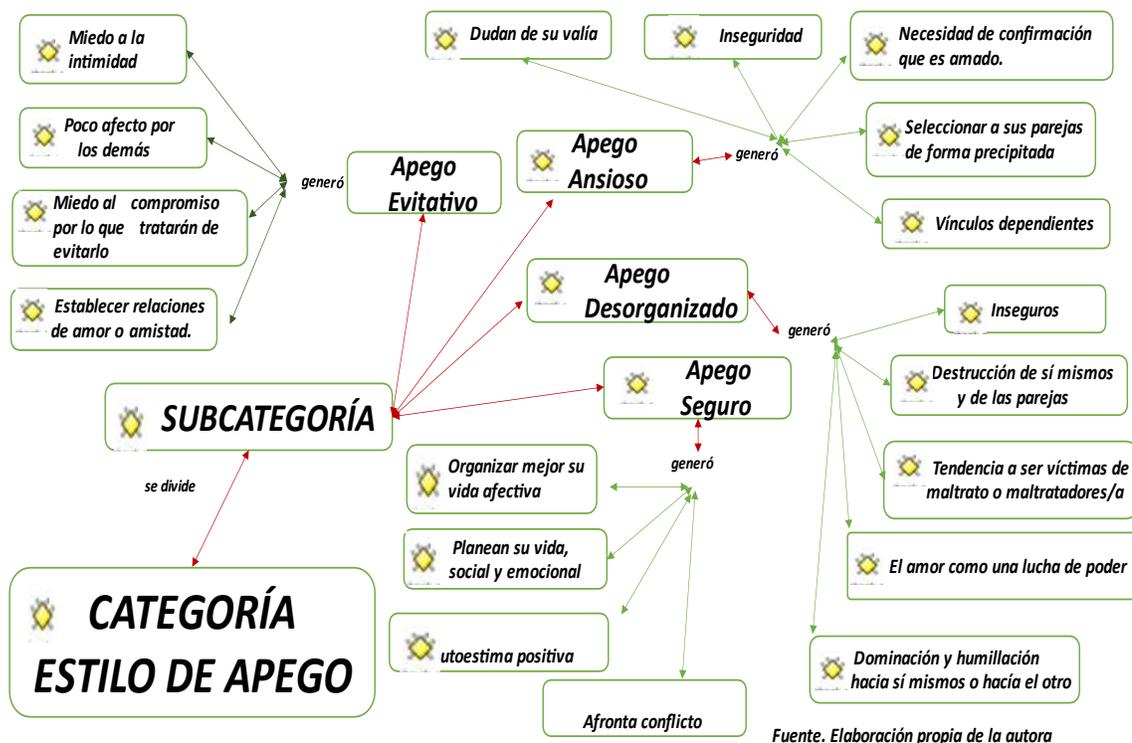
Esta investigación concedió a la investigadora determinar reflexiones críticas del argumento citados en las locuciones personales propias de los actores sociales, referente a los estilos de apegos: etapa de pareja.

4.2. Análisis e interpretación de resultados de la entrevista estructurada por categorías.

4.2.1. Categoría. Estilos de apego.

Objetivo. Describir el apego basado en los estilos seguro, ansioso, evitativo y desorganizado en las etapas de las parejas.

Figura N° 1. Categoría. Estilos de apego.



Los actores sociales de esta investigación consideran que en las etapas de formalización de parejas pasaron por algunos de los cuatro tipos de apego: evitativo., ansioso, desorganizado y seguro.

En el estilo de apego evitativo los actores sociales manifestaron que se sintieron incómodos con la intimidad, lo que provoca el establecimiento de un distanciamiento emocional de la pareja, pues consideraban como algo secundario este tipo de relaciones, ya que su experiencia en la infancia fue de rechazo y reproche cuando se vieron necesitados de contacto y cuando se dio una interacción más estrecha entre ellos y su cuidador principal, está fue en forma de control. Por consiguiente, de manera en general son pocos los competentes a la hora de ofrecer apoyo emocional o cuidados a la pareja y tienen dificultades para resolver los conflictos de forma adecuada.

Las parejas con estilo de apego ansioso se relacionan con vínculos dependientes y tienen una continua necesidad de confirmación de que son amados. Son individuos inseguros que dudan de su valía, tienden a verse como medias naranjas que necesitan de otros para estar completos. Seleccionan a sus parejas de forma precipitada porque les cuesta estar solos. Una vez establecida una relación de pareja, presentan cambios emocionales y contradicciones, necesitan una aprobación continua y es frecuente que les invadan los miedos, dudas y celos.

Los actores sociales con estilo de apego desorganizado consideran que eran individuos inseguros y fueron víctimas de maltrato, revelan que tuvieron reacciones

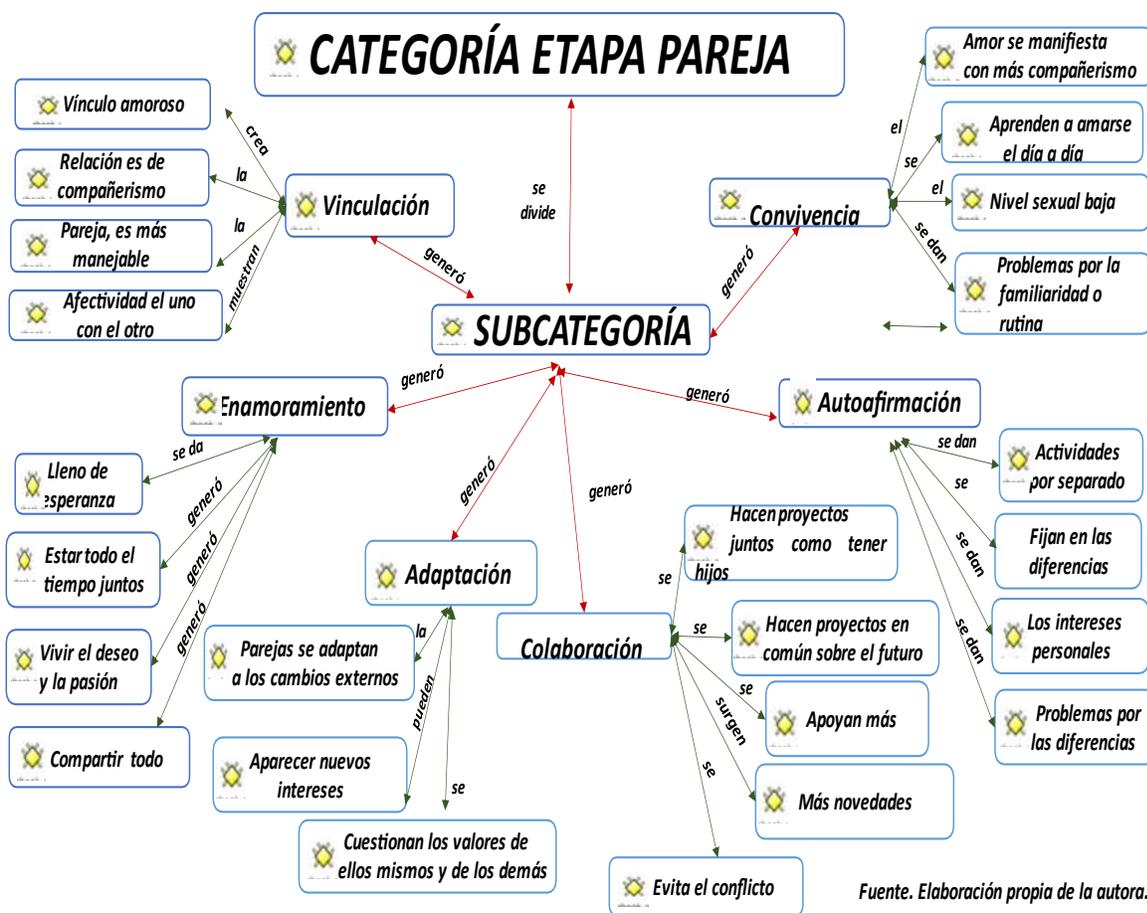
agresivas y explosivas, de destrucción de sí mismos y de las parejas, pensaban que el amor era una lucha de poder, de dominación y humillación hacia sí mismos o hacía el otro. Este estilo de pareja son las más tóxicas y peligrosas, tienen muy baja autoestima y hacen daño a las personas cercanas por incapacidad de sentirse bien consigo mismo.

En el estilo de apego seguro las parejas exteriorizaron que a medida que pasa el tiempo de unión establecieron relaciones más satisfactorias, debido a que tenían una percepción más positiva de sí mismos y poseían mayor facilidad para crear relaciones de confianza, compromiso e intimidad, sin sentirse amenazados por establecer una interdependencia. Consideran que este ciclo cuenta con mayor apertura emocional, flexibilidad a la hora de adaptarse, además y cuentan con estrategias adecuadas a la hora de resolver conflictos.

4.2.2. Categoría. Etapa de pareja

Objetivo. Identificar las etapas de las parejas; referente al contexto, enamoramiento, vinculación, convivencia; autoafirmación, colaboración y adaptación.

Figura N° 2. Categoría. Etapa de pareja.



Las parejas de este estudio consideran que existen etapas en la relación y las describen de la siguiente manera: La etapa de enamoramiento (del primer mes a los 18

meses, máximo 30 meses). Una etapa llena de esperanza pasa más tiempo junta y está contenida en el deseo y la pasión, con o sin actividad sexual. Suelen evitar las diferencias y se establecen más en lo que tienen en común, en esta fase se evita discutir, comparte todo.

La etapa de vinculación (18 meses a 3 años). Las parejas manifiestan vínculos amorosos ya no es tan pasional, dependencia de compromiso, sueñan con vivir juntos e incluso formar un hogar, después de haber pasado la etapa del apasionamiento, la pareja es más adaptable se cohiben menos las ganas de discutir algunas cosas y se expresan afectividad el uno con el otro.

En el periodo de convivencia (2 y 3 año). El amor se nutre con el compañerismo y el apego. Aprende a amarse el día a día, el nivel sexual baja y las discusiones pueden presentarse a causa de la rutina, surgen problemas en la segmentación de las tareas en la casa, asumen algunas cosas como ciertas y la intervención de familiares produce molestias.

La etapa autoafirmación (3 y 4 año). Realizan actividades por separados, hasta aquí prevalecen los intereses en dúo, empiezan a balancear sus intereses personales lo que puede inducir a dificultades de identidad en el otro como inseguridad, problemas de baja autoestima o dependencia.

Referente a la etapa de colaboración (5 al 15 año). Crean proyectos juntos como tener hijos. Este último escenario puede implicar un resurgir de la relación., se apoyan más y hay

diferentes novedades en el hogar, se diluye el sentimiento de inseguridad, pero en algunos casos se pueden darse situaciones por suponer cosas.

La adaptación (15 a 25 años). Se acogen a los cambios externos, surgen nuevos intereses, cuestionan los valores de ellos mismos y de los demás. Es una fase difícil que puede coincidir con la crisis de la mediana edad o la menopausia (mujeres) o andropausia (varones). La pareja empieza a sentir que sus ilusiones se pierden y puede romperse la relación o al contrario- consolidarse.

Esta etapa de la relación es nombrada adaptación, pero es de readaptación. Transcurre en que la pareja se ve a sí misma y examina el resultado de las decisiones pasadas, los momentos que compartieron y las experiencias y vivieron juntos. Al presente la pareja observa nuevamente, en lo que se cristianizaron y expresan aquello que aún desean ser y hacer, las parejas se adaptan a los cambios externos, aparecen nuevos intereses, cuestionan los valores de ellos mismos y de los demás.

4.3. Análisis interpretación de resultados en la historia de vida.

Es una técnica que se conoce como una modalidad dentro de la investigación cualitativa; para recoger la información, en esencia subjetiva de la vida de una persona, la información acerca de los eventos se acude a un reencuentro narrativo de las experiencias vividas por el ser humano (Hernández R. 2010).

Esta técnica se utiliza específicamente en esta investigación con tres actores sociales, que han pasado por los diferentes estilos de apego en las distintas etapas como pareja quienes, por preservar la identidad, se les asignó números y letras.

Pareja N°1. Juan e Isabel.

Está conformada por el sr. Juan de 56 años y la sra. Isabel de 52 años, residentes, en la urbanización. La Riviera; corregimiento David, distrito David, provincia de Chiriquí, república de Panamá.

“Actualmente llevamos 25 años de casados, soy ebanista e Isabel costurera, tenemos dos hijos. Patricia Isabel y Juan Eduardo nuestros hijos son profesionales están casados y tiene su propia residencia, tenemos dos nietos Isabelita y Eduardito”.

Etapas. Enamoramiento.

“Me enamore de Isabel cuando vivía con mis padres en un pueblito llamado San Juan, en el oriente chiricano, ella pasaba por el taller de ebanistería donde yo trabajaba con mi papá en ese entonces, y ella trabajaba en el restaurante Doña Gladys “

Recuerdo dice la sra., Isabel sonriente... *“Esa época de enamoramiento estaba repleta de esperanza se me hacía tarde para salir del trabajo, Juan todos los días me esperaba para acompañarme a la casa de mis padres, pues teníamos permiso para ser novio”.*

Esta primera etapa de enamoramiento está cargada de emociones fuertes. Los sentidos se afinan y cada experiencia con la pareja es profunda y especial, surgen las ilusiones y fantasías con futuros juntos y felices para siempre.

“En aquel tiempo no nos daban muchos chances. Los padres de Isabel se sentaban a conversar con uno, había deseo y pasión, pero sin actividad sexual. Cuando nos disgustábamos pensaba que se acababa el mundo y por eso evitaba tener diferencias con Isabel “

En este periodo fluyen hormonas como dopamina, oxitocina, endorfinas las llamadas hormonas del bienestar, las cuales producen una sensación tan placentera que se buscará repetir constantemente y con mayor intensidad la experiencia en el proceso del enamoramiento.

Etapa. Vinculación

“Trascurrido un año de enamoramiento, nos casamos por lo civil y continuamos trabajando en los mismos lugares, alquilamos una casita en el sector de Juay, nos fuimos adaptando, de vez en cuando discutíamos por algunas cosas como el presupuesto, el ronquido, boberías, Juan es más callado, solo se sonríe. “

“Isabel la mayoría de las veces tiene la razón, yo soy terco y callado, me he llevado chasco, pero bueno...calladito me veo más bonito. ja, ja, ja. Ella me expresa las cosas con cariño y es muy afectiva”

Es el momento en que los actores sociales descubren aquellos aspectos en los que no están de acuerdo con respecto al otro. Las diferencias surgen, ya sean con mayor o menor relevancia; y se coloca a prueba la compatibilidad de la pareja.

Etapa. Convivencia.

“Después de vivir dos años juntos dialogamos y decidimos tener hijos, yo no trabajaría, pero quería realizar un curso de costura que daba el INAFORP en ese tiempo, ellos traían docentes a dar esos cursos a los pueblitos, yo me hacía mis vestidos, pero me faltaban otras técnicas y Juan me complació fui al curso y me gradué.”

“Me dediqué hacer costura, realizaba el trabajo desde la casa, el dinero de las costuras ingresaba en las finanzas de nuestra casa, tuvimos a Isabel y Juan Eduardo y los cuidaba”

En esta etapa la pareja debe establecer diálogos asertivos, de diferentes temas que van desde las finanzas familiares y la decisión de conformar una familia, tener hijos, comprar casa, religión, gustos y otros.

Etapa. Autoafirmación

“Bueno teníamos un dinerito ahorrado, a Juan le ofrecieron una casa en la Riviera, por medio del Banco Hipotecario, la letra era cómoda, tenía mucho patio, podría instalar el taller, tomamos la decisión de venirnos para David, además los niños iban a entrar a la escuela.”

“Isabel puso su negocio de costura y hasta el día de hoy ambos trabajamos en lo que nos gusta y respetamos nuestra independencia no siempre estamos sincronizados, pero nos amamos”.

Al llegar a este momento, la pareja necesita reafirmarse como seres individuales y valiosos. Hay que recordar que tener intereses diferentes o buscar hacer algo de forma independiente, es normal en la pareja y no significa tener menos interés en el otro o dejarlo de amar.

Etapa. Colaboración.

“Bueno Isabel conmigo realizamos el proyecto de forrar muebles y hacer cojines que ofrecemos al cliente que asiste a la ebanistería y en esta época nos ha ido bastante bien”

“Nos ayudamos mutuamente y de vez en cuando cuidamos nuestros nietos, cuando Juan cocina, yo lavo, nos dividimos los quehaceres. Mi Juan cocina muy rico “

Referente a la etapa de colaboración crean proyectos y es un escenario donde resurge la relación., se apoyan más y hay diferentes novedades en el hogar, se diluye el sentimiento de inseguridad.

Etapa de Adaptación.

“En esta pandemia nos cuidamos muchos. En agosto cumplimos veinticinco años de casados o sea la boda de plata, atravesamos por algunas dificultades, pero si volviera a nacer, me casaría de nuevo con Isabel, una buena compañera, comprensiva, amorosa, fiel y hasta el tiempo que yo viva la seguiré amando.”

“Amo a mi Juan, es el amor de mi vida, un hombre respetuoso, cariñoso y comprensivo me voy a casar con el nuevamente, por la iglesia en el mes de diciembre primero Dios.”

La etapa de adaptación más bien es una readaptación pues el tiempo ha pasado, los sueños se han cumplido, los miembros de la pareja han cambiado y la pareja ha atravesado por varios estadios antes de llegar aquí. Es momento de revalorar y analizar el resultado de las decisiones pasadas. Es tiempo de reconocer en lo que se convirtieron tanto como personas y como pareja.

La pareja de Juan – Isabel, establecieron un apego seguro, es decir que no existe una dependencia emocional, pues disfrutaron la intimidad y la cercanía en la relación, no viven con la preocupación de que la pareja lo va a dejar, cuidan y se dejaron cuidar, se sienten correspondidos en el amor y las relaciones.

Pareja N°2. Pedro y María

Está conformada por el sr. Pedro de 45 años y la sra. María de 40 años, convive en la comunidad de Doleguita; corregimiento David, distrito David, provincia de Chiriquí, república de Panamá.

“Actualmente llevamos 20 años de casados, somos docentes, yo de Matemática y María de Química, nuestra familia está conformada por dos hijas, Gloria María y María Fernanda actualmente, están en primer y segundo año de la universidad, Gloria María estudia Fisioterapia y María Fernanda, Enfermería viven con nosotros. “

Etapas. Enamoramiento.

“Estudiamos, en la Normal de Santiago de Veraguas, allí la conocí. María y yo fuimos compañeros de salón, yo tenía una novia, pero peleábamos a cada instante, yo le contaba a María lo que me sucedía, en la trayectoria de los viajes a Chiriquí., cada 15 día.”

“Fuimos buenos compañeros y amigos, en sexto año, me di cuenta de que me gustaba mucho y le pedí que fuera mi novia, ella me dijo que no, que yo era muy bandido y enamorado y que ella no quería sufrir.”

“Al entrar a la universidad la seguí frecuentando hasta que aceptó ser mi novia, trataba de portarme bien y no mirar hacia los lados... porque se enojaba y no quería caer en lo mismo que me pasaba con otras chicas.”

“Pedro era muy quisquilloso, enamoraba todo lo que pasaba con falda y como era su amiga me contaba algunas cosas, por ende, no quería ser su novia, al pasar el tiempo como él le dijo acepté y andaba derecho.”

“Pedro siempre ha tenido labia, todos los sentidos se afinan y cada palabra, mirada y caricia es más profunda y especial...se sonrío sigo enamorada de ese quisquilloso.”

La etapa de enamoramiento al inicio está repleta de afectividades intensas. La percepción se armoniza en la pareja de manera perspicaz y exclusiva, florecen los sueños e ilusiones como novios y piensan que van a ser dichosos eternamente.

Etapa. Vinculación.

“Después de meses de enamoramiento, me casé con Pedro por lo civil y eclesiástico, tenemos una casa en Doleguita, David que nos dio mi abuelita cuando nos casamos, trabajamos en diferentes colegios, el camino de vivir juntos nos permitió adecuarnos, algunas veces existía diferencias encontradas y peleábamos... pero nunca me grita, aquí la que más se altera soy yo.”

“Nos gusta compartir con nuestras familias, padres, hermanos, tíos, sobrinos y amigos siempre somos positivos ante las adversidades y nos concentramos en la realidad.”

En este período los actores sociales manifiestan actitudes en las que no están de acuerdo con respecto al otro. Las discrepancias salen, ya sean significativas o no y se evidencia el entendimiento de la pareja.

Etapa. Convivencia.

“Han pasado muchos años al lado de Pedro, hemos tenido acuerdos y discrepancias, pero siempre somos positivos, la relación ha sido hermosa pues hemos aprendido a amarnos en el día a día.”

“María en algunas situaciones, quiere imponer el poder y yo le digo María...Nando grita, pero recuerda que las nadas mandan. Vamos a resolver esto juntos.”

En la etapa de convivencia lo ideal es dejar de lado aquellas imposiciones y construir juntos aquello que represente y caracterice la relación de pareja. Por consiguientes, lo más importante es el diálogo y saber qué estilos de vida quieren tener en el futuro.

Etapa. Autoafirmación.

“Pedro los jueves le encanta ir a jugar dominó en la casa de mis tíos, yo me quedo en casa no tenemos los mismos intereses, yo los martes me reúno con algunas compañeras en la casa de una de ellas y jugamos bingo, intercambiamos recetas, vemos películas, es el día de echar las canitas al aire.”

Las derivaciones en este periodo son la de respetar los intereses de la pareja y esto no significa que se deje de tener interés por la misma, sino que se ingresa a un proceso de descubrimiento interior. Tener intereses diferentes no tiene por qué significar tener menos cariño en el otro.

“Gloria María y María Fernanda en la semana estudian, por eso el domingo compartimos en familia, salimos a pasear, vamos a la misa, comemos donde mi suegra, jugamos y desarrollamos actividades distintas, pero respetamos el espacio de cada uno.”

“María es una excelente, mamá y esposa la sigo amando y respetando, siempre le demuestro afecto. Todos los 17 de cada mes le doy un obsequio pequeño con amor, recordando los viejos tiempos, llevo 20 años realizando esto y ella siempre sonriente”

El éxito para la pareja en esta etapa de la relación es manejar el tiempo adecuadamente para desarrollar actividades independientes y en pareja. Al mismo tiempo hay que promover en la pareja una buena autoestima motivándolo, tratándolo con amor y respeto y ratificando sus cualidades.

Etapa. Colaboración.

“A lo largo de nuestra la relación, María se ha convertido en mi compañera de vida y mi amiga.”

“He crecido con Pedro, le tengo confianza, hemos formado nuestro camino con base al respeto y confianza, nos apoyamos el uno al otro. Actuamos en armonía como un equipo. Percibo cada día de nuestra vida y considero que la transparencia y sinceridad dan frutos.”

Esta etapa es importante ya que la pareja ratifica las acciones más significativas. Mantienen el interés motivándolos a vivir a profundidad el día a día en lugar de ver los días pasar. Ambos, como pareja y como seres individuales han logrado una vida importante y deben siempre permitirse disfrutarla.

Etapa de Adaptación.

“Bueno los dos hemos compartido muchas experiencias viviendo juntos, disfrutamos realizando proyectos en común como nuestro jardín y tenemos un pequeño huerto.”

“Como dice Pedro realizamos planes de manera conjunta, tenemos un viaje pendiente a Colombia, pero, por lo del Covid-19. No lo hemos hecho, pero está en nuestros proyectos.”

“Gracias a Dios no tenemos por horita ninguna enfermedad, solo los achaques de la edad”

El éxito para mantenerse juntos como pareja se da a través del compañerismo apoyándose y reconociendo el valor del otro. Esta puede ser una etapa hermosa si así lo permites pues, requiere del mismo nivel de encantamiento, amor, dedicación y descubrimiento como la primera vez.

La pareja constituida por Pedro y María, instituyeron varios apegos según la etapa. Al inicio en la etapa del enamoramiento, María tenía un apego ansioso sentía temor excesivo al abandono, debido a que Pedro era enamorado y quisquilloso. Pedro tenía apego desorganizado no se acercaba a María mucho por el temor de hierirla y defraudarla.

En la etapa de vinculación hasta la de adaptación, surgió el apego seguro, afrontan conflictos, expresan sus sentimientos y necesidades, disfrutan el tiempo en pareja y el tiempo sin pareja, no crean dependencia y no se siente preocupados de ser dejado/a.

Pareja N°3. Raúl y Sofía

Está establecida por el sr. Raúl de 32 años y la sra. Sofía de 28 años, convive en la comunidad de Doleguita; corregimiento David, distrito David, provincia de Chiriquí, república de Panamá.

Etapas. Enamoramiento.

“Conocí a Raúl en la secundaria en el Colegio Félix Olivares Contreras, él jugaba baloncesto y yo también, éramos de la selección del colegio y nos frecuentábamos, cuando se graduó, me pidió que fuera la pareja del baile y desde ese tiempo fui novia de Raúl, él estudiaba Ingeniería y yo enfermería “

“Él era un poco celoso, pero no me decía nada, solo me miraba y con esa mirada decía todo, pero es especial, respetuoso, cariñoso.”

“Sofía es muy cariñosa, siempre la esperaba a la salida de la universidad, pues estábamos en diferentes universidades, algunas veces discutíamos por tonterías, pero la molestia no duraba más de 24 horas siempre me gustaba verla sonreír.”

La etapa de enamoramiento es la consideran la más bella de una relación. Es cuando se siente una fuerte atracción por alguien, y todo parece agradable y maravilloso. Si la atracción es mutua, la vida parece color de rosa.

Etapas. Vinculación.

“Nos casamos hace cinco años, actualmente no tenemos hijos, estamos iniciando, compramos una casa.”

“Sofía trabaja y yo también, ella tiene turnos rotativos, la comprendo cuando duerme de día, y por eso dejo siempre el desayuno preparado, en los momentos en que no nos vemos, siempre nos escribimos y nos hacemos video llamada.”

Las relaciones de la pareja llegan a su cénit en la fase de vinculación. En una fase de compromiso, en la que las parejas han establecido explícitamente la voluntad y el deseo de permanecer juntos.

Etapas. Convivencia

“Sofía regresa muy cansada del trabajo, tenemos muchas responsabilidades y las cargas.”

“Le expreso mi amor a Raúl de forma cariñosa, respetuosa para que sienta que lo apoyo y para que vea que entiendo todos los sacrificios que hacemos por una vida en común. De vez en cuando surgen desacuerdos, pero los resolvemos mediante la búsqueda de acuerdos y negociaciones.”

“Con Sofía hablamos de todos los temas desde los más simples, hasta los más trascendentales. Además de nuestros sueños, miedos, necesidades y gustos.”

La etapa de la convivencia es hermosa porque la pareja aprende a amarse en el día a día. Mediante un diálogo oportuno es aquí donde se refleja qué estilo de vida aspiran. Descubre si tienen los mismos valores y planes futuros.

Etapa. Autoafirmación.

“Raúl realiza diferentes actividades, le gusta jugar baloncesto tienen un equipo.”

“A mí me gusta también el baloncesto, pero por mi trabajo no puede realizarlo, así, que realizo ejercicio en el gimnasio con un grupo de compañeras.”

“Cuando estoy libre y concuerda nuestro horario realizamos caminatas, visitamos a nuestros padres, allá realizamos diferentes juegos con nuestros hermanos, sobrinos, tíos, amigos... juegos como:

Adivinanzas, bingo, el teléfono descompuesto, historias estrofas, piedra, papel y tijera, fútbol de mesa.”

El triunfo para la pareja es emplear el tiempo apropiadamente para realizar actividades en pareja y de forma individual, para descubrir cada día algo diferente.

Etapa. Colaboración.

“Raúl es espléndido, colabora y me apoya en los quehaceres de la casa, compartimos responsabilidad, a veces él es el que va al banco y yo al súper, debido a mi trabajo o viceversa.”

“Sofía y yo hemos crecido, tenemos confianza, libertad y transparencia, en nuestra vida está la de tener hijos”

El trabajo colaborativo en pareja es un proceso para alcanzar objetivos específicos, donde la herramienta principal es el soporte plazo. Dentro de estos planes quizá estén los hijos.

Etapas de Adaptación.

“Bueno solo tenemos cinco años de casado con Sofía, existen todavía diferencias para adaptarnos a este nuevo estilo de vida, la cual nos ha generado cambios, estamos acostumbrándonos.”

“Durante esta etapa nos enfrentamos a los nuevos hábitos de Raúl y él a los míos, algunos no nos gustan., pero hemos aprendido a expresar lo que nos gusta y lo que no. Siendo sincero y no escondiendo nuestra opinión al respecto.”

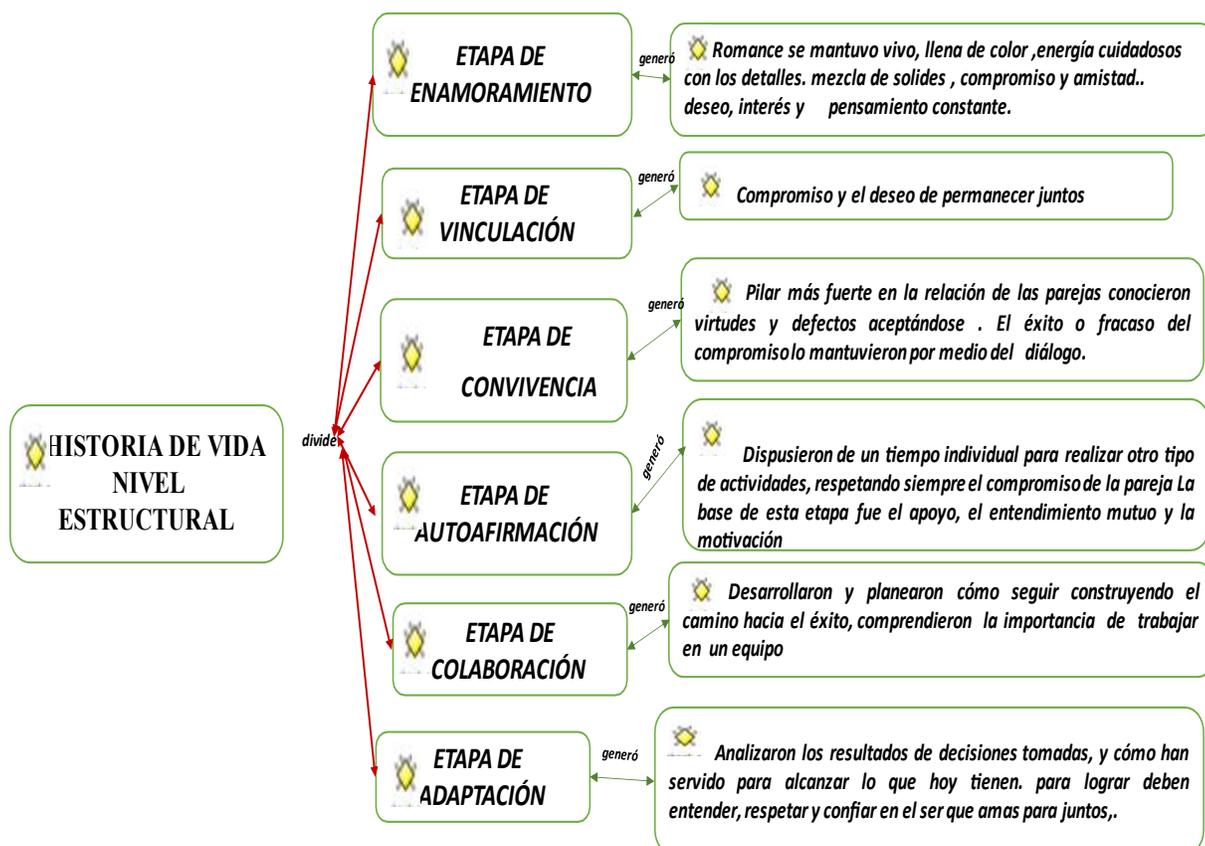
“Ahora que tengo que aprender a manejar el nuevo rol o papel de vida como esposo y compartir mis intimidades, ser en parte sustentador de la familia y así sucesivamente. Han sido cambios que nos han generado a los dos estrés y dificultades, pero hemos sido pacientes y buscamos consejo con personas más experimentadas para poder así lograrlo.”

Las parejas deben ser flexibles y buscar adaptarse al nuevo esquema., pues se produce un conocimiento más profundo del otro, en muchas ocasiones a través de la convivencia. Las parejas comienzan a descubrir de verdad al otro, su cara A y B, que hasta ahora no podían ver a causa del encantamiento, debido a la química hormonal.

La sinopsis de historia de vida se realizó desde dos niveles: el estructural y el de contenido.

Con el propósito de interpretar el análisis estructural, se realizó la síntesis de los elementos comunes significativos constituido en los relatos, los componentes esenciales y las áreas principales en la relación de las parejas entrevistadas descrito en la figura N°3,4 y 5.

Figura N° 3. Historia de vida. Nivel estructural.



Fuente. Elaboración propia de la autora.

En la etapa de enamoramiento el romance se mantuvo vivo, llena de color, energía, fueron cuidadosos con los detalles lo que se constituyó en un patrón para nutrir todo el tiempo la relación caracterizada por una mezcla de solidez, compromiso y amistad. Además, existió deseo, interés y pensamiento constante por la pareja, permitiendo estabilidad, entendimiento, comprensión, compatibilidad y conocimiento. En este período evoluciona una fase de apego ansioso relacionado con vínculos dependientes.

Las etapas de las relaciones de la pareja llegan a su cénit en la fase de vinculación. constituida en el compromiso, las parejas se establecieron explícitamente a voluntad y el deseo de permanecer juntos mediante un compromiso formal, mediante el matrimonio, o cualquier otra ceremonia de exhibición pública.

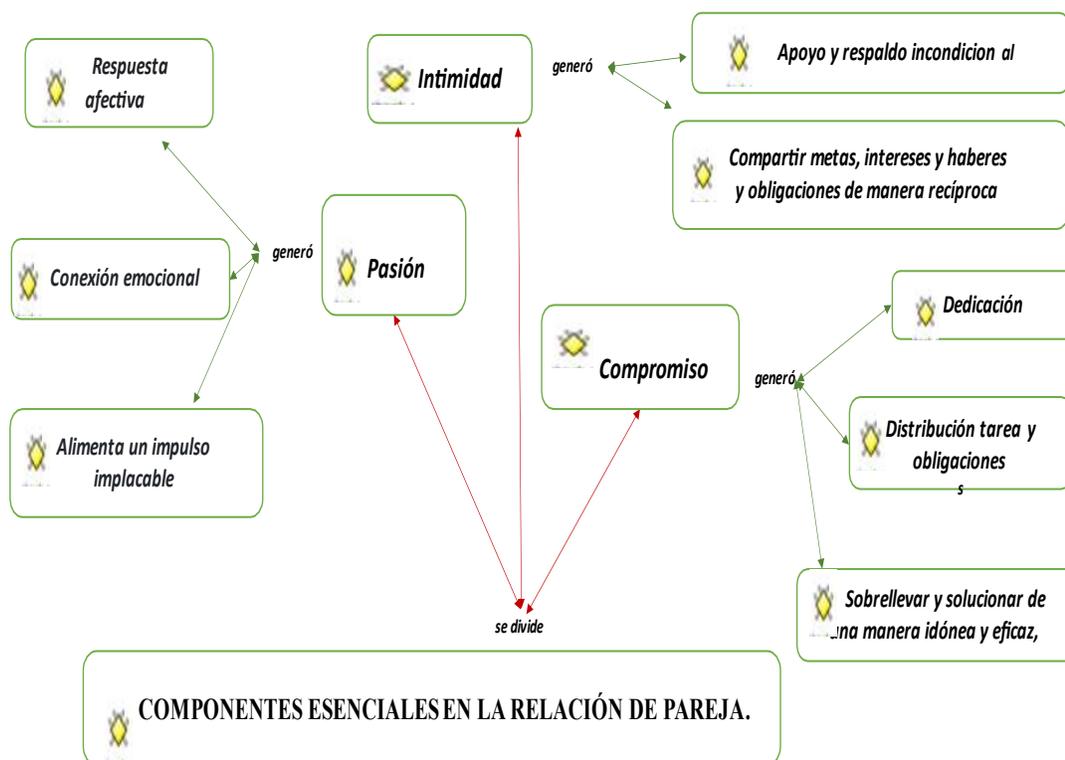
El periodo de la convivencia fue el pilar más fuerte en la relación de las parejas, conocieron profundamente sus virtudes y defectos aceptándose. El éxito o fracaso del compromiso mutuo en la relación lo mantuvieron por medio del diálogo, rol fundamental para expresar los intereses a futuro, los objetivos y lo que como pareja esperan lograr.

Respecto a la etapa de autoafirmación, las parejas dispusieron de un tiempo individual para realizar otro tipo de actividades, respetando siempre el compromiso de la pareja. La base de esta etapa fue el apoyo, el entendimiento mutuo y la motivación de ambos para alcanzar metas propuestas.

En la fase colaboración las tres parejas se desarrollaron y planearon cómo seguir construyendo el camino hacia el éxito, planificando proyectos a futuros, Aquí cada pareja comprendió finalmente cuán importante es dentro de la relación y como en conjunto forman un equipo dispuesto a lograr grandes cosas.

En la etapa adaptación las parejas analizaron los resultados de decisiones tomadas, y cómo han servido para alcanzar lo que hoy tienen. Los actores sociales concuerdan que para lograr deben entender, respetar y confiar en el ser que amas para juntos, obtener todo lo que se propongan.

Figura N° 4. Componentes esenciales en la relación de pareja.



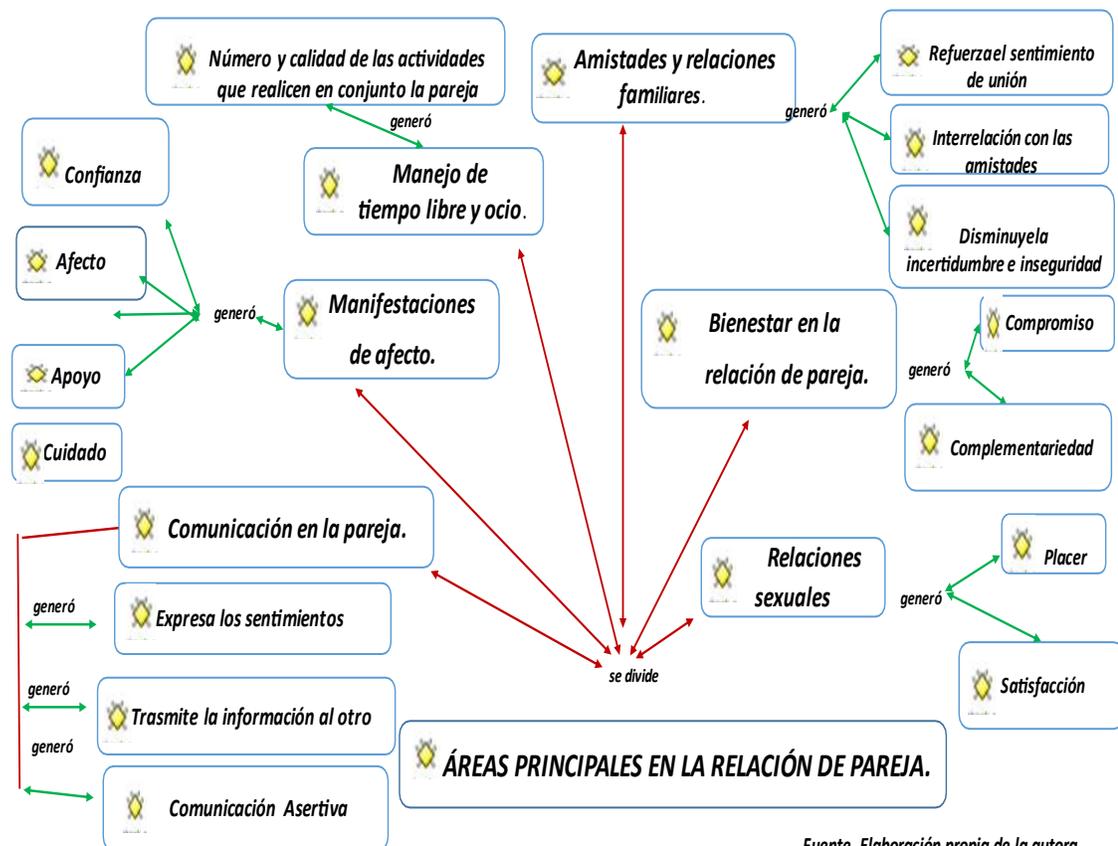
Fuente. Elaboración propia de la autora.

La pasión es una modificación profunda y permanente de la afectividad, se dieron respuestas afectivas en las parejas basada en la conexión emocional que alimentó el impulso impecable.

La intimidad generó seguridad y confianza mutua, es decir el apoyo y respaldo incondicional que se esperaba de ambos miembros de la pareja ya sea a nivel emocional como a nivel físico, este componente fue fomentándose con el pasar de los años puesto que la relación de pareja se consolidó al compartir metas, intereses, haberes y obligaciones de manera recíproca.

El compromiso hace referencia a la dedicación y la entrega de cada uno en la relación, manteniendo un elevado nivel de compromiso en las dificultades y contrariedades lo que originó en la dinámica de la pareja, sobrellevar y solucionar de una manera idónea y eficaz, respecto a la interacción y la distribución de tareas y obligaciones y el compromiso fue creciendo en ambos miembros de la pareja con el pasar del tiempo.

Figura N° 5. Áreas principales en la relación de parejas



Existe una serie de situaciones y aspectos por los que las parejas deben atravesar para presentar una relación sólida y de calidad, si en la dinámica de parejas existe un acuerdo mutuo y un desenvolvimiento eficaz en estas áreas podrá existir funcionalidad y una visión favorable hacia la relación, las áreas fundamentales en las que se desarrolla la pareja son: comunicación, manifestaciones de afecto, relaciones sexuales, manejo de tiempo libre y ocio, amistades y relaciones familiares.

La comunicación en la pareja es el mecanismo principal a través del cual cada uno de los integrantes expresa los sentimientos e ideologías y transmite la información al otro, en la dinámica de pareja se debe asimilar que la comunicación tanto del hombre como en la mujer están diseñados de distinta manera y reciben el mensaje de forma diferente, fomentar la comunicación asertiva y el no asumir aspectos que parecieran obvios son los objetivos fundamentales que hay que perseguir si se desea tener satisfacción y funcionalidad en la dinámica de pareja.

Las manifestaciones de afecto hacen referencia a la afectividad, faceta clave en la dinámica de pareja, entre las características prevalentes estuvieron presente : el cuidado, el apoyo, el afecto y la confianza que se da en la pareja y la actitud que se refleja en cada miembro es esencial como parte de la relación, estos elementos intervienen de sobremanera en el nivel de complacencia percibida y en el ajuste de la relación, transmitiendo en su mayoría actitudes positivas y dotando del afecto y cariño necesario a cada integrante de la relación.

Las relaciones sexuales son otro aspecto de relevancia en la dinámica de pareja, lo cual hace énfasis a una respuesta afectiva que genera placer y satisfacción a nivel psicofisiológico en cada uno de los miembros.

El manejo de tiempo libre y ocio se fundamentó en el número y calidad de las actividades que realizaron en conjunto las parejas, la semejanza en hábitos, hobbies e intereses aumentó y favoreció el sentimiento de unión en la relación.

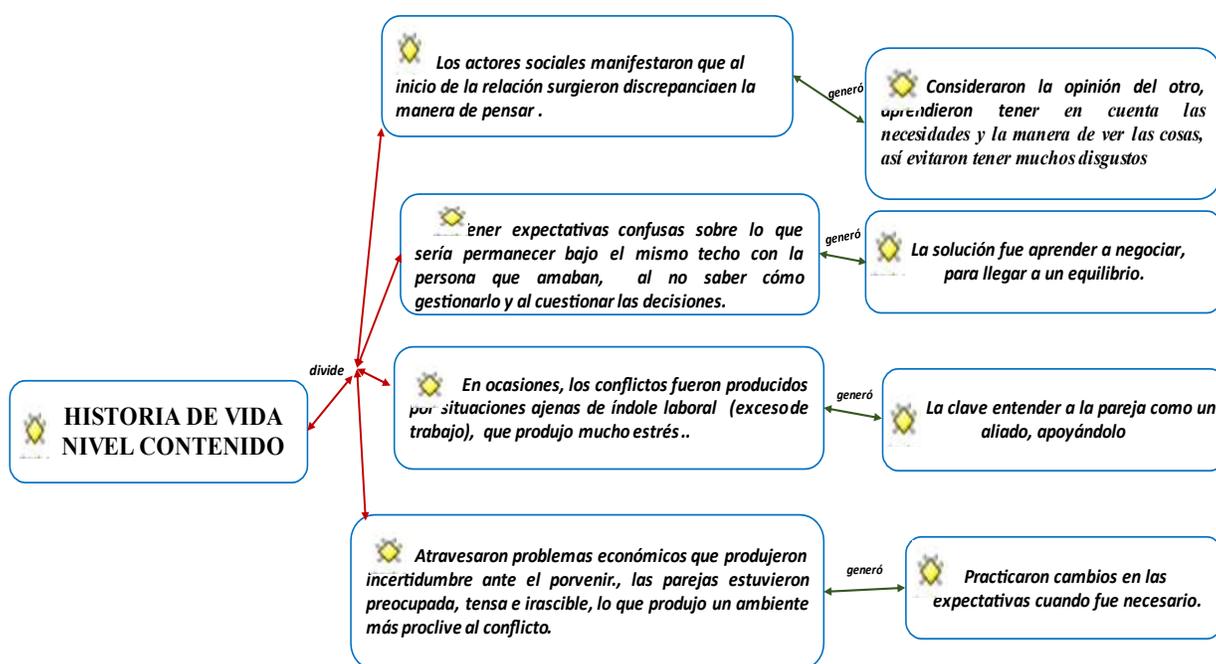
Respecto a las amistades y las relaciones familiares en la dinámica de las parejas existía una homeostasis, es decir realizaban interrelación con las amistades, al igual que el tiempo libre y de ocio, el tiempo que la pareja ocupó en las relaciones interpersonales tiene vital importancia ya que esto refuerza el sentimiento de unión entre la pareja y disminuye la incertidumbre e inseguridad de mantener o no la relación.

La satisfacción en la relación de pareja se dio mediante una actitud idónea de compromiso y de complementariedad entre ambos, está ligada a la apreciación subjetiva que un sujeto hace del bienestar, calidad y disposición en las diferentes facetas de interacción con su pareja.

En la relación de pareja prevaleció la comunicación asertiva, franca y directa, la práctica de valores como el respeto mutuo, la consideración y el apoyo incondicional, la formación y fortalecimiento continuo de la autoestima entre los miembros de la relación, el establecimiento de normas y reglas flexibles y claras para evitar posteriormente malas interpretaciones y acciones, la dotación necesaria de afecto y de sexualidad, respetando ante todo los patrones y formas de ser de cada integrante de la relación de pareja.

El análisis del contenido se establece en este estudio en los eventos como: la aparición de las dificultades de las parejas y la resolución de éstos, detallado en la figura N°4.

Figura N° 6. Historia de vida.Nivel contenido



Fuente. Elaboración propia de la autora.

La relación de las tres parejas en esta investigación no estuvo exenta de sufrir conflictos, en algún momento de su convivencia. Por consiguiente, mencionaremos algunas de estos contratiempos:

Los actores sociales manifestaron que al inicio de la relación surgieron diferencia en la manera de pensar, pues cada uno tiene una personalidad y un modo de comportarse. Sin embargo, consideraron la opinión del otro, aprendieron tener en cuenta las necesidades y la manera de ver las cosas, así evitaron tener muchos disgustos.

Otra razón fue el tener expectativas confusas sobre lo que sería permanecer bajo el mismo techo con la persona que amaban, al no saber cómo gestionarlo y al cuestionar las decisiones tomadas, aunque fueran adecuadas. La solución fue aprender a negociar, para llegar a un equilibrio.

En ocasiones, los conflictos fueron producidos por situaciones ajenas de índole laboral (exceso de trabajo), que produjo mucho estrés. La clave entender a la pareja como un aliado, apoyándolo.

Atravesaron problemas económicos que produjeron incertidumbre ante el porvenir. Por ende, las parejas estuvieron preocupadas, tensa e irascible, lo que producirá un ambiente más proclive al conflicto. Practicaron cambios en las expectativas cuando fue necesario.

CAPÍTULO 5

CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

Esta investigación se cimenta en “Analizar las vivencias de las parejas respecto a los estilos de apego en las diferentes etapas logrando testimonios por medio de la entrevista semi estructurada e historias de vida en la cual se elaboran las siguientes conclusiones:

En la categoría estilos de apego las parejas estiman que transitaron por los cuatros tipos de apego: evitativo, ansioso, desorganizado y seguro.

En la subcategoría estilo de apego evitativo, las parejas manifestaron que experimentaron inconveniente, pues presentan miedo a la intimidad, les costaba establecer relaciones de amor o amistad., sentían poco afecto y tenían miedo al compromiso a la hora de ofrecer apoyo emocional o cuidados a la pareja, tuvieron dificultades para resolver los conflictos de forma adecuada, este apego se originó en la subcategoría de la etapa de enamoramiento.

Referente a la subcategoría apego ansioso, las parejas revelaron que a veces están desesperados/as por formar un vínculo. Con frecuencia buscan ser rescatados/as. Demandaban un sentido de seguridad y protección aferrándose a su pareja., eran pegajosos/as, exigentes o posesivos/as sentían inseguridad de la pareja y llegaron a celar. Reflejado en la etapa de vinculación.

Los actores sociales con estilo de apego desorganizado informan que vivían los conflictos de forma dramática, sentía que no podían confiar en nadie y no se acercaban a la pareja porque la iban a defraudar, mucho temor al abandono, el estilo de apego desorganizado trascurrió en la etapa de convivencia.

El estilo de apego seguro en las parejas estudiada se define como un vínculo emocional profundo y duradero. Las relaciones de apego se caracterizaron por buscar la cercanía del otro para sentirse protegido, tener confianza, buena autoestima, compartir sentimientos y buscar el apoyo social. Este ciclo es un balance para la apertura emocional y la flexibilidad a la hora de adaptarse exteriorizan que cuentan con habilidades adecuadas a la hora de resolver conflictos. Se suscita en la etapa de adaptación, autoafirmación y colaboración.

La pareja es una unidad social que configura el proyecto de vida de la familia, la interacción de la pareja va a estar ligada a varios aspectos y elementos tales como la comunicación, sexualidad, reglas, normas instauradas y vínculos emocionales que permitirán el desarrollo de la relación.

Los componentes básicos y esenciales para que consolide y fortalezca la relación de la pareja son: pasión, intimidad y compromiso.

Las áreas principales en la relación de pareja hacen referencia que existe una serie de situaciones y aspectos por los que las parejas deben atravesar para presentar una relación sólida y de calidad, si en la dinámica de pareja existe un acuerdo mutuo y un desenvolvimiento eficaz en estas áreas podrá existir funcionalidad y una visión favorable hacia la relación, las áreas fundamentales en las que se desarrolla la pareja son: comunicación, manifestaciones de afecto, relaciones sexuales, manejo de tiempo libre y ocio, amistades y relaciones familiares.

En los estilos de apego en las diferentes etapas de la relación de pareja debe existir un apropiado apoyo emocional, en los momentos positivos, así como en situaciones de dificultad para la superación de problemas y conflictos constituidos en una actitud idónea de compromiso y de complementariedad entre ambos miembros de la relación.

CAPÍTULO 6

REFERENCIAS

REFERENCIAS

Alzugaray, C. & García, F. (2015). Relaciones de pareja y bienestar psicológico, en María de los Ángeles Bilbao, Darío Páez y Juan Carlos Oyane del (eds.), La felicidad de los chilenos. Revista Estudios sobre bienestar, 1(1), 237-252.

Arnoz, S. (2011). Apego en adultos y percepción de los otros. Anales de psicología, 17 (2) 159-170. Recuperado julio 24,2021, de: http://www.um.es/analesps/v17/v17_.pdf

Arranz, R. (2015). Subsistemas estructurados o funcionales. Recuperado julio 24,2021, de: http://www.um.es/analesps/v19/v19_.pdf

Asili y Pinzón (2013). Relación entre el estilo de apego, estilo parental y bienestar psicológico, 17 (2) 159-170. Recuperado julio 28, de: http://www.um.es/analesps/v17/v17_2.pdf

Contreras, F. (2016). Construcción y vivencia de las relaciones de pareja en los jóvenes estudiantes de las Facultades de Medicina, Arquitectura, y Administración de la Universidad

Autónoma Benito Juárez de Oaxaca. Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades, 3(2), 1-20.

Espinal, G. (2012) El enfoque sistémico en los estudios sobre la familia. Universidad Autónoma de Santo Domingo. 2004. Recuperado junio 2, de: <http://www.uv.es/jugar2/Enfoque%20Sistemico.pdf>

Frías, M.T. (2011). La teoría del apego: aspectos normativos y diferencias culturales. (Tesis Doctoral, Universidad Nacional Autónoma de México). Recuperado de mayo 30, de <http://132.248.9.195/ptb/reemplazo/0012353/Index.html>

García, F. (2015). Relaciones de pareja y bienestar psicológico. Revista Estudios sobre bienestar, 1(1), 237-252.

González, M., (2016). Estilos de apego y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. PSYKHE, 1-13.

Guzmán - González, M. (2016). Estilos de apego y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. PSYKHE, 1-13

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, M. (2014). Metodología de la investigación, México: Mc Graw-Hill/ Interamericana editores S.A.

Matos, P. (2017). Estilos de apego en la relación de pareja y niveles del bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima (Tesis de licenciatura). Universidad Ricardo de Palma, Lima.

Moghadam, Rezaei, Ghaderi y Rostamian (2016) hicieron un estudio sobre la relación entre estilos de apego y felicidad. Journal of family medicine.

Muñoz, D. (2015). El modelo sistémico en la intervención familiar. Setiembre 2012. [Ubicado el 29.V.2015]. Recuperado de mayo 30 de, http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/31584/1/Modelo_Sistemico__2015r.pdf

Nava, M. (2011). Autorrealización y vida en pareja en estudiantes universitarios. Enseñanza e Investigación en Psicología, 16 (2) 323-338. Recuperado de mayo 30, de: <http://www.redalyc.org/pdf/292/29222521008.pdf>

Ojeda, A. (2018). La pareja: amor y apego (Tesis de post grado). Universidad Nacional Autónoma de México, México.

Ortega, Francisco (2011). "Terapia familiar sistémica". Vol. 48. Universidad de Sevilla, 2011. Recuperado junio 1, de: <http://www.uv.es/jugar2/Enfoque%20Sistemico.pdf>

Pappalardo (2018) Bienestar psicológico y los estilos de apego en adolescentes. Colegio de Lima Metropolitana Recuperado de mayo 8 de: <http://www.redalyc.org/pdf/292/29222521008.pdf>

Pinzón, D. (2020). Revisión bibliográfica sobre los tipos de apego en el adulto (Tesis de licenciatura). Universidad Cooperativa de Colombia, Barrancabermeja Colombia.

CAPÍTULO 7

ANEXOS

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL PROYECTO DE TESIS

| PERIODO | AÑO 2021 -2022 | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----|-----|-----|------|------|-----|-----|-----|-----|--|
| | ABR | MAY | JUN | JUL | AGOS | SEPT | OCT | NOV | DIC | ENE | |
| Revisión y análisis de bibliografía | | | | | | | | | | | |
| Establecimiento de los objetivos | | | | | | | | | | | |
| Definición y desarrollo de la metodología | | | | | | | | | | | |
| Inicio del trabajo | | | | | | | | | | | |
| Búsqueda de datos | | | | | | | | | | | |
| Análisis de datos | | | | | | | | | | | |
| Interpretación de la información, | | | | | | | | | | | |
| Discusión de los resultados | | | | | | | | | | | |
| Conclusiones | | | | | | | | | | | |
| Preparación del manuscrito | | | | | | | | | | | |
| Revisión del manuscrito | | | | | | | | | | | |
| Sustentación | | | | | | | | | | | |
| Encuadernación de la tesis | | | | | | | | | | | |

Fuente. Elaboración propia de la autora

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA DIRIGIDA A LAS PAREJAS

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIRIQUÍ
FACULTAD DE ADMINISTRACIÓN PÚBLICA
ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL
ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA
DIRIGIDA A LOS ACTORES SOCIALES

Objetivo:

Identificar el apego basado en los estilos seguro, ansioso, evitativo desorganizado en las etapas de las parejas

• **Instrucción**

A continuación, se le realizará unas preguntas, se le solicita ser lo más sincero posible, se le recuerda que la información que brinde será utilizada con fines de investigación y sus datos serán anónimos.

Código: _____

Sexo: _____ Edad: _____

| ESTILOS DE APEGO | |
|-------------------------|--|
| Seguro | Le resulta fácil mostrarse cálido y afectuoso con su pareja. |
| | Disfruta con la intimidad sin preocuparme en exceso por la relación |
| | Toma con calma los asuntos sentimentales y no se disgusta con facilidad por los temas amorosos |
| | Comunica sus necesidades y sentimientos y se le facilita interpretar las señales que su pareja envía y responder a ellas |
| | No suele haber muchos dramas durante la relación de pareja. |
| | Es flexible mentalmente y dispuesto a analizar su conducta |
| | Es rápido a la hora de perdonar |
| | Cree que el mundo está lleno de posibles parejas dispuestas a aproximarse. |
| Ansioso | Le gusta estar muy unida a tus parejas sentimentales y tienes mucha facilidad para intimar a fondo. |
| | Temes que su pareja no desee forjar unos lazos tan estrechos como usted desearías |
| | . Las relaciones tienden a consumir una buena parte de tu energía emocional. |
| | Tiende a tomarte las reacciones de su pareja de manera demasiado personal. Le disgustas con facilidad |
| | En las relaciones sientes abundancia de emociones negativas |
| | Tiende a decir y hacer cosas que más tarde lamentas. |
| | Piensas que es preferible seguir junto a la pareja por antes que estar sin ella por muy infeliz que sea |
| | Si la pareja te aporta grandes dosis de seguridad, dejas de lado sus preocupaciones y vives estable, relativamente, |
| Evitativo | Le importa mucho conservar la independencia y ser autosuficiente |
| | A menudo prefieres la autonomía a la intimidad |
| | Aunque desees vincularte a los demás, se sientes incómoda ante un exceso de proximidad y tiendes a guardar las distancias con su pareja. |
| | No dedicas mucho tiempo a ocuparte de las relaciones sentimentales ni a lamentarte ante un rechazo. |
| | En las relaciones, tiendes a ponerte a la defensiva al menor signo de control de tu territorio por parte de la pareja. |
| Desorganizado | Vive el conflicto de forma dramática |
| | Siente que no puede confiar en nadie |
| | No se acerca a su pareja por que le van a herir o defraudar |
| | La relación es inestable amor-odio |
| | Temor al abandonado |

Fuente. Elaboración propia de la autora

MATRIZ DE RECUENTO DE HISTORIA DE VIDA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIRIQUÍ
FACULTAD DE ADMINISTRACIÓN PÚBLICA
ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL
MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA FAMILIA
MATRIZ DE RECUENTO DE HISTORIA DE VIDA

Objetivo: Reconocer información, de los recuentos narrativos de las experiencias vividas de los actores sociales a las etapas de pareja.

| TEMA | ETAPAS DE PAREJA: ESTILOS DE APEGO | |
|------------------------|---|--|
| CATEGORÍA | SUBCATEGORÍA | TRASCRIPCIONES -ANÁLISIS EN TORNO AL FENÓMENO DE CATEGORÍA |
| ETAPA DE PAREJA | Enamoramiento | |
| | Vinculación | |
| | Convivencia | |
| | Autoafirmación | |
| | Colaboración | |
| | Adaptación | |

Fuente. Elaboración propia de la autora

**CERTIFICACIÓN DE REVISIÓN
DE REDACCIÓN Y ORTOGRAFÍA
DEL IDIOMA ESPAÑOL**