

**UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO**

**FACULTAD DE MEDICINA**

**ESCUELA DE PSICOLOGÍA**



**DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LAS RELACIONES DE  
PAREJA: UNA REVISIÓN TEÓRICA**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE  
BACHILLER EN PSICOLOGÍA**

**AUTOR**

**RICARDO CESAR CONTRERAS CAMPUZANO**

**ASESOR**

**MARILIA SIBELE CORTEZ VIDAL**

**<https://orcid.org/0000-0002-9360-9282>**

**Chiclayo, 2023**

## Dependencia emocional en las relaciones de pareja: Una revisión teórica

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>7</b> %	<b>6</b> %	<b>1</b> %	<b>1</b> %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1 %</b>
<b>2</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>1 %</b>
<b>3</b>	<b>Entregado a Universida...</b> Trabajo del estudiante	<b>1 %</b>
<b>4</b>	<b>"Inter-American Yearbo...</b> Publicación	<b>1 %</b>
<b>5</b>	<b>hechalshalom.org</b> Fuente de Internet	<b>1 %</b>
<b>6</b>	<b>sistema.editoraartemis...</b> Fuente de Internet	<b>1 %</b>
<b>7</b>	<b>www.acanews.com</b> Fuente de Internet	<b>1 %</b>
<b>8</b>	<b>www.researchgate.net</b> Fuente de Internet	<b>1 %</b>
<b>9</b>	<b>diariocorreo.pe</b>	<b>&lt;1 %</b>

## Índice

Resumen .....	4
Métodos .....	9
Resultados y Discusión .....	10
Conclusiones .....	12
Recomendaciones.....	13
Referencias .....	14

## Resumen

La dependencia emocional es un patrón psicológico de personas que no han podido satisfacer sus necesidades emocionales y buscan satisfacerla con otras personas, usualmente con sus parejas. Las personas emocionalmente dependientes carecen de amor propio y tratan de llenar ese vacío con personas que les muestran cierto afecto. Se planteó como objetivo general: Identificar los factores asociados a la dependencia emocional adultos jóvenes; y como objetivo específico: Recopilar investigaciones latinoamericanas representativas en materia de dependencia emocional y sus factores asociados; recopilar investigaciones peruanas representativas en materia de dependencia emocional y sus factores asociados. Los resultados demostraron que, entre los factores asociados a la dependencia emocional en adultos jóvenes, destacan la edad, factor socioeconómico, características individuales de personalidad, autoestima y estilos de apego. En el contexto latinoamericano indican que los factores como la necesidad de exclusividad, agradar a la pareja, edad y nivel socioeconómico y el apego inseguro, son factores que se correlacionan con la dependencia emocional; en el contexto peruano, factores como la violencia dentro de la relación y la cultura machista, son factores relevantes para que se produzca la dependencia emocional.

**Palabras clave:** *dependencia, emocional, pareja, relaciones, adultos jóvenes.*

### **Abstract**

Emotional dependence is a psychological pattern of people who have not been able to satisfy their emotional needs and seek to satisfy them with other people, usually with their partners. Emotionally dependent people lack self-love and try to fill that void with people who show them some affection. The general objective was proposed: Identify the factors associated with emotional dependence in young adults; and as a specific objective: Compile representative Latin American research on emotional dependence and its associated factors; compile representative Peruvian research on emotional dependence and its associated factors. The results showed that, among the factors associated with emotional dependence in young adults, age, socioeconomic factor, individual personality characteristics, self-esteem and attachment styles stand out. In the Latin American context, they indicate that factors such as the need for exclusivity, pleasing one's partner, age and socioeconomic level, and insecure attachment are factors that correlate with emotional dependence; In the Peruvian context, factors such as violence within the relationship and sexist culture are relevant factors for emotional dependence to occur.

**Keywords:** *dependency, emotional, couple, relationships, young adults.*

## **Dependencia emocional en las relaciones de pareja: Una revisión teórica**

Usualmente los jóvenes sufren de dependencia emocional, por la cercanía generada en su infancia con sus progenitores, en particular la persona dependiente suele crear lazos muy rápidamente por la carencia de afecto de sus padres (Valle y Villa, 2018).

La dependencia emocional es un patrón psicológico de personas que no han podido satisfacer sus necesidades emocionales y buscan satisfacerla con otras personas usualmente con sus parejas. Las personas emocionalmente dependientes carecen de amor propio y tratan de llenar ese vacío con personas que les muestran cierto afecto (Castello, 2012).

Por otro lado, la dependencia emocional también es definida como un amor patógeno, donde la persona dependiente deja de lado su vida personal, para tratar de satisfacer todas las necesidades de la pareja, buscando la permanencia de esta, olvidándose de sus propios deseos (Larocca, como se citó en Cruzado y Machuca, 2020). Finalmente, la dependencia emocional también es definida como una conducta desadaptativa donde la persona dependiente tiene una fuerte necesidad de cariño llegando a configurarse en una enfermedad patológica, de forma que la relación se va deteriorando (Izquierdo y Gómez, 2013, como se citó en Yupanqui, 2022).

Es importante mencionar que la dependencia emocional hace énfasis en las demandas afectivas nacidas de la persona dependiente, creando así relaciones de pareja desequilibradas, idealizando a la pareja, ocultando sus defectos y quedándose solo en el velo de sus virtudes. Llegando a la sumisión, momento en que la pareja dependiente siente que vale menos y que necesita totalmente de su compañía (Laca y Mejía, 2017).

Las personas dependientes tienen conductas de subordinación, necesidad excesiva de estar con la pareja, intenso miedo a que la relación se termine, priorización de la pareja y presentan una baja autoestima (Aiquipa, 2015). Además, las personas dependientes presentan un deseo fuerte de afecto o cariño, presenciando un gran daño emocional (Ríos, 2016).

La dependencia emocional es una adicción comportamental, ya que cumple con tres componentes de las conductas adictivas: la compulsión, la pérdida del control y la perseverancia. Además, ésta pérdida de control se hace notar cuando la persona dependiente no puede controlar esa necesidad o deseo de estar con su pareja, tiene una conducta ansiosa, sumado a esto que suelen negar su comportamiento dependiente compulsivo a pesar de saber las consecuencias negativas que está trayendo estas conductas en su salud mental y a la vez en su relación (Gómez y López, 2017 citado por Yupanqui, 2022).

Sin embargo, la persona dependiente necesita ser siempre el foco de atención de su pareja y recibir de ella un exceso de afecto, lo cual no es saludable y se estaría tratando de una dependencia emocional que obviamente deviene la naturaleza perfecta del amor (Ríos, 2016).

Según Castelló (como se citó en García, 2021) son cuatro las principales causas de la dependencia emocional. La primera deviene de los vínculos creados en la infancia, versa sobre una persona que ha tenido carencias afectivas configurando dependencia emocional; al tener recuerdos y experiencias negativas de su infancia con sus padres definitivamente será difícil crear vínculos sanos al crecer.

La segunda es la sobreprotección, que surge cuando los padres intervienen en la capacidad creativa del niño, perdiendo su autonomía, con el afán de ayudarlo, lo limitan. La hostilidad y la violencia intrafamiliar es la tercera causa, esta se da con padres violentos, relaciones con maltratos psicológicos, donde los padres humillan y reprochan a los hijos, deviniendo esto en baja autoestima, y miedo a la aceptación de su entorno (Castelló, 2012).

Para Núñez et al. (como se citó en Lemos et al., 2018), los factores biológicos y socioculturales configuran el cuarto factor, ya que biológicamente hablando las mujeres tienden a la dependencia, en mayor índice que los hombres debido a que por naturaleza suelen ser más empáticas, buscan la aceptación social, más sentimentales. Es menester entender también los trastornos mentales como la ansiedad, depresión, suelen dañar la autoestima, muchas veces las personas con esta sintomatología suelen ser dependientes. Es importante señalar que en cada cultura se da un rol distinto al hombre y a la mujer, pero en la mayoría de los casos, el hombre es más individualista y la mujer tiende a depender del hombre, sacrificando incluso su autorrealización.

Esto nos llevó a la siguiente interrogante ¿Cuáles son los factores asociados a la dependencia emocional en adultos jóvenes?

Asimismo, se planteó como objetivo general: Identificar los factores asociados a la dependencia emocional adultos jóvenes; y como objetivo específico: Recopilar investigaciones latinoamericanas representativas en materia de dependencia emocional y sus factores asociados; recopilar investigaciones peruanas representativas en materia de dependencia emocional y sus factores asociados.

El propósito de esta investigación radica en que la dependencia emocional es de gran interés para el área de la salud mental, puesto que de no atenderse a tiempo devendría en problemas como falta de autonomía, apego ansioso, inseguridad, baja autoestima, así como un bajo índice de amor propio, los cuales afectarían en gran medida a la capacidad de adaptación, la eficiencia en su trabajo, así como en las relaciones interpersonales y búsqueda de la auténtica realización personal. La psicología clínica debe encargarse de la dependencia mediante

programas cognitivos, en razón de la búsqueda del apoyo a las necesidades sociales de las personas. En ese sentido, se fundamenta la pertinencia de conocer sus factores asociados.

## **Métodos**

El diseño del trabajo de investigación es una revisión documental de corte narrativa, puesto que no se manipuló de manera directa la variable, solamente se enfocó en recopilar y sintetizar conceptos y teorías sobre el tema investigado, haciendo referencia a revisiones o actualizaciones relacionadas con la variable (Ato et al., 2013). Para la búsqueda de información se citaron artículos científicos indexados en repositorios tales como Redalyc, Scielo, Scopus, Dialnet. Siendo las palabras claves de esta investigación: dependencia emocional, autonomía de la voluntad, apego y relaciones de pareja.

Para los criterios de inclusión se tomó en cuenta las fuentes que tengan siete años de antigüedad, cuya información sea clara y validada, para así responder a los objetivos y la problemática propuesta. En el caso de los criterios excluyentes se optó por desechar las fuentes poco confiables, se excluyeron también artículos diferentes a la especialidad, así como otros cuyos datos de origen no son certeros y de veracidad dudosa.

La técnica de recolección de datos fue el fichaje, el análisis documental, y recopilación de artículos indexados vigentes según el criterio de inclusión.

Esta investigación guarda en todos los extremos los principios éticos, contemplados por la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, respetando la autenticidad de los textos de los autores citados, demostrando respeto a la fidelidad y responsabilidad, siendo conscientes de las responsabilidades profesionales y científicas en la sociedad dónde se interactúa. Respetando también los principios de integridad y justicia, así como los derechos y la dignidad de las personas.

## **Resultados y Discusión**

### **Factores asociados a la dependencia emocional adultos jóvenes**

De acuerdo con Armas (2017), en una investigación realizada a adultos jóvenes de la carrera profesional de medicina, encontró que el factor edad tiene una correlación altamente significativa con la dependencia emocional, el factor socioeconómico posee una correlación altamente significativa con la misma variable, al igual que el factor de sexo. Cabe precisar que los factores individuales e idiosincrásicos de cada individuo, genera y condiciona ciertas inclinaciones, preferencias, tendencias y formas de percibir su entorno, por ende, las características psíquicas y emocionales como la autoestima, habilidades sociales, tipo de personalidad y estilos de apego, pueden predisponer a cada persona a desarrollar dependencia, necesidad o búsqueda de un estímulo gratificante, por ello, Gil et al. (2021) hace referencia a este conjunto de configuraciones individuales como un factor predisponente a desarrollar dependencia en los jóvenes. En consecuencia, las características propias de los individuos son las que condicionan, en gran o menor medida, la tendencia de desarrollar dependencia dentro del vínculo emocional; esto a su vez genera diversos problemas personales dentro del vínculo, pues, el caos, la denigración y toda fuente de malestar, se normaliza y habitúa como parte de la interacción cotidiana de la pareja. Por su parte, Conocuica y Ramos (2018) encontraron que los factores relacionados a la dependencia emocional en universitarios jóvenes, se vinculan con el tipo de estructura familiar monoparental, la cual se caracteriza por la interacción que existe entre un solo conyugue con su progenitor.

### **Investigaciones latinoamericanas representativas en materia de dependencia emocional y sus factores asociados**

En Latinoamérica, Gonzales (2021), hallaron en su investigación con estudiantes universitarios, existe un nivel bajo de dependencia emocional en promedio, sin embargo, aquellos que tenían un nivel alto de dependencia emocional, fueron por factores que se relacionan a agradar a la pareja y necesidad de exclusividad. Por su parte, Rocha et al. (2019), halló que los factores que se asocian a la dependencia emocional, se vinculan a los estilos de apego, específicamente al apego inseguro, en el que destacan las interacciones poco armoniosas entre dos individuos. Además, indica que los factores socioeconómicos y de sexo, no son influyentes en la dependencia emocional, datos que concuerdan con los hallados por Armas (2017) quien encontró una relación poco significativa entre los factores sociodemográficos como el socioeconómico y sexo, sin embargo, existe una relación altamente significativa en los

factores de edad y ocupación. Cabe precisar que en el contexto latinoamericano, las relaciones poco afectivas o no saludables entre dos personas son frecuentes y esto se hace evidente en la incidencia de delitos que se cometen en las relaciones de pareja, con frecuencia, los varones son quienes flagelan la integridad física y psicológica de la mujer en sus relaciones amorosas; este fenómeno se da en mayor o menor escala en diferentes partes del continente, tal vez el monotelismo cultural influye en la conducta dependiente de las personas; la romanización de las relaciones y los roles que deben cumplir cada miembro de la interacción, condicionan el papel que se deben cumplir en la relación.

### **Investigaciones peruanas representativas en materia de dependencia emocional y sus factores asociados**

En el contexto peruano, Aiquipa (2015) halló en su investigación con mujeres víctimas de violencia y no violentadas, que aquellas que mantuvieron una relación violenta con su pareja, poseen mayor nivel de dependencia emocional que aquellas que no sufrieron de violencia. Asimismo, Gonzales-Castro et al. (2021), encontraron niveles altos de dependencia emocional en estudiantes adolescentes; los investigadores refieren que, a nivel cultural, el machismo es un factor predisponente a la dependencia emocional, ya que las personas aprenden inconscientemente que la vinculación amorosa conflictiva es habitual e incluso necesaria. En este sentido, Arellano (2019) halló una correlación positiva directa significativa, con tamaño de efecto pequeño (279), entre la violencia en relación de pareja y dependencia emocional. Estos hallazgos indican que los patrones de conductas disfuncional y denigratorios dentro de la interacción mutua de una pareja amorosa, es un factor predominante para que se desarrolle una relación de dependencia. Asimismo, la percepción sobre el maltrato dentro de la relación, se considera un factor cultural bastante predominante para volver dependiente a una persona; es por ello que en ciertas regiones de Perú, sobre todo las que se encuentran al sur del país, consideran que el maltrato es sinónimo de amor, de cariño y de respeto. Todo ello conlleva a una normalización de actos violentos y denigratorios para las personas inmersas en una relación, lo cual producen una adaptación de esquemas que modifican la valoración y concepto de la armonía amorosa.

## **Conclusiones**

Entre los factores asociados a la dependencia emocional en adultos jóvenes, destacan la edad, factor socioeconómico, características individuales de personalidad, autoestima y estilos de apego.

Por otro lado, las investigaciones a nivel latinoamericano indican que los factores como la necesidad de exclusividad, agrandar a la pareja, edad y nivel socioeconómico y el apego inseguro, son factores que se correlacionan con la dependencia emocional.

En el contexto peruano, factores como la violencia dentro de la relación y la cultura machista, son factores relevantes para que se produzca la dependencia emocional.

## **Recomendaciones**

Se sugiere investigar la variable en poblaciones de adultos mayores, debido a que, son quienes tienen más arraigada la idea de no separación con su pareja y ello, podría estar vinculado a una dependencia del uno al otro.

Se sugiere indagar sobre la variable en contextos sociales de pobreza, puesto que, los vínculos afectivos de pareja poco saludables, tienen mayor frecuencia en poblaciones con esta característica y con ello, crear una base de datos que servirá para tomar acciones dentro de ese contexto.

## Referencias

- Aiquipa, J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista De Psicología*, 33(2), 411-437. <https://doi.org/10.18800/psico.201502.007>
- Arellano, L. (2019). *Dependencia Emocional y Violencia en las Relaciones de Pareja en Estudiantes de Institutos de Trujillo*. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/30287/arellano\\_al.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/30287/arellano_al.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Armas, R. (2017). *Factores asociados a la dependencia emocional hacia la pareja, en pacientes adultos atendidos en consultorio externo y hospitalización del hospital Nacional Sergio E. Bernales, agosto a noviembre 2017*. [Tesis de licenciatura, Universidad Ricardo Palma] <https://hdl.handle.net/20.500.14138/1238>
- Ato, M., López, J. & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de psicología*, 29 (3), 1038-1059. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16728244043.pdf>
- Castelló, B. (2012). *La superación de la dependencia emocional*. <http://www.casadellibro.com/libro-la-superacion-de-la-dependenciaemocional/9788415306801/1984797>
- Castelló, J. (2005). *Dependencia Emocional: Características y Tratamiento*. Alianza Editorial. <http://www.dependenciaemocional.org/dependencia%20emocional%20y%20violencia%20domestica.pdf>
- Conocuica, A. & Ramos, C. (2018). *Estructura familiar y dependencia emocional en jóvenes universitarios*. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/8040/76.0363.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cruzado M. & Machuca R. (2020). *Estilos de apego emocional y dependencia emocional en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico, Cajamarca, 2020*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1413>
- García, L. (2021). *Inteligencia emocional y dependencia emocional en jóvenes universitarios en lima metropolitana*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Cayetano Heredia]. [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/10097/Inteligencia\\_Garcia\\_Cordova\\_Lucia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/10097/Inteligencia_Garcia_Cordova_Lucia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Gil, D. & Sánchez, V. (2021). *Dependencia emocional y violencia de pareja en jóvenes universitarios del departamento de Lambayeque 2021*. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo].  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/75642/Gil\\_OLDJ-S%c3%a1nchez\\_MVDL%c3%81-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/75642/Gil_OLDJ-S%c3%a1nchez_MVDL%c3%81-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Gonzales, M. (2021). *Dependencia emocional y creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana 2018* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV.  
<http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/5627>
- Gonzales-Castro, A., Guerra-Olivalres, T., & Rodriguez-Benites, C. (2021). Violencia y dependencia emocional en parejas adolescentes de educación secundaria de la región Huancavelica, Perú. *Espacios*, 42(05), 95-108. <https://doi.org/10.48082/espacios-a21v42n05p07>
- Izquierdo S., & Gómez A. (2013). Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. Redalyc.org. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297226904011>
- Laca, A. & Mejia, C. (2017). Dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(1), 66-75. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161006.pdf>
- Lemos, M., Vásquez-Villegas, C., & Román-Calderón, J. P. (2018). Invarianza del Cuestionario de Dependencia Emocional entre sexos y situación sentimental en universitarios. *Revista De Psicología*, 37(1), 218-250. <https://doi.org/10.18800/psico.201901.008>
- Ríos D., (2016). *Dependencia emocional según la teoría de Jorge Castelló. Un estudio de caso*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Lima].  
[https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/1881/Alalu\\_De\\_Los\\_Rios\\_Deborah.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/1881/Alalu_De_Los_Rios_Deborah.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Rocha Narváez, B. L., Umbarila Castiblanco, J., Meza Valencia, M., & Riveros, F. A. (2019). Estilos de apego parental y dependencia emocional en las relaciones románticas de una muestra de jóvenes universitarios en Colombia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 15(2), 285-299. <https://doi.org/10.15332/22563067.5065>
- Sánchez, G. (2010). *La dependencia emocional: Causas, trastornos, tratamiento*. <https://escuelatranspersonal.com/wpcontent/uploads/2013/12/dependencia-emocional-gemma.pdf>

- Valle, L. & De La Villa, 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), 26-41. <https://www.rips.cop.es/pdf/art132018e13.pdf>
- Yupanqui M. (2022). Dependencia emocional y violencia en pareja: una revisión de la literatura en el periodo 2017 y 2021. *REPSI - Revista Ecuatoriana De Psicología*, 5(12), 117–128. <https://doi.org/10.33996/repsi.v5i12.76>