

Cómo los Patrones de Apego Explican la Dependencia Emocional de las Mujeres en las Relaciones Afectivas

Como os padrões de apego explicam a dependência emocional das mulheres nos relacionamentos afetivos

How Attachment Patterns Explain Women's Emotional Dependence in Affective Relationships

Natalia Benício França – natalia.franca@uscsonline.com.br

Thaís Mertz de Araujo – thais.araujo@uscsonline.com.br

Rosana Valinas Llausas – rosana.llausas@online.uscs.edu.br

Resumen:

Amar con dependencia genera sufrimiento y pérdida de autonomía. Los vacíos internos demandan una satisfacción constante y, cuando se intenta llenar un vacío con el amor de otra persona, se pone en riesgo la propia salud física y mental. En este sentido, el presente estudio busca analizar cómo los patrones de apego, teoría propuesta por John Bowlby, influyen en el desarrollo de las relaciones y de la dependencia emocional en las mujeres, con el fin de promover una reflexión sobre los sentimientos y comportamientos en las relaciones afectivas actuales. El trabajo se caracterizó como una investigación exploratoria con personas del género femenino, de entre 20 y 50 años de edad, residentes en el estado de São Paulo y que mantienen una relación afectiva de al menos cinco meses. Se utilizó el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE), elaborado por Fonseca et al. (2020), con el propósito de medir el nivel de dependencia emocional de las participantes. Su aplicación se realizó mediante un formulario de Google Forms difundido en línea a través de las redes sociales de las investigadoras. Los resultados permitieron comprobar que esta problemática genera impactos negativos a nivel psicosocial en la persona dependiente, reflejándose en diferentes esferas de su vida, especialmente en el miedo al rechazo y al abandono, la ansiedad por separación, la necesidad de validación y afecto, el miedo a la soledad, los comportamientos disfuncionales para mantener el vínculo y las influencias de la modernidad en el mantenimiento de las relaciones. La Teoría del Apego fue utilizada como base teórica para comprender el desarrollo de la dependencia emocional en las mujeres y su permanencia en relaciones perjudiciales, considerando los impactos sobre el bienestar psicológico y emocional.

Palabras clave:

Dependencia emocional; Teoría del apego; Relaciones afectivas; Psicología.

Resumo:

Amar com dependência gera sofrimento e perda de autonomia. Vazios internos demandam preenchimentos constantes e, quando se tenta preencher um vazio com o amor de outro, põe-se em risco a própria saúde física e mental. Nesse sentido, o presente estudo busca analisar como os padrões de apego, teoria proposta por John Bowlby, influenciam no desenvolvimento dos relacionamentos e da dependência emocional nas mulheres, a fim de fazer uma reflexão sobre sentimentos e comportamentos nas relações afetivas atuais. O trabalho realizado foi caracterizado como uma pesquisa exploratória, com pessoas do gênero feminino, que possuem idade entre 20 e 50 anos, residem no estado de São Paulo e estão em um relacionamento afetivo por no mínimo 5 meses. Utilizou-se o instrumento Cuestionario de Dependência Emocional (CDE), feito por Fonseca et al. (2020), que visa medir o nível de dependência emocional das participantes. Sua aplicação ocorreu por meio de um Google Forms divulgado online através das redes sociais das pesquisadoras. Os resultados obtidos permitiram verificar que tal problemática traz impactos negativos, ao nível psicossocial, na pessoa dependente, o que se reflete nas diferentes esferas de sua vida, tendo como foco: Medo da rejeição e abandono;

Ansiedade de separação; Necessidade de validação e afeto; Medo da solidão; Comportamentos disfuncionais para manter o vínculo; e as influências da modernidade na manutenção dos relacionamentos. Foi utilizada a Teoria do Apego como base teórica para entender o desenvolvimento da dependência emocional em mulheres e a permanência em relações prejudiciais, tendo em vista os impactos no bem-estar psicológico e emocional.

Palavras-chave:

Dependência emocional; Teoria do apego; Relacionamentos afetivos; Psicologia.

Abstract:

Loving with dependency generates suffering and loss of autonomy. Internal voids demand constant fulfillment, and when one attempts to fill an emotional void with another person's love, one's own physical and mental health may be put at risk. In this context, the present study seeks to analyze how attachment patterns, a theory proposed by John Bowlby, influence the development of relationships and emotional dependence in women, aiming to promote reflection on feelings and behaviors in contemporary affective relationships. The study was characterized as exploratory research involving female participants aged between 20 and 50 years, residing in the state of São Paulo and engaged in an affective relationship for at least five months. The Emotional Dependency Questionnaire (CDE), developed by Fonseca et al. (2020), was used to assess participants' levels of emotional dependence. The instrument was administered through a Google Forms survey distributed online via the researchers' social media platforms. The results showed that emotional dependence has negative psychosocial impacts on dependent individuals, affecting different areas of their lives, particularly fear of rejection and abandonment, separation anxiety, need for validation and affection, fear of loneliness, dysfunctional behaviors aimed at maintaining the bond, and the influence of modernity on relationship maintenance. Attachment Theory was used as the theoretical framework to understand the development of emotional dependence in women and their permanence in harmful relationships, considering its effects on psychological and emotional well-being.

Keywords:

Emotional dependence; Attachment theory; Affective relationships; Psychology.

INTRODUCCIÓN

Este estudio tiene como objetivo comprender cómo los patrones de apego contribuyen a la comprensión de la dependencia emocional de las mujeres en las relaciones afectivas, impactando potencialmente el bienestar, la salud mental, el desarrollo y la realización personal (BLASCO, 2012; MOTA, 2018; NEVES, 2021 apud SCHLOSSER, 2014). Se sabe que la naturaleza humana es sociable y está en contacto constante con el entorno, estableciendo relaciones afectivas y construyendo la subjetividad de cada individuo, ya sea a través del noviazgo, el matrimonio o virtualmente. Dicho esto, estas relaciones pueden clasificarse como saludables cuando se asocian con el bienestar, la confianza, la seguridad, la intimidad, la comunicación respetuosa, los proyectos compartidos, la receptividad a las diferencias y

similitudes, las habilidades de resolución de conflictos y la disposición a perdonar y ser perdonado (AMARAL et al., 2022). Por otro lado, una relación tóxica se produce cuando existe una gran idealización con falsas expectativas, en la que uno o ambos implicados experimentan situaciones negativas, como dependencia o presión emocional, miedo a la pareja, culpa, momentos de violencia, entre otras (FERRANTE; SOUZA, 2021). Según los mismos autores, como consecuencia de estas experiencias se observan casos de amor patológico, baja autoestima y secuelas emocionales.

En las relaciones románticas, una persona que actúa con el objetivo de buscar constantemente la atención del otro puede presentar comportamientos impulsivos y disfuncionales (SOPHIA, 2008). Al iniciarse una relación afectiva, surgen sentimientos de apego, con la necesidad de sentirse amado, reconfortado y protegido; es decir, se busca en la pareja el afecto y el apego que se carece (SILVA; ANDRADE, 2017).

John Bowlby (2002) desarrolló la teoría del apego al destacar la importancia de los afectos y las emociones humanas en el desarrollo sano y patológico, haciendo hincapié en que las relaciones afectivas de la primera infancia desempeñan un papel fundamental en la comprensión del apego y el amor a lo largo de la vida de una persona. En este contexto, es crucial abordar este tema en los debates sociales, buscando la reflexión sobre la dependencia emocional, así como la importancia de cuidar la salud mental de las personas involucradas. Por lo tanto, surge la siguiente pregunta para esta investigación: ¿Cómo explican los patrones de apego el desarrollo de la dependencia emocional en mujeres en relaciones afectivas?

La dependencia emocional se entiende como la dificultad para estar solo y la necesidad de la presencia, aprobación y afecto de otra persona, lo que puede derivar en una relación disfuncional. Este vínculo afectivo se caracteriza por la búsqueda recurrente de una figura de apego, en la que la persona dependiente tiende a descargar toda su carga emocional, con la intención de llenar un vacío (SILVA; ANDRADE, 2017). Además, los autores destacan que las mujeres dependientes actúan y reaccionan con tal solidaridad y comprensión hacia el sufrimiento ajeno que se vuelven ciegas a su propio sufrimiento, debido a la necesidad de validación sumada al miedo al rechazo y al abandono. Por lo tanto, las relaciones de dependencia pueden estar relacionadas con baja autoestima, ansiedad, miedo e ira, sentimientos que perjudican el bienestar diario de estas personas, quienes abusan del cuidado de los demás, descuidando su propio cuidado y actividades placenteras (BUTION, 2016).

Además, históricamente, las mujeres han sido descritas y representadas en función de los deseos masculinos (STREY, 2004; citado por PALMA et al., 2024). El cuerpo femenino se construye dentro de este imaginario masculino, sujeto a prácticas confinadas a espacios

definidos, formas de vestir, gestos y miradas permitidas y prohibidas, lo que da como resultado un producto del contexto social que crea, define y excluye (PALMA et al., 2024). Por lo tanto, este factor influye directamente en la construcción de las relaciones afectivas de las mujeres, quienes enfrentan diversos estigmas y desafíos en sus relaciones, influenciadas por las normas de género, las expectativas culturales y las desigualdades de poder.

Este estudio tiene como objetivo analizar cómo los patrones de apego influyen en el desarrollo de las relaciones y la dependencia emocional en las mujeres, animándolas a reflexionar sobre sus sentimientos y comportamientos, lo que podría fomentar la aceptación y la valoración de sus experiencias. Por lo tanto, buscamos: presentar los fundamentos teóricos de los patrones de apego y sus principales clasificaciones; analizar cómo los patrones de apego contribuyen a la formación de estas relaciones; y reflexionar sobre el papel de la psicología en el apoyo a las mujeres que experimentan dependencia emocional.

Con base en las definiciones previamente enumeradas, se observa que la adicción causa daños a la salud mental y a las relaciones familiares y sociales (LEMOS; VÁSQUEZ; ROMÁN-CALDERÓN, 2019). Según Santos (2024), además de ser frecuentemente invisibilizada y estereotipada culturalmente, lo que dificulta su identificación, a pesar de generar un intenso sufrimiento psicológico, este tema se plantea con frecuencia en las consultas psicológicas, al igual que los prejuicios perceptibles en la vida cotidiana. Por consiguiente, resulta fundamental profundizar en la exploración y el análisis de este campo de estudio. A pesar del creciente número de publicaciones, aún existen pocos estudios científicos dedicados a analizar este tema en profundidad.

El trabajo, desarrollado por estudiantes de psicología, implica un análisis objetivo, libre de prejuicios, que busca contribuir a la reflexión sobre las relaciones afectivas. Además, tras analizar e identificar la escasez de información relacionada con la dependencia emocional, se considera que los resultados obtenidos podrían ser más productivos si existiera mayor investigación científica y análisis comparativos sobre el tema.

Finalmente, esta investigación contribuye a la psicología al ampliar la comprensión clínica del tema, fortalecer el uso de la teoría del apego en el análisis de las relaciones adultas y respaldar las intervenciones terapéuticas dirigidas a la autonomía y la redefinición de los vínculos matrimoniales. De esta manera, el trabajo no solo enriquece la práctica clínica, sino que también promueve las reflexiones socioculturales necesarias para deconstruir las creencias que mantienen a las mujeres en relaciones dañinas.

DESARROLLO

Dependencia emocional

Una persona emocionalmente dependiente tiende a adoptar una posición sumisa, dejando de lado sus propias necesidades para satisfacer a su pareja, incluso soportando desprecio y humillación, debido a la creencia de que no se puede vivir sin una relación, aunque genere tristeza y sufrimiento (HIDALGO, 2017). Según él, esta dependencia es una necesidad afectiva extrema que lleva a la persona a modificar su proyecto de vida y a hacer inviables sus gustos, lo que resulta en situaciones de estrés diario que pueden conducir al desarrollo de otras psicopatologías, como depresión, trastornos alimentarios y trastornos de ansiedad, lo que subraya la necesidad de apoyo psicológico (ARNTZ, 2005; BORNSTEIN, 2012; apud BUTION; WECHSLE, 2016).

Arntz (2005) diferenció entre dependencia emocional y dependencia funcional. La primera se caracteriza por una necesidad emocional de apego y cuidado excesivos por parte de otra persona. Por otro lado, la dependencia funcional apunta a una sensación de ineficacia en el autocuidado, que requiere constantemente la ayuda de otra figura, considerada más fuerte. Sin embargo, ambos conceptos describen una conexión afectiva patológica y dependiente.

Bornstein y Cecero (2000) sugieren que la dependencia emocional puede explicarse mediante cuatro elementos: motivacional, afectivo, conductual y cognitivo. Según estos autores, el componente motivacional se refiere a la necesidad de apoyo, orientación y aprobación de los demás. El componente afectivo describe la ansiedad que siente el individuo en situaciones en las que debe actuar de forma independiente. El componente conductual se refiere a la tendencia a buscar ayuda en los demás, además de características de sumisión en las interacciones interpersonales. Finalmente, el componente cognitivo alude a la percepción que tiene el sujeto de sí mismo como ineficiente e inadecuado.

Según Sophia (2008), existen elementos que ayudan a identificar el estado patológico del amor, destacando el miedo al abandono, que se manifiesta como ansiedad y aprensión ante la distancia física o emocional de la pareja. La persona dependiente se enfrenta a una posible ruptura de la relación, lo que puede provocar insomnio, taquicardia, tensión muscular y alternancia entre letargo y actividad intensa. Asimismo, Rayane y Souza (2018) señalan que la dificultad para establecer vínculos desde la infancia se debe al miedo al abandono y al

rechazo, desarrollado a raíz de numerosas experiencias negativas en su vida afectiva. En este contexto, predominan los sentimientos de desconfianza, lo que dificulta el inicio de nuevas relaciones.

Sussman (2010) afirma que no existen investigaciones científicas que describan formas de intervención o prevención dirigidas a la dependencia emocional, a pesar de ser un tema importante en el campo de la psicopatología y de aparecer frecuentemente en libros, películas y programas de televisión. Sin embargo, es necesario tratar el fenómeno de la dependencia emocional como un problema clínico, ya que la persona permanece en una relación que le causa gran sufrimiento, generando peligros y riesgos físicos y emocionales (BUTION, 2016).

Además, existe una escasez de criterios proporcionados por la cuarta edición de Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-IV-TR). Bornstein y Cecero (2000) cuestionan el desarrollo de los parámetros diagnósticos debido a la información poco definida de los consultores del DSM sobre la literatura utilizada para respaldar los cambios realizados, así como a la falta de apoyo empírico para las propuestas y a la priorización de los trastornos de la personalidad sobre otros (ALVARENGA; FLORES-MENDOZA; GONTIJO, 2009). Dicho esto, se presume que la dependencia emocional recibirá una categorización más precisa en el futuro, ya que algunos comportamientos adicionales ya se están reconociendo e incluyendo en el DSM como parte de otros trastornos, como el TAG (trastorno de ansiedad generalizada), algunos tipos de trastornos depresivos y los trastornos de la personalidad. Sin embargo, aún existe la necesidad de una mayor comprensión de las especificidades y características de este fenómeno (BUTION; WECHSLER, 2016).

Teoría del apego

John Bowlby (2002) desarrolló su teoría basándose en el análisis del comportamiento de niños separados de sus figuras parentales durante la Segunda Guerra Mundial. A partir de estos resultados, fue posible explorar el origen del modelo de apego emocional infantil y sus primeras figuras de afecto, destacando la importancia de este vínculo afectivo para el desarrollo emocional de los niños (ADORIAN et al., 2024). Según el mismo autor, es fundamental comprender el contacto entre las figuras parentales y el bebé para entender cómo se formarán las relaciones afectivas y sociales a lo largo de la vida. Se enfatiza cómo la forma en que la figura de apego se conecta con el bebé durante las primeras etapas de la vida impactará significativamente en el niño, estableciendo vínculos sociales y emocionales en el futuro.

Según Adorian et al. (2024), en el apego seguro, el individuo tiene claridad sobre sus intereses y metas y los persigue, demostrando autoconfianza, sintiéndose cómodo expresando sus verdaderas emociones, desarrollando relaciones íntimas saludables, abordando los conflictos de manera constructiva mediante conversaciones abiertas que buscan soluciones y fortaleciendo los compromisos. Por otro lado, el autor analiza el apego inseguro, que se puede dividir en tres tipos que se explicarán más adelante.

El apego evitativo inseguro se define por la característica de evitar la intimidad emocional, presentando un miedo intenso al rechazo, incomodidad al tener que depender de otras personas, manteniendo el aislamiento emocional, evitando la expresión de sus necesidades y emociones, creyendo ciegamente que la autonomía es fundamental para evitar el sufrimiento emocional (ADORIAN et al., 2024).

También existe el apego inseguro, ansioso o ambivalente, caracterizado por una constante búsqueda de aprobación y validación, reafirmando continuamente el propio valor e importancia dentro de la relación. En este caso, las personas dependientes pueden experimentar grandes cambios de humor, alternando entre la felicidad (cuando se sienten seguras) y la ansiedad (cuando se sienten amenazadas), manifestando comportamientos posesivos en una búsqueda constante de afecto y atención como forma de compensar sus inseguridades (ADORIAN et al., 2024).

El apego inseguro desorganizado puede definirse como la manifestación de conductas contradictorias, es decir, reacciones emocionales extremadamente agresivas o una parálisis total ante el conflicto y el estrés. Ocasionalmente, pueden presentarse momentos de disociación, en los que el individuo se siente desconectado de sí mismo o de la realidad, mostrando altos niveles de ansiedad y bloqueos emocionales en sus relaciones, lo que perjudica su capacidad para confiar en sí mismo y en sus parejas (ADORIAN et al., 2024).

Estos patrones de apego representan el resultado de las interacciones vividas en la primera infancia, hasta los cinco años, que se proyectan a la vida adulta y moldean el comportamiento de los individuos. Por lo tanto, un vínculo débil con la figura de apego principal durante la infancia puede generar problemas en las relaciones de la vida adulta, donde la persona con apego inseguro probablemente buscará en su pareja la satisfacción del amor y el afecto que le faltan (RODRIGUES; CHALHUB, 2009).

Según Bowlby (2002), percibimos al ser amado como "más fuerte y sabio", y, por consiguiente, como aquel que puede garantizar nuestra supervivencia, protegiéndonos y brindándonos consuelo. Según él, el amor que permanece vinculado a los adultos se considera un proceso de apego, que une al niño con su madre; es decir, un proceso basado tanto en la



necesidad de protección como en la tendencia a cuidar del otro. Dicho esto, es evidente que los estilos de apego establecidos en la primera infancia se encuentran en las relaciones románticas matrimoniales, lo que demuestra el establecimiento de creencias y esquemas que se han desarrollado y mantenido a lo largo de la vida (MOMENÉ et al., 2021).

Finalmente, la labor de la psicología en el apoyo a las mujeres que experimentan dependencia emocional consiste en brindarles apoyo para que recuperen su autonomía emocional, así como promover la reflexión crítica sobre los pensamientos y sentimientos despectivos con el fin de restaurar su autoestima y maximizar la posibilidad de que la mujer construya vínculos emocionales más equilibrados y saludables.

Como señalan Bution y Wechsler (2016), la psicoterapia busca brindar apoyo al paciente, así como ayudarlo a modificar pensamientos y conductas disfuncionales. También indican que el tema aún se encuentra poco explorado científicamente y que se requiere mayor investigación en el área de la dependencia emocional. Por lo tanto, la psicología es fundamental para intervenir en el daño causado por la dependencia, ya que estudia el comportamiento humano y contribuye a la identificación de síntomas psicológicos (FERNANDA et al., 2024).

METODOLOGÍA CIENTÍFICA

La investigación fue presentada a Plataforma Brasil y aprobada por el Comité de Ética en Investigación, bajo el CAAE No. 94166425.6.0000.5510, según el dictamen No. 5.794.872, el 14/12/2025, de conformidad con la Resolución No. 466/2012 del CNS. La investigación se caracterizó como exploratoria, buscando ampliar la comprensión del tema, dado el interés compartido en el mismo. En cuanto al enfoque, se utilizó la Teoría del Apego, con el objetivo de comprender el surgimiento de la dependencia emocional en las mujeres y su permanencia en relaciones dañinas, ayudando a identificar patrones de apego a través de sus comportamientos.

Participantes

Para la selección de participantes, se incluyeron mujeres que mantuvieran una relación sentimental de al menos 5 meses de duración, con edades comprendidas entre los 20 y los 50 años, y que residieran en el estado de São Paulo. Se excluyeron los participantes menores de



19 años o mayores de 51, que no estuvieran casados o no residieran en el estado de São Paulo, así como los participantes masculinos.

Materiales

La recopilación de datos se realizó mediante un cuestionario en línea en la plataforma Google Forms, difundido a través de las redes sociales. El cuestionario contenía 22 preguntas cerradas y objetivas relacionadas con el tema de la dependencia emocional, con el objetivo de medir el nivel de *dependencia emocional en las mujeres*. El instrumento utilizado fue el *Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE)* (Anexo A), desarrollado por Fonseca y otros. (2020), que se aplicó tras la aceptación del Formulario de Consentimiento Libre e Informado (LCLI), garantizando la confidencialidad, el anonimato y la participación voluntaria.

El instrumento fue elegido por su capacidad para mapear aspectos cognitivos de la dependencia emocional evidenciados en el juicio de los propios comportamientos, y tiene una base teórica en la Terapia Cognitivo-Conductual de Aaron Beck (FONSECA et al., 2020).

Recopilación de datos

Inicialmente, se publicó un cuestionario en la cuenta de Instagram de los estudiantes con el objetivo de alcanzar un promedio de 10 participantes para la investigación. Posteriormente, se analizaron los resultados y se evaluaron los patrones más frecuentes para determinar cómo estos comportamientos estandarizados influían en las relaciones matrimoniales de los participantes.

Tras recopilar las respuestas, los estudiantes realizaron un análisis cualitativo de datos para identificar los patrones más frecuentes y sus posibles significados. A partir de este análisis, la interpretación de las respuestas se relacionó con la Teoría del Apego, propuesta por John Bowlby (2002), con el fin de identificar los aspectos y significados principales relacionados con el tema.

Mediante esta investigación, comprendemos los diferentes aspectos psicológicos de las mujeres que experimentan una relación dañina marcada por la dependencia emocional, especialmente en lo que respecta a los patrones de apego. Los resultados aportaron datos e información sobre el tema, contribuyendo a una mayor visibilidad y reconocimiento de este



fenómeno, así como a una mayor comprensión clínica de la dependencia emocional y al apoyo a los profesionales de la psicología en el proceso de intervención y acompañamiento para promover el bienestar en las relaciones interpersonales de estas mujeres.

Riesgos y beneficios

La investigación implicó un riesgo mínimo de posible incomodidad al responder cualquier pregunta del cuestionario propuesto, a pesar de que se obtuvo el consentimiento informado antes de formular las preguntas, garantizando la seguridad, el bienestar y la dignidad de los participantes, así como la preservación de los datos (de conformidad con el Reglamento General de Protección de Datos), el anonimato y la confidencialidad de quienes participan en la investigación. En caso de que esto ocurriera, el participante tendrá la libertad de no responder, interrumpir la investigación, tomar descansos o cancelar su participación en cualquier momento. Nos aseguramos de elegir un cuestionario validado que no expusiera a los participantes a situaciones embarazosas. En todos estos casos, el participante no será perjudicado, penalizado ni considerado responsable de ninguna manera si se retira de la participación. Como medida de protección, en caso de vergüenza o incomodidad, el investigador responsable gestionará apoyo psicológico para los participantes en la Clínica de Psicología de la USCS.

los beneficios inmediatos para las mujeres que participan en la investigación se incluye la autorreflexión sobre sus relaciones afectivas, ya que reflexionar sobre sus sentimientos y comportamientos puede brindarles una mayor aceptación y valoración de sus experiencias, incluso de forma anónima, así como una mayor atención a las relaciones funcionales. Los beneficios secundarios incluyen un mayor conocimiento sobre la dependencia emocional, la provisión de información relevante sobre el tema y la reducción del estigma gracias a una mayor concienciación social.

procedimiento de análisis de datos

Los datos se obtuvieron mediante la aplicación de un cuestionario de autoinforme compuesto por 22 preguntas cerradas, diseñado para evaluar indicadores de dependencia emocional. El cuestionario, denominado " Cuestionario de Dependência Emocional" (CDE)

(Anexo A), desarrollado por Fonseca et al. (2020), estuvo disponible en línea a través de Google Forms y fue respondido de forma individual y voluntaria por los participantes.

Tras finalizar la recopilación de datos, 16 personas respondieron al cuestionario: ocho de entre 20 y 25 años, dos de entre 31 y 35, tres de entre 36 y 40, y tres de entre 41 y 45. Una participante fue excluida por no haber respondido a una pregunta del formulario. Sin embargo, para un análisis comparativo más preciso entre los grupos de edad, se realizó un sorteo, resultando en un total de 8 participantes para el análisis: dos de entre 20 y 25 años, dos de entre 31 y 35, dos de entre 36 y 40, y dos de entre 41 y 45.

Consideramos puntuaciones altas a las respuestas "Mayormente cierto sobre mí" y "Me describe a la perfección", puntuaciones medias a las respuestas "Más cierto que falso sobre mí" y "Moderadamente cierto sobre mí", y puntuaciones bajas a las respuestas "Mayormente falso sobre mí" y "Completamente falso sobre mí". Las respuestas con puntuaciones altas, en una cantidad superior a la mitad de las preguntas, pueden indicar la posibilidad de dependencia emocional.

El análisis de datos se realizó utilizando cinco categorías, con el objetivo de caracterizar el perfil de los participantes en relación con los niveles de dependencia emocional. Estas categorías se definieron con base en la literatura sobre cuestionarios, que entiende la dependencia emocional como un fenómeno multidimensional que involucra aspectos emocionales, cognitivos y conductuales (FONSECA et al., 2020).

Las categorías definidas fueron: miedo al rechazo y al abandono (ansiedad ante la posibilidad de perder a la pareja); ansiedad por separación (inseguridad intensa ante separaciones reales o imaginarias); necesidad de validación y afecto; miedo a la soledad (indefensión, miedo a estar solo o a quedarse solo); y conductas disfuncionales para mantener el vínculo (autosacrificio y actitudes extremas para evitar el abandono). Dicho esto, agrupamos preguntas similares del cuestionario y les dimos nombre para identificar qué se evaluaba en cada grupo de preguntas. A continuación se presentan las categorías con sus respectivas preguntas del instrumento:

1. MIEDO AL RECHAZO Y AL ABANDONO: "Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja" (2); "Cuando discuto con mi pareja, me preocupa la idea de que ya no me quiera" (8); "Tengo miedo de que mi pareja me abandone" (15).
2. ANSIEDAD POR SEPARACIÓN: "Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada, me pongo ansioso pensando que podría estar enfadado conmigo" (6); "Cuando mi pareja tiene que ausentarse unos días, me siento ansioso" (7); "Si no sé dónde está mi pareja, me siento inseguro" (17).

3. NECESIDAD DE VALIDACIÓN Y AFECTO: “Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja” (4); “Necesito constantemente demostraciones de afecto de mi pareja” (5); “Realmente necesito que mi pareja me preste atención” (11); “Necesito tener a alguien para quien sea más especial que los demás” (12); “Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente afecto” (14); “Solo me divierto cuando estoy con mi pareja” (22).

4. MIEDO A LA SOLEDAD: “Me siento indefenso cuando estoy solo” (1); “Soy una persona necesitada y frágil” (10); “Cuando discuto con mi pareja, me siento vacío” (13); “No soporto la soledad” (18).

5. Comportamientos disfuncionales para mantener el vínculo: “Amenazo con hacerme daño para que mi pareja no me deje” (9); “Si mi pareja sugiere un plan, dejo todo lo que estoy haciendo para estar con él/ella” (16); “Soy capaz de hacer cosas temerarias, incluso arriesgando mi vida, para preservar

“el amor del otro” (19); “Si tengo planes y mi pareja aparece con otros, cambio mis planes solo para estar con él/ella” (20); “Me distancio mucho de mis amigos cuando estoy en una relación romántica” (21); “Para atraer a mi pareja, trato de impresionarlo/a o entretenerlo/a” (3).

Tras recopilar las respuestas, se creó una tabla con los datos de los 8 participantes seleccionados aleatoriamente para el análisis, representados en las columnas. Además, las categorías se dividieron por color: Miedo al abandono y al rechazo, representado por el rosa; Ansiedad por separación, representada por el morado; Necesidad de validación y afecto, representada por el verde; Miedo a la soledad, representado por el azul; Conductas disfuncionales para mantener el apego, representadas por el naranja.

Con el fin de facilitar la visualización de las respuestas, donde cada número representa una pregunta respondida del cuestionario, e identificar patrones frecuentes entre los grupos de edad y formular hipótesis sobre sus posibles significados, como se muestra a continuación:

IDADE	20 - 25	20 - 25	31 - 35	31 - 35	36 - 40	36 - 40	41 - 45	41 - 45
COMPLETAMENTE FALSO SOBRE MIM	9, 12, 18, 19 e 21	3, 4, 6, 9, 17, 19, 21 e 22	1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21 e 22	4, 6, 9, 19, 21 e 22	6, 9, 13, 19, 21 e 22	9 e 19	1, 2, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21 e 22	9
MAIOR PARTE FALSO EM MIM	1, 3, 10 e 22	5, 10, 14, 15, 16, 18 e 20	7 e 20	1, 10, 14, 16, 17, 18 e 20	1, 3, 4, 7, 10, 14, 15, 16, 17, 18 e 20	16, 18 e 20	-	10, 12, 16, 19, 20, 21 e 22
MAIS VERDADEIRO QUE FALSO EM MIM	2, 4, 7, 16, 17 e 20	1, 2, 7, 11 e 12	8	5, 8 e 12	8 e 12	3, 10, 13, 14, 15, 17 e 21	16	4, 11 e 14
MODERADAMENTE VERDADEIRO EM MIM	6, 8, 13, 14 e 15	8 e 13	-	2, 3, 7, 13 e 15	2, 5 e 11	1, 4, 6, 8 e 22	5 e 13	2, 3, 13, 17 e 18
MAIOR PARTE VERDADEIRO EM MIM	5 e 11	-	-	11	-	2, 5, 11 e 12	-	1, 5 e 15
ME DESCREVE PERFEITAMENTE	-	-	-	-	-	7	3	6, 7 e 8

MEDO DA REJEIÇÃO E ABANDONO; ANSIEDADE DE SEPARAÇÃO; NECESSIDADE DE VALIDAÇÃO E AFETO; MEDO DA SOLIDÃO; COMPORTAMENTOS DISFUNCIONAIS

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La investigación tuvo como objetivo analizar cómo los patrones de apego influyen en el desarrollo de las relaciones y la dependencia emocional en las mujeres, y propiciar reflexiones sobre sus sentimientos y comportamientos, lo que podría brindarles una sensación de aceptación, así como una mayor atención a las relaciones disfuncionales y funcionales.

Con base en los datos obtenidos, se observó que entre los participantes de 20 a 25 años, las puntuaciones más altas se concentran en la categoría 1, que se refiere al miedo al abandono, según Bowlby (2002). Esto puede indicar inseguridad emocional relacionada con un patrón de apego ansioso, y pueden presentarse variaciones . humor, alternando entre la felicidad cuando se sienten seguros y ansiosos cuando Perciben señales de abandono, así como la necesidad de constantes muestras de afecto.

Entre los participantes de 31 a 35 años, hubo un predominio en la categoría 1, vinculada al miedo al abandono, como ya mencionó Bowlby (2002), y también en la categoría 3, que se refiere a la necesidad de validación y afecto, así como a un patrón de apego ansioso, que apunta a una necesidad constante de aprobación afectiva.

Entre los participantes de 36 a 40 años, las categorías 1 y 3 destacaron por su alta severidad en comparación con las anteriores, representando, respectivamente, el miedo al abandono y la necesidad de validación, como mencionan Adorian et al. (2024). Además, se observó una clasificación moderada en la categoría 2, relacionada con la ansiedad por

separación, que puede manifestarse como una intensa inseguridad ante separaciones reales o imaginarias, lo que también indica una relación con el patrón de apego ansioso, con intentos de mantener la proximidad y la validación de la figura de apego.

Finalmente, las mujeres de 41 a 45 años también mostraron una mayor prevalencia en las categorías 1 y 2 (miedo al abandono y ansiedad por separación), lo que sugiere una posible dependencia emocional presente entre estas mujeres, a través de la inseguridad sobre la ausencia de su pareja y en la búsqueda de validación, como citan Adorian et al. (2024).

Según Bowlby (2002), en las primeras etapas de la vida, los niños establecen vínculos afectivos con figuras tempranas, lo cual influye en el desarrollo futuro de sus relaciones. Por lo tanto, los estudiantes esperaban variaciones en las manifestaciones de dependencia emocional según los grupos de edad de los participantes, precisamente porque su infancia transcurrió en diferentes períodos y contextos.

Sin embargo, el análisis de datos reveló un resultado distinto a la hipótesis inicial, ya que el miedo al abandono, por ejemplo, se presentó de manera similar en todas las edades analizadas, al igual que la necesidad de validación, posiblemente relacionada con un patrón de apego ansioso, donde un vínculo deficiente con la figura de apego principal en la infancia podría causar problemas en las relaciones en la edad adulta (RODRIGUES; CHALHUB, 2009). No obstante, también es importante considerar que este patrón ansioso puede estar relacionado no solo con la historia del apego, sino también con factores socioculturales, además de las experiencias actuales de los participantes. Asimismo, estas hipótesis solo podrían confirmarse mediante un análisis más profundo de las historias de relaciones pasadas y una investigación sobre sus relaciones familiares y su desarrollo infantil.

Dicho esto, una de las hipótesis planteadas respecto al patrón de dependencia en diferentes edades es la gran idealización romántica actual presente en las redes sociales, las películas y los libros, que genera una expectativa de amor perfecto, un miedo intenso a la pérdida y una dependencia emocional disfrazada de "amor intenso" (BAUMAN, 2004).

Según las reflexiones de Bauman sobre la modernidad, Miranda y Marback (2019) sostienen que la influencia de las redes virtuales provoca que las relaciones se construyan y deconstruyan constantemente, en una sucesión de reinicios que las transforman en una lógica capitalista de consumo, donde lo nuevo o mejor se descarta rápidamente. Además, según Lins (2020, p. 305), «pocas personas tienen el valor de explorar nuevos caminos; a pesar de las frustraciones, casi todos recurren a lo conocido, porque lo desconocido asusta, da miedo y genera inseguridad». De este modo, comprenden que es más fácil permanecer en un modelo

de relación disfuncional con el que crecieron en la cultura digital que reconocer esta idealización excesiva e ilusoria.

Otra hipótesis derivada de esta investigación se relaciona con el tamaño reducido de la muestra en la misma región, lo que sugiere que los resultados podrían diferir en una muestra con mayor número de participantes en una escala geográfica más amplia, ya que esto podría revelar contextos socioculturales y económicos más diversos. Además, se observó que los patrones de dependencia emocional se mantuvieron similares en diferentes grupos de edad, lo que indica que la edad, por sí sola, podría no ser un factor determinante en la manifestación de la dependencia emocional. Por otro lado, no se puede afirmar que los aspectos regionales tengan mayor influencia que la edad, dado que este artículo no abarca la diversidad geográfica; se recomiendan futuras investigaciones con un mayor alcance territorial para confirmar los datos presentados.

Una última hipótesis que los estudiantes podrían plantear se refiere a la influencia de los factores socioculturales en la dependencia emocional en las relaciones afectivas, dado que históricamente se enseña a las mujeres a priorizar al otro, a cuidar o mantener las relaciones a cualquier precio (PALMA et al., 2024). Esto favorece comportamientos como la sumisión, el miedo al abandono y la necesidad de validación, como se analiza a lo largo del artículo. Además, el modelo familiar e histórico sería otro factor que refuerza y mantiene la dependencia, ya que en contextos colectivistas, los individuos tienden a priorizar las relaciones interpersonales y el mantenimiento de los vínculos, mientras que en contextos individualistas se hace mayor hincapié en la autonomía y la independencia (TRIANDIS, 2018).

Finalmente, se entiende que el apego ansioso puede ser estable a lo largo de la vida, ya que, según Bowlby (2002), estos patrones comienzan a operar de forma relativamente automática en las relaciones interpersonales, influyendo en cómo el individuo percibe el amor, el abandono y la seguridad emocional. Si bien la teoría del apego explica estos resultados, es posible que otros factores, como las experiencias recientes o el contexto social, también influyan en la dependencia emocional. En este sentido, «dichos individuos no solo internalizan estas experiencias, sino que también tienden a recrear contextos relacionales similares, reforzando sus esquemas emocionales a lo largo de la vida» (BOWLBY, 2002), creando así una historia afectiva que influye significativamente en la dependencia emocional.



CONSIDERACIONES FINALES

Con el objetivo de comprender cómo los patrones de apego contribuyen al desarrollo de la dependencia emocional en mujeres dentro de las relaciones románticas, esta investigación buscó entender la influencia del afecto infantil en la construcción de estas relaciones, así como promover la reflexión sobre las relaciones funcionales y disfuncionales en las mujeres. De esta manera, la dependencia emocional se entiende como un vínculo afectivo disfuncional que fomenta la creencia de que no se puede vivir sin una relación, incluso si genera tristeza y sufrimiento, impactando negativamente el bienestar y la calidad de vida de la persona dependiente, ya que exagera su cuidado hacia el otro y descuida su propio cuidado y actividades.

Los hallazgos refuerzan la importancia de las intervenciones clínicas centradas en la regulación emocional y la reestructuración de patrones disfuncionales, especialmente en mujeres con patrones de apego ansioso. Como implicaciones prácticas, la psicoterapia puede ayudar a la paciente a cambiar su comportamiento, pensamientos y autoestima, comprendiendo y ayudándola a afrontar mejor la dependencia emocional, entendiendo su contexto, construyendo una comunicación más abierta y trabajando en su regulación emocional, ansiedad, miedo a la soledad y frustración, sin depender de su pareja para calmarla o llenar su vacío. En otras palabras, el psicólogo actuará promoviendo un proceso de autoconocimiento y cambio, ofreciendo un espacio seguro y acogedor para que la mujer pueda reconocer sus patrones de comportamiento y reinterpretar sus experiencias emocionales. A través de las intervenciones clínicas, el profesional puede trabajar en la identificación y modificación de pensamientos disfuncionales relacionados con el amor, el abandono y la validación, desarrollados a través de la cultura digital, por ejemplo, como se menciona en el texto, promoviendo una mayor independencia emocional, calidad de vida y habilidades de afrontamiento social para las situaciones que experimenta.

Finalmente, con base en la muestra analizada en este estudio, se observó un predominio de evidencia de apego inseguro entre los participantes, lo que subraya la importancia de ampliar el debate sobre este tema en la vida cotidiana, incluyendo medios como la televisión y las redes sociales, para aumentar la conciencia y la comprensión de sus efectos en las relaciones afectivas. Sin embargo, esta conclusión debe interpretarse con cautela debido al reducido número de participantes. Por lo tanto, se sugiere que futuros estudios incluyan una muestra más completa y diversa, que permita la generalización, con un mayor número de participantes de diferentes regiones y edades, e incluso investigaciones con la población



masculina, lo que posibilita análisis comparativos que ayuden a comprender mejor el fenómeno de la dependencia emocional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADORIAN, RT; MOURA, AC; KONZEN, M.; AMARAL, TC; SILVIA, N.; SILVIA, V.; SALES, WT Teoría del apego. **Cathedral Magazine** , vol. 6, n.º 2, págs. 103-122, 10 de junio de 2024.

ALVARENGA, MAS; FLORES-MENDOZA, CE; GONTIJO, DF. Evolución del DSM respecto a los criterios diagnósticos categóricos para el trastorno de personalidad antisocial. **Revista Brasileña de Psiquiatría** , vol. 58, n.º 4, págs. 258-266, 2009.

ARNTZ, A. (2005). Patológico dependencia : Distinguir funcional de emocional dependencia . **Psicología Clínica : Ciencia y Práctica** , 12(4), 411-416. doi : 10.1093/ clipsy.bpi 051.

AMARAL, R. et al. Programa de relaciones saludables. **En: Congreso Brasileño de Medicina del Estilo de Vida** . 2022. p. 1-1.

BARDIN, L. **Análisis de Contenido** . São Paulo: Edições 70, 2011.

BAUMAN, Z. **Amor líquido: Sobre la fragilidad de los lazos humanos** . Río de Janeiro: Zahar, 2004.

BORNSTEIN, RF; CECERO, JJ (2000). Deconstruyendo Dependencia en un mundo de cinco factores : una revisión meta- analítica . **Revista de Evaluación de la personalidad** , 74(2), 324-343. doi : 10.1207/S15327752JPA7402_11.

BOWLBY, J. (2002). Apego: La naturaleza del vínculo (Trilogía Apego y Pérdida, Vol. 1, 3.ª ed.) São Paulo, SP: **Martins Fontes** .

FERNANDA, D. et al. Dependencia emocional en las relaciones. **Contradição: Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas e Sociais** , v. 5, n. 2, e066, 2024.

FERNANTE, AT; SOUSA, AS. Un estudio sobre relaciones abusivas o tóxicas en parejas heterosexuales. 62p. Tesis de pregrado - Curso de Psicología, **Centro Universitario Barão de Mauá**, Ribeirão Preto, 2021.

FONSECA, PN et al. Evidencias psicométricas del Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE). **Aval. Psico.** , Itatiba, v. 19, n. 1, pág. 67-77, abril de 2020.

HIDALGO, EGC Dependencia emocional, estrategias para afrontar el estrés y la depresión en mujer víctimas de violencia de pareja ciudad de Chiclayo . **Revista Paián** , Chiclayo , v. 8, núm. 2, pág. 36-62, 2017.



LINS, RN **El libro del amor: Desde la Ilustración hasta nuestros días** . 6.^a ed. Río de Janeiro: BestSeller , 2020. v.2.

MIRANDA, HL; MARBACK, HFA. La fluidez de las relaciones afectivas en el ciberespacio. **XV Reunión de Estudios Multidisciplinarios en Cultura** , 2019.

MOMEÑE, J.; ESTÉVEZ, A.; PÉREZ-GARCÍA, AM; OLAVE, L.; IRUARRIZAGA, I. (2021). Estilos de afrontamiento , esquemas disfuncionales y síntomas psicopatológicos relacionados con allá dependencia emocional hacia allá pareja Agresor . **Conductual Psicología** , 29(1), 29-50. doi : 10.51668/bp.8321102s.

PALMA, YA; GUERRA, LDC; FERREIRA, BLS. Pluralidad de las relaciones contemporáneas: implicaciones sociales en las escuelas afectivo-sexuales. Producción de la subjetividad, políticas públicas y sociedad: Colección Subjetividad y prácticas sociales. **Editorial Newton** , pág. 38, Belo Horizonte, 2024.

RAYANE, DB; DE SOUSA, DHAV. Privación afectiva y sus consecuencias en la primera infancia: un estudio de caso. **Revista InterScientia** , v. 6, n. 2, pág. 90-111, 2018.

RODRIGUES, S.; CHALHUB, A. Amor con dependencia: una mirada a la teoría del apego. [Academia.edu](https://www.academia.edu) , 2019.

RISO, W. **¿Amor o dependencia? Cómo superar la dependencia emocional y hacer del amor una experiencia plena y saludable** . São Paulo: L&PM Editores, 2009.

RISO, W. **Enamórate de ti mismo: El valor indispensable de la autoestima** . Academia Publishing, 1.^a edición, 2012.

SANTOS, TO; CAMARGO, MR Dependencia emocional en las relaciones matrimoniales: Posibles factores y consecuencias. **Psicología USP** , vol. 35, pág. e220002, 2024.

SCHLOSSER, A. Interfaz entre la salud mental y las relaciones románticas: una mirada desde la psicología positiva . **Pensando fam** , Porto Alegre, vol. 18, n.º 2, págs. 17-33, dic. 2014.

SILVIA, PP; ANDRADE, LF. Mujeres y dependencia emocional: vínculos de amor que causan dolor. Revista Brasileña de Ciencias de la Vida, **Sete Lagoas** , vol. 6, n.º 1, págs. 1-22, 2017.

SOPHIA, EC (2008). Amor patológico: aspectos clínicos y de personalidad (**Tesis de maestría, Universidad de São Paulo** , SP). doi : 10.11606/D. 5.2008.tde 11022009-162136.

SUSSMAN, S. (2010). Adicción al amor : definición , etiología , tratamiento . **Sexual Addiction & Compulsivity** , 17(1), 31-45. doi : 10.1080/1072016100360409.

TRIANDIS, HC Individualismo y colectivismo . **Routledge** , 2018. doi : 10.4324/9780429499845.



APÉNDICE A - *CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL (EDC)*

Cuestionario de Dependencia Emocional