

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y RELACIONES HUMANAS



Trabajo de Integración Final [TIF]

Tutora: Sturfeiguen Marina Laura

Alumna: Fernández Ximena

Título: Estilos de Apego y Dependencia Emocional en jóvenes adultos del
Área Metropolitana Buenos Aires (AMBA)

Sede: Lomas de Zamora

Fecha: abril 2025

Índice

Resumen.....	3
Introducción	4
Metodología	12
Diseño	12
Muestra	12
Instrumentos.....	13
Procedimiento y Análisis de Datos	15
Resultados	15
Discusión y Conclusión	20
Referencias Bibliográficas	27
Anexos	31
Anexo I. Cuestionario Sociodemográfico.....	31
Anexo II. Cuestionario de Dependencia Emocional.....	32
Anexo III. Cuestionario de Estilo de Apego Romántico y No Romántico	33

Resumen

El objetivo general de este trabajo es indagar la relación entre estilos de apego y las dimensiones de la dependencia emocional en jóvenes adultos del Área Metropolitana Buenos Aires durante el año 2024. Se utilizó una metodología cuantitativa con un diseño no experimental y una muestra no probabilística de 134 participantes, de ambos sexos, con edades comprendidas entre 18 y 36 años, a los cuales se les administró un cuestionario sociodemográfico, el Cuestionario de Dependencia Emocional (Lemos Hoyos & Londoño Arredondo, 2006) y el Cuestionario de Estilo de Apego Romántico y no Romántico (Casullo & Fernández Liporace, 2005). Los resultados arrojaron, como hallazgo central, que todos los tipos de apego románticos y no románticos (temeroso/evitativo, ansioso y seguro) correlacionan en forma positiva con ansiedad por separación, una de las dimensiones de la dependencia emocional. También se observaron diferencias en las variables de estudio según el sexo, el estado civil, el tiempo en pareja y convivencia con la pareja, lo que refleja resultados significativos en las comparaciones entre grupos según datos sociodemográficos. Por último, se encontró que, tanto en los vínculos románticos como no románticos, predomina el estilo de apego temeroso/evitativo. En conclusión, se resalta la importancia de considerar los modos en que el estilo de apego se traslada a la vida adulta, sobre todo en los vínculos románticos y no románticos, asociándose con la dependencia emocional. Los profesionales de la psicología pueden considerar estos aportes para su trabajo en el ámbito clínico, como así también, para el desarrollo de estrategias de intervención y aportes al campo de la investigación sobre la temática.

Palabras clave: apego – dependencia emocional – vínculos – adultos jóvenes.

Introducción

El ser humano es un ser social con necesidad de vincularse saludablemente con las personas del entorno, una característica que lo lleva a la búsqueda del reconocimiento en las interacciones sociales a través de emociones como el amor. Sin embargo, en la sociedad moderna, muchas personas presentan dificultades para expresar sus sentimientos y/o mantener la integridad en los vínculos de pareja, lo que se ha convertido en un problema, por la imposibilidad de los individuos para establecer y mantener relaciones profundas que les proporcionen comodidad (Ocaña 2015).

En este sentido, las relaciones de pareja y matrimoniales son un componente clave en la vida adulta porque la calidad de las mismas puede tener un impacto importante en el bienestar emocional y psicológico de los individuos. Tener una pareja implica establecer un acuerdo entre dos personas para interactuar y compartir un periodo de tiempo, independientemente de su estructura, de la orientación sexual de sus integrantes o del grado de formalización de esa unión (Espínola et al., 2017). No obstante, pueden volverse desequilibradas cuando las personas que conforman dicho acuerdo presentan dependencia (Castelló, 2005).

En efecto, la Dependencia Emocional [en adelante D.E] es un tipo de filiación entre dos sujetos, definida como un patrón crónico de demandas afectivas frustradas sobre una persona que se intentan satisfacer mediante relaciones interpersonales de apego patológico o el establecimiento de vínculos estrechos y desequilibrados (Castelló, 2005; Sirvent & Moral, 2007). Suele comenzar en la adolescencia o principios de la adultez y da lugar a vínculos caracterizados por la inestabilidad, relaciones donde el amor pasa a ser una obsesión y se generan conflictos cotidianos que, incluso en algunos casos, terminan en violencia. La posesividad con la pareja suele finalizar en un desgaste energético intenso motivado por la incapacidad de romper ataduras y la voracidad de cariño y de amor (Castelló, 2000).

Partiendo de esta conceptualización, Jiménez y Sirvent (2008) explica que, toda dependencia afectiva supone un comportamiento desadaptativo contingente a una interrelación afectivo dependiente, afectando el nivel de las relaciones de pareja y la esfera personal. Esta dependencia suele presentarse cuando el individuo precisa disponer de la presencia de otra persona con la que sostiene un enganche emocional, una gran preocupación por agradarle, la presencia de emociones negativas y la sensación de no poder escaparse emocionalmente, a pesar de la frustración que se experimenta en el vínculo. Otros indicadores de dependencia afectiva son: negación y autoengaño, un estado de ánimo disfórico, fantaseo excesivo al comienzo de la relación sumado a un estado de euforia (Moral & Sirvent, 2009).

De esta forma, el sujeto con D.E busca tener a disposición la presencia de aquella persona de la que es dependiente, de modo tal que, en lugar de controlar y dominar, precisa su contacto y aprobación constante (Castelló, 2005). Esta característica se constituye en una patología, por el hecho de estar asociada con una imperiosa necesidad de protección por parte de las personas del entorno; la necesidad excesiva de que se ocupen de uno puede ocasionar sumisión, temor a la separación o la búsqueda constante de aprobación por parte de quienes se depende (Izquierdo & Gómez-Acosta, 2013).

En este punto, resulta importante destacar que las conductas típicas de un patrón dependiente son habituales en las personas que establecen relaciones amorosas, pero también pueden observarse en sujetos sin pareja (Castelló, 2005), por ejemplo, en amistades o vínculos cercanos (Lemos Hoyos & Londoño Arredondo, 2006). Al respecto, el trabajo de Tello-Yancha y Céspedes-Guachamboza (2023) indican que el nivel de dependencia emocional de un individuo depende del contexto en el cual se encuentra inmerso, si este resulta protector, los niveles de D.E resultarán más bajos, tal como sucede cuando los jóvenes se mantienen en un estado civil de soltería.

Al hacer referencia a la D.E, no puede obviarse la teoría de Castelló (2000, 2005), quien sostiene que existen dos tipos de dependencia: instrumental y emocional. Mientras que la primera se caracteriza por falta de autonomía en la vida cotidiana, la segunda apunta a la demanda afectiva, el desequilibrio en los vínculos de pareja, la sumisión, la idealización, las conductas de aferramiento y el miedo a la soledad.

En esta línea, uno de los conceptos más ligados a la dependencia emocional es el apego, ya que, en la propia definición de la D.E se incluyen términos como apego patológico o invalidante, tomándose así los antecedentes personales de carencias afectivas infantiles y el apego ansioso como indicadores de este trastorno (Moral & Sirvent, 2009). De hecho, algunos autores llegaron a cuestionar si el apego es el origen de la dependencia afectiva, alegando que una historia de apego seguro podría actuar como factor de protección frente a conflictos en las relaciones afectivas futuras (Izquierdo & Acosta, 2013; Smith et al., 2014).

Por ejemplo, para Bowlby (1998), el apego es una forma de conceptualizar la propensión de los seres humanos a formar vínculos afectivos fuertes con los demás y a extender las maneras de expresar emociones de angustia, depresión y enfado cuando son abandonados o viven una separación o pérdida. Este autor propone que existen diferentes tipos de apego: por un lado, las personas con un alto nivel de seguridad emocional mantienen una percepción favorable de sí mismas y de los demás, lo que les permite tener una disposición adecuada para establecer vínculos cercanos e involucrarse afectivamente. También, se sienten cómodos en situaciones de intimidad y en contextos donde prevalece la autonomía y la independencia (Ainsworth & Bowlby, 1991; Ainsworth, 1978).

Por otro lado, los sujetos con apego ansioso tienden a buscar situaciones de intimidad, aunque constantemente sienten miedo a ser desvalorizados o rechazados. Por último, el apego evitativo refleja todo lo opuesto, la tendencia a menospreciar los vínculos afectivos como una estrategia defensiva ante el temor al contacto emocional con los otros. Las personas

temerosas desean establecer intimidad con un otro, pero debido a su desconfianza hacia sí mismas evitan involucrarse emocionalmente, esto aumenta la dependencia y el temor al rechazo (Ainsworth & Bowlby, 1991; Ainsworth, 1978)

Por su parte, Moneta (2014) explica que el apego permanece durante toda la vida, y se manifiesta en vínculos con distintas personas, ya sean padres, maestros u otro sujeto con el que se construye un lazo duradero. Por tal motivo, las relaciones que se forman a lo largo de la vida, incluso fuera del ámbito familiar, dependen del tipo de apego que se desarrollado durante la niñez.

Desde esta perspectiva, el apego seguro con un cuidador estable y continuo, puede facilitar un adecuado desarrollo cognitivo y mental del niño que llegará a ser adulto (Moneta, 2003). Las personas con mayor seguridad en el apego tienden a desarrollar relaciones afectivas basadas en el reconocimiento de cada uno como parte independiente de la relación. Así mismo, al contar con una alta autoestima y niveles relativamente bajos de ansiedad, no suelen tener sentimientos de expectativas insatisfechas, lo que da cuenta que el apego seguro suele contribuir con el desarrollo de relaciones generalmente más satisfactorias (Ortiz et al., 2002).

En contraposición, las personas con un estilo de apego inseguro mantienen formas de relacionarse poco adaptativas, en la medida que un alto nivel de ansiedad conlleva al deseo por mantener la proximidad y una mayor preocupación por el abandono (Li & Chan, 2012). La percepción negativa de uno mismo, se observa en las personas con este tipo de apego, pero también con dependencia emocional, siendo que, la poca valoración personal desencadena sentimientos como el temor al abandono y al rechazo. Por todo ello, el dependiente se aferra a la relación y se siente incapaz de terminarla a pesar de ser un ambiente poco saludable (Bartholomew & Horowitz, 1991).

En la investigación científica sobre el apego, se ha comprobado que establecer relaciones cercanas pueden considerarse un factor protector para la estabilidad emocional y el bienestar psicológico a largo plazo de las personas adultas. De acuerdo con Sagone et al. (2023), quienes mantienen relaciones de pareja estables presentan mayor bienestar psicológico que las personas solteras. Por otra parte, los/as solteros/as suelen presentar un estilo de apego vinculado a la incomodidad con la cercanía y la evitación, considerando las relaciones de pareja como algo secundario. No obstante, existen estudios como el de Pepping et al. (2024), donde se sugiere que los adultos solteros son un grupo tan heterogéneos de personas que sus experiencias en los modos de relacionarse pueden diferenciar significativamente según la seguridad de su apego.

En Latinoamérica se han encontrado numerosas investigaciones sobre la temática. Por ejemplo, Barreto-Antúnez y Rodríguez-Chuquino (2019) determinaron la relación entre el apego y la dependencia emocional en estudiantes universitarios de Perú, indicando que el estilo seguro tiene correlación negativa débil con las dimensiones miedo a la soledad y expresión límite, asociada con conductas impulsivas y/o autoagresivas. Además, los resultados mostraron una correlación positiva débil entre el estilo de apego evitativo y la dependencia emocional.

Estos resultados se contrastaron con los obtenidos en investigaciones posteriores, realizadas en el mismo país, también con estudiantes universitarios. Por un lado, Salazar-Gutiérrez y Sotelo-Castro (2021) autores evidenciaron que solo el apego ansioso presenta una influencia significativa y moderada en cada una de las dimensiones de la dependencia emocional, mientras que, el apego evitativo no muestra influencia. Esto indica que el apego adulto influye de forma parcial en la dependencia emocional (Salazar Gutiérrez & Sotelo Castro, 2021). Por otro lado, Cortijo-Garay y Vargas-Dávila (2021) encontraron correlaciones significativas y directas de la ansiedad con miedo a la ruptura, miedo a la

soledad, prioridad de la pareja, subordinación, sumisión, deseo de control y dominio.

Finalmente, Céspedes-Ordinola y Mejía-Paucar (2022) demostraron que, quienes tienden a manifestar dependencia emocional baja se localizan en un estilo de apego seguro y aquellos que reflejan dependencia emocional alta se ubican en un estilo de apego preocupado/ansioso.

En otros países como Ecuador, también se ha confirmado la relación directa entre la dependencia emocional y los estilos de apego. De 50 personas evaluadas con un tipo de apego evitativo, 8 de cada 10 tienen un nivel de dependencia bajo o normal; 9 de cada 10 con apego seguro presentan dependencia baja o normal; 4 de cada 10 se registran con apego preocupado registran un nivel de dependencia significativo y 3 de cada 10 personas con este tipo de apego tienen nivel de dependencia alto. Estas cifras indican que los tipos de apego seguro y evitativo se corresponden con menor dependencia emocional. En cuanto al sexo, el nivel de dependencia es mayor en hombres que en mujeres, a pesar de evaluarse una muestra pequeña en el caso de los hombres (Achina Guevara, 2021). Este hallazgo también se confirma en el trabajo de Febres-Ludueña y Jiménez-Espinosa (2023), donde se resalta que existen mayores puntuaciones del grupo masculino en todas las dimensiones de la DE: ansiedad de separación, expresión afectiva, cambio de planes, miedo a la soledad, expresión de límites y búsqueda de atención.

Los resultados del trabajo de Rocha Narváez et al. (2019) resultan confirmatorios para la relación entre estas variables en las relaciones románticas de los jóvenes de 18 a 25 años, aunque también se observan diferencias por género y nivel socioeconómico en las manifestaciones de dependencia emocional dentro de la relación romántica. Por ejemplo, el apego seguro fue presentado por las mujeres (60.52%) en mayor medida que los hombres (39.48%). Además, se observó apego seguro en la mayoría de los jóvenes con un nivel socioeconómico medio (58.80%). No obstante, también fue la clase media la que presentó más apego ambivalente (65.15%) y apego evitativo (55.56%).

A nivel internacional, Valle y De la Villa Moral (2018), se propusieron analizar la relación entre la dependencia emocional y los diferentes tipos de apego adulto, así como su prevalencia y los perfiles en función del género, la edad y el historial de parejas en adolescentes y jóvenes españoles entre los 18 y 35 años. Se determinó que el 23.3% de los participantes muestran signos de dependencia emocional, siendo los varones los que puntúan más alto, así como los jóvenes que han tenido más de dos relaciones de noviazgo. Se ha demostrado la relación entre dependencia emocional y estilos de apego adulto, en el sentido de que el estilo seguro se asocia con la ausencia de D.E y el estilo huido-temeroso, con los mayores niveles. En cuanto a la edad, las personas de más de 25 años tienden a un estilo preocupado, mientras que las de 22-25 años a uno seguro.

En Argentina no se han encontrado antecedentes de investigación respecto al tema con jóvenes adultos, aunque sí con adolescentes. En esta línea, la única investigación a resaltar es la de Carreras et al. (2008), en la cual se analizaron los estilos de apego en vínculos románticos y no románticos de adolescentes argentinos y españoles (12 a 20 años), observando que presentar un estilo determinado en los vínculos no románticos se corresponde con una tendencia a presentar ese mismo estilo de apego en relaciones románticas. De esta manera, se concluye que el estilo que se va desarrollando desde las primeras interacciones con los cuidadores durante la infancia se consolida en la adolescencia y representa un estilo global. En cuanto al género y, en contraposición a los hallazgos de Rocha Narváez et al. (2019), tanto en relaciones románticas como no románticas, se observa preponderancia del estilo de apego temeroso-evitativo en las mujeres. Mientras que, en los vínculos no románticos, también muestran mayor presencia del estilo ansioso. Por último, sobre la edad, los adolescentes tempranos registran mayores indicadores de ansiedad en sus estilos de apego, lo que se traslada a sus vínculos con pares y a sus relaciones de intimidad. En

comparación con los jóvenes españoles, se halló en la población argentina puntajes significativamente mayores en todos los estilos de apego románticos.

Teniendo en cuenta lo mencionado, este trabajo se propone indagar la relación entre estilos de apego y las dimensiones de la dependencia emocional en jóvenes adultos del Área Metropolitana Buenos Aires durante el año 2024. Dicho objetivo general se desglosa en tres objetivos específicos: (1) conocer el estilo de apego predominante en los jóvenes adultos y las puntuaciones obtenidas en las dimensiones de la dependencia emocional, (2) relacionar los estilos de apego con las dimensiones de la dependencia emocional en la muestra de jóvenes adultos, (3) comparar los estilos de apego y las dimensiones de la dependencia emocional según estado civil y el sexo de los participantes.

Teniendo en cuenta estos objetivos, la hipótesis central de esta investigación (H1) es que existe una relación positiva entre las dimensiones de la dependencia emocional y los tipos de apego inseguros (temeroso/evitativo y ansioso). A su vez, cuenta con las siguientes hipótesis específicas: (H2) los hombres, en comparación con las mujeres, presentan mayor dependencia emocional; (H3) los jóvenes adultos que se encuentran en pareja, en comparación con el resto, presentan mayor dependencia emocional.

Con esta investigación se busca aportar nuevos conocimientos con respecto al tema. Si bien existen investigaciones previas similares, siguen siendo escasas aquellas que abordan específicamente la relación entre la dependencia emocional y el apego en población adulta del Área Metropolitana Buenos Aires, Argentina. Muchos de los estudios existentes se encuentran en otros países e investigados en otros contextos ajenos a esta población. De esta manera, la relevancia teórica del presente estudio busca generar hipótesis para futuras investigaciones.

Asimismo, la relevancia práctica radica en su impacto a nivel individual y comunitario. En el plano personal, permite a los adultos jóvenes gestionar sus emociones y

conductas en los vínculos afectivos y de pareja, mejorando su capacidad de relacionamiento. Además, incorporar estos aspectos puede mejorar la integración de herramientas psicológicas para hacer frente a las vicisitudes del apego y cómo estas se manifiestan en las relaciones que se establecen con otras personas, siendo posible reducir los efectos psicológicos de la dependencia emocional, promover el bienestar general y la sensación de control personal.

Metodología

Diseño

El diseño de este trabajo de investigación es de tipo no experimental, lo que significa que no se han manipulado ni alterado deliberadamente las variables. En cuanto al alcance, es de tipo correlacional, ya que el objetivo del estudio es determinar la relación o el grado de asociación entre dos o más variables dentro de una muestra o contexto específico. De acuerdo con la temporalidad, el estudio es transversal, ya que los datos se recolectaron en un determinado momento. En cuanto a sus características, es de tipo cuantitativo, porque emplea la recolección de datos para poner a prueba hipótesis a través de mediciones numéricas y análisis estadístico con el objetivo de establecer pautas de comportamiento y verificar teorías (Hernández-Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

Muestra

La muestra estuvo compuesta por 100 adultos de ambos sexos de Buenos Aires, los cuales se seleccionaron mediante muestreo no probabilístico intencional, en función de ciertas características específicas. Mencionado muestreo se obtuvo entre los meses de noviembre hasta diciembre del año 2024. Los criterios de inclusión fueron los siguientes: tener más de 18 años de edad, residir en zona sur de Buenos Aires. Se decidió excluir de la muestra a aquellas personas que tuvieran algún diagnóstico psicopatológico o dificultad para comprender los ítems de la batería de administración.

Instrumentos

Cuestionario sociodemográfico. Se administró un cuestionario con preguntas relacionadas a edad, sexo, estado civil, tiempo en pareja (si corresponde), convivencia (si corresponde) y si trabajan.

Cuestionario de Dependencia Emocional en su versión original construida y validada por Lemos Hoyos y Londoño Arredondo (2006). El instrumento posee adecuadas propiedades psicométricas (alfa de Cronbach de la escala total= 0.927) y evalúa un patrón de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de manera desadaptativa con otras personas. Este patrón de necesidades consiste en un conjunto de creencias sobre la propia imagen y la relación con los demás, incluyendo creencias exageradas sobre la amistad, la intimidad y la interdependencia. Consta de 23 ítems con una escala tipo Likert de seis puntos que va desde 1 “Completamente falso de mí” hasta 6 “Me describe perfectamente”. Los ítems se agrupan en 6 factores:

Factor 1. Ansiedad de separación: Evalúa las expresiones emocionales del miedo que surgen ante la posibilidad de que la relación se disuelva, así como la preocupación excesiva y persistente por la posible pérdida y separación de una figura vincular significativa, (ítems 2, 6, 7, 8, 13, 15, 17).

Factor 2. Expresión afectiva: Evalúa la necesidad del individuo de recibir constantes muestras de afecto de su pareja que reafirman el amor que comparten y calman la sensación de inseguridad. La desconfianza hacia el amor de la pareja y la búsqueda de un amor incondicional llevan a la persona dependiente emocionalmente a solicitar continuamente expresiones de afecto, que le brinden la certeza de ser amado (ítems 5, 11, 12, 14).

Factor 3. Modificación de planes: Evalúa el cambio en actividades, planes y comportamientos motivado por los deseos implícitos o explícitos de complacer a la pareja o simplemente por el deseo de pasar más tiempo con ella. Además, este comportamiento se

relaciona con el deseo de exclusividad del individuo dependiente emocional. Esto se manifiesta en ambos sentidos: el dependiente abandona otras actividades para estar completamente disponible para su pareja, al mismo tiempo que espera que su pareja haga lo mismo (ítems 16, 21, 22, 23).

Factor 4. Miedo a la soledad: Evalúa el temor a no tener una relación de pareja o a sentir que no es amado. La persona con dependencia emocional necesita a su pareja para sentirse equilibrada y segura, de modo que la soledad es percibida como algo aterrador, lo que lleva al dependiente emocional a evitarla (ítems 1, 18, 19).

Factor 5. Expresión límite: Evalúa la posible ruptura de una relación para el dependiente emocional puede ser algo tan catastrófico por su enfrentamiento con la soledad y la pérdida del sentido de vida, que puede llevar a la persona a realizar acciones impulsivas y expresar conductas de autoagresión, características que se asocian con el trastorno límite de la personalidad (ítems 9, 10, 20).

Factor 6. Búsqueda de atención: Evalúa la búsqueda activa de atención de la pareja para garantizar su permanencia en la relación y esforzarse por ser el centro de su vida (ítems 3, 4).

Cuestionario de Estilo de Apego Romántico y no Romántico (Casullo & Fernández Liporace, 2005). Este es un instrumento autoadministrado de carácter psicométrico, compuesto por un total de 20 ítems con puntuación directa, evaluados en una escala Likert de 4 puntos (de "casi nunca" a "casi siempre"). Un puntaje más alto indica una mayor presencia del tipo de apego. La escala de apego no romántico consta de 11 ítems y tiene un coeficiente de validez y confiabilidad α de Cronbach de 0.45. Los 9 ítems restantes corresponden a la escala de apego romántico, cuyo coeficiente de validez y confiabilidad α de Cronbach es de 0.52. La consistencia interna se considera aceptable si se tiene en cuenta el bajo número de reactivos que integran las escalas (Casullo & Fernández Liporace, 2005). Ambas escalas se

estructuran en tres factores según el tipo de apego: temeroso/evitativo en el factor 1, ansioso en el factor 2 y seguro en el factor 3.

Procedimiento y Análisis de Datos

Se solicitó a los participantes que completaran el formulario creado con Google Forms y compartido en diversas redes sociales (Instagram, WhatsApp y Facebook). En el mismo se notificó el objetivo de la investigación y se puso a disposición un consentimiento informado que los participantes debían aceptar para poder acceder a la batería de instrumentos. Dicho consentimiento aclaraba que la participación era voluntaria y anónima, que los datos serían confidenciales y utilizados únicamente con un propósito académico. El tiempo promedio de administración fue entre 10 y 15 minutos, y se presentaron los instrumentos en el orden en el cual fueron detallados anteriormente.

Los datos recolectados fueron procesados con el software IBM-SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versión 26. Se realizó la prueba de normalidad de Shapiro Wilk y se encontró que todas las variables de estudio se distribuían de forma no normal (Sig.<0.05), por esta razón se utilizó U de Mann Whitney y H de Kruskal Wallis para el análisis de diferencias entre grupos y Rho de Spearman para la matriz de correlaciones.

Resultados

En la Tabla I se describe la muestra según los datos sociodemográficos utilizando frecuencias absolutas y porcentuales. Los participantes tenían edades comprendidas entre 18 y 36 años (M=25.78; DT=3.69). La mayoría de los participantes correspondía al sexo femenino (66.4%), trabajaban al momento de la administración (85.8%), estaban en pareja (50.7%), en relaciones de noviazgo (41%) y sus relaciones llevaban un tiempo de entre 4 y 6 años en la mayoría de los casos (14.9%). Por último, el 28.4% del total de participantes convivía con su pareja.

Tabla I.

Descripción de la muestra según datos sociodemográficos con frecuencias absolutas y porcentuales.

<i>Variable</i>	<i>Categoría</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Sexo	Femenino	89	66.4%
	Masculino	45	33.6%
Trabaja	Si	115	85.8%
	No	19	14.2%
Estado civil	En pareja	68	50.7%
	Soltero/a	66	49.3%
Relación actual	Matrimonio	13	9.7%
	Noviazgo	55	41.0%
Tiempo de relación	Menos de 1 año	12	9.0%
	1-3 años	19	14.2%
	4-6 años	20	14.9%
	7-10 años	17	12.7%
Convivencia	Si	38	28.4%
	No	30	22.4%

Nota. N=134.

En la Tabla II se presenta la descripción de las variables de estudio y sus dimensiones utilizando medidas de tendencia central y de dispersión. En cuanto a la dependencia emocional, la dimensión ansiedad por separación obtiene el promedio de puntajes más alto ($M=18.44$). Sobre el apego en las relaciones, tanto románticas ($M=9.54$) como no románticas ($M=12.13$), el promedio más alto se observó en el tipo temeroso/evitativo.

Tabla II.

Descripción de las variables y sus dimensiones con medidas de tendencia central y dispersión.

	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>Mín.</i>	<i>Máx.</i>
Ansiedad por separación	18.44	8.314	7	42
Expresión afectiva	11.81	5.255	4	24
Modificación de planes	8.15	3.741	4	24
Miedo a la soledad	6.12	3.603	3	18
Expresión límite	4.28	2.262	3	18
Búsqueda de atención	5.80	2.566	2	12
Tem/evit. (no romántico)	12.13	4.067	6	24
Ansioso (no romántico)	5.92	2.163	3	11
Seguro (no romántico)	4.13	1.640	2	8

Tem/evit. (romántico)	9.54	3.541	5	20
Ansioso (romántico)	3.65	1.552	2	8
Seguro (romántico)	3.81	1.634	2	8

Nota. M=media; DT=desvío típico; Mín.=mínimo; Máx.=máximo.

En la Tabla III se observa que todos los tipos de apego románticos y no románticos (temeroso/evitativo, ansioso y seguro) correlacionan en forma positiva con ansiedad por separación. También se observan relaciones significativas y positivas entre las dimensiones de la dependencia emocional con algunos tipos de apego románticos y no románticos.

Tabla III.

Matriz de correlaciones entre las variables y sus dimensiones.

	Tem/evit. (no romántico)	Ansioso (no romántico)	Seguro (no romántico)	Tem/evit. (romántico)	Ansioso (romántico)	Seguro (romántico)
Ansiedad por separación	.310**	.546**	.188*	.293**	.491**	.185*
Expresión afectiva	.270**	.558**	.154	.230**	.460**	.198*
Modificación de planes	.253**	.397**	.122	.252**	.405**	.047
Miedo a la soledad	.220*	.520**	.005	.204*	.386**	.024
Expresión límite	.106	.435**	-.064	.117	.369**	-.048
Búsqueda de atención	.235**	.330**	.006	.154	.305**	.041

*Nota. Prueba Rho de Spearman. ** $p < 0.01$; * $p < 0.05$.*

En la Tabla IV se observa que el grupo femenino, en comparación con el masculino, presenta mayor ansiedad por separación, expresión afectiva y apego romántico de tipo ansioso. Por el contrario, las personas de sexo masculino puntúan más alto en búsqueda de atención.

Tabla IV.

Diferencias entre grupos en ansiedad por separación, expresión afectiva, búsqueda de atención y apego romántico ansioso según sexo.

	Femenino M	Masculino M	U	Z	Sig.
Ansiedad por separación	73.39	55.86	1478.50	-2.472	.013
Expresión afectiva	73.97	54.70	1426.500	-2.721	.007
Búsqueda de atención	61.06	80.23	1429.500	-2.721	.007
Ansioso (romántico)	72.19	58.23	1585.500	-2.021	.043

Nota. Prueba U de Mann Whitney.

En la Tabla V se observa que las personas solteras, en comparación con las que se encuentran en pareja, presentan mayor apego de tipo temeroso/evitativo tanto en los vínculos románticos como en los no románticos. A la vez, puntúan más alto en el apego romántico de tipo ansioso.

Tabla V.

Diferencias entre grupos en apego no romántico temeroso/evitativo, apego romántico temeroso/evitativo y apego romántico ansioso según estado civil.

	Soltero/a M	En pareja M	U	Z	Sig.
Tem/evit. (no romántico)	78.38	56.94	1526.000	-3.206	.001
Tem/evit. (romántico)	80.45	54.93	1389.000	-3.824	.000
Ansioso (romántico)	78.83	56.51	1496.500	-3.423	.001

Nota. Prueba U de Mann Whitney.

En la Tabla VI, se observa que las personas que no conviven con su pareja, en comparación con las que sí conviven, presentan más ansiedad por separación, expresión afectiva, búsqueda de atención y apego no romántico de tipo ansioso.

Tabla VI.

Diferencias entre grupos en ansiedad por separación, expresión afectiva, búsqueda de atención y apego no romántico ansioso según convivencia.

	Convive M	No convive M	U	Z	Sig.
Ansiedad por separación	29.07	41.38	363.500	-2.554	.011

Expresión afectiva	28.83	41.68	354.500	-2.669	.008
Búsqueda de atención	29.67	40.62	386.500	-2.285	.022
Ansioso (no romántico)	29.74	40.53	389.000	-2.267	.023

Nota. Prueba U de Mann Whitney.

En la Tabla VII, se observa que quienes llevan más tiempo en pareja (7-10 años), en comparación con otros grupos, presentan menos ansiedad por separación, expresión afectiva, miedo a la soledad, búsqueda de atención y menos apego no romántico de tipo ansioso. En cambio, las personas que llevan menos tiempo en pareja (menos de 1 año) puntúan más alto en apego seguro romántico y no romántico.

Tabla VII.

Diferencias entre grupos en las dimensiones de la dependencia emocional y el apego según tiempo en pareja.

	<i>Menos 1 año (a) M</i>	<i>1-3 años (b) M</i>	<i>4-6 años (c) M</i>	<i>7-10 años (d) M</i>	<i>Sig.</i>	<i>Post hoc Games Howell</i>
Ansiedad por separación	48.96	36.89	35.23	20.76	.002	(a)>(d) (b)>(d)
Expresión afectiva	47.58	40.68	32.28	20.97	.001	(a)>(d) (b)>(d)
Miedo a la soledad	40.04	36.68	39.08	22.76	.036	(b)>(d) (c)>(d)
Búsqueda de atención	44.33	41.95	31.33	22.97	.007	(a)>(d) (b)>(d)
Ansioso (no romántico)	46.25	37.42	34.17	23.32	.016	(a)>(d) (b)>(d)
Seguro (no romántico)	47.79	38.55	24.10	32.82	.006	(a)>(c)
Seguro (romántico)	51.83	37.68	27.48	26.97	.002	(a)>(b) (a)>(c)

Nota. Prueba U de Mann Whitney.

Discusión y Conclusión

El objetivo general de esta investigación fue indagar la relación entre estilos de apego y las dimensiones de la dependencia emocional en jóvenes adultos del Área Metropolitana Buenos Aires durante el año 2024. Dicho propósito se desglosó en tres objetivos específicos, los cuales se abordan en esta discusión.

El primer objetivo específico se propuso conocer el estilo de apego predominante en los jóvenes adultos y las puntuaciones obtenidas en las dimensiones de la dependencia emocional. Se encontró que, tanto en los vínculos románticos como no románticos, predomina el estilo de apego temeroso/evitativo, lo cual condice con lo propuesto por Carreras et al. (2008), quienes indicaban que el estilo de apego suele ser el mismo en todo tipo de relaciones. En este caso, el apego temeroso/evitativo se refleja en una conducta defensiva por el temor al contacto emocional, tomando los aportes de Ainsworth y Bowlby (1991) y Ainsworth (1978), se interpreta que, aunque el deseo de tener intimidad está presente, las personas incluidas en la muestra tienden a evitar el involucramiento por la desconfianza hacia sí mismas.

En cuanto a la dependencia emocional, las descripciones muestran que la dimensión más elevada es ansiedad por separación, mientras que, la de menor puntaje es expresión límite. En este sentido, se detalla que los participantes presentan, en mayor medida, preocupación intensa y frecuente por la posible disolución de un vínculo significativo y, en menor medida, conductas impulsivas y/o autoagresivas frente a ruptura de una relación (Lemos Hoyos & Londoño Arredondo, 2006). No es casual que expresión límite sea la dimensión con menor puntaje, ya que suele estar asociada con trastornos de la personalidad y, en este trabajo, se han excluido los participantes que tuvieran algún diagnóstico psicopatológico.

El segundo objetivo específico fue relacionar los estilos de apego con las dimensiones de la dependencia emocional en la muestra de jóvenes adultos. La matriz de correlaciones mostró que la dimensión ansiedad por separación de la D.E fue la única que mantuvo relaciones significativas y positivas con todos los tipos de apego románticos y no románticos. Otras dimensiones de la D.E también correlacionaron positivamente con algunos estilos de apego. Cabe resaltar que, al observarse relaciones positivas en todos los casos, los resultados indican lo siguiente: a mayor dependencia emocional, también hay una mayor activación del sistema de apego en general, independientemente de su tipo. Sin embargo, esta relación no es uniforme porque las correlaciones son más fuertes en los estilos de apego inseguros, especialmente el ansioso (romántico y no romántico). En cambio, el apego seguro presenta asociaciones más débiles.

Estos hallazgos difieren de los resultados de Barreto-Antúnez y Rodríguez-Chuquino (2019), quienes encontraron una correlación negativa débil entre el apego seguro y las dimensiones miedo a la soledad y expresión límite. Sin embargo, sí coinciden con sus resultados respecto a la correlación positiva entre el estilo de apego evitativo y la dependencia emocional. De forma complementaria, Salazar-Gutiérrez y Sotelo-Castro (2021) sostienen que solo el apego ansioso ejerce una influencia significativa y moderada sobre cada una de las dimensiones de la dependencia emocional, lo cual se ve respaldado en la matriz.

Por último, Céspedes-Ordinola y Mejía-Paucar (2022) reportaron que las personas con baja dependencia emocional tienden a ubicarse en un estilo de apego seguro, mientras que aquellas con alta dependencia emocional se identifican más con un estilo preocupado o ansioso. En este caso, los datos coinciden parcialmente con dicha afirmación, en lo referido al vínculo entre el apego ansioso y la dependencia emocional.

El tercer objetivo específico buscó comparar los estilos de apego y las dimensiones de la dependencia emocional según estado civil y el sexo de los participantes. En primer lugar,

se halló que las personas solteras presentan mayor apego temeroso/evitativo en los dos tipos de vínculos, románticos y no románticos. Mientras que, cuando se trata de relaciones románticas, este grupo también puntúa más alto en el apego ansioso.

En esta línea, aunque algunos hallazgos indican la presencia de un temeroso/evitativo en las personas solteras (Sagone et al., 2023), otros aportes de investigaciones previas sugieren que el estado civil por sí solo no determina los estilos de apego, sino que estos parecen estar más vinculados a las experiencias tempranas de interacciones con los cuidadores (Carreras et al., 2008) que perduran a lo largo de la vida y se manifiestan en diversos vínculos significativos, como los establecidos con parejas, amigos o figuras de autoridad (Moneta, 2014). Así, quienes presentan un apego temeroso/evitativo o ansioso pueden enfrentar mayores dificultades para sostener vínculos estables, independientemente de si se encuentran en una relación de pareja o no. Investigaciones como la de Pepping et al. (2024) refuerzan esta idea, al mencionar que, los modos de relacionarse suelen vincularse directamente con la seguridad del apego, ya que las experiencias de las personas solteras son muy heterogéneas.

En torno al sexo de los participantes, se evidenció que el grupo femenino presenta más ansiedad por separación, expresión afectiva y apego romántico de tipo ansioso. Mientras que, el sexo masculino puntúa más alto en búsqueda de atención. Estos resultados se oponen parcialmente a lo señalado por investigaciones previas, donde se observaba una mayor dependencia emocional en los hombres en todas sus dimensiones (Achina Guevara, 2021; Febres-Ludueña & Jiménez-Espinosa, 2023; Valle & De la Villa Moral, 2018). No obstante, en el presente estudio, dichas diferencias sólo se confirmaron en cuanto a la búsqueda de atención. Una posible explicación para estos hallazgos contradictorios radica en la distribución desigual de la muestra, ya que el 66.4% de los participantes correspondía al sexo femenino, lo que pudo introducir sesgos en los resultados al verse limitada la

representatividad del grupo masculino. No obstante, cabe considerar que las diferencias observadas podrían estar mediadas por variables contextuales o culturales.

En cuanto al apego romántico de tipo ansioso, Rocha Narváez et al. (2019) advertían que este estilo solía predominar en los vínculos no románticos de las mujeres. Aunque el hallazgo en el presente trabajo refiere a vínculos románticos, podría inferirse que se debe a una tendencia general en las mujeres a desarrollar un estilo de apego ansioso en sus relaciones interpersonales, independientemente del tipo de vínculo. Incluso, podrían existir otros factores que interfieran en las expresiones románticas de apego ansioso, por ejemplo, Cortijo-Garay y Vargas-Dávila (2021) sostenían que un mayor nivel de ansiedad en las personas se correspondía con miedo a la ruptura, miedo a la soledad, prioridad de la pareja, subordinación, sumisión, deseo de control y dominio.

En este punto, resulta importante destacar algunas diferencias entre grupos que no se contemplaron en los objetivos específicos, pero que fueron igualmente significativas. Por un lado, las personas que no convivían con su pareja mostraron más dependencia emocional en las dimensiones ansiedad por separación, expresión afectiva y búsqueda de atención; así como un estilo predominante de apego no romántico ansioso. Al respecto, Espínola et al. (2017) señalan que tener una pareja y convivir con ella, implica un acuerdo relacional sostenido en el tiempo, donde se comparte intimidad, cotidianidad y expectativas de reciprocidad emocional. Por tanto, puede esperarse que, en los vínculos de parejas no convivientes, la dependencia emocional se incremente por el hecho de que los miembros de la pareja no compartan tanto tiempo juntos.

Tello-Yancha y Céspedes-Guachamboza (2023) refuerza esta idea al destacar que la dependencia emocional se configura en función del contexto, lo que implica que el grado de cercanía y frecuencia del contacto con la pareja (mayor en la convivencia) puede vincularse con la forma en que las personas regulan sus emociones y expresan sus necesidades

vinculares. De igual forma, el entorno relacional puede actuar como un modulador de las conductas asociadas al apego, intensificándolas o atenuándolas según el caso. En este sentido, al no compartir la cotidianeidad con la pareja, es posible que algunas personas redirijan su necesidad de conexión emocional hacia otros vínculos significativos, como amistades o familia, manteniendo un apego ansioso.

Por otro lado, los resultados indicaron menos dependencia emocional (en sus dimensiones ansiedad por separación, expresión afectiva, miedo a la soledad, búsqueda de atención) y menos apego no romántico ansioso para las personas que llevan más tiempo en pareja (7-10 años), en comparación con otros grupos. En contraposición, las personas que llevaban menos tiempo en pareja (menos de 1 año) mostraban más apego seguro romántico y no romántico.

Para explicar estos resultados, se toma lo expuesto por Sagone et al. (2023). Este autor explicó que establecer relaciones cercanas puede resultar un factor protector de la estabilidad emocional y el bienestar psicológico a largo plazo. Esto puede ser así, principalmente, en los inicios de un vínculo, donde las personas aún se están conociendo y no se ha generado dependencia. En el sentido de que el estilo seguro se asocia con la ausencia de dependencia emocional (Valle y De la Villa Moral, 2018), se asume que en los momentos iniciales del vínculo puede haber un estilo más seguro. Pero conforme las parejas avanzan en su relación, si el entorno no es del todo estable, puede incrementar la D.E.

En esta línea, Valle y De la Villa Moral (2018) sostienen que los jóvenes que han tenido múltiples relaciones de pareja tienden a desarrollar un estilo de apego más inseguro, lo cual sugiere que la repetición de experiencias insatisfactorias puede afectar la percepción de seguridad. Asimismo, la edad podría desempeñar un papel importante: mientras que las personas entre 22 y 25 años tienden a presentar un estilo de apego seguro, quienes superan los 25 años muestran una tendencia hacia un estilo preocupado, posiblemente como resultado

de experiencias acumuladas en el tiempo. Esto sugiere que el apego seguro puede ser más frecuente al inicio de las relaciones, mientras que los estilos inseguros podrían emerger con el tiempo, dependiendo del contexto relacional y las experiencias previas.

En base a todo lo mencionado, la hipótesis central (H1) del estudio se confirma parcialmente. Este supuesto esperaba encontrar una relación positiva entre las dimensiones de la dependencia emocional y los tipos de apego inseguros (temeroso/evitativo y ansioso), lo cual se confirma con el apego ansioso, tanto en vínculos románticos como no románticos, pero no se confirma en su totalidad con el apego temeroso/evitativo. Se observa que, en los vínculos románticos, este apego sólo correlaciona con ansiedad por separación, expresión afectiva, modificación de planes y miedo a la soledad, no mostrando relaciones con expresión límite y búsqueda de atención. Asimismo, en los vínculos no románticos, muestra correlaciones con todas las dimensiones de la dependencia emocional, excepto expresión límite.

Continuando con las hipótesis secundarias, la H2 sostenía que los hombres, en comparación con las mujeres, presentarían mayor dependencia emocional. Esta se confirmó también de forma parcial, porque las diferencias por sexo indicaron mayor puntaje de los hombres solamente en búsqueda de atención. Otras dimensiones de la dependencia emocional, como ansiedad por separación y expresión afectiva, fueron más predominantes en las mujeres.

Por último, la H3 planteaba lo siguiente: los jóvenes adultos que se encuentran en pareja, en comparación con el resto, presentan mayor dependencia emocional. Los resultados no dieron lugar a diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones de la dependencia emocional según el estado civil, lo que refutó esta hipótesis. Una explicación alternativa a la ausencia de diferencias resalta el hecho de que las categorías en estado civil no brindan información sobre otras características de la relación que podrían tener relación

con la D.E., por ejemplo, si el vínculo es satisfactorio o no, si hay estabilidad o conflictos. Asimismo, la D.E. puede no depender solamente del estado relacional, sino de aspectos más estables de la persona como su personalidad, las experiencias en relaciones previas (Valle y De la Villa Moral, 2018), o la historia de apego en la infancia (Izquierdo & Acosta, 2013; Moral & Sirvent, 2009; Smith et al., 2014).

Este trabajo presenta algunas limitaciones a considerar. En primer lugar, el diseño no experimental de alcance correlacional, impide establecer relaciones causales entre las variables estudiadas. En este sentido, los resultados son significativos y resultan en un aporte al campo de investigación, pero no permiten afirmar si una variable de estudio influye directamente sobre la otra, ni cómo podrían variar sus relaciones en el tiempo.

En segundo lugar, la muestra fue no probabilística e intencional, compuesta por 134 jóvenes adultos residentes en el AMBA, lo cual se consideró suficiente para los objetivos propuestos. No obstante, al no seleccionarse los participantes de forma aleatoria, los hallazgos no pueden ser generalizados a otras poblaciones o contextos socioculturales.

En tercer lugar, los instrumentos utilizados fueron autoadministrados, lo que puede haber introducido sesgos vinculados a la deseabilidad social o a la interpretación subjetiva de los ítems. Otro aspecto a considerar es que no se recabó información sociodemográfica sobre experiencias previas de parejas, lo que podría ampliar la información recabada hasta el momento sobre la temática en futuras investigaciones.

Para finalizar, la distribución asimétrica de las variables y sus dimensiones determinó el uso de pruebas no paramétricas. Aunque los estadísticos son adecuados en tales circunstancias, poseen una menor potencia estadística que los paramétricos. Esto podría considerarse cuando se realicen nuevos estudios que indaguen las relaciones entre la dependencia emocional y los estilos de apego.

En conclusión, los hallazgos de este trabajo pueden interpretarse desde la mirada de la psicología clínica, resaltando lo fundamental de trabajar el autoconocimiento emocional, la regulación afectiva y la historia de apego en las intervenciones con jóvenes adultos, especialmente en situaciones donde lo que se busca es mejorar las relaciones interpersonales o existe una intensa dependencia emocional que afecta la adaptabilidad de los consultantes.

Referencias Bibliográficas

- Achina Guevara, J. (2021). *Dependencia emocional y estilos de apego durante las relaciones de noviazgo en jóvenes*. [Tesis de Grado, Universidad Central del Ecuador].
<https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/eb21ff52-ae42-4647-9f3a-627c00c53402>
- Ainsworth, M. D. S. (1978). The bowlby-ainsworth attachment theory. *Behavioral and brain sciences*, 1(3), 436-438. <https://doi.org/10.1017/S0140525X00075828>
- Ainsworth, M. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(4), 333–341. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.333>
- Barreto Antúnez, M., & Rodríguez Chuquino, F. D. M. (2019). *Apego y dependencia emocional en estudiantes universitarios de la provincia de Santa*. [Tesis de Grado, Universidad César Vallejo].
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bowlby, J. (1998). *El apego y la pérdida – 1. El apego*. Paidós.
- Carreras, M. A., Brizzio, A., González, R., Mele, S., & Casullo, M. M. (2008). Los estilos de apego en los vínculos románticos y no románticos. Estudio comparativo con

adolescentes argentinos y españoles. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 1(25), 107-124.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459645445006>

Carreras, M. A., Brizzio, A., González, R., Mele, S., & Casullo, M. M. (2008). Los estilos de apego en los vínculos románticos y no románticos. Estudio comparativo con adolescentes argentinos y españoles. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 1(25), 107-124.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459645445006>

Castelló, J. (1 de enero del 2000). *Análisis del concepto "dependencia emocional"*.

Psiquiatría.com. <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/analisis-del-concepto-dependencia-emocional/>

Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional. Características y tratamiento*. Alianza.

Casullo, M. M., & Fernández Liporace, M. (2005). Evaluación de los estilos de apego en adultos. *Anuario de investigaciones*, 12, 183-192.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369139941018>

Céspedes Ordinola, L. A. L., & Mejía Paucar, M. G. (2022). *Dependencia emocional y estilos de apego en estudiantes emparejados de un Instituto Superior Tecnológico Estatal de la Provincia de Ferreñafe*. [Tesis de Grado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/11805>

Cortijo Garay R. & Vargas Dávila A. (2021). *Apego adulto y dependencia emocional en estudiantes de una universidad*. [Tesis de Grado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas].

https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/658566/Cortijo_GR.pdf?sequence=3

- Espínola, I. S., Cambranis, A. O., Salazar, A. M., & Esteves, C. G. (2017). Approach to the concept of couple. *Psicología para América Latina*, (29), 7-22.
<https://pepsic.bvsalud.org/pdf/psilat/n29/a02n29.pdf>
- Febres Ludeña, I. D., & Jiménez Espinoza, S. I. (2023). Dependencia emocional entre hombres y mujeres universitarios de la ciudad de Piura–2022. *CONCYTEC, Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica*.
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_255bb50b1ccf30e6b13209b86df6cfe5
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. & Baptista Lucio, M. P. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGraw Hill Education.
<https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/35600/28412891004.pdf?seq>
- Izquierdo Martínez, S. A., & Gómez-Acosta, A. (2013). Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 7(1), 81-91.
https://www.researchgate.net/publication/344490199_Dependencia_afectiva_abordaje_desde_una_perspectiva_contextual
- Jiménez, M. D. L. V. M., & Ruiz, C. S. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. *Revista española de drogodependencias*, 33(2), 150-167. <https://roderic.uv.es/rest/api/core/bitstreams/5188c333-8a50-489b-9621-4e5b475d7fa2/content>
- Lemos Hoyos, M., & Londoño Arredondo, N. H. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta colombiana de psicología*, 9(2), 127-140. <https://www.redalyc.org/pdf/798/79890212.pdf>
- Li, T., & Chan, D. K-S. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European Journal of Social Psychology*, 42(4), 406–419. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1842>

- Moneta, C. M. (2014). Apego y pérdida: redescubriendo a John Bowlby. *Revista chilena de pediatría*, 265-268.
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S037041062014000300001&script=sci_arttext
- Moneta, M. E. (2003). El apego: aspectos clínicos y psicobiológicos de la díada madre-hijo. En *El apego: aspectos clínicos y psicobiológicos de la díada madre-hijo* (pp. 106-106). <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-398902>
- Moral, M. V., & Sirvent Ruiz, C. (2009). Dependencia afectiva y género: perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles. *Interamerican journal of psychology*, 43(2), 230-240. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28412891004>
- Ortiz Barón, M. J., Gómez Zapiain, J. y Apodaca, P. (2002). Apego y satisfacción afectivo sexual en la pareja. *Psicothema*, 2(14), 469-475
<https://www.psicothema.com/pdf/750.pdf>
- Ortiz Ocaña, A. (2015). La concepción de Maturana acerca de la conducta y el lenguaje humano. *CES Psicología*, 8(2), 182-199.
<https://www.redalyc.org/pdf/4235/423542417011.pdf>
- Pepping, C. A., Girme, Y. U., Cronin, T. J., & MacDonald, G. (2025). Diversity in singlehood experiences: Testing an attachment theory model of sub-groups of singles. *Journal of Personality*, 93(2), 275-295.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38549507/>
- Rocha Narváez, B. L., Umbarila Castiblanco, J., Meza Valencia, M., & Riveros, F. A. (2019). Estilos de apego parental y dependencia emocional en las relaciones románticas de una muestra de jóvenes universitarios en Colombia. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 15(2), 285-299. <https://doi.org/10.15332/22563067.5065>
- Sagone, E., Commodari, E., Indiana, M. L., & La Rosa, V. L. (2023). Exploring the association between attachment style, psychological well-being, and relationship status in young adults and adults—A cross-sectional study. *European journal of*

investigation in health, psychology and education, 13(3), 525-539.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36975392/>

Salazar Gutiérrez, S. G., & Sotelo Castro, A. F. (2021). *Influencia del apego adulto sobre la dependencia emocional en las relaciones de pareja de estudiantes universitarios*.

Tesis de Grado. Universidad San Ignacio de Loyola.

<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/306afd3d-52b3-4219-af37-f00e53b79f07/content>

Sirvent, C., & Moral, M. V. (2007). La dependencia sentimental. *Anales de Psiquiatría*,

23(3), 93-94. <https://roderic.uv.es/rest/api/core/bitstreams/5188c333-8a50-489b-9621-4e5b475d7fa2/content>

Smith-Etxeberria, K., Ortiz-Barón, M. J., & Apodaca-Urquijo, P. (2014). Experiencias e

interacciones de la familia de origen y su influencia en las relaciones afectivas de los adultos jóvenes. *Apuntes de Psicología*, 32(2), 127-136.

<https://apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/504>

Tello Yancha, P. A., & Céspedes Guachamboza, D. A. (2023). Dependencia emocional y su

relación con la resiliencia en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 3189-3206.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i5.2903

Valle, L., & Moral Jiménez, M. D. L. V. (2018). Dependencia emocional y estilo de apego

adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 9(1), 27-41. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2018.01.013>

Anexos

Anexo I. Cuestionario Sociodemográfico

Edad: ----- años

Sexo:

☐ Femenino

☐ Masculino

¿Trabajas actualmente?

☐ Si

☐ No

En este momento, me encuentro:

☐ Soltero/a

☐ En pareja

Mi relación es:

☐ Matrimonio

☐ Noviazgo

¿Hace cuánto tiempo están juntos? -----

¿Convivís con tu pareja?

☐ Si

☐ No

Anexo II. Cuestionario de Dependencia Emocional

Instrucciones: Enumeradas aquí, usted encontrará unas afirmaciones que una persona podría usar para describirse a sí misma con respecto a sus relaciones de pareja. Por favor, lea cada frase y decida que tan bien lo(a) describe. Cuando no esté seguro(a), base su respuesta en lo que usted siente, no en lo que usted piense que es correcto. Elija el puntaje más alto de 1 a 6 que mejor lo(a) describa según la siguiente escala:

1	2	3	4	5	6
Completamente falso de mí	La mayor parte falso de mí	Ligeramente más verdadero que falso	Moderadamente verdadero de mí	La mayor parte verdadero de mí	Me describe perfectamente
1. Me siento desamparado cuando estoy solo					1 2 3 4 5 6
2. Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja					1 2 3 4 5 6
3. Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla					1 2 3 4 5 6
4. Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja					1 2 3 4 5 6
5. Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja					1 2 3 4 5 6
6. Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo					1 2 3 4 5 6
7. Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado					1 2 3 4 5 6
8. Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme					1 2 3 4 5 6
9. He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje					1 2 3 4 5 6
10. Soy alguien necesitado y débil					1 2 3 4 5 6
11. Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo					1 2 3 4 5 6
12. Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás					1 2 3 4 5 6
13. Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío					1 2 3 4 5 6
14. Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto					1 2 3 4 5 6
15. Siento temor a que mi pareja me abandone					1 2 3 4 5 6
16. Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella					1 2 3 4 5 6
17. Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo					1 2 3 4 5 6
18. Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo					1 2 3 4 5 6
19. No tolero la soledad					1 2 3 4 5 6
20. Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro					1 2 3 4 5 6
21. Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella					1 2 3 4 5 6
22. Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja					1 2 3 4 5 6
23. Me divierto solo cuando estoy con mi pareja					1 2 3 4 5 6

Anexo III. Cuestionario de Estilo de Apego Romántico y No Romántico

TIPOS DE APEGO NO ROMÁNTICOS

Lea las siguientes frases. Marque su respuesta pensando en su forma de ser y sentir. No hay respuestas correctas o incorrectas. Sea sincera/o al responder. Coloque los números correspondientes (1,2,3,4,) al lado de cada frase sobre la base de las puntuaciones siguientes:

1. Casi nunca. 2. A veces. 3. Con frecuencia. 4. Casi siempre.

RESPONDA PENSANDO EN SUS AMIGOS, PARIENTES, O RELACIONES NO ROMÁNTICAS
1. Aunque quiera, es difícil para mí confiar en otra persona.
2. Deseo relacionarme afectivamente con alguien, pero en general me siento rechazado.
3. Me siento bien cuando evito compromisos emocionales con otra persona.
4. Pienso que las relaciones afectivas pueden lastimarme.
5. Siento que los demás no me valoran como yo los valoro a ellos.
6. Necesito sentirme independiente, sin compromisos afectivos.
7. Me preocupa poco estar sola/o, sin relaciones sentimentales estables.

8. Comprometerme en relaciones afectivas me da miedo.
9. Me siento mal cuando no tengo relaciones afectivas duraderas.
10. Me incomoda depender emocionalmente de otra persona y que dependan de mí.
11. Me preocupa poco sentirme rechazado/a por otra persona.

TIPOS DE APEGO ROMÁNTICOS

Lea las siguientes frases. Marque su respuesta pensando en su forma de ser y sentir. No hay respuestas correctas o incorrectas. Sea sincera/o al responder. Coloque los números correspondientes (1,2,3,4,) al lado de cada frase sobre la base de las puntuaciones siguientes:

1. Casi nunca .2. A veces. 3. Con frecuencia. 4. Casi siempre.

RESPONDA PENSANDO EN UNA RELACION ROMANTICA QUE TENGA, HAYA TENIDO O DESEE
1. Aunque quiera, es difícil para mí confiar en mi pareja.
2. Deseo relacionarme románticamente con alguien, pero en general me siento rechazado.
3. Me siento bien cuando evito compromisos emocionales románticos con otra persona.
4. Siento que mis parejas no me valoran como yo las valoro a ellas.
5. Necesito sentirme independiente, sin compromisos afectivos.
6. Me preocupa poco estar sola/o, sin relaciones sentimentales estables.
7. Comprometerme en relaciones románticas afectivas me da miedo.
8. Me incomoda depender emocionalmente de mi pareja y que esta dependa de mí.
9. Me preocupa poco sentirme rechazado/a por mi pareja.