

El apego emocional en las relaciones de pareja. Revisión narrativa.

Josselyne Yamileth Ponce Rodríguez

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-1271-7196>

Correo: jponce7935@utm.edu.ec

Universidad Técnica de Manabí
Portoviejo, Ecuador

Recibido: 11/07/2024 – Aceptado: 14/10/2024 – Publicado: 16/12 /2024

Resumen

El apego emocional en las relaciones de pareja es un fenómeno relacionado con la teoría del apego de John Bowlby, quien postula que los vínculos afectivos desarrollados en la infancia influyen directamente en las relaciones amorosas de la adultez. El presente trabajo tiene como objetivo relacionar los distintos tipos de apego mediante el Cuestionario de Relación de Bartholomew y Horowitz, con las relaciones amorosas. Se realizó una revisión narrativa que sintetiza la literatura disponible, ofreciendo una perspectiva integral sobre el estado actual del conocimiento. Dando como resultado de la búsqueda bibliográfica, se concluye que las personas con apego seguro tienen relaciones estables y satisfactorias, mientras las de apego inseguro experimentan inseguridad y conflictos en sus vínculos. Los estudios revisados también indican que la calidad del apego en la infancia está estrechamente vinculada con la manera en que los individuos enfrentan la intimidad y el compromiso en la adultez.

Palabras clave: apego; relaciones de pareja; psicología.

Emotional attachment in couple relationships. Narrative review.

Abstract

Emotional attachment in romantic relationships is a phenomenon related to the attachment theory of John Bowlby, who postulates that emotional bonds developed in childhood directly influence romantic relationships in adulthood. The objective of this work is to relate the different types of attachment through the relationship questionnaire of Bartholomew and Horowitz, (1991), with romantic relationships. A narrative review was carried out that synthesizes the available literature,

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v6i12.006>

offering a comprehensive perspective on the current state of knowledge. As a result of the literature search, it is concluded that people with secure attachment have stable and satisfactory relationships, while those with insecure attachment experience insecurity and conflicts in their relationships. The studies reviewed also indicate that the quality of attachment in childhood is closely linked to the way individuals cope with intimacy and commitment in adulthood.

Keywords: attachment; relationships; psychology

Introducción

El ser humano atraviesa un proceso de desarrollo continuo a lo largo de su vida, abarcando distintas dimensiones: físicas, intelectuales, espirituales, emocionales y sociales. En este contexto, el apego emocional se convierte en un tema central, y resulta inevitable hacer referencia a la teoría del apego de John Bowlby, quien sostiene que los seres humanos tienden a formar vínculos afectivos sólidos con determinadas personas desde la infancia. Estos vínculos, al desarrollarse, pueden tener un gran impacto a la elección de pareja y las dinámicas amorosas en la adultez.

En cuanto a los estilos de apego en las relaciones de pareja, nos referimos a los diferentes estilos de apego. El apego seguro se caracteriza por adultos que disfrutan de la intimidad y cercanía en una relación. El apego desvalorizado se manifiesta con miedo al compromiso y actitudes frías y distantes. El apego temeroso está marcado por el miedo dentro de la relación y la inseguridad personal, mientras que el apego preocupado se define por la dependencia emocional y la búsqueda constante de aprobación. Estos estilos de apego se desarrollan principalmente en función de las experiencias vividas en la infancia, y pueden tener un impacto significativo en las elecciones de pareja y en la manera en que se manejan las relaciones amorosas en la adultez.

Por lo tanto, el objetivo de este trabajo investigativo es analizar la relación entre el apego y las relaciones amorosas.

Material y Método

Para la realización de esta revisión narrativa, se seleccionaron estudios sobre el apego, características de las relaciones de pareja y relación entre apego y relaciones amorosas, utilizando bases de datos académicos. Los criterios de inclusión fueron artículos en español e inglés publicados en los últimos 10 años, que trataran sobre los estilos de apego según las teorías

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v6i12.006>

de Bowlby, Bartholomew y Horowitz. El análisis se enfocó en estudios que correlacionan el apego infantil con las dinámicas afectivas adultas.

Se emplearon métodos de investigación teóricos para organizar y desarrollar los principales conceptos abordados. La información recopilada fue analizada desde una perspectiva integradora, permitiendo una visión clara sobre el estado actual del conocimiento.

Desarrollo

El apego emocional

Una tendencia natural del ser humano es la necesidad de crear vínculos emocionales con otros, lo cual es fundamental para el desarrollo afectivo. El apego emocional se manifiesta desde la infancia, cuando los bebés buscan cercanía y protección de sus padres. Según Persano (2018), “el aspecto central del apego es que confiere una sensación de seguridad, protección y confort. Surge como una respuesta innata que aumenta la probabilidad de supervivencia en el niño recién nacido” (p. 2).

Las figuras principales en la vida de los infantes, es decir, sus cuidadores, juegan un papel fundamental en el desarrollo del apego. La forma en que los cuidadores responden y enseñan al niño influirá significativamente en el tipo de apego que este desarrollará. Desde el nacimiento, todos los seres humanos están inmersos en un proceso constante de aprendizaje, y los progenitores, quienes son generalmente los primeros cuidadores, son responsables de enseñar al individuo a través de sus respuestas a sus necesidades.

Es por esto que Bowlby (como se citó en Barroso, 2014) argumenta que las capacidades emocionales que utilizamos en nuestras relaciones interpersonales, especialmente en las relaciones de pareja, como la habilidad de identificar y diferenciar emociones, regularlas y desarrollar empatía, no son innatas, sino que se aprenden. Estas habilidades se adquieren en la interacción con nuestras figuras de cuidado durante el proceso de formación del vínculo de apego. Sin estas capacidades, la posibilidad de establecer relaciones afectivas saludables, equilibradas y satisfactorias se ve gravemente comprometida (p. 23).

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v6i12.006>

Es decir, es el conocimiento que se adquiere con el tiempo tomando de referencia a alguien más. En el caso de los infantes, este aprendizaje se basaría en su entorno familiar, es entonces este estilo de apego que se aprende en la infancia el determinante de cómo se desarrollaran las relaciones interpersonales del futuro.

Bowlby, definió el vínculo de apego como el resultado de un conjunto de pautas de conducta características, en parte programadas y controladas, que se desarrollan en el entorno corriente durante los primeros meses de vida y que tienen el efecto de mantener al niño en una proximidad más o menos estrecha con su figura materna. (Cobo, 2020, p.9)

La conducta de apego es aquello que posibilita que el individuo mantenga cercanía con otro ser, se necesita de la figura de apego para que esta brinde una base de seguridad y así de esta manera la exploración del infante se vea favorecida, conllevando esto a un desarrollo emocional positivo y de experiencias con autonomía.

Teoría del apego: John Bowlby

John Bowlby, psiquiatra, psicoanalista y médico, dedico varios años de su carrera a trabajar con niños emocionalmente perturbados. Su experiencia en una clínica infantil, donde investigaba casos de infantes sin hogar, le permitió establecer que el vínculo entre los recién nacidos y sus cuidadores es una necesidad fundamental en los seres humanos. este hallazgo fue clave para el desarrollo de su teoría del apego.

Esta postula que los seres humanos tienen una propensión innata a formar vínculos afectivos fuertes con personas significativas. Esta conducta es instintiva, pero se modula y refuerza a través de la interacción con estas personas a lo largo del tiempo.

Según Bowlby determina la diferencia entre el concepto de apego y la conducta de apego, el primero determinada por el vínculo y su búsqueda de proximidad que se tiene con una figura de referencia, lo cual se intensifica en situaciones de miedo, cansancio o enfermedad; mientras que el segundo hace mención a las formas de conducta que pone en práctica el individuo para mantener la proximidad deseada con su figura de apego, por lo tanto la conducta se presenta dependiendo del contexto o situación del momento (Bowlby, 1982, como se citó en

Ordoñez, 2018).

La teoría del apego plantea una comprensión profunda de la necesidad humana de establecer y mantener conexiones afectivas. Estas conexiones no solo permiten al individuo sentirse seguro, sino que también proporciona un marco emocional para interpretar y reaccionar ante su entorno.

Para Bowlby (1986, como se citó en Rojas, 2006), el comportamiento de apego es todo aquel que permite al sujeto conseguir o mantener proximidad con otra persona diferenciada y generalmente considerada más fuerte y/o sabia, propio del ser humano, que motiva la búsqueda de proximidad entre el niño pequeño y sus padres o cuidadores. Se enfatiza que la experiencia del niño con sus padres tiene un rol fundamental en la capacidad posterior del niño de establecer vínculos afectivos y que las funciones principales de ellos serían proporcionar al niño una base segura y, desde allí, animarlos a explorar; es importante que el niño pueda depender de sus figuras de apego y que éstas puedan contener y proteger al niño cuando lo necesita.

Explica que el comportamiento de apego es cualquier conducta que el individuo utiliza para buscar o mantener proximidad con una persona significativa, generalmente más fuerte o sabia, como un cuidador o figura de referencia. Según el autor, la experiencia temprana del niño con sus cuidadores tiene un papel crucial en su capacidad futura para formar vínculos afectivos saludables.

Estilos de apego según Bartholomew

Los factores propios de cada individuo, las diversas características y cómo se han formado los distintos vínculos afectivos a lo largo de su vida es aquello que nos permite conocer y entender la teoría del apego, considerando el entorno que rodea a las personas.

Los distintos tipos de apego son aquellas maneras en las cuales un individuo se vincula con otro. Cada estilo de apego se presenta con diversos grados de intensidad de emociones determinadas.

Mary Ainsworth llevó a cabo una profunda investigación relacionada con la teoría de Bowlby sobre los estilos de apego, revelando claramente que existen diferentes formas de comportamiento afectivo en los bebés con sus figuras de apego, cuando se activa el

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v6i12.006>

sistema de apego. A través de sus estudios, aisló los diferentes estilos de apego. Se evidenció cómo las diferentes formas de cuidado a los bebés, por parte de sus figuras de apego, generaban estos diferentes estilos de apego. Según Ainsworth, sostuvo que los patrones organizados de conducta infantil observados en los momentos de activación del sistema de apego son los indicadores que nos permiten identificar los estilos de apego niño- figura de apego (Barroso, 2014, p. 8).

Las experiencias en la edad temprana estarán ligadas con la conducta en las etapas posteriores, es por esto que cada individuo en base a los cuidados que tuvo en su infancia generan diferentes tipos de apego.

Según los estudios de Matos (2017), Bowlby considera que las diferencias existentes entre los procedimientos de apego en la infancia y aquellos que se presentan en las relaciones amorosas son mínimas dado que son estos lazos los que impiden que la persona sienta intranquilidad o retraimiento, debido que estos proporcionan emociones de pertenencia y seguridad.

Las experiencias en cuanto a la infancia son cuestiones que marcan el futuro de cada individuo, según el apego que se hubiese generado en la infancia será el apego de la adultez que tendrá que ver con diversas decisiones o elecciones que se tomen en esta etapa.

Es así como las llamadas orientaciones de apego propuestas por Bartholomew, llegó a la deducción que existen dos dimensiones mayores debajo de las distintas relaciones. “La ansiedad (frente al abandono o el amor insuficiente), y la evitación (de la intimidad y de la expresión emocional). Estas dimensiones, se pueden organizar en relación con otras relaciones” (Matos, 2017, p. 2).

En base a las distintas combinaciones de las dimensiones se determinan cuatro estilos de apego según Bartholomew: apego seguro, apego desvalorizado, apego preocupado y apego temeroso.

El apego en la vida adulta

Según Valle y Villa (2018) las maneras de relacionarse con las figuras de apego de la infancia son aquellas que establecen el estilo de apego del adulto, aquí se definirá la forma con la

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v6i12.006>

cual se dará la estructuración de diferentes cuestiones como: las conductas, sentimientos, emociones y la manera de relacionarse con su entorno, esto a su vez acentúa el modo en el que el individuo adulto se relacione con sus iguales.

Bowlby (1982), considera que los sistemas de apego infantiles son similares, en su naturaleza, a los que más tarde se ponen en juego en las relaciones amorosas y, en realidad, señala pocas diferencias entre las relaciones cercanas, sean éstas entre padres e hijos o entre pares; siendo estos vínculos de apego los que proveen sentimientos de seguridad y pertenencia, sin los cuales habría aislamiento e inquietud. Su función es distinta al de las relaciones que proveen guía o compañía, gratificación sexual, compartir intereses o experiencias comunes sentimientos de competencia o alianzas y asistencia. Los elementos comportamentales del apego en la vida adulta son similares a los observados en la infancia. Un adulto muestra un deseo hacia la proximidad de figuras de apego en situaciones de malestar. Siente bienestar ante la presencia de esa figura y ansiedad si ésta es inaccesible. La aflicción es esperable ante la pérdida de una figura de apego (Casullo y Fernández, 2005, como se citó en Matos, 2017, p. 12).

Las relaciones interpersonales que el adulto tiene están ligadas con el apego que generó en la infancia por lo cual estas relaciones íntimas serán guiadas desde sus aprendizajes y exploraciones pasadas que fueron su base.

Relación de pareja: una aproximación al concepto

Si vemos a la pareja desde la psicología social se entiende como una entidad social, basándose en una relación entre dos personas, comportándose como una unidad o sistema y reconocida como tal por los demás. Donde se producen relaciones didácticas entre los miembros, respetando acuerdos, costumbres para una buena convivencia, esto va a definir características básicas de cada pareja.

Históricamente, el papel de la pareja y familia va cambiando así lo menciona (Gracia et al, 2000 como se citó en Wainstein y Wittner, 2004), hasta hace poco la inmensa mayoría de las parejas estaban constituidas por un par de personas de distinto sexo que en función de razones propias decidían compartir su cuerpo, apoyarse mutuamente en la salud y en

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v6i12.006>

la enfermedad, en la riqueza y en la pobreza, en la alegría y en la tristeza, hasta que la muerte los separase. La pareja era en realidad un matrimonio formal que tenía como objeto social la creación de la familia y plasmaba sus intenciones legalmente en un contrato matrimonial (p.134).

A pesar de esto en la actualidad no es necesario ninguna de las dos cosas antes mencionadas para que socialmente se considere que dos personas puedan constituir una pareja ya que ahora muchas de ellas no buscan construir una familia ni está en sus planes contraer matrimonio sin embargo son consideradas como pareja sentimental. La relación de pareja una interacción compleja esto debido a que se involucran aspectos biológicos, psicológicos, sociales y culturales, por este motivo si hablamos de pareja se debe especificar desde qué perspectiva se aborda y en qué contexto.

Si nos enfocamos en el punto de vista psicológico, el estudio se aborda de las siguientes perspectivas: centradas en la pareja, en la estructura, en la interacción o en los hijos, en los conflictos o en la solución de ellos, en el aprendizaje y desarrollo de habilidades que les permitan establecer una mejor relación consigo mismo y con los demás (Stange, et al, 2017).

De la misma manera: (Caillé ,1992, como se citó en Stange et al, 2017) refiere que la pareja es un “ser vivo” con una estructura característica, una forma de organización determinada y que es creadora de su propia historia, lo que la lleva a constituirse como un modelo complejo de relación. Esta visión de la pareja la antepone a la perspectiva desde la cual se ha percibido en la psicología, al ser definida como un objeto, un vínculo dependiente de la relación, que debe responder a las necesidades y expectativas iniciales de ambos integrantes.

Entonces tratar de darle una definición simple es algo complejo debido a que la relación de pareja puede adoptar múltiples formas sin dejar de ser identificada como tal, para (Hazan y Zeifman 1999, como se citó en Penagos, 2006), llevaron a cabo dos estudios en los que obtuvieron evidencia de que las relaciones románticas se caracterizan por elementos similares a aquellos observados en las relaciones entre los niños y sus cuidadores. Algunos de estos elementos son: la necesidad por mantener el contacto físico, la intimidad, la búsqueda de confianza y seguridad, la familiaridad, la expansividad y finalmente la ansiedad ante la

separación, y los sentimientos de tristeza y depresión ante la pérdida.

Apego y satisfacción en las relaciones de pareja

Ha causado bastante discusión en si existe un tipo de apego en las relaciones de pareja Bowlby considera que sí. Hazan y Zeifman, abarcan esta pregunta considerando que se da el apego, pero de una manera distinta que la infancia, ya que las parejas dan y reciben seguridad si seguimos por este mismo pensamiento los autores mencionan que el amor en la adultez es un tipo de apego ya que existe un vínculo afectivo y socio emocional (Penagos, 2006).

En relaciones de pareja el sujeto desarrollará un sistema de conductas la cual dependerá del tipo de apego aprendido, esto es de gran relevancia en las relaciones de pareja pues influirá en la intimidad de cada pareja (Pérez et al., 2019).

Guzmán y Contreras (2012) dicen que en los estudios de Hazan y Shaver se encuentran reportes donde las personas que tienen mayor seguridad de apego manifiestan que sus relaciones amorosas son fáciles, amistosas y llenas de confianza, aunque se presentaban momentos difíciles ellos por lo general se mantenía en una constancia con su relación, también expresaron que sus relaciones eran mucho más largas. Todo lo contrario, ocurría con las personas con ansiedad en el apego, sus relaciones se caracterizan por el temor a la pérdida, altibajos emocionales, también son más propensos a sentir celos y una obsesión sexual extrema.

Para Guzmán, Pía y Trabucco (2015) en el adulto, el apego ha sido descrito en función de dos dimensiones: ansiedad y evitación. La dimensión de ansiedad alude al grado en que la persona se siente segura o no respecto de la disponibilidad del otro y el nivel en que experimenta preocupación por el potencial abandono o rechazo. La dimensión de evitación alude al grado en que la persona se siente cómoda con la cercanía y dependencia de otros.

Para Banse 2004 (como se citó Chávez et al, 2018) afirma `` que la satisfacción de pareja se asocia con el estilo de apego de cada miembro de la diada y con la combinación de ambos `` (p.54).

Según la teoría del apego que propone Bowlby señala que en la pareja existe una interacción de tres sistemas de conductas estas son, el sistema de apego, el sexual y el de cuidadores. Si seguimos en esta misma línea con respecto a la satisfacción sexual, el sujeto que

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v6i12.006>

presente un apego seguro tiene mucha más satisfacción que las ansiosas, pues en la intimidad existe una mayor comodidad, y sus relaciones se construyen estables y satisfactorias (Chávez et. al ,2018).

La calidad matrimonial será estructurada en definición de cada sujeto esto debido a que puede existir algunos aspectos que para uno de los miembros puede ser satisfactorio y para el otro no, se mencionará algunas características que pueden funcionar para mantener una buena satisfacción (Díaz, 2019):

- Satisfacción sexual mutua
- Armonía en el hogar
- Atracción física por ambas partes
- Objetivos de vida en común, trabajo en conjunto y búsqueda de armonía y bienestar
- Libertad de ideas sin sentirse juzgado o criticado.

Consideraciones finales

El apego emocional, basado en la teoría de John Bowlby, es factor determinante en las relaciones de pareja en la adultez. Los vínculos que se forman con los cuidadores principales durante la niñez afectan de manera significativa la manera en que las personas gestionan la intimidad, el compromiso y los conflictos en sus relaciones amorosas. Los individuos con apego seguro usualmente experimentan relaciones estables y gratificantes, a diferencia de aquellos con un apego inseguro, como el desvalorizado, temeroso o preocupado, suelen enfrentar dificultades relacionadas con la inseguridad, conflictos y dependencia emocional.

La calidad del vínculo en la infancia influye en la capacidad del individuo para formar relaciones afectivas saludables, subrayando que el apego no es simplemente una respuesta instintiva, sino que se desarrolla a partir de las interacciones tempranas con personas cuidadoras. En correlación con la literatura revisada, se observa que los patrones de comportamiento aprendidos en la infancia se reflejan en las relaciones afectivas adultas. Asimismo, se destaca también la necesidad brindar a los niños un ambiente seguro para promover su desarrollo emocional positivo.

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v6i12.006>

Referencias bibliográficas

- 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. https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Apego_Adulto.pdf
- Chávez, I., Caballero, L., Ceccato, R., Morell, V. y Gil, M. (2018). La satisfacción sexual en pareja con estilos de apego seguro y ansioso. *Revista de psicología*, 1 (1), 53-62. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1154/1010>
- Cobo, M. (2020). *Teoría Del Apego: Cómo Se Forma El Adulto Emocional*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad de Cantabria. <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/19899/COBO%20GARCIA%2c%20MARIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Díaz, L. (2019). *Relación entre los estilos de apego emocional y satisfacción marital en los padres de familia de la institución educativa primaria san Marcelino Champagnat*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. Cajamarca.
- Guzmán, M. y Contreras, P. (2012). Estilos de apego en relaciones de pareja y su asociación con la satisfacción marital. *Psykhe*, 21 (1), 69-82. <https://www.scielo.cl/pdf/psykhe/v21n1/art05.pdf>
- Guzmán, M., Pía, M. y Trabucco, C. (2015). Apego y perdón en el contexto de las relaciones de pareja. *Terapia psicológica*, 33 (1),35-45. <https://www.redalyc.org/pdf/785/78539320004.pdf>
- 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*. <https://hdl.handle.net/20.500.14138/1347>
- Ordoñez, R. (2018). *Estrategias de Comunicación para Prevenir la Violencia de Género, en Estudiantes de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo*. [Tesis de Licenciatura,]. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/5531>
- Penagos, A., Rodríguez, M., Carrillo, S. y Castro, J. (2006). Apego, relaciones románticas y autoconcepto en adolescentes bogotanos. *Universitas Psychologica*, 5(1), 21-36. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64750103.pdf>
- Pérez, G., Peralta, V., Estrada, S., García, L., y Tuz, M. (2019). Estilos de apego en la relación de pareja de hombres y mujeres en la adultez temprana y adultez media. *Calidad de vida y salud*, 12 (15), 2-15. <http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/184/186>
- Persano, H. (2018). *La Teoría del Apego* en H. Persano (Ed), *El mundo de la salud mental y práctica clínica*. (2018 Ed, pp. 157-177). Akordia editorial. https://www.researchgate.net/publication/338825868_La_Teoria_del_Apego

DOI: <https://doi.org/10.56124/nuna-yachay.v6i12.006>

- Rojas, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38(3), 493-507.
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80538304.pdf>
- Stange, I., Ortega, A., Moreno, M. y Gamboa, C. (2017). *Aproximación al concepto de pareja*. [Conjunto de datos]. Pepsic. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psilat/n29/a02n29.pdf>
- Valle, L. y Villa, M. (2018). Dependencia Emocional y Estilo de Apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 9(1), 27- 41.
<https://www.rips.cop.es/pdf/art132018e13.pdf>
- Wainstein, M., & Wittner, V. (2004). Enfoque psicosocial de la pareja: Aproximaciones desde la terapia de la comunicación y la terapia de solución de problemas. *Psicodebate. Psicología, cultura y sociedad*, (4), 131-144. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5645303>

Responsabilidades éticas:

La autora declara que en esta investigación no se realizaron experimentos con seres humanos.

Financiación:

Esta investigación no contó con financiamiento de entidades públicas y/o privadas. La investigación fue autofinanciada por la autora.

Conflictos de interés:

La autora declara no tener conflictos de interés respecto a esta investigación, el artículo forma parte del proyecto aprobado para su titulación de maestría.