

INSTITUT D'ESTRES TRAUMATIC

**JORNADA "TRAUMA, APEGO Y CRIANZA"**  
**30 Marzo 2019**



**Crianza y desarrollo: más allá del apego**

Arun  
Mansukhani

**IE** | INSTITUT D'ESTRES  
**T** | TRAUMATIC

**Ponencias: Equipo Institut d'Estres Traumàtic**  
- Jesús Sanfiz y Cristina Silvente  
"Trauma Perinatal y trauma de apego"  
- Layla Abdó y Elisabet Gil  
"¿Dónde queda la pareja con la llegada de los hijos?"  
- Elisabet Gil  
"El apego como base de regulación emocional"  
**Invitado especial:**  
- Arun Mansukhani  
"Crianza y desarrollo: más allá del apego"

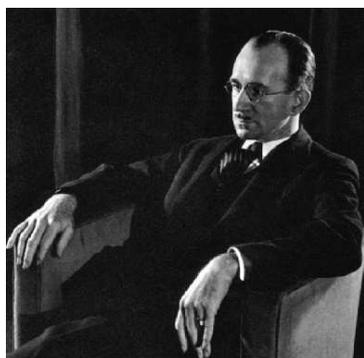
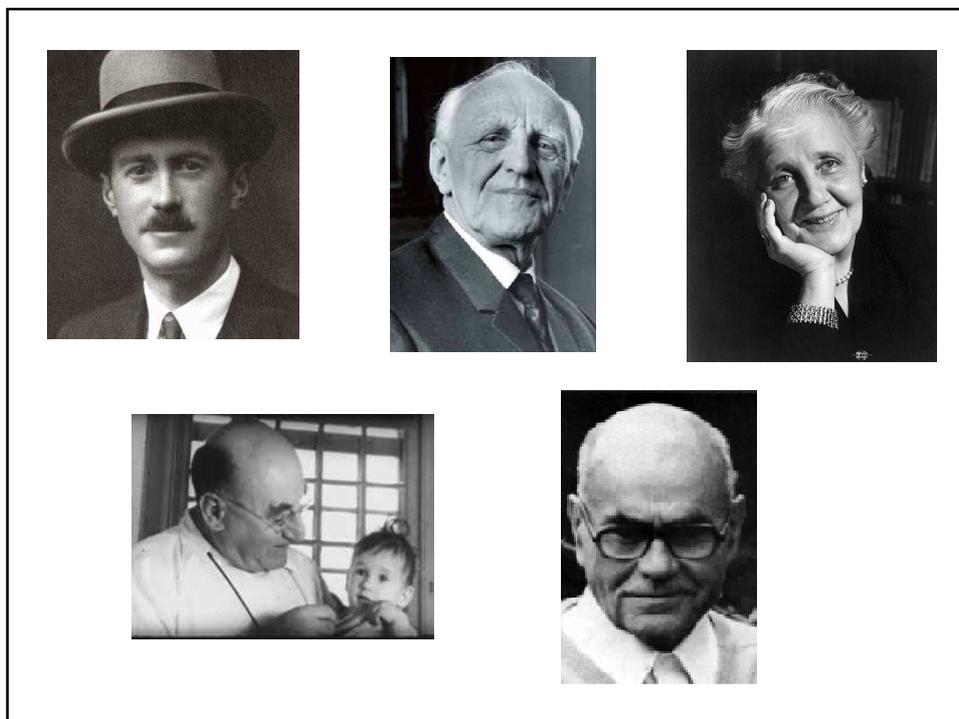
Transparencias elaboradas por:  
Arun Mansukhani. Psicólogo Clínico. Sexólogo.

La presentación se puede descargar en:  
[www.arunmansukhani.com/documentos](http://www.arunmansukhani.com/documentos)

Contacto:  
[info@arunmansukhani.com](mailto:info@arunmansukhani.com)  
+34 607803803.

Estas transparencias representan el trabajo del autor. Por favor, si va a usar algún material extraído de aquí, cítelo. Muchas gracias.

[www.arunmansukhani.com](http://www.arunmansukhani.com)



### Harry Stack Sullivan (1892-1949)

“Tenderness is the most basic interpersonal need”,

*Interpersonal Theory of Psychiatry, 1953.*

- Acuña el término “campo interpersonal” y defiende que todo el desarrollo de la personalidad tiene lugar en un contexto social (relación entre iguales).
- Importancia a la capacidad de establecer intimidad y ansiedad como principal factor disruptor
- Psicopatología se origina en el contexto de las relaciones interpersonales.
- Importancia a la disociación: the good me, the bad me, the not me.
- Define 3 tipos básicos de dinámicos:
  1. Disyuntivo (odio, maldad)
  2. Aislacionista (auto-centrado, baja AE).
  3. Conjuntivo (intimidad y autoestima).

### William Emet Blatz (1895-1964)



- "Security Theory": Probablemente acuñó el término "secure base".
- Relaciona la calidad de la dependencia en las relaciones con los padres con las relaciones románticas adultas.
- Desarrollo una prueba para evaluar el grado de dependencia de los adultos jóvenes con sus padres.
- Niveles de dependencia:
  1. Inmature dependent security: babys and young children
  2. Independent security
  3. Mature dependent security

### William Emet Blatz (1895-1964)



The infant needs to develop a secure dependence on parents in order to gain the courage to brave the insecurity implicit in exploring the unfamiliar world and learning to cope with it... a child needs to feel confidence provided by parents to learn the skills and develop the knowledge that will gradually enable him or her to depend confidently on self and eventually gain a secure emancipation from parents.

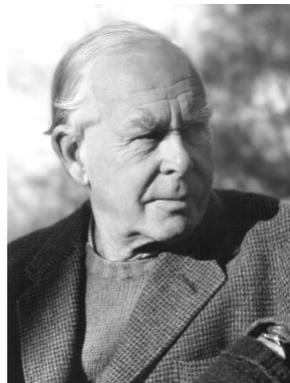
## THE NATURE OF THE CHILD'S TIE TO HIS MOTHER<sup>1</sup>

*By*

JOHN BOWLBY, LONDON

1. An abbreviated version of this paper was read before the British Psycho-Analytical Society on 19th June, 1957.

2. Although in this paper I shall usually refer to mothers and not mother-figures, it is to be understood that in every case I am concerned with the person who mothers the child and to whom it becomes attached rather than to the natural mother.



### The Nature of Love

Harry F. Harlow (1958)<sup>[1]</sup>

University of Wisconsin

First published in *American Psychologist*, 13, 673-685

Address of the President at the sixty-sixth Annual Convention of the American Psychological Association, Washington, D. C., August 31, 1958.  
First published in *American Psychologist*, 13, 573-685.

[www.arunmansukhani.com](http://www.arunmansukhani.com)

“El recién nacido y el niño joven deben experimentar un relación continua, íntima y cálida con su madre (o sustituta materna permanente) en la cual ambos encuentren satisfacción y disfrute [y de no ocurrir esto] el resultado sería una condición de ansiedad severa y una personalidad psicopática”.

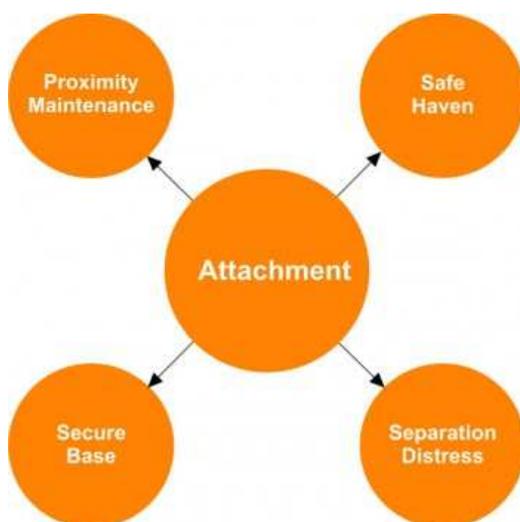
*Bowlby, 1951 Maternal care and mental health*

*(Trabajo para la OMS)*

[www.arunmansukhani.com](http://www.arunmansukhani.com)

## Apego

- Vínculo afectivo fuerte que se genera entre los infantes y sus cuidadores a lo largo de las interacciones (Bowlby, 1969, Davies 2011).
- No se forma por cumplir una determinada función (“cupboard theory”) sino que tras formarse cumple dichas funciones (regulación, seguridad, etc.).
- Constituye un estado psicofisiológico y emocional interno (feeling state) tanto en el niño como en el adulto (Condon, Corkindale y Boyce, 2008). Afecta al neurodesarrollo (Rosenblum et al 1994).
- Se activa en situaciones de dolor, fatiga y miedo o baja accesibilidad o responsividad de la figura de apego (Bowlby 2005)
- Se caracteriza como una conexión profunda emocional, psicológica y personal que proporciona al infante con una sensación de seguridad (Bowlby, 1969).
- Es uno de los sistemas de acción innatos (evolutivamente desarrollado).Es esencial para la supervivencia.



### Vínculo del apego Aspectos definitorios

1. Refugio seguro (Safe Haven). Regulación.
2. Ansiedad de separación (Attachment cry).
3. Mantenimiento de la proximidad. Disponibilidad.
4. Base segura (Secure Base). Exploración.



### Mary Ainsworth

-Diseña la situación Extraña. Inicia investigación.  
-Convierte el apego en una variable interactiva y dimensional. Identifica:

- Apego seguro
- Apego inseguro (el cual divide en evitativo (A) y resistente-ambivalente (C)).



### Mary Main

-Identifica el Apego desorganizado (D).  
-Diseña la EAA (AAI).  
-Extiende el estudio del apego a adultos (nivel narrativo y relacional).

[www.arunmansukhani.com](http://www.arunmansukhani.com)

### Situación extraña

9-18 meses

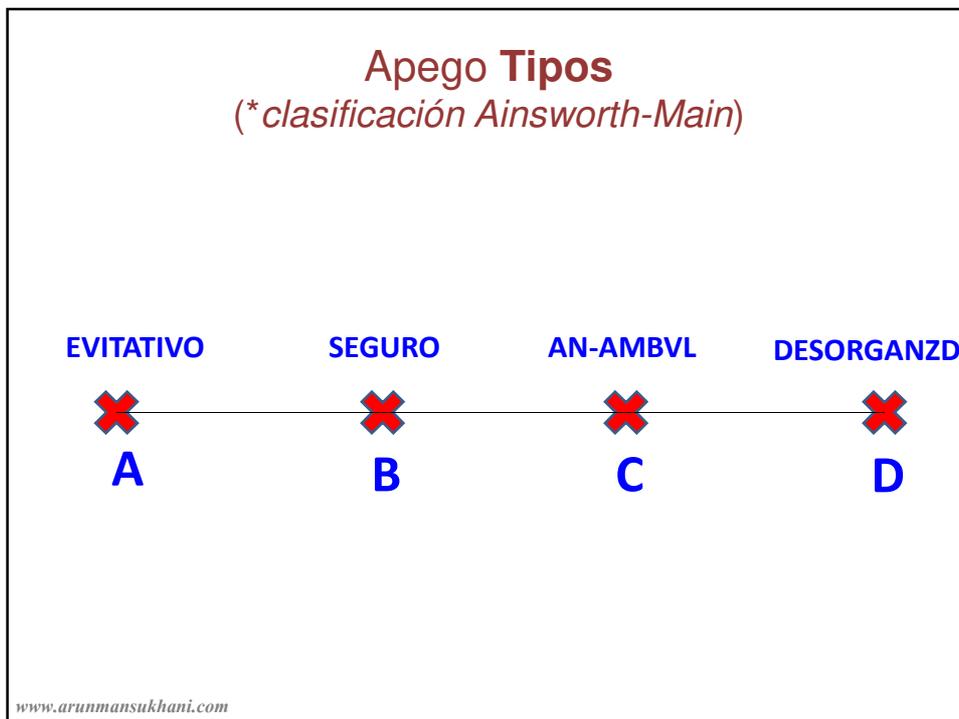
20 minutos

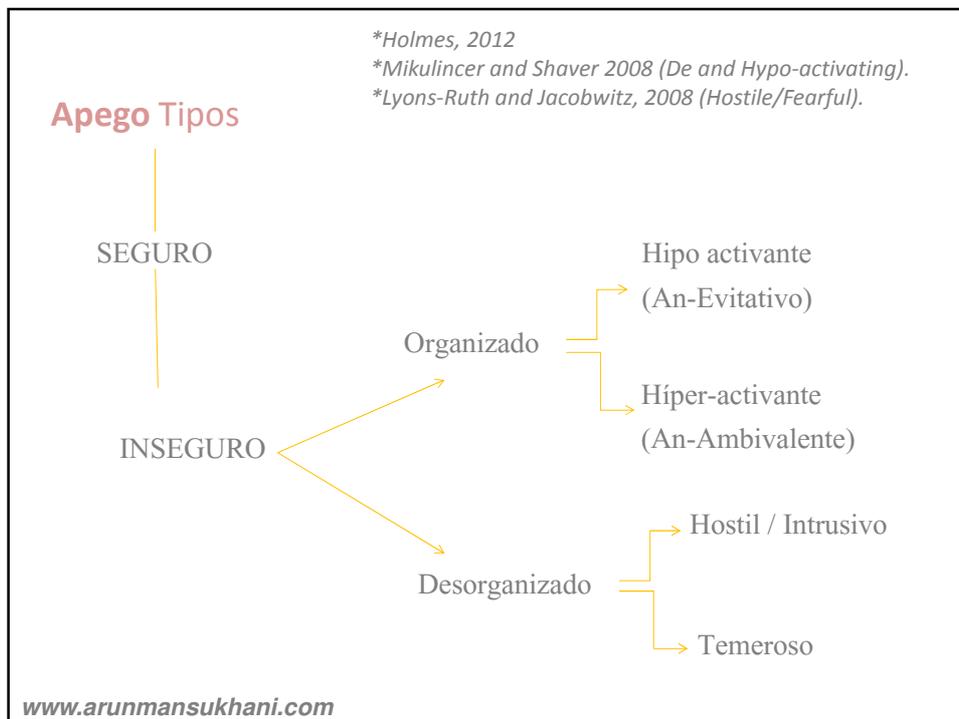
Se mide:

- Exploración.
- Regulación al irse FA.
- Comportamiento con extraño
- Regulación durante la reunión

1. Cuidador entra en la habitación
2. Madre sólo responde a la interacción del niño
3. Entra extraño, habla con la madre, gradualmente se acerca al niño con un juguete. La madre abandona la habitación. T
4. El extraño intenta interactuar con el niño
5. Entra la madre y se ve reacción del niño. El extraño se va.
6. La madre se vuelve a ir.
7. El extraño entra y repite fase 3.
8. Entra cuidador y se vuelve a ver reacción del niño

[www.arunmansukhani.com](http://www.arunmansukhani.com)





Los tipos de apego son universales (Hazan y Shaver 1994) y presentan una alta fiabilidad y validez (West y Sheldon-Keller, 1994)

**Distribución en población.**

- Tipo A\* ➡ 21%
- Tipo B ➡ 65%
- Tipo C\* ➡ 14%

www.arunmansukhani.com

A partir de 1990 se introduce la 4ª categoría D

### Distribución en población.

- Tipo A\*  23%
- Tipo B  55%
- Tipo C\*  8%
- Tipo D  14%

[www.arunmansukhani.com](http://www.arunmansukhani.com)

### Características de cuidadores que correlacionan con apego seguro

1. **DISPONIBILIDAD FÍSICA:** Mantenimiento de la **proximidad**, la **accesibilidad**, la **fiabilidad** (consistencia y predictibilidad). (Bowlby).  
**DISPONIBILIDAD EMOCIONAL (ATENCIÓN):** **Sensibilidad** ante las necesidades del niño. **Responsividad** ante sus demandas. **Sintonía**. Cooperativos. (Ainsworth, 1989). Relacionada con la reflective functioning (Bowlby) capacidad de mentalización (Fonagy y Steele) o Mindsight (Siegel)
  1. **AFECTO POSITIVO:** Capacidad de “engagement”, afecto positivo, juego, “non responsive warmth”. **Gratificación mutua**.
  2. **REGULACIÓN:** Regulados, capaces de regular. Ayudar en la asimilación es experiencias problemáticas (Stiles et al. 1990). Capaces de reparar (Tronick) y poner límites (tolerar afecto negativo).
- Niñ@ recibe lo que necesita comportándose como un niño

[www.arunmansukhani.com](http://www.arunmansukhani.com)

### Características de cuidadores que correlacionan con apego ansioso ambivalente

1. **DISPONIBILIDAD FÍSICA:** Puede haber exceso (intrusivos) o defecto de proximidad. Inconsistentes en disponibilidad. Baja fiabilidad (respuesta ante estímulos incorrectos)
  - DISPONIBILIDAD EMOCIONAL (ATENCIÓN):** Mayor sensibilidad o sensibilidad errática. Problemas de responsividad. Poco sintonizados, más interferencia que cooperación. (Bowlby, trilogía). Más movidos por necesidades propias
  1. **AFECTO POSITIVO:** Poca capacidad, relación desde la ansiedad y cansancio.
  2. **REGULACIÓN:** Frecuentemente hiperactivados. Dificultades para regular y para ayudar en la asimilación de experiencias problemáticas (Stiles et al. 1990). Dificultades para reparar (Tronick) y poner límites (tolerar afecto negativo).
- Niñ@ aprende a optimizar el apego mediante su comportamiento.  
→ Niñ@ necesita poner límites excesivos. Recursos par reducir la ansiedad

[www.arunmansukhani.com](http://www.arunmansukhani.com)

### Características de cuidadores que correlacionan con apego evitativo

1. **DISPONIBILIDAD FÍSICA:** Poca proximidad (en ocasiones mucha: invasiva). Suele ser fiable aunque sesgada.
  - DISPONIBILIDAD EMOCIONAL (ATENCIÓN):** Muy baja. Puede haber excesiva pero sintonizada con las necesidades del niñ@.
  1. **AFECTO POSITIVO:** Poca capacidad de afecto, relación vivida desde la dificultad y evitación de la intimidad. Cansancio o insatisfacción.
  2. **REGULACIÓN:** Frecuentemente hipoactivados. Obligan al niño a autoregularse mediante la supresión emocional. En los casos invasivos, suele haber poca regulación.
- Niñ@ desarrolla estrategias para mantener la intimidad con una persona que no la tolera bien y que tiene dificultades para la recepción y expresión emocional. Recursos para reducir la tristeza  
→ Niñ@ aprende a optimizar apego mediante comportamiento/demandas.

[www.arunmansukhani.com](http://www.arunmansukhani.com)

## Características de cuidadores de que correlacionan con apego desorganizado

- “Fright without solution” - “Approach-flight paradox” (Hess y Main 1992 / 2006):
  - Temerosos o temibles (Hess y Main 2006). Hostilidad-indefensión.
  - Dolor no metabolizado. Ausentes. Disociación (Hess y Main 2006).
  - Negligencia grave. enfermedad mental.
- Activación simultánea de sistemas de defensa (lucha, huida, etc) y de apego. Vínculo paradójico de a mayor maltrato (mayor estrés), mayor activación del sistema de apego y mayor búsqueda del refugio seguro.
- El niño hará todo lo posible por estructurar y organizar el apego, con la utilización de recursos de otros sistema de acción.
- Si no lo logra, entrarán en juego las defensas de idealización, identificación, introyección y, en última instancia, disociación estructural

[www.arunmansukhani.com](http://www.arunmansukhani.com)

Necesidades internas	Recursos externos
Recursos internos	Necesidades externas (demandas)

Estilos parentales		Tipos Apego en niños
Responsivos, sensibles, sintonizados...	→	Seguro
Inconsistentes, inseguros Evitativos (cuid. Cansados)...	→	Inseguros ambivalentes (organizados)
Fríos, distanciantes, críticos, invasivos...	→	Inseguros evitativos (organizados)
Temibles o temerosos. Ausentes. Disociados. Patología severa.	→	Desorganizado

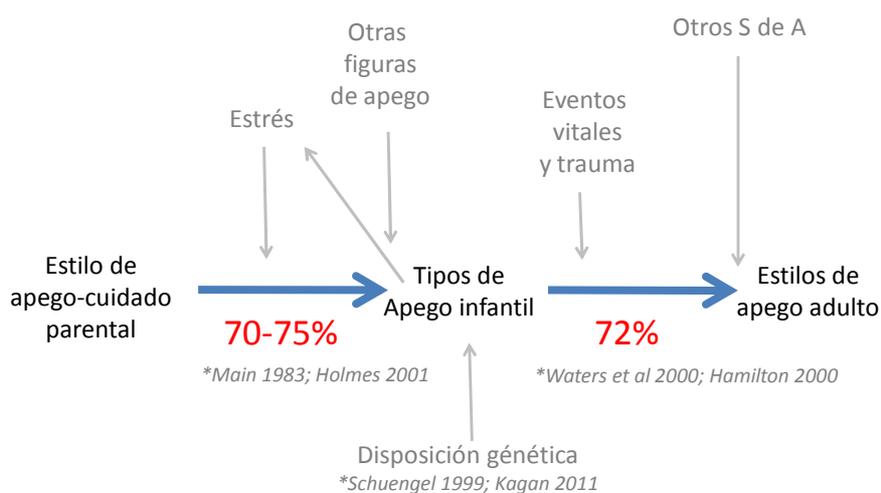
[www.arunmansukhani.com](http://www.arunmansukhani.com)

Holmes 2001: Parent AAI to Children SSP: 75%

### Apego y ciclo vital

- ▶ 0-6 meses: Apego Primario o Dual.
- ▶ 6-9 m en adelante:
  - ▶ Figuras de apego subsidiarias: hermanos, abuelos, familiares, profesores, mascotas, etc.
  - ▶ Padres como modelos y agentes (en relación al mundo y los demás)
- ▶ 2-3 años: aumento de independencia. Jerarquía.
- ▶ Adolescencia: grupo de iguales y primeras relaciones románticas.
- ▶ Adulthood:
  - ▶ Apego recíproco con amigos
  - ▶ Apego con pareja.
  - ▶ Hijos, sobrinos, etc.
  - ▶ Cambio relaciones padres

www.arunmansukhani.com



www.arunmansukhani.com

## Continuidad del apego

- **Jeff Simpson y colb. (Minnesota Longitudinal Study, 20 a), con niños que fueron seguros en la situación extraña:**
  - A los 6 a valorados como más socialmente competentes por maestros
  - A los 16 a mayor nivel de intimidad con amigos, relaciones más significativas.
  - Década de los 20 más experiencias emocionalmente positivas con parejas, mayor nivel de compromiso y mejor capacidad de resolución de conflictos íntimos.
  - Menor cantidad de EIA (ACE Study).

[www.arunmansukhani.com](http://www.arunmansukhani.com)

## ¿Por qué es tan importante el apego?

- ▶ Es “el principio organizativo alrededor del cual el desarrollo psicológico tiene lugar” (Holmes 2001).
- ▶ Es factor de protección contra las experiencias adversas en la infancia, tanto por prevención como por reparación.
- ▶ Marca la pauta para la relación con los demás, el conocimiento implícito de “como hacer cosas con los demás” (Lyons-Ruth, 1988).
- ▶ Determina los mecanismos de regulación del yo: auto y co-regulación.
- ▶ Influye en la autoestima, la auto-imagen y el autoconcepto. Marca la relación con uno mismo: Autocompasión (Zessin et al 2015).
- ▶ Está relacionado con la salud y la salud mental:
  - ▶ Los apegos sub-óptimos constituyen factores de vulnerabilidad en patología adulta: dependencias, mayor propensión de problemas de ansiedad, depresión, adicción, TCA (Holmes 2001/2010)
  - ▶ Los apegos desorganizados (o con porcentaje desorganizado) están claramente relacionados con psicopatología grave en adultos (Liotti 2014).

[www.arunmansukhani.com](http://www.arunmansukhani.com)

## Adverse Childhood Experiences

Traumatic events that can have negative, lasting effects on health and wellbeing

### Abuse

- Emotional abuse
- Physical abuse
- Sexual abuse

### Neglect

- Emotional neglect
- Physical neglect

### Household Challenges

- Domestic violence
- Substance abuse
- Mental illness
- Parental separation / divorce
- Incarcerated parent

People with 6+ ACEs can die **20 yrs** earlier than those who have none

1/8 of the population have more than 4 ACEs

**4 or more ACEs**

- 3x the levels of lung disease and adult smoking
- 14x the number of suicide attempts
- 4.5x more likely to develop depression
- 11x the level of intravenous drug abuse
- 4x as likely to have begun intercourse by age 15
- 2x the level of liver disease

**“ Adverse childhood experiences are the single greatest unaddressed public health threat facing our nation today ”**

Dr. Robert Block, the former President of the American Academy of Pediatrics

**67%** of the population have at least 1 ACE

[www.70-30.org.uk](http://www.70-30.org.uk)  
@7030Campaign

## ACE affects brain structures

- Corpus Callosum reduced area (deficient hemispheric integration).
- Abnormal Amygdala size (depending on type/time of abuse)
- Decrease in the size of the Hippocampus.
- PFC: AC, of-vm PFC and dIPFC.

↑ **NE** (Amsten et al 2015)

↓ **GABA** (Anderson and Schmitz 2017)

**Martin Teicher 2017**

### ¿Por qué es tan importante el apego?

- Todos los niños son buenos, son los padres los que los hacen malos. Mito de Rousseau.
- Adultos que culpan de todo a sus padres (no salen de su rol infantil). La “anti-ceguera del apego”.
- Con el amor es suficiente.
- Visión maternocéntrica del apego. 2ª monotropía. Culpa y ansiedad en las que no cumplen. Cansancio.
- Modelo de maternidad único. Papás helicópteros.
- No tiene en cuenta la ruptura / reparación.
- Olvida autonomía y socialización.
- No tiene en cuenta la interacción con otros sistemas. Trauma de apego como explicación de casi todo.

[www.arunmansukhani.com](http://www.arunmansukhani.com)

¿What the milk is?



## Adverse Childhood Experience study

(Felliti and Anda, CDCP since 1995. +17000 subjects).

- Emotional abuse
- Physical abuse
- Sexual abuse
- Cohabitation with substance user
- Cohabitation with person with mental problems
- Witness parent treated violently (mother)
- Incarcerated household member
- Parental separation or divorce
- Emotional Neglect
- Physical Neglect.

[www.arunmansukhani.com](http://www.arunmansukhani.com)

**3 EN 1  
CEREBRO TRIUNO**

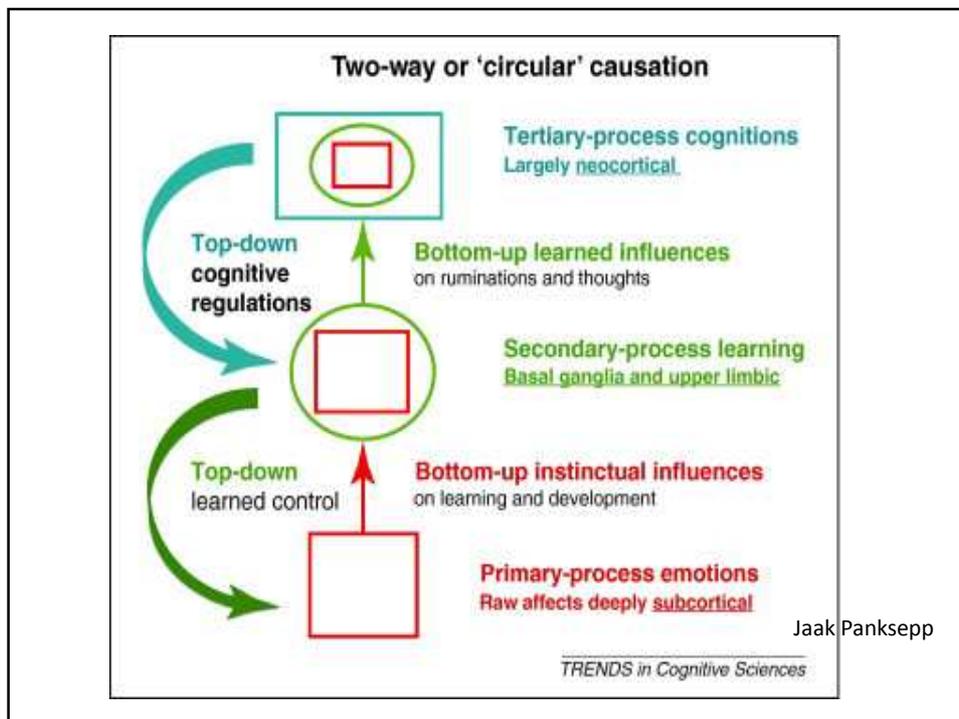
**CEREBRO CORTICAL**  
Cubre al mamífero y al reptiliano. Ahí están el 80% de las neuronas que se encargan de procesar los pensamientos.

**CEREBRO LÍMBICO O MAMÍFERO**  
Cubre el reptiliano y rige nuestras sensaciones, sentimientos y necesidades. Vital para el aprendizaje y la memoria.

**CEREBRO REPTILIANO**  
Regula instinto de conservación, reproducción y las funciones de digestión, respiración, metabolismo, hambre, sueño, sed, etc.

www.humanpotential.com.mx

© Human Potential & Business - TAI Taller de Aprendizaje Integral



## El Cerebro Triuno - Paul MacLean

(3) Neocórtex "cerebro pensante" - respuestas flexibles.

(2) Cerebro límbico "cerebro emocional" - respuestas aprendidas.

(1) Tronco del encéfalo - "Cerebro reptiliano" - respuestas conectadas directamente.

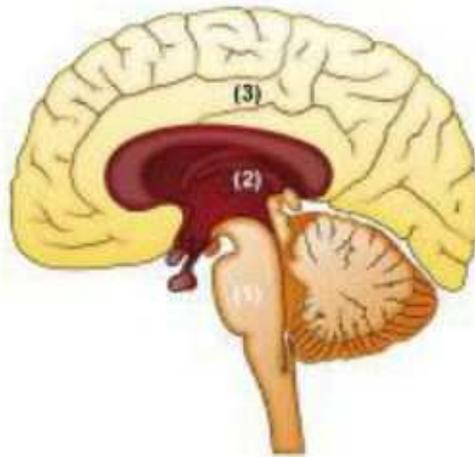
Eric Chamberlin 2017

## Las Conexiones del Cerebro

Bajo un gran estrés, el control pasa al cerebro más antiguo (2)

Evolutivamente antiguo, respuestas probadas en el tiempo. Hábitos.

Con la resolución del estrés, el control "pasa" de nuevo al cerebro más nuevo (3)

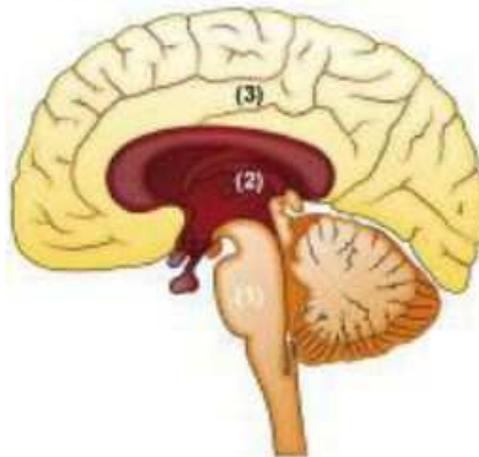


Eric Chamberlin 2017

## Desequilibrio Inducido por el Trauma

En el Trauma el control pasa al cerebro inferior (2) pero no se conecta de nuevo con el prefrontal (3) cuando el estrés ha acabado.

El cerebro inferior sigue con el control con el desequilibrio continuo de todo el cerebro.



Eric Chamberlin 2017

### Amsten et al., 2015. El aumento NE:

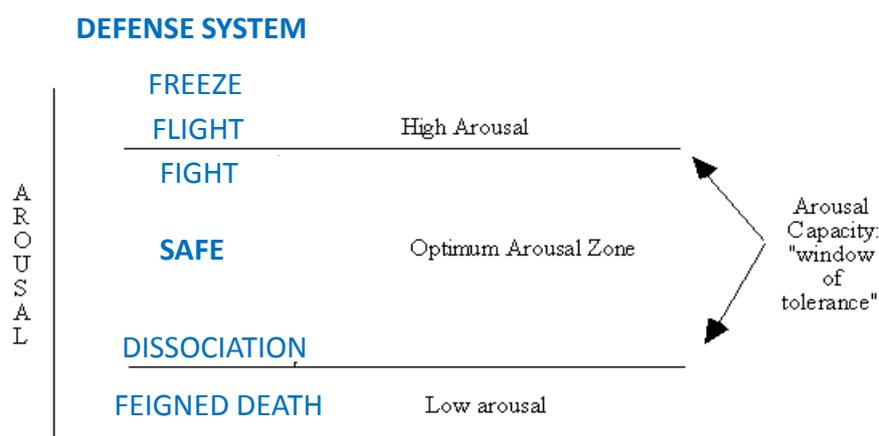
- Disminuye el disparo neuronal de la corteza prefrontal (CPF) y por lo tanto el control de "arriba hacia abajo".
- Mejora la función de la amígdala y, por lo tanto, el control de "abajo hacia arriba".

### Anderson y Schmitz, 2017. Disminución del GABA:

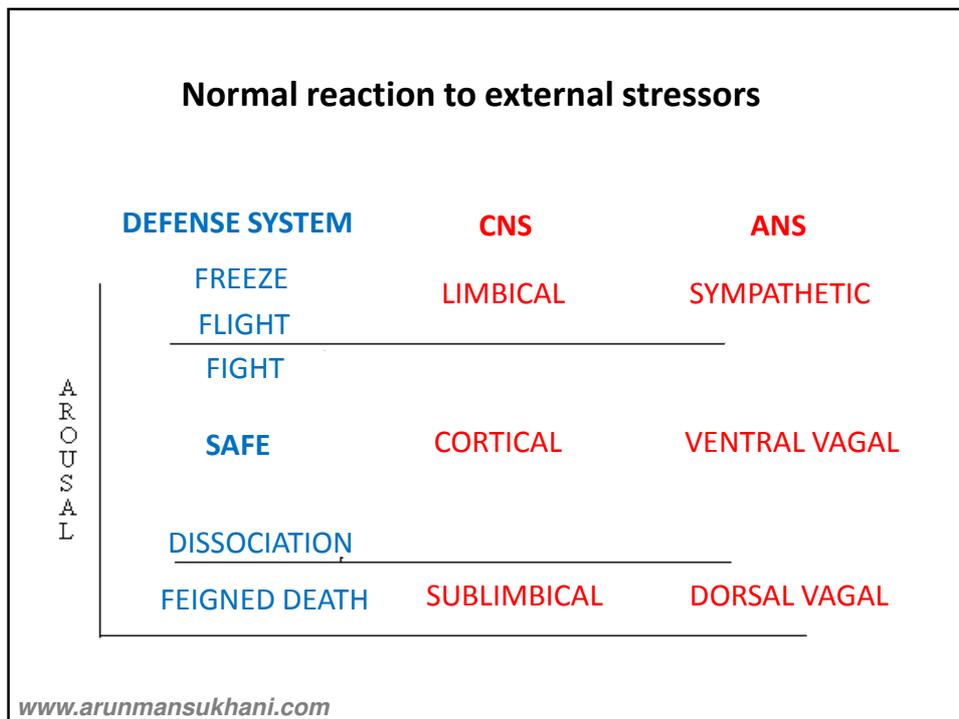
- Disminuye la actividad en la CPF.
- Aumenta la actividad en el Hipocampo.

[www.arunmansukhani.com](http://www.arunmansukhani.com)

### Normal reaction to external stressors



[www.arunmansukhani.com](http://www.arunmansukhani.com)



**The Three Brains**

NEW BRAIN  
MIDDLE BRAIN  
REPTILIAN BRAIN

**Trauma** es cuando nuestro sistema nervioso produce una reacción de estrés (miedo) no ante un amenaza presente (ME) sino como respuesta a información almacenada disfuncionalmente y estímulos internos (MI), desregulando, hipo or híper activando, uno o más de los seistemas de acción.

**Trauma crónico o a LP** es cuando esta desregulación persiste en el tiempo, causando una sensibilización del sistema.

[www.arunmansukhani.com](http://www.arunmansukhani.com)

### Which systems can be deregulated (traumatized)?

	<b>ATTACKED</b>	<b>LOSS OR ABANDONED</b>	<b>ISOLATED</b>
	<b>DEFENSE</b>	<b>ATTACHMENT</b>	<b>SOCIAL RANK</b>
	FREEZE	Attachment cry	Dominance
	FLIGHT	Seeking behav.	
	FIGHT		
	<b>SAFE</b>	<b>CONNECTED</b>	<b>COOPERATIVE</b>
	DISSOCIATION	Suppression of E-F	
	FEIGNED DEATH	IP Avoidance	Submission

A  
R  
O  
U  
N  
S  
U  
K  
H  
A  
N  
I

[www.arunmansukhani.com](http://www.arunmansukhani.com)

### Jerarquía Social

- Sistema antiguo. Jerárquico. Regulado por y regula los niveles de serotonina. Existe en todos los animales sociales.
- Importante para la socialización (=relación con los otros).
- Opuesto en parte al sistema de apego, en nuestros entornos culturales se dan unidas por:
  - Las demandas de los niños son mayores que la capacidad de dar de los adultos (parent-offspring conflict theory, Trivers 1974).
  - Excesiva tiempo con los padres en lugar de niños y otros adultos: anomalía entre primates e histórica (Harris 2009).
- Relacionado con los sistemas de defensa, apego, sexual, etc.

[www.arunmansukhani.com](http://www.arunmansukhani.com)

[www.arunmansukhani.com](http://www.arunmansukhani.com)

### Jerarquía Social

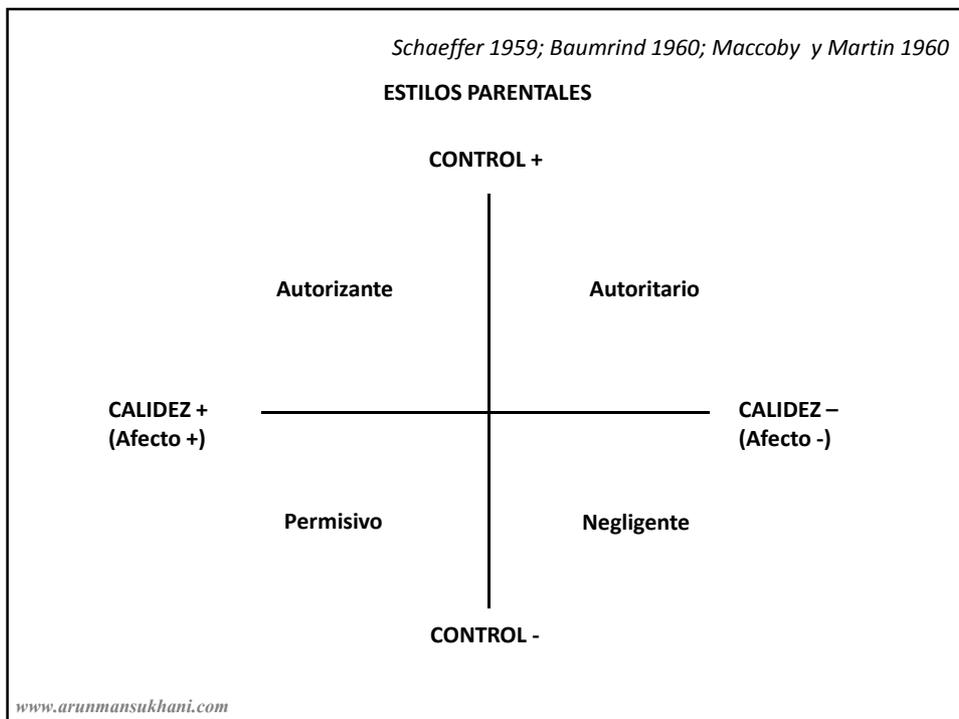
#### **Cuando los niños perciben a sus padres como débiles:**

- Niveles más altos de ansiedad, menor auto-regulación, mayor impulsividad (Peterson 2018). Aumento de glucocorticoides y cortisol
- Enfado con los padres por falta de protección.
- Aumento de agresividad reactiva y agresividad desplazada para la reducción de estrés (“stress induced displacement aggression”; Card y Dahl 2011).
- Baja autoestima (Sapolsky 2017).
- Efecto negativo sobre el vínculo parental. Resentimiento mutuo en lugar de gratificación.

### Jerarquía Social

- “Los padres modernos se encuentran paralizados por el miedo a que sus hijos dejen de quererlos...” (Peterson 2017) o de traumatizarlos.
- Disciplinar es un acto de responsabilidad, porque se ejerce desde el poder, y el poder tiende al abuso.
- La autoridad sana fortalece el vínculo, pero es extremadamente difícil:
  - Carecemos de buenos modelos.
  - Exige atención y esfuerzo.
  - No debe ejercerse desde la ira o la frustración, sino desde la compasión y el razonamiento a LP, pensando en el beneficio del propio niño.
  - Es fundamental por tanto que se ejerza desde la serenidad cortical-vagal.

[www.arunmansukhani.com](http://www.arunmansukhani.com)



**Which systems can be deregulated (traumatized)?**

	<b>DEFENSE</b>	<b>ATTACHMENT</b>	<b>SOCIAL RANK</b>	<b>SEXUAL</b>
<b>A R O U S A L</b>	FREEZE	Attachment cry	Dominance	Hyper sex
	FLIGHT	Seekin behav.		
	FIGHT			
	<b>SAFE</b>	<b>CONECTED</b>	<b>COOPERATIVE</b>	<b>SEXUAL ENGAG.</b>
	DISSOCIATION	Supression of E-F		Hypo sex
	FEIGNED DEATH	IP Avoidance	Submission	Compulsive Sex

*www.arunmansukhani.com*

### Behavior control systems

- Respuestas flexibles con funciones que mejoren la capacidad de supervivencia o reproducción.
- Vinculadas a estructuras subcorticales y sublímbicas.
- Redes mnémicas implícitas y procedimentales.
- Activadas por estrés interno o externo.
- Tienden a la homeostásis.
- Apego es el más importante (regulación) y “has an organizing effect on the child” (West and Sheldon K 1995).
- Inicialmente de todo/nada, se desarrollan en el adulto de forma armónica siendo: sofisticados, diferenciados, integrados y bajo control cortical.

[www.arunmansukhani.com](http://www.arunmansukhani.com)

### Behavior control systems (Affective or motivational)

*\*Bowlby 1958,, Hilburn-Cobb  
2004, Liotti 2011, Pankseep and  
Biven 2012)*

Defense

Social ranking

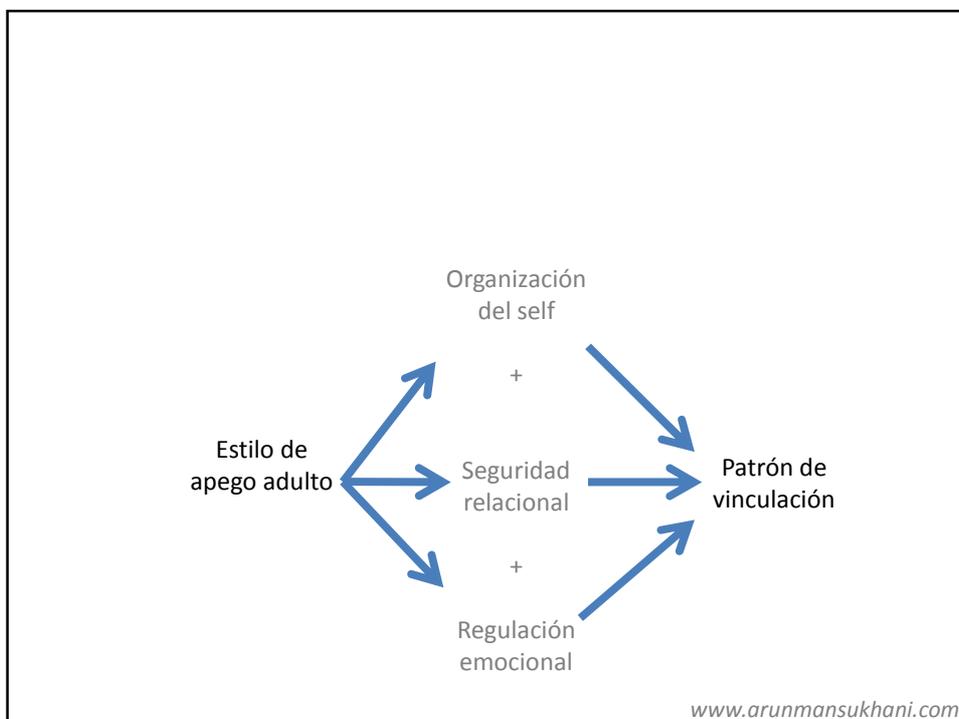
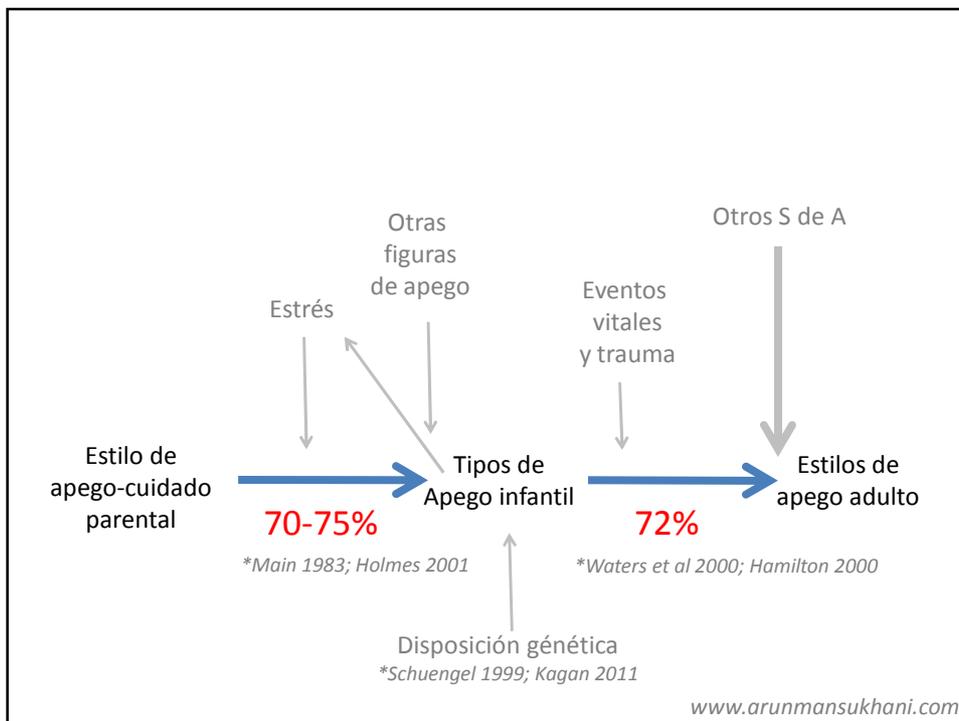
Attachment/Caregiving

Exploration

Pleasure/Seek.

Sexual

[www.arunmansukhani.com](http://www.arunmansukhani.com)



Transparencias elaboradas por:  
Arun Mansukhani. Psicólogo Clínico. Sexólogo.

La presentación se puede descargar en:  
[www.arunmansukhani.com/documentos](http://www.arunmansukhani.com/documentos)

Contacto:  
[info@arunmansukhani.com](mailto:info@arunmansukhani.com)  
+34 607803803.

Estas transparencias representan el trabajo del autor. Por favor, si va a usar algún material extraído de aquí, cítelo. Muchas gracias.

*www.arunmansukhani.com*

**Muchas gracias!**

[www.arunmansukhani.com](http://www.arunmansukhani.com)

[info@arunmansukhani.com](mailto:info@arunmansukhani.com)

+34 607 803 803