

APEGO SEGURO y ESTILOS AMOROSOS

(Murcia 2023)

FÉLIX LÓPEZ SÁNCHEZ
Catedrático e Psicología de la Sexualidad.
Universidad de Salamanca
flopez@usal.es

BIBLIOGRAFÍA

-López, F. y Otros (2013, 13ª edición). **Desarrollo afectivo y social**. Madrid: Pirámide (13 ediciones).

López, F. (2008) **Necesidades en la infancia. Respuesta familiar, escolar y social**. Madrid: Pirámide.

-López, F. (2010). **Separarse sin grietas. Como sufrir menos y no hacer daño a los hijos**. Barcelona: Grao.

-López, F. (2015). **Ética de las relaciones sexuales y amorosas**. Madrid: Pirámide.

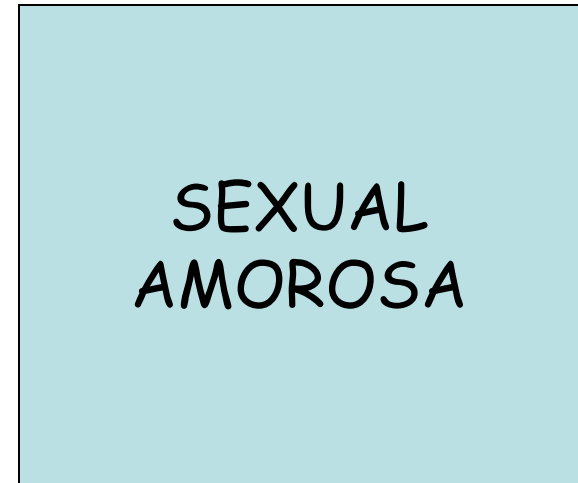
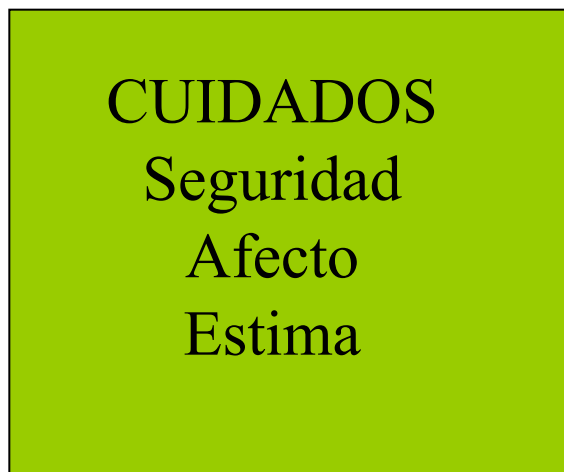
-López, F. (2017). **Educación sexual y ética e las relaciones sexuales y amorosas.** Madrid: Pirámide.

-López F.(2020). **Viejos y nuevos mitos sobre sexualidad.**Madrid: Pirámide.

-López, F. (2022). **Estilos amorosos ¿De qué depende nuestra vida sexual y amorosa?** Madrid: Pirámide.

-López, F. (2023). **Modelos de educación sexual.** Madrid: Pirámide (en prensa).

NECESIDADES Y PROBLEMAS INTERPERSONALES



Soledad Emocional

Soledad Social

Soledad SEXUAL-AMOROSA

CRISIS DEL SISTEMA DE CUIDADOS:

a)-Sociedad liberal de mercado:

- Movilidad y currículum como prioridad.
- Estilo de vida de consumo lúdico.
- Valor de la libertad individual.
- Buenos y malos usos de la libertad.

b)- Más personas viven solas:SOLEDADES.

- Crisis del valor de la fecundidad: menos y más tarde.
- Estabilidad y compromiso menor.
- No es tiempo de hijos, ni de viejos.
- Suicidio de adolescentes y adultos.

c)-No educación para el cuidado.



-EDUCACIÓN EMOCIONAL.

**-SEXOLOGIA: SALVO EL
PLACER Y EL DESEO.**

-LOS AFECTOS SOCIALES.

**-LA ÉTICA DE LAS
RELACIONES AMOROSAS.**

OLVIDOS



CANTEXTO DEL APEGO

I.- ¿ QUÉ ES EL APEGO?

(Damasio, 2005)

Placer-Dolor
Instintos

HUMOR

EMOCIONES

SENTIMIENTOS

APECTOS VIN-
CULARES

(López, 2009)

Sexuales

Empáticos/Sociales

Deseo
Atracción
Enamoramiento

S.CUIDADOS
APEGO
Amistad
Amor-altruista

SISTEMAS INFANTILES y APEGO

EN NACIMIENTO:


- 1.- **EXPLORATORIO**: cuidador como base y refugio.
- 2.- **SISTEMA FILIATIVO**: con la especie.

ENTRE 6 u 8 MESES:

2.- **APEGO**: vínculo afectivo del hijo/a a su cuidador/a, entre parejas que se cuidan y aman:

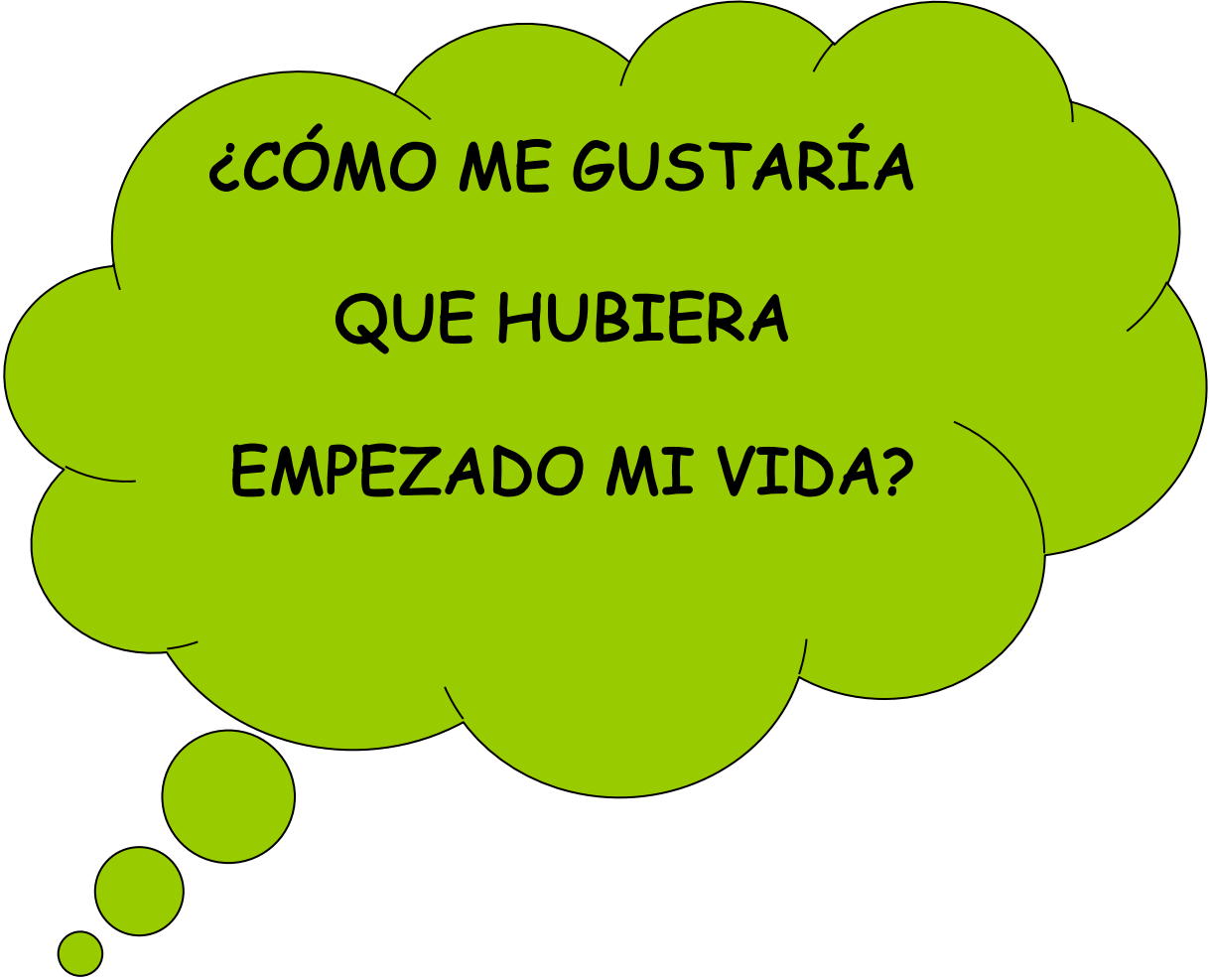
- proximidad.
- seguridad emocional y estima.
- base y refugio para explorar.
- interacción íntima.
- ansiedad ante separación/pérdida.

3.- **MIEDO A EXTRAÑOS**: cautela o rechazo a desconocido.



¿ DE QUE DEPENDE
EL APEGO?

II.- FORMACIÓN



¿CÓMO ME GUSTARÍA
QUE HUBIERA
EMPEZADO MI VIDA?

LA DECISIÓN DE TENER UN HIJO O HIJA
SABERSE DESEADO COMO CANTO
A LA VIDA

LOS NUEVE MESES DE EMBARAZO:
UNIÓN BIOLÓGICA CON LA MADRE,
CUIDADOS y SIMBIOSIS BIOLÓGICA Y
AFECTIVA

EN EL MISMO UNIVERSO

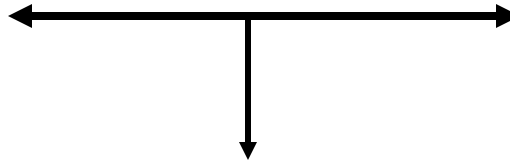
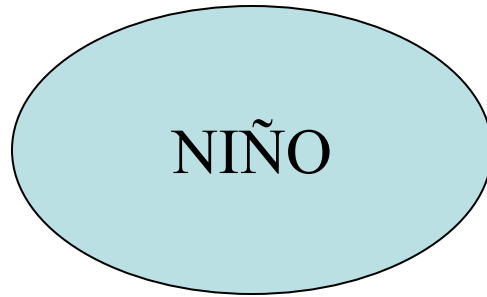
SALGO DE TI PARA MIRARNOS,
TOCARNOS, ACARICIARNOS,
RECONOCERNOS, VINCULARNOS.

¡TE NECESITO!
¡CUÍDAMÉ!
¡ÁMAMÉ!

POR FIN YO Y TU NOS VEMOS LAS CARAS
UNA VIDA NUEVA CON SENTIDO PROPIO

FORMACIÓN DEL APEGO

Interacción específica



- Necesitado
- Preorientado.
- Activo
- Bien equipado.

- RÍTMICA.
- ASIMÉTRICA.
- ÍNTIMA (no formal):
 - .visual y.espacial.
 - .emocional y.verbal.
 - .táctil
- MULTIFUNCIONAL.
- ESTABLE en el tiempo.

Preprogramada
Sistema de
cuidados.
Recursos

CUIDADOS PARA EL APEGO SEGURO

- 1.- Incondicionalidad. "No te fallaré nunca"
- 2.- Estima. "Te declaro valioso"
- 3.- Interacción íntima. "Sentidos y emociones"
- 4.- Protección de riesgos: refugio, consuelo y ayuda.
- 5.- Satisfacción de **necesidades** fisiológicas, mentales, afectivas y de participación/autonomía.
- 6.- **Disciplina inductiva**: asimetría educativa.-

TRES ESTILOS DE APEGO RESULTANTES

SEGURO

Confianza

Estima

Explora

Intimidad

lograda

Estabilidad

Gozar de

la vida.

ANSIOSO-AMBIV.

Inseguridad

Duda

Retraído

Intimidad, pero

insegura

Ansiedad

Cambios de

humor.

EVITATIVO

Desconfianza

Baja estima

Estereotipia

Miedo/rechazo

a intimidad.

Control/des.

No existe

el amor

¿HAY UN CUARTO ESTILO? : DESORGANIZADO

DE LA NECESIDAD A LA VINCULACIÓN (año 1º)

1.- Ser para el contacto y al vinculación

- Necesitado
- Activo buscador
- Capacitado
- Preferencia sensorial por la especie.

2.- Primeras asociaciones entre voz, rostro, olor, etc. (una o dos semanas)

3.- Reconoce algunas personas (dos-cuatro meses)

4.- Preferencia por personas (cuatro-seis meses)

5.- Vinculación de APEGO a cuidadores (seis-ocho meses) y Miedo a extraños.

LOS POSIBLES CONFLICTOS ENTRE EL 2º Y 5º AÑO

- Autoridad-rebeldía. Las rabietas.
- Los celos fraternales.
- El deseo de la intimidad con los padres.
- La incorporación a la escuela infantil.
- La curiosidad infantil.

LOS CONFLICTOS ENTRE SEIS Y ONCE AÑOS

1.- Padres que se separan.

2.- Padres que maltratan.

3.- Padres que decepcionan.

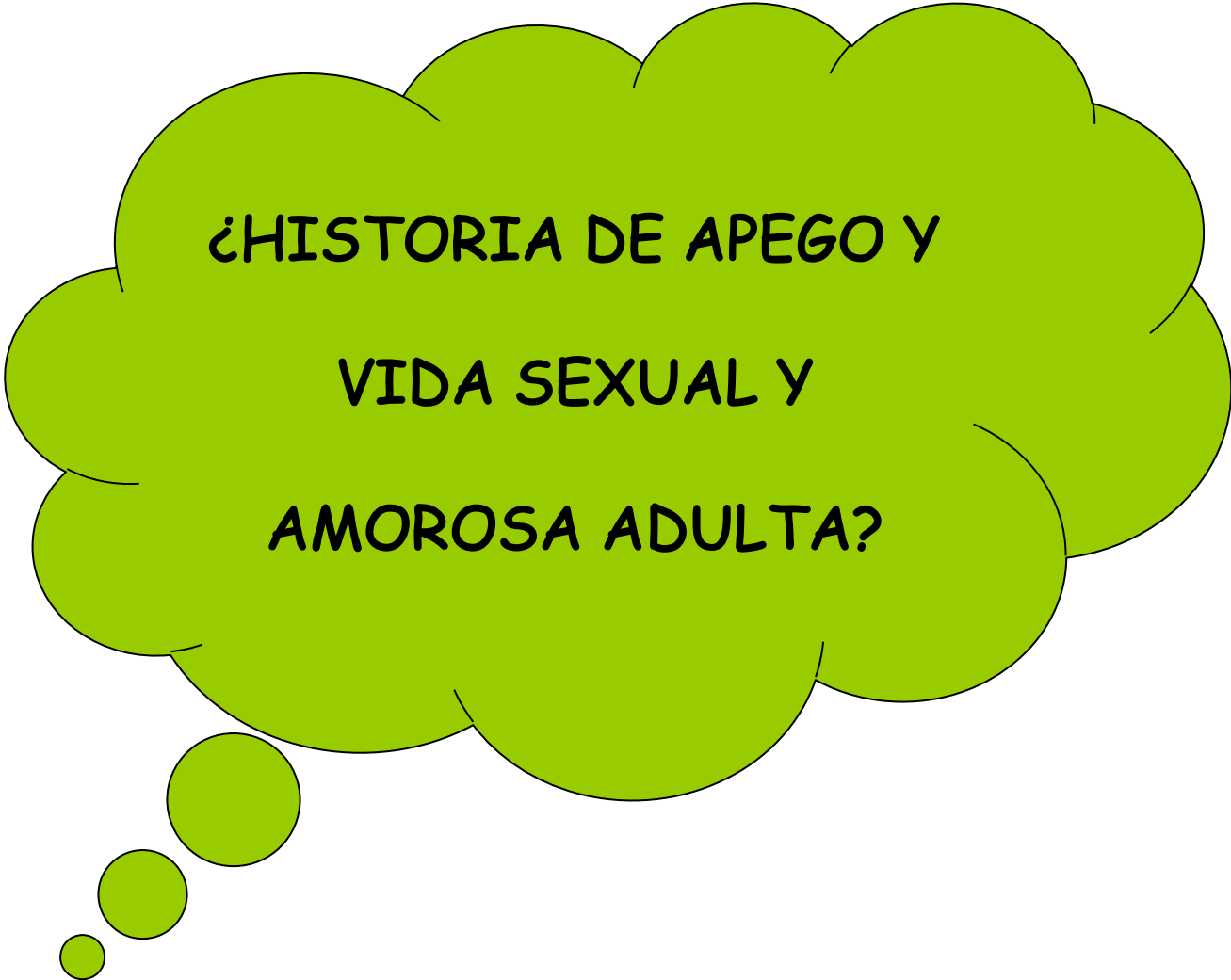
4.- Fracaso escolar.

5.- Dificultades con los iguales.

6.- Abusos sexuales.

CONFLICTOS EN LA PUBERTAD ADOLESCENCIA

- 1.- **Figura corporal**, Alimentación, Ejercicio Físico, etc.
- 2.- **Conflictos familiares**: Separación, Disciplina, etc.
- 3.- **Conflictos con iguales**: Acoso, Rechazo, etc
- 4.- **Fracaso escolar**.
- 5.- **Alcoholismo y otras drogas**.
- 6.- **Sexualidad**:
 - Pornografía.
 - Prácticas e riesgo.
 - Abusada/o ó Abusador/a
 - Frustraciones amorosas.



¿HISTORIA DE APEGO Y
VIDA SEXUAL Y
AMOROSA ADULTA?

¿CONDICIONADOS O DETERMINADOS?

IMPORTANCIA DE APEGO PARA RELACIONES AMOROSAS:

- Para sabernos **valiosos y dignos**. Y así conceder dignidad y valor a los demás.
- Experiencia de **modelos amorosos** adecuados.
- Para ser **confiados**: creer que la vida vale la pena y que hay personas que merecen confianza.
- Para disponer del **código de la intimidad**, el lenguaje de la intimidad:
 - mirarnos, tocarnos, acariciarnos...
 - gozar piel con piel.
 - conectarnos emocionalmente.
 - cuidar y ser cuidados.
- **Valores y ética privada**.

EL ESTILO DE APEGO SEGURO

AUTONOMÍA Y APERTURA

**Dotado para
seducción y
compromiso**

**Confianza en el otro
Interacción íntima
Conexión emocional
Expectativas positivas**

**Inteligencia
emocional
en conflictos**

**DESVINCULACIÓN
DOLOROSA
REELABORACIÓN POSITIVA**

ANSIOSO-AMBIVALENTE/PROCUPADO

CARENCIA DE AUTONOMÍA
NECESIDAD ANSIOSA

Dotado para
Seducción,
Inseguro.

Dudas sobre sí mismo
Interacción fluctuante
Conexión insegura
Preocupación por relación

Miedo a los
conflictos

DESVINCULACIÓN
MUY DOLOROSA
REELABORACIÓN NEGATIVA

EL ESTILO DE APEGO EVITATIVO.

SEUDOAUTONOMÍA
MIEDO A INTIMIDAD

No dotado para
la seducción

Desconfianza en el otro
Interacción no íntima
Desconexión emocional
Expectativas negativas

Negación de
los conflictos

DESVINCULACIÓN
SIN APARENTE DOLOR
REELABORACIÓN NEGATIVA

Apego en adultos: Bartholomew, 1990.

Modelo de uno mismo

		+	—
Modelo de otro	+	SEGURO confortable: intimidad y autonomía	PREOCUPADO con las relaciones
	—	EVITATIVO ALEJADO de intimidad y dependencia	EVITATIVO MIEDOSO de intimidad y relaciones

Feeney, Noller y Hanrahan (1994)

FACTORES	Seguro	Ansioso-Ambiv.	Evitativo
-Confianza			
desconfianz	+	-	?
- Intimidad	+	+	-
-Aprobación	-	+	-
-Importancia			
de afecto	+	+	-
- Preocupación			
relaciones	-	+	-

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL E. AMOROSO

YO

HERENCIA

SOCIALIZACION

MÉRITO PERSONA

SUERTE

Temperamento
Personalidad

Familia:
.S. de cuidados e Hª de apego.
.Modelos y Ed. Sexual y Afectiva.
Escuela:
Educación sexual y ética.
Cultura
Generación.
Hª amistades.

.Cuidar a la familia.
.Cuidar a amistades.
.Hª Sexual.
.Cuidar a la pareja.

Sucesos Vitales:
Positivos
Negativos
Abusos, Violaciones acosos, Etc.

MI PAREJA

LAS CONDICIONES OPTIMAS PARA VIVIR EN PAREJA:

1.- Haber tenido una adecuada experiencia de apego y amistades.

EXPERIENCIA AFECTIVA POSITIVA.

2.- Tener **EMPATÍA**: EXPRESAR, RECONOCER, COMPARTIR, REGULAR Y USAR BIEN LAS EMOCIONES: **EL LOGRO DE LA INTIMIDAD.**

3.- **ÉTICA** SEXUAL Y AMOROSA (López 2015, 2017)

-E. del Consentimiento.

-E. del placer compartido

-E. de la igualdad

-E. de la salud.

-E. de la lealtad.

-E de los cuidados a pareja e hijos

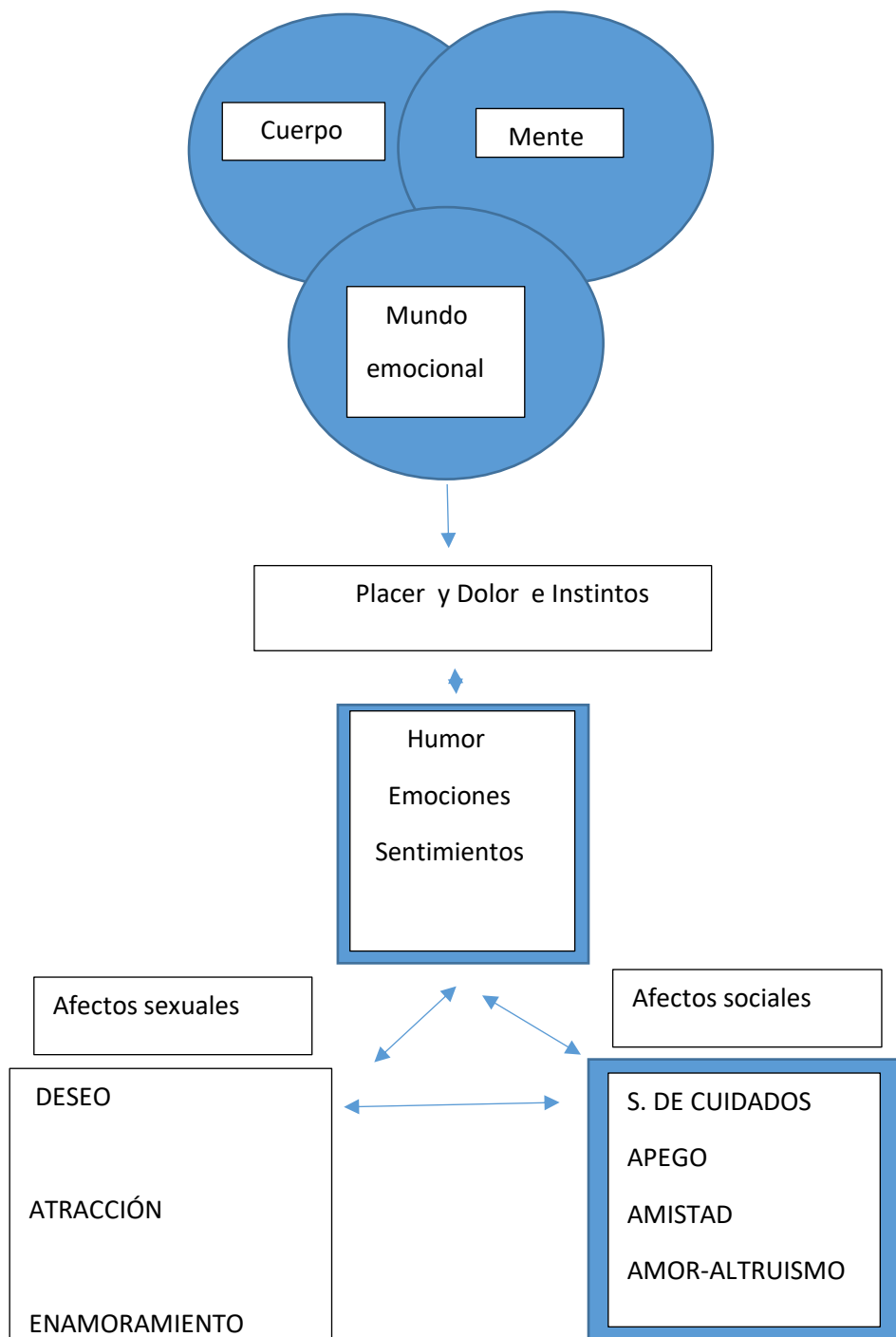
-E. de la diversidad

.E. de la vinculación y desvinculación

ESTILOS AMOROSOS ¿De qué factores depende nuestra biografía sexual y amorosa?

Félix López Sánchez (2022).

Esquema de las emociones y afectos humanos



Los seres humanos no solamente nos buscamos unos a otros movidos por los afectos sexuales (deseo, atracción y enamoramiento), sino también por los afectos sociales. Somos seres sociales que no podemos sobrevivir ni resolver nuestras necesidades en soledad. La dependencia social forma parte de la naturaleza humana, porque los recién nacidos (durante varios años, al menos) no pueden sobrevivir físicamente sin adultos que les cuiden. Y los adolescentes, adultos y personas viejas no alcanzan el bienestar sin vincularse afectivamente a algunas personas.

Los afectos sexuales son necesarios para la reproducción de la especie, aunque entre los humanos cumplen otras muchas funciones sexuales, amorosas y sociales. Los afectos sociales son necesarios para que la supervivencia, la crianza y la socialización de cada niño sea un éxito. Los afectos sociales aseguran que cada niño que nace se sienta impulsado y motivado para formar parte de una familia y un grupo social y que los adultos se sientan impulsados y motivados para criar, cuidar y socializar a los hijos. Este doble impulso o motivación, en concreto, se expresan en un conjunto de conductas del menor y de los adultos que tienen básicamente el fin de asegurar la supervivencia de cada niño y del grupo, así como la socialización de todas las personas.

Somos seres para el contacto y la vinculación. De cómo resolvamos nuestra vida emocional y los afectos depende en gran medida nuestro bienestar o malestar.

El afecto más necesario es el apego, como veremos. Pero no puede ser un vínculo seguro y eficaz si a lo largo de la infancia y adolescencia no tenemos figuras de apego adecuadas, cuidadores incondicionales, afectivos y eficaces. Si eso no sucede sufriremos de soledad emocional, la más dolorosa y destructiva, porque es una falta de satisfacción de nuestra necesidad de vinculación. Por eso comenzamos este libro con el Sistema de Cuidados, que es el que garantiza la supervivencia y el adecuado desarrollo a lo largo de la infancia. El sistema de cuidados y el apego a los cuidadores es la **esencia de la familia**, cuyo núcleo lo forman, el menos, una persona adulta con capacidad de cuidar y una cría que se vincule a ella. Claro que es mucho más ventajoso para la infancia tener varias figuras de apego y una amplia red familiar.

Pero no es suficiente el vínculo del apego. Es necesario que las crías se socialicen más allá de la familia, que tengan una red de amistades, compañeros de juego y escuela, vecinos, conocidos, etc. Es la red de relaciones sociales más allá de la familia. Esta red es hoy más necesaria por la reducción de la familia nuclear. Si no se resuelve esta necesidad se sufre de soledad social. La amistad es muy importante desde los 3 o 4 años, y esencial en la pubertad-adolescencia. Los amigos y amigas son lo más importante de la red social, la mejor respuesta a la necesidad de afiliación a personas, grupos, comunidades, etc. Por eso dedicaremos también un capítulo a la amistad.

La solidaridad, generosidad y altruismo o amor es una necesidad social. Siempre a lo largo de la vida la necesitamos por diferentes motivos. Y en toda organización social hay personas marginadas o necesitadas de ayuda. No hay una sociedad tan justa que lo haya evitado. Las enfermedades, catástrofes y diferentes avatares de la vida nos hacen muy vulnerables. Por eso, numerosas tareas y obras humanas solo son posibles con la cooperación y el trabajo en equipo y con personas solidarias.

De hecho, si no conseguimos socializar a las personas en estos valores, el egoísmo acaba destruyendo a las personas y a las comunidades o haciéndolas muy hostiles e inseguras.

Por último, nuestros afectos sexuales ponen de manifiesto nuestra necesidad de contacto placentero y de vínculos amorosos de naturaleza sexual. La soledad sexual-amorosa es compatible con la vida, pero se trata de una motivación tan grande que no es fácil vivir sin resolverla. Solo por razones personales muy poderosas o por no encontrar la persona o personas que respondan a nuestros afectos sexuales, puede entenderse renunciar a esta motivación. Por cierto, los afectos sexuales y sociales están abiertos toda la vida, incluso en la vejez.

Antes de entrar de lleno en los capítulos dedicados a los afectos sociales, damos una visión general de la familia y reflexionaremos sobre un grave problema social de nuestra cultura: la crisis del Sistema de Cuidados. Esta crisis contamina y pone en riesgo la vida (especialmente en la infancia y vejez dependiente), las relaciones de pareja, la formación de familias, la demografía de numerosos países y el bienestar de las personas. El malestar afectivo y los problemas de soledad en nuestra cultura no está hoy en la represión sexual, como diagnosticaba Freud, a principios del siglo XX, sino en la **crisis**

del Sistema de Cuidados, la piedra angular de todo entramado familiar y social. Es la nueva patología de querer ser cuidado, pero sin cuidar a los demás.

Félix López Sánchez (2022). Estilos amorosos ¿De qué depende nuestra vida sexual y amorosa? Madrid: Editorial Pirámide. El listado de factores es más amplio:

- (a) Herencia (temperamento y personalidad, heredados y modulados en la socialización).
- (b) Socialización (Sistema de cuidados de los progenitores, historia de apego a familia, historia de amistades, capacidad de amar, socialización escolar, sociedad y generación, etc.
- (c) Méritos propios: haber aprendido a cuidar a familia, amistades y pareja, etc., experiencias sexuales y ética sexual y amorosa, mejoras del temperamento y personalidad, elección de la pareja, etc.
- (d) La buena suerte o mala suerte en la vida: tipo de pareja elegido (resultado de mérito propio y suerte), experiencias sexuales y amorosas positivas, experiencias sexuales y amorosas negativas o traumáticas, otros muchos sucesos vitales.
- (e) Pareja que de hecho tenemos, con la que podemos ser muy afortunados o desafortunados.