



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES

**Factores que dificultan la transición adaptativa del
duelo tras relaciones de violencia de pareja**

Autora: Marta Ruiz de Azúa Arévalo

Directora: María Jesús Boticario Galavís

Madrid

2025/2026

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo analizar los factores psicológicos que influyen en la permanencia y recaída en relaciones de pareja abusivas, así como en la dificultad para elaborar el duelo tras la ruptura. Para ello, se ha llevado a cabo una revisión sistemática de la literatura científica, centrada en variables individuales, relacionales y contextuales. Entre los factores más relevantes identificados se encuentran el trauma infantil y el desarrollado en la propia relación, los estilos de apego inseguros, ciertos rasgos de personalidad (como el neuroticismo elevado), la diferenciación del *self*, la calidad de la red de apoyo y la ambigüedad de la pérdida. Los resultados muestran que estos factores no actúan de forma aislada, sino que se entrelazan y se refuerzan entre sí, configurando trayectorias distintas según cada caso. Asimismo, se observa una escasa conceptualización del duelo en el contexto de las relaciones abusivas, lo que dificulta su comprensión y abordaje. En conjunto, los hallazgos destacan la necesidad de comprender mejor estos procesos y su interrelación para favorecer intervenciones más ajustadas a las necesidades de las víctimas.

Palabras clave: violencia de pareja, trauma, apego, neuroticismo, duelo

Abstract

The present work aims to analyze the psychological factors that influence persistence and relapse in relationships involving intimate partner violence (IPV), as well as difficulties in grieving after the breakup. To this end, a systematic review of the scientific literature has been carried out, focused on individual, relational, and contextual variables. Among the most relevant factors identified are childhood trauma and trauma developed within the relationship itself, insecure attachment styles, certain personality traits (such as elevated neuroticism), differentiation of self, the quality of the support network, and ambiguous loss. The results show that these factors do not act in isolation, but rather interact and reinforce each other, configuring different trajectories depending on each individual case. Likewise, a limited conceptualization of grief in the context of abusive relationships is observed, which hinders its understanding and approach. Overall, the findings highlight the need to better understand these processes and their interrelationship in order to promote interventions more tailored to the needs of the victims.

Keywords: intimate partner violence, trauma, attachment, neuroticism, grief

Índice

Introducción	4
El Duelo como Definición y Concepto.....	4
El Duelo en las Relaciones Amorosas	5
El Amor y las Relaciones.....	6
Estado de la Cuestión	7
Objetivos.....	8
Finalidad y Motivos.....	8
Objetivos, Hipótesis y Preguntas.....	8
Metodología.....	9
Marco Teórico	10
La Violencia de Género en la Pareja.....	10
<i>Manifestaciones de la Violencia de Género en la Pareja.....</i>	<i>11</i>
Permanencia y Recaídas en las Relaciones Violentas de Pareja.....	11
Resultados de la Revisión.....	13
El Trauma	13
<i>El Trauma Previo a las Relaciones Abusivas</i>	<i>13</i>
<i>El Trauma generado en las Relaciones Abusivas.....</i>	<i>16</i>
El Apego	17
La Personalidad	20
Diferenciación del <i>Self</i>	23
El Duelo Ambiguo	27
Redes de Apoyo y Reconocimiento del Duelo Post-ruptura	28
Otros Factores Relevantes	29
Discusión.....	30
Conclusiones.....	33
Referencias Bibliográficas	34
Anexos.....	44
Anexo A.....	44

Introducción

El Duelo como Definición y Concepto

No existe una definición de duelo universal. Esto se debe a que el duelo tiene un componente subjetivo crucial, en el que pueden influir aspectos individuales, sociales y culturales (García Hernández et ál., 2021). No obstante, estos autores hicieron una distinción entre duelo adaptativo y duelo no adaptativo (o desadaptativo), en el contexto de la muerte de un tercero. El primero se entiende como un proceso de respuesta emocional y relacional ante la pérdida de una persona significativa que, con el tiempo, se integra en la experiencia vital del individuo, permitiendo retomar su funcionamiento cotidiano, aun manteniendo recuerdos y afectos hacia quien ha muerto. Por otro lado, el duelo no adaptativo es aquel en el que el sufrimiento se mantiene, la pérdida no llega a integrarse y se observan dificultades significativas en la adaptación. A pesar de todo, los procesos siempre serán distintos para cada individuo, y dependerán de los recursos, creencias y circunstancias de cada persona.

Esta distinción se ha desarrollado principalmente en el contexto de la muerte de un ser querido, tal como reflejan los manuales diagnósticos de referencia en salud mental a nivel mundial, como la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) y el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5.^a ed., texto revisado; DSM-5-TR), así como otros instrumentos utilizados en el ámbito sanitario, como la clasificación NANDA Internacional, también denominada NANDA-I (Asociación Americana de Psiquiatría [APA], 2022; Herdman et ál., 2025; Organización Mundial de la Salud [OMS], 2026). Sin embargo, no existe consenso en la literatura acerca de que el duelo deba limitarse exclusivamente a pérdidas con la muerte de un tercero, sino que también se ha extendido a otros escenarios con pérdidas significativas. Aunque, como se ha indicado antes, no existe una definición universal y estandarizada de duelo, Rodríguez-Álvaro (2019) estableció que “el duelo es un proceso natural y autolimitado de adaptación a una nueva realidad que surge tras una pérdida significativa, real o percibida, con un amplio abanico de manifestaciones que producen un impacto en la salud del doliente” (p. 4). Así, si se atiende a esta definición, puede entenderse que no es imprescindible el fallecimiento de un tercero para hablar de duelo.

Esta idea no es novedosa: por ejemplo, Mendenhall y Boss (2022) argumentaron que existen pérdidas interpersonales en las que la persona sigue viva, pero la relación o

el vínculo se transforma de manera tan significativa que puede generar procesos de duelo comparables e igual de incapacitantes a los observados tras un fallecimiento. Otras formas de pérdida no mortal recogidas en la literatura incluyen, por ejemplo, la pérdida de un trabajo o la ruptura de una relación, siendo este último escenario parte del contexto del presente trabajo. Así, las respuestas de duelo, tanto ante el fallecimiento de un ser querido como ante otras pérdidas significativas, pueden situarse en un continuo que va desde formas adaptativas hasta manifestaciones más desadaptativas del duelo.

El Duelo en las Relaciones Amorosas

Van der Watt et ál. (2023) realizaron un estudio en el que compararon a un grupo cuyos integrantes habían vivido una ruptura hace unos meses (no se especifica cuántos), un grupo cuyos integrantes habían experimentado un evento traumático que cumplía el criterio A del DSM-5-TR para el diagnóstico de Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), y un grupo de control, cuyos integrantes habían experimentado un evento estresante, pero que no se clasifica en el criterio A del DSM-5-TR para el TEPT. Para estos dos últimos grupos, no se especificó el tiempo transcurrido desde el evento. Los resultados mostraron que las personas que habían sufrido una ruptura presentaban niveles de sintomatología postraumática superiores a los del grupo de control, y comparables en severidad a los del grupo expuesto a eventos traumáticos, siendo en algunos indicadores incluso más elevados. Así, se puede deducir que, en ocasiones, el duelo de las relaciones íntimas genera un malestar significativo, pero no se podría diagnosticar un TEPT según el DSM-5-TR porque el primer grupo no cumple el criterio A del DSM-5-TR, el cual no incluye como escenarios de riesgo las rupturas amorosas ni la violencia psicológica de pareja.

Este malestar post-ruptura está ampliamente documentado en la literatura científica. Las rupturas de pareja constituyen un acontecimiento vital con un impacto significativo en el bienestar emocional, físico y social. En este sentido, Ding et ál. (2021) observaron que la disolución de relaciones en adultos australianos divorciados o viudos se asocia con alteraciones relevantes en la salud, como mayor estrés, cambios en conductas de salud, incremento del malestar psicológico y riesgos para el bienestar general.

En el ámbito juvenil, el malestar emocional tras una ruptura sigue siendo un fenómeno ampliamente documentado. Shulman et ál. (2017), en su estudio con jóvenes

israelíes, mostraron que las rupturas románticas pueden generar un nivel considerable de angustia, especialmente entre jóvenes con mayor vulnerabilidad psicológica previa, quienes presentaron síntomas depresivos en su adolescencia. Este malestar se expresa en una mayor dificultad para superar la ruptura, en un aumento de las emociones negativas y en fluctuaciones emocionales durante las interacciones románticas posteriores.

En conjunto, la literatura evidencia que las rupturas amorosas pueden generar un impacto psicológico significativo en distintas etapas vitales y contextos socioculturales, y muchas veces depende del contexto previo y actual del doliente. Aunque estas respuestas no deberían generalizarse de forma absoluta a toda la población, en este trabajo se partirá de una visión amplia del fenómeno, asumiendo que la ruptura de una relación significativa suele implicar dificultades emocionales y psicológicas relevantes. De este modo, el foco se situará específicamente en el duelo asociado a relaciones de pareja caracterizadas por dinámicas disfuncionales o abusivas, dado que estas presentan particularidades que pueden intensificar la dificultad para la ruptura y la recuperación posterior (Badenes-Sastre et ál., 2025). Para ello, primero se contextualizarán las relaciones amorosas, distinción que hasta el momento no se ha abordado.

El Amor y las Relaciones

Las relaciones de pareja no siempre promueven el bienestar de quienes las integran. En este sentido, es importante establecer una distinción entre dos categorías amplias de relaciones: sanas y no sanas o “tóxicas”, término utilizado en el lenguaje cotidiano para describir vínculos caracterizados por el control, la dependencia, el menosprecio o el desequilibrio de poder. Fernández Duque (2020) estableció diez criterios para diferenciar entre una relación sana y una tóxica, dirigidos a la población general, expuestos en el Anexo A. Aunque no todos estos elementos tienen que estar presentes en una relación para que se considere tóxica, la presencia sistemática de cualquiera de ellos puede indicar la existencia de toxicidad en la relación. Asimismo, es razonable considerar que, cuantas más características se den de forma regular, mayor será el grado de toxicidad de la relación.

A pesar de su uso extendido en el lenguaje cotidiano, el término “toxicidad” no se emplea en la literatura científica. En su lugar, se describen estas dinámicas mediante conceptos más precisos como violencia, abuso, maltrato o manipulación. Así, la violencia de pareja incluye manifestaciones físicas, sexuales o psicológicas (OMS, s. f.).

La violencia física y sexual resultan más fáciles de identificar, mientras que la violencia psicológica es más abstracta y compleja. La literatura describe dinámicas de maltrato psicológico a través de constructos como violencia psicológica, *gaslighting* y comportamientos manipulativos, empleadas como tácticas destinadas a deteriorar la autonomía, la autoestima y la percepción de realidad de la víctima (Mento et ál., 2023). Por otro lado, investigaciones recientes han identificado también formas de abuso económico o patrimonial, en las que el agresor limita o sabotea los recursos económicos de la víctima con el fin de incrementar su dependencia y dificultar su capacidad de separación (Adams et ál., 2024).

Por tanto, el análisis se centrará específicamente en relaciones de pareja atravesadas por dinámicas abusivas o violentas, y no en relaciones tóxicas exclusivamente, debido a la escasa literatura que exclusivamente alude a la toxicidad de las relaciones.

Estado de la Cuestión

Se ha revisado la literatura existente sobre la toxicidad en las relaciones de pareja y sobre si factores como el trauma infantil, el apego, la personalidad, la ambigüedad de la pérdida y la red de apoyo aumentan la vulnerabilidad a presentar dificultades en la elaboración del duelo tras este tipo de relaciones. Sin embargo, dicha literatura es escasa, aunque sí existe literatura que relaciona la violencia doméstica con estos factores.

Inicialmente, se planteó el estudio de la toxicidad, entendida como formas de manipulación y abuso sin necesidad de implicar violencia física o sexual. A día de hoy, y especialmente con las nuevas tecnologías, la manipulación y el control sobre las personas del entorno pueden verse facilitados, ya que se estas aportan herramientas y, además, una vía para maquillar que realmente se está ejerciendo un control excesivo. Esto puede observarse en ejemplos como las ubicaciones compartidas o la revisión de redes sociales, que refuerzan estrategias de manipulación ya existentes. Sin embargo, como ya se ha especificado, debido a la escasa literatura científica, se contextualizará el trabajo en las relaciones con violencia de pareja, que es un fenómeno ampliamente extendido.

Objetivos

Finalidad y Motivos

El presente trabajo tiene como finalidad profundizar en la comprensión de los procesos psicológicos implicados en la decisión de permanencia y posible revictimización de las víctimas dentro de las relaciones abusivas.

El interés por esta temática surge tanto de la frecuencia de la violencia de pareja, especialmente contra las mujeres, como de la complejidad psicológica que caracteriza abandonar dichas relaciones para las víctimas, ya que el abandono definitivo de una relación abusiva no constituye un proceso sencillo ni lineal. No obstante, esta realidad contrasta con la existencia de percepciones simplificadas que consideran la salida de estas relaciones como una decisión fácil o inmediata, y que pueden observarse con cierta frecuencia en personas del entorno. Así, se consideró importante analizar esta temática con profundidad, para darle mayor visibilidad. Además, indagar en esta cuestión resulta relevante tanto a nivel teórico, al contribuir al conocimiento existente, como a nivel aplicado, al poder orientar futuras intervenciones más ajustadas a la realidad de las víctimas.

Objetivos, Hipótesis y Preguntas

El objetivo general de este trabajo es analizar los factores psicológicos que pueden influir en la permanencia o recaída en relaciones de pareja abusivas, así como en la dificultad para elaborar el proceso de duelo tras la ruptura. De forma más específica, se pretende examinar el papel de distintas variables individuales, relacionales y contextuales, como el trauma infantil, el apego, la personalidad, la red de apoyo y su reconocimiento del duelo, y la ambigüedad de la pérdida, en la permanencia y la recaída en las dinámicas relacionales abusivas, así como en la dificultad para transitar el duelo tras el abandono de dichas relaciones.

Así, se parte de varias hipótesis relacionadas con cada variable. Se hipotetiza que la existencia de trauma infantil, de apego inseguro (especialmente ansioso, y también desorganizado, aunque por el momento sin establecer una comparación directa entre ambos), de elevados niveles de neuroticismo, de escasa red de apoyo o de una red que no comprenda la complejidad y el sufrimiento implicados en la salida de una relación abusiva, y de una pérdida ambigua, dificultarán tanto el abandono definitivo de una relación abusiva como la consecuente elaboración del proceso de duelo.

Vinculadas con estos objetivos e hipótesis, las principales preguntas que orientan el trabajo son las siguientes: ¿de qué manera el trauma infantil, el apego, la personalidad y la red de apoyo influyen en la permanencia o recaída en este tipo de relaciones?, ¿qué papel desempeña la ambigüedad de la pérdida en la elaboración del duelo tras la ruptura?, ¿qué otros factores pueden estar interviniendo en estos procesos? y ¿cómo se relacionan estos factores entre sí en la explicación de la complejidad del proceso de ruptura en relaciones abusivas?

Metodología

La metodología empleada en el presente trabajo corresponde a una revisión sistemática de la literatura. Para ello, se realizó una búsqueda en diversas bases de datos científicas y en Internet, utilizando criterios de inclusión y exclusión previamente definidos, con el objetivo de seleccionar los estudios más relevantes para el análisis del fenómeno.

En cuanto a los criterios de selección, se priorizaron artículos publicados en 2015 o posteriores, salvo en el caso de autores clásicos cuya inclusión resultaba necesaria por su relevancia teórica. Asimismo, se incluyeron estudios centrados en contextos de relaciones amorosas o relaciones abusivas, en función del argumento desarrollado en cada apartado. Aunque algunas investigaciones limitaban sus muestras a determinados grupos étnicos o rangos de edad específicos, sus hallazgos fueron considerados de interés para la comprensión general del fenómeno, pero han de interpretarse siempre con cautela.

La búsqueda de literatura académica se realizó principalmente en PubMed, con el apoyo de Web of Science, Google Académico, así como del buscador de Safari. Además, en algunos momentos se utilizó la inteligencia artificial como herramienta de apoyo para formular *prompts* de búsqueda adecuados y para comprobar si existían artículos sobre determinados temas cuando la búsqueda inicial no aportaba evidencia relevante.

En líneas generales, este proceso se siguió para cada uno de los factores analizados en el trabajo, avanzando desde búsquedas más generales sobre cada variable hacia búsquedas más específicas sobre su relación con otros factores.

Marco Teórico

La Violencia de Género en la Pareja

La violencia en la pareja constituye un problema de gran magnitud, tanto en sus formas no letales como letales. En lo que respecta a la violencia contra la mujer, la OMS (2024) señala que supone tanto un problema de salud pública como una vulneración de sus derechos humanos. De esta manera, estimó que aproximadamente el 30% de las mujeres en el mundo habían sufrido violencia física o sexual ejercida por la pareja, o violencia sexual perpetrada por una persona distinta de la pareja, en algún momento de su vida, lo que constituye una medida de prevalencia acumulada. Más recientemente, en un comunicado de prensa del 19 de noviembre de 2025, la OMS indicó que aproximadamente 316 millones de mujeres mayores de 15 años fueron víctimas de esta violencia en los últimos 12 meses, incorporando así una dimensión temporal anual que refleja la persistencia actual del problema. No obstante, estas cifras probablemente no capten por completo la magnitud real del problema, ya que muchas mujeres no revelan sus experiencias de violencia por razones como el miedo y la estigmatización (OMS, 2025).

En cuanto a homicidios, las parejas y familiares son los principales responsables de los homicidios de mujeres. En 2024 (el año con los datos más recientes disponibles), se observó que el 60% de las muertes intencionales de mujeres y niñas fueron perpetradas por parejas íntimas y familiares, lo que equivale a unas 50.000 víctimas, es decir, una media de 137 mujeres por día. Por otro lado, para los hombres solo el 11% de los homicidios fueron cometidos por parejas u otros familiares, lo que indica que el riesgo es mayor para las mujeres. En el mismo año, se reportaron datos de América y Europa que mostraron que las parejas íntimas (actuales o anteriores) son, con diferencia, los agresores más frecuentes, siendo responsables de un promedio del 69% y 64% de los homicidios ocurridos en el ámbito privado, respectivamente. Sin embargo, estas estimaciones deben interpretarse con cautela debido a limitaciones en la disponibilidad de datos, ya que, por ejemplo, en 2024 reportaron menos países que en otros años, o en algunos casos se desconoce el autor del homicidio (Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito [UNODC] y Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres [ONU Mujeres], 2025).

La evidencia disponible muestra que las mujeres son víctimas de violencia con mayor frecuencia. La OMS y ONU Mujeres explican que la violencia contra las mujeres

está vinculada a la discriminación de género, a normas sociales que toleran la violencia y que otorgan mayor estatus a los hombres que a las mujeres, y a desequilibrios de poder que hacen que las mujeres queden más expuestas, siendo además la pareja íntima el principal agresor en muchos casos (OMS, 2024; ONU Mujeres, s. f.). Aunque las víctimas de violencia de pareja suelen ser mujeres, los hombres también pueden serlo, presentando cifras significativas y prevaleciendo la violencia psicológica frente a la física y sexual (Kolbe y Büttner, 2020). Asimismo, el problema de subregistro cuando los hombres son víctimas también existe, por motivos como la vergüenza, el estigma, la desconfianza del sistema legal, o el deseo de mantener la familia (Kim et ál., 2024). Con todo, la evidencia disponible sigue mostrando que la victimización es más frecuente en mujeres.

Manifestaciones de la Violencia de Género en la Pareja

Dichter et ál. (2018) estudiaron la violencia de pareja en dinámicas caracterizadas por control coercitivo, entendido como el repertorio y empleo de conductas mediante las cuales una persona intenta dominar, controlar y limitar la autonomía de su pareja. Estos autores observaron que las mujeres que sufrían violencia de pareja en dichos contextos presentaban mayores tasas de victimización que aquellas que sufrían violencia sin control coercitivo. No obstante, en ambos grupos, la violencia psicológica fue la forma de abuso más frecuente, seguida por la física, y finalmente por la sexual. Si bien la OMS incluye explícitamente la violencia psicológica dentro de la definición de violencia de pareja (OMS, s. f., 2024), sus principales estimaciones de prevalencia global se formulan fundamentalmente en términos de violencia física y/o sexual (OMS, s. f., 2024, 2025), aunque este predominio de la violencia psicológica ha sido señalado en numerosos estudios.

Permanencia y Recaídas en las Relaciones Violentas de Pareja

En la literatura, se ha observado que algunas víctimas nunca llegan a abandonar la relación abusiva, mientras que otras intentan hacerlo, pero regresan con su pareja por diferentes motivos. Así, muchas víctimas no han intentado abandonar a su pareja ni una sola vez, debido a que desean hacer todo lo posible por mantener la relación, con la esperanza de que cambiará (Dziewa y Glowacz, 2022). Otras, en cambio, tratan de poner fin a la relación de manera definitiva, pero retoman posteriormente el vínculo. De este modo, la literatura disponible sugiere que abandonar una relación violenta suele ser un proceso no lineal, en el que muchas víctimas realizan varios intentos de separación antes

de romper definitivamente la relación (Badenes-Sastre et ál., 2025; Dziewa y Glowacz, 2022; Lahav, 2023; Murray et ál., 2015).

La decisión de abandonar la relación puede verse dificultada por distorsiones cognitivas como la autoinculpación, la minimización de la violencia, la esperanza de cambio o la pérdida del yo, que interfieren en el reconocimiento del abuso y favorecen la permanencia (Badenes-Sastre et ál., 2025). Entre estos elementos, una víctima puede experimentar diversos puntos de inflexión en los que toma consciencia de la situación que está experimentando, como el agravamiento de la violencia, cambios en la percepción de la relación, la intervención de terceros o el impacto en los hijos, que pueden catalizar la decisión de salida, aunque esta no siempre es definitiva (Murray et ál., 2015). En este último estudio, hubo participantes que alegaron que no identificaban un punto de inflexión, ya que habían aprendido que salir de la relación era más peligroso que quedarse en ella; no obstante, no fue significativo dentro del grupo de participantes, por lo que hay esperanza de que abandonen dichas relaciones violentas. Paralelamente, Dziewa y Glowacz (2022) observaron que este proceso se encuentra atravesado por una fuerte ambivalencia emocional, en la que coexisten el miedo y la culpa, y el amor y la esperanza de cambio, lo que dificulta la separación definitiva de la pareja. En este contexto, el cambio cognitivo sobre la relación y la violencia, y la atribución de la responsabilidad, caracterizada por la oscilación entre culparse a uno mismo o responsabilizar a la pareja, hasta dejar de autoinculparse, adquieren un papel central al permitir a la víctima avanzar hacia la toma de decisiones y la recuperación de la independencia y autonomía personal.

En lo que respecta al mantenimiento de la separación, Lahav (2023) puso el foco en las dificultades para sostenerla. En concreto, mostró que la posibilidad de volver con la pareja agresora se relaciona especialmente con los bajos ingresos y con la hipersensibilidad hacia el agresor, entendida como una intensa sintonización con sus necesidades, emociones y reacciones. Esta respuesta puede funcionar inicialmente como un mecanismo de defensa para anticipar el peligro, pero tras la ruptura se vuelve desadaptativa, al dificultar el establecimiento de límites y favorecer sentimientos de compasión hacia el agresor, especialmente si muestra remordimiento.

Aunque estos estudios, o la literatura en general, no suelen conceptualizar explícitamente el proceso de abandono de una relación abusiva en términos de duelo, sí recogen elementos compatibles con dicha experiencia, como la pérdida de la identidad y de la unidad familiar. Por otro lado, la literatura recoge tanto situaciones en las que la

víctima no llega a separarse como aquellas en las que sí se produce al menos una ruptura. En este trabajo se abordarán ambos escenarios, partiendo de la idea de que pueden estar influidos por factores similares, como la dependencia, la baja autoestima o el deseo de mantener la unidad familiar. A continuación, la revisión de la literatura de este trabajo expondrá factores que potencien la recaída en relaciones violentas.

Resultados de la Revisión

El Trauma

Antes de comenzar la revisión de la literatura, se hipotetizó que el trauma pasado o previo, desarrollado en el núcleo familiar en edad temprana, iba a ser un factor determinante en el no abandono definitivo de las relaciones violentas en la adolescencia y adultez. No obstante, se ha observado que el trauma generado dentro del contexto de una relación abusiva también influye en la dificultad para abandonarla de forma permanente. A continuación, se expondrán ambas situaciones de desarrollo de trauma.

El Trauma Previo a las Relaciones Abusivas

En la literatura revisada, el trauma previo aparece principalmente en forma de maltrato infantil, entendido como experiencias de abuso físico, emocional, sexual o negligencia física o emocional durante la infancia (Fernando et ál., 2024; Fereidooni et ál., 2024). Estas experiencias se consideran un factor de riesgo distal (Cao et ál., 2020), es decir, un factor que tuvo lugar en el pasado, y que más adelante en el tiempo aumenta la probabilidad de que ciertos eventos sucedan de cierta manera. En este sentido, el trauma infantil puede alterar el desarrollo psicológico y afectar de forma duradera a distintas áreas de la vida, incluidas las relaciones románticas adultas.

En primer lugar, varios estudios señalan que el trauma infantil puede afectar al desarrollo del tipo de apego, favoreciendo estilos inseguros que complican la formación de vínculos afectivos estables en la vida adulta. Dentro de estos, la literatura revisada sugiere que el apego ansioso podría resultar más incapacitante que el evitativo (Cao et ál., 2020; Heshmati et ál., 2022), mientras que el apego desorganizado también se asocia con un funcionamiento especialmente desadaptativo (Condino et ál.; Whittington, 2024).

Paralelamente, Shaughnessy et ál. (2023) analizaron, en el contexto de las relaciones de pareja violentas, el papel del apego en el desarrollo de un vínculo traumático, entendido como un apego emocional intenso que puede desarrollarse hacia la pareja agresora y mantenerse incluso cuando la relación incluye conductas dañinas para

la víctima. Según su análisis, el maltrato infantil puede aumentar la propensión a establecer vínculos con agresores en personas con apego inseguro (ansioso o evitativo), ya que experimentan dinámicas relacionales similares a las vividas en la infancia. El vínculo traumático, con sus ciclos de abuso y reconciliación, dificulta enormemente la salida de una relación abusiva, algo que también puede entenderse, desde el punto de vista conductual, a través del marco del reforzamiento intermitente, que es el tipo de reforzamiento más resistente a la extinción de conductas (Skinner, 1938/1991). Así, el trauma previo puede aumentar la vulnerabilidad a las relaciones abusivas y dificultar su abandono a través del desarrollo de apego inseguro y de dinámicas de reforzamiento intermitente.

Más allá del apego, el trauma previo puede influir en otros procesos psicológicos intermedios que median entre las experiencias tempranas de maltrato y las dificultades relacionales posteriores (Shaughnessy et ál., 2023). Un ejemplo sería la formación de esquemas cognitivos desadaptativos, como el de privación emocional, que se caracteriza por la expectativa de que los demás no van a cubrir de forma adecuada las necesidades afectivas, de cuidado o de seguridad de la persona. De esta manera, las experiencias repetidas de maltrato pueden transmitir al niño la idea de que es una persona indeseada o defectuosa, lo que termina afectando de manera negativa a la forma en que interpreta y experimenta sus relaciones románticas en la vida adulta (Fernando et ál., 2024).

Otro ejemplo de estos procesos es la presencia de desregulación emocional. En este sentido, Cao et ál. (2020) observaron que la desregulación emocional y la posible sintomatología depresiva derivada de esta median entre el trauma infantil y la satisfacción relacional, mientras que Heshmati et ál. (2022) identificaron la supresión emocional como otro mecanismo disfuncional de regulación emocional, ambos en el contexto de apego ansioso. Así, estas dificultades en la regulación emocional pueden mantener y amplificar el riesgo de revictimización, por ejemplo, a través de dificultades para establecer límites o de la dependencia emocional hacia la pareja (Walker y Wamser-Nanney, 2023). De manera complementaria, algunos individuos desarrollan estrategias conductuales desadaptativas, como la implicación en conductas de riesgo, que funcionan como intentos de afrontamiento del malestar emocional, pero que a su vez incrementan la vulnerabilidad a la victimización (Bellot et ál., 2024; Walker y Wamser-Nanney, 2023).

Por último, otro ejemplo de proceso psicológico intermedio es el desarrollo de TEPT o de sintomatología de estrés postraumático clínicamente significativa, frecuente

en personas con historia de maltrato infantil. En este sentido, fenómenos como la hipervigilancia, el embotamiento emocional, la disociación o la reexperimentación del trauma, estrechamente vinculados a dificultades en la regulación emocional, pueden dificultar la detección de dinámicas abusivas y favorecer la victimización o revictimización (Fereidooni et ál., 2024; Walker y Wamser-Nanney, 2023).

En conjunto, estos hallazgos permiten entender la victimización y revictimización como fenómenos complejos y multifactoriales, en los que el trauma infantil actúa como punto de partida de una cadena de procesos psicológicos que incrementan la vulnerabilidad en las relaciones adultas y favorecen la permanencia o recaída en dinámicas abusivas, ya sea con la misma pareja o con otra distinta (Bellot et ál., 2024; Fereidooni et ál., 2024; Walker y Wamser-Nanney, 2023).

Por otra parte, algunos estudios también sugieren que el trauma previo puede ser utilizado activamente por el abusador en relaciones violentas. En este sentido, Cooper y Sweet (2025) muestran que el trauma previo de la víctima puede convertirse en un recurso de control coercitivo dentro de la relación abusiva, desacreditando sus emociones o atribuyendo sus reacciones a su pasado. Los autores sitúan estas dinámicas dentro de lo que denominan “militarización de la salud mental”, es decir, el uso, manipulación o invención de diagnósticos psicológicos, etiquetas o antecedentes traumáticos como herramientas de control coercitivo, todo ello enmarcado en estereotipos de género históricos que asocian a la mujer con la irracionalidad o la inestabilidad emocional (la mayoría de las víctimas con las que se trabajó eran mujeres). Más concretamente, los agresores emplean el trauma previo para desviar la atención del abuso que ejercen, atribuyendo las reacciones de la víctima a proyecciones de su pasado e invalidando constantemente sus emociones. Además, el daño psicológico se intensifica, ya que se trata de información compartida en momentos de gran intimidad y vulnerabilidad, de modo que el hecho de que sea utilizada en su contra genera desorientación y una profunda sensación de traición. Este proceso no solo erosiona la autonomía de la víctima dentro de la pareja, sino que el agresor suele extenderlo a su entorno, invalidando su credibilidad ante terceros, por lo que la víctima corre el riesgo de acabar creyéndose lo que le dicen que es, y no quien sabía que era.

Por todo ello, el trauma infantil puede aumentar la vulnerabilidad a relaciones insatisfactorias o abusivas y dificultar su abandono permanente, a través de elementos como el tipo de apego, los procesos psicológicos intermedios y la manipulación de la

historia traumática por parte del agresor. De hecho, el maltrato infantil se ha identificado como el factor de riesgo más fuertemente asociado a la revictimización en contextos de violencia de pareja (Bellot et ál., 2024), lo que resulta coherente, ya que muchos de los factores que favorecen la entrada, permanencia o recaída en relaciones abusivas tienen su origen en experiencias traumáticas tempranas. De esta manera, este fenómeno requiere especial atención en el trabajo terapéutico y en los recursos de apoyo a las víctimas.

El Trauma generado en las Relaciones Abusivas

La permanencia o recaída en una relación abusiva no solo puede verse influida por el trauma previo, sino también por el trauma que se genera dentro de la propia relación. Aunque este último no se haya consolidado durante tanto tiempo como un trauma previo, sí puede resultar profundamente incapacitante a la hora de abandonar de manera definitiva una relación abusiva. Lohmann et ál. (2024) hallaron que el trauma generado exclusivamente dentro de la relación abusiva, especialmente en contextos de control coercitivo, tiene un impacto severo en la salud mental. Este tipo de manipulación constante amenaza, degrada y limita la autonomía de la víctima, y se asocia con síntomas y trastornos depresivos, así como con el TEPT, este último puede evolucionar hacia un trastorno de estrés postraumático complejo (TEPT-C).

Según el CIE-11, este último es una alteración psicológica asociada a experiencias traumáticas intensas, repetidas y prolongadas, especialmente cuando la persona se encuentra en situaciones de las que resulta difícil o imposible salir. Además de los síntomas propios del TEPT, implica dificultades persistentes en la regulación emocional, una visión profundamente negativa de uno mismo y problemas importantes para establecer o mantener vínculos cercanos, afectando de manera significativa al funcionamiento cotidiano (OMS, 2026). De este modo, la situación traumática de una relación abusiva no siempre finaliza con la ruptura de la relación, sino que puede mantenerse a través de amenazas, acoso, control psicológico, abuso económico o manipulación mediante los hijos, prolongando el daño traumático y la sensación de atrapamiento (Hulley et ál., 2023). Sin embargo, Lohmann et ál. (2024) señalan que el TEPT-C es un diagnóstico todavía poco investigado, pese a su relevancia clínica y terapéutica, ya que es tan incapacitante que la víctima puede acabar atrapada en estas relaciones abusivas.

En conjunto, estos hallazgos muestran que no es necesario que exista un pasado traumático para que el trauma desarrollado dentro de la propia relación resulte profundamente disfuncional, favorezca el atrapamiento psicológico de la víctima y dificulte la salida estable de la relación.

El Apego

Como se ha señalado en el apartado previo, el desarrollo del apego está estrechamente vinculado al trauma infantil. De esta manera, las personas que experimentan trauma en sus primeras etapas de vida presentan un mayor riesgo de desarrollar un tipo de apego inseguro (Cao et ál., 2020; Condino et ál., 2022; Fernando et ál., 2024; Heshmati et ál., 2022; Shaughnessy et ál., 2023; Velotti et ál., 2018; Whittington, 2024). Los tres tipos de apego inseguro que existen son ansioso, evitativo y desorganizado (Ainsworth et ál., 1978/2015; Main y Solomon, 1990, citado por Duschinsky, 2018). Antes de comenzar este trabajo, se hipotetizó que el apego ansioso iba a ser más decisivo que el evitativo para determinar si una persona presenta mayores dificultades para abandonar una relación abusiva de manera permanente. Esto se planteó así debido a que el apego ansioso se asocia con dependencia emocional, miedo intenso al abandono, hipervigilancia, necesidad constante de confirmación, una autoestima más frágil e intensidad elevada de emociones negativas, lo que dificulta la autorregulación (Cao et ál., 2020; Gehl et ál., 2024; Heshmati et ál., 2022; Sandberg et ál., 2019; Velotti et ál., 2018). En cambio, el apego evitativo tiende más al distanciamiento, desactivación emocional, indiferencia e incomodidad con la intimidad (Sandberg et ál., 2019; Velotti et ál., 2018). Por otra parte, para el apego desorganizado no se planteó si iba a ser más o menos disfuncional que el apego ansioso, pero sí se planteó que iba a desencadenar estrategias de afrontamiento y conductas desadaptativas.

Algunos de los estudios revisados han confirmado que el apego ansioso resulta más incapacitante que el evitativo en la satisfacción relacional y en la superación de una ruptura (Cao et ál., 2020; Heshmati et ál., 2022). En lo que respecta a la situación de ruptura, las personas con apego ansioso suelen presentar mayor sufrimiento debido a que pueden experimentar mayores niveles de miedo al abandono, necesidad de aprobación y falta de confianza en la reciprocidad del cuidado de la pareja, y gestionan dichos malestares a través de estrategias desadaptativas como la supresión emocional (Heshmati et ál., 2022). No obstante, cabe destacar que el apego evitativo puede ser también un factor que dificulte estos procesos. Por ejemplo, Gehl et ál. (2024) analizaron las

estrategias de personas con apego ansioso y evitativo antes y después de una ruptura amorosa, y llegaron a la conclusión de que ambos tipos de apegos presentaban los mismos mecanismos de alta autopunición y baja acomodación, el primero entendido como rumiación y autoinculpación, y el segundo como aceptación, optimismo y reencuadre de la situación personal. Este hallazgo resulta especialmente relevante, ya que podría esperarse que las personas con apego evitativo tiendan principalmente al distanciamiento emocional (Sandberg et ál., 2019; Velotti et ál., 2018); sin embargo, se observó que también empleaban estos mecanismos, aunque en menor medida que las de apego ansioso y con diferencias en los síntomas psicológicos tras la ruptura (Gehl et ál., 2024). En este último estudio, para el apego ansioso la autopunición predijo síntomas tanto de ansiedad como de depresión, mientras que la acomodación solo predijo síntomas depresivos. Para el apego evitativo, la autopunición se relacionó con síntomas de ansiedad, y la baja acomodación, con síntomas de depresión. Por ello, ambos tipos de apego pueden dificultar una elaboración adaptativa de la ruptura, aunque ello no implica que no se pueda llegar a superar; lo que podría variar serían aspectos como la mayor duración del duelo o la mayor intensidad del malestar.

En los contextos de relaciones abusivas, el apego ansioso y evitativo influyen en que una víctima permanezca o recaiga en la misma u otra dinámica abusiva. En términos más generales, esto puede relacionarse con el vínculo traumático descrito por Shaughnessy et ál. (2023), asociado al apego inseguro y caracterizado por la priorización del mantenimiento de la relación pese al daño ejercido por la pareja.

No obstante, el apego ansioso, según los estudios revisados, es el estilo que parece más determinante de ambos a la hora de dificultar el abandono de la relación abusiva de forma definitiva, o de fomentar la recaída en la misma relación o en otra posterior. Las personas con este perfil tienden a presentar una elevada necesidad de atención y validación, así como un intenso miedo al abandono y una autoimagen negativa que les lleva a creerse indignas de cuidado, lo que puede potenciar el deseo de permanecer en la relación abusiva, al percibir el maltrato como un coste aceptable frente a la pérdida del vínculo (Kural y Kovacs, 2022; Sandberg et ál., 2019; Velotti et ál., 2018).

En contraste, el apego evitativo presenta un papel más complejo y ambivalente. Aunque no siempre predice de forma consistente la permanencia en la relación, posiblemente por diferencias entre muestras, instrumentos o las variables analizadas en cada estudio (Sandberg et ál., 2019), sí se ha asociado con procesos que pueden favorecer

la revictimización, como la minimización del daño emocional, la desactivación o distanciamiento emocional, y la dificultad para buscar ayuda externa, derivada de la desconfianza en la disponibilidad de los demás (Kural y Kovacs, 2022; Velotti et ál., 2018).

Más allá de los estilos ansioso y evitativo, el apego desorganizado también merece una atención específica. Whittington (2024) correlacionó el apego desorganizado de manera significativa con el trauma originado en la infancia, donde se experimentaba maltrato infantil, violencia interparental y conductas aterradoras de las figuras de apego, alternadas con conductas de afecto y cuidado. Esta combinación puede generar una fuerte ambivalencia y, desde una perspectiva de psicología conductual, favorecer la indefensión aprendida, la cual resulta incapacitante al implicar una percepción de falta de control sobre lo que ocurre y sobre las propias posibilidades de actuación, por lo que el individuo puede no intentar modificar su situación (Seligman, 1975). En este sentido, el apego desorganizado se caracteriza por la ausencia de un repertorio estable de estrategias de afrontamiento. Mientras que quienes presentan apegos ansioso y evitativo suelen presentar mecanismos relativamente predecibles, aunque disfuncionales, aquellos con apego desorganizado pueden quedar atrapados en una dinámica de indefensión aprendida y mostrar conductas contradictorias de aproximación y evitación, así como respuestas de congelamiento y comportamientos desorientados, carentes de una finalidad clara (Whittington, 2024). Además, en cuanto a la regulación emocional, los autores hallaron que el apego desorganizado presenta dificultades, incluso mayores que el apego ansioso, siendo ambos los estilos que se correlacionan positivamente con la desregulación emocional, mientras que el evitativo no presenta una correlación directa ni significativa.

Cuando estos niños son adultos, la literatura sugiere que son vulnerables a entrar en relaciones abusivas, así como a recaer en dichas dinámicas, ya sea con el mismo o diferente agresor. Esto se debe a que las personas con apego desorganizado tienden a normalizar la violencia y pueden mantener creencias de cambio de su pareja, junto con pensamientos concretos y déficits en la mentalización, que se intensifican bajo estrés. Todo ello dificulta que la víctima estructure un sentido de cohesión propia que le ayude a evitar la repetición del trauma infantil (Condino et ál., 2022). No obstante, estos autores también hallaron una paradoja: algunas víctimas con altos niveles de trauma mostraban una capacidad de mentalización ligeramente mejor que otras que no habían experimentado maltrato infantil. Dado que la mentalización puede actuar como factor

protector, este hallazgo sugiere que, en algunos casos, el trauma podría asociarse indirectamente a un efecto protector, en la medida en que favorezca una mejor mentalización y, con ello, la búsqueda de ayuda profesional. Aun así, esta interpretación debe plantearse con cautela y depende de cada caso individual.

En resumen, Condino et ál. (2022) subrayaron que un alto porcentaje de las víctimas de violencia de pareja estudiadas (77%) presentaba estilos de apego inseguro o desorganizado, lo que se asociaba con dificultades para procesar el trauma y comprender las dinámicas abusivas, dificultando su abandono. Sin embargo, indican que estos hallazgos deben interpretarse con cautela, ya que algunos factores tradicionalmente considerados de riesgo pueden, en determinados contextos, desempeñar también un papel protector indirecto, lo que refleja la complejidad y variabilidad de los procesos implicados y de los casos individuales.

En conjunto, los resultados revisados apuntan en la dirección de la hipótesis de que el apego ansioso tiene un rol más incapacitante que el apego evitativo a la hora de abandonar una relación abusiva de manera permanente. No obstante, esto debe matizarse, ya que el apego evitativo también puede dificultar el abandono, aunque de forma menos frecuente o más indirecta, favoreciendo procesos como la minimización del daño y la menor búsqueda de ayuda. Por su parte, el apego desorganizado puede representar el perfil de mayor gravedad clínica por su asociación con una desregulación emocional más intensa y con mayores dificultades para afrontar de forma adaptativa situaciones como las relaciones abusivas. Por todo ello, la revisión sugiere que todos los tipos de apego inseguro pueden ser factores de riesgo para la permanencia o revictimización en relaciones violentas, aunque parece que algunos resultan más influyentes que otros. Sin embargo, dado que la literatura sobre apego y relaciones abusivas es amplia y no siempre presenta hallazgos consistentes, conviene evitar afirmaciones contundentes hasta que exista una mayor cohesión entre los estudios.

La Personalidad

Antes de comenzar la revisión sistemática de la literatura, se planteó la hipótesis de que el neuroticismo podría predecir la vulnerabilidad a experimentar victimización o revictimización en relaciones abusivas, debido a su similitud con características propias del apego ansioso, como el miedo al abandono o una autorregulación emocional deficiente.

Costa y McCrae (1992) definieron el modelo de los Cinco Grandes de la Personalidad (Big Five o modelo OCEAN), en el que los rasgos de personalidad se conciben como dimensiones que reflejan patrones consistentes de pensamientos, emociones y conductas, y en las que todos los individuos puntúan en mayor o menor medida. Dentro de este modelo, el neuroticismo se refiere a la tendencia a experimentar malestar psicológico o afectividad negativa, en contraste con su polo opuesto, la estabilidad emocional. Así, las personas con puntuaciones altas en este factor tienden a mostrar mayor propensión a la ansiedad, la hostilidad, la depresión, la autoconciencia (inseguridad y vergüenza ante la valoración ajena), la impulsividad y la vulnerabilidad, mientras que las puntuaciones bajas reflejan mayor calma y equilibrio emocional. En esta línea, McCrae y John (1992) reforzaron esta conceptualización al presentar los factores del modelo OCEAN con definiciones opuestas. Algunos ejemplos para el rasgo de neuroticismo son calmado/preocupado, ecuánime/temperamental o resistente/vulnerable.

Por otro lado, en la literatura revisada aparece de forma recurrente el término “ansiedad de rasgo”. Se ha distinguido teóricamente entre ansiedad estado y ansiedad rasgo, y esta diferenciación sirvió de base para el desarrollo del State-Trait Anxiety Inventory (STAI), instrumento diseñado para evaluar ambos conceptos. La ansiedad estado alude a una reacción emocional pasajera, asociada a tensión, nerviosismo y aprensión, que puede variar según la situación. En cambio, la ansiedad rasgo hace referencia a una tendencia más duradera a interpretar el entorno como amenazante y a responder con niveles más altos de ansiedad. Así, las personas con mayor ansiedad rasgo tienden a responder con más ansiedad ante determinadas situaciones que aquellas con menor ansiedad rasgo (Spielberger et ál., 2023). Por ello, la ansiedad rasgo adquiere especial relevancia como indicador de una propensión estable a experimentar estados ansiosos, por lo que numerosos estudios la emplean como variable clave.

En cuanto a la diferencia entre ansiedad rasgo y neuroticismo, Knowles et ál. (2020) cuestionan la validez discriminante de la ansiedad rasgo medida mediante el STAI-T (parte del STAI que mide la ansiedad rasgo), al sugerir que esta escala podría captar más bien afectividad negativa general o neuroticismo. Sin embargo, Joshi et ál. (2023) aportan evidencia de una diferenciación funcional, al mostrar que la ansiedad rasgo modera el efecto del neuroticismo sobre la regulación emocional. Por ello, estos hallazgos sugieren que ambos constructos presentan un notable solapamiento, aunque no son necesariamente equivalentes. Así, se puede establecer que el neuroticismo es un rasgo de

personalidad más amplio, mientras que la ansiedad rasgo es una manifestación más específica dentro de ese rasgo, actuando como un factor nuclear del mismo (Watson et ál., 2022).

Desde el contexto de las relaciones abusivas, la literatura revisada sugiere que el neuroticismo es el factor de personalidad del modelo OCEAN más consistentemente asociado con la violencia de pareja. Algunos estudios han encontrado una asociación significativa del neuroticismo o de la ansiedad rasgo tanto con el rol de agresor como con el rol de víctima. Esto apunta a un posible doble rol y a un cierto desdibujamiento de la separación entre víctima y agresor dentro de dinámicas violentas (McClure y Parmenter, 2020; Ulloa et ál., 2016). En conjunto, estos hallazgos permiten sostener que el neuroticismo constituye uno de los factores más relevantes en este ámbito, aunque su papel exacto puede variar según la muestra y el tipo de violencia analizado.

Una explicación de estas asociaciones con ambos roles es que las personas con alto neuroticismo tienden a presentar mayor inestabilidad emocional, impulsividad, emociones negativas frecuentes y una gestión más deficiente del conflicto, factores que podrían favorecer tanto la escalada de interacciones disfuncionales como el mantenimiento de dinámicas relacionales abusivas. En términos generales, este sería el mecanismo común que podría explicar su asociación con ambos roles. El argumento diferencial entre el rol de víctima y agresor sería que el neuroticismo podría asociarse con apego ansioso (Ulloa et ál., 2016), que actúa como un factor de riesgo que puede llevar a la persona a adoptar el rol de víctima y permanecer con parejas agresivas, debido al miedo al abandono. Por otro lado, hay estudios que encuentran una relación entre apego ansioso y ansiedad rasgo, asociándose ambos elementos con la victimización; sin embargo, esta relación no es suficiente para eclipsar la correlación positiva y más significativa de la ansiedad rasgo con el rol de agresor (McClure y Parmenter, 2020). Esto sugiere que, aunque el apego ansioso pueda matizar la asociación con la victimización, no basta por sí solo para sostener una asociación consistente entre neuroticismo y el rol de víctima. Además, algunos estudios solo encuentran la asociación del neuroticismo con el rol de agresor (Dorling et ál., 2025), aunque dichos hallazgos deben interpretarse con cautela, ya que sus muestras pueden no ser suficientemente representativas y sus revisiones de la literatura pueden no abarcar todos los hallazgos de la literatura.

Además, algunos trabajos permiten plantear que el trauma infantil podría estar vinculado a niveles más elevados de ansiedad de rasgo y neuroticismo (McClure y

Parmenter, 2020; Paulino et ál., 2025), reforzando la idea de que esta experiencia temprana puede ser el elemento que más influya en el aumento de la vulnerabilidad a involucrarse en relaciones violentas.

Aunque el neuroticismo parece ser el factor más consistentemente implicado, los demás rasgos del modelo OCEAN también han mostrado asociaciones con la violencia de pareja, con los roles de víctima y agresor. No obstante, la evidencia sobre estos últimos es menos consistente, ya que algunos estudios encuentran resultados contradictorios y otros no observan relaciones significativas con ninguno de los dos roles (Dorling et ál., 2025; Ulloa et ál., 2016). En consecuencia, aunque el neuroticismo destaca como el rasgo más sólido en la literatura revisada y parece ser el factor que más información aporta en estos contextos de violencia de pareja, tanto este como el resto de factores de personalidad requieren mayor investigación y consenso empírico, ya que, por el momento, ninguno permite predecir con claridad y de manera exclusiva ni el rol de víctima ni el de agresor, ni tampoco la coexistencia de ambos roles en una misma persona. No obstante, en el caso del neuroticismo, la evidencia revisada sí sugiere una posible implicación en ambos roles.

Diferenciación del *Self*

La diferenciación del self (DoS) es un término que se ha observado bastante en la literatura y que está, al menos en parte, relacionado con la pérdida del yo que describen muchas víctimas, aunque ambos conceptos no sean exactamente equivalentes. En concreto, la pérdida del yo no se describe como una mera falta de diferenciación con el agresor, sino más bien como una estrategia de supervivencia y como una consecuencia de distorsiones cognitivas como la internalización de las percepciones del agresor (Badenes-Sastre et ál., 2025). No obstante, estos procesos implican una erosión progresiva del *self*, por lo que resultan consistentes con niveles bajos de DoS. En este sentido, la baja DoS se plantea como un factor que podría dificultar la salida de la relación abusiva y favorecer su mantenimiento o recaída, motivo por el que se le ha dedicado un apartado específico.

La DoS es el concepto central de la Teoría de los Sistemas Familiares de Bowen y hace referencia a la capacidad de una persona para mantener un equilibrio entre lo que siente y lo que piensa (nivel intrapsíquico), así como entre su autonomía y su conexión con los demás (nivel interpersonal). Es decir, una persona bien diferenciada no pierde su identidad dentro de la relación, pero tampoco se desconecta de los otros. Esto le permite mantener cierta objetividad emocional incluso en situaciones de alta carga afectiva,

pudiendo tomar decisiones propias sin quedar absorbida por la presión del entorno (Bowen, 1978/2004).

Skowron y Schmitt (2003) diferenciaron dentro de la DoS varias dimensiones que ayudan a definirla, describirla y medirla, y desarrollaron el Inventario de Diferenciación del *Self*-Revisado (DSI-R), que constituye la versión más actual del instrumento. En cuanto a las dimensiones, en primer lugar está la posición del yo, que hace referencia a la capacidad de mantener convicciones, metas e identidad propias incluso cuando hay presión externa para actuar de otra forma. Es, en esencia, el núcleo de la autonomía personal. El segundo factor es la reactividad emocional, que describe la tendencia a responder ante el estrés con respuestas automáticas, impulsivas o desbordadas, que no logran la autorregulación emocional. Así, una elevada reactividad sería sinónimo de una baja estabilidad emocional, y viceversa. La tercera dimensión es el distanciamiento emocional, que consiste en gestionar la ansiedad relacional mediante el alejamiento, ya sea físico o emocional, o incluso negando la necesidad de vínculo. Por último, la fusión con otros representa el extremo opuesto del distanciamiento emocional: un exceso de implicación emocional en el que se difuminan los límites entre el “yo” y el “nosotros”, llevando a la persona a priorizar las necesidades del otro para evitar conflicto o malestar. De este modo, un nivel elevado de DoS se clasificaría como una alta posición del yo, baja reactividad emocional, y un escaso distanciamiento emocional y fusión con otros; por el contrario, un nivel bajo de DoS sería una baja posición del yo, y una elevada reactividad emocional, así como un alto distanciamiento emocional o fusión con otros. Finalmente, algunos estudios añaden más factores, como la dominancia sobre los otros, que refleja la tendencia a imponer el propio punto de vista y mostrar poca tolerancia a la discrepancia (Duch-Ceballos et ál., 2021). No obstante, estas ampliaciones no han sustituido al modelo clásico y parecen responder, sobre todo, a contextos culturales específicos.

En el contexto de las relaciones abusivas, la DoS adquiere un papel relevante tanto en la victimización como en la perpetración de violencia de pareja. En concreto, niveles bajos de DoS se han relacionado con patrones relacionales disfuncionales que facilitan tanto la aparición como el mantenimiento de la violencia de pareja. En este tipo de relaciones, es frecuente que ambos miembros presenten una baja DoS, generando dinámicas en las que el vínculo se mantiene no tanto por bienestar, sino como una forma de regular la ansiedad relacional (Harani y Ben-Porat, 2025; Likcani et ál., 2017).

En relación con la perpetración de la violencia de pareja, la baja DoS se ha identificado como un predictor relevante de la agresión, especialmente en su forma física (Likcani et ál., 2017). Niveles bajos de DoS se asocian con una menor capacidad de autorregulación emocional, de modo que, ante situaciones de alta activación, la respuesta del individuo tiende a ser más impulsiva. En este contexto, la violencia puede aparecer como una forma disfuncional de gestionar la ansiedad relacional. Asimismo, la baja DoS suele implicar dinámicas de fusión emocional y dependencia, que incrementan el conflicto y dificultan el establecimiento de límites, favoreciendo la escalada hacia conductas agresivas (Harani y Ben-Porat, 2025; Likcani et ál., 2017). Por el contrario, niveles más altos de DoS, en los hombres, se asocian con la capacidad de ser cuidadores más sensibles y responsables hacia sus esposas, lo que reduce la frustración relacional y disminuye la probabilidad de recurrir a la agresión física o psicológica para intentar regularse emocionalmente (Harani y Ben-Porat, 2025).

En el caso de las víctimas, la baja DoS aumenta su vulnerabilidad a través de distintos mecanismos que actúan de forma conjunta. Por un lado, la fusión con otros puede traducirse en dependencia emocional y dificultad para establecer límites; por otro lado, la reactividad emocional dificulta una evaluación objetiva de la situación (Likcani et ál., 2017). Todo ello favorece la permanencia en la relación, especialmente cuando existen antecedentes de trauma, ya que el vínculo funciona como un mecanismo de regulación emocional, aunque sea disfuncional, lo que contribuye a la adopción de conductas sumisas. De esta manera, la DoS cumple una función moduladora en la relación entre experiencias previas y dinámicas actuales; es decir, si se ha originado trauma en la infancia, actúa como un factor mediador entre el trauma infantil y las experiencias adultas. Cuando los niveles de DoS son bajos, las experiencias tempranas de maltrato se traducen con mayor facilidad en patrones relacionales disfuncionales en la vida adulta. Por el contrario, una mayor DoS permite mitigar este efecto, protegiendo a las personas de mantener o reproducir dinámicas abusivas (Genç, 2026). Aunque esta autora analiza los roles de agresor y víctima, sus hallazgos resultan especialmente relevantes para comprender el rol de víctima, en particular en lo relativo a la sumisión hacia la figura abusadora.

Esto permite entender por qué la DoS también puede resultar un factor clave en el proceso de abandono de la relación, desde el rol de víctima. En especial, una mayor posición del yo actúa como un mecanismo protector, ya que permite a la persona mantener

sus propias convicciones, evaluar la situación de forma más adaptativa y priorizar su seguridad frente al control del agresor. Es decir, no se trata únicamente de querer irse, sino de poder sostener esa decisión a nivel psicológico. Así, una mayor DoS se asocia con una mayor capacidad para mantener la autonomía frente al abusador y con una mayor disposición a abandonar la relación abusiva, y viceversa (Harani y Ben-Porat, 2025; Lampis et ál., 2019).

Además, la DoS se relaciona de forma consistente con distintos aspectos psicológicos, que pueden afectar a las dinámicas de pareja, como la ansiedad. Así, la DoS constituye uno de los predictores más importantes de la ansiedad rasgo y ansiedad estado. De esta manera, las personas con mayor DoS necesitan niveles más altos de estrés para desarrollar sintomatología ansiosa, lo que refuerza su papel como factor protector. Por el contrario, una baja DoS se vincula con una mayor vulnerabilidad a la ansiedad. Dentro de sus dimensiones, la reactividad y el distanciamiento emocionales parecen desempeñar un papel especialmente relevante en el desarrollo de ansiedad rasgo y estado, aunque con diferencias según el sexo: en las mujeres, la reactividad emocional parece ser el componente más determinante de una baja DoS, mientras que en los hombres lo sería el distanciamiento emocional. En la misma línea, la DoS también se relaciona con la autorregulación emocional. Las personas más diferenciadas tienden a utilizar estrategias más adaptativas, como la reevaluación cognitiva, mientras que las menos diferenciadas recurren con mayor frecuencia a la supresión emocional, lo que suele resultar menos eficaz a largo plazo (Duch-Ceballos et ál., 2021). En conjunto, estos factores reflejan cómo una baja DoS podría contribuir de forma indirecta tanto a una peor satisfacción relacional como a una mayor vulnerabilidad a la victimización o a la perpetración, al asociarse con mayores niveles de ansiedad y con estrategias menos adaptativas de autorregulación emocional.

En resumen, la DoS constituye un factor psicológico relevante en la violencia de pareja, ya que influye en la vulnerabilidad a la perpetración y victimización en el contexto de relaciones abusivas, favoreciendo, en este último caso, la permanencia o recaída en la relación, así como en distintos procesos asociados, como el desarrollo de ansiedad rasgo y estado o el aprendizaje y uso de estrategias de regulación emocional más o menos adaptativas.

El Duelo Ambiguo

Como ya se ha indicado, en la literatura hay poca evidencia del duelo en relaciones violentas, aunque ello no implica que no exista un proceso de duelo. Dentro de las pérdidas sin muerte, las más estresantes son aquellas caracterizadas por la ausencia de cierre, que genera una incertidumbre persistente y bloquea el proceso de luto; a este fenómeno se le denomina duelo ambiguo (Boss, 2016). Así, se planteó la hipótesis de que este tipo de pérdida podría dificultar tanto el abandono definitivo de la relación abusiva como la recuperación posterior.

El duelo ambiguo puede darse, por ejemplo, cuando la persona está físicamente presente pero psicológicamente ausente, o cuando está ausente físicamente pero su paradero es desconocido (Mendenhall y Boss, 2022). En el contexto de relaciones violentas, estos escenarios también pueden darse. En esta línea, Avieli (2025) analiza, desde el marco del duelo ambiguo, las experiencias de mujeres supervivientes de intentos de homicidio por parte de sus exparejas, en un contexto especialmente extremo en el que el agresor se encuentra físicamente ausente, pero la situación no queda plenamente finalizada mientras exista la posibilidad de su salida de prisión. Así, sus resultados muestran la aparición en las víctimas de una identidad fragmentada y una dicotomía emocional que generan confusión y malestar.

La identidad fragmentada se refleja en la sensación de haber perdido a la persona que eran antes del evento traumático, dificultando la reconstrucción del sentido de identidad. Por otro lado, la dicotomía emocional implica la coexistencia de emociones contradictorias, como el rechazo hacia el agresor combinado con la nostalgia del vínculo previo, en el que se experimentaban sentimientos de amor, protección y seguridad, o el alivio por haber sobrevivido junto con el deseo de morir para evitar el sufrimiento asociado al trauma y al miedo constante. Asimismo, algunas víctimas refirieron sentimientos de soledad, que pueden explicarse tanto por el aislamiento generado en la relación como por la percepción de que solo otras víctimas que experimentaron situaciones similares podrían comprenderlas.

Boss (s. f.) señala que el duelo ambiguo puede generar trauma y duelo congelado, este último entendido como una consecuencia del duelo ambiguo, en la que la falta de cierre dificulta o detiene su elaboración. Este estancamiento puede observarse en dificultades para retomar la vida cotidiana, como el ámbito laboral o relacional (Avieli,

2025). Si bien en este último estudio las víctimas no mostraban intención de retomar la relación, esto no excluye la posibilidad de revictimización con diferentes agresores.

En conjunto, la literatura revisada sugiere que, incluso cuando la relación termina, las secuelas pueden persistir de manera significativa, lo que genera un malestar importante y puede dificultar la elaboración de la pérdida y la reconstrucción de una vida fuera de la relación. En este sentido, la pérdida ambigua y el duelo ambiguo pueden constituir un obstáculo importante en el proceso de recuperación de las víctimas, aunque no tanto para su abandono definitivo.

Redes de Apoyo y Reconocimiento del Duelo Post-ruptura

En línea con lo planteado en apartados previos, se hipotetizó que el apoyo social desempeñaría un papel clave en el proceso de recuperación tras la ruptura, especialmente en contextos de relaciones abusivas. No obstante, también se consideró que el entorno no siempre responde de forma comprensiva ni ofrece validación emocional, por lo que su influencia no necesariamente resulta positiva para la víctima.

Así, se ha observado que el apoyo social de familiares, amigos y comunidad sí constituye un recurso clave en el afrontamiento de las rupturas sentimentales, tanto en relaciones no abusivas como en contextos de violencia. En población general, se ha observado que el apoyo social actúa como un mecanismo de afrontamiento que mitiga el impacto negativo de la ruptura sobre la salud mental, reduciendo especialmente los niveles de depresión y malestar psicológico (Wang et ál., 2024). En el caso de las relaciones abusivas, su papel resulta aún más relevante, ya que se ha identificado como uno de los predictores más consistentes de una mejor evolución en la salud mental y física tras la salida de la relación (Patton et ál., 2022). Por su parte, otros trabajos muestran que este apoyo no solo puede amortiguar sintomatología negativa, sino también favorecer el bienestar psicológico positivo y amortiguar efectos como el aislamiento o la baja autoestima derivados de la violencia; sin embargo, este efecto parece depender de que la violencia haya cesado, ya que solo en condiciones de seguridad el apoyo social se traduce en un mayor bienestar (Pir et ál., 2023). Asimismo, niveles elevados de apoyo social pueden incluso debilitar la transmisión intergeneracional de la violencia, reduciendo el riesgo de revictimización en generaciones posteriores. En este sentido, Wadji y Langevin (2024) observaron que las hijas expuestas en la infancia a violencia de pareja contra la madre, y victimizadas posteriormente en sus propias relaciones, tendían a reportar una

mayor búsqueda activa de apoyo social, lo que podría contribuir a reducir la probabilidad de que acaben en relaciones abusivas y a que sus hijos no observen estas dinámicas ni las aprendan como patrones relacionales con los demás.

A pesar de estos beneficios, el apoyo social no siempre está garantizado. En el contexto de las rupturas, el entorno puede mostrar respuestas invalidantes o poco empáticas, minimizando el malestar o trivializando la experiencia de ruptura, lo que dificulta el proceso de recuperación (Wang et ál., 2024; van der Watt et ál., 2025). En casos de violencia de pareja, las reacciones sociales negativas, como la culpabilización, la indiferencia o la presión para mantener la relación, pueden incluso obstaculizar el abandono de la relación, reduciendo la probabilidad de que la víctima logre salir de la situación de abuso (Domenech del Río y Sirvent García del Valle, 2019). A ello se añaden barreras como la vergüenza, el miedo al juicio social o el aislamiento impuesto por el agresor, que limitan el acceso a redes de apoyo efectivas (Domenech del Río y Sirvent García del Valle, 2019; Pir et ál., 2023).

Además, la disposición a buscar apoyo no es igual en todas las personas, ya que el estilo de apego influye en la regulación emocional y en las estrategias de afrontamiento tras la ruptura: mientras el apego seguro se asocia con una mayor tendencia a buscar apoyo, los patrones inseguros, especialmente el evitativo, pueden dificultar este proceso. No obstante, incluso quienes presentan apego seguro pueden desarrollar estrategias de vinculación secundarias e inseguras si experimentan múltiples rupturas amorosas (van der Watt et ál., 2025).

En conjunto, estos hallazgos sugieren que, aunque el apoyo social es un factor determinante en la recuperación tras la ruptura, su disponibilidad y calidad son variables críticas que pueden convertirlo tanto en un recurso protector como en un obstáculo adicional. Así, estos resultados confirman la hipótesis de su papel clave en la recuperación y elaboración del duelo, pero también que no siempre está garantizado ni necesariamente acompañado de respuestas empáticas y de validación por parte del entorno. Además, su búsqueda intencionada parece depender de características individuales de la víctima, como el estilo de apego o su repertorio conductual.

Otros Factores Relevantes

Más allá de los factores expuestos, conviene señalar que la permanencia o el retorno a una relación abusiva también pueden verse influidos por otros elementos cuya

importancia depende de la situación concreta de cada víctima. Dichos elementos pueden ser la situación laboral, la presencia de hijos o los recursos socioeconómicos disponibles, entre otros, que pueden actuar bien como barreras para la ruptura o bien como facilitadores de la misma (Badenes-Sastre et ál., 2025; Dziewa y Glowacz, 2022; Lahav, 2023; Murray et ál., 2015). Así, aunque en este trabajo se hayan expuesto ciertos factores que se ha observado que influyen en la victimización o revictimización, es necesario abordar la realidad de las víctimas de manera holística, tanto en la investigación como en el diseño de intervenciones, terapias o programas de apoyo.

Discusión

A lo largo de la revisión de la literatura, se han observado numerosos factores que influyen en la permanencia o recaída en una relación abusiva, dificultando el proceso de elaboración del duelo.

En lo que respecta al duelo, se han encontrado dificultades para localizar literatura científica específica, lo que puede explicarse, al menos en parte, por dos motivos. En primer lugar, aunque en la práctica numerosos autores y profesionales defienden que no es necesaria la muerte de una tercera persona para hablar de duelo, los principales manuales diagnósticos, como el CIE-11, el DSM-5-TR o la clasificación NANDA-I, siguen vinculando este concepto a la pérdida por fallecimiento (APA, 2022; Herdman et ál., 2025; OMS, 2026). Personalmente, no estoy de acuerdo, y me sumo así al amplio número de especialistas que también lo cuestionan, pero es posible que esta sea una de las razones por las que no se ha encontrado demasiada literatura científica sobre el tema. De este modo, sí existía literatura sobre la ruptura de relaciones y el malestar asociado, pero rara vez enmarcado dentro de modelos teóricos del duelo. Esta carencia es aún más evidente en el ámbito de las relaciones abusivas, donde la experiencia de pérdida está presente, ya que es implícita al proceso de toma de conciencia y abandono del abuso, pero no ha sido suficientemente conceptualizada ni desarrollada desde un enfoque teórico y empírico. En segundo lugar, la literatura parece haberse centrado principalmente en el estudio de los factores que favorecen la victimización y la revictimización, así como en la identificación de patrones característicos de los agresores, más que en abordar estas experiencias desde un marco teórico del duelo. Asimismo, aunque existen trabajos orientados al diseño de programas de intervención para víctimas, estos no suelen estar formulados desde la perspectiva del duelo.

En cuanto a los factores que influyen en la permanencia y recaída en relaciones abusivas, los resultados obtenidos permiten respaldar en parte las hipótesis planteadas. No obstante, a lo largo de la revisión de la literatura se ha observado que estos factores no explican por sí solos toda la complejidad del proceso, donde cada caso es único y pueden existir más elementos que medien en esta toma de conciencia y de decisiones. De esta manera, además de los factores inicialmente planteados, se observaron otros relevantes, como el trauma desarrollado en la propia relación abusiva (Lohmann et ál., 2024), una DoS baja (Genç, 2026; Harani y Ben-Porat, 2025; Likcani et ál., 2017), o factores familiares y socioeconómicos (Badenes-Sastre et ál., 2025; Dziewa y Glowacz, 2022; Lahav, 2023; Murray et ál., 2015). Sin embargo, debido a la longitud limitada de este trabajo, estos últimos elementos no se han desarrollado con la misma profundidad que los demás.

De esta manera, se ha observado que el trauma infantil es el factor que más afecta a la permanencia o recaída en las relaciones abusivas (Bellot et ál., 2024), lo cual no resulta extraño, dado que es en la infancia donde se configuran numerosos procesos cognitivos, emocionales y conductuales (Cao et ál., 2020; Fernando et ál., 2024; Genç, 2026; Walker y Wamser-Nanney, 2023). En relación con el apego, los resultados apoyan la hipótesis inicial, especialmente en lo que respecta al apego ansioso y desorganizado, que se asocian con mayores dificultades para abandonar definitivamente una relación violenta. No obstante, el apego evitativo, aunque aparece menos en la literatura, también dificulta este proceso, lo que sugiere la necesidad de seguir profundizando en las diferencias y efectos de los estilos de apego inseguros en este contexto (Condino et ál., 2022; Heshmati et ál., 2022; Kural y Kovacs, 2022; Sandberg et ál., 2019; Velotti et ál., 2018; Whittington, 2024).

Por otro lado, en lo que respecta a la personalidad, los resultados no respaldan completamente la hipótesis planteada. Aunque el neuroticismo se asocia con una inestabilidad emocional y vulnerabilidad psicológica, su influencia en la permanencia o recaída en relaciones abusivas no parece ser tan directa como se planteaba inicialmente. Esto es porque algunos estudios apuntan a su relación con el doble rol de agresor y de víctima en relaciones violentas (McClure y Parmenter, 2020; Ulloa et ál., 2016), aunque esté relacionado con apego ansioso (McClure y Parmenter, 2020), que es un factor vulnerable para el rol de víctima. Por otro lado, la DoS ofrece los mismos resultados, donde una baja DoS se asocia tanto con el rol de víctima, como con el rol de agresor

(Harani y Ben-Porat, 2025; Likcani et ál., 2017). De esta manera, se pone de manifiesto la complejidad de estas dinámicas y la necesidad de evitar interpretaciones simplistas basadas en relaciones unidireccionales.

En cuanto a la ambigüedad de la pérdida, su influencia no se sitúa tanto en la permanencia o recaída en la relación, como se hipotetizó en un principio, sino más bien en el malestar psicológico tras la ruptura, cuando la relación se asume terminada (Avieli, 2025). Finalmente, la existencia de una red de apoyo que comprenda y empatee con la situación de la víctima se confirma como un factor determinante tanto en el proceso de salida de la relación como en la recuperación posterior (Domenech del Río y Sirvent García del Valle, 2019; Patton et ál., 2022; Pir et ál., 2023), lo que subraya la importancia del contexto social en estos procesos.

En conjunto, los resultados de esta revisión reflejan que la permanencia y recaída en relaciones abusivas, así como la dificultad para elaborar el duelo tras la ruptura, no pueden explicarse a partir de un único factor, sino que responden a la interacción entre variables individuales, relacionales y contextuales. Por ejemplo, el trauma infantil puede alterar el desarrollo del apego (Cao et ál., 2020; Condino et ál., 2022; Fernando et ál., 2024; Heshmati et ál., 2022; Shaughnessy et ál., 2023; Velotti et ál., 2018; Whittington, 2024), lo que a su vez influye en las estrategias de regulación emocional y comunicación (Cao et ál., 2020; Heshmati et ál., 2022; Whittington, 2024). A su vez, el trauma previo puede alterar rasgos de personalidad como el neuroticismo (McClure y Parmenter, 2020; Paulino et ál., 2025), y la puntuación de una DoS más baja o más alta (Genç, 2026). Además, el trauma puede determinar la menor búsqueda de un apoyo social de calidad, a través de factores como el apego inseguro (van der Watt et ál., 2025). Por último, puede ser usado por el abusador para ejercer manipulación y aislar a la víctima (Cooper y Sweet, 2025). No obstante, estas relaciones deben seguir investigándose, ya que no siempre existen suficientes estudios u homogeneidad en las muestras, como ocurre, por ejemplo, con la relación entre trauma y factores de la personalidad (Bellot et ál., 2024). Asimismo, la escasa conceptualización del duelo en este ámbito de relaciones abusivas destaca la necesidad de desarrollar marcos teóricos y empíricos más específicos que permitan comprender y abordar de forma más precisa estos procesos. Por tanto, futuros estudios deberían profundizar en las interacciones entre diferentes variables individuales, relacionales y contextuales, y en su enmarcación en el proceso de duelo, para avanzar

hacia modelos integradores que contribuyan tanto a la investigación como al diseño de intervenciones más ajustadas a la complejidad de estas situaciones.

Conclusiones

En resumen, el trauma previo, el trauma desarrollado en la propia relación abusiva, el apego inseguro, determinados rasgos de personalidad (especialmente el neuroticismo), un bajo nivel de DoS, una red de apoyo escasa o poco empática, la ambigüedad de la pérdida y factores familiares y socioeconómicos, entre otros, pueden dificultar tanto la salida de una relación abusiva como la posterior elaboración del duelo. Así, se concluye que la permanencia o el retorno a estas relaciones no deben interpretarse desde visiones simplistas ni desde el análisis aislado de factores, sino desde la interacción de múltiples variables que pueden reforzarse entre sí, dando lugar a trayectorias distintas según cada individuo.

En cuanto a las limitaciones, destaca la escasa literatura que integra estos hallazgos en un marco específico de duelo. Además, este trabajo describe patrones generales debido a la limitación del espacio, que no siempre captan la complejidad de cada caso. Asimismo, la extensión limitada ha impedido desarrollar todos los factores en profundidad. Por otro lado, al tratarse de una revisión sistemática, no se aportan datos empíricos propios y los resultados dependen de los estudios seleccionados, que pueden no ser representativos, por ejemplo, por el uso de muestras heterogéneas o autoinformes, con los posibles sesgos como el de memoria o deseabilidad social.

En definitiva, la permanencia y recaída en relaciones abusivas, así como la dificultad para elaborar el duelo tras la ruptura, son fenómenos complejos que requieren modelos igualmente complejos. Aunque quedan cuestiones por desarrollar, la revisión ha permitido identificar ejes relevantes y señalar líneas futuras de investigación, como el estudio desde marcos teóricos del duelo o la integración de elementos no abordados, como la presencia de hijos. Asimismo, aunque el trabajo se centra en relaciones abusivas, los factores identificados podrían aplicarse también a relaciones tóxicas, por lo que sería pertinente ampliar la investigación en este ámbito. Por último, sería relevante fomentar el desarrollo de programas de ayuda y una mayor formación terapéutica sobre estos factores y sus interrelaciones, con el objetivo de ayudar de la forma más adecuada posible a quienes pidan o necesiten ayuda profesional.

Referencias Bibliográficas

- Adams, A., Huttunen, K., Nix, E. y Zhang, N. (2024). The dynamics of abusive relationships. *The Quarterly Journal of Economics*, 139(4), 2135-2180. <https://academic.oup.com/qje/article/139/4/2135/7720515>
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., y Wall, S. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation* (Classic ed.). Routledge. (Obra original publicada en 1978). <https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2021/01/Ainsworth-Patterns-of-Attachment.pdf>
- American Psychiatric Association. (2022). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5.ª ed., texto revisado). Editorial Médica Panamericana.
- Avieli, H. (2025). The emotional aftermath of surviving an attempted intimate partner homicide. *Qualitative Health Research*, 35(1), 44-55. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11626850/>
- Badenes-Sastre, M., Medinilla-Tena, P., Spencer, C. M., y Expósito, F. (2025). Cognitive distortions and decision-making in women victims of intimate partner violence: A scoping review. *Psychosocial Intervention*, 34(1), 23-35. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11705429/>
- Bellot, A., Muñoz-Rivas, M. J., Botella, J., y Montorio, I. (2024). Factors associated with revictimization in intimate partner violence: A systematic review and meta-analysis. *Behavioral Sciences*, 14(2), 103. <https://www.mdpi.com/2076-328X/14/2/103>
- Boss, P. (s. f.). *Ambiguous loss*. Recuperado el 5 de marzo de 2026, de <https://www.ambiguousloss.com>
- Boss, P. (2016). The context and process of theory development: The story of ambiguous loss. *Journal of Family Theory & Review*, 8(3), 269-286. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/jftr.12152>
- Bowen, M. (2004). *Family therapy in clinical practice*. Rowman & Littlefield. (Obra original publicada en 1978). <https://es.scribd.com/document/541899063/Family-Therapy-in-Clinical-Practice-by-Bowen-Murray>

- Cao, H., Zhou, N., y Leerkes, E. M. (2020). Childhood emotional maltreatment and couple functioning among women across transition to parenthood: A process model. *Journal of Family Psychology, 34*(8), 991-1003.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8328564/>
- Condino, V., Giovanardi, G., Vagni, M., Lingiardi, V., Pajardi, D., y Colli, A. (2022). Attachment, trauma, and mentalization in intimate partner violence: A preliminary investigation. *Journal of Interpersonal Violence, 37*(11-12), NP9249-NP9276.
https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0886260520980383?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed
- Cooper, C. E., y Sweet, P. L. (2025). “Daddy issues” and diagnoses: Gendered weaponization of mental health in intimate relationships. *Violence Against Women, 31*(14), 3657-3677.
https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/10778012241277894?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed
- Costa, P. T., Jr., y McCrae, R. R. (1992). The five-factor model of personality and its relevance to personality disorders. *Journal of Personality Disorders, 6*(4), 343-359. <https://guilfordjournals.com/doi/abs/10.1521/pedi.1992.6.4.343>
- Dichter, M. E., Thomas, K. A., Crits-Christoph, P., Ogden, S. N., y Rhodes, K. V. (2018). Coercive control in intimate partner violence: Relationship with women’s experience of violence, use of violence, and danger. *Psychology of Violence, 8*(5), 596-604. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6291212/>
- Ding, D., Gale, J., Bauman, A., Phongsavan, P. y Nguyen, B. (2021). Effects of divorce and widowhood on subsequent health behaviours and outcomes in a sample of middle-aged and older Australian adults. *Scientific Reports, 11*, 15237.
<https://www.nature.com/articles/s41598-021-93210-y>
- Domenech del Río, I., y Sirvent García del Valle, E. (2019). Influence of intimate partner violence severity on the help-seeking strategies of female victims and the influence of social reactions to violence disclosure on the process of leaving a violent relationship. *Journal of Interpersonal Violence, 34*(21-22), 4550-4571.

https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0886260516676473?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%200pubmed

Dorling, E., Onifade, H., y Browne, K. (2025). Intimate partner violence perpetration and the five-factor model of personality: A systematic review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 26(5), 907-921.

https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/15248380241299431?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%200pubmed

Duch-Ceballos, C., Oliver-Pecec, J., y Skowron, E. A. (2021). Differentiation of self and its relationship with emotional self-regulation and anxiety in a Spanish sample. *The American Journal of Family Therapy*, 49(5), 517-533.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01926187.2020.1841039>

Duschinsky, R. (2018). Disorganization, fear and attachment: Working towards clarification. *Infant Mental Health Journal*, 39(1), 17-29.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5817243/>

Dziewa, A., y Glowacz, F. (2022). "Getting out from intimate partner violence: Dynamics and processes. A qualitative analysis of female and male victims' narratives". *Journal of Family Violence*, 37, 643-656.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7787707/>

Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres. (s. f.). *Focusing on prevention: Ending violence against women*.

Recuperado el 1 de marzo de 2026, de <https://www.unwomen.org/en/what-we-do/ending-violence-against-women/prevention>

Fereidooni, F., Daniels, J. K., y Lommen, M. J. J. (2024). Childhood maltreatment and revictimization: A systematic literature review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(1), 291-305.

https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/15248380221150475?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%200pubmed

Fernando, S. K., Quinlan, E., y Paparo, J. (2024). Childhood emotional maltreatment and romantic relationship satisfaction: The mediating role of early maladaptive schemas. *Clinical Psychologist*, 28(3), 317-330.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13284207.2024.2415953#abstract>

- Fernández Duque, J. R. (2020, 13 febrero). *10 puntos para diferenciar una relación tóxica de una relación sana*. Madrid Salud. <https://madridsalud.es/10-puntos-para-diferenciar-una-relacion-toxica-de-una-relacion-sana/>
- García Hernández, A. M., Rodríguez Álvaro, M., Brito Brito, P. R., Fernández Gutiérrez, D. A., Martínez Alberto, C. E. y Marrero González, C. M. (2021). Duelo adaptativo, no adaptativo y continuidad de vínculos. *Ene*, 15(1). https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1988-348X2021000100001&script=sci_arttext#fn2
- Gehl, K., Brassard, A., Dugal, C., Lefebvre, A.-A., Daigneault, I., Francoeur, A., y Lecomte, T. (2024). Attachment and breakup distress: The mediating role of coping strategies. *Emerging Adulthood*, 12(1), 41-54. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/21676968231209232>
- Genç, E. (2026). Exploring the moderated mediation of self-differentiation in the relationship between childhood trauma and partner abuse. *BMC Psychology*, 14, 199. <https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-026-03969-w>
- Harani, I., y Ben-Porat, A. (2025). Intimate partner violence: A dyadic examination of self-differentiation and responsive caregiving. *Journal of Marriage and Family*, 88(1), 36-49. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jomf.13120>
- Herdman, T. H., Kamitsuru, S. y Lopes, C. T. (2025). *Diagnósticos enfermeros. Definiciones y clasificación, 2024-2026* (13.ª ed.). Elsevier.
- Heshmati, R., Zemestani, M., y Vujanovic, A. (2022). Associations of childhood maltreatment and attachment styles with romantic breakup grief severity: The role of emotional suppression. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(13-14), NP11883-NP11904. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0886260521997438>
- Hulley, J., Wager, K., Gomersall, T., Bailey, L., Kirkman, G., Gibbs, G., y Jones, A. D. (2023). Continuous traumatic stress: Examining the experiences and support needs of women after separation from an abusive partner. *Journal of Interpersonal Violence*, 38(9-10), 6275-6297. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/08862605221132776>

- Joshi, G., Daksha, C. P., Pammi, V. S. C., y Kar, B. R. (2023). Convergent validation of the State-Trait Anxiety Inventory with measures of personality, affective control, and risk propensity. *Journal of Psychology and Psychotherapy*, 13(6), 1000467. <https://www.longdom.org/open-access/convergent-validation-of-the-statetrait-anxiety-inventory-with-measures-of-personality-affective-control-and-risk-propensity-104957.html>
- Kim, E. Y. Y., Nelson, L. E., Lanz-Brian Pereira, T., y Shorey, S. (2024). Barriers to and facilitators of help-seeking among men who are victims of domestic violence: A mixed-studies systematic review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(3), 2189-2203. <https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/15248380231209435>
- Knowles, K. A., y Olatunji, B. O. (2020). Specificity of trait anxiety in anxiety and depression: Meta-analysis of the State-Trait Anxiety Inventory. *Clinical Psychology Review*, 82, 101928. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7680410/>
- Kolbe, V., y Büttner, A. (2020). Domestic violence against men - prevalence and risk factors. *Deutsches Ärzteblatt International*, 117(31-32), 534-541. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7658679/>
- Kural, A. I., y Kovacs, M. (2022). The role of anxious attachment in the continuation of abusive relationships: The potential for strengthening a secure attachment schema as a tool of empowerment. *Acta Psychologica*, 225, 103537. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S000169182200052X>
- Lahav, Y. (2023). Hyper-sensitivity to the perpetrator and the likelihood of returning to abusive relationships. *Journal of Interpersonal Violence*, 38(1-2), NP1815-NP1841. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9709555/>
- Lampis, J., Cataudella, S., Agus, M., Busonera, A., y Skowron, E. A. (2019). Differentiation of self and dyadic adjustment in couple relationships: A dyadic analysis using the actor-partner interdependence model. *Family Process*, 58(3), 698-715. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8028039/>
- Likcani, A., Stith, S., Spencer, C., Webb, F., y Peterson, F. R. (2017). Differentiation and intimate partner violence. *The American Journal of Family Therapy*, 45(5), 235-

249.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01926187.2017.1365663#abstract>

Lohmann, S., Cowlshaw, S., Ney, L., O'Donnell, M., y Felmingham, K. (2024). The trauma and mental health impacts of coercive control: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(1), 630-647.

https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/15248380231162972?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed

McClure, M. M., y Parmenter, M. (2020). Childhood trauma, trait anxiety, and anxious attachment as predictors of intimate partner violence in college students. *Journal of Interpersonal Violence*, 35(23-24), 6067-6082.

https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0886260517721894?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed

McCrae, R. R., y John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x?sid=nlm%3Apubmed>

Mendenhall, T. J., y Boss, P. (2022). Ambiguous loss: Contemporary applications and theoretical extensions. En K. Adamsons, A. L. Few-Demo, C. M. Proulx y K. Roy (Eds.), *Sourcebook of family theories and methodologies: A Dinamyc Approach* (pp. 513-529). Springer.

https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-92002-9_37

Mento, C., Lombardo, C., Whithorn, N., Muscatello, M. R. A., Bruno, A., Casablanca, M. y Silvestri, M. C. (2023). Psychological violence and manipulative behavior in couple: A focus on personality traits. *Journal of Mind and Medical Sciences*, 10(2), 172-177. <https://doi.org/10.22543/2392-7674.1399>

Murray, C. E., Crowe, A., y Flasch, P. (2015). Turning points: Critical incidents prompting survivors to begin the process of terminating abusive relationships. *The Family Journal*, 23(3), 228-238.

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1066480715573705>

Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito y Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las

- Mujeres. (2025). *Femicides in 2024: Global estimates of intimate partner/family member femicides*. <https://knowledge.unwomen.org/en/digital-library/publications/2025/11/femicides-in-2024-global-estimates-of-intimate-partner-family-member-femicides>
- Organización Mundial de la Salud. (s. f.). *Intimate Partner Violence*. Violence Info. Recuperado el 6 de diciembre de 2025, de <https://apps.who.int/violence-info/intimate-partner-violence/>
- Organización Mundial de la Salud. (2024, 25 de marzo). *Violence against women*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>
- Organización Mundial de la Salud. (2025, 19 de noviembre). *Un balance de 840 millones de mujeres víctimas de la violencia sexual o de pareja*. <https://www.who.int/es/news/item/19-11-2025-lifetime-toll--840-million-women-faced-partner-or-sexual-violence>
- Organización Mundial de la Salud. (2026). *Clasificación internacional de enfermedades, 11ª revisión* (11.ª ed., versión 01/2026). <https://icd.who.int/browse/2026-01/mms/es>
- Patton, S. C., Szabo, Y. Z., y Newton, T. L. (2022). Mental and physical health changes following an abusive intimate relationship: A systematic review of longitudinal studies. *Trauma, Violence, & Abuse*, 23(4), 1079-1092. https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1524838020985554?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%200pubmed
- Paulino, M., Moniz, M., Moura, O., Rijo, D., Novo, R. F., y Simões, M. R. (2025). Personality profiles of victims of intimate partner violence and inmates: Contributions of the Personality Assessment Inventory and the Minnesota Multiphasic Personality Inventory-2-Restructured Form. *Social Sciences*, 14(5), 256. <https://www.mdpi.com/2076-0760/14/5/256>
- Pir, S., Hashemi, L., Gulliver, P., McIntosh, T., y Fanslow, J. (2023). Which aspects of social support enhance positive mental health in the context of intimate partner violence? *Violence Against Women*, 29(9), 1787-1810. https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/10778012221114919?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%200pubmed

- Rodríguez-Álvaro, M. (2019). Impacto del duelo complicado. Una lectura a través del lenguaje del cuidado. *Ene*, 13(3).
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2019000300008
- Sandberg, D. A., Valdez, C. E., Engle, J. L., y Menghrajani, E. (2019). Attachment anxiety as a risk factor for subsequent intimate partner violence victimization: A 6-month prospective study among college women. *Journal of Interpersonal Violence*, 34(7), 1410-1427.
https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0886260516651314?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. W. H. Freeman. <https://es.scribd.com/document/394405089/Martin-E-P-Seligman-Helplessness-on-Depressio-B-ok-cc>
- Shaughnessy, E. V., Simons, R. M., Simons, J. S., y Freeman, H. (2023). Risk factors for traumatic bonding and associations with PTSD symptoms: A moderated mediation. *Child Abuse & Neglect*, 144, 106390.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0145213423003782?via%3Dihub>
- Shulman, S., Seiffge-Krenke, I., Scharf, M., Lev-Ari, L., y Levy, G. (2017). Adolescent depressive symptoms and breakup distress during early emerging adulthood: Associations with the quality of romantic interactions. *Emerging Adulthood*, 5(4), 251-258.
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2167696817698900>
- Skinner, B. F. (1991). *The behavior of organisms: An experimental analysis*. B. F. Skinner Foundation. (Obra original publicada en 1938).
<https://www.bfskinner.org/wp-content/uploads/2016/02/BoO.pdf>
- Skowron, E. A., y Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI Fusion With Others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(2), 209-222.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x>

- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., y Lushene, R. E. (2023). *STAI: Cuestionario de ansiedad estado/rasgo* (10.^a ed.). TEA Ediciones. <https://www.hogrefe-tea.com/recursos/Ejemplos/stai-manual-extracto.pdf>
- Ulloa, E. C., Hammett, J. F., O'Neal, D. N., Lydston, E. E., y Leon Aramburo, L. F. (2016). The Big Five personality traits and intimate partner violence: Findings from a large, nationally representative sample. *Violence and Victims*, 31(6), 1100-1115. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11294914/>
- Van der Watt, A. S. J., Kidd, M., Roos, A., Lesch, E. y Seedat, S. (2023). Romantic relationship dissolutions are significantly associated with posttraumatic stress symptoms as compared to a DSM-5 Criterion A event: A case-case-control comparison. *European Journal of Psychotraumatology*, 14(2), 2238585. https://www.tandfonline.com/doi/10.1080/20008066.2023.2238585?url_ver=Z39.88-2003&rft_id=ori:rid:crossref.org&rft_dat=cr_pub%20%20pubmed
- Van der Watt, A. S. J., Kidd, M., Scheffler, F., Roos, A., Lesch, E., y Seedat, S. (2025). Factors associated with psychological distress following romantic relationship dissolutions and the role of attachment. *Current Psychology*, 44, 18286-18301. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-025-08368-9>
- Velotti, P., Beomonte Zobel, S., Rogier, G., y Tambelli, R. (2018). Exploring relationships: A systematic review on intimate partner violence and attachment. *Frontiers in Psychology*, 9, 1166. https://www.researchgate.net/publication/326213899_Exploring_Relationships_A_Systematic_Review_on_Intimate_Partner_Violence_and_Attachment
- Wadji, D. L., y Langevin, R. (2024). Preliminary study of the role of social support in cycles of intimate partner violence. *European Journal of Psychotraumatology*, 15(1), 2431464. https://www.tandfonline.com/doi/10.1080/20008066.2024.2431464?url_ver=Z39.88-2003&rft_id=ori:rid:crossref.org&rft_dat=cr_pub%20%20pubmed
- Walker, H. E., y Wamser-Nanney, R. (2023). Revictimization risk factors following childhood maltreatment: A literature review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 24(4), 2319-2332. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/15248380221093692>

- Wang, Q., Rice, K. G., Arana, F. G., Wetstone, H., y Bunker, B. (2024). Is social support beneficial after a breakup? A moderation model of social support, depression, emotional volatility and gender for college students during COVID-19. *Journal of Social and Personal Relationships*, 41(4), 997-1017.
<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/02654075231226377>
- Watson, D., Clark, L. A., Simms, L. J., y Kotov, R. (2022). Classification and assessment of fear and anxiety in personality and psychopathology. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 142, 104878.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763422003670?via%3Dihub>
- Whittington, D. (2024). Disorganized attachment in emerging adulthood: Measurement comparisons and relations to childhood maltreatment and emotion dysregulation. *Family Process*, 63(1), 348-363.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/famp.12866>

Anexos

Anexo A

Tabla con los Diez Aspectos Diferenciales entre Relaciones Sanas y Tóxicas

Tabla 1: Criterios para diferenciar relaciones tóxicas y relaciones sanas

Relaciones tóxicas	Relaciones sanas
Control: Se caracteriza por conductas de control sobre la actividad, el tiempo y las interacciones sociales de la otra persona, con vigilancia e invasión de la intimidad, con el objetivo de dominar su comportamiento.	Interés: Se define por un interés genuino por la vida del otro que se expresa respetando su autonomía, su intimidad y su capacidad para tomar decisiones propias.
Posesividad: Se manifiesta mediante actitudes posesivas que buscan la exclusividad extrema del tiempo y atención a la pareja, limitando sus espacios individuales y relaciones externas.	Respeto del espacio personal: Integra el reconocimiento y respeto de los espacios personales de cada miembro de la pareja, favoreciendo que ambos mantengan actividades, intereses y vínculos sociales propios.
Celos: Presenta celos recurrentes y desproporcionados, acompañados de sospechas infundadas, que derivan en conductas de control y cuestionamiento constantes hacia la otra persona.	Confianza: Se basa en la confianza mutua, de modo que las posibles inseguridades se abordan mediante el diálogo, sin recurrir a la vigilancia, la descalificación ni la restricción de la libertad del otro.
Menosprecio: Incluye conductas de descalificación, ridiculización o infravaloración de las capacidades, decisiones o proyectos de la pareja, que erosionan su autoestima, autonomía y sensación de competencia personal.	Valoración: Se caracteriza por la valoración y el reconocimiento de las cualidades, logros y esfuerzos del otro, promoviendo su desarrollo personal y profesional.
Falta de respeto: Implica faltas de respeto reiteradas, expresadas a través de insultos, comentarios humillantes, burlas o actitudes despectivas, que pueden normalizar el maltrato psicológico.	Aceptación: Supone un trato respetuoso y digno, en el que se aceptan las diferencias individuales sin recurrir a la agresión verbal ni a la infravaloración.
Dominio: Se organiza en torno a una dinámica de poder asimétrica, donde una de las partes impone de forma sistemática sus decisiones (incluidas las de carácter sexual), reduciendo la capacidad de la otra para negociar o expresar desacuerdo.	Equilibrio de poder: Presenta un equilibrio de poder, con procesos de toma de decisiones compartidos y capacidad de negociación, incluyendo el ámbito sexual, en el que se respeta el consentimiento y los límites de ambas partes de la relación.

<p>Dependencia emocional: Se caracteriza por una dependencia emocional intensa, en la que la persona percibe que no puede funcionar adecuadamente sin la pareja, lo que dificulta la separación y favorece la permanencia en dinámicas dañinas.</p>	<p>Vínculo desde la autonomía: Articula un vínculo afectivo en el que cada miembro mantiene una identidad y autonomía propias, pudiendo estar bien sin la pareja, aunque el vínculo se viva como significativo y deseable.</p>
<p>Proyección de culpa: Incluye la tendencia a atribuir a la pareja la responsabilidad de los propios fracasos, dificultades o malestar, generando en la otra persona una carga excesiva de culpa y responsabilidad.</p>	<p>Petición de ayuda: Se caracteriza por la capacidad de reconocer la propia responsabilidad en los problemas personales y, cuando es necesario, solicitar apoyo a la pareja sin desplazar en ella la culpa de lo que ocurre.</p>
<p>Justificación del maltrato: Se mantiene, en parte, a través de la minimización y justificación, por parte de la persona afectada, de comportamientos dañinos de la pareja (por ejemplo, atribuyéndolos al estrés o al carácter), lo que dificulta su identificación como formas de maltrato psicológico.</p>	<p>Mirada crítica: Permite una evaluación crítica de las conductas propias y ajenas, de forma que los comportamientos inadecuados se reconocen como tales y se asume la responsabilidad de modificarlos.</p>
<p>Bloqueo del desarrollo: Tiende a obstaculizar el desarrollo personal, académico, laboral o social de la pareja, desalentando cambios, proyectos o decisiones que favorezcan su autonomía y bienestar.</p>	<p>Acompañamiento en el crecimiento: Favorece el crecimiento personal de cada miembro, apoyando la consecución de metas, la exploración de intereses y la construcción de un proyecto de vida propio.</p>

Nota: Elaboración propia a partir de Fernández Duque (2020).