



**COMILLAS**  
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

# DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LA PAREJA: UN ANÁLISIS CUALITATIVO

Autor: Cristina Plana Sanchiz

Tutor: María Jesús Boticario Galavís

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Madrid

24 de mayo de 2024

## **Resumen**

La investigación sobre la dependencia emocional es limitada, a pesar de ser una problemática extendida en nuestra sociedad que impacta significativamente en el bienestar de las personas. Este estudio se propone analizar detalladamente los aspectos asociados con la dependencia emocional en el contexto de las relaciones de pareja, tanto en la población clínica como en la general. Se realizó un estudio cualitativo mediante un análisis temático a través de entrevistas a siete participantes, con edades comprendidas entre los 20 y 60 años, dos de ellos pertenecientes a la población clínica y los cinco restantes a la población general. Los resultados revelaron siete temas fundamentales que abarcan las características principales de las dinámicas de la relación: dinámica familiar, educación, relación entre cónyuges, dinámicas de la relación, soledad, conflicto de pareja y posible ruptura. Se concluye que los factores como la familia de origen, el apego, la autoestima y el miedo al abandono son determinantes en la manifestación de una relación insegura, que puede evolucionar hacia la dependencia emocional. Se sugiere a futuros investigadores explorar más a fondo la relación entre la dependencia emocional y las adicciones.

**Palabras clave:** dependencia emocional, pareja, apego, autoestima, familia de origen.

## **Abstract**

Research on emotional dependence is limited, despite the fact that it is a prevalent problem in our society that has a significant impact on people's well-being. This study aims to analyse in detail the aspects associated with emotional dependence in the context of couple relationships, both in the clinical and general population. A qualitative study was conducted using a thematic analysis based on interviews with seven participants, aged between 20 and 60 years, two of whom were from the clinical population and the remaining five from the general population. The results revealed seven key themes covering the main characteristics of relationship dynamics: family dynamics, education, relationship between spouses, relationship dynamics, loneliness, couple conflict and possible break up. It is concluded that factors such as family of origin, attachment, self-esteem and fear of abandonment are determinants in the manifestation of an insecure relationship, which may evolve into emotional dependency. It is suggested that future researchers should further explore the relationship between emotional dependence and addictions.

**Keywords:** emotional dependence, partner, attachment, self-esteem, family of origin.

## Tabla de contenido

<b>Introducción .....</b>	<b>5</b>
<b>Método .....</b>	<b>14</b>
1. <i>Diseño</i> .....	14
2. <i>Participantes</i> .....	14
3. <i>Procedimiento</i> .....	15
4. <i>Análisis de datos</i> .....	16
<b>Resultados.....</b>	<b>17</b>
1. <i>Resultados del análisis temático</i> .....	17
1.1. <i>Dinámica familiar</i> .....	21
1.2. <i>Educación</i> .....	21
1.3. <i>Relación entre cónyuges</i> .....	22
1.4. <i>Dinámicas de la relación</i> .....	23
1.5. <i>Soledad</i> .....	24
1.6. <i>Conflicto de pareja</i> .....	24
1.7. <i>Posible ruptura</i> .....	25
2. <i>Resultados del cuestionario de apego</i> .....	25
2.1. <i>Resultados del sujeto 1</i> .....	25
2.2. <i>Resultados del sujeto 2</i> .....	26
2.3. <i>Resultados del sujeto 3</i> .....	27
2.4. <i>Resultados del sujeto 4</i> .....	28
2.5. <i>Resultados del sujeto 5</i> .....	28
2.6. <i>Resultados del sujeto 6</i> .....	29
2.7. <i>Resultados del sujeto 7</i> .....	30
<b>Discusión.....</b>	<b>31</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>41</b>
<b>Limitaciones y recomendaciones .....</b>	<b>42</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>43</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>49</b>
<i>Anexo 1</i> .....	49
<i>Entrevista semi-estructurada</i> .....	49
<i>Anexo 2</i> .....	51
<i>Temas encontrados en el análisis cualitativo: ejemplos</i> .....	51

## Introducción

Desde la infancia, el ser humano se encuentra en una búsqueda permanente por crear vínculos emocionales que responden a diferentes necesidades. El enamoramiento es una fase natural del amor, pero no es un proceso patológico como tal, de hecho, aumenta el autoconcepto, la autoeficacia y la autoestima (Sirvent-Ruiz et al., 2022). Por eso, a lo largo de nuestra vida, buscamos formar relaciones que nos proporcionen seguridad, protección y estabilidad, pero, si estas necesidades no son cubiertas o lo son de manera relativa, puede desarrollarse dependencia emocional (Zapata & Gutiérrez, 2016), además, el enamoramiento es una fase transitoria, por lo que, si se perpetua en el tiempo, se patologiza y las personas pueden convertir la alegría inicial del enamoramiento en sufrimiento, el vínculo en sumisión y la autonomía en dependencia (Sirvent-Ruiz et al., 2022).

La dependencia emocional o afectiva se define como “la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja, a lo largo de sus diferentes relaciones”, según Castelló (2005, p. 17). Sin embargo, debemos tener en cuenta que la dependencia afectiva, no siempre es patológica; Sirvent (2022) diferencia entre dos conceptos: 1) la *interdependencia afectiva normal*, que es aquella en la que hay una conexión emocional entre ambas personas y es recíproca, implica un equilibrio entre la autonomía individual y la conexión emocional con otras personas, contribuye de manera positiva al bienestar psicológico y emocional de las personas involucradas en la relación y fomenta la confianza, la comunicación y el apoyo mutuo. El otro concepto del que habla es el de: 2) *dependencia afectiva patológica*, que se caracteriza por una conexión emocional, pero en este caso, desequilibrada y poco saludable para las personas involucradas en la relación, e implica una pérdida de autonomía personal y una necesidad excesiva de validación externa. Además, esta dependencia patológica, puede generar un sufrimiento emocional intenso, tanto para la persona dependiente, como para sus seres queridos y puede

conllevar a dinámicas de relación disfuncionales, como la sumisión afectiva y la falta de límites saludables (Sirvent-Ruiz et al., 2022), es decir, la diferencia fundamental entre ambos conceptos se encuentra en el grado de equilibrio, autonomía y bienestar emocional que cada tipo de relación favorece.

Sirvent-Ruiz y colaboradores (2022) proponen una descripción de la dependencia afectiva que incluye tres criterios: 1) *criterios adictivos*, que tienen que ver con la subordinación el vacío emocional, el *craving* (anhelo de estar en pareja) y síntomas de abstinencia en ausencia de la pareja, 2) *criterios vinculares*, que tienen que ver con el estilo relacional e incluye la “acomodación al estado patológico” y la falta de la propia autonomía y, por último, 3) *criterios cognitivo-afectivos*: que tienen que ver con mecanismos de negación y autoengaño y sentimientos negativos relacionados con la culpa, el fracaso, el vacío emocional y el miedo al abandono que, junto con una inescapabilidad emocional, cronifican el vínculo disfuncional (Moral & Sirvent, 2009; Sirvent-Ruiz et al., 2022; Valle & Moral, 2018). Normalmente, en los criterios cognitivo-afectivos hablamos de estrategias para afrontar el malestar generado por la idea de un posible abandono por parte de la pareja (Jaller & Lemos, 2009), las cuales, al ser disfuncionales, contribuyen a dinámicas poco saludables en las relaciones afectivas (Moral & González-Sáez, 2020).

Los dependientes emocionales (patológicos) muestran conductas desadaptativas con rasgos disfuncionales en la vinculación, y eso hace que alteren sus preferencias personales y sus comportamientos con el fin de beneficiar la relación (Knee et al., 2008) ya que se les hace imposible imaginarse su propia vida sin su pareja (Skvortsova & Shumskiy, 2014). La dependencia emocional se refiere, igualmente, a la necesidad de amparo, respaldo y confianza en el contexto de la relación de pareja, considerándose como un componente esencial para el desarrollo de la autoestima, la construcción de la identidad y el funcionamiento global del individuo (Bornstein,

1993). Como hemos comentado anteriormente, estas personas muestran rasgos que son básicos en cualquier adicción, como son la obsesión, la pérdida de control y la negación (Gómez-Llano & López-Rodríguez, 2017). Asimismo, presentan mecanismos de negación y de autoengaño (Moral & Sirvent, 2014) por lo que no suelen tener conciencia del problema (Moral & González-Sáez, 2020; Sirvent-Ruiz et al., 2022) lo que, además, les lleva a cometer los mismos errores y reiterar la conducta (Santamaría et al., 2015), perpetuando, así, el vínculo patológico.

Las personas con dependencia emocional se caracterizan por una baja autoestima, labilidad emocional, pérdida de límites, elevada ansiedad, miedo al abandono y a la soledad e hipervigilancia (Arntz, 2005; Gómez-Llano & López-Rodríguez, 2017; Kaba & Güngör, 2021). Además, destaca su posesividad en las relaciones, donde sufren un desgaste afectivo intenso (Moral & Sirvent, 2008), sienten una excesiva necesidad de aprobación de los demás, demandan la presencia continua de la pareja, se muestran eufóricos y con expectativas poco realistas sobre las relaciones románticas y llegan establecer relaciones asimétricas, adoptando una posición subordinada y llevando a cabo múltiples actos por miedo a perder la relación (Izquierdo & Gómez-Acosta, 2013; Santamaría et al., 2015), que, a su vez, se asocia a un proceso gradual de anulación personal (Moral & Sirvent, 2009). En el caso de no lograr la atención y la aprobación deseadas, se cuestionan su propia valía y la percepción de aceptación que disponen por parte de su entorno (Urbiola et al., 2017).

Por otro lado, carecen de habilidades sociales y de autonomía (Moral & González-Sáez, 2020) y creen que no son capaces de generar su propia seguridad emocional ni de mantener un estado de ánimo estable, y que necesitan a otra persona que se lo proporcione (Kaba & Güngör, 2021). También son personas que tienen una fuerte sensación de vacío y que no son capaces de hacerle frente ya que carecen de sentido de la identidad (Hoogstad, 2008) debida a su fuerte

focalización en el otro, llegando a descuidarse ellos mismos (Santamaría et al., 2015). Por lo que, para evitar dicha sensación de vacío, quieren estar constantemente en contacto con su pareja (Kaba & Güngör, 2021).

Se propone el factor de carencias afectivas tempranas como uno de los posibles implicados en el desarrollo de la dependencia emocional (Jaller & Lemos, 2009). La literatura muestra que las personas con dependencia emocional pueden haber sufrido maltrato tanto emocional como físico por parte de sus familias de origen como de parejas sentimentales (Moral & Sirvent, 2009). Se ha encontrado que las experiencias adversas durante la infancia pueden ocasionar disfuncionalidades en los esquemas y patrones de interacción, manifestándose de manera generalizada en diversos ámbitos del entorno (Castelló, 2005). Es decir, el infante desarrolla expectativas sobre si es digno de ser amado y cuidado, al igual que desarrolla expectativas sobre los demás (Smith et al., 2014). Dichos esquemas se ven influenciados por la vivencia de la relación paternofilial en la infancia (Young & Klosko, 2003) y ayudan a entender y predecir la relación que una persona tendrá con otras (Cassidy, 2008). Por tanto, los modelos operativos internos que se generan en la infancia explican la influencia del apego en las relaciones adultas (Bowlby, 1979).

Todo ello hace referencia a la familia de origen y al apego. Como el apego y la familia de origen están vinculados, primero hablaré sobre el apego, para después relacionarlo con la dinámica familiar.

Desde la perspectiva de Bowlby, el apego se refiere al vínculo emocional que una persona establece con sus cuidadores o figuras de apego en la infancia, las cuales le proporcionan la seguridad emocional esencial para un desarrollo adecuado de la personalidad (Bowlby, 1986) y una base segura desde la que explorar el mundo y desarrollar, así, sus habilidades (Alonso-Arbiol et al., 2007). Además, Bowlby define que el tipo de vínculo que establece una persona conforma



los *modelos operativos internos* como consecuencia de las experiencias de interacción vividas en la infancia, es decir, que estructura los esquemas mentales (Melero & Cantero, 2008) y, en consecuencia, el entendimiento que tiene uno acerca de los acontecimientos que ocurren a lo largo de la vida, tanto las expectativas como la manera de relacionarse con los demás (Gómez Zapiain, 2009). Por lo que una misma persona tiene representaciones mentales de sí mismo (expectativas sobre si es digno de ser amado y cuidado), de los demás y de la relación (Gómez-Zapiain et al., 2011).

Por otro lado, Hazan y Shaver (1987) sugirieron que el amor puede considerarse como la expresión del vínculo de apego en las relaciones adultas (Hazan & Shaver, 1987). Esta perspectiva supone que en los vínculos de pareja adultos interactúan tres sistemas: el sistema de apego, el sistema sexual y el sistema de cuidados y que su correcto funcionamiento favorece la satisfacción del vínculo y, en cambio, las dificultades de activación de algún sistema o si estos tienen interferencias, generan conflicto, insatisfacción e inestabilidad de la relación (Gómez-Zapiain et al., 2011).

Se diferencian cuatro estilos de apego: (1) el *estilo seguro*, que se caracteriza por un modelo mental positivo de uno mismo y de los demás (Bartholomew & Horowitz, 1991). También se caracteriza por una elevada autoestima, confianza, capacidad de disfrutar de la intimidad, aceptación de la interdependencia afectiva normal y el mantenimiento de relaciones afectivas estables y satisfactorias (Gómez-Zapiain et al., 2011) (2) El *apego ansioso*, que se caracteriza por un modelo mental negativo de sí mismo y positivo de los demás (Bartholomew & Horowitz, 1991). E implica una sobreactivación del sistema de apego cuando se experimenta una percepción de amenaza o rechazo, lo cual lleva a exagerar la demanda de afecto, protección y atención y, además, se producen celos y una mayor vulnerabilidad a la soledad (Gómez-Zapiain et al., 2011). Este

estilo también se caracteriza por una baja autoestima, por conductas dependientes, una elevada necesidad de aprobación y una preocupación exagerada por la relación con los demás (Melero & Cantero, 2008). (3) El *apego evitativo*, que se caracteriza por un modelo mental positivo de sí mismo, pero negativo de los demás (Bartholomew & Horowitz, 1991). Este estilo implica la desactivación del sistema de apego, lo que lleva a una autosuficiencia extremadamente elevada, a la incomodidad ante la intimidad y a la ausencia de confianza (Gómez-Zapiain et al., 2011; Melero & Cantero, 2008). En este caso, las personas evitativas lo son porque, en la infancia, de manera adaptativa, necesitaron retirarse ante la falta recurrente de la figura de apego (Bowlby, 1969). Y por último, (4) el *estilo huidizo temeroso* (comúnmente conocido como *desorganizado*), que se caracteriza por un modelo mental negativo de sí mismos y de los demás (Bartholomew & Horowitz, 1991). También se definen por la incomodidad en situaciones de intimidad, una alta necesidad de aprobación y por una baja confianza en sí mismos en los demás (Melero & Cantero, 2008). Se asocia el estilo de apego ansioso con la dependencia emocional, de hecho, en el estudio de Kaba y Güngör (2021) encontraron una relación positiva entre ambos factores (Kaba & Güngör, 2021).

La familia de origen tiene mucho peso en cómo se desarrolla el apego en un infante y este desempeña un papel significativo a la hora de establecer relaciones afectivas sanas (Kaba & Güngör, 2021) ya que las primeras interacciones con las figuras de apego determinarán dicho estilo en la adultez (Valle & Moral, 2018). De hecho, se ha encontrado relación entre el recuerdo de cómo fueron cuidados los niños en la etapa de la infancia y la seguridad en el apego adulto (Smith et al., 2014). También son predictoras del apego adulto las percepciones individuales sobre la calidad de la relación con sus padres y la relación entre los padres (Momeñe & Estévez, 2018), de hecho, el nivel de conflicto entre los cónyuges también influye en la calidad de los vínculos de los

hijos adultos (Whitton et al., 2008) dado que dichas experiencias se internalizan en forma de representaciones mentales negativas sobre cómo funcionan las relaciones interpersonales (Davies & Cummings, 2006) y se repiten en las relaciones de pareja adultas (Momeñe & Estévez, 2018). El conflicto intraparental afecta de forma negativa a los infantes, que desarrollan estilos de apego más inseguros, que se traducen en más ansiedad y/o evitación en las relaciones, una alta percepción de riesgo en la intimidad, menos confianza... (Smith et al., 2014). Es decir, en el contexto familiar se forman las representaciones sobre lo que son las relaciones íntimas, por lo que, en caso de que dichos modelos en la familia no sean apropiados, sus hijos pueden desarrollar modelos operativos internos negativos (Smith et al., 2014).

En cuanto al cuidado de los padres a los hijos, se asocia la dependencia emocional con estilos de crianza sobreprotectora y/o negligente (Young & Klosko, 2003). Los padres sobreprotectores refuerzan conductas dependientes y desincentivan aquellas conductas independientes y, por otro lado, los hijos de aquellos padres que los desprotegen se ven obligados a desenvolverse en el mundo a un nivel que excede su capacidad acorde a su edad (Ferreira et al., 2004). A través de una manera poco adaptativa, intentan cubrir dichas necesidades afectivas que no lo fueron en la infancia, con la pareja amorosa (Martínez et al., 2021; Momeñe & Estévez, 2018), presentando un desequilibrio interno y una autoestima muy baja (Camañón, 2018), llevando a generar dependencia emocional (Momeñe & Estévez, 2018).

Se propone la autoestima como otro factor implicado en el desarrollo de la dependencia emocional (Castelló, 2005) y hace referencia a la valoración positiva o negativa que uno hace de sí mismo (Rosenberg, 1979) y, según Castelló, cuando es baja, el individuo tiene una mayor predisposición a depender de su pareja y a establecer relaciones de sumisión e idealización de la otra persona. Este desequilibrio entre la parte dominante y la parte sumisa, hace que la autoestima

del dependiente emocional vaya decreciendo y haga que se aumente la necesidad del otro en consecuencia (Castelló, 2005). Diversos estudios han mostrado que la autoestima predice la calidad y la satisfacción de la relación, como, por ejemplo, el estudio de Johnson y Galambos (2014) (Johnson & Galambos, 2014) o el estudio de Luciano y Orth, (2017), en el que encontraron que una alta autoestima predice una duración más larga de la relación de pareja y que, por el contrario, una baja autoestima predice la ruptura de la relación (Luciano & Orth, 2017). Asimismo, se llegaron a conclusiones similares en diferentes estudios, donde destacan la baja autoestima y el autoconcepto negativo como un aspecto clave en esta problemática (Castelló, 2005; González-Jiménez & Hernández-Romera, 2014; Kaba & Güngör, 2021; Luciano & Orth, 2017; Santamaría et al., 2015). Así como en la investigación de Urbiola y colaboradores (2017), donde se encontró que la dependencia emocional, en concreto, las variables de *evitar estar solo* y la *necesidad de gustar*, son predictores de la autoestima general (Urbiola et al., 2017). Las personas con dependencia se aferran al otro por el miedo que les genera el hecho de estar en soledad, buscan satisfacer a sus parejas, volviéndose así, cada vez más dependientes (Knee et al., 2008).

Tras la contextualización de la dependencia emocional, se aborda la presente investigación con el propósito de profundizar en el conocimiento de esta problemática, dada la limitada disponibilidad de estudios existentes (Santamaría et al., 2015). De hecho, en un estudio reciente de Valle y Moral (2018), el cual se titula *Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles* y que tiene como objetivo analizar la prevalencia de la dependencia emocional en jóvenes españoles de edades comprendidas entre los 18 y los 35 años, concluyó que, de 382 participantes, el 23,3% presentaban señales de dependencia emocional (Valle & Moral, 2018). Además, cabe señalar que, actualmente, hay una falta de aceptación del constructo

"dependencia afectiva" entre los profesionales clínicos, según evidencian las investigaciones recientes (Sirvent-Ruiz et al., 2022).

El objetivo principal de esta investigación es realizar un análisis detallado de los aspectos relacionados con la dependencia emocional en el contexto de las relaciones de pareja. Se busca identificar los factores asociados a esta dependencia y examinar las experiencias individuales tanto de la población clínica como de la población general. El propósito es comprender las dinámicas de relaciones dependientes en la población clínica y cuestionar si las observadas en la población general pueden ser consideradas como relaciones de dependencia emocional. En particular, se pretende llevar a cabo un estudio exhaustivo de los elementos de apego, la estructura familiar, la autoestima y el miedo a la soledad, considerándolos como determinantes clave en la génesis de la dependencia emocional.

La hipótesis de la investigación plantea que la presencia de un apego inseguro, una familia de origen desestructurada caracterizada tanto por la sobreprotección como por la negligencia de los padres, así como una baja autoestima, y un miedo intenso al abandono ya la soledad son factores responsables de la manifestación de una relación de pareja insegura, pudiendo devenir en una relación de dependencia emocional.

## Método

### 1. Diseño

El presente estudio se basa en una investigación cualitativa, para obtener información y comprensión de las dinámicas de pareja. El método seguido ha sido el de Braun y Clarke (2006), el análisis temático, que es un método para identificar, analizar y reportar patrones (temas) dentro de los datos y cuya función es teorizar el lenguaje como composición de significado (Braun & Clarke, 2006).

### 2. Participantes

Se han reclutado a un total de siete participantes. Es una muestra por conveniencia, es decir, los participantes se han seleccionado por sus características, en este caso, por estar en una relación de pareja. Entre los siete participantes, había dos parejas, en concreto, los sujetos 3 y 4 y los sujetos 5 y 6. La muestra consta de cinco mujeres y dos hombres y las edades se comprenden entre los 23 y 53 años. Los datos demográficos de todos los participantes se pueden consultar en la Tabla 1.

**Tabla 1**

*Datos demográficos de los participantes*

Sujetos	Sexo	Edad	Nacionalidad	Profesión	Tiempo en pareja
Sujeto 1	Mujer	53	Española	Empresaria	2 años
Sujeto 2	Mujer	23	Española	Estudiante	1 año y medio
Sujeto 3	Mujer	25	Española	Diseñadora Gráfica	8 años
Sujeto 4	Hombre	27	Española	Project Manager	8 años
Sujeto 5	Mujer	23	Española	Estudiante	1 año
Sujeto 6	Hombre	23	Española	Estudiante	1 año
Sujeto 7	Mujer	53	Española	Jubilada	8 años

### 3. Procedimiento

Se seleccionó a los participantes en función de su relevancia para el proyecto y se les pidió su consentimiento informado para participar en el estudio. La metodología empleada consistió en la realización de entrevistas, algunas por teléfono y otras de manera presencial, todas grabadas para su posterior análisis. Se diseñó un formato semi-estructurado que constaba de 26 preguntas preparadas, que se puede consultar en el Anexo 1. Sin embargo, dado el objetivo de obtener la máxima información sobre la experiencia personal de cada participante, se adaptaron las preguntas según el desarrollo de la entrevista, añadiendo o eliminando algunas según fuera necesario.

Una vez terminadas las entrevistas, se realizó una transcripción completa de cada una de ellas y se procedió a su análisis cualitativo mediante ATLAS.ti 23, donde la información se codificó en códigos relevantes y se agrupó en función de su similitud. A continuación, se extrajeron los resultados y una discusión de los datos generados.

Además, a todos ellos se les pidió que contestaran el *Cuestionario de Apego Adulto* de Melero y Cantero (2008), el cual se compone de 40 ítems agrupados en 4 factores que miden variables relacionadas con cuatro estilos de apego (seguro, huidizo temeroso, preocupado y huidizo alejado) y cuyo etiquetado de respuesta es tipo Likert, siendo 1 *completamente en desacuerdo* y 6 *completamente de acuerdo*. El primer factor de la escala, "*Baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo*" agrupa 13 ítems que evalúan baja autoestima, miedo al rechazo, dependencia, preocupación por las relaciones y problemas para la inhibición conductual y emocional. El segundo factor de la escala "*Resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad*" agrupa 11 ítems que evalúan la tendencia al enfado, rencor, hostilidad y posesividad. El tercer factor de la escala, "*Expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones*" se compone de 9 ítems relativos a la sociabilidad, facilidad para expresar sentimientos, estrategias bilaterales de resolución de conflicto y confianza a la hora de contar con los demás. Y, por último,

el cuarto factor, “*Autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad*” está compuesto por 7 ítems relativos a una elevada necesidad de individualidad, prioridad de la autonomía frente al establecimiento de lazos afectivos y evitación del compromiso emocional. El factor 1, 2 y 4 evalúan aspectos relacionados con la inseguridad afectiva y el 3 se relaciona con la seguridad (Melero & Cantero, 2008).

#### **4. Análisis de datos**

Se siguió el enfoque de seis fases propuesto por Braun y Clarke (2006) para llevar a cabo el análisis temático. En primer lugar, se procedió a familiarizarse con los datos mediante la transcripción, lectura y relectura, así como la toma de notas preliminares sobre las ideas iniciales. La segunda fase implicó la generación de códigos preliminares que destacaban características interesantes en el conjunto de datos, recopilando información relevante para cada código, aunque no todos fueron considerados en el análisis final. Posteriormente, se realizó una revisión y cotejo de los códigos para identificar posibles temas emergentes, repitiendo este proceso varias veces hasta llegar a un número reducido de temas centrales. La quinta fase se centró en definir y nombrar adecuadamente los temas identificados, refinando continuamente los detalles de cada uno y la narrativa general del análisis para generar definiciones claras y nombres apropiados para cada categoría. Finalmente, se llevó a cabo un análisis final de los extractos seleccionados, realizando ajustes adicionales si fuese necesario. La última etapa consistió en la redacción del informe, que incluyó la selección de ejemplos ilustrativos de los diferentes temas identificados (Braun & Clarke, 2006).



## Resultados

### 1. Resultados del análisis temático

Se han identificado siete temas fundamentales que abarcan las características principales de las dinámicas de la relación. Estos temas se desglosan en subtemas que ofrecen una explicación detallada de cada aspecto encontrado. En la Tabla 2, se puede ver la estructura de los temas junto con las definiciones de los subtemas correspondientes. Todos estos se ilustran con ejemplos en el Anexo 2.

**Tabla 2**

*Temas encontrados en el análisis cualitativo: definiciones*

Temas	Subtemas	Definición
Dinámica familiar	Ambiente negativo	Situación en la que hay tensiones, conflictos, falta de apoyo emocional o abuso y abandono dentro de la familia.
	Ambiente positivo	Entorno caracterizado por relaciones saludables, respeto, amor y afecto entre los miembros de la familia.
	Apoyo y protección	Capacidad de los padres para brindar ayuda, cuidado y seguridad ante diversas situaciones.
Educación	Autoritaria	Estilo de crianza en la que los cuidadores imponen reglas estrictas y expectativas rígidas a los hijos. Utilizando el castigo como medio para mantener el orden y la obediencia.
	Democrática	Estilo de crianza en la que los cuidadores fomentan la participación de los hijos en la toma de decisiones y el establecimiento de normas. Se basa en el respeto mutuo y la comunicación abierta.
	Negligente	Estilo de crianza en la que los cuidadores tienen una participación limitada en la crianza y desarrollo de los hijos. Mostrando falta de interés y/o involucrándose poco en la vida y educación de los hijos.

<b>Temas</b>	<b>Subtemas</b>	<b>Definición</b>
	Permisiva	Estilo de crianza en la que los cuidadores tienen pocas expectativas o reglas establecidas para sus hijos. Permitiendo que los niños tomen sus propias decisiones, sin mucha intervención o consecuencias claras.
	Sobreprotectora	Estilo de crianza en la que los cuidadores ejercen un control excesivo sobre la vida y decisiones de sus hijos, con la intención de protegerlos de cualquier riesgo o dificultad. Evitando que se enfrenten a desafíos por miedo a que se lastimen o fracasen.
Relación entre cónyuges (padres)	Afecto positivo	Expresión de emociones y comportamientos cariñosos, de apoyo y conexión entre la pareja. Incluyendo muestras de amor, aprecio, respeto, confianza y gratitud.
	Afecto nulo	Ausencia o falta de expresión de emociones positivas, cariño o conexión en la pareja. Falta de demostraciones de amor, aprecio o interés mutuo.
Dinámica de la relación	Afecto positivo	Presencia de expresiones emocionales y comportamientos que fortalecen la conexión y bienestar de la pareja. Incluye muestras de cariño, apoyo, empatía, gratitud y respeto mutuo.
	Componentes adictivos	Patrones que pueden estar implicados en la generación de una dependencia emocional. Estos componentes incluyen la necesidad de validación, la búsqueda de emociones intensas o el autoengaño.
	Control	Tendencia de un miembro de la pareja de ejercer autoridad o poder sobre la otra en la relación, con el objetivo de manipular sus acciones, decisiones o emociones. Limitando la libertad individual, monopolizando la toma de decisiones o utilizando la manipulación emocional para obtener lo que desea.

<b>Temas</b>	<b>Subtemas</b>	<b>Definición</b>
	Dañina	Patrones de interacción que resultan en un ambiente tóxico, perjudicial o destructivo para ambas partes. Esto puede incluir faltas de respeto, sobrepasar límites, idas y venidas en la relación, etc.  También puede incluir la presencia de abuso o maltrato.
	Dependencia	Manifestación de una necesidad excesiva de atención por parte de su pareja, así como la incapacidad para funcionar de manera independiente o tomar decisiones por sí mismo/a.
	Desapego	Falta de conexión afectiva entre los miembros de la pareja. Caracterizado por la distancia emocional, la desconexión o la indiferencia.
	Necesidad de ser querido	Anhelo de ser valorado, apreciado y aceptado por la pareja.
Soledad	Valoración negativa	Percepción desfavorable hacia el estado de estar o sentirse solo. Puede implicar una asociación de la soledad con la tristeza, aislamiento social o la falta de conexión emocional.
	Valoración positiva	Apreciación y aceptación consciente sobre el tiempo que se pasa en solitario. Implica ver la soledad como una oportunidad para la reflexión, introspección, autoconocimiento y crecimiento personal.
	Evitación	Impedimento que uno tiene para pasar tiempo en solitario. Puede implicar llenar el tiempo con actividades sociales o distracciones constantes.

<b>Temas</b>	<b>Subtemas</b>	<b>Definición</b>
Conflicto de pareja	Afrontamiento	Manera en la que las parejas enfrentan y manejan las diferencias o problemas que surgen en su relación. Implica la capacidad de comunicarse de manera abierta y respetuosa, escuchar activamente las preocupaciones del otro, expresar los propios sentimientos de manera asertiva y buscar soluciones juntos.
	Evitación	Tendencia a evitar o ignorar los desacuerdos o problemas dentro de la relación. Esto puede implicar reprimir emociones, evitar discusiones difíciles o posponer la resolución de problemas por miedo a generar conflictos o tensión en la relación.
	Miedo al abandono	Preocupación profunda de que la otra persona pueda dejar la relación como resultado del conflicto o los desacuerdos.
Posible ruptura	Capacidad	Habilidad de una persona para afrontar emocionalmente el fin de la relación de manera saludable y constructiva.
	Incapacidad	Dificultad de una persona para afrontar emocionalmente el fin de la relación de una manera saludable y constructiva.
	Alivio	Sensación de liberación o reducción de carga emocional que experimenta una persona cuando se enfrenta a la posibilidad del fin de la relación.

Los siete sujetos presentan diversas dinámicas de relación. Por ello, procederé a analizar cada uno de los temas en relación con los sujetos correspondientes, abordándolos de manera individual y exhaustiva en las siguientes secciones.

### 1.1. Dinámica familiar

**Tabla 3**

*Dinámica familiar en función de cada sujeto*

<b>Dinámica familiar</b>			
	<b>Ambiente negativo</b>	<b>Ambiente positivo</b>	<b>Apoyo y protección</b>
<b>Sujeto 1</b>		x	x
<b>Sujeto 2</b>		x	x
<b>Sujeto 3</b>	x	x	
<b>Sujeto 4</b>		x	x
<b>Sujeto 5</b>		x	x
<b>Sujeto 6</b>		x	x
<b>Sujeto 7</b>	x		

Como podemos ver en la Tabla 3, todos los sujetos presentaron un ambiente positivo a la par que apoyo y protección en relación con su familia, a excepción del sujeto 3, que además experimentó un ambiente familiar tanto positivo como negativo y el sujeto 7, que solo experimentó un ambiente negativo.

### 1.2. Educación

**Tabla 4**

*Educación en función de cada sujeto*

<b>Educación</b>					
	<b>Autoritaria</b>	<b>Democrática</b>	<b>Negligente</b>	<b>Permisiva</b>	<b>Sobreprotectora</b>
<b>Sujeto 1</b>					x
<b>Sujeto 2</b>		x			x
<b>Sujeto 3</b>	x				
<b>Sujeto 4</b>	x				
<b>Sujeto 5</b>					x

<b>Educación</b>	
<b>Sujeto 6</b>	x
<b>Sujeto 7</b>	x

Como podemos ver en la Tabla 4, el sujeto 1 y 4 recibieron una educación sobreprotectora, el sujeto 2, expresó recibir una educación sobreprotectora por un lado y democrática por otro, al igual que el sujeto 6, que recibió una educación democrática. Los sujetos 3 y 4 recibieron una educación autoritaria y el sujeto 7 recibió una educación negligente.

### **1.3. Relación entre cónyuges**

**Tabla 5**

*Relación entre cónyuges en función de cada sujeto*

	<b>Relación entre cónyuges</b>	
	<b>Afecto positivo</b>	<b>Afecto nulo</b>
<b>Sujeto 1</b>	x	
<b>Sujeto 2</b>	x	
<b>Sujeto 3</b>	x	
<b>Sujeto 4</b>	x	
<b>Sujeto 5</b>	x	
<b>Sujeto 6</b>	x	
<b>Sujeto 7</b>		x

Como podemos ver en la Tabla 5, todos los sujetos expresaron ver un afecto positivo entre sus padres, a excepción del sujeto 7, que no vio afecto.

#### 1.4. Dinámicas de la relación

**Tabla 6**

*Dinámicas de la relación en función de cada sujeto*

<b>Dinámica de la relación</b>							
	<b>Afecto positivo</b>	<b>Componentes adictivos</b>	<b>Control</b>	<b>Dañina</b>	<b>Falta de autonomía</b>	<b>Desapego</b>	<b>Necesidad de ser querido</b>
<b>Sujeto 1</b>		x	x	x	x	x	x
<b>Sujeto 2</b>	x		x		x	x	
<b>Sujeto 3</b>	x		x		x		x
<b>Sujeto 4</b>	x		x		x		
<b>Sujeto 5</b>	x						
<b>Sujeto 6</b>	x						x
<b>Sujeto 7</b>		x	x	x	x		x

Como podemos ver en la Tabla 6, el sujeto 1 expresa, en su dinámica de relación, componentes adictivos, control, dañina, con falta de autonomía, mostrando desapego y una necesidad de ser querido. El sujeto 2, en su dinámica de relación, expresa que hay efecto positivo, control, falta de autonomía y desapego. El sujeto 3 expresa afecto positivo, control, falta de autonomía y la necesidad de ser querido. El sujeto 4 expresa afecto positivo, control y falta de autonomía. El sujeto 5 expresa afecto positivo. El sujeto 6 expresa afecto positivo y la necesidad de ser querido y, por último, el sujeto 7 expresa componentes adictivos, control, dañina, falta de autonomía y la necesidad de ser querido.

## 1.5. Soledad

**Tabla 7**

*La soledad en función de cada sujeto*

<b>Soledad</b>			
	<b>Valoración negativa</b>	<b>Valoración positiva</b>	<b>Evitación</b>
<b>Sujeto 1</b>	x		x
<b>Sujeto 2</b>	x		
<b>Sujeto 3</b>		x	
<b>Sujeto 4</b>	x		
<b>Sujeto 5</b>	x		x
<b>Sujeto 6</b>		x	
<b>Sujeto 7</b>	x		x

Como podemos ver en la Tabla 7, los sujetos 1, 5 y 7 valoran la soledad como algo negativo, además dicen que la evitan. Por otro lado, los sujetos 2 y 4, simplemente la valoran como algo negativo y los sujetos 3 y 6 como algo positivo.

## 1.6. Conflicto de pareja

**Tabla 8**

*El conflicto de pareja en función de cada sujeto*

<b>Conflicto de pareja</b>			
	<b>Afrontamiento</b>	<b>Evitación</b>	<b>Miedo al abandono</b>
<b>Sujeto 1</b>		x	
<b>Sujeto 2</b>		x	
<b>Sujeto 3</b>	x		
<b>Sujeto 4</b>	x		
<b>Sujeto 5</b>		x	
<b>Sujeto 6</b>		x	x
<b>Sujeto 7</b>		x	x



Como podemos ver en la Tabla 8, los sujetos 1, 2 y 5 evitan el conflicto y los sujetos 6 y 7, además de evitarlo, tienen miedo al abandono. Por otro lado, los sujetos 3 y 4, dicen afrontar los conflictos de pareja.

### 1.7. Posible ruptura

**Tabla 9**

*Posibilidad de ruptura en función de cada sujeto*

<b>Posible ruptura</b>			
	<b>Capacidad</b>	<b>Incapacidad</b>	<b>Alivio</b>
<b>Sujeto 1</b>			x
<b>Sujeto 2</b>			x
<b>Sujeto 3</b>		x	
<b>Sujeto 4</b>	x		
<b>Sujeto 5</b>	x		
<b>Sujeto 6</b>	x		
<b>Sujeto 7</b>		x	

Como podemos ver en la Tabla 9, en cuanto a la posibilidad de romper con su pareja, los sujetos 1 y 2 expresaron alivio, los sujetos 4, 5 y 6 dicen que serían capaces de hacerlo y, en cambio, los sujetos 3 y 7 dijeron que se sentirían incapaces de romper con sus parejas.

## 2. Resultados del cuestionario de apego

Además, cada uno de los participantes contestó el *Cuestionario de apego adulto* de Melero y Cantero (2008) (Melero & Cantero, 2008) y los resultados fueron los siguientes:

### 2.1. Resultados del sujeto 1

En cuanto a los resultados del sujeto 1 en las diferentes escalas, que se pueden consultar en la Tabla 10, son los siguientes: en la escala 1, que tiene que ver con la autoestima, se coloca en un

percentil entre 40 y 60, que es moderado. En la escala 2, que tiene que ver con la resolución hostil de conflictos, se sitúa en un percentil bajo/moderado, entre 25 y 39. En la escala 3, que tiene que ver con la expresión de sentimientos y comodidad en las relaciones, se coloca en un percentil muy alto, entre 85 y 99, al igual que en la escala 4, que tiene que ver con la autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad. La orientación diagnóstica que se deriva de estos resultados es un apego “Alejado”.

**Tabla 10**

*Resultados del Cuestionario de apego del Sujeto 1*

S1	Puntuación directa	Percentil	Valoración del percentil	Orientación diagnóstica
ESCALA 1	39	40 - 60	Moderado	Alejado
ESCALA 2	26	25 - 39	Bajo/Mod.	
ESCALA 3	48	85 - 99	Muy alto	
ESCALA 4	29	85 - 99	Muy alto	

## 2.2. Resultados del sujeto 2

En cuanto a los resultados del sujeto 2 en las diferentes escalas, que se pueden consultar en la Tabla 11, son los siguientes: en la escala 1, que tiene que ver con la autoestima, se coloca en un percentil entre 75 y 84, que es alto. En la escala 2, que tiene que ver con la resolución hostil de conflictos, se sitúa en un moderado, entre 40 y 60. En la escala 3, que tiene que ver con la expresión de sentimientos y comodidad en las relaciones, se coloca en un percentil muy bajo, entre 1 y 15. Y en la escala 4, que tiene que ver con la autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad, se coloca en un percentil alto, entre 75 y 84. La orientación diagnóstica que se deriva de estos resultados es un apego “Alejado”.

**Tabla 11***Resultados del Cuestionario de apego del Sujeto 2*

S2	Puntuación directa	Percentil	Valoración del percentil	Orientación diagnóstica
ESCALA 1	49	75 - 84	Alto	Alejado
ESCALA 2	28	40 - 60	Moderado	
ESCALA 3	30	1 - 15	Muy bajo	
ESCALA 4	21	75 - 84	Alto	

**2.3. Resultados del sujeto 3**

En cuanto a los resultados del sujeto 3 en las diferentes escalas, que se pueden consultar en la Tabla 12, son los siguientes: en la escala 1, que tiene que ver con la autoestima, se coloca en un percentil entre 1 y 15, que es muy bajo, al igual que en la escala 2, que tiene que ver con la resolución hostil de conflictos. En la escala 3, que tiene que ver con la expresión de sentimientos y comodidad en las relaciones, se coloca en un percentil moderado, entre 40 y 60. Y en la escala 4, que tiene que ver con la autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad, se coloca en un percentil muy bajo, entre 1 y 15. La orientación diagnóstica que se deriva de estos resultados es un apego “Seguro”.

**Tabla 12***Resultados del Cuestionario de apego del Sujeto 3*

S3	Puntuación directa	Percentil	Valoración del percentil	Orientación diagnóstica
ESCALA 1	26	1 - 15	Muy bajo	Seguro
ESCALA 2	21	1 - 15	Muy bajo	
ESCALA 3	42	40 - 60	Moderado	
ESCALA 4	11	1 - 15	Muy bajo	

## 2.4. Resultados del sujeto 4

En cuanto a los resultados del sujeto 4 en las diferentes escalas, que se pueden consultar en la Tabla 13, son los siguientes: en la escala 1, que tiene que ver con la autoestima, se coloca en un percentil entre 1 y 15, que es muy bajo. En la escala 2, que tiene que ver con la resolución hostil de conflictos, se sitúa en un moderado/alto, entre 61 y 74. En la escala 3, que tiene que ver con la expresión de sentimientos y comodidad en las relaciones, se coloca en un percentil bajo/moderado, entre 25 y 39. Y en la escala 4, que tiene que ver con la autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad, se coloca en un percentil moderado, entre 40 y 60. La orientación diagnóstica que se deriva de estos resultados es un apego “Alejado”.

**Tabla 13**

*Resultados del Cuestionario de apego del Sujeto 4*

S4	Puntuación directa	Percentil	Valoración del percentil	Orientación diagnóstica
<b>ESCALA 1</b>	24	1 - 15	Muy bajo	Alejado
<b>ESCALA 2</b>	34	61 - 74	Mod./Alto	
<b>ESCALA 3</b>	39	25 - 39	Bajo/Mod.	
<b>ESCALA 4</b>	17	40 - 60	Moderado	

## 2.5. Resultados del sujeto 5

En cuanto a los resultados del sujeto 5 en las diferentes escalas, que se pueden consultar en la Tabla 14, son los siguientes: en la escala 1, que tiene que ver con la autoestima, se coloca en un percentil entre 25 y 39, que es bajo/moderado, al igual que en la escala 2, que tiene que ver con la resolución hostil de conflictos. En la escala 3, que tiene que ver con la expresión de sentimientos y comodidad en las relaciones, se coloca en un percentil alto, entre 75 y 84. Y en la escala 4, que tiene que ver con la autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad, se coloca en un

percentil muy bajo, entre 1 y 15. La orientación diagnóstica que se deriva de estos resultados es un apego “Seguro”.

**Tabla 14**

*Resultados del Cuestionario de apego del Sujeto 5*

S5	Puntuación directa	Percentil	Valoración del percentil	Orientación diagnóstica
<b>ESCALA 1</b>	33	25 - 39	Bajo/Mod.	Seguro
<b>ESCALA 2</b>	27	25 - 39	Bajo/Mod.	
<b>ESCALA 3</b>	47	75 - 84	Alto	
<b>ESCALA 4</b>	12	1 - 15	Muy bajo	

## 2.6. Resultados del sujeto 6

En cuanto a los resultados del sujeto 6 en las diferentes escalas, que se pueden consultar en la Tabla 15, son los siguientes: en la escala 1, que tiene que ver con la autoestima, se coloca en un percentil entre 1 y 15, que es muy bajo. En la escala 2, que tiene que ver con la resolución hostil de conflictos, se coloca en un percentil bajo/moderado, entre 25 y 39. En la escala 3, que tiene que ver con la expresión de sentimientos y comodidad en las relaciones, se coloca en un percentil muy alto, entre 85 y 99. Y en la escala 4, que tiene que ver con la autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad, se coloca en un percentil muy bajo, entre 1 y 15. La orientación diagnóstica que se deriva de estos resultados es un apego “Seguro”.

**Tabla 15**

*Resultados del Cuestionario de apego del Sujeto 6*

S6	Puntuación directa	Percentil	Valoración del percentil	Orientación diagnóstica
<b>ESCALA 1</b>	16	1 - 15	Muy bajo	Seguro
<b>ESCALA 2</b>	26	25 - 39	Bajo/Mod.	
<b>ESCALA 3</b>	49	85 - 99	Muy alto	
<b>ESCALA 4</b>	10	1 - 15	Muy bajo	

## 2.7. Resultados del sujeto 7

En cuanto a los resultados del sujeto 7 en las diferentes escalas, que se pueden consultar en la Tabla 16, son los siguientes: en la escala 1, que tiene que ver con la autoestima, se coloca en un percentil entre 40 y 60, que moderado. En la escala 2, que tiene que ver con la resolución hostil de conflictos, se coloca en un percentil bajo/moderado, entre 25 y 39. En la escala 3, que tiene que ver con la expresión de sentimientos y comodidad en las relaciones, se coloca en un percentil muy alto, entre 85 y 99. Y en la escala 4, que tiene que ver con la autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad, se coloca en un percentil muy bajo, entre 1 y 15. La orientación diagnóstica que se deriva de estos resultados es un apego “Seguro”.

**Tabla 16**

*Resultados del Cuestionario de apego del Sujeto 7*

<i>S7</i>	<b>Puntuación directa</b>	<b>Percentil</b>	<b>Valoración del percentil</b>	<b>Orientación diagnóstica</b>
<b>ESCALA 1</b>	40	40 - 60	Moderado	Seguro
<b>ESCALA 2</b>	25	25 - 39	Bajo/Mod.	
<b>ESCALA 3</b>	50	85 - 99	Muy alto	
<b>ESCALA 4</b>	10	1 - 15	Muy bajo	

## Discusión

El propósito de esta investigación fue indagar en los elementos implicados en la dependencia emocional dentro del marco de una relación de pareja. Me enfrenté a dificultades al abordar este tema dado que los factores presentes en la muestra clínica se vinculan con la dependencia emocional, sin embargo, no puedo afirmar con certeza que los factores asociados en la muestra no clínica determinen la dependencia emocional por dos razones principales: primero, la dependencia emocional no está reconocida como un trastorno en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) (American Psychiatric Association, 2013), lo que dificulta proponer un diagnóstico tentativo; segundo, al tratarse de una muestra no clínica, no puedo asegurar, como en el caso de la muestra clínica, que los participantes están en terapia por dependencia emocional. Sin embargo, puedo señalar que en la muestra no clínica existen similitudes que sugieren la conveniencia de la prevención de la dependencia emocional, enfocándose en el abordaje de las dinámicas de relación y la promoción de un ambiente más democrático.

En relación con los factores que determinan la dependencia emocional en la muestra clínica (sujetos 1 y 7), se observa que la familia de origen y las carencias afectivas durante la infancia predisponen a su desarrollo. Según señalan Moral y Sirvent (2009), tanto el maltrato emocional como físico por parte de la familia y las parejas sentimentales contribuyen al surgimiento de la dependencia emocional (Moral & Sirvent, 2009). Como se puede apreciar en la Tabla 3, el sujeto 7 reportó un ambiente negativo en su hogar, caracterizado por maltrato tanto físico como psicológico, lo que le moldeó su esquema sobre el amor (Davies & Cummings, 2006) ; *“en el amor cabe todo”*, un esquema que replicó en sus relaciones adultas (Momeñe & Estévez, 2018); *“el afecto era muy dependiente por mi parte y muy abusivo por lo general por parte de ellos, que*

*se, yo les necesitaba, no sabía el porqué, luego con los años pues he entendido que tenía que ver porque yo nunca fui consciente de esa falta de cariño”.* Además, resalta el papel de la relación entre los cónyuges (padres), tanto en la calidad de la relación (Momeñe & Estévez, 2018) como en el nivel de conflicto entre ellos (Whitton et al., 2008), como se evidencia en la Tabla 5, el sujeto 7 describió una falta de afecto entre sus padres; *“no recuerdo cariño, ni un beso, ni un abrazo”.*

La educación es otra variable que predispone a la dependencia emocional, tanto la sobreprotectora (Young & Klosko, 2003) por reforzar conductas dependientes y desincentivar las independientes, llevando a que los niños, al llegar a la adultez, dependan de otros para satisfacer sus necesidades, o una negligencia educativa (Young & Klosko, 2003) donde los niños intentan compensar las carencias afectivas de la infancia con la pareja en la adultez (Martínez et al., 2021; Momeñe & Estévez, 2018). Como se muestra en la Tabla 4, el Sujeto 1 recibió una educación sobreprotectora; *“yo hasta los 19 años estuve pegada a las faldas de mi madre”* y el Sujeto 7 se enfrentó a la negligencia por parte de sus padres; *“lo cierto es que pasaban bastante de nosotros, eran poco afectivos y además mi madre perdía los nervios con facilidad y nos pegaba”*

Por otra parte, el apego inseguro también está vinculado a esta problemática (Kaba & Güngör, 2021). Para ello se utilizó el Cuestionario de *Cuestionario de Apego Adulto* de Melero y Cantero (2008). El resultado para el sujeto 1 fue un apego alejado, comúnmente conocido como evitativo, como se puede ver en la Tabla 10. Los resultados se deben, sobre todo, a la elevada puntuación en la escala 4, que tiene que ver con la autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad, lo que indica que es una persona que tiende a menospreciar las relaciones íntimas, a experimentar dificultades a la hora de comprometerse y a sobrevalorar la independencia personal (Melero & Cantero, 2008), por tanto, a evitar la intimidad. El resultado para el sujeto 7 fue un apego seguro, como se puede ver en la tabla 16. Sin embargo, es importante señalar que durante



las entrevistas el sujeto 7 expresó haber experimentado un apego ansioso debido a los maltratos sufridos tanto en la infancia por parte de su madre como en sus relaciones de pareja posteriores en la adultez; *“esa falta de afecto en casa de pequeño intentas cubrirla de mayor, intentas llenar ese hueco”*. Aunque en los resultados actuales presente un apego seguro, para un mejor entendimiento del estudio, y como este se centró en sus relaciones pasadas, se considerará que posee un apego inseguro. Las personas con un apego preocupado, comúnmente conocido como ansioso, se define por una baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo (Melero & Cantero, 2008). Por lo tanto, la muestra clínica sí que confirma la hipótesis de que el apego inseguro es un predisponente de la dependencia emocional.

Para el análisis de la autoestima, me apoyaré en los resultados del *Cuestionario de Apego Adulto* de Melero y Cantero (2008). La escala 1, relacionada con una baja autoestima, los participantes 1 y 7 muestran una puntuación moderada, lo que indica una autoestima relativamente baja, junto con una necesidad de aprobación y temor al rechazo. Estos hallazgos están respaldados por la hipótesis que sugiere que la autoestima juega un papel importante en el desarrollo de la dependencia emocional (Castelló, 2005). Este patrón puede verse detallado en las tablas 10 y 16. Además, el miedo a la soledad, estrechamente relacionado con la autoestima, también influye en el desarrollo de este problema (Urbiola et al., 2017). Como se observa en la Tabla 7, tanto el sujeto 1 como el 7 valoran negativamente la soledad y expresan intentos por evitarla.

Por último, según mi hipótesis, el miedo al abandono es otro elemento que contribuye al desarrollo de la dependencia emocional. Al consultar la Tabla 8, observamos que el sujeto 7 manifiesta temor al abandono, lo que respalda mi hipótesis; *“así que tenía relaciones muy dependientes y tenía pánico a perderles”*. Sin embargo, el sujeto 1 no lo menciona, lo que me lleva

a plantear si esta ausencia se relaciona verdaderamente con su estilo de apego distante y su tendencia a evitar la intimidad, lo que podría explicar la falta de ese miedo.

En cuanto a los factores que influyen en la dependencia emocional dentro de la muestra no clínica (sujetos 2, 3, 5, 5 y 6), se observa que todos describen una dinámica familiar positiva, como se puede ver en la Tabla 3, con apoyo y protección por parte de sus padres, con la excepción del sujeto 3, quien relata un entorno negativo y carencia de apoyo y protección durante la infancia; *“si había tenido un conflicto con mi madre no me apoyaban, de hecho, hacían todo lo contrario”*. Esto sugiere la posibilidad de que haya internalizado esquemas y patrones de interacción disfuncionales que persisten en la edad adulta (Castelló, 2005), como se analizará más adelante. No obstante, ninguno de los participantes recuerda haber presenciado una relación disfuncional entre sus padres. Esto sugiere que pudieron haber sido expuestos a un modelo de pareja caracterizado por el afecto positivo, lo cual podría haber tenido un impacto favorable en sus relaciones posteriores (Kaba & Güngör, 2021).

Como hemos visto antes, la educación sobreprotectora y la negligente son determinantes en el desarrollo de la dependencia emocional (Young & Klosko, 2003). En esta muestra, el sujeto 2 y 5 hablan de una sobreprotección en su infancia, como se puede ver en la Tabla 4, lo que ha podido afectar en la manera en que se relacionan de adultos con sus parejas.

Después de realizar las entrevistas, he observado que el estilo de educación autoritario en la infancia podría estar relacionado con el desarrollo de relaciones de dependencia en la adultez. Este estilo educativo no fomenta la autonomía ni la toma de decisiones independiente, lo que impide que los niños aprendan a confiar en sus propias habilidades. En la adultez, esto puede traducirse en una dependencia excesiva de los demás para la toma de decisiones y el manejo de situaciones. Este estilo se ve reflejado en la Tabla 4, concretamente en el sujeto 3; *“para mí cuando*

*hablas de educación me viene a la cabeza la palabra disciplina, lo llevaban todo a rajatabla” y el sujeto 4: “mis padres eran muy serios y estrictos”.*

En lo referente al apego, se reconoce que la inseguridad en el apego está estrechamente vinculada a esta problemática (Kaba & Güngör, 2021). Según las puntuaciones obtenidas en el *Cuestionario de Apego Adulto* de Melero y Cantero (2008), los participantes 2 y 4 exhiben un apego inseguro, específicamente un apego evitativo en ambos casos, como se detalla en las tablas 11 y 13. En cuanto al sujeto 2, este resultado se ve reforzado por su alta puntuación en la Escala 4, que recordemos que es la que tiene que ver con la autosuficiencia emocional, por lo que es una persona que tiende tener dificultades para comprometerse a nivel emocional y a anteponer su independencia personal por encima de todo (Melero & Cantero, 2008), por tanto, a evitar la intimidad. En cuanto al sujeto 4, la orientación diagnóstica me resulta más difusa, pero abogo por un apego alejado por su resultado moderado en la Escala 4 (autosuficiencia personal e incomodidad con la intimidad) y por su resultado bajo/moderado en la Escala 3, que tiene que ver con la expresión de sentimientos y comodidad en las relaciones, como se puede ver en la tabla 13. Estos resultados me llevan a pensar que es una persona que tiende a anteponer su independencia, aunque de manera moderada y a estar ligeramente incómodo en las relaciones. Los demás participantes presentan un apego seguro, como se puede ver en las tablas 12, 14 y 15. Estos resultados se ven influenciados, sobre todo, por sus bajas puntuaciones en la Escala 1, que tiene que ver con una necesidad de aprobación, un autoconcepto negativo y miedo al rechazo, por lo que puntuaciones bajas indican todo lo contrario. Los resultados también se ven reforzados por sus bajas puntuaciones en la Escala 4, que tiene que ver con la autosuficiencia emocional y la incomodidad en la intimidad, lo que implica que son personas que no tienen miedo a la intimidad y que encuentran un equilibrio sano entre la dependencia y la independencia dentro de sus relaciones.

Según la escala de autoestima *del Cuestionario de Apego Adulto* de Melero y Cantero (2008), se observa que el sujeto 2 presenta una puntuación alta, lo cual sugiere una autoestima considerablemente baja, acompañada de una necesidad de aprobación y miedo al rechazo, como se evidencia en la Tabla 11. En contraste, los demás participantes muestran puntuaciones bajas, lo que indica una autoestima elevada, tal como se refleja en las Tablas 12, 13, 14 y 15. En cuanto a la soledad, todos los sujetos a excepción del 3 y el 5, valoran de manera negativa la soledad y, además, el sujeto 5 intenta evitarla, como se puede ver en la Tabla 7.

Respecto al miedo al abandono, el único sujeto de la muestra no clínica que expresa tenerlo es el sujeto 6, como se puede ver en la Tabla 8; *para mí la soledad es como uno de mis miedos. Pensar en la soledad, estar solo, no tener ni familia, ni amigos, ni alguien al lado con quien poder compartir como tu vida o las cosas que vivas en ella... creo que entraría en una depresión profunda”*.

Una vez examinadas las hipótesis que preceden al desarrollo de la dependencia emocional, y tras realizar las entrevistas para explorar en profundidad las dinámicas de relación, parece que hay otros factores que podrían estar influyendo en la aparición de esta problemática. Por ejemplo, los componentes adictivos, según describen Sirvent y colaboradores (2022), parece que contribuyen de manera significativa al desarrollo de la dependencia emocional. Estos componentes incluyen la necesidad de validación, la búsqueda de emociones intensas y el autoengaño (Sirvent-Ruiz et al., 2022). En la Tabla 6 se observa claramente que los sujetos 1 y 7, quienes están recibiendo tratamiento por dependencia emocional, presentan estos factores. A través de las entrevistas, pude apreciar que el sujeto 1 exhibía autoengaño en su relación de pareja, junto con una gran necesidad de validación externa y búsqueda de emociones constantes; *“me apetece estar con una pareja y de repente decir que me apetece todo verle, porque al final, verle todos los días*

*a mí me mata”, lo que transmite es que necesita esas emociones intensas de manera constante. O en el siguiente ejemplo, donde suscita esa tendencia al autoengaño: “Yo creo que decía: de aquí a no sé cuándo, lo terminamos. Pues vale muy bien. O sea, no, no, no sufro. No me genera nada, no sufro” (refiriéndose a una ruptura con su pareja).*

El sujeto 7, por su parte, tiene mucha necesidad de validación, por ejemplo, cuando dice: *“Lo que es recurrente en las 3 primeras relaciones es la inmediatez. Ahora estoy casada ahora, pero digamos que es mi cuarta relación. Me casé una primera vez con 23 años. Luego tuve otra pareja larga, que es el padre de mis dos hijos. Luego tuve otra pareja durante 4 años de convivencia. Y mi marido actual es la cuarta persona con la que sí que nos hemos casado hace 3 años”*. Y también el autoengaño, por ejemplo: *“Hay un momento en que yo veo que aquello no va bien, empiezo a escuchar a la psicóloga de servicios sociales que me está diciendo: “esto no es querer o esto no es querer bien”, y empecé a ver cosas, pero te aferras ahí a la ilusión de que tienes a alguien que te quiere”*. Esto me lleva a pensar que el sujeto 1 tiene dependencia emocional, pero lo concluyo porque sé que está en tratamiento por ello, pero si no, me costaría quizás afirmarlo de manera tan firme, ya que me da la sensación de que en cierta manera tiende a autoengañarse en cuanto a la necesidad que tiene de tener una relación. Sin embargo, mi afirmación se basa en el conocimiento de que está recibiendo tratamiento para esta problemática. De no ser así, sería más difícil hacer una afirmación tan categórica, ya que parece que tiende a autoengañarse respecto a la necesidad que experimenta de mantener una relación.

Recientemente, la teoría que gana terreno en relación con el desarrollo de la dependencia emocional es su equiparación con las adicciones (Gómez-Llano & López-Rodríguez, 2017). Después de realizar las entrevistas, parece que ambos están estrechamente relacionados y merecen un estudio más detallado.

Curiosamente, el control en las dinámicas de relación no solo apareció en la muestra clínica, sino también en los sujetos 2, 3 y 4, como se puede ver también en la Tabla 6.

En el sujeto 2, este control se manifestaba desde su pareja hacia ella, como se puede ver en la Tabla 6; *“a él le molesta que no le invite cuando hago planes, quiere estar presente en todos”*. Además, en cuanto al conflicto, el sujeto 2 tiende a evitarlo, según la misma tabla. Esto me lleva a preguntarme si podrían tener una dinámica de relación de “perseguidor – evitador”. Esta dinámica está relacionada con el “baile de perseguir – retirarse”, donde un miembro de la pareja reacciona ante el miedo y la ansiedad por la separación, manifestando protesta y buscando activamente al otro (persigue), mientras que el otro responde retirándose y distanciándose ante la presión y la negatividad percibida (evita).

A medida que uno de los miembros de la pareja aumenta sus reclamos y ataques, el otro tiende a distanciarse aún más, intensificando la ansiedad y la protesta del primero. Este ciclo negativo puede aumentar en intensidad como una estrategia para tratar de restaurar el vínculo con el otro. En esta dinámica, el miembro de la pareja que protesta suele exhibir un estilo de apego ansioso, mientras que el que se retira puede reflejar un estilo de apego evitativo (Jiménez-Torres & Maldonado-Peña, 2020).

Estos hallazgos concuerdan con los resultados acerca del estilo de apego del sujeto 2, identificado como "Alejado" en la Tabla 11. Hubiera sido interesante añadir a la pareja del sujeto 2 en el estudio para comprobar si efectivamente tiene un apego ansioso.

Esta dinámica de “perseguidor – perseguido” también podría ver reflejada en los sujetos 3 y 4, quienes son pareja y ambos manifiestan que hay control en su relación, de hecho, ambos afirman haberse revisado el móvil sin permiso del otro. El sujeto 4 muestra un estilo de apego evitativo, como se indica en la Tabla 13, mientras que el sujeto 3 presenta un estilo de apego

seguro, según la Tabla 12. Esta discrepancia no concuerda con la hipótesis basada en los estilos de apego. Sin embargo, me pregunto si en el caso del sujeto 3 el factor del autoengaño podría haber influido, ya que no fue explorado en profundidad y podría haber pasado desapercibido.

En particular, tengo la sensación de que este sujeto podría estar influido por el autoengaño, dado que en la entrevista se observaron muchas contradicciones entre sus propias declaraciones y las de su pareja (Sujeto 4). Por ejemplo, ella afirmaba no pasar tiempo con su pareja, mientras que él decía que estaban juntos todo el día. Además, inicialmente negó revisar el móvil de su pareja, pero luego relató tres situaciones recientes en las que sí lo había hecho. Otra contradicción observada fue que inicialmente afirmó no tener miedo a la soledad ni al abandono. Sin embargo, posteriormente mencionó: *"No sé cómo voy a llevar esto de estar sola tantas horas, nunca lo he estado, me va a dar algo"*, lo que también se puede relacionar con la educación autoritaria que recibió en la infancia (Tabla 4), que pudo haber hecho que no desarrollara la autonomía suficiente como para creerse capaz de que puede hacer las cosas solas.

Otro aspecto que me lleva a pensar que el sujeto 3 podría estar actuando desde un apego inseguro es su relato sobre un ambiente familiar negativo, especialmente con su madre, donde no recibía apoyo ni protección. Esto podría haber generado esquemas mentales como *"cuando necesito apoyo, no me lo dan"* o *"si me pasa algo, nadie estará"*, los cuales podrían repetirse en su relación de pareja adulta, adoptando así el rol de perseguidora.

También exploré la autonomía de todos los sujetos, dado su vínculo con la dependencia emocional (Moral & González-Sáez, 2020). Me sorprende que, con excepción de los sujetos 5 y 6 (quienes son pareja), todos los demás muestran una falta de autonomía, como se puede ver en la Tabla 6. Esto no implica directamente que todos sean dependientes emocionales, pero sí sugiere que podrían beneficiarse de trabajar en fomentar su propia independencia.

Exploré la necesidad de ser querido dentro de la dinámica de la relación. Ambos sujetos de la muestra clínica expresaron tener esta necesidad, como se puede ver en la Tabla 6, al igual que los sujetos 3; *“yo necesito mucho afecto porque me hace sentir querida”* y 6; *“necesito que mi pareja me muestre mucho afecto”*. Los resultados del sujeto 3 concuerdan con mi hipótesis previa sobre su apego inseguro, ya que la necesidad de ser querido se relaciona con este tipo de apego.

Por último, investigué la capacidad y las sensaciones de los sujetos al imaginar una posible ruptura con sus parejas, ya que los dependientes emocionales lo consideran inconcebible, al no poder imaginar su vida sin su pareja (Skvortsova & Shumskiy, 2014). Los sujetos 3 y 7 expresaron ser incapaces de imaginar una ruptura con sus parejas, como se puede ver en la Tabla 9. Los resultados del sujeto 7 son consistentes con la dependencia emocional por la que está siendo tratado; *“yo no me imaginaba romper, antes luchaba lo inimaginable”* y los del sujeto 3; *“no soy capaz de imaginarme una ruptura”* concuerdan con mi hipótesis previa sobre su apego ansioso. Por otro lado, los sujetos 1 y 2 expresaron sentir alivio al imaginarse una ruptura con su pareja, el sujeto 1 dijo: *“yo lo tenía clarísimo, decía de aquí a no sé cuándo, lo dejamos”* y el sujeto 2 dijo: *“quizás estaría más tranquila si lo dejamos”*, lo que me lleva a relacionarlo con su estilo de apego evitativo,



## Conclusiones

Hoy en día, parece que muchas relaciones de pareja se fundamentan en la posesión que en la confianza y las personas que lo permiten, muestran síntomas de dependencia emocional, porque llegan a tolerar faltas de respeto con tal de seguir con la relación.

He tratado de confirmar, a través de la población general, los signos que se relacionan más con la dependencia emocional y con ello he tratado de esclarecer que hay relaciones que no muestran esa dependencia, pero que puede ser que tengan algunas dinámicas que tengan que trabajar.

En cuanto a la muestra clínica, puedo afirmar que pertenece a una población con dependencia emocional. Sin embargo, no es posible extrapolar esta conclusión a la población general. Aun así, puedo indicar que el sujeto 3, basándome en lo expuesto anteriormente, muestra indicios claros de presentar esta problemática. Además, los demás sujetos evidencian dinámicas relacionadas con la dependencia emocional que, de no ser abordadas adecuadamente, podrían evolucionar hacia una dependencia emocional consolidada.

Después de analizar los resultados, es curioso que dentro de las dos muestras de edad (una que gira en torno a los 20 – 30 y otra en torno a los 50 – 60), es curioso que las personas con más edad muestran dependencia emocional, lo que podría estar relacionado con el histórico de relaciones pasadas o incluso con la época en la que les ha tocado vivir, donde me da la sensación de que se idealizaba más la posesión en las relaciones.

Las hipótesis de investigación planteadas al inicio se confirman a través de las entrevistas. Una familia de origen desestructurada, una educación sobreprotectora o negligente, una baja autoestima y un miedo a la soledad y al abandono se relacionan con la dependencia emocional.

Además, hay más factores que se pueden relacionar con la presencia de inseguridad en una relación, que puede llevar a la dependencia emocional, aunque no necesariamente, como una educación autoritaria, la dinámica de relación “perseguidor – perseguido”, los mecanismos de defensa, como el factor autoengaño, la necesidad de validación y la búsqueda de emociones constantes, el control y las faltas de respeto, la falta de autonomía y la necesidad de ser querido.

### **Limitaciones y recomendaciones**

Una gran limitación del presente estudio es que la muestra clínica utilizada es muy pequeña (solo 2 personas), lo que, aunque ha permitido confirmar algunas hipótesis, no es suficiente para generalizar los resultados. La falta de reconocimiento de la dependencia emocional como un trastorno en el DSM-5 complica la diferenciación entre quienes presentan esta condición y quienes no, debido a la variedad de hipótesis sobre su origen.

Además, durante las entrevistas, observé que las personas a menudo utilizan mecanismos de defensa, como el autoengaño o la idealización, al hablar de sus relaciones de pareja. Esto dificulta la comprensión de la dinámica relacional y puede enmascarar la verdadera dependencia emocional, complicando su cuantificación

Para futuras investigaciones, recomiendo prestar mayor atención a estos mecanismos de defensa e incluir variables que permitan controlarlos, asegurando así que los resultados no estén influenciados por ellos. También sugiero reducir la cantidad de ítems en la investigación para obtener conclusiones más claras y precisas.

Actualmente, la comparación entre la dependencia emocional y las adicciones está ganando atención, por lo que sería interesante llevar a cabo investigaciones enfocadas en esta temática.

## Referencias

Alonso-Arbiol, I., Balluerka, N., & Shaver, P. R. (2007). A Spanish version of the Experiences in Close Relationships (ECR) adult attachment questionnaire. *Personal Relationships*, 45–63.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model Childhood Attachment and Internal Models (Vol. 61, Issue 2). Psychological Association, Inc.

Bornstein, R. F. (1993). *The dependent personality*. Guilford Press.

Bowlby. (1979). The Bowlby-Ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences*., 2(4).

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss* (Vol. 1). Hogart Press.

Bowlby, J. (1986). *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. Madrid: Morata.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Camaiora, G. (2018). *Dependencia emocional y autoestima general y contingente a las relaciones de pareja en mujeres adultas en una relación de pareja de lima metropolitana*. Universidad de Lima.

Cassidy, J. (2008). The Nature of the Child's Ties. In J. Cassidy & P.R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical implication* (pp. 3–22). Guilford Press.

Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional : características y tratamiento*. Alianza Editorial.

Davies, P. T., & Cummings, E. M. (2006). Interparental Discord, Family Process, and Developmental Psychopathology. In *Developmental Psychopathology* (pp. 86–128). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470939406.ch3>

Ferreya, D., Espinoza, G., Galli, A., & Terrones, M. (2004). Intervención cognitivo-conductual en un grupo de pacientes mujeres con dependencia afectiva. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermillo Valdizan*, 2, 81–90.

Gómez Zapiain, J. (2009). *Apego y sexualidad. Entre el vínculo afectivo y el deseo sexual*. Alianza Editorial.

Gómez-Llano, N., & López-Rodríguez, J. A. (2017). La dependencia emocional: La adicción comportamental en los márgenes de la patología dual. *Revista de Patología Dual*, 4(2). <https://doi.org/10.17579/RevPatDual.04.7>

Gómez-Zapiain, J., Ortiz, M. J., & Gómez-Lope, J. (2011). Experiencia sexual, estilos de apego y tipos de cuidados en las relaciones de pareja. *Anales de Psicología*, 27, 447–456.

González-Jiménez, A. J., & Hernández-Romera, M. del M. (2014). Emotional Dependency Based on the Gender of Young Adolescents in Almeria, Spain. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 132, 527–532. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.348>

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524.

Hoogstad, J. (2008). Choice Theory and Emotional Dependency. *International Journal of Reality Therapy*, 28(1), 63–68.

Izquierdo, S., & Gómez-Acosta, A. (2013). Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual.

Jaller, C., & Lemos, M. (2009). Esquemas desadaptativos tempranos en estudiantes universitarios con dependencia emocional. *Acta Colombiana de Psicología*, 12(2), 77–83.

Jiménez-Torres, A., & Maldonado-Peña, M. (2020). Terapia de Pareja Centrada en las Emociones. *Revista Griot*, 13(1).

Johnson, M. D., & Galambos, N. L. (2014). Paths to intimate relationship quality from parent-adolescent relations and mental health. *Journal of Marriage and Family*, 76(1), 145–160. <https://doi.org/10.1111/jomf.12074>

Kaba, K., & Güngör, A. (2021). Investigating the Effects of Self-Esteem on Attachment Styles in Individuals in Early Adulthood: The Mediating Roles of Emotional Dependency and Loneliness. *Sakarya University Journal of Education*, 11(3), 431–451. <https://doi.org/10.19126/suje.938197>

Knee, C. R., Canevello, A., Bush, A. L., & Cook, A. (2008). Relationship-Contingent Self-Esteem and the Ups and Downs of Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 608–627. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.608>

Luciano, E. C., & Orth, U. (2017). Transitions in romantic relationships and development of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112(2), 307–328. <https://doi.org/10.1037/pspp0000109>

Martínez, J. A., Sandoval, M., Soler, M. L., & Bolívar, Y. (2021). Duelo Amoroso, Dependencia Emocional y Salud Mental en mujeres que han terminado una relación de pareja. *Informes Psicológicos*, 21(1), 101–116. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v21n1a07>

Mayseless, O. (1996). Attachment Patterns and Their Outcomes. *Human Development*, 39(4), 206–223. <https://doi.org/10.1159/000278448>

Melero, R., & Cantero, M. (2008). Los estilos afectivos en la población española: un cuestionario de evaluación del apego adulto. *Clínica y Salud*, 19(1), 83–100.

Momeñe, J., & Estévez, A. (2018). Los estilos de crianza parentales como predictores del apego adulto, de la dependencia emocional y del abuso psicológico en las relaciones de pareja adultas. In *Behavioral Psychology / Psicología Conductual* (Vol. 26).

Moral, M., & González-Sáez, M. E. (2020). Cognitive distortions and coping strategies in young people with emotional dependence. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 11(1), 15–30. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2020.01.032>

Moral, M., & Sirvent, C. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación Revisión. *Revista Española de Drogodependencias*, 33(2), 150–167.

Moral, M., & Sirvent, C. (2009). Dependencia Afectiva y Género: Perfil Sintomático Diferencial en Dependientes Afectivos Españoles. *Interamerican Journal of Psychology*, 43(2), 230–240. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28412891004>

Moral, M., & Sirvent, C. (2014). Objetivos psicoterapéuticos e intervención integral en dependencias sentimentales. *Revista Española de Drogodependencias*, 39(3), 38–56.

Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. Krieger Publishing.

Santamaría, J. J., Merino, L., Montero, E., Cano, M., Fernández, T., Cubero, P., López, O., & González-Bueso, V. (2015). Perfil psicopatológico de pacientes con Dependencia Emocional. *Revista Iberoamericana de Psicopatología*.

Sirvent-Ruiz, C. M., Moral, M., Herrero, J., Miranda-Rovés, M., & Rodríguez Díaz, F. J. (2022). Concept of Affective Dependence and Validation of an Affective Dependence Scale. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 3875–3888. <https://doi.org/10.2147/prbm.s385807>

Skvortsova, S. N., & Shumskiy, V. B. (2014). Existential-phenomenological analysis of dependence in close interpersonal relationships. *Existenzanalyse*, 31, 4–13.

Smith, K., Ortiz, M. J., & Apodaca, P. (2014). Experiencias e interacciones de la familia de origen y su influencia en las relaciones afectivas de los adultos jóvenes. *Apuntes de Psicología*, 32(2), 127–136.

Urbiola, I., Estévez, A., Iruarrizaga, I., & Jauregui, P. (2017). Emotional dependency in youth: Relationship with anxious and depressive symptoms, self-esteem and gender differences. *Ansiedad y Estrés*, 23(1), 6–11. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2016.11.003>

Valle, L., & Moral, M. (2018). Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 9(1), 27–41. <https://doi.org/10.23923/j>

Whitton, S. W., Waldinger, R. J., Schulz, M. S., Allen, J. P., Crowell, J. A., & Hauser, S. T. (2008). Prospective associations from family-of-origin interactions to adult marital interactions and relationship adjustment. *Journal of Family Psychology*, 22(2), 274–286. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.2.274>

Young, J., & Klosko, J. (2003). *Reinventing Your Life*. New Cork: A Pluma Book.

Zapata, R. M., & Gutiérrez, M. Isabel. (2016). Salud sexual y reproductiva. Universidad de Almería. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=838794>



## Anexos

### Anexo 1

#### *Entrevista semi-estructurada*

1. Reflexionando sobre tu infancia, ¿podrías hablarme sobre la situación familiar? (dónde vivías, con quién, si os mudasteis, el clima, el ambiente familiar...).
2. ¿Cómo era la relación con tus padres cuando era un/a niño/a?
  - a. Me gustaría que pudieses describir con 5 adjetivos la relación que tenías con tu madre.
  - b. Me gustaría que pudieses describir con 5 adjetivos la relación que tenías con tu madre.
  - c. ¿Con quién te sentías más unido/a? ¿y a qué crees que se debía?
3. ¿Podrías hablarme de cómo viviste tu educación? Tanto a en casa, como a nivel social, etc.
4. ¿Tus padres compartían tiempo contigo?, ¿podrías poner ejemplos de qué solíais hacer cuando estabais juntos? Con tu padre, con tu madre o con ambos.
5. ¿Puedes recordar si, en momentos donde te sentías triste, frustrado/a, herido/a y/o enfermo/a, alguno de tus padres te abrazaba o te consolaba?, ¿cómo te hacía sentir?
6. En cuanto a tu relación de pareja actual, ¿cómo describirías el afecto que hay entre vosotros?, ¿cuánto afecto necesitas por parte de tu pareja?, ¿crees que cumple tus expectativas?
7. ¿Podrías describir con 5 adjetivos a tu pareja actual?
8. ¿Cómo describirías tu nivel de comodidad al expresar tus necesidades emocionales dentro de la relación?, ¿te sientes comprendido/a?
9. ¿Sueles tomar decisiones de manera individual sin contar con la opinión de tu pareja?
10. ¿Cuánto tiempo pasáis juntos?, ¿qué actividades soléis hacer?
11. ¿Qué opinas sobre la intimidad individual?, ¿la consideras necesaria dentro de una relación de pareja?, ¿la hay en tu relación actual?
12. ¿Sientes la necesidad de saber, en cada momento, dónde está tu pareja?
13. ¿Cómo te sientes cuando no sabes dónde está tu pareja o llevas muchas horas sin hablar con él/ella?, ¿qué piensas?
14. ¿Alguna vez has revisado el móvil de tu pareja?, ¿con qué objetivo?

15. ¿Cómo es tu relación actual con tus familiares y amigos?, ¿cuánto tiempo pasas con ellos?, ¿tu pareja también pasa tiempo con ellos?, ¿siempre que quedáis?
16. ¿Te molesta que tu pareja salga con amigos sin que tú vayas?, ¿qué sueles hacer en esas situaciones?
17. ¿Cómo manejas, dentro de la pareja, las situaciones de estrés o conflictivas? ¿cómo te sientes cuando discutes con tu pareja?, ¿te surge algún miedo o inseguridad?, ¿podrías describirlo?
18. ¿Hasta qué punto dejarías de hacer algo por gustar a tu pareja y evitar conflictos?
19. ¿Serías capaz de terminar tu relación si detectaras comportamientos inaceptables por parte de tu pareja, como podrían ser desprecios o humillaciones?
20. ¿Te sientes inseguro/a con tu pareja?, ¿confías en él/ella?
21. ¿Cómo te hace sentir la idea de una ruptura con tu pareja?, ¿cómo reaccionarías si tu pareja te lo propusiese?
22. ¿Qué significa para ti la soledad?, ¿la has experimentado alguna vez?, ¿eres capaz de estar solo/a?, ¿cómo te sientes cuando estás solo/a?
23. ¿Qué sueles hacer cuando estás solo/a?
24. ¿Intentas evitar estar solo?, ¿de qué manera?
25. ¿Crees que podrías ser feliz estando solo?, ¿por qué?
26. Por último, ¿existen aspectos específicos en tu relación actual que te generen preocupación o que consideres relevantes para entender la dinámica emocional en tu pareja?

## Anexo 2

### *Temas encontrados en el análisis cualitativo: ejemplos*

<b>Códigos</b>	<b>Subcódigos</b>	<b>Ejemplos</b>
Dinámica familiar	Ambiente negativo	“Todos los problemas también importantes eran que mi madre nos pegaba mogollón. Y entonces eso también condiciona mucho porque entiendes que, en el afecto cabe todo, que en el amor cabe todo...” – S7
	Ambiente positivo	“Bien la verdad, o sea, siempre he tenido el recuerdo de tener un ambiente muy, muy bueno, muy sano. Siempre he visto a mis padres quererse, con mis hermanos, la relación siempre ha sido buena, quitando obviamente los roces habituales y bien. O sea, siempre ha sido un buen ambiente familiar, la verdad.” – S6
		“No recuerdo un solo beso ni un abrazo en toda mi infancia. Entonces bueno, eso luego me ha condicionado mucho. Como verás esto, ya lo tengo trabajado. Me ha condicionado mucho todo el tema de relaciones posteriores y esa dependencia emocional y una serie de cosas.” – S7
		“Una de las cosas que me da pena es que nunca intervino [su padre], veía todos los golpes [de su madre] y solo intervino una vez ya muy, mayor, vamos, yo ya tenía 23 años, que es cuando mi madre hay un día que saca el cinturón y se lo arrancó de la mano. Y ese día ahí ya se montó una... Y ahí es la única vez que mi padre intervino.” – S7
Apoyo y protección		“Lo que sí recuerdo es que siempre había un momento no en el cual yo explotaba porque me venía abajo y recuerdo que, sobre todo, pues mi padre era súper cariñoso en esos momentos y mi

<b>Códigos</b>	<b>Subcódigos</b>	<b>Ejemplos</b>
		madre también, pero un poco más apartada, pero sobre todo sí, o sea, me han apoyado en estos en estos momentos.” – S4
		“Con mi madre tengo la sensación de que era como muy tipo “mamá me consuela, me protege, me mimaa...” – S5
Educación	Autoritaria	“Sí que es como que la llevaban un poco a rajatabla [la educación] ¿sabes? Y en el cole también eran muy así, sobre todo de pequeños, los recuerdos muy estrictos. De decir: “Jo, espero no haber hecho nada malo.” – S3
	Democrática	“En vez del castigo siempre mis países han adoptado mucho por la parte de hacerme reflexionar y hacerme ver lo que está bien y lo que está mal. Y una vez sabiendo yo lo que lo que hacía, como confiar en mi criterio, en la buena educación que me habían dado y confiar como un poco en mi criterio de decisión.” – S6
	Pasiva	“No diría que autoritaria... yo creo que pasaban bastante de nosotros. Lo único que es verdad que mi madre... perdía los nervios con cierta facilidad y de ahí los golpes. Pero no, tampoco diría yo que autoritaria, no.” – S7
	Permisiva	“Eran permisivos, pobrecillos. O sea, es que, al revés, yo creo que tenían que habernos puesto más límites.” – S1
	Sobreprotectora	“Mi padre es más protector. Entonces yo creo que mi padre siempre ha seguido más el sistema de “vamos a proteger porque hay muchos peligros en el mundo”. Entonces siempre era como

Códigos	Subcódigos	Ejemplos
		“vale, voy a coger el metro” y él: “no, no, no, cómo vas a coger el metro, cómo vas a coger el metro” – S2
Relación entre cónyuges (padres)	Afecto positivo	“Pues la verdad que muy buena. Siempre han sido como dos personas muy caseras, de hacerlo todo en familia. Una relación, por lo que yo siempre, muy cariñosa [...] Siempre se nos ha mostrado mucho cariño a todos, nos han incluido a toda la familia. Siempre he visto a mis padres como un equipo, la verdad, siempre han sido referentes en eso.” – S6
	Afecto nulo	“Yo creo que tienen un matrimonio bastante poco afectivo que se basa bastante en... o sea, yo creo que se casaron un poco porque me imagino que se gustarían algo y cosas de esas, pero vamos, cero afecto, cero afecto entre ellos.” – S7
Dinámica de la relación	Afecto positivo	Yo creo que tenemos un cariño muy tierno, o sea, tenemos un cariño muy físico, vamos, lo expresamos físicamente bastante.” – S6
	Componentes adictivos	“Lo que es recurrente en mis 3 primeras relaciones es la inmediatez.” – S7  “Hay un momento en que yo veo que aquello no va bien, empiezo a escuchar a la psicóloga de servicios sociales que me está diciendo: “esto no es querer o esto no es querer bien”, y empecé a ver cosas, pero te aferras ahí a la ilusión de que tienes a alguien que te quiere” – S7

Códigos	Subcódigos	Ejemplos
	Control	<p>“Había muchísimo control, sobre todo con el segundo. Era una necesidad de controlarte a través de lo emocional todo el rato. Era: “¿vas a quedar con tus amigas? me cojo un cabreo fuerte”, “¿vas a quedar con tu familia? me cojo un cabreo” pero no era el motivo que me decía, me decía que era por otra cosa. Pero era sistemático montar el pollo justo antes de la comida en casa de mis padres para no ir a la comida, por ejemplo.” – S7</p>
	Dañina	<p>“Es tóxico porque no me hace feliz ni yo a él. O sea, por mucho que él dijese que yo era la mujer de su vida... no, no es la mujer de tu vida una persona que te hace sufrir. Y yo le hacía sufrir, le hacía sufrir cuando lo dejamos. Yo sé que él sufría horrores, pero horrores.” – S1</p> <p>“Nos fuimos a vivir a Estados Unidos y ya allí ocurre algo un poco desagradable, y es que una noche yo tenía, vamos tengo endometriosis y tenía unas reglas súper dolorosas. Entonces hay una noche que estoy retorcida de dolor y me levanto por la noche a pasear un poco a ver si se me calma, y estaba llorando del dolor y él se puso tan nervioso que no supo gestionarlo, no sé qué pasó que perdió los nervios e intentó ahogarme, me cogió por detrás con el brazo, intentó ahogarme y después me soltó, si no, no estaría aquí.” – S7</p>
	Dependencia	<p>La única que intentaba crear la independencia era yo, pero al final no había ninguna independencia, para nada.” – S1</p>

<b>Códigos</b>	<b>Subcódigos</b>	<b>Ejemplos</b>
	Desapego	“O sea, yo creo que decía: de aquí a no sé cuándo, lo terminamos. Pues vale muy bien. O sea, no, no, no sufro. No me genera nada, no sufro, no es porque no le quiera o no le quisiese, puede ser” – S1
	Desconfianza	“Me gustaría decir que sí, pero creo que no termino de confiar del todo, pero es sobre todo por lo que hemos hablado antes de cómo responde a mis preocupaciones o cosas así.” – S2
	Necesidad de ser querido	“Esa falta de afecto en casa de pequeño intentas cubrirla, porque la necesidad de amor yo creo que es algo que tenemos todos los seres humanos, es algo necesario para la vida, y entonces pues intentas llenar ese hueco” – S7
	Problemas en la comunicación	“Cuando estoy contando un problema, necesito más validación empática antes de recibir consejos sobre cómo solucionarlo, que es lo que hace.” – S2
	Respeto	“Yo creo que los dos tenemos inculcados unos valores que ya directamente no nos ponemos en que sean faltosas el respeto o que sepamos que nos va a molestar mucho.” – S3
Soledad	Valoración negativa	“De hecho [la soledad], es como uno de los miedos que siempre he tenido en. Pensar en estar solo, no tener ni familia, ni amigos, ni alguien al lado con quien poder compartir tu vida o las cosas que vivas en ella... creo que entraría como en una depresión profunda.” – S6

<b>Códigos</b>	<b>Subcódigos</b>	<b>Ejemplos</b>
	Valoración positiva	“Hay una parte de mi fe que me hace sentir que nunca estoy sola, en plan a lo mejor hay en un momento en el que estoy sola en apariencia física, pero realmente a lo mejor es cuando estoy más conectada conmigo misma, ¿sabes? O sea, que, en la soledad, también hay mucho encuentro. No es una soledad devastadora en la que encuentro como ese vacío, ¿no?, realmente yo cuando estoy sola, me encuentro.” – S5
	Evitación	Suelo evitarlo [estar solo], no sé si de manera inconsciente, pero sí que es verdad que siempre estoy en contacto con alguien. O sea, no me gusta. Siento que cuando estoy solo, si no estoy haciendo algo, normalmente como que me gusta estar siempre con amigos o con mi familia o alguien.” – S6
Conflicto de pareja	Afrontamiento	“Lo que acabamos haciendo siempre es dar un espacio, no hablar o callarnos, coger un poco de perspectiva y luego volver a retomar el tema. “ – S5
	Evitación	<p>“Lo que pasa es que yo pues no discutía. Y no le decía realmente lo que debía haberle dicho.” – S1</p> <p>“La solución para mí fue “no provoques esta situación bajo ningún concepto” y así, pero claro, eso machaca una relación porque al final es una relación donde una persona siempre está cohibida.” – S7</p>



<b>Códigos</b>	<b>Subcódigos</b>	<b>Ejemplos</b>
	Miedo al abandono	“A mí sí me da muchísimo miedo [discutir] En parte sé que son miedos irracionales e intento despejarlos, pero es que me da miedo que me abandone o me da miedo sentir que todo ha sido una ilusión, que realmente no me quiere tanto, todas esas cosas, de repente me meto pájaros en la cabeza así. Tengo miedo al abandono, sí.” – S5
Posible ruptura	Capacidad	“Entrevistadora: ¿y serías capaz de terminar tu relación si detectaras comportamientos muy desagradables por parte de tu pareja, o sea tipo desprecios o humillaciones...? Sujeto 5: sí, sí, me daría mucha pena, pero sí, evidentemente, o sea, tampoco voy a estar con alguien que me humilla o me desprecia.” – S5
	Incapacidad	“Entrevistadora: ¿tú te atrevías a dar el paso de romper? Sujeto 7: bueno, aguantaba carros y carretas y luchaba por todo lo que podía.” – S7
	Alivio	“Pues a lo mejor es incluso mejor, ¿sabes? [la ruptura], porque no tendría toda esta culpa de cuando no puedo quedar con él o cuando yo le digo que estoy ocupada o todos estos roces...” – S2