



Artículo de investigación científica y tecnológica

Apegos y virtualidad: Una mirada desde las relaciones afectivas a distancia

Attachment and virtuality: A view from long-distance affective relationships

Recibido: 10 de octubre de 2024 / Aceptado: 20 de enero de 2025 / Publicado: 17 de diciembre de 2025

Laura Cristina Atehortúa Soto*, Cristian Arley Llano Panesso**, Yorledis López Flórez***, Mariana Martínez Roldán**** y Santiago Vásquez Aristizabal*****

Forma de citar este artículo en APA:

Atehortúa Soto, L. C., Llano Panesso, C. A., López Flórez, Y., Martínez Roldán, M., & Vásquez Aristizabal, S. (2025). Apegos y virtualidad: Una mirada desde las relaciones afectivas a distancia. *Poiésis*, (49), 47-65. <https://doi.org/10.21501/16920945.5043>

Resumen

Esta investigación analiza la manifestación de los tipos de apego, teorizados por Bowlby y caracterizados por Ainsworth, en las relaciones a distancia. Jóvenes adultos entre 20 y 30 años, pertenecientes a la carrera de Psicología de la Universidad Católica Luis Amigó durante el semestre 2024-1, fueron estudiados con el objetivo de analizar las formas en que se presentan los tipos de apego en sus relaciones afectivas a distancia. Los hallazgos revelan un predominio de relaciones monógamas sostenidas por compromisos externos (laborales o académicos). Se evidencia el predominio de apegos seguros y ansioso-ambivalentes. Se concluye que estas relaciones reflejan vínculos tempranos con los padres y que la distancia física no impide el desarrollo y mantenimiento de los vínculos afectivos.

Palabras clave:

Afectividad; Apego; Ciencias sociales; Dinámica de la población; Psicología; Tecnología.

* Psicóloga de la Facultad de Ciencias Sociales, Salud y Bienestar de la Universidad Católica Luis Amigó, Medellín-Colombia. Contacto: laura.atehortuasoto@amigo.edu.co

** Psicólogo de la Facultad de Ciencias Sociales, Salud y Bienestar de la Universidad Católica Luis Amigó, Medellín-Colombia. Contacto: cristian.llanopa@amigo.edu.co

*** Psicóloga de la Facultad de Ciencias Sociales, Salud y Bienestar de la Universidad Católica Luis Amigó, Medellín-Colombia. Contacto: yorledis.lopezfl@amigo.edu.co

**** Psicóloga de la Facultad de Ciencias Sociales, Salud y Bienestar de la Universidad Católica Luis Amigó, Medellín-Colombia. Contacto: mariana.martinezro@amigo.edu.co

***** Estudiante de la Facultad de Ciencias Sociales, Salud y Bienestar de la Universidad Católica Luis Amigó, Medellín-Colombia. Contacto: santiago.vasquezri@amigo.edu.co

Abstract

This research analyzes the manifestation of the types of attachment, theorized by Bowlby and characterized by Ainsworth, in long distance relationships. Young adults between 20 and 30 years old, who belong to the Psychology course at the Universidad Católica Luis Amigó during the 2024-1 semester, were studied with the objective of analyzing the ways in which the types of attachment are presented in their affective relationships at a distance. The findings reveal a predominance of monogamous relationships sustained by external commitments (work or academic). The predominance of secure and anxious-ambivalent attachments is evident. It is concluded that these relationships reflect early bonds with parents and that physical distance does not prevent the development and maintenance of affective bonds.

Keywords:

Affectivity; Attachment; Population dynamic; Psychology; Social sciences; Technology.

Introducción

El hombre, en tanto construcción sociohistórica, se ha visto atravesado por la existencia del otro. En consecuencia, Conde García (2011) retoma el concepto de “zoon politikón” (animal político) de Aristóteles, con el propósito de entender al ser humano como un animal social por naturaleza. Dicha naturaleza social refiere, como aporta Bueno (2018), la construcción de culturas, tradiciones, modos de vinculación, herramientas y demás formaciones humanas en relación a la evolución de la especie. Lo anterior denota el carácter inherente de las relaciones entre los individuos, además de la importancia de las mismas para la formación y soporte de la sociedad. Estas pueden ser concebidas desde la relación más primitiva (madre-hijo), hasta las relaciones afectivas más desarrolladas.

Acerca de la relación entre el vínculo materno y todos los que le preceden, “la forma como un sujeto establece los vínculos amorosos, está en directa relación con las experiencias infantiles” (García Manjarrés & Martínez Franco, 2018, pp. 319-320); esto en cualquiera de las vías, ya sea que estas experiencias hayan constituido en el sujeto representaciones sanas y funcionales, o que por el contrario hayan supuesto en él algún tipo de rasgo patológico. Ahora bien, es innegable que en la actualidad son distintas las formas y los medios existentes para construir y reforzar vínculos afectivos, y estos se pueden producir mediante el contacto físico o la proximidad, así como también a través de la distancia. La aparición de distintas dinámicas de vinculación y relacionamiento ofrecidas por los medios de comunicación virtual permiten dilucidar dinámicas propias que ocurren dentro de estos en relación al encuentro y la búsqueda de vínculos sentimentales. Estas dinámicas se corresponden con lo mencionado por Builes Correa (2019) en tanto “aprovechar estas herramientas para conocerse, alimentar, erotizar, acercar el vínculo de principio a fin” (p. 130).

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

Por otro lado, Repetur Safrany y Quezada Len (2005) se centran en el reconocimiento de los vínculos tempranos y su relación con el desarrollo de las personas. Se resalta la relevancia de las relaciones intra e interpersonales, así como las conexiones con los entornos sociales y comunitarios. Se enfatiza la importancia de la relación entre madres e hijos como el primer contacto con

los vínculos que se desarrollan a lo largo de la vida. También, García Manjarrés y Martínez Franco (2018) examinan el amor como un fenómeno sociocultural desde las perspectivas psicoanalíticas de Freud y Lacan. Se reconoce al amor como un elemento que puede dotar de sentido y esperanza a la vida, pero también puede asociarse con sentimientos negativos. Se explora el amor como un proceso de encuentro y desencuentro con el otro.

En consecuencia, al tener en cuenta que son múltiples los avances que dan cuenta de que la virtualidad, entendida como una nueva herramienta para representar las realidades, formas o procesos no presentes en escenarios físicos, sino en sistemas digitales como el internet (Lévy, 1998), se ha convertido en un medio de vinculación donde se establecen relaciones de gran significado para las personas, y que la consolidación de las tecnologías digitales está tan presente en el contexto sociocultural de las personas; en el marco de la presente investigación, surge un interés significativo por ubicar la forma en que operan los distintos tipos de apego teorizados por Bowlby y caracterizados por Ainsworth, y que se presentan en relaciones a distancia sostenidas por adultos jóvenes entre 20 y 30 años de la Universidad Católica Luis Amigó, que pertenecen a la carrera de Psicología en la Facultad de Ciencias Sociales, Salud y Bienestar, en el semestre 2024-1. Todo esto considerando el apego, en tanto comportamiento, como aquellas acciones que las personas realizan con el objetivo de establecer o conservar cierto grado de proximidad con alguien que le genera sentimientos de seguridad o acogida (Bowlby, 1998).

Como es bien sabido, las tecnologías digitales han empezado a formar parte de las estructuras de las sociedades actuales. En un sondeo de percepción realizado a estudiantes de psicología de la Universidad Católica Luis Amigó, que tienen o han tenido relaciones afectivas a distancia, se pudo identificar no solo la presencia de este fenómeno en el contexto universitario, sino también que en la dinámica de este tipo de relaciones se presentan regularmente ventajas y desventajas vinculadas a aspectos referentes a la confianza, la lealtad y la seguridad que las personas ponen en la autonomía del otro. Así pues, como se ha mencionado anteriormente, han sido distintos los autores y exponentes teóricos y metodológicos que se han ocupado de comprender el apego como característica presente en todos los seres humanos.

John Bowlby fue el primer psicólogo que se dedicó al abordaje teórico del apego como un fenómeno psicológico presente en todas las personas (Marrone, 2009). Bajo la perspectiva de Bowlby, el apego se refiere al vínculo emocional entre el niño y sus padres; postula que esta forma de vinculación, la cual se fundamenta en un inicio por un principio de dependencia (biológica y relacional), da pie a diversas expresiones del apego (Bowlby, 1998, pp. 308-309). Estos estilos se despliegan como objeción a la sensibilidad y capacidad de respuesta de los cuidadores a las necesidades vitales del menor; lo que quiere decir que surgen como una respuesta defensiva desde el psiquismo del menor ante el comportamiento presente (o ausente) de su cuidador. Bowlby planteó que la distancia que existe entre un bebé y su madre presenta una operatividad particular, puesto que pudo determinar que el avance, o impulso para acercarse, por parte del bebé hacia un objeto o meta (entendida como el objeto de amor, la madre), será más posible que se genere en tanto mayor sea la distancia entre ese objeto o meta (Bowlby, 1998, pp. 317-318). Bajo

esta premisa, sugirió que, en los primeros años de vida del bebé, se pueden presentar diversos cambios en los que se da y opera esta conducta de apego (p. 319). En el proceso de crecimiento del niño, este y su madre empiezan a desarrollar ciertas distancias, y la forma en que estas distancias operan está dada por alguno de los 4 siguientes tipos de conducta: a) La conducta de apego en el niño, donde se evidencia el desarrollo de figuras y patrones conductuales del apego por parte del infante desde su nacimiento, para mantener la cercanía hacia la madre. Todo esto a través del llanto, el aferramiento y la succión del pecho materno (Bowlby, 1998, pp. 329-330); b) La conducta del niño antitética del apego, donde se evidencia la importancia de la exploración y juego por parte del niño; así pues, se entiende esto como la manera en que el infante conoce su entorno y se permite explorarlo, superando el apego materno (Bowlby, 1998, pp. 332-333); c) La conducta de atención de la madre donde reluce la función maternante de la madre en tanto la obtención/creación de un entorno seguro para la psique del infante (Bowlby, 1998, pp. 320-322); y d) La conducta materna antitética de los cuidados parentales, que es una conducta alterna al cuidado del bebé, bien sea por quehaceres domésticos, atención a la pareja sentimental; incluso el cuidado hacia los otros hijos o porque la madre pudiera padecer algún tipo de psicopatología (Bowlby, 1998, pp. 323-324).

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

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

Posterior a Bowlby y a Ainsworth, existieron otros teóricos cuyas aportaciones permitieron consolidar más la teoría inicial; aunque convergen en que el planteamiento primario de Bowlby, y la puesta en práctica de Ainsworth, son la base fundamental sobre la que se sostiene el apego en las personas. Una forma de sintetizar algunas de estas aportaciones según la teoría inicial es según lo expuesto a continuación:

Tabla 1.
Teorías del apego.

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

Cabe ubicar en esta instancia que el vínculo afectivo que inicialmente se establece con la madre, y que se reproduce en las relaciones afectivas más evolucionadas de un individuo, está atravesado por circunstancias que afectan positiva o negativamente la estabilidad de dicho vínculo, por lo que tiene lugar la presencia de angustias o malestares inconscientes (Cramer, 2013) que normalmente buscan hacerse conscientes, pero que tienden a ser neutralizados por los mecanismos de defensa del sujeto. Sigmund Freud (1894) planteó que algunas funciones mentales tienen la capacidad de evitar el acceso de emociones o afectos que ocasionen sufrimiento a la conciencia. Eventualmente, concibió la defensa como aquella fuerza que impide la descarga de la pulsión (Freud, 1923). Al resignificar el sentido de la defensa, desde la perspectiva de Cramer (2013), “la defensa pasó a conceptualizarse como una función del yo, cuyo propósito era proteger al yo contra las demandas instintivas” (p. 98).

Anna Freud (1954) planteó, posteriormente, una propuesta sistémica acerca de los mecanismos de defensa desarrollando con profundidad los aportes de Sigmund Freud en este sentido; indicó que los mecanismos de defensa se encargan de proteger al yo al rechazar sentimientos de ansiedad y culpa (Freud, 1954). Esto quiere decir que los mecanismos de defensa permiten que el sujeto goce de un equilibrio en su psique, al tiempo que lo protegen de situaciones que le ocasionan angustia o temor. Posteriormente, Kernberg (1975) ubicó a los mecanismos de defensa como elementos esenciales para el funcionamiento de la personalidad, y planteó que puede haber mecanismos de alto (la eliminación, la intelectualización y la racionalización) y de bajo nivel (la escisión, la proyección y la negación). De acuerdo con López Ramírez y Chávez León (2012), son

mecanismos de defensa de alto nivel aquellos que han adquirido cierto nivel de adaptación en el psiquismo humano, por lo que les permiten a las personas la gestión de sus impulsos primarios de manera saludable y funcional; y en ese sentido, los mecanismos de bajo nivel carecen de madurez, son maladaptativos y afectan negativamente el funcionamiento intrapsíquico y las relaciones interpersonales del individuo.

Relaciones afectivas

Tomando otra orientación, en este punto cabe mencionar que, de cara a las relaciones afectivas a distancia, estas son una forma de relación que se fundamenta en la responsabilidad de permanecer juntos a pesar de la ausencia física (Nardone et al., 2021), al usar medios de comunicación, principalmente las tecnologías de la información y comunicación (TIC) como herramientas esenciales para sostener el vínculo afectivo. No obstante, las TIC, entendidas como “el conjunto de recursos, herramientas, equipos, programas informáticos, aplicaciones, redes y medios que permiten la compilación, procesamiento, almacenamiento, transmisión de información como voz, datos, texto, video e imágenes” (Congreso de la República de Colombia, Ley 1341, 2009, Artículo 6), pueden tener tanto efectos positivos como negativos en estas relaciones. Por una parte, favorecen el contacto o la unión entre los miembros de pareja, al sustituir transitoriamente la falta de proximidad física. Por otro lado, dan lugar a dinámicas desfavorables como la desconfianza. En las relaciones afectivas a distancia, las TIC ejercen un papel decisivo en el establecimiento de límites en la interacción entre los miembros de la pareja y con otras personas. Además, las dinámicas vinculares en estas, varían en proporción a las relaciones de proximidad, y es significativo reconocer distintos tipos de relación:

- a) Relaciones monogámicas: son aquellas en las que dos sujetos comprometidos están relacionados entre sí afectiva y/o sexualmente. Este tipo de relación significa que ambos individuos concuerdan a no buscar relaciones íntimas o románticas con otras personas fuera de la pareja (Maureira, 2008).
- b) Relaciones poliamorosas: son aquellas donde se adquiere la capacidad de tener relaciones afectivas y/o sexuales con más de una persona paralelamente, con la aprobación de todas las partes implicadas. En las relaciones poliamorosas, las personas pueden tener varias parejas de manera ética y consensuada (Bernal Vélez et al., 2018).
- c) Relaciones abiertas: en estas, las parejas instauran normas y fines claros sobre lo que está permitido y lo que no, y continúan concertando estas alianzas a medida que la relación avanza. Algunas relaciones abiertas pueden implicar solo encuentros sexuales con otras personas, mientras que otras pueden permitir vínculos emocionales fuera de la relación primordial (Bernal Vélez et al., 2018).

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

Metodología

El presente desarrollo está fundamentado en una metodología de corte cualitativo, donde se busca el análisis, la comprensión y el contraste de hechos y características propias de una realidad sociocultural. Son distintos los métodos y ópticas de abordaje en este tipo de investigación. En ese sentido, este estudio se sustenta bajo un paradigma hermenéutico; el cual desde la perspectiva de Calderón Vallejo y Calle Piedrahita (2018), tiene el fin de comprender y analizar escenarios sociales. Su orientación reconoce que “cada palabra posee un significado en el contexto, donde se observa el objeto de la investigación en la interpretación” (Calderón Vallejo & Calle Piedrahita, 2018, p. 66), lo que implica que el método está basado en principios como la interpretación, comprensión y contextualización de fenómenos en diversos ámbitos; al entender que estos varían según el contexto y las representaciones de las personas o los grupos, además de la subjetividad de los investigadores en el proceso de reflexión. La investigación desde esta perspectiva apunta a la comprensión de la experiencia del individuo a través de su vivencia en el contexto y sus reflexiones en torno a esta.

El estudio se propone comprender y analizar la forma en que los distintos tipos de apego (seguro, ansioso, evitativo y ambivalente) se presentan y comportan dentro de relaciones afectivas a distancia en el marco de las TIC como único medio de comunicación, fortalecimiento y preservación del vínculo afectivo; todo esto con la intención de identificar cómo estas contribuyen a los procesos de vinculación afectiva en relaciones sostenidas a distancia. Este trabajo entonces, aporta evidencia significativa que ubica la virtualidad como un agente capaz de configurar prácticas de vinculación afectiva en relación con los tipos de apego; además, en este se analizan algunos comportamientos y conductas específicas, expresadas por las personas entrevistadas, con relación con las manifestaciones del apego en entornos digitales. Además, permite una relectura de la Teoría del Apego de Bowlby y su manifestación en modos de relacionamiento contemporáneos, donde se establece que la presencialidad, actualmente, no es la única forma de creación, expresión o mantenimiento del vínculo afectivo.

Con respecto a la población a investigar, se designan los siguientes criterios de inclusión: Estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales, Salud y Bienestar de la Universidad Católica Luis Amigó; con un rango de edad de entre los 20 y los 30 años, con por lo menos una experiencia previa de relación afectiva a distancia. Se trabajó con 5 participantes a través de un proceso de muestreo por conveniencia. En este es posible “seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. Esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador” (Otzen & Manterola, 2017, p. 230). Dicha elección responde al carácter cualitativo y naturaleza exploratoria de este estudio, cuya intención no es la de producir generalidades estadísticas, sino la comprensión cualitativa de experiencias puntuales. Si bien la cantidad de personas tomadas para este estudio puede mostrar limitaciones en términos de representatividad, los hallazgos son planteados como base para investigaciones posteriores con muestras más numerosas.

Para el proceso de recolección de la información, se planteó el uso, en primera instancia, de una revisión documental para analizar las fuentes de información con respecto al estado de las investigaciones en el marco del problema planteado. Para la recolección de la información, se implementaron los siguientes instrumentos: a) Un sondeo, que “es una herramienta de toma de información en condiciones de limitación de tiempo y recursos mediante la participación interdisciplinaria y con el productor para planificar y tomar decisiones” (Hernández, 1999, p. 2), con el fin de ubicar y caracterizar una población que dé cuenta de la presencia del fenómeno a estudiar dentro del grupo de referencia; y b) una entrevista semiestructurada, que se compone de “un conjunto de preguntas y temas a explorar pero no hay una redacción exacta y tampoco un orden de exposición” (Lázaro Gutiérrez, 2021, pp. 65-83), con el fin de, por un lado, profundizar a través de la expresión subjetiva de los entrevistados, la forma en que operan sus respectivos tipos de apego; y por otro lado, retomando a Casullo y Fernández Liporace (2005), y de acuerdo con las ideas de Bartholomew y Moretti (2002), la entrevista de cara a la evaluación del apego es un instrumento adecuado, en tanto “las escalas, inventarios o cuestionarios son válidos para conocer los estilos de apego, aunque no los mecanismos de defensa” (Bartholomew & Moretti, 2002, como se cita en Casullo & Fernández Liporace, 2005, p. 185) presentes en los entrevistados.

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

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

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

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

Resultados

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

- a) Todas las relaciones descritas por los sujetos participantes son monógamas.
- b) Las relaciones se mantienen (o mantuvieron) en la distancia por compromisos académicos, laborales y/o profesionales de las respectivas parejas de cada sujeto.
- c) El funcionamiento inicial de la relación, dadas las nuevas condiciones de contacto ofrecidas por la virtualidad, implicó el establecimiento de una serie de acuerdos de comunicación constante, confianza y/o mantenimiento de la conexión emocional y el vínculo afectivo, de acuerdo con las necesidades particulares de cada sujeto.
- d) Acerca de las ventajas que cada sujeto encuentra (o encontró) en esta dinámica de relación, todas ellas están relacionadas con su propio desarrollo personal (autoconocimiento, autogestión, canalización de emociones, y así sucesivamente), más que por un crecimiento conjunto *per se*. Acerca de las desventajas, el factor común es que estas están relacionadas con la influencia negativa de la distancia en eventos emocionalmente significativos que afectan (o afectaron) la confianza, la autoestima y el vínculo afectivo presente en los sujetos.
- e) Distintos agentes externos al vínculo en sí mismo (algunas diferencias en zonas horarias, además de ocupaciones laborales y académicas), han afectado en mayor medida la comunicación inicial que los sujetos establecieron con sus respectivas parejas; esta circunstancia los condujo a tomar dos caminos: asumir compromisos de comunicación que refuercen el vínculo, o mantener los hábitos iniciales e ir deteriorando la relación afectiva de manera gradual.

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

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

Apego seguro

Este tipo de apego fue inicialmente caracterizado por Ainsworth et al. (1988) para expresar una conducta infantil donde el niño ocasionalmente siente angustia por la separación; pero en cuanto retoma el contacto con su objeto de amor, puede regular su afectividad y sentirse emocionado o contento. Sobre este concepto, cabe precisar que se refiere a una característica inherente al ser humano, que se expresa a través de acciones y vivencias que configuran su cotidianidad (Rodríguez Hernández et al., 2011). Ahora bien, en adultos dicha afectividad se expresa por medio de una visión positiva acerca de sí mismos y de las otras personas, lo que significa que son individuos con bajos niveles de ansiedad y evitación respecto a situaciones de conflicto vincular significativo (Barroso, 2014). Es posible establecer que, de acuerdo con la teoría inicial propuesta por Bowlby, el apego seguro es el apego ideal que deberían desarrollar las personas, ya que pueden existir niveles de angustia por la sensación de pérdida del objeto de amor, pero esta no perdura en el tiempo ni produce un malestar intrapsíquico altamente significativo.

Lo anterior es evidenciado por S3, quien expresó que: “obviamente hay momentos en los que surgen sentimientos como celos o inseguridades; más que nada por las diferencias de horarios hay momentos en los que no sabes qué hay de la otra persona . . . Pero aporta tranquilidad saber que uno confía en la otra persona, eso refuerza mi compromiso y me ayuda justamente a pensar o a reflejar esa confianza en la otra persona” (S3). S5, por su parte, planteó una idea similar a la de S3 al exponer que solía preguntarse qué estaba haciendo su pareja, o se preocupaba por su bienestar físico, para luego replantearse “¿para qué me voy a poner con esos pensamientos?, ahí la única perjudicada soy yo” (S5).

Llama la atención que tanto S3 como S5, quienes comparten apegos de tipo seguro, recurran a defensas, como establece Kernberg (1975), de alto nivel, es decir, adaptativas, y las ponen en evidencia en el desarrollo de su discurso. En S3, los acuerdos establecidos con su pareja ejercen una función compensatoria y de anclaje emocional que le permiten reprimir sus angustias e ideas rumiativas, por lo que tiende a racionalizar como mecanismo de defensa preponderante, tanto en su actuar como en su narrativa. Caso similar sucede con S5 que, además de racionalizar sus afectos con este mismo tipo de compensación, también recurre a la sublimación, que entendida como mecanismo de defensa, como “impulsos instintivos, deseos, etc. que son moralmente y culturalmente rechazables por la conciencia y por la convivencia social se descargan canalizando su energía en torno a comportamientos socialmente aceptables” (Vels, 1990, p. 4), se caracteriza por la redirección de los síntomas y las angustias hacia tareas con cierta aceptación social, así como en el caso de S5, que recurre al ejercicio físico, al maquillaje, ver series televisivas y estudiar.

En S3 y S5 se ha identificado también un interés por mantener constancia en su comunicación, su conexión emocional y su vínculo afectivo; esto es importante si se considera que, en palabras de Giraldo Hurtado y Rodríguez Bustamante (2018), las TIC se han “legitimado como un medio de comunicación, de interacción y de organización social a través del cual se genera, procesa y transmite información, constituyendo el nuevo arquetipo que condiciona y establece dinámicas comunicacionales entre las personas” (p. 27); por lo que recurrir a las herramientas digitales para fortalecer el vínculo es esencial en el mantenimiento de la relación en la distancia. Esto significa entonces que el vínculo emocional será perpetuado en la medida que exista contacto (entiéndase, en este contexto, cualquier modo de interacción entre los sujetos y sus parejas) entre las personas que lo constituyen. Reconociendo esta importancia, S3 recurre a comentar con su pareja distintos sucesos que ocurren en su día a día, sean o no relevantes, ya que considera que “esa es una forma de vincularle con mi cotidianidad” (S3); refiere también la importancia del contacto sexoafectivo recurriendo a compartir contenidos audiovisuales eróticos con el propósito de “generar sorpresa y dinamizar el contacto” (S3). En el caso de S5, normalmente se sostenía la conexión afectiva a través de chats o videollamadas y se instauró hábitos de vinculación, como ver series o jugar en línea, así mismo, como con S3, se mantuvo conversaciones eróticas y relatos fantasiosos con el objetivo de, igualmente, fortalecer el componente sexoafectivo.

Apego ansioso-ambivalente

Dentro de la caracterización que realizó Ainsworth et al. (1988), este tipo de apego se asocia con conductas infantiles de un temor irracional a la separación y la pérdida, estas ocasionan en el infante gran angustia ante la pérdida del objeto de amor; tanta angustia genera esta separación que, en cuanto el objeto de amor ausente regresa, el infante es incapaz de regular su afecto, ello da cuenta de una necesidad exacerbada de mantenimiento del objeto de amor, por lo que cualquier percepción de pérdida parcial o total le deviene sentimientos de angustia y sufrimiento

significativos. Es por eso que un adulto con este tipo de apego presenta una visión negativa de sí mismo y positiva de los demás (Barroso, 2014), el cual apela precisamente a su necesidad adquirida de constancia afectiva.

Dicho esto, y retomando la categorización expuesta por Bartholomew y Horowitz (1991), este tipo de apego está sujeto a altos niveles de ansiedad ante la separación, necesidades irracionales de aprobación externa y cierta confianza ciega en un otro idealizado; lo cual establece relaciones de dependencia física, emocional y/o sexoafectiva. Características similares se presentan en el discurso de S1, S2 y S4. Freud estableció, respecto al vínculo entre una madre y su hijo, que “la madre constituye el primer y único objeto de amor para el niño . . . es ella quien otorga los primeros cuidados y caricias al recién nacido y, es ella quien hace de su pecho fuente de alimento” (Freud, 1905, como se cita en García Manjarrés & Martínez Franco, 2018, p. 317), por lo que la madre se convierte en la primera figura en la que un infante desarrolla dependencias significativas. Bowlby (1985) en ese sentido planteaba que, en tanto existiera una separación contra la propia voluntad de ese infante que instintivamente necesita ser cuidado, dicha separación puede implicar grandes cambios en su conducta de apego, ya que este se esfuerza por mantener contacto con su objeto de amor y no perderle de vista bajo ninguna circunstancia.

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

En este punto es posible pensar que la construcción y el mantenimiento de una relación de pareja, y más en la distancia, es un reto complejo, y más si se toma en cuenta que “requiere de la disposición de ambos para asumir una serie de aptitudes y compromisos que resultan valiosos, si se tiene claridad del porqué es importante vincularse” (Ortega Rojas, 2012, p. 29). En todos los sujetos se evidencia la importancia del mantenimiento de acuerdos y compromisos vinculados, pero en S1, S2 y S4 estos mismos compromisos se presentan como fuentes de angustia y malestar emocional. Por ejemplo, S1 refiere que la imposibilidad para mantener el contacto constante con su pareja le devino una disminución significativa en su “estabilidad emocional...

tuve unas fluctuaciones fuertes en mis percepciones y comportamientos; llegué a pensar que había demasiada inconsistencia en el compromiso real que ella tenía conmigo" (S1), por lo que destaca que la pérdida del contacto físico fue lo que más le afectó en ese sentido. S2, por su parte, manifestó que había puesto sobre su esposo la imagen de su padre y su protector así que, al perder la proximidad de su relación previa, desarrolló "cierta dependencia hacia él y hacia algunas tareas cotidianas de las que él se encargaba" (S2); agrega además que al él irse, ella se quedó "huérfana, sin ese amor... yo sé que acepté su salida del país y manejar la relación a distancia, pero realmente no era capaz de dejar de sentirme sola" (S2).

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

Bartholomew y Horowitz (1991) plantearon que, en el marco de un apego ansioso-ambivalente, la necesidad de conexión, aprobación y vínculo con un otro que respalde y cuide es fundamental; y esto se evidenció en S2. En S4 también ocurrió algo similar, y es que, de acuerdo a su experiencia, relataba que no solo la pérdida de contacto físico le devino gran afectación emocional, sino que también se dio la pérdida de ciertas muestras de afecto que su pareja sostenía de manera constante, "porque en cierto punto dejó de decirme que me amaba, que yo era importante en su vida... nuestra comunicación se volcó totalmente a lo laboral" (S4); ya que manifiesta que en ese entonces tenía un emprendimiento con su pareja, lo que hizo que la comunicación y el vínculo, igual que con S2 (aunque con diferentes motivos), se hicieran netamente transaccionales.

Todos estos relatos dan cuenta de la importancia de la comunicación para el mantenimiento de una relación de pareja a distancia, pero también permiten evidenciar que el manejo de este tipo de vínculos es muy complejo, en tanto “las relaciones desarrolladas en el espacio virtual tienen más retos y riesgos que las relaciones desarrolladas en un contexto cara a cara” (Giraldo Hurtado & Rodríguez Bustamante, 2018, p. 27), porque demandan un cambio completo en la forma en que se interactúa, y esto es aplicable a todos los sujetos entrevistados. Por ejemplo, S1 refirió que trataba de dinamizar el contacto que ya tenían, a través de citas virtuales de manera ocasional para conversar, jugar, ver películas y series o pintar en línea. No obstante, cabe advertir que, si bien el mantenimiento de relaciones a distancia es posible, aunque implique múltiples esfuerzos, es perjudicial que estas se den si proporcionan angustias severas a quien la vive o genera males-tares significativos; por ejemplo, S2 expresó que con el deterioro del vínculo con su pareja “llegué a desconocerlo totalmente, pero yo sabía que él estaba ahí, en algún lado... yo no lo veía y eso me costaba, me dolía... odiaba eso, pero tenía que amarlo” (S2). Se puede decir que los vínculos afectivos que se establecen en las relaciones deben ser constantemente nutridos por las personas implicadas; ya que, como afirma Ortega Rojas (2012), para que una relación pueda prosperar y mantenerse en el tiempo, es de considerar que “aprender a amar es un proceso, para algunos(as) quizá no fácil. Sin embargo, algunas experiencias que resultan realmente gratificantes y valiosas, a veces cuestan” (p. 29).

Tanto Bowlby como Ainsworth coincidían en que es esencial para el desarrollo de un buen vínculo afectivo entre madre e hijo la sensación de proximidad que se genera mediante el contacto entre estos dos. Bowlby (1998) más específicamente refirió, de acuerdo con la conducta materna antitética del cuidado de los hijos —que hace referencia a las conductas o acciones de la madre que obligan a desatender temporalmente a su hijo— y la importancia de un contacto sano y estable, que: “aunque la conducta de alejamiento pueda producirse ocasionalmente, no suele darse con frecuencia ni ser muy prolongada . . . Pero, en una madre con perturbaciones emocionales, la tendencia al alejamiento puede interferir de manera muy grave con sus cuidados” (p. 325).

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

la distancia, las franjas horarias que dificultaban su proceso de comunicación o las sensaciones (en unos, constantes, en otros, no tan constantes) de que su pareja eventualmente les dejaría por otra persona.

Conclusiones

Para terminar, es importante reconocer que la era contemporánea ha marcado el comienzo de una transformación notable en la forma en que se forjan los lazos afectivos entre las personas; puesto que la presencialidad ya no es la única forma de establecer un vínculo sano y perdurable, sino que han surgido las relaciones a distancia como un potente complemento y sustituto de la proximidad física. Al tener en cuenta que, justamente por la pérdida de contacto físico, puede haber un escepticismo frente a la viabilidad de las relaciones a distancia, se descubrió que este escenario es propicio para la estimulación y nutrición de las conexiones emocionales que hacen surgir los diferentes tipos de apego presentes en los individuos; y que permite así una fuerte vinculación que a lo largo del tiempo podría ser no solo duradera y sostenible, sino también una garantía de crecimiento personal similar al que se da en las relaciones presenciales.

Desde la teoría del apego, Bowlby (1969) ya planteaba que, en su búsqueda por captar la atención del objeto de amor para garantizar el vínculo, el infante recurre a distintas estrategias que sostengan esa proximidad. Estas necesidades hoy en día se mantienen en niños o adultos; y tanto la cercanía como el deseo de seguridad o de reconocimiento perduran en las personas, aunque el contacto esté mediado por la virtualidad. En este caso, la comunicación como eje central para el mantenimiento del vínculo puede producir estilos de apego seguros si es recíproca o estable. Por otro lado, de presentarse ambigua o inconsistente, puede dar lugar a estilos de vinculación más inseguros (ansiosos, evitativos o ambivalentes).

De acuerdo entonces con los resultados obtenidos, se identifica que un objetivo común y motivador en los sujetos ha sido el mantener el vínculo con su pareja, sin que la distancia sea un impedimento para lograrlo, a pesar de las implicaciones que conlleva el acto y el esfuerzo de sostener dicho vínculo. Tales implicaciones se evidencian en las respuestas de los entrevistados: Navegar en horarios diversos, fomentar una comunicación efectiva, establecer acuerdos mutuos y fomentar la creatividad logrando que la relación se dinamice. Así mismo, se da cuenta de que las relaciones a distancia permiten, de la misma forma que en las relaciones presenciales, la aparición de valores, emociones y procesos cognitivos como el autoconocimiento, la autoestima y el autoconcepto. Se destacan también las desventajas presentes en este tipo de relación, tales como: Monotonía, soledad, lejanía, desconfianza y malentendidos, entre otras. Con respecto a lo

anterior, cabe resaltar que, dependiendo de cada tipo de apego, existen concordancias y divergencias en las ventajas y desventajas que las relaciones a distancia proveen para cada uno de los sujetos.

Considerando entonces todo lo señalado, este estudio da cuenta del lugar que ocupa la Teoría del Apego en contextos digitales contemporáneos, al evidenciar que la virtualidad no reemplaza ni descarta los vínculos, sino que los reconfigura y da lugar a otras formas de relacionamiento, las cuales son de gran interés para futuras investigaciones y generan la posibilidad de pensarse nuevas dinámicas de vínculo que enriquezcan la actual Teoría del Apego, o que en su defecto, nutran nuevas aproximaciones teóricas o conceptuales en el marco de esta temática.

Conflicto de intereses

Los autores declaran la inexistencia de conflicto de interés con institución o asociación comercial de cualquier índole.

Referencias

- Ainsworth, M., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (1988). *Patterns of attachments: A psychological study of the strange situation* [Patrones de apegos: un estudio psicológico de la situación extraña]. Taylor & Francis Group.
- Barroso, O. (2014). El apego adulto: La relación de los estilos de apego desarrollados en la infancia en la elección y las dinámicas de pareja. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 4(1), 1-25.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). *Attachment styles among young adults: A test of a four-category model* [Estilos de apego entre jóvenes adultos: un test de un modelo de cuatro categorías]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bernal Vélez, I. C., Ospina Botero, M., Álvarez Posada, I., Cardona González, Y. P., Munera, D. C., Ortiz Villegas, L. F., Rincón Ramírez, C., Villada Rodríguez, L. D., & Zuluaga Zuluaga, A. (2018). *Puntualizaciones del amor: nuevas interpretaciones y paradigmas*. Universidad Pontificia Bolivariana.

- Bowlby, J. (1985). *El apego y la pérdida 2. La separación*. Paidós.
- Bowlby, J. (1969). *Apego y pérdida. Vol. 1: El apego*. Morata.
- Bowlby, J. (1998). *El apego y la pérdida 1. El apego*. Paidós.
- Bueno, M. (2018). Aristóteles y el ciudadano. *Tópicos. Revista de Filosofía*, 54, 11-45. <https://doi.org/10.21555/top.v0i54.892>
- Builes Correa, M. V. (2019). Cercanía y desasosiego: usos de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en parejas de la ciudad de Medellín-Colombia. *Palabra: Palabra que Obra*, 19(1), 121-133. <https://doi.org/10.32997/2346-2884-vol.19-num.1-2019-2472>
- Calderón Vallejo, G. A., & Calle Piedrahita, J. S. (2018). Diseños y métodos de investigación. *Situaciones y retos de la investigación en Latinoamérica*. Fondo Editorial Universidad Católica Luis Amigó.
- Cardona Palacio, L. F., Pulido Varón, H. S., & Millán Otero, K. L. (2018). Tratamiento de datos (investigación cuantitativa) y análisis de la información (investigación cualitativa) en la investigación. En P. A. Montoya Zuluaga & S. N. Cogollo Ospina (Comps.), *Situaciones y retos de la investigación en Latinoamérica* (pp. 97-122). Fondo Editorial Universidad Católica Luis Amigó.
- Casullo, M. M., Fernández Liporace, M. (2005). *Evaluación de los estilos de apego en adultos*. *Anuario de Investigaciones*, 12, 183-192. Universidad de Buenos Aires.
- Conde García, F. (2011). *El hombre, animal político*. Ediciones Encuentro.
- Congreso de la República de Colombia. (2009). *Ley 1341 de 2009. Por la cual se definen principios y conceptos sobre la sociedad de la información y la organización de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones TIC, se crea la Agencia Nacional de Espectro y se dictan otras disposiciones*. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=36913>
- Cramer, P. (2013). Estudios empíricos sobre mecanismos de defensa. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 17(1), 97-117.
- Freud, A. (1954). *El Yo y los mecanismos de defensa*. Paidós.
- Freud, S. (1923). *El Yo y el Ello*. Amorrortu.
- Freud, S. (1894). *Las neuropsicosis de defensa*. Amorrortu.
- García Manjarrés, J. E., & Martínez Franco, D. (2018). Reflexiones sobre el amor en psicoanálisis: Una lectura a la enseñanza de Freud y Lacan. *Revista Palabra*, 18, 316-326. <https://doi.org/10.32997/2346-2884-vol.0-num.18-2018-2180>
- Giraldo Hurtado, C. M., & Rodríguez Bustamante, A. (2018). La comunicación en las relaciones de pareja mediadas por la virtualidad en tiempos de modernidad líquida. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, 10(1), 11-30. <https://doi.org/10.17151/rlef.2018.10.1.2>

- Hernández, A. (1999). *El sondeo como técnica de recolección de datos. Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria-CORPOICA*.
- Holmes, J. (1993). *John Bowlby & Attachment Theory* [John Bowlby y la teoría del apego]. Taylor & Francis Group.
- Kernberg, O. (1975) *Borderline Conditions and Pathological Narcissism* [Condiciones límite y narcisismo patológico]. Jason Aronson.
- Lázaro Gutiérrez, R. (2021). Entrevistas estructuradas, semiestructuradas y libres. Análisis de contenido. En J. M. Tejero González, *Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitario y sociosanitario* (pp. 65-83). Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.
- Lévy, P. (1998). ¿Qué es lo virtual? Paidós.
- López Ramírez, M. E., & Chávez León, E. (2012). Relación de los mecanismos de defensa y los trastornos de la personalidad. *Revista latinoamericana de Psiquiatría*, 11(3), 73-81.
- Marrone, M. (2009) *La teoría del apego: un enfoque actual*. Psimática.
- Maureira, F. (2008). Amor y monogamia como conductas biológicas. *Gaceta de Psiquiatría Universitaria*, 4(3), 326-330.
- Nardone, G., Balbi, E., & Boggiani, E. (2021). *El placer frustrado: Las paradojas de la sexualidad moderna y su solución*. Herder.
- Oñate Español, M. (2014). Aislamiento y patología inherente: paralelismo entre el Renacimiento en Doña Juana I de Castilla y la época actual. *Revista Aequitas: Estudios sobre Historia, Derecho e Instituciones*, 4, 83–165.
- Ortega Rojas, J. (2012). El vínculo de pareja: una posibilidad afectiva para crecer. *Revista electrónica Educare*, 16, 23-30. <https://doi.org/10.15359/ree.16-Esp.3>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227–232.
- Repetur Safrany, K., & Quezada Len, A. (2005). Vínculo y desarrollo psicológico: La importancia de las relaciones tempranas. *Revista Digital Universitaria*, 6(11), 2-15.
- Rodríguez Hernández, G., Juárez Lugo, C., & Ponce de León, M. (2011). La culturalización de los afectos: Emociones y sentimientos que dan significado a los actos de protesta colectiva. *Revista Interamericana de Psicología*, 45(2), 193-202.
- Vels, A. (1990). Los mecanismos de defensa bajo el punto de vista psicoanalítico. *Agrupación de Grafoanalistas Consultivos de España*, 6, 1-11.