



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Ciencias de la Salud

Máster Universitario en Psicología General Sanitaria

RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE APEGO Y DEPENDENCIA EMOCIONAL EN PAREJAS ADULTAS

Trabajo fin de estudio presentado por:	ANA BELÉN TORRES GONZÁLEZ
Modalidad:	Revisión Sistemática
Director/a:	FERNANDO TONINI
Fecha:	01/07/2026

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo analizar la relación entre los estilos de apego en la adultez y la dependencia emocional en las relaciones de pareja. Para ello se realizó una revisión sistemática de la literatura científica siguiendo las directrices PRISMA, mediante la consulta de las bases de datos SciELO, PsycINFO, Scopus, Dialnet y PubMed. Se seleccionaron estudios empíricos publicados entre 2020 y 2025 que cumplieran los criterios de inclusión y exclusión. Tras el proceso de cribado, se incluyeron 10 artículos para su análisis.

Los resultados muestran una relación consistente entre el apego inseguro, especialmente el apego ansioso, y mayores niveles de dependencia emocional. Asimismo, se identificó la influencia de variables como la autoestima, la regulación emocional y las creencias sobre el amor romántico.

Se concluye que la dependencia emocional surge de la interacción entre factores individuales, relacionales y socioculturales, destacando la importancia de considerar el apego como un factor clave en su comprensión e intervención clínica.

Palabras clave: apego adulto; apego inseguro; dependencia emocional; relaciones de pareja; regulación emocional.

Abstract

The objective of this paper is to analyze the relationship between attachment styles in adulthood and emotional dependence in adult relationships. To this end, a systematic review of the scientific literature was carried out following the PRISMA guidelines, by consulting the SciELO, PsycINFO, Scopus, Dialnet and PubMed databases. Empirical studies published between 2020 and 2025 that met the inclusion and exclusion criteria were selected. After the screening process, 10 articles were included for analysis.

The results show a consistent relationship between insecure attachment, especially anxious attachment, and higher levels of emotional dependence. Likewise, the influence of variables such as self-esteem, emotional regulation and beliefs about romantic love was identified.

It is concluded that emotional dependence arises from the interaction between individual, relational and sociocultural factors, highlighting the importance of considering attachment as a key factor in its understanding and clinical intervention.

Keywords: adult attachment; insecure attachment; emotional dependence; relationships; emotional regulation.

Índice de contenidos

1. Marco teórico.....	7
1.1 Teoría del apego	7
1.1.1. Aportaciones de Mary Ainsworth y estilos de apego.....	8
1.1.2. Evolución y perspectiva actual de la teoría del apego	10
1.2. Dependencia emocional	11
1.3. Integración entre apego y dependencia emocional en la adultez	15
2. Justificación.....	19
3. Objetivos.....	21
3.1. Objetivo general	21
3.2. Objetivos secundarios	21
4. Pregunta de investigación.....	22
5. Metodología.....	23
5.1. Estrategia de búsqueda	23
5.2. Criterios de inclusión y exclusión	28
5.3. Evaluación de riesgo de sesgo y calidad metodológica.....	28
6. Resultados.....	31
6.1 Síntesis descriptiva de estudios	36
6.1.1. Estilos de apego asociados a la dependencia emocional.....	36
6.1.2. Factores psicológicos implicados en la relación entre apego y dependencia emocional.....	38
7. Discusión y conclusiones.....	40
7.1. Limitaciones.....	44
7.2. Prospectiva	45
Referencias bibliográficas	47

Índice de figuras

Figura 1.	Diagrama de flujo.....	27
------------------	------------------------	----

Índice de tablas

Tabla 1. *Evaluación metodológica de los estudios incluidos basada*

en criterios CASP30

Tabla 2. Relación entre estilos de apego y dependencia emocional

en parejas adultas.....33

1. Marco teórico

1.1 Teoría del apego

El concepto de apego hace referencia a un sistema conductual innato cuya función principal es garantizar la supervivencia del individuo mediante la búsqueda de proximidad con las figuras cuidadoras en situaciones de amenaza o malestar, tal como plantea John Bowlby. Este sistema comienza a desarrollarse durante el primer año de vida y se consolida a través de la interacción con los cuidadores principales, proporcionando al niño una base segura desde la cual explorar el entorno (Bowlby, 1982).

El origen de este término tiene lugar al finalizar la Segunda Guerra Mundial, debido al aumento de niños sin familia. En este contexto, la Organización Mundial de la Salud impulsó investigaciones sobre las necesidades emocionales de estos menores. Bowlby se centró en los aspectos relacionados con la salud mental, lo que le permitió observar directamente los efectos de la ausencia de una figura de apego. A partir de ello, defendió que la formación de este vínculo tiene una función adaptativa y de supervivencia, independiente de otras necesidades básicas, y que está presente desde el nacimiento debido a su valor evolutivo (Bowlby, 1982; Delgado & Oliva, 2004).

Bowlby comenzó a formular la teoría del apego a partir de sus primeros trabajos clínicos con menores delincuentes, donde observó la influencia de las experiencias tempranas con los cuidadores en el desarrollo emocional (Bowlby, 1944). Posteriormente, definió la teoría del apego como un marco conceptual que explica la tendencia de los seres humanos a establecer vínculos afectivos intensos con figuras significativas, así como las consecuencias emocionales derivadas de la separación o pérdida (Bowlby, 1977).

La teoría del apego integra diversas influencias teóricas, entre las que destacan el psicoanálisis de Sigmund Freud, la teoría de las relaciones objetales de Melanie Klein, los estudios sobre separación materno-infantil de James Robertson, la psicología del desarrollo de Jean Piaget y la etología de Konrad Lorenz, especialmente sus investigaciones sobre el vínculo temprano en aves (Bowlby, 1982).

Asimismo, Bowlby plantea la existencia de varios sistemas conductuales interrelacionados que sustentan el comportamiento de apego (Delgado & Oliva, 2004):

- El sistema de apego, orientado a mantener la proximidad con la figura cuidadora y que se activan ante situaciones de peligro o amenaza.
- El sistema de exploración, que permite interactuar con el entorno y se inhibe cuando se activa el sistema de apego.
- El sistema de miedo a los extraños, que favorece la búsqueda de protección.
- El sistema afiliativo, relacionado con la tendencia a establecer vínculos sociales (Delgado & Oliva, 2004).

La teoría del apego subraya que las primeras relaciones vinculares influyen de manera decisiva en el desarrollo de la personalidad y en la posible aparición de psicopatología, destacando la importancia de las funciones tanto biológicas como emocionales del vínculo afectivo, no solo en la infancia, sino a lo largo de todo el ciclo vital.

El apego atraviesa diversas fases (Bowlby, 1982; Delgado & Oliva, 2004):

- Fase de preapego (0-6 meses), caracterizada por la orientación hacia las figuras humanas sin discriminación clara.
- Formación del apego (6 meses-3 años), donde el niño muestra preferencia por figuras específicas y ansiedad ante la separación.
- Relación de apego más compleja basada en la reciprocidad (a partir de los 3 años).
- Reorganización en adolescencia y adultez, orientándose hacia iguales y parejas (Bowlby, 1982; Delgado & Oliva, 2004).

1.1.1. Aportaciones de Mary Ainsworth y estilos de apego

Otra de las figuras clave en el desarrollo de la teoría del apego es Mary Ainsworth, quien colaboró con John Bowlby en Londres a finales de la década de 1940, aportando un enfoque empírico fundamental (Ainsworth et al., 1978; Bowlby, 1982). A partir de sus investigaciones en Uganda con la población Ganda, Ainsworth identificó diferencias significativas en la calidad de la interacción madre-hijo y su influencia en la formación del apego (Ainsworth, 1967). Estos hallazgos fueron posteriormente confirmados en estudios realizados en Baltimore junto a Bell, donde se reforzó la idea de que la sensibilidad materna desempeña un papel central en la creación de un apego seguro. En este contexto, Ainsworth desarrolló, a finales de la década de 1960, el procedimiento experimental conocido como la “Situación del Extraño”, cuyo

objetivo era evaluar la calidad del apego en niños pequeños en un entorno controlado (Ainsworth et al., 1978).

Este procedimiento consiste en una serie de episodios estructurados en los que el niño experimenta separaciones y reencuentros con su madre en presencia de una persona desconocida. A través de estas situaciones, se observa cómo el menor utiliza a la figura de apego como base segura para la exploración del entorno y cómo reacciona ante la separación y el reencuentro. Los resultados mostraron que, cuando el niño percibe amenaza o inseguridad, se activan las conductas de apego y disminuyen las conductas exploratorias (Bowlby, 1982; Ainsworth et al., 1978).

A partir de estos estudios, Ainsworth identificó tres patrones principales de apego (Delgado & Oliva, 2004):

- Apego seguro: Los niños muestran malestar ante la separación de la figura de apego, pero se tranquilizan con facilidad cuando esta regresa. Utilizan al cuidador como base segura para explorar el entorno. Este estilo se asocia con cuidadores sensibles y responsivos a las necesidades del niño (Delgado & Oliva, 2004).
- Apego inseguro-evitativo: Los niños presentan aparente independencia emocional, mostrando escaso malestar ante la separación y evitando el contacto en el reencuentro. Este patrón se relaciona con cuidadores que tienden a mostrarse fríos, distantes o rechazantes, lo que lleva al niño a minimizar la expresión emocional.
- Apego inseguro-ambivalente (o ansioso): Los niños manifiestan elevada ansiedad ante la separación y dificultades para calmarse tras el reencuentro, mostrando conductas ambivalentes (búsqueda de contacto y rechazo simultáneo). Este estilo suele desarrollarse en contextos de cuidado inconsistente, donde la disponibilidad del cuidador es impredecible (Delgado & Oliva, 2004).

Posteriormente, Mary Main y Judith Solomon (1986) propusieron un cuarto tipo: el apego desorganizado/desorientado. Este patrón se caracteriza por conductas contradictorias, desorganizadas o incoherentes, como movimientos estereotipados, posturas rígidas o respuestas de evitación simultáneas a la búsqueda de proximidad (Main & Solomon, 1986; Main & Hesse, 1990).

Este tipo de apego suele asociarse a contextos de cuidado altamente disfuncionales, en los que el cuidador puede representar simultáneamente una fuente de seguridad y de miedo. En estos casos, las figuras parentales suelen presentar dificultades significativas en sus competencias de cuidado, a menudo relacionadas con experiencias traumáticas previas, lo que genera en el niño un modelo relacional inseguro, caótico y desorganizado (Main & Hesse, 1990).

En conjunto, las aportaciones de Ainsworth permitieron validar empíricamente la teoría del apego y profundizar en la comprensión de cómo las diferencias en las primeras relaciones influyen en el desarrollo emocional y relacional del individuo (Ainsworth et al., 1978).

1.1.2. Evolución y perspectiva actual de la teoría del apego

Desde las formulaciones iniciales de John Bowlby (1982) y las aportaciones de Mary Ainsworth (1978), la teoría del apego ha ido evolucionando de forma notable, pasando de centrarse en la infancia a aplicarse a lo largo de todo el ciclo vital.

En la actualidad, el apego se entiende como un sistema dinámico que influye en distintos aspectos del funcionamiento psicológico, como la regulación emocional, el bienestar o la forma en la que se establecen las relaciones interpersonales. Además, existe consenso en que los estilos de apego no son categorías fijas, sino que pueden cambiar en función de las experiencias que la persona va teniendo a lo largo de su vida (Ho & Rahaman, 2026).

En esta línea, el metaanálisis de Ho, J. y Rahaman, M. A. (2026), que recoge estudios publicados entre 2014 y 2024, confirma que el apego se relaciona con variables como la salud mental, el ajuste psicológico o la calidad de las relaciones.

A partir de lo anterior, se puede afirmar que la teoría del apego no solo sigue siendo relevante hoy en día, sino que también permite entender mejor otros fenómenos clínicos, como la dependencia emocional, especialmente en el contexto de las relaciones de pareja (Ho & Rahaman, 2026; Valle & Moral, 2018). En este sentido, los patrones de apego desarrollados en la infancia influyen en la forma en que los individuos establecen vínculos afectivos en la adultez.

Sin embargo, estos patrones no actúan de forma aislada, sino que están influidos por factores socioculturales. En concreto, las creencias sobre el amor romántico han sido asociadas en la literatura con la aparición de expectativas poco realistas en las relaciones de pareja, lo que

puede hacer que se normalicen comportamientos poco saludables y que el malestar emocional se interprete como algo propio del amor (López Barreira & Moral Jiménez, 2020; Martín & Moral, 2019).

De este modo, la interacción entre las experiencias tempranas de apego y los modelos sociales de relación permite comprender por qué algunas personas, especialmente aquellas con estilos de apego inseguros, desarrollan vínculos caracterizados por una necesidad excesiva del otro, el miedo a la pérdida y la dificultad para poner fin a relaciones perjudiciales (Sirvent et al., 2022; Valle & Moral, 2018).

1.2 Dependencia emocional

La dependencia emocional se ha relacionado en numerosos estudios con estilos de crianza como la sobreprotección parental, aunque su desarrollo no puede explicarse por un único factor, sino que intervienen variables individuales, familiares y socioculturales. Desde sus primeras aproximaciones, se ha entendido como un patrón relativamente estable de necesidades afectivas no satisfechas que la persona intenta cubrir a través de relaciones cercanas, especialmente en el ámbito de la pareja. Este tipo de vínculo suele construirse de forma progresiva, consolidándose a lo largo del tiempo mediante dinámicas de necesidad emocional y búsqueda constante de proximidad (Castelló, 2000).

En los últimos años, este concepto se ha trabajado desde distintos enfoques, como el cognitivo, el conductual y el sistémico, lo que ha permitido una comprensión más completa del fenómeno. Actualmente se entiende como un constructo complejo y multidimensional, en el que intervienen factores emocionales, cognitivos, conductuales y relacionales que se influyen entre sí de forma continua (Moral-Jiménez & González- Sáez, 2020; Sirvent et al., 2022; Ramos Huillca & Rivera Romero, 2025). Esta visión más integradora ha permitido también relacionarlo con otros procesos psicológicos como la regulación emocional o los estilos de apego, ampliando su estudio más allá del ámbito estrictamente relacional.

Aunque la dependencia emocional puede aparecer en distintos tipos de vínculos, es en las relaciones de pareja donde suele manifestarse con mayor intensidad (Castelló, 2000). En estos casos, la persona suele presentar una marcada necesidad de aprobación y validación externa, junto con una preocupación constante por la aceptación social. También es habitual la inseguridad en la relación, la hipervigilancia ante posibles señales de rechazo y una atención

excesiva a la imagen que se proyecta, lo que refuerza la dependencia de la valoración externa (Castelló, 2000; Moral-Jiménez & González- Sáez, 2020). En muchos casos, esta dinámica puede mantenerse de forma silenciosa, sin que la persona sea plenamente consciente del grado de dependencia que ha desarrollado.

En el contexto de las relaciones de pareja, la dependencia emocional puede llegar a adquirir características similares a las de un vínculo adictivo, caracterizado por relaciones intensas, exclusivas y, en ocasiones, marcadamente desequilibradas, en las que la persona experimenta una necesidad persistente de cercanía y contacto emocional (Castelló, 2000). Este tipo de relaciones no se sostienen únicamente por el afecto, sino también por la necesidad de reducir el malestar emocional que aparece cuando existe distancia o separación. Suelen ir acompañadas de baja autoestima y poca confianza en uno mismo, lo que facilita la adopción de un rol más sumiso dentro de la relación y una tendencia a idealizar a la pareja (Castelló, 2000; Moral & Sirvent, 2008). Como consecuencia, esta idealización puede dificultar la percepción realista de la relación y mantener dinámicas poco saludables.

A esto se suma que muchas de estas personas presentan importantes dificultades para poner límites o terminar relaciones que les generan malestar. Este hecho suele estar relacionado con el miedo intenso al abandono, la soledad y la creencia de no ser capaces de funcionar de manera autónoma o de encontrar otra relación significativa (Rodríguez de Medina Quevedo, 2013). En algunos casos, incluso cuando la relación es claramente disfuncional, la persona puede mantenerla debido al malestar que le genera la idea de ruptura, lo que contribuye a la cronificación del vínculo.

En relación con las dinámicas de mantenimiento de estas relaciones, algunos autores han descrito dinámicas similares al refuerzo intermitente, en los que hay etapas de mayor cercanía y otras de distanciamiento, lo que acaba generando un “enganche emocional” que dificulta poner fin a la relación (Martín & Moral, 2019). Este patrón puede aumentar la intensidad del apego, ya que los periodos de afecto refuerzan la esperanza de cambio dentro de la relación. Además, estas dinámicas suelen acompañarse de un desequilibrio afectivo importante, donde la persona dependiente centra gran parte de su bienestar emocional en la relación, necesitando constantemente atención, seguridad y validación por parte de la pareja (Sirvent et al., 2022; Moral-Jiménez & González- Sáez, 2020).

Desde la teoría del apego, se ha señalado que las experiencias tempranas con las figuras cuidadoras influyen de manera significativa en la forma en que las personas establecen vínculos en la edad adulta (Bowlby, 1982; Hazan & Shaver, 1987). Estas experiencias contribuyen a la formación de modelos internos de relación que guían la manera en la que la persona interpreta la cercanía, la distancia y el apoyo emocional. En este sentido, se ha encontrado una relación consistente entre el apego inseguro, especialmente el ansioso, y la presencia de dependencia emocional en las relaciones de pareja (Valle & Moral, 2018). Las personas con este tipo de apego suelen mostrar una necesidad elevada de proximidad, preocupación constante por el abandono y una mayor dificultad para regular sus emociones dentro de la relación.

Revisiones recientes han reforzado esta asociación, señalando que el apego ansioso se relaciona no solo con mayor dependencia emocional, sino también con mayor sensibilidad al rechazo y dificultad para tolerar la incertidumbre en las relaciones afectivas (Cavalli et al., 2025). Esto contribuye a que la persona mantenga un estado de activación emocional constante en el vínculo, lo que puede aumentar la dependencia.

Por otra parte, los factores socioculturales también desempeñan un papel importante en el mantenimiento de la dependencia emocional. En este sentido, el modelo de amor romántico ha sido ampliamente señalado como un elemento que contribuye a normalizar dinámicas relacionales disfuncionales. Este modelo promueve creencias asociadas al amor romántico, como la idealización de la pareja, la fusión emocional o la necesidad de sacrificio dentro de la pareja, lo que puede favorecer la permanencia en relaciones insatisfactorias y la tolerancia al malestar emocional (López Barreira & Moral Jiménez, 2020; Martín & Moral, 2019). Estos ideales también se reproducen en redes sociales, donde se observan representaciones idealizadas de las relaciones de pareja (Barbarias-García et al., 2024).

En relación con las diferencias individuales, se ha observado que variables como el género pueden influir en la forma en que se expresa la dependencia emocional. Algunos estudios señalan que las mujeres tienden a mostrar niveles ligeramente más elevados, lo que se ha relacionado con procesos de socialización más centrados en el cuidado de los vínculos afectivos y en la importancia de las relaciones interpersonales (Martín & Moral, 2019; López Barreira & Moral Jiménez, 2020). Sin embargo, la literatura reciente también indica que este fenómeno no es exclusivo de un género, sino que puede aparecer en ambos, aunque con

diferentes formas de expresión según el contexto y las experiencias personales (Valle & Moral, 2018; Ramos Huilca & Rivera Romero, 2025).

Aunque cierto grado de interdependencia afectiva es normal y adaptativo en las relaciones de pareja, esta se convierte en problemática cuando empieza a generar malestar significativo o interfiere en el bienestar psicológico de la persona (Sirvent et al., 2022). En estos casos, se ha observado que algunas personas mantienen relaciones que no solo no les aportan satisfacción, sino que incluso les generan sufrimiento, lo que refleja un patrón relacional disfuncional que puede mantenerse en el tiempo (Sangrador, 1993). Este tipo de vínculos suele ser difícil de romper debido a la combinación de factores emocionales, cognitivos y sociales implicados.

Desde una perspectiva clínica, se han descrito diversos indicadores característicos de la dependencia emocional, como la necesidad excesiva del otro, la sensación persistente de vacío, el miedo intenso a la soledad o las dificultades para desarrollar una identidad propia diferenciada de la relación (Moral-Jiménez & González-Sáez, 2020). A partir de estas características, Moral y Sirvent (2008) conceptualizan la dependencia afectiva como un patrón relacional con similitudes a las adicciones, en el que puede aparecer pérdida de control, necesidad constante de vinculación y mantenimiento del vínculo incluso cuando existen consecuencias negativas para la persona.

Desde una perspectiva más actual, la investigación reciente ha puesto el foco en los factores que pueden favorecer la aparición y mantenimiento de la dependencia emocional. En este sentido, se han identificado variables como la regulación emocional, la autoestima o determinados estilos de apego como predictores relevantes del fenómeno, especialmente en relaciones de pareja (Armijos Salinas, 2025). Además, en población joven se ha observado que la dependencia emocional puede actuar como mediadora en la relación entre el apego y el uso de redes sociales, lo que apunta a la influencia del contexto digital en la forma actual de establecer vínculos afectivos (Barbarias-García et al., 2024). En esta línea, revisiones recientes han confirmado la relación entre el apego inseguro, especialmente el ansioso, y la dependencia emocional, reforzando su papel como factor clave en la vulnerabilidad afectiva en la etapa adulta (Cavalli et al., 2025).

1.3 Integración entre apego y dependencia emocional en la adultez

La relación entre los estilos de apego y la dependencia emocional ha sido ampliamente estudiada en las últimas décadas, especialmente en el contexto de las relaciones de pareja en la adultez. En este sentido, la literatura coincide en que los modelos internos de funcionamiento que se desarrollan en la infancia influyen de manera significativa en la forma en que las personas interpretan, construyen y mantienen sus vínculos afectivos en etapas posteriores (Hazan & Shaver, 1987; Valle & Moral, 2018). Estos modelos influyen en expectativas de disponibilidad emocional y en la regulación de la intimidad en la pareja.

Desde esta perspectiva, el apego influye en la forma en que las personas experimentan sus emociones y en cómo gestionan sus necesidades afectivas en las relaciones. Así, mientras que el apego seguro se asocia con relaciones más equilibradas y satisfactorias, en las que existe una adecuada combinación entre cercanía y autonomía, los estilos de apego inseguros se han relacionado con mayores dificultades en la regulación emocional y en la estabilidad de las relaciones (Mikulincer & Shaver, 2016; Ho & Rahaman, 2026). En concreto, estos estilos inseguros pueden favorecer la aparición de dinámicas relacionales caracterizadas por la inseguridad, la dependencia o el distanciamiento emocional.

En particular, el apego inseguro de tipo ansioso es el que ha mostrado una relación más consistente con la dependencia emocional. Las personas con este estilo se caracterizan por una elevada necesidad de proximidad, asociada al miedo al abandono y a la preocupación por la estabilidad de la relación. Esta hipervigilancia ante posibles señales de rechazo puede generar un estado de activación emocional continua, lo que incrementa la necesidad de validación por parte de la pareja y favorece la aparición de conductas dependientes (Valle & Moral, 2018; Cavalli et al., 2025). En este sentido, investigaciones recientes han confirmado que el apego ansioso actúa como un importante factor de vulnerabilidad en el desarrollo de la dependencia emocional, especialmente cuando se combina con baja autoestima o dificultades en la regulación emocional (Ramos Huilca & Rivera Romero, 2025).

Aunque el apego evitativo suele asociarse con el distanciamiento emocional, algunos estudios recientes sugieren que también puede estar relacionado con formas más encubiertas de dependencia. En estos casos, la persona puede evitar la intimidad emocional, pero al mismo tiempo mostrar dificultades para establecer relaciones autónomas y seguras, manteniendo

vínculos caracterizados por la inseguridad o la inestabilidad (Armijos Salinas, 2025). Esto indica que la dependencia emocional no siempre se expresa de forma explícita, sino que puede adoptar diferentes formas en función del estilo de apego predominante.

Además, la investigación más reciente ha puesto de manifiesto que la relación entre apego y dependencia emocional no es directa, sino que está mediada por diversas variables psicológicas. Entre ellas, destacan la autoestima, la regulación emocional y las creencias sobre el amor y las relaciones de pareja. En este sentido, se ha observado que las personas con apego inseguro tienden a presentar mayores dificultades para regular sus emociones, lo que puede llevarlas a depender en mayor medida de la pareja como fuente de estabilidad emocional (Armijos Salinas, 2025; Cavalli et al., 2025). De forma similar, diversas creencias disfuncionales sobre el amor romántico, como la necesidad de fusión o la idealización de la pareja, pueden intensificar este patrón dependiente (López Barreira & Moral Jiménez, 2020).

En esta línea, algunos autores han propuesto que la dependencia emocional puede entenderse como una estrategia desadaptativa de regulación emocional. Es decir, la persona recurre a la relación de pareja como principal mecanismo para gestionar el malestar interno, lo que refuerza el vínculo dependiente y dificulta el desarrollo de recursos personales más autónomos (Sirvent et al., 2022; Ramos Huilca & Rivera Romero, 2025). Este proceso puede generar dinámicas de retroalimentación, en las que la dependencia se asocia con mayor inseguridad, lo que a su vez refuerza la necesidad del otro.

Por otra parte, el contexto sociocultural también influye en esta relación. El modelo de amor romántico se ha asociado con la normalización de creencias que pueden reforzar los patrones de apego inseguros al promover ideas como la necesidad de la otra persona para ser feliz o la importancia del sacrificio en la pareja. Estas creencias pueden hacer que ciertas conductas dependientes se perciban como normales o incluso deseables, dificultando la identificación de dinámicas disfuncionales (Martín & Moral, 2019). A esto se suma la influencia de las redes sociales, donde la exposición constante a modelos idealizados de relación puede aumentar la necesidad de validación y el miedo a la pérdida (Barbarias-García et al., 2024).

Estudios recientes han comenzado a explorar cómo la dependencia emocional puede actuar como variable mediadora entre el apego y otros comportamientos actuales, como el uso problemático de redes sociales o la satisfacción en la relación de pareja. En este sentido, se ha observado que las personas con apego inseguro y alta dependencia emocional tienden a

mostrar mayores niveles de control, celos o necesidad de contacto constante, lo que puede afectar negativamente a la calidad de la relación (Barbarias-García et al., 2024; Armijos Salinas, 2025).

En conjunto, la evidencia actual sugiere que la relación entre apego y dependencia emocional es compleja y está influida por múltiples factores. Aunque el apego ansioso parece desempeñar un papel especialmente relevante, no puede entenderse como el único elemento explicativo. Más bien, la dependencia emocional surge de la interacción entre experiencias tempranas, características individuales y factores socioculturales, lo que pone de manifiesto la necesidad de abordarla desde un enfoque integrador (Cavalli et al., 2025; Ramos Huillca & Rivera Romero, 2025).

Un aspecto que ha cobrado especial relevancia en la investigación reciente es el papel de los mecanismos psicológicos que explican la relación entre apego y dependencia emocional. En este sentido, algunos estudios han señalado que variables como la regulación emocional y la autoestima no solo se asocian con ambos constructos, sino que pueden actuar como factores mediadores en esta relación. Por ejemplo, las personas con apego inseguro tienden a presentar mayores dificultades para identificar, expresar y regular sus emociones, lo que puede llevarlas a depender en mayor medida de la pareja como principal fuente de estabilidad emocional (Armijos Salinas, 2025; Cavalli et al., 2025).

Se ha observado que la baja autoestima desempeña un papel especialmente relevante en este proceso. En concreto, una autopercepción negativa puede intensificar la necesidad de validación externa y aumentar el miedo al rechazo, lo que favorece el desarrollo de vínculos dependientes. En esta línea, investigaciones recientes han encontrado que la combinación de apego ansioso y baja autoestima se asocia con mayores niveles de dependencia emocional. Esto se observa especialmente en relaciones de pareja caracterizadas por inseguridad y desequilibrio afectivo (Ramos Huillca & Rivera Romero, 2025).

Por otro lado, algunos estudios indican que la relación entre apego y dependencia emocional funciona en ambas direcciones: la dependencia emocional puede surgir de un apego inseguro, pero al mismo tiempo también pueden reforzar ese patrón con el paso del tiempo. Es decir, las conductas dependientes, como la búsqueda constante de aprobación o la dificultad para tolerar la distancia emocional, pueden mantener e intensificar los patrones de apego inseguro

a lo largo del tiempo (Sirvent et al., 2022). Esto sugiere la existencia de una relación bidireccional entre ambos fenómenos.

Asimismo, en contextos actuales, esta interacción puede verse amplificada por factores como el uso de redes sociales. Estas facilitan la disponibilidad constante de la pareja y aumentan las oportunidades de control, comparación y búsqueda de validación. En este sentido, se ha observado que las personas con apego inseguro y alta dependencia emocional tienden a presentar mayores niveles de celos, necesidad de contacto continuo y preocupación por la imagen de la relación, lo que puede afectar negativamente a su estabilidad (Armijos Salinas, 2025).

Estos hallazgos permiten entender la relación entre apego y dependencia emocional no solo como una asociación estática, sino como un proceso dinámico en el que intervienen múltiples variables psicológicas. Este enfoque resulta especialmente relevante para el ámbito clínico, ya que pone de manifiesto la necesidad de intervenir no solo en las conductas dependientes, sino también en los factores subyacentes que las mantienen, como la regulación emocional o la autoestima.

2 Justificación

La dependencia emocional es un patrón que se caracteriza por la necesidad constante de afecto, atención y validación por parte de la pareja, lo que muchas veces hace que las personas tengan dificultades para poner límites, experimenten baja autoestima, miedo a la pérdida y, en algunos casos, toleren situaciones de maltrato (Castelló, 2000). Este patrón no surge de la nada, sino que tiene sus raíces en las experiencias tempranas de apego y en las ideas que la sociedad nos transmite sobre lo que significa amar y ser amado (Valle & Moral, 2018; López Barreira & Moral Jiménez, 2020). Por ello, muchas personas no se dan cuenta de que se encuentran en relaciones que les generan daño o estrés emocional.

Varios estudios muestran que la dependencia emocional aumenta la vulnerabilidad a permanecer en relaciones donde hay violencia o abuso. Quienes presentan altos niveles de dependencia tienden a justificar o minimizar el maltrato y a normalizar comportamientos dañinos en la pareja (Hilario Ramos et al., 2020; Yupanqui García, 2022). Además, se ha encontrado que los estilos de apego inseguros contribuyen a que las personas acepten conductas controladoras o agresivas, porque la necesidad de mantener la cercanía afectiva se vuelve más fuerte que el propio bienestar (Hilario Ramos et al., 2020; Yupanqui García, 2022).

Por eso, resulta relevante entender qué nos lleva a permitir estas situaciones. Conocer los factores que provocan la dependencia emocional y cómo los estilos de apego influyen en ella puede ayudar a que las personas reconozcan patrones en sus relaciones y eviten quedar atrapadas en situaciones de maltrato o violencia de género. Si se logra identificar los factores que dan origen o refuerzan la dependencia, es más fácil actuar a tiempo y tomar decisiones que protejan la salud emocional y la autonomía de la persona.

La revisión que se propone presenta un doble valor, tanto teórico como práctico. Desde una perspectiva teórica, permite sintetizar la evidencia existente sobre la relación entre los estilos de apego y la dependencia emocional en la adultez, contribuyendo a clarificar un campo de estudio caracterizado por la dispersión de hallazgos y la variabilidad metodológica. Desde una perspectiva aplicada, sus resultados pueden servir de base para el diseño de programas de prevención e intervención orientados a fomentar relaciones afectivas más saludables y a reducir la normalización de dinámicas relacionales disfuncionales.

Por tanto, la dependencia emocional constituye un fenómeno de relevancia clínica y social asociado a la persistencia de relaciones de maltrato. Aunque la literatura ha señalado la influencia de los estilos de apego y de los factores socioculturales en su desarrollo, la evidencia disponible aparece a menudo fragmentada en torno a distintas variables relacionadas, más que centrada específicamente en esta relación. En este sentido, resulta de interés plantear una revisión sistemática actualizada que integre los hallazgos más recientes sobre esta relación. Esto permitiría no solo clarificar el papel del apego, sino también comprender mejor por qué algunas personas pueden llegar a normalizar dinámicas de maltrato. Desde esta perspectiva, si se confirma la influencia de determinados estilos de apego, este conocimiento puede tener implicaciones relevantes a nivel clínico, ya que podría ayudar a las personas afectadas a entender estas conductas como patrones aprendidos, y no como una responsabilidad individual, reduciendo así sentimientos de culpa. Además, diversos estudios sugieren que estos patrones no son inmutables, sino que pueden modificarse, lo que refuerza la importancia de abordarlos desde la intervención terapéutica y la prevención.

3 Objetivos

3.1 Objetivo general

Analizar la evidencia científica disponible sobre la relación entre los estilos de apego en la adultez y la dependencia emocional en las relaciones de pareja, mediante una revisión sistemática de la literatura basada en la metodología PRISMA.

3.2 Objetivos secundarios

- Identificar los principales estudios que han analizado la relación entre los estilos de apego adulto y la dependencia emocional en el contexto de las relaciones adultas.
- Determinar qué estilos de apego se asocian con mayor frecuencia a la dependencia emocional.
- Analizar los factores psicológicos implicados en dicha relación, como la autoestima, la regulación emocional o las experiencias tempranas de cuidado.
- Evaluar de forma general la calidad metodológica de los estudios incluidos

4 Pregunta de investigación

En población adulta en relaciones de pareja, ¿en qué medida los estilos de apego inseguros, en comparación con el apego seguro, se asocian con mayores niveles de dependencia emocional?

5 Metodología

5.1 Estrategia de búsqueda

Se realizó una revisión sistemática de la literatura científica con el objetivo de analizar la relación entre los estilos de apego adulto y la dependencia emocional en el contexto de las relaciones de pareja. El proceso se desarrolló siguiendo las directrices de la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), con el fin de garantizar la transparencia, la rigurosidad y la reproducibilidad del estudio.

La búsqueda bibliográfica se realizó entre febrero y marzo de 2026 y se llevó a cabo en las bases de datos SciELO, PsycINFO, Scopus, Dialnet y PubMed, seleccionadas por su relevancia en el ámbito de la psicología, las ciencias de la salud y ciencias sociales.

La estrategia de búsqueda se diseñó mediante la combinación de términos relacionados con el apego y la dependencia emocional, utilizando operadores booleanos (AND, OR). Los términos empleados fueron: “adult attachment”, “attachment style”, “emotional dependency” y “relationship dependency”, y fueron aplicados en los campos título, resumen y palabras clave.

La ecuación de búsqueda principal utilizada en SciELO y PsycINFO fue la siguiente:

(“adult attachment” OR “attachment style”) AND (“emotional dependency” OR “relationship dependency”) AND (“adult couples”).

En las bases de datos Scopus, Dialnet y PubMed se empleó una ecuación ligeramente más amplia:

(“adult attachment” OR “attachment style”) AND (“emotional dependency” OR “relationship dependency”).

La eliminación del término “adult couples” en estas bases de datos se realizó con el objetivo de ampliar la sensibilidad de la búsqueda y evitar la exclusión de estudios relevantes centrados en población adulta que no incluyeran explícitamente dicho término en el título, resumen o palabras clave.

Asimismo, en todas las bases de datos se aplicaron filtros relacionados con el periodo temporal de la publicación (2020-2025), idioma (inglés y español), acceso a texto completo y tipo de documento, priorizando los artículos científicos revisados por pares.

Los procesos de búsqueda en las diferentes bases han sido los siguientes:

SciELO

Tras introducir la ecuación de búsqueda en la base de datos SciELO, se obtuvieron inicialmente 1.404.396 resultados. Dado que el número era excesivamente elevado, se procedió a aplicar filtros de manera progresiva.

En primer lugar, se limitó el idioma a inglés y español reduciendo los resultados a 1.029.586 artículos. Posteriormente, se aplicó un filtro temporal correspondiente al periodo 2020-2025 obteniéndose 291.461 registros.

A continuación, se restringió la búsqueda al área de Ciencias de la Salud (119.756 artículos) y, dentro de esta, a las áreas temáticas: Psicología, conducta (behavioral) y Psicoanálisis, obteniendo 3.976 resultados.

Seguidamente, se filtró por tipo de documento, seleccionando únicamente artículos científicos, lo que redujo la muestra a 2.701 registros. Dado que el número seguía siendo elevado, se optó por acotar la búsqueda a revistas de especial relevancia en el ámbito de la psicología clínica y de la salud, *Psychosocial intervention*, *Psicothema*, *Clinica y Salud*, obteniendo finalmente 134 artículos.

Finalmente, a partir de los 134 artículos obtenidos, se llevó a cabo una revisión inicial basada en la lectura del título y el resumen de cada uno de ellos. Como resultado de esta fase de cribado, se seleccionaron 2 artículos que abordaban de manera específica la relación entre apego y dependencia emocional.

PsycINFO

Tras aplicar la ecuación de búsqueda y seleccionar los artículos valorados por expertos, se obtuvieron inicialmente 4767 resultados. Posteriormente, se aplicó un filtro temporal limitado a los últimos cinco años, reduciendo la muestra a 838 artículos.

A continuación, se aplicó el filtro de población, seleccionando únicamente estudios realizados con humanos (764 artículos), seguido de un filtro de edad, restringiendo el rango entre 18 y 29 años, obteniendo 386 resultados.

Seguidamente se filtró por tipo de estudio seleccionando aquellos con metodología empírica, cuantitativa, longitudinal, prospectiva y de seguimiento, lo que redujo la muestra a 304 artículos. Posteriormente, se aplicó el filtro de idioma (inglés y español), quedando 300 artículos.

Finalmente, se restringió la búsqueda a determinadas categorías temáticas dentro del ámbito de la psicología (Group & Interpersonal Processes, Personality Traits & Processes, Social Psychology, Marriage & Family, Personality Scales & Inventories, Psychosocial & Personality Development, Motivation & Emotion y Affective Disorders), obteniéndose 117 artículos. Tras la lectura del título y el resumen de los estudios, se seleccionaron finalmente 5 artículos que cumplieran con los criterios establecidos.

Scopus

Tras introducir la ecuación de búsqueda en la base de datos Scopus, se obtuvieron 9 documentos. Posteriormente, se aplicó el filtro temporal correspondiente al periodo 2020-2025, y se revisaron los títulos y resúmenes de los artículos obtenidos.

Tras el proceso de selección se incluyó finalmente 1 artículo que cumplía los criterios de inclusión establecidos.

Dialnet

Se obtuvieron 151 artículos al introducir la ecuación. Se aplicó un filtro temporal limitado al periodo 2020-2025, reduciendo la muestra a 60 artículos. A continuación, se seleccionaron únicamente aquellos con acceso a texto completo, quedando un total de 52 documentos.

Seguidamente, se llevó a cabo un proceso de cribado mediante la lectura del título y el resumen de los estudios, lo que permitió seleccionar 1 artículo relevante.

PubMed

Tras introducir la ecuación de búsqueda se obtuvieron 100 artículos. Posteriormente, se aplicó un filtro temporal, limitando los resultados a publicaciones de los últimos cinco años, lo que redujo la muestra a 70 artículos.

A continuación, se llevó a cabo un proceso de selección mediante la lectura del título y el resumen de cada uno de los estudios, seleccionando 3 artículos que se ajustan a los criterios de la investigación.

Resumen del proceso de selección

Tras la aplicación de filtros y criterios de inclusión y exclusión en las diferentes bases de datos, se obtuvieron un total de 382 artículos: 134 procedentes de Scielo, 117 de PsycINFO, 9 de Scopus, 52 de Dialnet y 70 de PubMed. Tras eliminación de 4 registros duplicados, la muestra quedó reducida a 378 artículos para la fase de cribado

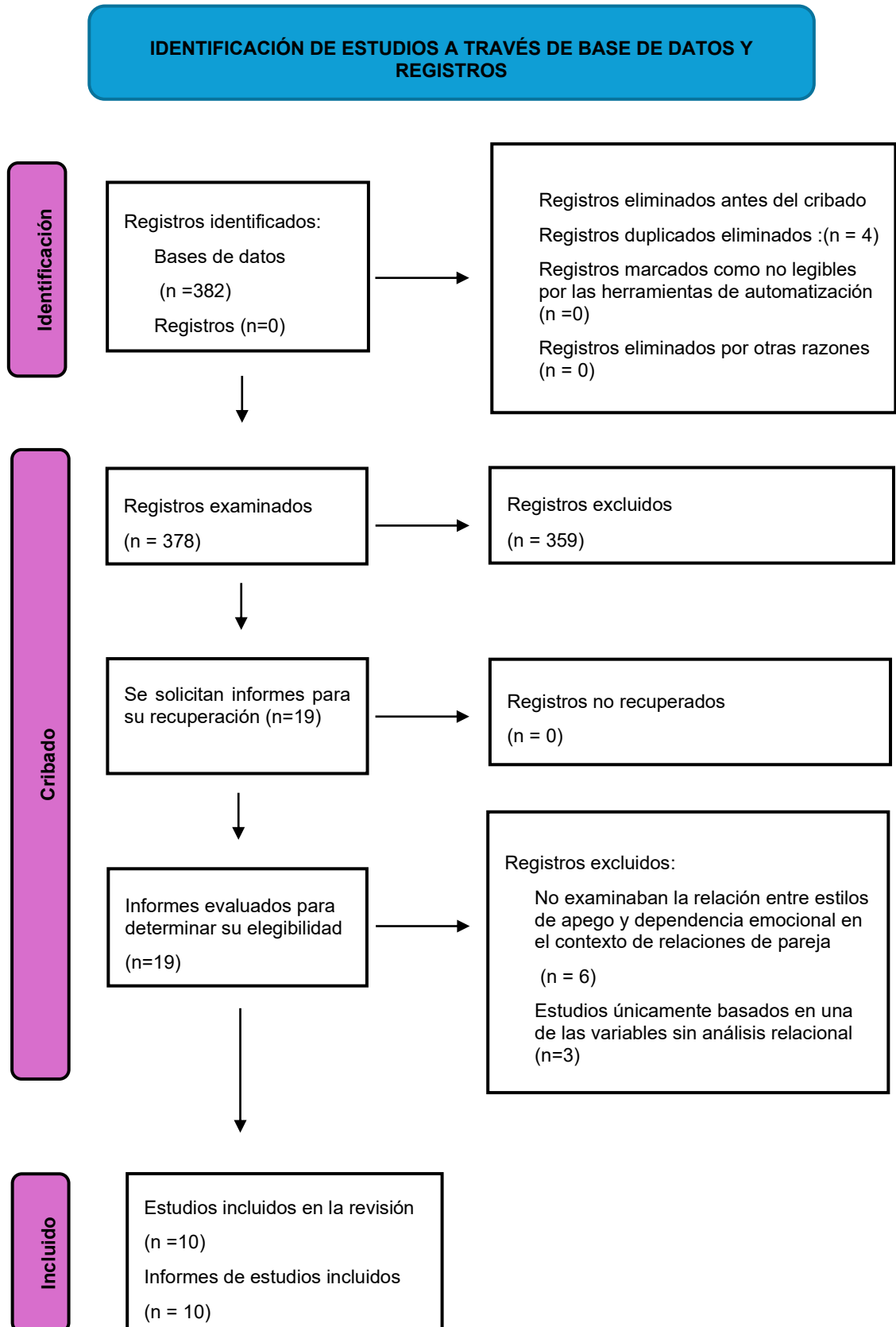
En esta fase de cribado se realizó una revisión de títulos y resúmenes con el objetivo de comprobar la adecuación de los estudios a los objetivos de la revisión. Durante este proceso se excluyeron 359 artículos por diferentes motivos. En primer lugar, numerosos estudios analizaban el apego en relación con variables distintas a la dependencia emocional, como la agresividad, ansiedad, depresión, alexitimia, regulación emocional, bienestar psicológico, satisfacción vital, funcionamiento familiar, frustración o ciberviolencia. Asimismo, otros trabajos estudiaban la dependencia emocional asociadas a variables como el autoengaño, el uso problemático del teléfono inteligente, los celos o las dinámicas de violencia en la pareja. En general, se excluyeron aquellos estudios cuya temática no se ajusta específicamente al objetivo de la presente revisión.

Tras este cribado se seleccionaron 19 artículos para su lectura a texto completo. En esta fase no se excluyó ningún estudio por falta de acceso a texto completo, ya que esta condición se había tenido en cuenta previamente mediante los filtros aplicados durante la búsqueda.

Una vez analizados los textos completos se excluyeron 9 artículos: en 6 de ellos no se analizaba la relación entre ambas variables y en los 3 restantes se analizaban una de ellas de manera independiente.

Finalmente, 10 artículos cumplieron todos los criterios de inclusión y exclusión establecidos, manteniéndose únicamente aquellos estudios que abordaban específicamente la relación entre apego y dependencia emocional, por lo que fueron incluidos en la revisión sistemática. El proceso de identificación, cribado, evaluación de elegibilidad e inclusión de los estudios se presentan en la Figura 1, siguiendo las directrices PRISMA.

Figura 1. *Diagrama de flujo.*



5.2 Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

Los criterios de inclusión que se tuvieron en cuenta en esta revisión fueron los siguientes: se incluyeron estudios empíricos con diseño cuantitativo o mixto, realizados en población adulta (≥ 18 años), que analizaran conjuntamente los estilos de apego adulto y la dependencia emocional en el contexto de relaciones de pareja. Además, se seleccionaron únicamente artículos publicados en revistas científicas revisadas por pares, disponibles en texto completo, escritos en inglés o español y publicados entre los años 2020 y 2025.

Criterios de exclusión

En cuanto a los criterios de exclusión, se descartaron aquellos estudios de carácter no empírico, como artículos de opinión, reflexiones o ensayos. También se excluyeron investigaciones realizadas en población menor de 18 años o con muestras en las que no fuera posible identificar población adulta. De igual modo, no se consideraron estudios que abordaran únicamente el apego o la dependencia emocional de manera independiente sin establecer relación entre ambos constructos, así como investigaciones centradas en la relación del apego con otras variables psicológicas distintas a la dependencia emocional. Por último, se excluyeron los artículos sin acceso a texto completo, las publicaciones en idiomas diferentes al inglés o español y los estudios publicados fuera del periodo comprendido entre 2020 y 2025.

5.3 Evaluación de riesgo de sesgo y calidad metodológica

Con el objetivo de garantizar la calidad metodológica de los estudios incluidos, se llevó a cabo una evaluación del riesgo de sesgo utilizando criterios de lectura crítica adaptados para estudios observacionales, basados en la herramienta CASP. Esta evaluación se estructuró en un análisis por dominios.

En este proceso se analizaron los criterios recogidos en la Tabla 1, que incluyen la claridad de los objetivos, el diseño del estudio, la representatividad de la muestra, la validez de los instrumentos, el control de posibles variables de confusión, la adecuación de los análisis estadísticos y la consistencia entre los resultados obtenidos y las conclusiones planteadas. A partir de estos dominios se estableció una valoración global de calidad de cada estudio.

En conjunto, la evaluación por dominios refleja una calidad metodológica predominantemente moderada-alta, destacando el uso de instrumentos validados y análisis estadísticos adecuados, aunque se observaron limitaciones relacionadas con el tamaño muestral, la homogeneidad de las muestras y la escasez de estudios longitudinales. Estos aspectos fueron tenidos en cuenta en la interpretación de los resultados.

La evaluación se presenta de forma resumida en la Tabla 1, que recoge la valoración metodológica de los estudios mediante los dominios CASP adaptados. La interpretación de los resultados se basa en la siguiente codificación: ✓ criterio cumplido, ● cumplimiento parcial y ✗ criterio no cumplido. La calidad metodológica se clasificó como alta o moderada en función del grado de cumplimiento de los dominios evaluados.

Tabla 1.

Evaluación metodológica de los estudios incluidos basada en criterios CASP

Estudio	Objetivos claros	Diseño adecuado	Muestra adecuada	Instrumentos válidos	Control de confusores	Análisis adecuado	Consistencia de resultados	Calidad metodológica
Civilotti et al. (2021)	✓	✓	●	✓	✗	✓	✓	Moderada
Gilbert & Blakey (2021)	✓	✓	●	✓	✗	✓	✓	Moderada
Richter et al. (2022)	✓	✓	✓	✓	●	✓	✓	Alta
Domic-Siede et al. (2023)	✓	✓	✗	✓	✗	●	✓	Moderada-baja
Sagone et al. (2023)	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	Alta
Momeñe et al. (2024)	✓	✓	✓	✓	●	✓	✓	Alta
Kamaluddin et al. (2024)	✓	✓	●	✓	●	✓	✓	Moderada
Merlyn et al. (2024)	✓	✓	✓	✓	●	✓	✓	Alta
Guan et al. (2025)	✓	✓	●	✓	✓	✓	✓	Alta
Cavalli et al. (2025)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Alta

¹ **Nota:** La evaluación se realizó mediante criterios basados en la herramienta CASP aplicados de forma adaptada a estudios observacionales, utilizando una valoración cualitativa por dominios

6 Resultados

El objetivo de esta revisión sistemática ha sido analizar la relación entre los estilos de apego y la dependencia emocional en las relaciones de pareja adultas. Tras el proceso de búsqueda y selección de estudios, representado en la Figura 1 mediante el diagrama de flujo PRISMA, se incluyeron diez estudios publicados entre 2021 y 2025, procedentes de las bases de datos SciELO, PubMed, PsycINFO, Scopus y Dialnet.

Los estudios incluidos presentaron heterogeneidad en cuanto a diseño metodológico, tamaño muestral, características de la muestra e instrumentos utilizados. El tamaño de las muestras osciló entre 44 participantes en el estudio piloto de Domic-Siede et al. (2023) y 3628 participantes incluidos en la revisión sistemática con metaanálisis de Cavalli et al. (2025).

La mayoría de las investigaciones se desarrollaron en adultos jóvenes o población adulta en relaciones de pareja, predominando las muestras universitarias y de población en general. No obstante, algunos estudios analizaron poblaciones específicas. Guan et al. (2025) evaluó 80 parejas mediante un diseño longitudinal, mientras que Civilotti et al. (2021) estudiaron adultos jóvenes recientemente separados.

En relación con el género, se observó una mayor participación femenina en varios estudios. Momeñe et al. (2024) contaron con una muestra compuesta por un 77% de mujeres; Kamaluddin et al. (2024) analizaron exclusivamente mujeres jóvenes adultas, y Merlyn et al. (2024) incluyeron un 64,3% de participantes femeninas. Por el contrario, Richter et al. (2022) presentaron una distribución más equilibrada entre hombres y mujeres. Aunque la mayoría de los estudios registraron el sexo de los participantes y varios presentaron una clara sobrerrepresentación femenina, el género no constituyó una variable central de análisis en la mayor parte de las investigaciones. Los estudios revisados se centraron en examinar la relación entre apego y dependencia emocional en la muestra global, sin realizar comparaciones específicas entre hombres y mujeres. En consecuencia, no fue posible identificar de forma concluyente posibles diferencias de género en la asociación entre estilos de apego y la dependencia emocional.

Los estudios procedían de diferentes contextos culturales, incluyendo España, China, Italia, Reino Unido y Malasia, entre otros. Esta diversidad geográfica permitió examinar la relación entre apego y dependencia emocional en distintos contextos socioculturales.

Respecto al diseño metodológico, ocho de los diez estudios utilizaron diseños cuantitativos transversales y correlacionales basados en autoinformes. Solo un estudio adoptó un diseño longitudinal (Guan et al., 2025) y otro correspondió a una revisión sistemática con metaanálisis (Cavalli et al., 2025). Ambos diseños aportan información complementaria a la obtenida mediante estudios transversales, al permitir analizar relaciones temporales e integrar evidencia científica previa.

En cuanto a los instrumentos de evaluación, el cuestionario más utilizado para evaluar el apego adulto fue el *Experiences in Close Relationships* (ECR) y sus versiones adaptadas, empleado en la mayoría de los estudios incluidos (Guan et al., 2025; Gilbert y Blakey, 2021; Richter et al., 2022; Cavalli et al., 2025). Otros estudios utilizaron instrumentos alternativos para la evaluación del apego como el *CaMir-R* (Momeñe et al., 2024) y el *Relationship Style Questionnaire* (RSQ) (Merlyn et al., 2024).

Para la evaluación de la dependencia emocional, regulación emocional y otras variables relacionales se utilizaron instrumentos como el *Cuestionario de Dependencia Emocional* (CDE), escalas de dependencia interpersonal y medidas de adicción al amor. Varios estudios ampliaron el análisis incorporando instrumentos para evaluar variables complementarias. Momeñe et al. (2024) utilizaron la *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) para analizar la regulación emocional; Richter et al. (2022) evaluaron los celos románticos; Gilbert y Blakey (2021) analizaron las conductas de control en la pareja y Kamaluddin et al. (2024) incluyeron medidas de personalidad, soledad, apoyo social percibido y agresión relacional. Esta diversidad de instrumentos permitió examinar la relación entre apego y dependencia emocional desde diferentes dimensiones de funcionamiento psicológico y relacional.

La tabla 2 resume las principales características metodológicas de los estudios incluidos, incluyendo el tipo de muestra, diseño, instrumentos empleados, si evaluaron la dependencia emocional de forma directa y las principales conclusiones.

Tabla 2

Relación entre estilos de apego y dependencia emocional en parejas adultas

Autor	Muestra	Diseño	Instrumentos	¿Mide dependencia emocional directamente?	Conclusiones
Momeñe et al. (2024)	741 participantes de 18–30 años. 77% mujeres.	Estudio cuantitativo, transversal y correlacional.	CaMir-R, DERS y CDE	Sí (CDE)	El apego evitativo se relacionó con mayor dependencia emocional y mayores dificultades de regulación emocional, especialmente rechazo de emociones negativas.
Guan et al.(2025)	80 parejas (N=160) Adultos jóvenes chinos universitarios en relaciones afectivas	Diseño longitudinal con análisis de redes psicológicas.	Escalas de adicción al amor, Experiences in Close Relationships (ECR) y medidas de dependencia interpersonal	No (mide dependencia interpersonal y love addiction, no DE directa)	La ansiedad de apego se relacionó con baja autoconfianza y mayor dependencia emocional. La adicción al amor mostró asociación positiva con la dependencia interpersonal y con el apego ansioso.
Cavalli et al. (2025)	15 estudios (N = 3628 participantes)	Revisión sistemática y metaanálisis.	Love Addiction Scale, Experiences in Close Relationships (ECR) y otras escalas para apego utilizadas en los estudios incluidos	No (metaanálisis sobre love addiction)	La adicción al amor se asocia positivamente con el apego ansioso ($r=0.39$) y una relación más débil con el apego evitativo. La adicción al amor se asocia principalmente con estilos de apego inseguro.
Civilotti et al. (2021)	Adultos recientemente separados de pareja	Estudio cuantitativo, transversal y correlacional	Experiences in Close Relationships (ECR) y cuestionarios de ajuste post-ruptura	No	El apego ansioso se asocia con mayor malestar emocional y dificultades de regulación tras la ruptura, mientras el apego evitativo muestra patrones de afrontamiento más distante

Tabla 2 (continuación I)					
Gilbert y Blakey (2021)	149 adultos del Reino Unido en relaciones románticas	Estudio cuantitativo, transversal y correlacional	Experiences in Close Relationships (ECR) y escalas de conductas de control en pareja	No	El apego ansioso se asocia con mayor implicación en conductas de control dentro de la relación de pareja, mientras que el apego evitativo muestra menor implicación emocional pero también patrones disfuncionales en la relación
Richter et al. (2022)	847 adultos (509 mujeres y 338 hombres) en relaciones románticas	Estudio cuantitativo, transversal y correlacional	Experiences in Close Relationships (ECR) para apego y escalas de celos románticos	No	El apego ansioso se asocia positivamente con mayores niveles de celos en la pareja, mientras que el apego evitativo se relaciona con menor implicación emocional
Kamaluddin et al. (2024)	424 mujeres adultas jóvenes en relaciones románticas en Malasia	Estudio cuantitativo transversal, correlacional-multivariante	Inventario de los Cinco Grandes (BFI), Escala de Experiencias en Relaciones Cercanas II (ECRS-II) Escala de Soledad de UCLA, Medida de Agresión y Victimización Relacional (MRAV) Escala Multidimensional de apoyo Social percibido (MSPSS)	No	La agresión relacional se asocia con dinámicas disfuncionales en la relación de pareja, vinculadas a dificultades emocionales y patrones relacionales inseguros
Domic-Siede et al. (2023)	44 adultos (muestra piloto) de los cuales 28 eran mujeres	Estudio transversal piloto	Cuestionarios sobre experiencias en relaciones íntimas (ECR12), tareas experimentales de regulación emocional	No	El apego ansioso se asocia con mayor uso de regulación emocional desadaptativa, mientras que el apego evitativo se relaciona con estrategias de supresión emocional y menor expresión afectiva

Tabla 2 (continuación II)					
Sagone et al. (2023)	393 adultos jóvenes y adultos italianos, de 18 a 62 años de población general	Estudio cuantitativo, transversal y correlacional basado en autoinformes	Escala de Bienestar Psicológico, Cuestionario de Estilo de Apego para evaluar las dimensiones del apego en adultos	No	El apego seguro se asocia con mayor bienestar psicológico, mientras que el apego inseguro se relaciona con menor bienestar y peor ajuste en las relaciones afectivas, factores relacionados con mayor riesgo de vulnerabilidad a la dependencia emocional
Merlyn et al. (2024)	1383 participantes (64,3% se identificaron como mujeres y 35,7% como hombres)	Estudio cuantitativo, transversal y correlacional basado en autoinformes	Cuestionario de Estilos de Relación (RSQ) de Griffin y Bartholomew y Cuestionario de dependencia desarrollado por Lemos y Logroño (2006)	Sí (dependencia emocional directa)	El apego ansioso predice significativamente mayores niveles de dependencia emocional en relaciones de pareja, mientras que el apego evitativo se asocia con menor dependencia, pero mayor distanciamiento afectivo

6.1 Síntesis descriptiva de estudios

Los diez estudios incluidos en esta revisión presentaron una notable diversidad metodológica y contextual. Ocho investigaciones utilizaron diseños cuantitativos transversales y correlacionales, una adoptó un diseño longitudinal (Guan et al., 2025) y una correspondió a una revisión sistemática con metaanálisis (Cavalli et al., 2025). Los estudios fueron realizados en diferentes contextos culturales, incluyendo España, China, Italia, Reino Unido y Malasia, lo que permitió analizar la relación entre los estilos de apego y la dependencia emocional en diversas poblaciones. El tamaño de las muestras osciló entre 44 y 3628 participantes, predominando las muestras de adultos jóvenes y población general en relaciones de pareja. En cuanto a la distribución de sexo, varios estudios presentaron una mayor representación femenina, con porcentajes que oscilaron entre el 64,3 % y el 77 % e incluso una investigación realizada exclusivamente con mujeres. Respecto a los instrumentos de evaluación, el Experiences in Close Relationships (ECR) y sus versiones adaptadas fueron las medidas más utilizadas para evaluar el apego adulto, mientras que la dependencia emocional fue evaluada mediante cuestionarios específicos de dependencia emocional, escalas de dependencia interpersonal y medidas de adicción al amor.

Se incluyeron constructos conceptualmente relacionados debido a la variabilidad terminológica existente en la literatura científica, empleándose medidas de dependencia emocional, dependencia interpersonal y love addiction según el enfoque teórico de cada estudio.

6.1.1 Estilos de apego asociados a la dependencia emocional

Los estudios incluidos mostraron de forma consistente una asociación entre los estilos de apego inseguros y la dependencia emocional en las relaciones de pareja adultas.

De los diez estudios incluidos, seis identificaron específicamente el apego ansioso como principal predictor o correlato de la dependencia emocional y otras manifestaciones relacionadas, como los celos, las conductas de control o la adicción al amor.

Guan et al. (2025) encontraron que la ansiedad de apego se asociaba con una menor autoconfianza y una mayor dependencia interpersonal dentro de la relación. De manera

similar, Merlyn et al. (2024) identificaron el apego ansioso como un predictor significativo de la dependencia emocional.

Especial relevancia adquieren los resultados de Cavalli et al. (2025), quienes realizaron una revisión sistemática con metaanálisis que integró los hallazgos de 15 estudios y una muestra total de 3628 participantes. Los autores encontraron una asociación positiva entre el apego ansioso y la adicción al amor ($r = 0.39$), indicando que las personas con mayores niveles de ansiedad de apego presentan una mayor tendencia a desarrollar patrones de dependencia afectiva dentro de las relaciones de pareja. También identificaron una asociación más débil entre la adicción al amor y el apego evitativo. En conjunto, los resultados del metaanálisis también sugieren que la adicción al amor se relaciona principalmente con estilos de apego inseguros, especialmente con el apego ansioso. Al tratarse de un metaanálisis que sintetiza la evidencia disponible procedente de múltiples investigaciones, sus hallazgos aportan un respaldo sólido a la existencia de una relación consistente entre el apego inseguro y las manifestaciones de dependencia emocional.

Otros estudios relacionaron el apego ansioso con diferentes manifestaciones de inseguridad relacional. Richter et al. (2022) observaron mayores niveles de celos románticos en individuos con elevada ansiedad de apego, mientras que Gilbert y Blakey (2021) encontraron una asociación positiva entre el estilo de apego y las conductas de control dentro de la relación de pareja. Del mismo modo, Civilotti et al. (2021) identificaron mayores dificultades emocionales tras la ruptura de pareja en personas con altos niveles de ansiedad de apego.

En conjunto, los estudios revisados mostraron una asociación consistente entre el apego ansioso y la dependencia emocional. Las personas con este estilo de apego tendían a presentar una mayor necesidad de proximidad y validación por parte de la pareja, así como un mayor miedo al abandono, que se manifiesta a través de conductas como los celos, el control de la relación, la dependencia interpersonal y una mayor vulnerabilidad emocional ante situaciones de ruptura o conflicto. Por el contrario, los resultados relativos al apego evitativo fueron menos consistentes. Mientras algunos identificaron asociaciones con determinadas manifestaciones de dependencia emocional, otros observaron una menor dependencia explícita acompañada de distanciamiento afectivo, supresión emocional y menor implicación en la relación. Esta heterogeneidad sugiere que el apego evitativo no debe interpretarse como una ausencia de necesidades vinculares, sino como una estrategia de desactivación afectiva caracterizada por la inhibición de la expresión emocional y la búsqueda

de autonomía. En este sentido, las necesidades de apego podrían manifestarse de forma menos visible o más encubierta que el apego ansioso, lo que contribuiría a explicar las diferencias observadas entre los estudios.

En conjunto, la evidencia disponible permite afirmar que la ansiedad de apego constituye el factor de apego más consistente relacionado con la dependencia emocional en la adultez, independientemente del contexto cultural o del instrumento empleado.

6.1.2 Factores psicológicos implicados en la relación entre apego y dependencia emocional

Además de la asociación directa entre apego y dependencia emocional, diversos estudios analizaron factores psicológicos relacionados con esta relación. Entre ellos, la regulación emocional fue una de las variables más estudiadas.

Momeñe et al. (2024) encontraron que el apego evitativo se asociaba con mayores dificultades en la regulación de emociones negativas, especialmente mediante estrategias de rechazo y evitación emocional. De forma similar, Domic-Siede et al. (2023) observaron que el apego ansioso se asociaba con estrategias desadaptativas de regulación emocional, caracterizadas por una mayor dificultad para gestionar estados afectivos intensos y una tendencia a experimentar las emociones de forma más persistente. Por el contrario, el apego evitativo se relacionaba principalmente con estrategias de supresión emocional, inhibición de la expresión afectiva y distanciamiento emocional.

Esta diferencia resulta especialmente relevante, ya que sugiere que ambos estilos de apego inseguro presentan dificultades en la regulación emocional, aunque mediante mecanismos distintos. Mientras que las personas con apego ansioso tienden a intensificar y expresar sus necesidades emocionales en busca de cercanía y seguridad, las personas con apego evitativo suelen minimizar o inhibir dichas necesidades mediante estrategias de alejamiento emocional. En este sentido, los hallazgos revisados indican que la regulación emocional podría constituir un factor clave para comprender cómo los estilos de apego inseguros se relacionan con diferentes manifestaciones de dependencia emocional y dificultades en las relaciones de pareja.

Civilotti et al. (2021) identificaron mayores niveles de malestar emocional y peor ajuste psicológico tras la ruptura de pareja en personas con elevados niveles de ansiedad de apego.

Estos resultados sugieren una relación entre los estilos de apego inseguros y una mayor vulnerabilidad emocional ante situaciones de estrés relacional.

Otros estudios analizaron variables relacionales complementarias. Gilbert y Blakey (2021) encontraron una asociación entre apego ansioso y conductas de control en pareja, vinculadas al miedo al abandono y a la necesidad de seguridad emocional. De forma similar, Richter et al. (2022) observaron que las personas con mayor ansiedad de apego presentaban niveles más elevados de celos románticos. Por su parte, Kamaluddin et al. (2024) señalaron que las relaciones afectivas caracterizadas por inseguridad en el apego pueden incluir conductas de agresión relacional, manipulación emocional y dificultades en la regulación afectiva. En conjunto, estos hallazgos sugieren que el impacto del apego inseguro se extiende más allá de la dependencia emocional, influyendo también en otros patrones de funcionamiento relacional poco adaptativos.

En relación con el bienestar psicológico, Sagone et al. (2023) encontraron que las personas con apego seguro presentaban mayores niveles de bienestar emocional y mejor ajuste en sus relaciones afectivas. Por el contrario, los estilos de apego inseguros se asociaron con menor bienestar psicológico y una mayor vulnerabilidad emocional.

En general, los estudios revisados sugieren que la relación entre los estilos de apego y la dependencia emocional está influida por diversos factores psicológicos y relacionales, entre los que destacan la regulación emocional, los celos románticos, las conductas de control, la agresión relacional y el bienestar psicológico.

7 Discusión y conclusiones

Los resultados obtenidos en esta revisión sistemática permiten identificar una asociación consistente entre los estilos de apego inseguros y la dependencia emocional en las relaciones de pareja durante la adultez. En términos generales, la evidencia revisada indica que el apego ansioso es el estilo que muestra una asociación más sólida con la dependencia emocional, mientras que el apego evitativo muestra resultados más heterogéneos y dependientes del contexto metodológico.

En relación con el objetivo principal del estudio, estos hallazgos son coherentes con la teoría del apego propuesta por Bowlby (1982), según la cual las experiencias tempranas con las figuras de cuidado dan lugar a modelos internos de funcionamiento que influyen en la forma de interpretar y gestionar las relaciones afectivas a lo largo de la vida. Del mismo modo, los resultados apoyan las aportaciones de Hazan y Shaver (1987), quienes trasladaron la teoría del apego al ámbito de las relaciones de pareja en la adultez. En este sentido, los estudios revisados muestran de forma consistente que las personas con apego ansioso presentan una mayor necesidad de proximidad, una elevada sensibilidad al rechazo y una búsqueda constante de validación afectiva, características estrechamente vinculadas a la dependencia emocional. Este patrón se observa en investigaciones como las de Guan et al. (2025) y Merlyn et al. (2024), y se ve reforzado por el metaanálisis de Cavalli et al. (2025), que aporta evidencia de mayor nivel metodológico al encontrar una asociación positiva entre apego ansioso y adicción al amor.

No obstante, estos resultados deben interpretarse teniendo en cuenta que gran parte de los estudios revisados evaluaron el apego desde una perspectiva dimensional. Instrumentos ampliamente utilizados, como el Experiences in Close Relationships (ECR), conceptualizan el apego a través de las dimensiones continuas de ansiedad y evitación, más que como categorías rígidas y mutuamente excluyentes. Desde esta perspectiva, los hallazgos sugieren que niveles elevados de ansiedad de apego se asocian de forma consistente con una mayor dependencia emocional, independientemente de la clasificación tradicional en estilos de apego.

Por el contrario, los resultados relativos al apego evitativo son menos concluyentes. Mientras algunos estudios encuentran una asociación entre este estilo y la dependencia emocional

(Momeñe et al., 2024), otros identifican una relación inversa o no significativa (Merlyn et al., 2024). Esta discrepancia puede interpretarse a la luz del propio marco teórico del apego. Tradicionalmente, el apego evitativo se ha asociado con la inhibición de las necesidades afectivas, la autosuficiencia aparente y la tendencia a minimizar la importancia de vínculos emocionales (Ainsworth et al., 1978; Mikulincer & Shaver, 2016). Sin embargo, esta aparente independencia no implica necesariamente una ausencia de necesidades afectivas. Algunos autores han planteado que determinadas necesidades vinculares podrían expresarse de forma menos visible en las personas con apego evitativo. No obstante, esta interpretación debe considerarse con cautela, ya que los estudios incluidos no permiten confirmar de forma directa la existencia de manifestaciones encubiertas de dependencia emocional. En consecuencia, la heterogeneidad observada podría reflejar diferentes formas de expresión de la inseguridad relacional, aunque se requieren más investigaciones para esclarecer esta cuestión. Estos resultados ponen de manifiesto la necesidad de seguir profundizando en la comprensión de los estilos de apego en sus distintas formas de expresión en las relaciones adultas.

En cuanto a los procesos psicológicos implicados, los hallazgos son consistentes con las propuestas de Mikulincer y Shaver (2016), quienes señalan que el sistema de apego desempeña un papel fundamental en la regulación emocional. En esta revisión, estudios como los de Domic-Siede et al. (2023) y Civilotti et al. (2021) muestran que los estilos de apego inseguros se asocian con mayores dificultades para gestionar el malestar emocional. Los hallazgos revisados sugieren que la dependencia emocional puede entenderse como una estrategia desadaptativa de regulación afectiva en la que la pareja se convierte en la principal fuente de estabilidad emocional y bienestar psicológico.

Asimismo, variables como la autoestima, los celos y las conductas de control refuerzan la idea de que la dependencia emocional no constituye un fenómeno aislado, sino que forma parte de un patrón más amplio de inseguridad afectiva. Esta interpretación coincide con los planteamientos de Valle y Moral (2018), quienes señalaron que la dependencia emocional suele desarrollarse en contextos caracterizados por una autopercepción negativa y una elevada necesidad de validación interpersonal. En este sentido, la autoestima puede considerarse un posible mecanismo explicativo relevante, ya que una baja autoestima asociada a los estilos de apego inseguros podría incrementar la necesidad de aprobación

externa y la sensibilidad del rechazo, favoreciendo el establecimiento de vínculos dependientes.

Desde la teoría de los modelos internos de Bowlby (1982), las representaciones negativas sobre uno mismo y sobre los demás pueden favorecer la búsqueda constante de aprobación externa y aumentar el miedo al abandono, contribuyendo al mantenimiento de relaciones desequilibradas. De este modo, la baja autoestima no solo se asocia a la dependencia emocional, sino que podría actuar como un factor que intensifica el impacto de los estilos de apego inseguros sobre la regulación de las relaciones afectivas.

Desde una perspectiva integradora, los resultados permiten entender la dependencia emocional como un fenómeno complejo en el que interactúan factores individuales, relacionales y socioculturales. Esta formulación constituye una aportación relevante, ya que evita una explicación centrada exclusivamente en variables intrapsíquicas y permite considerar el papel del contexto social en la configuración de las relaciones afectivas. Además de los factores individuales como el estilo de apego o la regulación emocional, los resultados sugieren que las creencias socialmente compartidas sobre el amor y las relaciones de pareja pueden contribuir al mantenimiento de dinámicas dependientes especialmente cuando promueven la idealización del vínculo, la necesidad de fusión emocional o la subordinación del bienestar personal a la relación. Asimismo, estas creencias pueden verse reforzadas por normas socioculturales que legitiman determinadas formas de dependencia afectiva como expresiones de amor romántico, dificultando la identificación de patrones relacionales disfuncionales.

En este sentido, los estilos de apego inseguros podrían estar asociados con una mayor vulnerabilidad que, en combinación con determinadas creencias sobre el amor y las relaciones de pareja, favorecen el desarrollo de dinámicas dependientes. Esta interpretación coincide con lo expuesto en el marco teórico, donde se señala que los modelos de amor romántico pueden contribuir a la normalización de determinadas creencias disfuncionales sobre las relaciones de pareja, como la necesidad constante de cercanía, la idealización de la pareja o la subordinación del bienestar personal a la relación (López Barreira & Moral Jiménez, 2020; Martín & Moral, 2019). Por tanto, los resultados sugieren que la dependencia emocional no puede explicarse exclusivamente a partir de variables individuales, sino que también debe entenderse dentro del contexto sociocultural en el que se configuran las relaciones afectivas.

Un hallazgo especialmente relevante es la posible relación entre dependencia emocional y vulnerabilidad ante dinámicas de maltrato en la pareja. Aunque los estudios incluidos no analizan directamente la violencia de género, variables como el miedo al abandono, la dificultad para establecer límites o la necesidad excesiva de validación han sido previamente relacionadas con una mayor tolerancia al maltrato y con la continuación en relaciones perjudiciales (Hilario Ramos et al., 2020; Yupanqui García, 2022). Estos resultados son compatibles con la teoría del apego, ya que los modelos internos inseguros pueden dificultar la identificación de dinámicas relacionales dañinas y se asocian con una mayor probabilidad de permanencia en vínculos insatisfactorios debido al temor a la pérdida de la relación. No obstante, esta interpretación debe realizarse con cautela, puesto que la evidencia analizada no permite establecer relaciones causales directas entre apego inseguro, dependencia emocional y violencia en la pareja.

En conjunto, los resultados sugieren que la dependencia emocional se relaciona principalmente con formas de vinculación caracterizadas por una elevada ansiedad interpersonal y una intensa necesidad de validación afectiva. Variables como la regulación emocional y la autoestima emergen como elementos relevantes para comprender este fenómeno, lo que refuerza la necesidad de modelos explicativos que integren factores personales, relacionales y socioculturales.

En conclusión, esta revisión sistemática aporta evidencia consistente de que los estilos de apego inseguros, especialmente el apego ansioso, constituyen uno de los factores psicológicos más estrechamente asociados a la dependencia emocional en las relaciones de pareja durante la adultez. Estos hallazgos respaldan los planteamientos de Bowlby (1982), Hazan y Shaver (1987) y Mikulincer y Shaver (2016), al mostrar la influencia de las experiencias vinculares tempranas en la forma de establecer y mantener las relaciones afectivas.

Asimismo, los resultados sugieren que la dependencia emocional debe entenderse como un fenómeno complejo en el que intervienen factores individuales, relacionales y socioculturales. No obstante, los diferentes hallazgos presentan distintos niveles de evidencia. La asociación entre apego ansioso y dependencia emocional constituye el resultado más sólido y consistente de la revisión, respaldado por la mayoría de los estudios y reforzado por la evidencia procedente del metaanálisis de Cavalli et al. (2025). Por el contrario, el papel del apego evitativo continúa siendo más ambiguo debido a la heterogeneidad de los resultados

encontrados. Finalmente, la evidencia relativa a posibles mecanismos mediadores, como la regulación emocional y la autoestima, así como la posible relación entre dependencia emocional y vulnerabilidad ante dinámicas de violencia de pareja, debe considerarse todavía preliminar, dado que los estudios disponibles son principalmente correlacionales.

En conjunto, esta revisión aporta una visión integradora del fenómeno y pone de manifiesto la necesidad de continuar investigando los procesos psicológicos y contextuales que intervienen en el desarrollo y mantenimiento de la dependencia emocional en las relaciones adultas.

7.1 Limitaciones

Este trabajo presenta varias limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados obtenidos.

Limitaciones de la revisión

En primer lugar, la aplicación de criterios de inclusión estrictos, necesarios para garantizar la coherencia metodológica de la revisión, pudo haber supuesto la exclusión de investigaciones relevantes que abordan la relación entre apego y dependencia emocional de forma indirecta o mediante constructos relacionales.

Además, existe una limitación conceptual derivada de la falta de consenso en la definición de la dependencia emocional. Los estudios revisados emplean constructos parcialmente solapados como dependencia emocional, dependencia interpersonal o adicción al amor, que presentan similitudes conceptuales pero no son equivalentes desde una perspectiva teórica y psicométrica. Esta heterogeneidad conceptual dificulta la integración de los hallazgos y puede contribuir a la variabilidad observada entre los resultados de los estudios.

Limitación de los estudios incluidos

En segundo lugar, se observó una importante heterogeneidad metodológica entre los estudios incluidos, tanto en los diseños de investigación como en los instrumentos empleados para evaluar el apego y la dependencia emocional. Esta diversidad dificulta la comparación directa de resultados y limita la posibilidad de establecer conclusiones completamente homogéneas.

Además, muchos de los estudios incluidos analizaron el apego en relación con múltiples variables psicológicas, como la regulación emocional, la autoestima, los celos o la agresión

relacional, lo que dificulta aislar con precisión la influencia específica del apego sobre la dependencia emocional.

Otra limitación importante es el predominio de diseños transversales y el uso de autoinformes. Estas metodologías impiden establecer relaciones causales entre las variables estudiadas y pueden introducir sesgos derivados de la deseabilidad social, la percepción subjetiva o las diferencias individuales en la interpretación de los instrumentos de evaluación.

Limitaciones para la generalización de los resultados

Por otro lado, la generalización de los hallazgos debe realizarse con cautela. Una parte importante de los estudios revisados presentan una sobrerrepresentación de mujeres, lo que puede limitar la extrapolación de los resultados a otras poblaciones. La expresión de la dependencia emocional y de los estilos de apego podría variar en función del género y de los procesos de socialización asociados.

Asimismo, la diversidad cultural de las muestras constituye un aspecto relevante. Aunque esta variedad enriquece la comprensión del fenómeno, también puede influir en la forma en que los participantes interpretan conceptos relacionados con el amor, la autonomía, el compromiso o la expresión emocional, especialmente cuando se utilizan medidas de autoinformes.

Finalmente, la mayoría de las muestras estuvieron compuestas por población joven y universitaria, lo que limita la generalización de los resultados a otros grupos de edad y contextos socioculturales. Por ello, futuras investigaciones deberían incorporar muestras más diversas y representativas que permitan ampliar el conocimiento sobre la relación entre los estilos de apego y dependencia emocional a lo largo del ciclo vital.

7.2 Prospectiva

A partir de las limitaciones identificadas y los resultados obtenidos, futuras investigaciones deberían centrarse en el desarrollo de estudios longitudinales que permitan analizar la evolución de la relación entre apego y dependencia emocional a lo largo del tiempo, así como establecer relaciones causales entre ambos fenómenos.

Sería recomendable incorporar diseños metodológicos más diversos que combinen autoinformes con entrevistas clínicas, medidas observacionales o metodologías mixtas, con el fin de reducir los sesgos asociados a la evaluación subjetiva.

Otra línea de investigación especialmente relevante consiste en profundizar en el papel mediador de variables como la regulación emocional, la autoestima y las creencias sobre el amor romántico. Los resultados de esta revisión sugieren que estos factores podrían desempeñar un papel fundamental en la explicación de la relación entre apego y dependencia emocional.

De igual modo, resulta necesario ampliar la investigación a muestras más heterogéneas en términos de edad, género y contexto sociocultural. Esto permitiría analizar de forma más precisa cómo influyen los factores culturales y sociales en la expresión de la dependencia emocional y en la configuración de los estilos de apego en la adultez. En este sentido, sería especialmente relevante desarrollar estudios transculturales que permitan comparar la relación entre el apego y la dependencia emocional en diferentes contextos culturales, así como incorporar una perspectiva de género que examine posibles diferencias en la manifestación de la dependencia emocional, las estrategias de regulación emocional y los patrones de vinculación afectiva. Estas aproximaciones contribuirían a una comprensión más completa y contextualizada del fenómeno.

Por último, sería especialmente relevante profundizar en la relación entre dependencia emocional y violencia en la pareja, con el objetivo de comprender mejor los mecanismos psicológicos que pueden favorecer la permanencia en relaciones disfuncionales y contribuir al diseño de estrategias de prevención e intervención más eficaces.

Referencias bibliográficas

- Ainsworth, M. D. S. (1967). *Infancy in Uganda: Infant care and the growth of attachment*. Johns Hopkins University Press.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Armijos Salinas, C. A. (2025). Factores psicológicos predictores de la dependencia emocional en relaciones de pareja: eficacia de una intervención cognitivo-conductual. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 8(22), 398–411. <https://doi.org/10.33996/repsi.v8i22.203>
- Barbarias-García, O., Jáuregui, P., Etxaburu-Azpeitia, N., Iruarrizaga, I., Olave-Porrúa, L., Muñiz, J. A., & Estévez, A. (2024). La dependencia emocional como factor mediador en la relación entre el apego y el uso de redes sociales en jóvenes. *Terapia Psicológica*, 42(2), 218–236. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082024000200217>
- Bowlby, J. (1944). Forty-four juvenile thieves: Their characters and home-life. *International Journal of Psycho-Analysis*, 25, 19–52, 107–127.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: I. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *British Journal of Psychiatry*, 130(3), 201–210. <https://doi.org/10.1192/bjp.130.3.201>
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). Basic Books. (Original work published 1969).
- Castelló, J. (2000, febrero). *Análisis del concepto “dependencia emocional”* [Ponencia presentada en congreso]. *I Congreso Virtual de Psiquiatría*.
- Cavalli, R. G., Feeney, J., Rogier, G., & Velotti, P. (2025). Conceptualizing love addiction within the attachment perspective: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 14(2), 611–629. <https://doi.org/10.1556/2006.2025.00031>

- Civilotti, C., Dennis, J. L., Acquadro Maran, D., & Margola, D. (2021). When love just ends: An investigation of the relationship between dysfunctional behaviors, attachment styles, gender, and education shortly after a relationship dissolution. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 662237. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.662237>
- Delgado, A. O., & Oliva, A. (2004). Estado actual de la teoría del apego. *Revista Psiquiátrica y Psicológica del Niño y del Adolescente*, 4(1), 65–81.
- Domic-Siede, M., Guzmán-González, M., Burgos, J., Carvallo, C., Flores-Guerra, C., Fredes-Valenzuela, C., Suazo, J., Véliz-García, O., Calderón, C., Sánchez-Corzo, A., Perrone-Bertolotti, M., & Marín-Medina, J. (2023). Emotion regulation strategies and the two-dimensional model of adult attachment: A pilot study. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 17, Article 1141607. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2023.1141607>
- Estévez, A., Chávez-Vera, M. D., Momeñe, J., Olave, L., Vázquez, D., & Iruarrizaga, I. (2018). The role of emotional dependence in the relationship between attachment and impulsive behavior. *Anales de Psicología*, 34(3), 438–445. <https://doi.org/10.6018/analesps.34.3.313681>
- Gilbert, M. C., & Blakey, R. (2021). Exploring how UK adults' attachment style in romantic relationships affects engagement in controlling behaviours. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 649868. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.649868>
- Guan, C., Wang, J., Zhang, L., Xu, Z., Zhang, Y., & Jiang, B. (2025). A longitudinal network analysis of the relationship between love addiction, insecure attachment patterns, and interpersonal dependence. *BMC Psychology*, 13, Article 330. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02605-3>

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process.

Journal of Personality and Social Psychology, 52(3), 511–524.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>

Hilario Ramos, G. E., Izquierdo Muñoz, J. V., Valdez Ponce, V. M., & Ríos Cataño, C. (2020).

Dependencia emocional y su relación con la violencia en parejas: Una aproximación descriptiva a la revisión de literatura. *Desafíos*, 11(2), 165–170.

<https://doi.org/10.37711/desafios.2020.11.2.211>

Ho, J., & Rahaman, M. A. (2026). The influence of attachment and relational quality on

developmental outcomes across the lifespan: A systematic review and meta-analytic insights (2014–2024). *Frontiers in Psychology*, 17, Article 1745013.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1745013>

Kamaluddin, M. R., Munusamy, S., Tsuey, C. S., Abdullah, H., & Mohd Nor, M. (2024).

Relational aggression in romantic relationships: Empirical evidence among young adult women in Malaysia. *BMC Psychology*, 12, Article 305.

<https://doi.org/10.1186/s40359-024-01670-4>

López Barreira, Á., & Moral Jiménez, M. V. (2020). Dependencia emocional en agresores de

pareja asistentes a un programa de intervención de penas y medidas alternativas:

Estudio piloto. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 20(1), 75–88.

Main, M., & Hesse, E. (1990). Parents' unresolved traumatic experiences are related to infant

disorganized attachment status: Is frightened and/or frightening parental behavior the linking mechanism? In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.),

Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention (pp. 161–182).

University of Chicago Press.

- Main, M., & Solomon, J. (1986). Discovery of an insecure disorganized/disoriented attachment pattern. In T. B. Brazelton & M. W. Yogman (Eds.), *Affective development in infancy* (pp. 95–124). Ablex.
- Martín, B., & Moral, M. V. (2019). Relación entre dependencia emocional y maltrato psicológico en forma de victimización y agresión en jóvenes. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 10(2), 75–89. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2019.02.027>
- Mendiola, I. (2008). John Bowlby y la psicología del apego. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 1(2), 22–35.
- Merlyn, M.-F., Díaz-Mosquera, E., & Latorre, G. (2024). Types of attachment as predictors of emotional dependence in couples. *International Journal of Advanced and Applied Sciences*, 11(8), 178–186. <http://www.science-gate.com/IJAAS.html>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Momeñe, J., Estévez, A., Herrero, M., Griffiths, M. D., Macía, P., Olave, L., & Iruarrizaga, I. (2024). The impact of insecure attachment on emotional dependency on the couple: The mediating role of negative emotional rejection. *Behavioral Sciences*, 14(10), 909. <https://doi.org/10.3390/bs14100909>
- Moral-Jiménez, M. de la V., & González-Sáez, M. E. (2020). Distorsiones cognitivas y estrategias de afrontamiento en jóvenes con dependencia emocional. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 11(1), 15–30. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2020.01.032>
- Moral, M. V., & Sirvent, C. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. *Revista Española de Drogodependencias*, 33(2), 150–167.

- Ramos Huillca, M. S., & Rivera Romero, R. A. (2025). Dependencia emocional: una aproximación a la revisión sistemática. *Paidagogo*, 7(2), 116–136.
<https://doi.org/10.52936/p.v7i2.335>
- Richter, M., Schlegel, K., Thomas, P., & Troche, S. J. (2022). Adult attachment and personality as predictors of jealousy in romantic relationships. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 861481. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.861481>
- Rodríguez de Medina Quevedo, I. (2013). La dependencia emocional en las relaciones interpersonales. *Revista Electrónica de Investigación Docencia Creativa*, 2, 143–148.
- Sagone, E., Commodari, E., Indiana, M. L., & La Rosa, V. L. (2023). Exploring the association between attachment style, psychological well-being, and relationship status in young adults and adults—A cross-sectional study. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(3), 525–539.
<https://doi.org/10.3390/ejihpe13030040>
- Sangrador, J. L. (1993). Consideraciones sobre la dependencia afectiva. *Revista de Psicología Social*, 8(2), 165–171.
- Sirvent, C., Moral, M. V., Herrero, J., Miranda-Rovés, M., & Rodríguez, 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.S38580>
- Valle, L., & Moral, M. V. (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.rips.2018.01.013>

Yupanqui García, M. G. (2022). Dependencia emocional y violencia en pareja: una revisión de la literatura en el periodo 2017 y 2021. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 5(12), 117–128. <https://doi.org/10.33996/repesi.v5>

Anexo A. Tabla 2

Tabla 2

Relación entre estilos de apego y dependencia emocional en parejas adultas

Autor	Muestra	Diseño	Instrumentos	¿Mide dependencia emocional directamente?	Conclusiones
Momeñe et al. (2024)	741 participantes de 18–30 años. 77% mujeres.	Estudio cuantitativo, transversal y correlacional.	CaMir-R, DERS y CDE	Sí (CDE)	El apego evitativo se relacionó con mayor dependencia emocional y mayores dificultades de regulación emocional, especialmente rechazo de emociones negativas.
Guan et al.(2025)	80 parejas (N=160) Adultos jóvenes chinos universitarios en relaciones afectivas	Diseño longitudinal con análisis de redes psicológicas.	Escalas de adicción al amor, Experiences in Close Relationships (ECR) y medidas de dependencia interpersonal	No (mide dependencia interpersonal y love addiction, no DE directa)	La ansiedad de apego se relacionó con baja autoconfianza y mayor dependencia emocional. La adicción al amor mostró asociación positiva con la dependencia interpersonal y con el apego ansioso.
Cavalli et al. (2025)	15 estudios (N = 3628 participantes)	Revisión sistemática y metaanálisis.	Love Addiction Scale, Experiences in Close Relationships (ECR) y otras escalas para apego utilizadas en los estudios incluidos	No (metaanálisis sobre love addiction)	La adicción al amor se asocia positivamente con el apego ansioso ($r=0.39$) y una relación más débil con el apego evitativo. La adicción al amor se asocia principalmente con estilos de apego inseguro.
Civilotti et al. (2021)	Adultos recientemente separados de pareja	Estudio cuantitativo, transversal y correlacional	Experiences in Close Relationships (ECR) y cuestionarios de ajuste post-ruptura	No	El apego ansioso se asocia con mayor malestar emocional y dificultades de regulación tras la ruptura, mientras el apego evitativo muestra patrones de afrontamiento más distante

Tabla 2 (continuación I)					
Gilbert y Blakey (2021)	149 adultos del Reino Unido en relaciones románticas	Estudio cuantitativo, transversal y correlacional	Experiences in Close Relationships (ECR) y escalas de conductas de control en pareja	No	El apego ansioso se asocia con mayor implicación en conductas de control dentro de la relación de pareja, mientras que el apego evitativo muestra menor implicación emocional pero también patrones disfuncionales en la relación
Richter et al. (2022)	847 adultos (509 mujeres y 338 hombres) en relaciones románticas	Estudio cuantitativo, transversal y correlacional	Experiences in Close Relationships (ECR) para apego y escalas de celos románticos	No	El apego ansioso se asocia positivamente con mayores niveles de celos en la pareja, mientras que el apego evitativo se relaciona con menor implicación emocional
Kamaluddin et al. (2024)	424 mujeres adultas jóvenes en relaciones románticas en Malasia	Estudio cuantitativo transversal, correlacional-multivariante	Inventario de los Cinco Grandes (BFI), Escala de Experiencias en Relaciones Cercanas II (ECRS-II) Escala de Soledad de UCLA, Medida de Agresión y Victimización Relacional (MRAV) Escala Multidimensional de apoyo Social percibido (MSPSS)	No	La agresión relacional se asocia con dinámicas disfuncionales en la relación de pareja, vinculadas a dificultades emocionales y patrones relacionales inseguros
Domic-Siede et al. (2023)	44 adultos (muestra piloto) de los cuales 28 eran mujeres	Estudio transversal piloto	Cuestionarios sobre experiencias en relaciones íntimas (ECR12), tareas experimentales de regulación emocional	No	El apego ansioso se asocia con mayor uso de regulación emocional desadaptativa, mientras que el apego evitativo se relaciona con estrategias de supresión emocional y menor expresión afectiva

Tabla 2 (continuación II)

Sagone et al. (2023)	393 adultos jóvenes y adultos italianos, de 18 a 62 años de población general	Estudio cuantitativo, transversal y correlacional basado en autoinformes	Escala de Bienestar Psicológico, Cuestionario de Estilo de Apego para evaluar las dimensiones del apego en adultos	No	El apego seguro se asocia con mayor bienestar psicológico, mientras que el apego inseguro se relaciona con menor bienestar y peor ajuste en las relaciones afectivas, factores relacionados con mayor riesgo de vulnerabilidad a la dependencia emocional
Merlyn et al. (2024)	1383 participantes (64,3% se identificaron como mujeres y 35,7% como hombres)	Estudio cuantitativo, transversal y correlacional basado en autoinformes	Cuestionario de Estilos de Relación (RSQ) de Griffin y Bartholomew y Cuestionario de dependencia desarrollado por Lemos y Logroño (2006)	Sí (dependencia emocional directa)	El apego ansioso predice significativamente mayores niveles de dependencia emocional en relaciones de pareja, mientras que el apego evitativo se asocia con menor dependencia, pero mayor distanciamiento afectivo

