



**BRIGADIER GENERAL
CARLOS IVÁN
MORENO OJEDA**
Comandante Comando
de Personal

**BRIGADIER GENERAL
GERMÁN LÓPEZ
GUERRERO**
Director Sanidad Ejército

**CR. GELVER
AUGUSTO DUARTE
SANDOVAL**
Subdirector DISAN EJC

**TC. JAVIER GUILLER-
MO CELY BARAJAS**
Subdirector Científico
DISAN EJC

**TC. HUGO ENRIQUE
MONROY BERNAL**
Oficial Salud Mental
DISAN EJC.

**PS. LISED MILENA
RODRÍGUEZ GUTIÉ-
RREZ**
Coordinadora Vigilancia
Epidemiológica
Salud Mental



SALUD MENTAL

BOLETÍN No. 18
DICIEMBRE DE
2015

ESTILOS DE APEGO EN RELACIONES DE PAREJA

¿RELACIONES DE PAREJA = RELACIONES DE APEGO?

Se observa que los conflictos de pareja en el mundo entero registran un número cada vez más creciente al estar relacionados con la violencia verbal, psicológica, física, infidelidad, exigencias de la pareja en términos de tiempo, insatisfacción de necesidades económicas y afectivas, dificultades en los patrones de comunicación, conflicto de roles, entre otros.

Esta situación desencadena separaciones, trastornos emocionales en los miembros de la familia; alteraciones de comportamiento en los hijos, que generan desintegración familiar y afectación del funcionamiento individual en las diferentes áreas de ajuste; por tal razón es importante diseñar e implementar estrategias orientadas a brindar atención oportuna a la solución de conflictos de pareja, con el fin de fortalecer la unidad familiar y así mantener el personal altamente operativo y motivado.

TIPOS DE APEGO

De la interacción que se establece con la pareja, se desencadenan patrones de comportamiento en los hijos que van a estar relacionados con su bienestar emocional.

SEGURO	DESENTENDIDO O EVITATIVO	PREOCUPADO	TEMEROSO
Es aquel donde aún una idea positiva de sí mismo y de los demás, evidenciando, por tanto, baja ansiedad y evitación ante los contactos interpersonales de mayor intimidad.	Es aquel con una idea positiva de sí mismo y negativa de los demás y, por lo tanto, manifiesta baja ansiedad y alta evitación.	Es aquel con una idea negativa de sí y positiva de los demás, acompañada de alta ansiedad y baja evitación.	Es aquel con una idea negativa tanto de sí como de los otros, asociada a alta ansiedad y alta evitación.

DESCRIPCIÓN CLÍNICA

Los conflictos de pareja están representados por una serie de aspectos que afectan tanto a cada uno de los miembros que la conforman como también a la estructura misma y dinámica de los aspectos funcionales de la relación de pareja. Entre ellos se mencionan:

1. Deficiencias en la comunicación verbal y no verbal.
2. Dificultad para resolver problemas y tomar decisiones que involucren manejo de la familia política, factores económicos, entre otros.
3. Intercambio o reciprocidad negativa.
4. Pensamientos negativos hacia el otro (atención selectiva, atribuciones y expectativas).
5. Problemas sexuales.
6. Igualmente, factores como presencia de trastornos psicológicos: ansiedad, depresión, trastornos de personalidad, entre otros.



*Patria, Honor, Lealtad
"Dios en todas nuestras actuaciones"
Fe en la Causa*



FACTORES DE RIESGO

Al revisar diferentes planteamientos de literatura en relación con los factores que pueden potencialmente contribuir a los conflictos de pareja, se plantea que los eventos que desencadenan estas crisis son:

- ⇒ Eventos de desmembramiento: eventos vitales familiares, que constituyen separación de algún miembro y que provocan crisis por esta pérdida familiar (hospitalización, separación, divorcio, traslado, muerte).
- ⇒ Eventos de incremento: los que provocan crisis a causa de la incorporación de miembros en la familia (adopciones, llegadas de familiares, nacimientos).
- ⇒ Eventos de desmoralización: que ocasionan crisis por constituir hechos que rompen con las normas y valores de la familia (alcoholismo, infidelidad, farmacodependencia, delincuencia, encarcelamiento, actos deshonorosos).
- ⇒ Eventos de desorganización: son aquellos hechos que obstaculizan la dinámica familiar y que por su naturaleza y repercusión facilitan las crisis familiares (pareja infértil, escaso tiempo en pareja, divorcio, accidentes, enfermedades psiquiátricas graves y retraso mental, desapego afectivo).

Ortiz T. Citado por Patterson J. Families experiencing stress family. Syst. Med. 1988; 6(2): 200-30.

ASPECTOS A FORTALECER CON LA PAREJA

- ⇒ AUTONOMÍA
- ⇒ COMUNICACIÓN
- ⇒ ESTRATEGIAS DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS
- ⇒ VERBALIZACIÓN E IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES / PENSAMIENTOS
- ⇒ RETROALIMENTACIÓN E INTERCAMBIO POSITIVO
- ⇒ CONTRATOS CONDUCTUALES
- ⇒ FORTALECIMIENTO DE REDES DE APOYO



DECÁLOGO DEL AMOR

El AMOR:

*No duele, alivia;
No quita, ofrece;
No niega, entrega;
No se doblega, cede;
No discurre, poetiza;
No condena, absuelve;
No oculta, da a conocer;
No oscurece, ilumina;
No desentona, rima;
No impera, ama.*



DIRECCIÓN DE SANIDAD DEL EJÉRCITO

Cra. 7 No. 52 - 48
Bogotá - Colombia
Teléfono 3470200/11 Ext. 161—125—118
www.disanejercito.mil.co
disanejc@ejercito.mil.co

