

# COMPRENSIÓN DE LA VIVENCIA DE ANSIEDAD EN UNA JOVEN ANTE SU RELACIÓN AFECTIVA– AMOROSA DESDE EL ENFOQUE HUMANISTA EXISTENCIAL

Amelia Eljadue Rizcala <sup>1</sup>

Isabella MCcoyHerrera <sup>2</sup>

Luz Andrea Martínez De León <sup>3</sup>

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo comprender cómo es la vivencia de ansiedad de una joven de 22 años ante su relación afectiva amorosa, para ello el abordaje está hecho desde un enfoque metodológico hermenéutico y el tipo de estudio empleado para la realización del mismo es cualitativo de caso único. Partiendo de lo anterior se han establecido una serie de preguntas orientadoras ¿cómo es la vivencia de ansiedad?, ¿cómo es enfrentada la vivencia de ansiedad? y ¿cuál es el sentido implicado en la vivencia de ansiedad?, todas estas guiadas a la identificación de un tipo de apego emocional como un foco central generador de ansiedad, por lo tanto, se ha usado la entrevista abierta mediante el diálogo y la conceptualización de términos específicos que permitió la recolección de datos y que al mismo tiempo permitió responder a las cuestiones anteriormente mencionadas, además, con respecto a las consideraciones éticas se responde haciendo uso del consentimiento informado y la asignación de un seudónimo al sujeto de estudio (Mónica).

En cuanto a los resultados alcanzados del estudio, se encuentra que la vivencia de ansiedad en Mónica se identifica con sintomatología de tipo física, conductual y psicológica, además, a nivel experiencial denota enfrentamientos con preocupaciones existenciales tales como el aislamiento, la libertad, la evitación, el miedo a la soledad, desplazamiento de la responsabilidad y voluntad en contra de sí misma; por último, se destacan valores centrados en el significado inmerso, lo cual abrió paso a su crecimiento personal y el establecimiento de estrategias sanas dentro de su relación afectiva.

**PALABRAS CLAVE:** Amor, apego emocional, dependencia emocional, afectopatología, ansiedad.

<sup>1</sup> El presente estudio de caso único investigativo fue realizado en el semillero Eclósion Existencial en la ciudad de Cartagena entre los años 2022-2023, y corresponde a una investigación rigurosa de fuentes de información que tienen como base principal la psicología desde una perspectiva humanista existencial. amelierizcala27@gmail.com Magíster en psicología clínica Universidad del Norte, Barranquilla - Colombia. Miembro del grupo de investigación en psicología, línea de investigación neurociencia y cognición sub línea psicología clínica y de la salud. Docente programa de psicología Fundación Universitaria Tecnológico Comfenalco, Cartagena. Docente programa de psicología Universidad de San Buenaventura - Cartagena

<sup>2</sup> isabellamh1@hotmail.com Estudiante del programa de psicología y semillero en la Fundación Universitaria Tecnológico Comfenalco, Cartagena

<sup>3</sup> luzmartinezdeleon55@gmail.com Estudiante del programa de psicología y semillero en la Fundación Universitaria Tecnológico Comfenalco, Cartagena

## 1. INTRODUCCIÓN

La ansiedad desde la perspectiva existencial se entiende como una característica ontológica del ser humano, Riemann (1996) señala que la estructura depresiva tiende a tener un yo debilitado, siendo en este caso el establecimiento de relaciones interpersonales un foco importante de ansiedad, lo cual se asocia a lo planteado por Fromm quien señala que la separabilidad es una forma de ansiedad dolorosa (May 2000).

A continuación, se pretenderá describir como es la vivencia de ansiedad de una joven de 22 años. Teniendo en cuenta los resultados de la encuesta mundial de salud mental de la OMS mencionados por Posada, J y sus colaboradores (2006) quienes buscan analizar los resultados de la ansiedad en los jóvenes de Colombia, refieren que los trastornos de ansiedad son de mayor prevalencia que otros trastornos mentales, el 19.3% de la población entre 18-65 años de edad reporta haber tenido alguna vez en la vida un trastorno de ansiedad, estos son más frecuentes entre las mujeres (21.8%) y se determina que la edad de inicio de estos trastornos fluctúa entre los 7 y 28 años. Desde la perspectiva existencial el proceso de comprender la vivencia de ansiedad cobra gran relevancia porque permite acceder a la particularidad de la vivencia del sujeto, pero además el presente trabajo de investigación supone el uso de insumos de investigación que permitan el enriquecimiento de la práctica clínica desde el enfoque existencial, lo que quiere decir que si bien existe producción científica que busca comprender la vivencia de ansiedad, son pocos los estudios que abordan el apego emocional desde las relaciones interpersonales y la estructura de personalidad que se presenta en dicha investigación.

Ahora bien, la ansiedad puede enfrentarse de dos formas totalmente distintas y esto dependerá directamente de cómo se vivencia la ansiedad en cada caso. Estas formas son: constructiva o destructiva Según (May, 2000). Cuando se habla de enfrentar la ansiedad de forma constructiva se refiere a que el ser humano es capaz de enfrentar las situaciones de su vida cotidiana que le generan ansiedad, aunque estas sean complicadas o pongan en riesgo sus propios principios o valores, entendiéndose estos como el significado que se le da a las situaciones y la validación que le da cada uno de nosotros. Estos confrontamientos generan en el individuo un nivel de conciencia elevado que le permite entender lo que está experimentando, logrando así tener una respuesta más responsable ante la problemática, así mismo se permite que los síntomas de la crisis ansiosa desaparezcan una vez confrontados. Por su parte, en la ansiedad enfrentada de forma destructiva o neurótica se caracteriza porque las personas evitan las situaciones que ponen en amenaza o peligro sus valores centrados, utilizan mecanismos para rehuir de las situaciones generadoras de ansiedad en vez de confrontarlas, de forma que esto les permite seguir con sus objetivos y es por esta razón que aun después de haber creído enfrentar un hecho ansioso la persona se sigue sintiendo angustiado si, por ejemplo; se presentan estímulos situaciones similares lo que ya ha vivido. Y es aquí precisamente dónde surge la enfermedad o patología, causada por estos mismos síntomas persistentes que a cierto tiempo generan el malestar.

Por otro lado, se evidencia que la ansiedad se manifiesta en síntomas que surgen como consecuencias de la misma vivencia. (Rojas, 2000) propone cinco tipos de síntomas diferentes entre los que se encuentran: Síntomas físicos, conductuales, psicológicos, intelectuales y asertivos. Dentro de los síntomas físicos más comunes se destacan: Palpitaciones, hipersudoración, sequedad de boca,

sensación de falta de aire, temblores. A su vez, los síntomas conductuales hacen referencia a todos aquellos síntomas que se pueden observar en la otra persona como, por ejemplo; comportamiento de alerta, estar en guardia o hipervigilancia. Por su parte, los síntomas psicológicos apuntan a todos aquellos aspectos cognitivos que se hacen evidentes a través del lenguaje y la concordancia del discurso, por lo general se presenta inquietud (estar nervioso), sensación de amenaza, inseguridad, presentimientos de la nada, temor a perder el control, temor a agredir, pérdida de energía y sospecha e incertidumbres negativas. Mientras que los síntomas intelectuales permiten evidenciar anomalías en la forma como se interpretan los hechos por el estado de tensión en que se encuentra el individuo tales como: expectativas negativas generalizadas, falsas interpretaciones de la realidad personal, pensamientos preocupantes, falsos esquemas en la fabricación de ideas, juicios y razonamientos, pensamientos absolutistas, dificultades para concentrarse y tendencia a la duda. Por último, los síntomas de tipo asertivo se manifiestan en las diferentes conductas que se desarrollan dentro del contexto de las relaciones interpersonales, tales como pocas habilidades sociales, dificultad para relacionarse o formar vínculos.

En función de lo anterior, desde la perspectiva de Yalom (1984), se hace mención de unos supuestos básicos de existencia, a partir de los cuales se genera la experiencia y la ansiedad que emerge de los seres humanos frente a las exigencias de su entorno, a través de estos dilemas la persona simultáneamente valora y otorga significados a la experiencia que está teniendo, lo cual permitirá que los individuos desarrollen su máximo potencial personal. Estos dilemas se identifican como (vida vs muerte, libertad vs determinismo, aislamiento vs intersubjetividad, sin sentido vs insignificancia, sensación de poder vs incapacidad, individuación vs adaptación).

A partir de esto, lo que definiría al ser humano no sería el mecanismo defensivo empleado, ni el síntoma vivido, sino la intencionalidad y el significado pretendido a través de dicho mecanismo. Es decir, la forma como el individuo le da valor a su vivencia y como la significa. Hay que tener en cuenta que la experiencia de ansiedad del ser humano no se da solo ante la conciencia de un supuesto existencial, como menciona Yalom (1984) sino también, ante el darse cuenta que se está frente a un dilema que exige una posición personal.

Por otro lado, y con respecto a la temática central seres alta que los vínculos relacionales entre los individuos son diversos y han existido desde siempre, incluso algunos teóricos consideran que el ser humano es social por naturaleza, las relaciones de pareja son un vínculo muy fuerte que demuestra el amor y la cercanía que se mantiene con la otra persona, además que muchas veces estos relacionamientos se conservan sanos, pero también pueden tornarse enfermizos generando una serie de consecuencias psicológicas en las parejas. La adolescencia es la etapa donde mayormente se generan los noviazgos y es también donde se centran las problemáticas que afectan los pilares fundamentales que sostienen las relaciones, dando como resultados consecuencias drásticas como conflictos, distanciamiento afectivo, fracaso en las relaciones, apego, dependencia, etc. Esta es una de las razones por las que en la actualidad muchas relaciones de pareja construyen una pésima salud mental, por ejemplo; cuando hay quien se engancha a una relación creyendo que así se salvará de su malestar, su sensación de vacío o su vértigo ante el afrontamiento del día a día, no obstante, esta sensación de seguridad es efímera, en unas ocasiones porque el sistema que la pareja constituye

no cumple con las funciones adecuadas para que se sostenga a largo plazo y en otras porque hay que compartir problemas o tiempo y esto precisamente mata la relación o la lleva a un nivel extremo de apego en el que se pierde la propia persona y su mundo solo gira alrededor del otro.

Pero, ¿qué es el amor? (Raimundo, 2013) enfatiza en que el amor en sí es una de las más grandes potencialidades humanas y, pese a lo que cabría pensar, de las menos llevadas a la práctica de un modo efectivo. Este autor hace referencia a que es difícil que se dé una educación adecuada para algo tan fundamental puesto que no se enseña en el núcleo familiar y menos aún en la escuela; y que al igual las múltiples problemáticas de las personas hacen que gestionen mal las relaciones en las que está implicado el amor de pareja, de amistad, familiares o cualquier otro tipo de vínculos.

Por su parte, según Fromm el amor dependerá del objeto amado, es diferente en cada caso y esto es precisamente lo que diferencia la intensidad de los vínculos. Este autor define diversos tipos de amor, entre ellos se encuentra el amor fraternal, amor materno, amor erótico, el amor a sí mismo y el amor romántico/pasional. De acuerdo con estos tipos de amor y a partir de ello, los seres humanos establecen vínculos: amistosos, amorosos, familiares, laborales, entre otros, los cuales pueden llegar a influir en la salud mental o en la forma como se relacionan con su entorno y vivencias diarias.

Teniendo en cuenta esto, se puede decir que la ansiedad generada ante una relación afectivo-amorosa afecta la calidad e intensidad de este tipo de vínculos, además existen una serie de patrones que se dan como influenciadores a estas afectaciones (infidelidades, violencia, trastornos de ansiedad, inseguridades, conductas evitativas, la dependencia o apego emocional).

Es por esto, que se busca identificar el apego como una afecto patología del amor compulsivo y la vivencia de ansiedad que implica al individuo, teniendo en cuenta que esta hace referencia a un conjunto de alteraciones psíquicas vinculadas al estado de ánimo; además, esto permitirá definir las razones de base que generan la ansiedad y el apego emocional del sujeto de estudio hacia su pareja e identificar tanto los síntomas físicos-psíquicos del individuo en relación con su experiencia.

Siendo así, es fundamental conocer lo que es la dependencia o el apego emocional. Este concepto funde sus bases en la infancia, etapa en la que muchas familias son incapaces de originar una adecuada crianza o educación, en la cual no se satisfacen las necesidades emocionales del niño, lo que desencadena el patrón psicológico dependiente en la adultez y sobre todo al momento de conformar vínculos (Bowlby J., 1989). Es decir, el apego emocional dependerá directamente de las relaciones paternas y maternas, de las formas como nos hemos desarrollado afectivamente con nuestros padres o cuidadores en la infancia.

De acuerdo a esto, si los vínculos han sido pobres, en la etapa de adultez se buscará forjar vínculos no muy sanos en los cuales el sujeto mantendrá proximidad con otras personas diferenciadas y generalmente consideradas más fuertes y/o sabias, en la que toda su atención se centrará hacia esos individuos, provocando una pérdida de autonomía y del ser mismo. Las consecuencias de este patrón psicológico son tan amplias como los diferentes padecimientos que lo pueden causar, sin embargo, la dependencia emocional suele

reflejarse a través la depresión, ansiedad, miedo extremo a la soledad y en un gran miedo a terminar no solamente una relación amorosa sino, también cualquier otro tipo de vínculo.

Según (Bowlby 1989) existen cuatro tipos de apego que son convenientes definir: Apego seguro; niños que tienden a vivir relaciones afectivas alegres, con emociones basadas en la confianza del otro, el reconocimiento y con mayor capacidad para resolver conflictos interpersonales. (Ortiz, et al 2002). El apego ansioso y ambivalente se conoce como un tipo de apego en el que el niño no confía en sus cuidadores y crece con una sensación de incertidumbre e inseguridad, debido a la inconstancia e inconsistencia en los cuidados o a la ambivalencia de los mismos. (Bowlby 1989). Por su parte, el apego evitativo aparece cuando los cuidadores no proporcionan la seguridad suficiente para el menor, haciendo que este desarrolle una autosuficiencia compulsiva y un distanciamiento emocional de los mismos (Bowlby 1989). En la adultez esto se relaciona con rasgos emocionales como desprecio, desagrado y tristeza, con dificultades para identificar la alegría y falta de conocimiento sobre las propias emociones y sentimientos (Ortiz, et al 2002). Por último, está el apego inseguro, se define como una mezcla entre el apego ansioso y el evitativo y viene causado por una conducta insegura o negligente de los progenitores y por lo tanto suelen ser adultos inseguros con tendencia a reacciones impulsivas o explosivas y con mala gestión de sus emociones (Bowlby 2002).

Teniendo en cuenta esto, Jesús Aiquipa menciona en su estudio "Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja" que existe una relación entre el maltrato en las relaciones de pareja y las variables psicológicas, citando a Bott y colaboradores (2014) quienes en un estudio reportan que las mujeres que sufren violencia por parte de su esposo/compañero informaron haber resultado físicamente lesionadas, a causa de extensas consecuencias emocionales y de salud mental, tales como temor, depresión, pensamientos suicidas, ansiedad, angustia. Y, por su parte Castelló (2005) refiere que la dependencia emocional explicaría la conducta de algunas mujeres víctimas de violencia de pareja cuando justifican las infidelidades y agresiones de su pareja, cancelando procesos legales (denuncias).

Otra variable significativa que sustentan posibles causas de ansiedad es la depresión, se evidencia en un estudio realizado por Jorge Castello sobre dependencia emocional con adolescentes que las personas dependientes constantemente exigen demandas de atención como exclusividad por parte de la pareja, prioridad sobre cualquier cosa, necesidad de agradar y tienden a tener relaciones basadas en sumisión.

A partir de esto se puede decir que la persona afectada de dependencia emocional presenta un patrón del pensar, sentir y actuar más o menos estable en su constitución, denota comportamientos de sumisión y subordinación a la pareja, necesidad de acceso a la misma, miedo a que la relación se termine, priorización de la pareja, entre otras características disfuncionales que desequilibran la relación a tal punto de volverse poco sana incluso hasta patológica, debido a que la persona afectada soporta desprecios, humillaciones y está dispuesto a obedecer a todo lo que propone su pareja por el miedo a ser abandonado.

## 2. MÉTODO

### 2.1. OBJETIVO GENERAL

- Comprender la vivencia de ansiedad de una joven ante su relación afectiva-amorosa desde el enfoque existencial.

### 2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Describir cómo es la vivencia de ansiedad ante la relación afectiva-amorosa.
- Identificar cómo se relaciona la vivencia de ansiedad ante el apego emocional como una afecto patología al amor compulsivo.
- Analizar el significado implicado en la vivencia de ansiedad con relación al apego emocional.

### 2.3. DISEÑO METODOLÓGICO

En el presente estudio se ha empleado un diseño de investigación hermenéutico, el cual tal como lo describe (Palmer, 1969) provee una alternativa propia para la interpretación de los textos. La hermenéutica es en sentido general el estudio de la comprensión y de la interpretación, a su vez, en sentido particular es la tarea de la interpretación de textos.

### 2.4. TIPO DE ESTUDIO

El tipo de estudio empleado para el mismo es de caso único tipo cualitativo, la cual pretende establecer una relación causal del individuo en su contexto (Roussos, A. 2007) se realiza con el fin de describir la vivencia de ansiedad de una joven ante su relación afectiva-amorosa; para ello se tendrán en cuenta tres cuestiones básicas:

1. Cómo es la vivencia de ansiedad,
2. Cuál es el sentido inmerso en ella y
3. Cómo es enfrentada dicha vivencia (May, 2000a).

### 2.5. MUESTRA

Dado que se designa como caso único de investigación a una joven de género femenino con 22 años de edad, la muestra es intencional, de tipo intensiva, denominada como un método de muestreo no probabilístico en la cual la persona a cargo se basa en su propio juicio para elegir a los integrantes que formarán parte del estudio.

### 2.6. INSTRUMENTO

Para el lineamiento de la recolección de datos se ha optado por la técnica de entrevista abierta que permite mediante el diálogo la máxima interacción y libertad del entrevistado y el entrevistador, lo cual facilita captar a través del entrevistado estructuras motivacionales que tienen un origen social y permite obtener significados propios, lo cual es fundamental para identificar cómo interpreta una realidad concreta (Taguanca, J. Vega, R); esta técnica se realiza manteniendo el consentimiento informado del individuo en un encuentro formal y planeado con anticipación.

### 2.7. PROCEDIMIENTO

Durante la primera entrevista se le solicitó al tutor profesional el acompañamiento y lineamiento de las preguntas significativas que le permiten al entrevistado evocar una situación donde hubiese experimentado ansiedad y mediante el relato se realizaron preguntas para indagar aspectos relacionados con la vivencia de ansiedad, como fue dicha vivencia y como fue enfrentada, dichas preguntas fueron guiadas principalmente a una situación externa al objetivo de investigación. Luego se establece una segunda entrevista guiada por las autoras de la investigación en donde se busca corroborar los resultados obtenidos y evocar la situación actual del sujeto de estudio ante su relación afectiva-amorosa, por último, se establece una tercera y última entrevista con el fin de corroborar información para el análisis de los resultados.

Cabe resaltar que en la realización de transcripción de las entrevistas previamente realizadas se analizaron los datos obtenidos y se identificaron las unidades de sentido. Seguido de esto, se construyeron matrices de primer nivel, las cuales permitieron la organización y sistematización de la información en base a las preguntas orientadoras; y también, matices de segundo nivel, que sirvieron para la formulación de las variables obtenidas en las entrevistas desde los diferentes puntos teóricos que soportan a discusión y conclusión del presente estudio.

### 2.8. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Se destaca que esta investigación se realizó cumpliendo las políticas del Ministerio de Protección Social y del Colegio Colombiano de Psicólogos, ley 1090 de 2006, tal cual se mencionó anteriormente se hizo usos del consentimiento informado, la codificación de los datos obtenidos y la preservación de la identidad del coinvestigador, tal y como reza en el título II, Capítulo 1 artículo 2 numerales 3, sobre estándares morales y legales, 5 sobre la confidencialidad. Con respecto al manejo y publicación de datos se acogieron los lineamientos establecidos en el título VII capítulo 1 artículo 29. Por esta razón se le asignó un nombre ficticio al sujeto de estudio

### 3. RESULTADOS

Tabla 1. Matriz de análisis 1. ¿Cómo es la vivencia de ansiedad?

| CATEGORÍA DE ANÁLISIS ELEMENTO            | VIVENCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SUBCATEGORÍA DE ANÁLISIS                                                                                                  |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sintomatología de la vivencia de ansiedad | <p>“Porque siento como que, ayy nose, como que me estoy como muriendo, como que siento bastante inquietud.”</p> <p>“Ehhh, triste y amargada. Rie... De paso de que ya soy amargada de nacimiento, me volví más amargada y era más cerrada... en el mundo estaba como perdida.”</p> <p>“Entre lágrimas expresa: O sea, no quería alejarme de él porque sentía que iba a caer otra vez en no tener una persona que me apoyara...”</p> <p>“Que sentía mucho apego con él “Sentía impotencia porque no entendía lo que pasaba, [...] Me daba rabia eso porque no entendía que pasaba por su cabeza.”</p> <p>“Usualmente me siento estresada, de pronto un poco aburrida, en momentos silenciosa, así como que no quiero hablar, como que quiero estar apartada y un poquito deprimida.”</p> <p>“y si a veces pienso de que si, me pondría triste o me dolería pero que no sería como el fin del mundo.”</p> | Síntomas conductuales, físicos y psicológicos de la ansiedad                                                              |
| Situaciones foco de ansiedad              | <p>“Pero también pensaba como que... si quería terminarla, pero sentía que no podía terminarla... “O sea, no quería alejarme de él porque sentía que iba a caer otra vez en no tener una persona que me apoyara” ...“sentía mucho apego con él” ... “que... qué iba a estar como sola”</p> <p>“Yo ya estaba acostumbrada al mismo ritmo en el que veníamos y el como que tenía otra actitud frente a mí, entonces ya yo sentí como allí algo, o sea, sentí como que no era lo mismo como que algo había cambiado”</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Supuestos básicos de libertad: experiencias constrictivas</p> <p>Supuesto individuación vs adaptación: experiencia</p> |
|                                           | <p>“Ya no venía casi, como que evadía venir, como yo vivía acá; yo era la que iba los fines de semanas, pero él entre semanas venía, pero ya como que venía menos y ya yo sentía allí el cambio y le comenté en pocas palabras que sentía que no, era el mismo, que había cambiado y le pregunte que le pasaba y él solo decía que no le pasaba nada, yo me imaginaba que habían otras personas”.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | supuesto básico de sensaciones de poder o incapacidad: Sensaciones de incapacidad                                         |

Fuente de elaboración: Eljadue.A, MCcoy.I, Martínez.L.

Tabla 2 . Matriz de análisis 2. ¿Cómo se relaciona y es enfrentada la vivencia de ansiedad?

| CATEGORÍA DE ANÁLISIS                                 | VIVENCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SUBCATEGORÍA DE ANÁLISIS                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       | <p>“O sea yo siempre he sido así, no soy como muy abierta, siempre soy un poco cerrada y siento que sigo siendo igual... yo siempre he pensado como eso de los límites, sino que con el no, pero luego de lo que me paso yo reiteré de que si... He tratado de evitar en lo máximo eso, el apegarme, siempre trato de estar como a la defensiva</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                              |
| Enfrentamiento de la situación generadora de ansiedad | <p>“Mmmm no, lo recuerdo y como que yo misma me digo ya supéralo, no lo recuerdes más, olvídate. Yo siento como que yo misma me cierro enseguida y no permito que me genere ningún síntoma, últimamente lo he sentido así.” “Yo misma lo bloqueo en ese momento y no permito que eso me genere ningún síntoma ni que interfiera en la actividad que estoy realizando ni de pronto en lo que esté pensando o en lo que esté viviendo, por decirlo así.”</p> <p>“Siento que ambos hemos tenido, pero han sido como que mira lo que está pasando, no debería pasar, y tengo que mejorar esto y o sea cada quien como que se determinó en que debía mejorar, o sea cada quien sabía en que debía mejorar.”</p> <p>“Tendría que ser consciente que como tal si él decide de pronto o yo ponerle fin a la relación es por el bien de alguno de los dos, es porque ya no hay bienestar, no hay tranquilidad, o sea, no funciona la relación y nos estamos haciendo daño.”</p> | <p>Enfrentamiento neurótico de la vivencia de ansiedad: Mecanismos de defensa - Evitación de la situación.</p> <p>Enfrentamiento constructivo de la vivencia de ansiedad</p> |

Fuente de elaboración: Eljadue.A, MCcoy.I, Martínez.

Tabla 3. Matriz de análisis 3. ¿Cuál es el significado implicado en la vivencia de ansiedad?

| CATEGORÍA DE ANÁLISIS               | VIVENCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SUBCATEGORÍA DE ANÁLISIS                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Valores centrados                   | “O sea, no quería alejarme de él porque sentía que iba a caer otra vez en no tener una persona que me apoyara de pronto él siempre ha estado como que allí pendiente, como apoyándose en diferentes aspectos tanto en lo económico como en lo emocional, es una persona que nunca me ha dicho como que no. Quería terminar la relación pero sentía que no podía terminarla”                                                                                                                                                                                                                                                                         | Valía personal: refiriéndose estafadora un tipo de reafirmación y soporte por una parte externa (relación afectiva y todo lo que a ella le brinda) que supone una fuente de sentido vital y validación personal para el sujeto.                                                      |
| Amenaza de los valores centrados    | “Pues, eh, yo creo que lo que me hizo sentir eso fue como darme cuenta que estaba insistiendo de pronto en algo que estaba perjudicando mi vida mi salud mis emociones mi paz mi tranquilidad, o sea, que estaba perturbando en sí todo mi ser, mis actitudes, mis cosas y al ver cómo de pronto esa reacción negativa me di cuenta que ya había que frenar por o sea el daño todo estaba como recayendo sobre mí. y me hizo sentir bien porque sentí como que me apodere de mi vida en ese momento y tome una decisión que era como para mi bienestar.”                                                                                            | La experiencia dependiente hizo generar un proceso de autodescubrimiento (el darse cuenta) el cual fue usado como una forma de identificar acciones o hechos que amenazaban su vida, en particular esos valores de gran importancia que sostienen su existencia y su valía personal. |
| Afirmación de los valores centrados | “Exacto, eso se acabó y yo le dije si tu te quieres ir vete, porque yo me siento bien... O sea llego una etapa en la que decía si te quieres ir vete por que yo siento que soy una persona suficiente, soy bastante y hasta incluso podría decir mucho para ti por lo que tu estas haciendo” “Sentí como de que no iba a volver a caer en eso de sentirme que no soy suficiente, porque si soy suficiente tanto para él como para cualquier persona, o sea yo antes sentía como que yo no era capaz de si me dejaba con el conseguirme otra persona pero llegó un momento como que.. si puedo si él se va, normal, la vida sigue y me va a ir bien” | Deseo y valores; dos conceptos que trabajan en conjunto. y, en este caso el deseo por preservar esos valores centrados, reafirmando la importancia de su vida y elevando el auto concepto, resaltando su independencia emocional ante el vínculo amoroso.                            |

#### 4. DISCUSIÓN

El presente estudio de caso comprende la vivencia de ansiedad de Mónica una mujer de 23 años que actualmente trabaja, vive con su familia y mantiene una relación amorosa de 10 años en la que se ha visto expuesta a situaciones que han generado un tipo de apego emocional evitativo en algún momento de su vida.

Se ha decidido llamarle Mónica con la intención de resguardar la confidencialidad y demás aspectos éticos y profesionales relacionados con el paciente, logrando darle respuesta al objetivo general el cual busca describir cómo es vivenciada la ansiedad en torno a la experiencia particular del apego emocional dentro de la relación afectiva-amorosa. Por lo tanto, a partir de esto se plantearon una serie de cuestiones específicas guiadas a Definir cómo es la vivencia de ansiedad en la relación afectiva-amorosa. Analizar cómo se relaciona con la vivencia de ansiedad ante el apego emocional como una afecto patología al amor compulsivo. Identificar cuál es el significado implicado en la vivencia de ansiedad. A continuación, se dará respuesta inicialmente a cada una de estas cuestiones existenciales guiadas desde las categorías emergentes del cuadro de resultados de entrevistas y conceptos teóricos. Con respecto al primer objetivo que busca definir cómo es la vivencia de ansiedad en las relaciones afectivo-amorosa se logran evidenciar resultados que evidencian lo siguiente “Siento como que, ayy nose, como que me estoy como muriendo, como que siento bastante inquietud, empiezo como a escribir también, como que tengo que hacer esto, y lo anoto para que no se me olvide”. Teniendo en cuenta lo planteado por Rojas (2000)

esto hace referencia a una sintomatología de tipo conductual identificada a partir de las conductas de inquietud motora que se presentan ya sea a nivel conscientes o inconscientes que se presentan el sujeto de estudio. Al igual expresa “Si, como presión en el pecho, fría, como que aja y ahora que voy a hacer” Haciendo referencia con esto a un tipo de síntoma físico al igual propuesto por rojas, los cuales se definen como esa sintomatología que afecta aspectos fisiológicos que permiten el funcionamiento normal del cuerpo. Por último, Mónica manifiesta sintomatología psicológica cuando menciona que “Sentía impotencia porque no entendía lo que pasaba, [...] Me daba rabia eso porque no entendía que pasaba por su cabeza”. Lo anteriormente expuesto deja ver la sintomatología variada que se presenta en el sujeto resaltando que cada uno de estos aspectos se caracterizan y se reflejan de una forma totalmente diferente y que en resumen afectan el funcionamiento armonioso de Mónica.

Por su parte, las situaciones foco de ansiedad de Mónica surgen ante una experiencia que la obliga a ponerse de cara con su propia soledad y a partir de la cual empieza a construir una serie de herramientas que le permitirán enfrentar estas situaciones generadoras de ansiedad. En palabras de Yalom (2007) la soledad suele experimentarse cuando el sujeto busca evitar el aislamiento existencial que le genera ponerle en este caso un punto final a su vínculo amoroso, lo cual se ve reflejado cuando ella expresa “pero también pensaba como que... si quería terminarla pero sentía que no podía terminarla...” “O sea, no quería alejarme de él porque sentía que iba a caer otra vez en no tener una persona que me apoyara...” “sentía mucho apego con él...” “que... qué iba a estar como sola”. Lo anterior deja

ver cómo se va constituyendo experiencias constrictivas desde la luz de la libertad como dilema existencial, recordando que según Yalom (1984) las experiencias de tipo constrictivas basadas en la libertad sugieren dar paso a el desplazamiento de las responsabilidades, de la libertad, la evitación del comportamiento autónomo y asumiendo la voluntad en contra de sí misma, entre otras conductas constrictivas que le impiden vivenciar conscientemente los propios deseos, sentimientos y emociones que en este caso refuerzan la dependencia emocional del sujeto.

Otro foco generador de ansiedad es cuando Mónica expresa tener conductas que van en contra de su libertad, enfrentándose nuevamente en este sentido a un cambio emocional por parte de su pareja en el que experimenta actitudes diferentes por parte de él, y ante ello decide movilizarse en función de su libertad y responsabilidad para hacer prevalecer los intereses y valores centrados desde su individuación. “Yo ya estaba acostumbrada al mismo ritmo en el que veníamos y el como que tenía otra actitud frente a mí, entonces ya yo sentí como allí algo, o sea, sentí como que no era lo mismo como que algo había cambiado”.

Analizando esta unidad de sentido se puede decir que es una situación que causa ansiedad en el sujeto ante el hecho de no saber qué sucede con su pareja. Por tanto, se puede evidenciar una vivencia con experiencia de modo adaptativa constrictiva entiendo por Yalom (1984) como ese dilema existencial que genera dependencia y/o adaptación hacia otros, desconectándose así con sus propios deseos lo cual le da paso a que se refuerce la experiencia del sujeto hacia el apego emocional.

Otra situación generadora de ansiedad que se convierte en un foco importante para la experiencia de Mónica es el hecho de presenciar cambios dentro de su relación, cambios que le producen un malestar que la lleva a suponer que algo pasa con su pareja y esto se sustenta cuando expresa “Sii, que ya no venía casi, como que evadía venir, como yo vivía acá; yo era la que iba los fines de semanas, pero él entre semanas venía, pero ya como que venía menos y ya yo sentía allí el cambio y le comenté en pocas palabras que sentía que no, era el mismo, que había cambiado y le pregunté qué le pasaba y él solo decía que no le pasaba nada, yo me imaginaba que habían otras personas”. Esta cita mencionada por el propio sujeto de estudio permite analizar que esta es una situación que la paraliza ante el hecho de no tener la capacidad para confrontar a su pareja y conocer realmente lo que sucedía y las razones por las que él estaba alejado de ella, aspectos que claramente generan un pico importante de ansiedad. Por lo tanto, hablando desde palabras de Yalom (1984) existe una cuestión existencial identificada como incapacidad, la cual representa todas esas experiencias que busquen evitar cualquier tipo de decisiones que impliquen riesgos presentando así sensaciones de incapacidad que se convierten también en conformismo y propiamente hablando en dependencia afectiva hacia otros.

Por otro lado, haciendo referencia al segundo objetivo dirigido a analizar cómo se relaciona y es enfrentada la vivencia de ansiedad ante el apego emocional se evidencia que para Mónica el aislamiento interpersonal ha significado una brecha generadora de ansiedad que funciona como barrera protectora y que a su vez le permite estar precavida o aislada de posibles vínculos sociales que le generen algún tipo de afectación emocional, por lo que ella expresa lo siguiente “O sea yo siempre he sido así, no soy como muy abierta siempre soy como un poco cerrada y siento que

sigo siendo igual... yo siempre he pensado como eso de los límites, sino que con el no, pero luego de lo que me paso yo reiteré de que si... He tratado de evitar en lo máximo eso, el apegarme, siempre trato de estar como a la defensiva”. Esto respalda la teoría de Yalom (1984) en la cual se afirma que el aislamiento existencial es la separación del individuo con el mundo. Este tipo de vivencias suponen siempre una evitación que se traduce en un enfrentamiento de ansiedad destructiva, descrito por May (2000) como ese tipo de situaciones desproporcionadas a la amenaza, que se caracterizan por la represión y otras formas de conflictos intrapsíquicos, aspectos dirigidos especialmente por diversos tipos de bloqueos de la actividad y de la conciencia. Teniendo en cuenta esto, Mónica como sujeto de estudio a partir de la vivencia ansiosa que ha experimentado durante un tiempo considerado comienza a evitar enfrentar todas las situaciones que se relacionen con vincularse estrechamente con otros individuos incluso con su pareja, utilizando así este mecanismo de defensa como una barrera protectora ante situaciones que nuevamente le podrían generar ansiedad.

Otro aspecto importante entre relación y enfrentamiento es cuando Mónica expresa que “Mmmm no, lo recuerdo y como que yo misma me digo ya supéralo, no lo recuerdes más, olvídate. Yo siento como que yo misma me cierro enseguida y no permito que me genere ningún síntoma, últimamente lo he sentido así.

Yo misma lo bloqueo en ese momento y no permito que eso me genere ningún síntoma ni que interfiera en la actividad que estoy realizando ni de pronto en lo que esté pensando o en lo que esté viviendo, por decirlo así” Según lo planteado por (May, 2000) en el enfrentamiento destructivo las personas evitan las situaciones que ponen en amenaza o peligro valores centrados.

En este sentido, Romero (2008) plantea que los valores centrados son creaciones humanas que se forjan de forma subjetiva para cada individuo y que a partir de esto entonces se genera un estado de tensión excesiva en el individuo.

Partiendo de esto, se puede deducir que el sujeto de estudio utiliza algunos mecanismos de defensa para rehuir, bloquear y evitar los eventos generadores de ansiedad, situaciones que evidentemente ponen en riesgo su estabilidad y tranquilidad, valores centrales que en este punto son primordiales para su vida. Sin embargo, esta misma situación de enfrentamiento neurótico es la que en un segundo momento la moviliza a emprender un camino que le permita enfrentar ahora su vivencia de ansiedad, pero desde una forma constructiva, permitiendo así no perderse a ella misma en su relación afectivo-amorosa. Para sustentar lo anterior, Mónica expresa “Siento que ambos hemos tenido pero han sido como que mira lo que está pasando, no debería pasar, y tengo que mejorar esto y o sea cada quien como que se determinó en que debía mejorar, o sea cada quien sabía en que debía mejorar”.

En este sentido y teniendo en cuenta que la ansiedad confrontada desde una modo constructivo o positivo permite según May (2000) enfrentar las situaciones de la vida cotidiana que le generan a el individuo ansiedad, aunque estas sean complicadas o pongan en riesgo sus propios principios o valores, entendiéndose estos como el significado que se le da a las situaciones y la validación que le da cada individuo. Permitiendo de este modo un nivel de conciencia elevado que permita entender lo que está experimentando, logrando así tener una

respuesta más responsable ante la experiencia vivida.

Por último, otra forma de enfrentamiento ante la experiencia se demuestra cuando Mónica expresa: “Tendría que ser consciente que como tal si él decide de pronto o yo ponerle fin a la relación es por el bien de alguno de los dos, es porque ya no hay bienestar, no hay tranquilidad, o sea, no funciona la relación y nos estamos haciendo daño”.

A partir de lo expresado anteriormente se puede decir que Mónica logra al final de su experiencia enfrentar de una forma constructiva su vida, teniendo en cuenta la vivencia emocional que ha venido experimentando y que evidentemente si se compara el proceso se puede reflejar el contraste entre las dos formas de enfrentamiento a nivel experiencial ha usado como recurso para contrarrestar la ansiedad.

Como consecuencia positiva en este último punto nos encontramos con un individuo capaz de enfrentarse a la situación base generadora de ansiedad utilizando recursos psicológicos como la aceptación y sobre todo la individualización, a través de la cual se permite subsistir sin contemplar la presencia del otro. Para finalizar, con respecto al tercer objetivo orientado a identificar cuál es el significado implicado en la vivencia de ansiedad, es decir, la ganancia afectiva que experimenta el sujeto de estudio, se evidencian algunos valores centrados como la afirmación externa expresado por Mónica “O sea, no quería alejarme de él porque sentía que iba a caer otra vez en no tener una persona que me apoyara de pronto él siempre ha estado como que allí pendiente, como apoyándose en diferentes aspectos tanto en lo económico como en lo emocional, es una persona que nunca me ha dicho como que no. Quería terminar la relación pero sentía que no podía terminarla”.

Para Mónica el hecho de contar con alguien que sea su soporte en muchas situaciones de la vida es algo fundamental, pues es una forma de compensar eso que no había recibido en su infancia, aun así sabiendo que su valía personal en este momento es reafirmada y soportada por una parte externa (relación afectiva dependiente) razón por la que le costaba renunciar a la estabilidad y seguridad que había creado en medio de esta, por lo que se genera una amenaza de los valores centrados que se evidencia cuando expresa “pues, eh yo creo que lo que me hizo sentir eso fue como darme cuenta que estaba insistiendo de pronto en algo que estaba perjudicando mi vida mi salud mis emociones mi paz mi tranquilidad, o sea, que estaba perturbando en sí todo mi ser, mis actitudes, mis cosas y al ver cómo de pronto esa reacción negativa me di cuenta que ya había que frenar por o sea el daño todo estaba como recayendo sobre mí. y me hizo sentir bien porque sentí como que me apodere de mi vida en ese momento y tome una decisión que era como para mi bienestar”.

A partir de esto se logra identificar que el hecho de vivenciar una situación que le hiciera caer en cuenta que no tenía a más nadie en el mundo que solo a ella misma, la hizo apropiarse de un proceso, el darse cuenta.

Yalom (1984) plantea que el “darse cuenta” o toma de conciencia permite no solo percibir lo que se está haciendo sino también la manera en que se realiza, que es lo que se quiere y la forma en que se puede lograr lo que se desea.

En función de esto el sujeto empieza a ser consciente de ciertas cosas que sobrepasan su existencia en ese momento, empieza a sentir en amenaza sus valores centrales y es aquí

donde entonces se moviliza a preservar ciertos elementos que supone una fuente de sentido vital para ella, a través de la auto reafirmación de los valores centrados mencionando que “Exacto, eso se acabó y yo le dije si tú te quieres ir vete, porque yo me siento bien... O sea llego una etapa en el que decía si te quieres ir vete porque yo siento que soy una persona suficiente, soy bastante y hasta incluso podría decir mucho para ti por lo que tu estás haciendo... Sentí como de que no iba a volver a caer en eso de sentirme que no soy suficiente, porque si soy suficiente tanto para él como para cualquier persona, o sea yo antes sentía como que yo no era capaz de si me dejaba con el conseguirme otra persona pero llegó un momento como que.. si puedo si él se va, normal, la vida sigue y me va a ir bien”.

A partir de ello se interpreta que como fase final de su proceso experiencial el sujeto de estudio logra replantear sus valores y reafirmarlos propiamente de forma que en este momento de su vida es capaz de reconocer su valía personal, su individualización, autonomía, sus valores y sus conductas autodestructivas, elementos que forman las bases de su vida y que a su vez le permiten estructurar sus experiencias de una forma mucho más sana.

Al igual, es importante mencionar que se evidencia aquí también el deseo por preservar y reafirmar esos valores centrados, definiendo el deseo desde la teoría de Castro y García (2011) como esa confluencia de fuerza de sentido, como un acto creativo que apunta al futuro que siempre orienta a la persona a la afirmación de algo que necesita experiencialmente y que considera valioso o importante para su existencia. Permitiéndole así reconstruir unas nuevas bases de sentido de vida, reafirmando la importancia de su existencia, elevando su autoconcepto y sobre todo resaltando la independencia emocional ante el vínculo amoroso que logró obtener conscientemente.

## 5. CONCLUSIÓN

En este apartado se describen los elementos de mayor relevancia encontrados a lo largo del análisis y comprensión de la vivencia de ansiedad en Mónica ante su relación afectiva-amorosa, dichos elementos serán descritos en el mismo orden de las preguntas orientadoras que se plantearon para el desarrollo del presente trabajo de investigación.

Con respecto al primer objetivo el cual busca identificar cómo es vivencia de la ansiedad en Mónica, se destaca la presencia de sintomatología de tipo física, conductual y psicológica tales como opresión en el pecho, dolor de cabeza, inquietud motora y sentimientos de rabia e impotencia, síntomas explicados desde el autor Rojas el cual define cada uno de ellos. A nivel experiencial se hallan diferentes situaciones que presumen un foco de ansiedad en la vivencia de Mónica, asociadas precisamente con una serie de preocupaciones existenciales. En primer lugar, para el sujeto de estudio se genera una situación ansiosa ante su vivencia dependiente, la cual la lleva a ponerse de cara con su propia soledad, generando una serie de conflictos que buscan evitar el aislamiento existencial que le causaría el hecho de terminar su relación y contemplarse sola en el mundo. A partir de esto comienza a desplazar aspectos importantes como la responsabilidad y autonomía los cuales generan experiencias constrictivas desde la luz de la libertad como supuesto básico impidiendo ser consciente del apego emocional que ha creado hacia su pareja y que ahora le impide verse desde la individuación.

La confrontación con la libertad se convierte para Mónica en un elemento que resalta mucho dentro de lo hallado en la presente investigación, pues ahora se configura de tal forma que permite evidenciar conductas que van en contra de su libertad, conductas que se generan a partir de la ansiedad que le producen los cambios emocionales que ha venido notando en su pareja, sin embargo, mantiene una postura adaptativa ante la experiencia lo que le impide libremente movilizarse y pensar en una decisión consciente que le permita plantear estrategias que le posibiliten tomar las riendas sobre esta experiencia generadora de ansiedad. Por otro lado, frente al hecho de sentirse agobiada y molesta por no entender lo que sucedía con su pareja se logró analizar que Mónica evidenciaría ciertas sensaciones de incapacidad al tratar de tomar decisiones que pongan en riesgo su relación dependiente, llevándola así a un estado de conformismo en el que solo acepta el malestar de la situación foco de ansiedad pero no hace nada para renunciar a ello.

Por consiguiente, con respecto al segundo objetivo orientado a cómo se relaciona y cómo es enfrentada la vivencia de ansiedad se halla que para Mónica es importante siempre tener un límite en todos sus vínculos y estar precavida de que sucedan cosas que pongan en riesgo su integridad emocional, a través de ello se identifica un tipo de enfrentamiento neurótico en el que utiliza la evitación y el bloqueo de sensaciones pensamientos y emociones como mecanismo de defensa que le permiten enfrentar de uno u otro modo las posibles experiencias ansiosas que podrían presentarse ahora o en un futuro, teniendo en cuenta la situación vivida. Sin embargo, Mónica ha experimentado enfrentamientos constructivos ante las mismas situaciones ansiosas los cuales la han movilitado a emprender un camino que le ha permitido no sumergirse del todo en su vínculo amoroso, de tal forma que estas nuevas estrategias de afrontamiento le permitan vivenciar experiencias menos confrontativas desde lo neurótico y destructivo, mejorando así aspectos a nivel personal que influyen en la construcción de su dependencia emocional.

Por último, refiriéndonos al análisis del tercer y último objetivo qué busca identificar el sentido o significado inmerso en la vivencia de ansiedad de Mónica, se destacan valores centrados que ya estando clarificados logran aportar en la búsqueda de la independencia y la autoafirmación. Lo cual, fortalece su yo como aspecto integrador de la personalidad, su valía personal y su seguridad, elementos que la ponen de cara con una nueva y sana forma de confrontar esta vivencia generadora de ansiedad y que a su vez le permiten establecer estrategias dentro de su relación para el mejoramiento de ciertos conflictos afectivos, abriendo paso a la comunicación asertiva, modificación de conductas negativas y en general la modificación de actos que suponían la causa de la dependencia emocional.



## REFERENCIAS

- Eljadue, A, et al., (2016). *Experiencia de ansiedad desde la perspectiva humanista existencial en estudiantes universitarios de Cali y Cartagena*. Nafria, P. (2020). *Mi pareja me produce ansiedad → Ansiedad en una relación de pareja*. <https://psicologianafria.com/mi-pareja-me-produce-ansiedad/#:~:text=Demasiada%20dependencia%20por%20parte%20de,que%20no%20tenemos%20espacio%20suficiente>.
- Stamateas, B. (2012). *Emociones tóxicas (1.a ed.)*. Ediciones B, S. A. <https://drive.google.com/file/d/1NRDM0nioQnEaVi8jzZmSTnjg7RCuGfTD/preview>
- Fromm, E. (2019). *El arte de amar*. Lima, Peru: Los Libros más Pequeños del Mundo
- L.Guerra. (2014). *El clavo ardiendo. Claves de las adicciones amorosas y los conflictos en las relaciones de pareja sanas y patológicas*. Ediciones OCTAEDRO, S.L. Roussos, Andrés J. (2007). *El diseño de caso único en investigación en psicología clínica. Un vínculo entre la investigación y la práctica clínica*. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XVI(3), 261-270. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281921790006>
- Taguasca, J. Vega, M. (2012). *Técnicas de investigación social las entrevistas biesemidirecta*. [https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/productos/7465/tecnicas\\_de\\_investigacion\\_social\\_-\\_las\\_entrevistas\\_abiertas\\_y\\_semirectivas.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/productos/7465/tecnicas_de_investigacion_social_-_las_entrevistas_abiertas_y_semirectivas.pdf)
- Recio, C. (2019). *Cómo diferenciar el miedo de la ansiedad*. Ecomedic oviedo. <https://www.ecomedicoviedo.com/blog/miedo-y-ansiedad/>
- Sierra, Juan Carlos; Ortega, Virgilio y Zubeidat, Ihab. *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. *Rev. Mal-Estar Subj.* 2003, vol.3, n.1. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1518-61482003000100002](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002)



## REFERENCIAS

- Campos, A. (2017). *Las diferencias entre ansiedad y angustia. Psicología y mente.* <https://psicologiaymente.com/clinica/diferencias-ansiedad-angustia>

---

- De Castro, A; García, G. (2011). *Psicología Clínica Fundamentos Existenciales Segunda Edición, Editorial Universidad Del Norte Barranquilla Colombia*

---

- De Castro, A. (2000). *La Psicología Existencial De Rollo May Editorial Universidad Del Norte Barranquilla Colombia*

---

- May, R. (2000). *El Dilema Del Hombre Editorial Paidós Barcelona España Segunda Edición*

---

- May, R. (1963). *El Hombre En Busca De Si Mismo Gredos Madrid España*

---

- May, R. (1977). *Existencia editorial Gredos Madrid*

---

- España Yalom, I. (1984) *Psicoterapia Existencial Editorial Herder Barcelona España*

---

- Yalom, I. (2002). *El don de la terapia. Buenos Aires Argentina: Editorial Emece.*

---

- Aguilar, L. (2021). *La mente es maravillosa. Las 4 preocupaciones existenciales del ser humano según Irvin Yalom* <https://lamenteesmaravillosa.com/las-4-preocupaciones-existenciales-del-ser-humano-segun-irvin-yalom/>

---

- Sanchez, G. (2022). *¿Qué es el amor?* <https://lamenteesmaravillosa.com/que-es-el-amor/>

---

- Sabater, V. (2022). *La ansiedad afecta a la calidad de nuestras relaciones.* <https://lamenteesmaravillosa.com/la-ansiedad-afecta-a-la-calidad-de-nuestras-relaciones/>

---

- Fernandez, M (2021). *Centro de psicología y salud emocional. Causas de la Dependencia Emocional: origen y tipos de apegos.* <https://awenpsicologia.com/dependencia-emocional/>

---

- Meneses, N. (2019, Oct 1). “Casi el 40% de las personas sufre las consecuencias del apego inseguro: ansiedad o incertidumbre”. *El país.* [https://elpais.com/elpais/2019/09/30/mamas\\_papas/1569829530\\_450929.html#:~:text=Casi%20cuatro%20de%20cada%2010,%2C%20laborales%20o%20sociales...](https://elpais.com/elpais/2019/09/30/mamas_papas/1569829530_450929.html#:~:text=Casi%20cuatro%20de%20cada%2010,%2C%20laborales%20o%20sociales...)

---

- Mundo Psicólogos, (2022). *9 Características de las personas cerradas emocionalmente: ¿Cuál es la causa de la frialdad emocional?* <https://www.mundopsicologos.com/articulos/9-caracteristicas-de-las-personas-cerradas-emocionalmente-cual-es-la-causa-de-la-frialdad-emocional#:~:text=La%20frialdad%20emocional%20implica%20tener,poner%20distancia%20a%20los%20dem%C3%A1s.>

---

- Horna, C. (2014). *¿Qué nos podemos encontrar debajo de la rabia?* <http://bonding.es/nos-podemos-encontrar-debajo-la-rabia/#:~:text=Bilodeau%2C%201998>

---

- Marrone, M. (2014). *Apego y motivación: Una Lectura Psicoanalítica.*

---



## REFERENCIAS

- Ruiz, K. (2017). *Estilos de apego en parejas divorciadas*. [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/10031/1/2017\\_apego\\_parejas\\_divorciadas.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/10031/1/2017_apego_parejas_divorciadas.pdf)

---

- Barudy, J. y Dantagnan, M. (2005).: “Los buenos tratos a la infancia: parentalidad, apego y resiliencia”, Gedisa, Barcelona <https://abaterapia.com/maternidad-y-paternidad/tipos-de-apego/>

---

- Ortiz, M, et, al. (2002). *Apego y satisfacción afectivo-sexual en la pareja.* . Vol. 14, n° 2, 470-475. <https://www.psicothema.com/pdf/750.pdf>

---

- Rojas, E. (2000). *La Ansiedad*. Barcelona, España: Editorial Temas De Hoy

---

- Aiquipa, J. (2015). *Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja*. Vol. 33 (2), 413,437. <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v33n2/a07v33n2>

---

- Castelló, J. (2005). *Dependencia Emocional: Características y Tratamiento*. España: Alianza Editorial

---

- Aiquipa, J. (2012). *Diseño y Validación del Inventario de Dependencia Emocional – IDE*. *Revista de Investigación en Psicología, Facultad de Psicología, UNMSM*, 15(1), 133-145.

---

- Miljánovich, M., Huerta R., Campos, E., Torres, S., Vásquez, V., Vera, K. & Díaz, G. (2013). *Violencia familiar: modelos explicativos del proceso a través del estudio de casos*. *Revista de Investigación en Psicología*, 16(1), 29-44.

---

- Méndez, F., Olivares J., & Ros, M. (2001). *Características clínicas y tratamiento de la depresión en la infancia y adolescencia*. En V. Caballo, & M. A. Simón (Comps.), *Manual de psicología clínica infantil y del adolescente* (pp. 139-185). Madrid: Pirámide. Fromm, E. (1956). *El arte de amar*. (edición 2000., p. 37-49).

---

- Posada, J. Buitrago, J. Medina, Y. Rodríguez, M. (2006). *Trastorno de ansiedad según distribución por edad, género, variaciones por regiones, edad de aparición, uso de servicios, estado civil y funcionamiento/discapacidad según el estudio nacional de salud mental-colombia*

---

- Cabrera, E. (2017). *Compresión de la experiencia de ansiedad de una paciente con personalidad depresiva: estudio de caso*. <https://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/7632/1140825487.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

---