

**INFLUENCIA DE LOS TIPOS DE APEGO EN LA DEPENDENCIA  
EMOCIONAL DE LAS RELACIONES DE PAREJA: UNA REVISIÓN  
SISTEMÁTICA**

Trabajo de Fin de Grado Psicología

Autora: González Oval, Elena

Tutorizado por: Olmedo Castejón, Encarnación

**Facultad de Psicología y Logopedia**  
**Universidad de La Laguna**

Curso académico 2021/2022

## ÍNDICE

RESUMEN .....	1
ABSTRACT.....	2
INTRODUCCIÓN .....	3
METODOLOGÍA.....	7
RESULTADOS .....	10
DISCUSIÓN.....	14
LIMITACIONES.....	16
CONCLUSIONES.....	17
REFERENCIAS.....	18
ANEXOS .....	24

## **RESUMEN**

En las relaciones de pareja se observa cada vez con más frecuencia una Dependencia Emocional (DE) de un miembro hacia el otro que causa una necesidad de permanencia a pesar de no estar satisfecho con la relación. Esta DE puede estar desencadenada por el tipo de apego desarrollado en la infancia, ya que estas experiencias afectivas pueden determinar las relaciones interpersonales que se desarrollan en posteriores etapas. La presente revisión sistemática está formada por 8 artículos seleccionados mediante el método PRISMA, en los cuales se analiza la relación entre los tipos de apego y la dependencia emocional en las parejas. Parece ser que el apego seguro es un factor protector frente a la aparición de dependencia emocional, mientras que los apegos ansioso y temeroso se relacionan con niveles más altos de esta variable.

**PALABRAS CLAVE:** apego, tipos de apego, dependencia emocional, relaciones de pareja

## **ABSTRACT**

In couple relationships, an emotional dependence of one partner on the other is observed more and more frequently, causing a need for permanence despite dissatisfaction with the relationship. This ED may be triggered by the type of attachment developed in childhood, since these affective experiences may determine the interpersonal relationships that develop in later stages. The present systematic review is made up of 8 articles selected using the PRISMA method, in which the relationship between attachment types and emotional dependence in couples is analyzed. It appears that secure attachment is a protective factor against the appearance of emotional dependence, while anxious and fearful attachments are related to higher levels of this variable.

**KEYWORDS:** attachment, attachment styles, emotional dependence, couple relationships.

## INTRODUCCIÓN

El estudio de la dependencia emocional se ha visto incrementado en los últimos años debido a su relevancia en el ámbito de las relaciones de pareja y al bienestar de estas. A pesar de que cierto grado de dependencia es normal, ya que el ser humano es un ser social por naturaleza, el verdadero problema aparece cuando se empieza a patologizar, creando una necesidad extrema hacia la pareja que afecta al funcionamiento de la relación. El intenso miedo a la ruptura contamina el vínculo afectivo, haciéndolos vulnerables y patológicos (Del Castillo, Hernández, Romero & Iglesias, 2015).

La dependencia emocional hace referencia a una necesidad exagerada y continua, que obliga a los individuos que la sufren a satisfacerla en el ámbito de las relaciones de pareja; por ello, una parte muy importante de la vida de estas personas gira en torno a su relación (Asociación Española de Psicología Sanitaria). A pesar de que este hecho suele aparecer de manera puntual en la vida de una persona, es decir, sólo hacia una persona al mismo tiempo, lo más común es que sea algo constante (Castelló, 2005). En consecuencia, se observa que la mayoría de sus relaciones de pareja tendrán un patrón característico dominado por esta necesidad afectiva excesiva, empezando a tener múltiples relaciones desde la adolescencia.

Castelló (2005) expone que las relaciones de pareja que suelen mantener los dependientes emocionales son de sumisión e idealización de sus compañeros con el fin de evitar la ruptura y de presentar un estado de ánimo en consonancia con el de su pareja, que se convierte en el centro de atención y de su existencia, la persona alrededor de la cual gira todo. Esto les lleva a experimentar sentimientos de pérdida de identidad (Schaeffer, 1998) y a sacrificar sus propios deseos y necesidades (Mallor, 2006). En la misma línea, Skvortsova y Shumskiy (2014) remarcan la incapacidad de estas personas para abandonar la relación a pesar de su insatisfacción en ella. Esto último podría derivar en un factor de riesgo para convertirse en víctimas de violencia dentro de las relaciones de pareja (Momeñe, Jáuregui y Estévez, 2017).

En concordancia con lo anterior, Moral y Sirvent (2009) añaden que los dependientes emocionales en el intento por satisfacer sus necesidades serán posesivos con su pareja, manifestando celos excesivos, control y conductas manipuladoras, lo que causará agotamiento de energía, desgaste afectivo, necesidad de amor y cariño y emociones negativas como culpa, tristeza o soledad. Asimismo, hará que se focalicen excesivamente en el otro, llegando a descuidarse a sí mismos debido a que tienen escasa conciencia del problema (Moral, Sirvent et al., 2018) lo que derivará en un déficit de su autoestima y un negativo autoconcepto.

Sirvent (2004) añade que la dependencia afectiva puede ser debida a un esquema de necesidades insatisfechas en la niñez que pueden evolucionar hacia demandas frustradas en las relaciones futuras, realizando una búsqueda desesperada para compensar las insatisfacciones con relaciones estrechas con otras personas.

Por otro lado, Izquierdo y Acosta (2013) plantean el apego como origen de la dependencia emocional. El concepto de apego hace referencia al lazo afectivo que una persona establece con otra en los primeros años de vida (Ainsworth, 1969) y, en consecuencia, estas primeras experiencias afectivas dan lugar al establecimiento de esquemas sobre uno mismo y sobre los demás, creando pautas interiorizadas y patrones sobre las interacciones llevadas a cabo con los demás a lo largo de la vida (Echeburúa & Corral, 1999)

Una de las teorías más importantes acerca del apego es la de Bowlby (1986, 1998) que explica su origen dentro de las experiencias relacionales tempranas en la infancia, debido al desempeño cognitivo y emocional del niño en el vínculo que se establece entre el infante y su cuidador principal que le brinda seguridad y defensa. De esta manera, se forman lazos afectivos, permanentes y significativos, los cuales generan una mayor cercanía, más aún en episodios de miedo, angustia o estrés, emitiéndose patrones de conducta como respuesta a las situaciones o contextos presentados en el futuro ante las interacciones sociales (Barroso, 2014; Feeney et al., 2008).

Ainsworth y sus colaboradores (1978) desarrollaron un paradigma experimental llamado "*La situación extraña*" en el que combinaron la observación natural de díadas cuidador-infante con la investigación longitudinal para evaluar la calidad del apego en la infancia. Asimismo, se comprobó que los niños mostraban patrones de conducta consistentes para mantener la disponibilidad de protección de las figuras de apego. Este experimento se basó en varios episodios que incluyen al niño, su cuidador principal y un extraño con la intención de activar la conducta de apego del niño introduciendo una situación desconocida. La investigación transcurre en un lugar preparado con dos sillas y juguetes a los cuales el infante tiene acceso. En la primera fase, el niño y su cuidador principal (principalmente la madre) están solos en la sala, dejando explorar al niño en el contexto en el que se encuentra. En la segunda fase, aparece una persona desconocida para el infante, quien se sienta en la otra silla. Posteriormente, la madre abandona la sala y el niño se queda solo con el extraño. Finalmente, la figura de apego vuelve a entrar a la habitación. Dependiendo de la forma de actuar del niño ante la introducción del extraño, la separación de su madre y el reencuentro con la misma, se abordan las relaciones afectivas según el nivel de seguridad con el que los menores exploran y se adaptan a su entorno.

Con respecto a lo anterior, Ainsworth (1974) identificó tres tipos de apego, uno seguro y dos inseguros: ansioso-ambivalente y evitativo. Más tarde, Main, Kaplan y Cassidy (1985) proponen un cuarto estilo de apego denominado inseguro desorganizado.

Con respecto al apego seguro, el niño presentará una conducta exploratoria, en la que juega con los juguetes proporcionados, pero de algún modo, demanda el reencuentro con la madre cuando abandona la habitación como reacción apropiada a la separación. Al regresar, el infante se consuela fácilmente y vuelve tranquilamente a su conducta de juego. Estos niños se caracterizan por confianza y seguridad en sí mismos, independencia y alta autoestima debido a que se sienten queridos por su cuidador principal y los perciben como una fuente de apoyo incondicional.

Por otro lado, los menores con un estilo de apego inseguro evitativo ante la situación extraña evitarán la proximidad con su madre, estando más atentos a los objetos que se encuentran en la habitación que a las relaciones interpersonales. Cuando su cuidador principal sale de la sala actúan con indiferencia, sin llorar ni mostrar disgusto, lo que puede suponer un mecanismo de defensa porque saben que sus necesidades no van a ser satisfechas, ya que sus figuras de apego suelen ser fríos, rechazantes, rígidos y opuestos al contacto físico de sus hijos (Gámez y Marrero, 2005; Monteolivia, 2002). Las características principales del niño evitativo son una actitud negativa hacia el contacto, indiferencia y rechazo al cuidador y conductas de desapego.

Con relación al apego ansioso-ambivalente, reaccionan intensamente frente a la separación. Al regreso de la madre, buscan desconsoladamente el reencuentro y no se calman con facilidad. Además, pueden mostrar rabia y pasividad como actitud desafiante y de protesta (Carreras, Brizzio et al., 2008). Los niños con este tipo de apego se caracterizan por haber tenido en algunos casos cuidadores inaccesibles, insensibles, entrometidos y con baja disponibilidad (Gámez y Marrero, 2005; Monteolivia, 2002; Cassidy y Berlin, 1994) y en otras ocasiones excesivamente afectuosos, causando una alta incoherencia. Como consecuencia, los menores presentan inconsistencias entre las conductas de seguridad y cuidado, actuando con elevada ansiedad, desconfianza e incertidumbre.

Por último, el estilo de apego desorganizado se caracteriza por tener cuidadores con conductas inseguras y negligentes, por haber perdido figuras de apego o presenciar traumas intensos. Asimismo, los infantes actúan de forma confusa y combinan características de los dos estilos inseguros anteriores.

En resumen, el apego infantil es de alta importancia desde la edad temprana, puesto que a causa de ello se podrá establecer relaciones saludables en la etapa adolescente (Momeñe et al., 2017), en contradicción, podrían desarrollar conductas agresivas y dependencia emocional con su entorno social e influir al momento de elegir una pareja y las características de las relaciones afectivas que se manifestarán en la edad adulta (Barroso, 2014), las cuales se hallan vinculadas al apego adulto.



Con respecto al apego adulto, desarrollado principalmente por Main, Kaplan y Cassidy (1985) y Hazan y Shaver (1987) se determinó que en las relaciones de pareja se establece también un proceso de apego mediante el cual se establecen vínculos afectivos, sociales y emocionales entre los adultos del mismo modo que se crean entre los bebés y sus cuidadores principales en la infancia. En la misma línea, Carreras, Brizzio et al. (2008) en su investigación mencionan que las parejas románticas experimentan un fuerte deseo de proximidad, esperan apoyo y cuidado mutuo y reaccionan ante la separación con estrés y ansiedad.

El objetivo de la presente revisión sistemática es encontrar relaciones significativas entre el tipo de apego y la presencia o ausencia de dependencia emocional en las relaciones de pareja. Concretamente, se espera encontrar que las personas con un apego seguro se caractericen por la ausencia de dependencia emocional. En la misma línea, el estilo evitativo se espera que presente bajos niveles de DE. En contraposición, con respecto al tipo de apego ansioso-ambivalente se espera que se relacione directamente de forma positiva con los niveles más altos, seguido del apego desorganizado en menor medida.

## **METODOLOGÍA**

La metodología del presente estudio, recogida en la Figura 1, fue realizada mediante el método PRISMA, ya que se trata de una revisión sistemática. Los artículos utilizados fueron obtenidos de las bases de datos: “APA PSYCINFO”, “PUBMED” y “PSYCARTICLES”. Además de una búsqueda libre en las referencias bibliográficas de otros artículos relacionados. Se utilizó la siguiente fórmula de búsqueda: “(attachment style ) AND ( relationship or romantic relationship or close relationship or intimate relationship or relationship satisfaction) AND (emotional dependency or emotional dependence)”. Utilizando los operadores booleanos “AND” y “OR”. Para filtrar los resultados, se seleccionaron siguiendo los criterios de inclusión que se contemplan a continuación: sólo aquellos artículos que mencionan las palabras clave en el título o en el resumen, se restringió el idioma para inglés y español, en población humana, y con un periodo de publicación comprendido entre

2000-2022. Con respecto a la población seleccionada, esta revisión se centró únicamente en adultos que tuvieran o hubieran tenido pareja de al menos un mes de duración en el momento de la realización del estudio.

Se excluyeron de la selección las tesis doctorales, las disertaciones, los libros y las revisiones sistemáticas. Así como los artículos que no incluyeran los requisitos mencionados como criterios de inclusión.

En la primera búsqueda, en el conjunto de las bases de datos se obtuvieron 137 resultados, de los cuales se descartaron 43 por ser registros duplicados. Además, se añadieron 3 artículos obtenidos por búsqueda libre en referencias bibliográficas de otros autores. Tras cribar la información obtenida, utilizando los criterios de inclusión y de exclusión, se redujeron a 97 artículos. Posteriormente, se realizó una lectura del título y resumen de cada uno de ellos con el objetivo de seleccionar aquellos que se ajusten a los criterios de inclusión de la presente revisión, quedando así 14 estudios de los que se realizó una lectura completa. Finalmente, se seleccionó un total de 8 artículos en los que se incluyen 5 recogidos de las bases de datos y 3 obtenidos por búsqueda libre. Se pueden observar las distintas fases de búsqueda de esta revisión en el diagrama de flujo de la Figura 1.

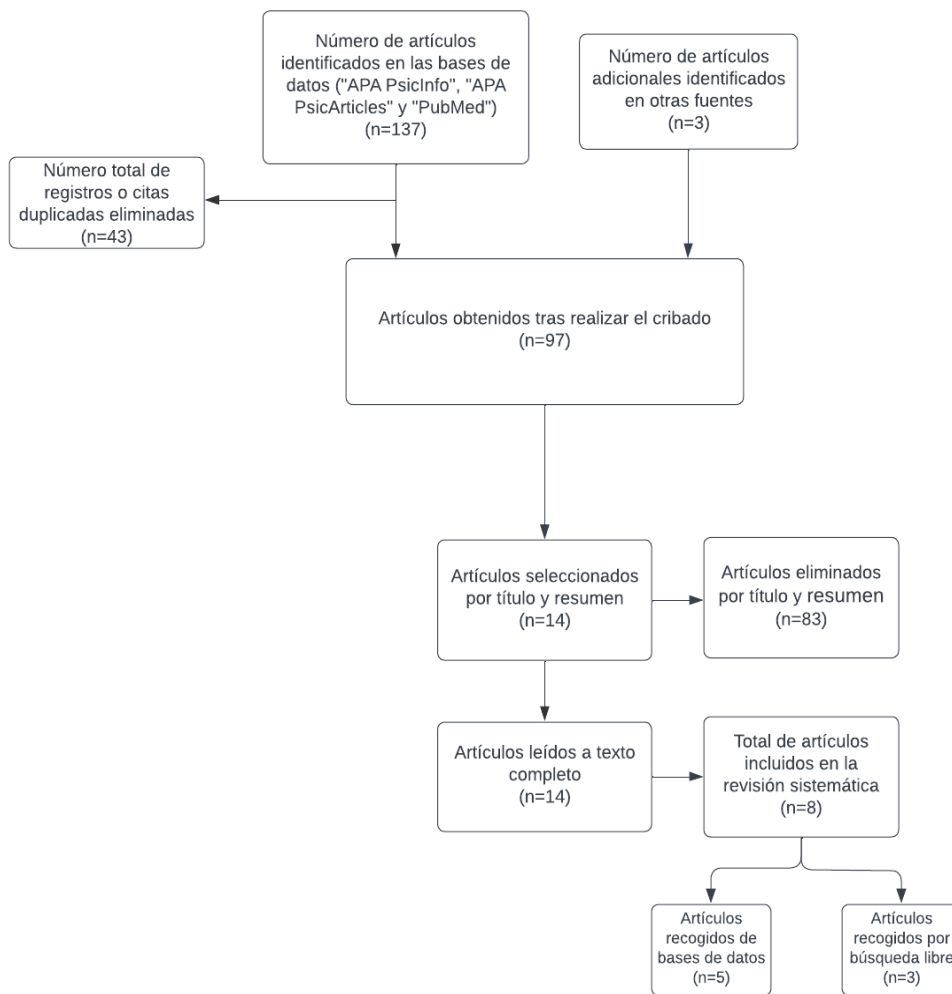
Con respecto a los instrumentos utilizados en los artículos para medir el apego se encuentran los siguientes: *Cuestionario de Apego Adulto* (Melero y Cantero, 2008), *Versión española reducida del “Modelos de relación individuales”* (Balluerka, Lacasa, Gorostiaga, Muela y Pierrehumbert, 2011), *Inventario de Apego con Padres y Pares modificado (IPPA modificado)*, *Cuestionario de apego parental (P.B.I.; Parental Bonding Instrument, Parker, Tupling y Brown, 1979)* adaptado para Colombia por Vallejo, Villada y Zambrano (2007), *Cuestionario de experiencias en relaciones cercanas revisado (ECR-R; Fraley, Waller y Brennan, 2000)*.

Por otro lado, para evaluar la dependencia emocional se pasaron los siguientes cuestionarios: *Cuestionario de dependencia afectiva* (Lemos & Londoño, 2006), *“Inventario de relaciones interpersonales y dependencias sentimentales” (IRIDS-100; Sirvent y Moral, 2005)*, *Subescala de Dependencia Emocional en otra persona (subescala ER del IDI; Hirschfeld et al., 1977)*, *Escala de Relaciones*

*Interpersonales (IRS; Hupka y Bank, 1996), Escala de dependencia (Murray, Holmes, MacDonald y Ellsworth, 1998), Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE).*

**Figura 1**

*Diagrama de flujo según el método PRISMA sobre las diferentes fases de búsqueda en la presente revisión sistemática.*



## RESULTADOS

Finalmente, esta revisión sistemática quedó formada por 8 artículos de investigaciones de diseño transversal con una muestra total de 2761 personas, con un promedio de edad de 22 años.

Se pueden observar tres líneas de resultados en las investigaciones incluidas en este estudio que recogen vínculos entre el apego y la dependencia emocional en las relaciones de pareja.

En primer lugar, podemos contemplar una línea de resultados que relaciona el estilo de apego seguro y la dependencia emocional, dándose una relación inversa entre las dos variables en el 75% (n=6) de los artículos, en el 25% (n=2) restante no se especifica.

### ARTÍCULOS QUE RELACIONAN EL APEGO SEGURO CON LOS NIVELES MÁS BAJOS DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

**Tabla 1**

*Artículos que relacionan el apego seguro con niveles más bajos de dependencia emocional.*

AUTORES	TÍTULO	ESTUDIO	% MUJERES
Momeñe, J. y Estévez, A. (2018)	Los estilos de crianza parentales como predictores del apego adulto, de la dependencia emocional y del abuso psicológico en las relaciones de pareja adultas.	n=269 media de edad= 28,34	81,4%
Alonso-Arbiol, I., Shaver, P. y Yarnoz, S.	Insecure attachment, gender roles, and interpersonal	n=602 media de edad= 20,2	48,34%

(2002)	dependency in the Basque Country		
Valle, L. y de la Villa, M. (2017)	Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles	n=382 18-35 años	55%
Karakurt, G. (2012)	The Interplay Between Self Esteem, Feeling of Inadequacy, Dependency, and Romantic Jealousy as a Function of Attachment Processes Among Turkish College Students.	n=306 media de edad=21,41	58,2%
Rocha, N. B. L., Umbarila, C. J., Meza, V. M., & Riveros, F. A. (2019)	Estilos de apego parental y dependencia emocional en las relaciones románticas de una muestra de jóvenes universitarios en Colombia	n=500 media de edad=23,75	65,8%
Lozano, L., Albarracín, P., & Vásquez, M. (2016).	Apego parental y su relación con el apego romántico y la dependencia afectiva en 119 universitarios de la ciudad de Ibagué	n=119 media de edad=21,96	63,9%

A continuación, encontramos una segunda línea de resultados en la que el 75% (n=6) de los artículos relacionan directa y positivamente el apego ansioso/preocupado con la dependencia emocional en la pareja. En el estudio de Joel, MacDonald y Shimotomai (2011) no se encontró una relación significativa entre el tipo de apego ansioso y la dependencia emocional, pero sí que la ansiedad era un predictor positivo significativo, mientras que la evitación era un predictor negativo significativo de la DE.

## **Tabla 2**

*Artículos que relacionan el apego ansioso con niveles más altos de dependencia emocional.*

AUTORES	TÍTULO	ESTUDIO	% MUJERES
Momeñe, J. y Estévez, A. (2018)	Los estilos de crianza parentales como predictores del apego adulto, de la dependencia emocional y del abuso psicológico en las relaciones de pareja adultas.	n=269 media de edad= 28,34	81,4%
Alonso-Arbiol, I., Shaver, P. y Yarnoz, S. (2002)	Insecure attachment, gender roles, and interpersonal dependency in the Basque Country	n=602 media de edad= 20,2	48,34%
Cantazaro, A. y Wel, M. (2010)	Adult Attachment, Dependence, Self-Criticism, and Depressive Symptoms: A Test of a Mediational Model	n=424 media de edad= 19,45	62%
Karakurt, G. (2012)	The Interplay Between Self Esteem, Feeling of Inadequacy, Dependency, and Romantic Jealousy as a Function of Attachment Processes Among Turkish College Students.	n=306 media de edad=21,41	58,2%
Joel, S., MacDonald, G. y Shimotomai, A. (2011)	Conflicting Pressures on Romantic Relationship Commitment for Anxiously Attached Individuals	n=159 media de edad: 20	73,5%
Rocha, N. B. L., Umbarila, C. J., Meza, V. M., & Riveros, F. A. (2019)	Estilos de apego parental y dependencia emocional en las relaciones románticas de una muestra de jóvenes universitarios en Colombia	n=500 media de edad=23,75	65,8%

Finalmente, en contraposición con los resultados anteriores, el 25% (n=2) de los artículos encuentran una relación significativa directa más fuerte entre la dependencia emocional y el apego temeroso/desorganizado.

**Tabla 3**

*Artículos que relacionan el apego temeroso con niveles más altos de dependencia emocional.*

Lozano, L., Albarracín, P., y Vásquez, M. (2016).	Apego parental y su relación con el apego romántico y la dependencia afectiva en 119 universitarios de la ciudad de Ibagué	n=119 media de edad: 21,96	63,9%
Valle, L. y de la Villa, M. (2017)	Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles	n=382 18-35 años	55%

En concordancia con los dos primeros grupos de resultados, Momeñe y Estévez (2018) encontraron una relación positiva entre la dependencia emocional y el abuso psicológico en las parejas, el apego preocupado, la preocupación familiar, la interferencia de los padres, la permisividad, la autosuficiencia y los traumas infantiles, así cómo la relación negativa de estas variables con el apego seguro.

En la misma línea, en el estudio de Alonso-Arbiol, Shaver, y Yarnoz (2002) se encontró una correlación significativa y positiva, siendo la más fuerte de todas las encontradas entre la dependencia emocional y el apego ansioso, seguido del apego temeroso. Por el contrario, la correlación negativa más alta fue con los tipos de apego evitativo y seguro. Además, estos mismos autores observaron que las mujeres presentaban una media más alta que los hombres en dependencia emocional e instrumental. Respecto a la variable rol de género, la feminidad correlacionaba de forma significativa y más alta frente a la masculinidad con la dependencia emocional. En contraposición con los resultados anteriores, se

encuentran los hallazgos obtenidos en la investigación de Valle y de la Villa (2017). En este estudio, se encuentran diferencias en cuanto al género, siendo los hombres los que presentan mayores niveles de dependencia emocional. Haciendo referencia al tipo de apego que correlacionó más fuerte con la DE fue el desorganizado, al igual que en el trabajo de Lozano et al., (2016). Y ambos concuerdan con la mayoría de los artículos en que el apego seguro se asoció con ausencia de dependencia emocional.

Por último, Karakurt (2012) contempla otra variable más: los celos. Añadiendo, que existe una relación significativa directa entre el apego ansioso y esta nueva variable, mediada por la dependencia emocional y una relación significativa inversa con respecto al apego evitativo. Por otro lado, Cantazaro y Wel (2010) mencionan otra variable, la depresión, y obtienen en sus resultados una relación significativa e indirecta-mediacional del apego ansioso sobre los síntomas depresivos a través de la dependencia emocional y la autocrítica.

## **DISCUSIÓN**

El propósito de este estudio ha sido comprobar si existe una relación significativa entre la Dependencia Emocional y el tipo de apego en las relaciones de parejas. Y, en efecto, se encuentra una relación entre estas dos variables. Estos hallazgos van en consonancia con la literatura sobre el tema.

El apego seguro es una base para que se den relaciones más satisfactorias, confiables y estables (Feener y Noller, 1990), por lo que no es una sorpresa encontrar en la mayoría de los artículos que este tipo de apego se asocia con los niveles más bajos e incluso con la ausencia de dependencia emocional, en consonancia con lo mencionado por Smith Etxeberría et al. (2014), quienes comentan que una historia de apego seguro podría actuar como factor de protección frente a relaciones afectivas desequilibradas en un futuro. El 25% de las investigaciones incluídas en este estudio que no relacionan el tipo de apego seguro con la Dependencia Emocional puede ser debido a que solo se centran en apegos inseguros y no hacen mención a este estilo.



En otra línea, en esta revisión se encontró una correlación positiva entre la dependencia emocional y el tipo de apego ansioso en la mayoría de los artículos, lo que concuerda con Castelló (2000), que afirma que la DE tiene una relación directa con el apego ansioso-ambivalente. Estos datos van en la dirección de estudios que señalaron la relación entre la dependencia emocional y las necesidades afectivas insatisfechas en la infancia (Barroso, 2014). Además, este hecho cobra sentido ya que las parejas dependientes necesitan estar siempre con su compañero/a, al igual que lo que les ocurre a los niños con apego ansioso, solicitando afecto y aprobación constantes. Estas personas adoptan posiciones de subordinación y sumisión dentro de la relación. El apego ansioso con retraimiento enojado y búsqueda compulsiva de atención se asocia con dependencia sumisa caracterizada por baja dominancia (Pincus y Wilson, 2001). Esta última característica, va en la misma línea que lo encontrado en el estudio de Momeñe y Estévez (2018) que mostraron que a medida que aumentaba la dependencia emocional en las relaciones de pareja, mayor era el abuso psicológico dentro de esta. Siendo coherente con el concepto de DE, que menciona la incapacidad de los dependientes de dejar la relación a pesar de su insatisfacción dentro de esta, lo que les hace soportar un trato inadecuado que puede derivar en violencia física o psicológica por parte del otro miembro de la pareja. Este se aprovecha de su condición y manipula al dependiente desarrollando un papel de dominancia-sumisión.

Además, resulta interesante mencionar otras variables que aparecen en algunos de los artículos incluidos. En el estudio de Karakurt (2018) se establece una relación mediacional significativa entre los estilos de apego, los celos románticos y los sentimientos de insuficiencia y dependencia. Se observó que tener modelos de apego positivos (seguro), parecía amortiguar la insuficiencia y la dependencia y, en consecuencia, reducir los celos ya que son conceptos que van relacionados entre sí. Estudios previos hallaron que la baja autoestima está fuertemente asociada también a los celos y a su vez a la dependencia emocional y a los tipos de apego inseguros.

Por último, la relación entre la presencia de dependencia emocional y el género no se pudo corroborar con claridad, ya que se encontraron dos resultados contradictorios. Por un lado, Alonso-Arbiol, Shaver, y Yarnoz (2002) encontraron que las mujeres y la feminidad correlacionaban más fuertemente con la DE que los

hombres y el rol de masculinidad. Como se explica en este estudio, concuerda con la visión que se tenía de las mujeres donde ocupaban papeles en los que estaban subordinadas y dependían de los hombres. Asimismo, el hecho de que se piense que la dependencia es más característica de las mujeres puede estar influido por los roles de género. Sin embargo, en los últimos años se ha ido evolucionando en el pensamiento que se tenía acerca de los estereotipos de las mujeres, la investigación de Eagly *et al.* (2000) explica que cuando cambian las relaciones de roles, cambian también las concepciones de las personas acerca de este tema y se puede esperar que estos cambios generen modificaciones correspondientes en la dependencia. Por ello, el estudio de Valle y de la Villa (2017) presenta resultados contrarios al anterior, siendo los hombres los que obtienen una puntuación más alta en dependencia emocional. Esta diferencia puede ser explicada en la línea de lo que mencionaron Eagly *et al.* (2000), ya que la segunda es una investigación más reciente y se ha progresado en la perspectiva con respecto a los roles que desempeñan las mujeres en la sociedad.

## **LIMITACIONES**

La presente revisión sistemática debe tener en cuenta una serie de limitaciones para corregir de cara a futuras investigaciones. El primer hándicap encontrado fue el escaso número de artículos que relacionan los estilos de apego con la dependencia emocional en las relaciones de parejas, que complicó el proceso de búsqueda en un principio.

Por otro lado, se encontraron dificultades en las investigaciones que podrían afectar a sus resultados. Una de ellas fue el diseño transversal que presentan todos los artículos, que limita los resultados a un único momento temporal de la vida de los participantes y que podría ser solucionado estudiando la correlación entre el apego y la dependencia emocional en las parejas en diferentes momentos del ciclo vital.

Otra de las limitaciones es el uso exclusivo de autoinformes para evaluar las variables que se pretendían medir, como pueden ser la dependencia emocional, los

estilos de apego de los participantes y los celos, la depresión y la violencia de pareja en algunos de los estudios. Para minimizar las posibles dificultades causadas se podría utilizar un enfoque multimétodo combinando otras técnicas de evaluación.

Además, las muestras de participantes son específicas de lugares muy concretos, lo que podría ser un problema a la hora de generalizar los resultados a otros países y culturas. Y con una edad promedio de 22 años, por lo que la correlación puede estar asociada a este grupo de edad.

Por último, no hubo comparaciones entre géneros en todos los estudios, por lo que no se pudieron sacar conclusiones consistentes acerca de si la dependencia emocional afecta más a los hombres o a las mujeres dentro de las relaciones de pareja.

## **CONCLUSIONES**

En definitiva, se puede corroborar que el tipo de apego seguro actúa como factor protector frente a la dependencia emocional en las parejas, siendo las personas con este estilo de apego las que presentan unos niveles más bajos de esta variable.

Por otro lado, la mayoría de investigaciones asocian el tipo de apego ansioso/preocupado con la presencia de Dependencia Emocional y, en menor medida, el apego temeroso/desorganizado también correlaciona significativamente con la DE.

Para concluir, hay otras variables que también están relacionadas con la dependencia emocional, por lo que en futuras investigaciones sería interesante que se tuvieran en cuenta, como puede ser la violencia en las parejas como consecuencia de una permanencia en las relaciones a pesar de la insatisfacción, o los celos románticos que pueden ser causados por la dependencia emocional hacia el compañero.

## REFERENCIAS

- Agudelo Parra, S. L., & Gómez Peralta, L. D. (2012). *Asociación entre estilos parentales y dependencia emocional en una muestra de adolescentes bogotanos* (Doctoral dissertation).
- Ainsworth, M. D., Bell, S. M., & Stayton, D. J. (1974). Infant-mother attachment and social development: Socialization as a product of reciprocal responsiveness to signals. *The integration of a child into a social world*, 1, 9-135.
- Ainsworth, M. D. S. (1969). Object relations, dependency, and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child development*, 969-1025.
- Alonso-Arbiol, I., Shaver, P. R., & Yárnoz, S. (2002). Insecure attachment, gender roles, and interpersonal dependency in the Basque Country. *Personal relationships*, 9(4), 479-490.
- Arreola, A. D. C., Díaz, M. E. H., Palencia, A. R., & Hoyos, S. I. (2015). Violencia en el noviazgo y su relación con la dependencia emocional pasiva en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 5(1), 8-18.
- Barroso, O. (2014). El apego adulto: la relación de los estilos de apego desarrollados en la infancia en la elección y las dinámicas de pareja. *Revista digital de medicina psicosomática y psicoterapia*, 4(1), 1-25.
- Bornstein, R. F., Porcerelli, J. H., Huprich, S. K., & Markova, T. (2009). Construct validity of the Relationship Profile Test: Correlates of overdependence, detachment, and healthy dependency in low income urban women seeking medical services. *Journal of Personality Assessment*, 91(6), 537-544.
- Bowlby, J. (1989). Aplicaciones clínicas de una teoría del apego. *Ibérica. Paidós*.

- Cantazaro, A., & Wei, M. (2010). Adult attachment, dependence, self-criticism, and depressive symptoms: A test of a mediational model. *Journal of personality*, 78(4), 1135-1162.
- 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.
- Casullo, M. M., & Fernández Liporace, M. (2005). Evaluación de los estilos de apego en adultos. *Anuario de investigaciones*, 12, 183-192.
- Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional. Características y tratamiento*.
- De la Villa-Moral, M., Sirvent, C., Ovejero, A., & Cuetos, G. (2018). Dependencia emocional en las relaciones de pareja como Síndrome de Artemisa: modelo explicativo. *Terapia psicológica*, 36(3), 156-166.
- Echeburúa, E. y Corral, P. (1999). Avances en el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos de personalidad. *Análisis y Modificación de Conducta*, 25, 586-614.
- Estévez, A., Chávez-Vera, M. D., Momeñe, J., Olave, L., Vázquez, D., & Iruarrizaga, I. (2018). The role of emotional dependence in the relationship between attachment and impulsive behavior.
- Etxeberria, K. S., Barón, M. J. O., & Urquijo, P. A. (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.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of personality and Social Psychology*, 58(2), 281.

- Hagemeyer, B., & Neyer, F. J. (2012). Assessing implicit motivational orientations in couple relationships: The Partner-Related Agency and Communion Test (PACT). *Psychological Assessment, 24*(1), 114.
- Hazan, C., & Shaver, P. (2017). Romantic love conceptualized as an attachment process. In *Interpersonal Development* (pp. 283-296). Routledge.
- Izquierdo Martínez, S. A., & Gómez-Acosta, A. (2013). Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. *Psychologia. Avances de la disciplina, 7*(1), 81-91.
- Joel, S., MacDonald, G., & Shimotomai, A. (2011). Conflicting pressures on romantic relationship commitment for anxiously attached individuals. *Journal of personality, 79*(1), 51-74.
- Karakurt, G. (2012). The interplay between self esteem, feeling of inadequacy, dependency, and romantic jealousy as a function of attachment processes among Turkish college students. *Contemporary Family Therapy, 34*(3), 334-345.
- Lozano Sapuy, L. P., Albarracín Ángel, P. A., & Vásquez Amézquita, M. (2016). Apego parental y su relación con el apego romántico y la dependencia afectiva en 119 universitarios de la ciudad de Ibagué.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the society for research in child development, 66*-104.
- Momeñe, J., & Estevez, A. (2018). Los estilos de crianza parentales como predictores del apego adulto, de la dependencia emocional y del abuso psicológico en las relaciones de pareja adultas. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual, 26*(2), 359-378.

- Momeñe, J., Jáuregu, P., & Estévez, A. (2017). El papel predictor del abuso psicológico y la regulación emocional en la dependencia emocional. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 25(1).
- Monteolivia, A. (2002). Estilo de apego adulto y su incidencia en la relación actitud-conducta desde la teoría de la conducta planificada. Universidad de Granada. Departamento de psicología social y metodología de las ciencias del comportamiento.
- Moral Jiménez, M. D. L. V., & Sirvent Ruiz, C. (2009). Dependencia afectiva y género: perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles. *Interamerican Journal of Psychology*.
- 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.
- Rodríguez de Medina Quevedo, I. (2013). La dependencia emocional en las relaciones interpersonales.
- Sapuy, L. P. L., Ángel, P. A. A., & Amézquita, M. V. (2016). Apego parental y su relación con el apego romántico y la dependencia afectiva en 119 universitarios de la ciudad de Ibagué-Colombia. *Revista de Psicología GEPU*, 7(1), 8.
- Schaeffer, B. (1998). *¿Es Amor o es adicción?*. (Apóstrofe, Ed.). Barcelona.
- Skvortsova, S. N., & Shumskiy, V. B. (2014). Existential-phenomenological analysis of dependence in close interpersonal relationships. *Existenzanalyse*, 31(1), 4-13.

Valle, L., & de la Villa Moral, M. (2018). Emotional dependence and adult attachment style in dating relationships in spanish young people. *Revista Iberoamericana De Psicología Y Salud*, 9(1), 27-41.

Van Rosmalen, L., Van der Horst, F., & Van der Veer, R. (2016). From secure dependency to attachment: Mary Ainsworth's Integration of Blatz's Security Theory into Bowlby's Attachment Theory. *History of Psychology*, 19(1), 22-39

Whiffen, V. E., Aube, J. A., Thompson, J. M., & Campbell, T. L. (2000). Attachment beliefs and interpersonal contexts associated with dependency and self-criticism. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(2), 184.



## ANEXOS

**Tabla 4**

*Características y resumen de los artículos incluidos en la presente revisión sistemática.*

ARTÍCULO 1	
Título, autores y fecha	Los estilos de crianza parentales como predictores del apego adulto, de la dependencia emocional y del abuso psicológico en las relaciones de pareja adultas (Momeñe, J. y Estévez, A., 2018)
Estudio (tamaño y tipo de la muestra, media de edad y % de mujeres)	n=269 adultos españoles; media= 28,34 años; 81,4% mujeres
Diseño del estudio	Transversal
Instrumentos	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>“Inventario de estilos parentales”</i> (Young Parenting Inventory, YPI; Young, 2003)</li><li>- <i>“Inventario de relaciones interpersonales y dependencias sentimentales”</i> (IRIDS-100; Sirvent y Moral, 2005).</li><li>- <i>“Escala de abuso psicológico sutil y manifiesto a las mujeres”</i> versión adaptada al español (Buesa y Calvete, 2011).</li><li>- <i>“Modelos de relación individuales”</i> (Modèles Individuels de Relation, CaMir; Pierrehumbert et al., 1996). Se utilizó la versión española reducida (Balluerka, Lacasa, Gorostiaga, Muela y Pierrehumbert, 2011).</li><li>- <i>“Cuestionario de esquemas-forma reducida”</i> (Schema Questionnaire-Short Form, SQ-SF; Young y</li></ul>

	Brown, 1994).
Resultados	Se observa una relación positiva entre la dependencia emocional y el abuso psicológico, el apego preocupado, la preocupación familiar, la interferencia de los padres, la permisividad, la autosuficiencia y rencor y el trauma infantil. Además, se halla una relación negativa del apego seguro con las anteriores variables.
<b>ARTÍCULO 2</b>	
Título, autores y fecha	Insecure attachment, gender roles, and interpersonal dependency in the Basque Country (Alonso-Arbiol, I., Shaver, P. y Yarnoz, S., 2002)
Estudio (tamaño y tipo de la muestra, media de edad y % de mujeres)	n=602 adultos españoles del País Vasco; media de edad: 20,6 años; 48,34% mujeres
Diseño del estudio	Transversal
Instrumentos	- <i>Subescala de Dependencia Emocional en otra persona</i> (subescala ER del IDI; Hirschfeld et al., 1977) - <i>Versión española de la subescala de Falta de Autoconfianza Social</i>
Resultados	Se contempla una relación significativa positiva entre el apego ansioso y la dependencia emocional y entre el apego evitativo y la dependencia instrumental. El estilo de apego temeroso tuvo una relación significativa también con la dependencia emocional, pero en menor medida que el apego preocupado. Con respecto al apego seguro, se obtuvieron las puntuaciones más bajas en DE. Por otro lado, las mujeres presentan una media más alta de dependencia emocional que los hombres, asimismo la feminidad se asocia con la presencia de dependencia emocional.
<b>ARTÍCULO 3</b>	

Título, autores y fecha	Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles (Valle, L. y de la Villa, M., 2017)
Estudio (tamaño y tipo de la muestra, media de edad y % de mujeres)	n=382 jóvenes españoles; edad: 18-35 años; 55% de mujeres
Diseño del estudio	Transversal
Instrumentos	- <i>Inventario de Relaciones Interpersonales y Dependencias Sentimentales</i> (IRIDS-100; Sirvent y Moral, 2005) - <i>Cuestionario de Apego Adulto</i> (Melero y Cantero, 2008)
Resultados	Se demuestra la relación entre estilos de apego adulto y dependencia emocional, asociándose el estilo de apego seguro con la ausencia de DE y el estilo huidizo-temeroso con mayores niveles de esta variable. Además, se observan diferencias significativas en el género, siendo los hombres los que presentan una puntuación más alta en dependencia emocional.
<b>ARTÍCULO 4</b>	
Título, autores y fecha	Adult Attachment, Dependence, Self-Criticism, and Depressive Symptoms: A Test of a Mediation Model (Cantazaro, A. y Wel, M., 2010)
Estudio (tamaño y tipo de la muestra, media de edad y % de mujeres)	n=424 jóvenes Universitario de Iowa; edad: 18-32 años; 62% de mujeres
Diseño del estudio	Transversal

Instrumentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Escala de Experiencias en Relaciones Cercanas (ECR; Brennan et al. 1998)</i></li> <li>- <i>Cuestionario de Expresiones Depresivas (DEQ; Blatt, D’Affitti y Quinlan, 1976)</i></li> <li>- <i>Inventario de Estilo Personal-II (PSI-II; Robins, Ladd, Welkowitz y Blaney, 1994)</i></li> <li>- <i>Escala de Autoevaluación de la Depresión (SDS; Zung, 1965)</i></li> <li>- <i>Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos, versión corta (CES-D, Kohout, Berkman, Evans y Cornoni-Huntley, 1993)</i></li> <li>- <i>Depression, Anxiety and Stress Scale-Depression subscale, versión corta (DASS-D; Lovibond &amp; Lovibond, 1995)</i></li> </ul>
Resultados	Se evidenció las relaciones significativas indirectas del apego ansioso sobre los síntomas depresivos a través de la dependencia emocional.
<b>ARTÍCULO 5</b>	
Título, autores y fecha	The Interplay Between Self Esteem, Feeling of Inadequacy, Dependency, and Romantic Jealousy as a Function of Attachment Processes Among Turkish College Students. (Gunnur Karakurt, G., 2012)
Estudio (tamaño y tipo de la muestra, media de edad y % de mujeres)	n=306 jóvenes universitarios turcos actualmente en pareja; media de edad: 21,41 años; 58,2% de mujeres
Diseño del estudio	Transversal
Instrumentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Cuestionario de relación (RQ)</i></li> <li>- <i>Experiencias en Relaciones Cercanas (ECR)</i></li> <li>- <i>Escala de Dependencia Emocional (EDS) (Buunk (1981))</i></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Escala de Relaciones Interpersonales (IRS)</i> Hupka y Bank (1996).</li> <li>- <i>Escala de autoestima</i>:Rosenberg (1965)</li> </ul>
Resultados	Se contempló una relación significativa directa entre el apego ansioso y los celos, mediada por la dependencia emocional y una relación significativa inversa con respecto al apego evitativo. Además, tener un modelo de apego seguro era un factor protector para amortiguar la insuficiencia y la dependencia y con ello, reducir los celos.
<b>ARTÍCULO 6</b>	
Título, autores y fecha	Conflicting Pressures on Romantic Relationship Commitment for Anxiously Attached Individuals (Joel, S., MacDonald, G. y Shimotomai, A., 2011)
Estudio (tamaño y tipo de la muestra, media de edad y % de mujeres)	n=159 jóvenes universitarios japoneses (actualmente en pareja); edad: 18-28 años; 73,5% de mujeres
Diseño del estudio	Transversal
Instrumentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Cuestionario de estilo de apego (ASQ)</i>. El ASQ (Feeney, Noller, &amp; Hanrahan, 1994)</li> <li>- <i>Escala de dependencia</i> (Murray, Holmes, MacDonald y Ellsworth, 1998)</li> </ul>
Resultados	No se encontró una relación significativa entre el tipo de apego ansioso y la dependencia emocional, pero sí que la ansiedad era un predictor positivo significativo, mientras que la evitación era un predictor negativo significativo de la DE.
<b>ARTÍCULO 7</b>	

Título, autores y fecha	Estilos de apego parental y dependencia emocional en las relaciones románticas de una muestra de jóvenes universitarios en Colombia (Rocha, N. B. L., Umbarila, C. J., Meza, V. M., & Riveros, F. A., 2019)
Estudio (tamaño y tipo de la muestra, media de edad y % de mujeres)	n=500 jóvenes universitarios colombianos; edad media= 23,75 años; porcentaje mujeres: 65,8%
Diseño del estudio	Transversal
Instrumentos	- <i>Inventario de Apego con Padres y Pares modificado (IPPA modificado)</i> - <i>Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE)</i>
Resultados	El apego seguro obtuvo valores bajos en las diferentes dimensiones de dependencia emocional y, por lo tanto se asocia con la ausencia de esta. El apego evitativo mostró resultados intermedios en DE y en algunas dimensiones se observan valores significativos hacia el apego inseguro ambivalente.
<b>ARTÍCULO 8</b>	
Título, autores y fecha	Apego parental y su relación con el apego romántico y la dependencia afectiva en 119 universitarios de la ciudad de Ibagué (Lozano, L., Albarracín, P., & Vásquez, M., 2016).
Estudio (tamaño y tipo de la muestra, media de edad y % de mujeres)	n=119 jóvenes universitarios colombianos; media de edad: 21,96; porcentaje de mujeres: 63,9% mujeres
Diseño del estudio	Transversal
Instrumentos	- <i>Cuestionario de apego parental (P.B.I., Parental Bonding Instrument, Parker, Tupling y Brown, 1979)</i>

	<p>adaptado para Colombia por Vallejo, Villada y Zambrano (2007)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Cuestionario de experiencias en relaciones cercanas revisado</i> (Experiences in close relationships revised, <i>ECR-R</i>) (Fraley, Waller &amp; Brennan, 2000)</li> <li>- <i>Cuestionario de dependencia afectiva</i> (Lemos &amp; Londoño, 2006)</li> </ul>
Resultados	<p>Algunos factores de dependencia emocional correlacionaron significativamente con el apego temeroso en mayor medida, seguido del apego evitativo, el preocupado y, por último, el apego seguro con los menores niveles.</p>