



Dependencia emocional: Una aproximación a la revisión sistemática

Emotional dependence: An approach to a systematic review

Dependência emocional: uma abordagem para uma revisão sistemática.

Melody Salome Ramos Huillca

U22235323@utp.edu.pe



<https://orcid.org/0009-0008-7360-9382>

Universidad Tecnológica del Perú,
Lima - Perú

Rubi Alexandra Rivera Romero

U222199834@utp.edu.pe

<https://orcid.org/0009-0005-2186-9201>

Universidad Tecnológica del Perú,
Lima - Perú

Recibido: 10 de octubre de 2025

Aceptado: 30 de diciembre de 2025

RESUMEN

El objetivo de este artículo fue analizar el estado de la literatura científica sobre la dependencia emocional. Se realizó una revisión narrativa con enfoque cualitativo, considerando estudios publicados entre 2020 y 2025, obtenidos de bases de datos académicas como Scopus, SciELO, Redalyc, Dialnet y Google Académico, seleccionándose 29 artículos. Los resultados indican una notable presencia de la dependencia emocional, especialmente entre mujeres y personas jóvenes, vinculándose con una autoestima baja, temor al rechazo, problemas en la regulación de las emociones y situaciones de violencia en las relaciones de pareja. Se concluye que la dependencia emocional es un fenómeno complicado que necesita enfoques preventivos enfocados en fomentar vínculos que se basen en la independencia emocional y un estilo de interacción democrático.

Palabras claves: dependencia emocional, dependencia afectiva

ABSTRACT

The aim of this article was to analyze the current state of scientific literature on emotional dependence. A narrative review with a qualitative approach was conducted, including

studies published between 2020 and 2025, retrieved from academic databases such as Scopus, SciELO, Redalyc, Dialnet, and Google Scholar, resulting in the selection of 29 articles. The findings indicate a notable presence of emotional dependence, particularly among women and young people, and its association with low self-esteem, fear of rejection, emotional regulation difficulties, and situations of intimate partner violence. It is concluded that emotional dependence is a complex phenomenon that requires preventive approaches focused on promoting emotionally autonomous bonds and democratic interaction styles.

Keywords: emotional dependence, emotional dependency

RESUMO

O objetivo deste artigo foi analisar o estado da literatura científica sobre dependência emocional. Foi realizada uma revisão narrativa com abordagem qualitativa, considerando estudos publicados entre 2020 e 2025, obtidos em bases de dados acadêmicas como Scopus, SciELO, Redalyc, Dialnet e Google Scholar, resultando na seleção de 29 artigos. Os resultados indicam uma prevalência significativa de dependência emocional, especialmente entre mulheres e jovens, associada à baixa autoestima, medo da rejeição, dificuldades na regulação emocional e situações de violência em relacionamentos íntimos. Conclui-se que a dependência emocional é um fenômeno complexo que requer abordagens preventivas focadas no fomento de relacionamentos baseados na independência emocional e em um estilo de interação democrático.

Palavras-chave: dependência emocional, dependência afetiva

1. INTRODUCCIÓN

En el presente artículo se analizaron estudios sobre la variable dependencia emocional (DE). La cual es abordada en dos contextos: internacional y nacional. En Chile, Barbarias-García et al. (2024) argumentan que la DE se manifiesta como una necesidad emocional insatisfecha, que se busca suplir en la pareja, lo que conduce a una relación de dependencia. Además, la DE se relaciona con otras conductas adictivas, como el uso problemático o abusivo de las redes sociales. A nivel intrapersonal, se asocia significativamente con baja autoestima y sentimientos de soledad. Sus orígenes se remontan a la privación emocional en la primera infancia, lo que impide el desarrollo de un apego adecuado.

En Brasil, de Oliveira Santos y Camargo (2024) argumentan que la DE conlleva graves problemas y consecuencias que impactan negativamente la salud mental y las relaciones interpersonales. Puede manifestarse en sentimientos negativos como culpa, miedo al abandono y vacío emocional, así como en trastornos como ansiedad y depresión. En los casos más graves, la dependencia deriva en violencia doméstica, en la que la mujer es sometida a condiciones degradantes y cree en las promesas del abusador, perpetuando así el ciclo de violencia. Además, la separación de la pareja puede provocar síntomas de abstinencia, como palpitaciones o alteraciones del sueño.

En España, Lorente-Anguís et al. (2025) explican que la DE a la pareja está estrechamente relacionada con el abuso psicológico, ya sea de manera online o en la vida real. Esta dependencia se asocia a una necesidad excesiva de atención y protección, así como a una dependencia total de la relación para definir la propia imagen y el funcionamiento personal. Además, la dependencia de la pareja se asocia a una baja tolerancia a la frustración, lo que aumenta el riesgo de violencia. Asimismo, la DE también se acompaña de conductas manipuladoras, como la autolesión o conductas potencialmente mortales, para evitar que la pareja termine la relación.

En un contexto nacional, Lara Tapia et al.(2025) manifiestan que la DE está estrechamente asociada con una mayor procrastinación. Esta relación resalta la influencia de las emociones en la gestión del tiempo y las actividades académicas. Específicamente, la ansiedad por separación, el miedo a la soledad, la expresión emocional limitada y la falta de expresividad contribuyen a una mayor procrastinación. También se ha observado que una mayor necesidad de atención está fuertemente asociada con una mayor procrastinación. Estas dificultades afectan negativamente el desarrollo académico y social de los estudiantes peruanos.

En Tarapoto, Tarrillo Olivos et al. (2025) argumentan que la DE es un predictor significativo de la violencia de pareja entre las mujeres de la Amazonía peruana y tiene un efecto positivo significativo en la gravedad del abuso. Las mujeres pueden desarrollar una perspectiva desadaptativa que les impide reconocer las deficiencias de su pareja o relación y las lleva a tolerar la agresión. Este problema se ve agravado por una cultura machista y sexista que devalúa las contribuciones de las mujeres y promueve la normalización de la violencia. Además, la DE es más común en mujeres con mayor nivel educativo y se manifiesta en relaciones disfuncionales y una mayor sensación de soledad.

En Lima, Portella et al. (2024) explican que la DE es una posible causa de episodios depresivos. Esta necesidad surge del deseo de seguridad en la pareja, lo que lleva a las personas a permanecer en relaciones poco saludables que perjudican su salud mental. Los individuos pueden llegar a sentir un vacío emocional, falta de motivación y autodesprecio automático cuando no tienen pareja, lo que agrava la depresión. Además, se observan comportamientos de sumisión y disponibilidad incondicional hacia la pareja, lo que sugiere que estos estudiantes necesitan apoyo psicológico para gestionar sus vínculos emocionales y superar estas dificultades.

El objetivo de esta investigación es analizar el estado de la literatura de la dependencia emocional. De esta manera, recopilar los datos más actuales de la problemática y evaluar su limitación con base en la validez y fiabilidad, demostrando la base sólida de cada estudio.

2. MARCO TEÓRICO

El marco teórico abarca dos partes: los antecedentes y las bases teóricas de la variable de estudio. El marco teórico del estudio comprende dos partes: los antecedentes internacionales y nacionales, más las bases teóricas de los objetos de estudio. En el contexto internacional, n Brasil, de Oliveira Santos y Camargo (2024) en su revisión narrativa de literatura, plantearon como objetivo caracterizar la dependencia emocional y sus implicaciones en las relaciones conyugales. Los resultados indicaron una mayor prevalencia en mujeres y establecieron que la dependencia causa sentimientos negativos como culpa, miedo al abandono, vacío emocional, ansiedad y depresión, además de despersonalización. Se concluyó que la dependencia es un factor maléfico que contribuye al mantenimiento del ciclo de violencia doméstica, ya que la mujer se subordina a situaciones desadaptativas y minimiza la agresión del agresor, haciendo urgente la concientización y el apoyo psicológico.

Yupanqui Garcia (2022) en su revisión descriptiva de la literatura (2017-2021) cuyo objetivo principal fue examinar la relación entre la DE y la violencia en parejas. La metodología cualitativa seleccionó 25 artículos de diversas bases de datos: Redalyc, Scielo, Dialnet, Scopus, Science Directy World Wide Science, concluyendo que la DE es un patrón de comportamiento desadaptativo y que existe una relación significativa entre la dependencia emocional y la violencia. La DE se define por el deseo excesivo de afecto y el miedo inexpresable a ser abandonado, lo que lleva a conductas

como el control de la pareja y la posesividad. Se concluyó que la investigación sobre la dependencia emocional debe seguir profundizándose para promover relaciones saludables.

En Colombia, Posso David et al. (2023) en su estudio, plantearon el objetivo, a través de una revisión de la literatura, de identificar los factores asociados a la DE en mujeres víctimas de violencia. La metodología exploró 50 artículos elaborados en 2022 sobre estudios desde 2015 en adelante, de continentes como Suramérica y Europa, se utilizaron seis bases de datos: Dialnet, Redalyc, Scielo, Ebsco, Ibero y Proquest. Se concluyó que el factor familiar es el más recurrente asociado a la DE, seguido del factor personal, relacionado con creencias irracionales sobre el amor en pareja. La DE es un patrón que conlleva consecuencias psicológicas, caracterizado por baja autoestima, miedo al abandono, sentimientos de soledad, y una tendencia a adaptarse y permitir el maltrato.

En el contexto peruano, Castillo Salas y Gutiérrez Aguirre (2024) realizaron una revisión sistemática con el objetivo de analizar la evidencia reciente de estudios de investigación sobre la dependencia emocional en jóvenes universitarios. Mediante el método PRISM, buscaron artículos en las bases de SciELO, EBSCO, Redalyc y Google Académico, identificando 28 estudios que cumplían con los criterios establecidos. Los resultados mostraron que la dependencia emocional afecta a universitarios de distintas regiones, asociándose con baja autoestima, estilos parentales inadecuados, impulsividad, violencia en la pareja y síntomas depresivos. En conclusión, este fenómeno constituye un problema vigente en la salud mental universitaria, predominando niveles bajos y moderados de dependencia emocional, sobre la afectación significativa.

Asimismo, Chuñe Suclupe et al. (2024) desarrollaron una revisión sistemática cuyo objetivo fue analizar la relación entre la dependencia emocional y la violencia en la relación de pareja. Para ello aplicaron una metodología de revisión sistemática cualitativa, realizando búsquedas en las bases de datos SCOPUS, PubM, SciELO y Redalyc, obteniendo 20 artículos que cumplían los criterios de inclusión. Los resultados mostraron que existe una asociación constante entre la dependencia emocional y diversas formas de violencia de pareja, evidenciando ser un factor de riesgo que facilita la permanencia en relaciones violentas y la aparición de problemas psicológicos en las víctimas. En conclusión, la revisión permitió obtener una visión más amplia de esta relación, resaltando la necesidad de mayor investigación en el contexto latinoamericano y peruano.

Por otro lado, Alva Pacheco et al. (2023) realizaron un mapeo sistemático cuyo objetivo fue identificar la producción reciente sobre violencia y dependencia emocional en adultos. Mediante búsquedas en Scopus, Web of Science, SciELO y La Referencia, aplicando el protocolo PRISMA, se obtuvieron 139 documentos y 19 estudios seleccionados. Los resultados mostraron que el 95% de los estudios reportó una relación significativa entre dependencia emocional y violencia, usando el CDE y el IDE para su evaluación. En conclusión, la evidencia nacional es limitada y requiere mayor rigor metodológico y estudios innovadores.

Bases teóricas: Dependencia emocional

Conceptos

La DE (también llamada afectiva o sentimental) es la intensa necesidad emocional de pareja y tiende a repetirse en diversas relaciones. Castelló Blasco (2005) describe este fenómeno como una necesidad persistente de intimidad y seguridad emocional, que la persona considera esencial.

La DE se suele derivar de una privación emocional temprana, que las personas intentan compensar mediante relaciones más cercanas a la edad adulta. Etxaburu et al. (2024) señalan que esta DE puede manifestarse como un deseo persistente de mantener un vínculo romántico, incluso cuando este sea perjudicial.

Cabal y de la Villa Moral Jiménez (2022) definen la DE como un patrón adaptativo que conduce a una relación poco saludable entre los cónyuges. Villa-Moral et al. (2018) explican que la DE puede entenderse como un comportamiento disfuncional que implica patrones negativos dentro de una relación. Describen la DE como una adicción emocional con características únicas, que definen como un trastorno de la relación caracterizado por comportamientos similares a la adicción. Estos comportamientos se basan en claras desigualdades de roles y actitudes más profundas hacia la pareja, lo que crea dinámicas inestables y abusivas. 929861072

Importancia

Granda-Vivas y de la Villa Moral-Jiménez (2025) justifican la importancia de estudios sobre la DE en base al concepto romántico, en particular cuando se potencia de forma social, pues promueve a que el amor se transforme en una necesidad y genera conflictos, así como formas disfuncionales en la relación.

Urbiola y Estévez (2015) consideran vital la investigación acerca de la DE en medida de configuración desarrollada en la niñez y juventud, ya que determina cómo es capaz de percibir el entorno, sea amplificando, rechazando o restar importancia al comportamiento de cada individuo.

Amor et al. (2022) perciben importante investigar sobre la DE, puesto que implica consecuencias graves en el individuo, manteniendo una conexión afectiva intensa y constante con la pareja que se vuelve poco saludable, encontrando asociaciones a una autoimagen negativa que produce deficiencias emocionales, siendo el miedo a la soledad, pensamientos obsesivos, entre otros.

Valcárcel y de la Villa Moral-Jiménez (2024) le otorgan mayor peso a la DE en la violencia entre parejas, ya que puede ser un elemento de riesgo que puede predominar en la víctima como en el agresor, generando un círculo sin fin que involucra consecuencias perjudiciales en ambos individuos, en modo de conductas agresivas, ambiente tenso y una autopercepción negativa.

Características

Sirvent-Ruiz et al. (2022) argumentan que, si bien la DE puede considerarse natural hasta cierto punto, se vuelve clínicamente significativa cuando causa un malestar extremo tanto al individuo como a quienes lo rodean.

Entre las características más relevantes de la DE en las parejas, se encuentran la posesividad, la incapacidad de terminar la relación, el amor condicional, un sentimiento de incompletitud sin la otra persona y emociones negativas como la culpa y el miedo al abandono (Bell et al., 2022; Lorente-Anguís et al., 2025).

Castelló Blasco (2005) considera que la diferencia entre las relaciones de pareja funcionales y aquellas marcadas por la DE no es dicotómica, sino gradual. Por ello, ambas podrían ubicarse en un continuo que refleja diversos grados de vinculación afectiva. En este marco, la DE representa el extremo del continuo, caracterizado por una necesidad intensa de apego que se traduce en un estilo relativamente estable de pensar, sentir y comportarse en la relación de pareja.

Santos y Diniz (2024) en su estudio explican el neuroticismo actúa como un factor predictivo de la DE, ambas se correlacionan de manera positiva y significativa, lo que sugiere que la inestabilidad emocional, la ansiedad alta y la dificultad para superar la

frustración hacen que la DE en las relaciones románticas sea más probable. Además, se encontró una correlación positiva con el locus de control interno, lo que nos indica que el comportamiento dependiente va más allá de la dedicación del individuo para mantener la relación, asumiendo la responsabilidad única por la felicidad de la otra persona.

Merlyn et al. (2024) explican que la DE en hombres se asoció específicamente con tres dimensiones conductuales que tienen consecuencias directas en la relación. La modificación de esquemas implica la tendencia a cambiar el comportamiento para complacer a la pareja o pasar más tiempo juntos. La búsqueda de atención se refiere al deseo de recibir atención exclusiva, convirtiéndose en el centro de la vida de la pareja. La expresión límite se refiere al uso de expresiones impulsivas para restablecer el vínculo ante amenazas de abandono.

Factores

Jiménez-Picón et al. (2023) aprecian que hay un factor fuerte entre las creencias en los mitos del amor romántico y la aparición de dependencia emocional, dado que estas ideas equivocadas sobre el amor se vinculan a una imagen del amor con subordinación afectiva, de tal manera que esos mitos influyen en las relaciones amorosas y constituyen un riesgo para la violencia en las parejas.

Granda-Vivas y de la Villa Moral-Jiménez (2025) argumentan que el concepto del amor idealizado contribuye a la aceptación social de la DE. Esto lleva a la percepción del amor como una necesidad esencial, lo que genera problemas y fomenta patrones relacionales perjudiciales. Si bien cierto grado de interdependencia entre las personas es común, puede volverse problemático cuando causa un malestar significativo tanto al individuo como a quienes lo rodean.

Mamani-Benito et al. (2023) observan un factor importante en la DE que es la baja autoestima en la persona, convirtiendo esta asociación en anticipadora de la violencia psicológica, si bien el estudio se enfoca en mujeres que inician negocios, consideran que el acceso a un trabajo estable permite que ellas alcancen independencia económica, sin embargo, no las exoneran por completo de la necesidad emocional que perciben como afecto hacia la pareja, necesitando de intervenciones para disminuir estos efectos.

Lorente-Anguís et al. (2025) en su investigación exponen que las relaciones abusivas son más codependientes que las que viven en relaciones no abusivas, y que las

personas con mayor DE se caracterizan por una baja tolerancia a la frustración. Las personas codependientes pueden exhibir conductas manipuladoras, como la autolesión, para evitar que su pareja las abandone.

Consecuencias

Calizaya-López et al. (2025) explican que la DE es un factor importante para el desarrollo de la violencia hacia la mujer. Encontraron una correlación significativa positiva baja entre la DE y el índice de violencia hacia la mujer. Esta correlación es directa, lo que implica que a mayor DE, mayor será el índice de violencia hacia la mujer. En cuanto a la prevalencia, se halló que el nivel DE que presenta la mayoría de las mujeres encuestadas hacia su pareja fue de nivel moderado. Esta DE puede explicar por qué algunas mujeres víctimas de violencia llegan a justificar las infidelidades y agresiones de su pareja, incluso cancelando los procesos legales y regresando con el agresor debido a la creencia de que este cambiará de actitud.

Santos y Diniz (2024) argumentan que la DE se manifiesta principalmente a través de problemas subjetivos internos, como el miedo anticipatorio al abandono y la incertidumbre, que desencadenan pensamientos automáticos disfuncionales y causan agotamiento emocional. A un nivel conductual, el individuo desarrolla un frágil sentido de identidad y falta de tiempo para sí misma, caracterizado por una atención excesiva a la vida de su pareja y la participación en actividades para complacerla. Este patrón de DE lleva a la persona a sentir que no puede cambiar ni experimentar nuevas posibilidades sin su pareja.

Merlyn et al. (2024) en su estudio argumentan que las consecuencias psicológicas subyacentes de la DE se derivan de su fuerte relación predictiva con el apego inseguro, en particular el apego obsesivo. El apego obsesivo, que es el más estrechamente relacionado con la dependencia emocional, explica el 25% de la varianza en este patrón de dependencia. Este tipo se caracteriza por una autoimagen inadecuada, donde el individuo se percibe como inútil. Esta autopercepción negativa, combinada con una fuerte necesidad de aprobación y apego de los demás (una imagen positiva de los demás), constituye la base para el desarrollo de conductas dependientes en las relaciones.

Etxaburu et al. (2024) explican que la DE se ha asociado con un aumento de los síntomas de violencia de pareja, ideación suicida y síntomas de ansiedad y depresión. También se asocia con el abuso de sustancias y la adicción a internet y a los teléfonos

móviles. Las consecuencias conductuales de la DE se centran en la evitación de la soledad y un miedo intenso al abandono. Para prevenir la pérdida, las personas pueden utilizar estrategias como cambiar de planes, adoptar comportamientos humildes o usar mecanismos de control. Estos comportamientos pueden provocar una sensación de vacío emocional, falta de conciencia de los problemas y una sensación de estar atrapado en una relación.

Dimensiones

Lemos Hoyos y Londoño Arredondo (2006) clasifican la DE en seis dimensiones: Ansiedad de separación, Expresión Afactiva, Modificación de Planes, Miedo a la Soledad, Expresión Límite y Búsqueda de Atención.

Dimensión 1: Ansiedad de separación, que examina el miedo que experimenta un individuo creyendo que la relación se puede disolver, Castelló Blasco (2005) descifra su aparición con separaciones temporales que pueden generar desconfianza sobre el retorno de la relación; Dimensión 2: Expresión afectiva de la pareja, que analiza la necesidad de recibir muestras constantes de cariño que refuerzen el amor, aliviando el sentimiento de incertidumbre, Castelló Blasco (2005) la define en medida de muestras de cariño continuas que calmen la inseguridad de quien es dependiente.

Dimensión 3: Modificación de planes, que evalúa las alteraciones en actividades, planes y conductas, orientadas a complacer a la pareja o simplemente a pasar más tiempo con la pareja, causando posteriormente aislamiento de amigos y demás, Castelló Blasco (2005) lo interpreta como modificaciones en las acciones y comportamientos ocasionadas por los anhelos, ya sean obvios o escondidos, con el fin de complacer al otro.

Dimensión 4: Miedo a la soledad, que mide el miedo a estar solo, a no tener una relación o sentirse sin amor, eventos que el individuo evita al buscar la cercanía con la pareja, convirtiéndola en su base segura y estable, Castelló Blasco (2005) identifica el miedo a no contar con una pareja o creer que no es querido, percibiéndolo como algo espantoso.

Dimensión 5: Expresión límite, que evalúa acciones impulsivas de autosabotaje que impiden el fin de la relación ante el miedo a la soledad y la sensación de vacío, Castelló Blasco (2005) considera que frente a una posible separación, el vendedor empieza a dañarse a sí mismo; Dimensión 6: Búsqueda de atención, que examina los esfuerzos

conscientes por captar la atención central y permanecer en la relación, Castelló Blasco (2005) la percibe en una constante necesidad de atención afectiva que garantice la continuidad del compromiso amoroso.

Teorías

Castelló Blasco (2005) plantea el modelo de vinculación afectiva como base para comprender la esencia de la DE. Señala que las personas necesitan establecer vínculos con otros para sentirse seguras y recibir afecto, lo que da origen a la formación de lazos duraderos. Dichos vínculos pueden manifestarse en distintos niveles de intensidad.

La teoría del apego de Bowlby (2002) comprende la DE como una continuación de los patrones de apego establecidos durante la infancia. Estos patrones persisten en la edad adulta, donde la figura de apego cambia, pero la expectativa relacional persiste, dando lugar a relaciones caracterizadas por una necesidad excesiva de apoyo, la idealización de la pareja y la dificultad para funcionar de forma independiente. De esta manera, la DE representa un estilo de apego seguro que surge de las experiencias tempranas y se reproduce en las relaciones afectivas posteriores (de Oliveira Santos y Camargo, 2024).

de la Villa Moral-Jiménez y Mena-Baumann (2024) en su estudio, proponen un marco conceptual para describir la dinámica de las relaciones disfuncionales que involucran la DE, al que denominan Síndrome de Eco y Narciso. Este síndrome hace referencia al conjunto de síntomas coexistentes que se presentan entre una persona emocionalmente dependiente que mantiene un vínculo de DE con maltrato psicológico, y su pareja, que tiende a mostrar rasgos de personalidad narcisistas. Las investigaciones han demostrado que las personas con DE respaldan sistemáticamente el narcisismo de su pareja y son más propensas a adoptar fácilmente conductas negativas asociadas con un narcisista. Además, la vulnerabilidad de la persona con DE al maltrato aumenta cuando se asocia con alguien que muestra rasgos narcisistas, ampliando así las perspectivas teóricas previas.

En el contexto de la violencia, la permanencia en relaciones abusivas se explica a través de la Teoría del Vínculo Traumático desarrollada por Dutton y Painter en 1981 y 1993 respectivamente. Esta teoría se basa en los fundamentos del apego Bowlby en 1969 y en la Teoría del Desamparo Aprendido de Seligman en 1975. El vínculo traumático se sustenta en dos parámetros clave: el desequilibrio de poder en la relación y el abuso intermitente. Este abuso intermitente se relaciona con el Ciclo de la Violencia propuesto

por Walker en 1979, el cual se compone de fases de aumento de la tensión, ataque violento y la posterior "luna de miel". Este ciclo de refuerzo intermitente entre emociones negativas y positivas es crucial para comprender cómo la DE mantiene a la víctima atada al agresor (Paiva et al., 2022).

3. METODOLOGÍA

El estudio empleó una revisión narrativa de la literatura científica sobre la dependencia emocional, utilizando un enfoque cualitativo. Arias-Odón (2025) sostiene que revisión narrativa de la literatura, es un método de investigación independiente, se define como un enfoque cualitativo que integra, analiza y sintetiza la literatura diversa sobre un tema específico. Su propósito es sistematizar el conocimiento existente, conectar estudios dispares e identificar lagunas, limitaciones o inconsistencias teóricas y metodológicas en la literatura académica. Hernández Sampieri et al. (2014) explican que el enfoque cualitativo es caracterizado por un proceso flexible y no lineal que permite formular y refinar preguntas de investigación en diversas etapas del proceso; este método permite comprender los fenómenos en su significado y contexto, en lugar de seguir un orden rígido y predeterminado.

Bajo esta premisa, la investigación buscó identificar el estado presente del conocimiento respecto a la dependencia emocional, considerando como marco de análisis el periodo 2020-2025. La búsqueda se llevó a cabo en las bases de datos Scopus, SciELO, Redalyc, Dialnet, Google académico y en publicaciones académicas relacionadas, utilizando nuestras palabras clave: “dependencia emocional”, “emotional dependency” OR “emotional dependence”. Al mismo tiempo, el procedimiento siguió un camino sistemático: búsqueda preliminar, filtrado, revisión de textos completos y selección final. Como resultado de este proceso, se lograron obtener 29 artículos que atendieron a los criterios metodológicos planteados.

Los parámetros de inclusión tomaron en cuenta investigaciones empíricas originales, ya sean cuantitativas o cualitativas, que se centrarán específicamente en la variable DE.

Tabla de los artículos revisados

Base de datos	Artículos analizados
Scopus	18
Scielo	6

Redalyc	1
Dialnet	3
Google académico	2

Fuente: Elaboración propia

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La revisión de la literatura sobre la DE incluye estudios de 2020 a 2025. Los estudios internacionales y nacionales revisados coinciden en que la DE es un fenómeno de alta prevalencia, especialmente entre mujeres y jóvenes. La DE se relaciona con baja autoestima, miedo al abandono, dificultad para regular las emociones y diversas formas de violencia de pareja.

A nivel internacional, de Oliveira Santos y Camargo (2024) explican que la DE se caracteriza por ansiedad, culpa, vacío emocional y despersonalización, mientras que Yupanqui García (2022) destaca conductas desadaptativas asociadas con el control y la posesividad en las relaciones. Posso David et al. (2023) añaden factores familiares y creencias irrationales como elementos centrales que predisponen a las mujeres víctimas de violencia a desarrollar DE.

A nivel nacional, Castillo Salas y Gutiérrez Aguirre (2024) demuestran que la DE afecta a estudiantes universitarios en diferentes regiones del Perú, vinculándolo con baja autoestima, estilos parentales inadecuados e impulsividad. De igual manera, Chuñé Suclupe et al. (2024) argumentan además que la DE se asocia sistemáticamente con todas las formas de violencia de pareja, y Alva Pacheco et al. (2023) refuerzan esta idea, explicando que el 95 % de los estudios reportan una relación significativa entre la dependencia emocional y la violencia. En opinión de los investigadores, estos hallazgos revelan que la DE constituye un problema importante para la salud mental y la prevención de la violencia en entornos juveniles, como el universitario, y en adultos.

Al analizar el contexto, se comprender que la DE opera como un mecanismo psicológico que contribuye al mantenimiento de relaciones dañinas. Los síntomas emocionales descritos por Oliveira Santos y Camargo (2024) incluyen la ansiedad, culpa y vacío emocional, además, resalta la vulnerabilidad emocional de una persona que permanece en relaciones poco saludables caracterizadas por la DE. En opinión de los investigadores, esto se ve reforzado por los hallazgos de Yupanqui García (2022) quien enfatiza cómo el miedo al abandono y la necesidad de aprobación conducen a comportamientos de sumisión, vigilancia y control.

Además, se enfatiza la vital importancia del contexto familiar. Posso David et al. (2023) enfatizan que las creencias irrationales sobre el amor y las experiencias infantiles disfuncionales pueden contribuir a la formación de relaciones de DE. Estudios nacionales demuestran que la DE no solo afectan el bienestar emocional de una persona, sino que también aumentan la vulnerabilidad a la violencia psicológica, física y sexual (Castillo Salas y Gutiérrez Aguirre, 2024; Chuñe Suclupe et al., 2024).

La revisión de la literatura muestra una concordancia en las características implicadas en la DE. Esta se caracteriza por necesidades emocionales intensas, persistentes y desadaptativas hacia la pareja, que probablemente se repitan en múltiples relaciones. Castelló Blasco (2005), Cabal y de la Villa Moral Jiménez (2022) y de la Villa-Moral et al. (2018) coinciden en que la DE es una forma de apego caracterizada por la desigualdad relacional, la pérdida de autonomía afectiva y patrones de comportamiento disfuncionales.

Sin embargo, las conceptualizaciones sobre el origen y la naturaleza de la DE pueden llegar a diferir. Castelló Blasco (2005) y Etxaburu et al. (2024) explican la DE principalmente como consecuencia de la privación afectiva en la infancia que se reactiva en la edad adulta. Villa-Moral et al. (2018) lo explican desde una perspectiva más conductual, con características distintivas. Esta diferencia parece reflejar los marcos teóricos utilizados: algunos autores enfatizan la historia temprana de la relación, mientras que otros enfatizan los hábitos observables dentro de ella.

Los diversos estudios revisados coinciden en resaltar la gravedad de la DE, destacando las consecuencias negativas tanto a nivel individual como relacional. Grandavivas y de la Villa Moral-Jiménez (2025) y Jiménez-Picón et al. (2023) argumentan que la idealización del amor romántico y la normalización social de ciertos mitos promueven la aparición y perpetuación de la DE.

Por otro lado, Urbiola y Estévez (2015) enfatizan el proceso de desarrollo, argumentando que la DE se desarrolla a lo largo de la infancia y la adolescencia, e influye enormemente en la forma en que las personas interpretan y responden a su entorno. Estas perspectivas no son mutuamente excluyentes, sino complementarias entre sí, ya que permiten comprender la DE como un fenómeno moldeado tanto por las experiencias tempranas como por el aprendizaje sociocultural posterior. Entre las características comunes de la DE se encuentran la posesividad, el miedo al abandono, la incapacidad de

imponer un fin a la relación y la sensación de incompletitud sin pareja (Bell et al., 2022; Castelló Blasco, 2005; Lorente-Anguís et al., 2025).

Sin embargo, Sirvent-Ruiz et al. (2022) aportan un matiz importante: indican que la DE solo adquiere relevancia clínica cuando causa un malestar extremo tanto en la persona como a sus vínculos. Esto confirma la noción planteada por Castelló Blasco (2005) quien explica que la DE viene a ser el extremo patológico de una vinculación afectiva.

En cuanto a los factores relacionados, la literatura muestra un claro consenso sobre el papel de las variables cognitivas y afectivas. Jiménez-Picón et al. (2023) y Grandavivas y de la Villa Moral-Jiménez (2025) destacan el poder de los mitos del amor romántico, mientras que Mamani-Benito et al. (2023) y Lorente-Anguís et al. (2025) enfatizan el papel de la baja autoestima y la baja tolerancia a la frustración. Si bien las poblaciones de estudio difieren, un hallazgo común es que estos factores aumentan la vulnerabilidad a las relaciones de dependencia y abuso.

Finalmente, desde una perspectiva teórica, se observa convergencia entre los modelos y teoría. La teoría del apego de Bowlby, el modelo de apego de Castelló Blasco (2005) y la teoría del apego traumático de Dutton y Painter (2015) permiten una comprensión relacional de la DE, sustentada en las necesidades de apego, el miedo a la pérdida y el refuerzo intermitente. El síndrome de eco y narciso propuesto por de la Villa Moral-Jiménez y Mena-Baumann (2024) amplían este marco al integrar la DE con la dinámica del abuso psicológico y los rasgos narcisistas, ofreciendo una perspectiva más compleja e integradora de este fenómeno.

Los resultados tienen implicancias importantes para varios grupos. En primer lugar, Etxaburu et al. (2024) explican la relevancia de abordar la DE, debido a que sus implicaciones son cruciales para la intervención y la educación en diversos grupos, pues la DE no saludable media la relación entre el apego y la sintomatología psicológica disfuncional (estrés, ansiedad y depresión).

Específicamente, para las mujeres adolescentes, quienes mostraron mayores niveles de DE destructiva, estrés, ansiedad y depresión, la intervención debe enfocarse en aumentar su autocompasión para paliar las consecuencias de las relaciones dependientes no saludables. Momeñe et al. (2022) argumentan la importancia de los resultados para las víctimas (que son predominantemente mujeres y presentan un alto riesgo de violencia

doméstica), destacando la paradójica realidad de que las personas dependientes a su pareja, ya que mantienen relaciones a pesar de la frustración y el dolor que les causa la soledad y el miedo al abandono. Siguiendo esta línea, también hace hincapié en que las instituciones educativas y sanitarias deberían centrar sus esfuerzos de divulgación en abordar la alta prevalencia de la violencia doméstica y el papel de la DE en la prevención de la ruptura de dichas relaciones.

5. CONCLUSIONES

La literatura revisada indica que la dependencia emocional ha sido un tema de considerable investigación en tiempos recientes, con un marco teórico y empírico en expansión, sobre todo en entornos latinoamericanos. No obstante, todavía se evidencia una variabilidad en los conceptos y métodos que complica la elaboración de una definición completamente acordada y uniforme de la idea construida.

Las revisiones tanto sistemáticas como narrativas concuerdan en indicar que la dependencia emocional está relacionada de forma constante con dificultades en la salud mental, una autoestima deficiente y relaciones de pareja problemáticas, lo que resalta su importancia tanto en el ámbito clínico como en la sociedad. Esto valida que el conocimiento actual no solo explica el fenómeno, sino que también lo identifica como un riesgo significativo.

A nivel metodológico, la situación de la revisión sistemática muestra progresos significativos en la organización de investigaciones, aunque también presenta limitaciones, como la prevalencia de enfoques transversales. Esto nos invita a llevar a cabo estudios más exhaustivos, que sean longitudinales.

Desde un enfoque relacional, las investigaciones analizadas indican que la dependencia emocional surge y se sostiene en entornos donde no se manifiesta un estilo democrático en la relación de pareja. La falta de comunicación imparcial, independencia y decisiones conjuntas fortalece las dinámicas de subordinación emocional y desequilibrio afectivo.

Asimismo, la posición de la revisión sistemática determina que la dependencia emocional es un fenómeno actual, complicado y con múltiples causas cuya atención próxima debería centrarse en fomentar relaciones que se sustenten en un enfoque

democrático, donde el respeto, la reciprocidad y la autonomía emocional sean pilares fundamentales para la prevención y la intervención en el ámbito psicológico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alva Pacheco, A., Velarde-Camaqui, D., & Copaja-Hernández, L. (2023). Violence risk and emotional dependency in adulthood: a systematic mapping. *PsiqueMag:Revista Científica Digital de Psicología*, 12(2), 1–16.
<https://doi.org/10.18050/psiquemag.v12i2.2341>
- Amor, P. J., Echeburúa, E., Camarillo, L., Ferre, F., Sarasua, B., & Zubizarreta, I. (2022). Dependencia emocional y maltrato en las mujeres víctimas de violencia contra la pareja. *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual*, 30(1), 291–307.
<https://doi.org/10.51668/bp.8322115s>
- Arias-Odón, F. (2025). El artículo de revisión narrativa: nivel de evidencia y validez científica. Revisión semi-sistemática. *E-Ciencias de La Información*, 15(1), 1–24.
<https://doi.org/10.15517/eci.v15i1.59584>
- Barbarias-García, O., Jauregui, P., Etxaburu-Azpeitia, N., Iruarrizaga, I., Olave-Porrua, L., Muñiz, J. A., Estévez, A., Barbarias-García, O., Jauregui, P., Etxaburu-Azpeitia, N., Iruarrizaga, I., Olave-Porrua, 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>
- Bell, K. M., Howard, L., & Cornelius, T. L. (2022). Emotion Dysregulation as a Moderator of the Association Between Relationship Dependency and Female-Perpetrated Dating Aggression. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(5–6), 1–21.
<https://doi.org/10.1177/0886260520945678>
- Cabal, L. G., & de la Villa Moral Jiménez, M. (2022). Dependencia emocional, celos románticos y ciberviolencia en parejas jóvenes: vigilancia y control. *Revista Española de Drogodependencias*, 47(3), 36–54. <https://doi.org/10.54108/10022>
- Calizaya-López, J., Alemán-Vilca, Y., Carita-Choquecahua, A., Ortiz-Cansaya, S., Cervantes-Chávez, L., & Cáceres-Luna, G. (2025). Dependencia emocional e índice de violencia hacia la mujer en Arequipa, Perú. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 25(1), 82–94. <https://doi.org/10.21134/924>

Castelló Blasco, Jorge. (2005). *Dependencia emocional: características y tratamiento* (1st ed.). Alianza Editorial. [DEPENDENCIA EMOCIONAL: CARACTERISTICAS Y TRATAMIENTO | Jorge Castelló Blasco | Casa del Libro](#)

Castillo Salas, M., & Gutiérrez Aguirre, K. (2024). Emotional dependence in university students: a systematic review. *PSIDIAL: Psicología y Diálogo de Saberes*, 3(1), 1–17. <https://doi.org/10.33936/psidial.v3i1.6774>

Chuñe Suclupe, J., Gonzales Vivar, M., Vásquez Céspedes, A., Flores Villanueva, J., & Irigoin Hoyos, S. (2024). Dependencia Emocional y Violencia en la Relación de pareja: Una Revisión Sistemática de la Literatura. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 8(3), 10714–10733. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.12233

de la Villa-Moral, M., Sirvent, C., Ovejero, A., & Cuetos, G. (2018). Dependencia emocional en las relaciones de pareja como Síndrome de Artemisa: modelo explicativo. *Terapia Psicológica*, 36(3), 156–166. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082018000300156>

de Oliveira Santos, T., & Camargo, M. R. (2024). Dependência emocional em relacionamentos conjugais: possíveis fatores e consequências. *Psicologia USP*, 35, 1–7. <https://doi.org/10.1590/0103-6564E220002>

Etxaburu, N., Herrero, M., & Estévez, A. (2024). La autocompasión como variable moderadora entre apego, dependencia emocional, estrés, ansiedad y depresión en adolescentes españoles. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 32(2), 269–288. <https://doi.org/10.51668/bp.8324203s>

Etxaburu, N., Momeñe, J., Herrero, M., Olave, L., Iruarrizaga, I., & Estévez, A. (2024). Emotion regulation as mediator in the relationship between early dysfunctional schemas and emotional dependence in young spaniards. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 32(1), 111–123. <https://doi.org/10.51668/BP.8324105N/>

Granda-Vivas, C., & de la Villa Moral-Jiménez, M. (2025). Emotional Dependence, Self-Deception and Romantic Love Myths: Pathological Denial in Couple Relationships. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 16(1), 1–9. <https://doi.org/10.70478/RIPS.2025.16.01>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y

diferencias. In McGraw Hill Education (Ed.), *Metodología de la investigación* (6th ed., pp. 2–21). Metodología de la investigación. www.elosopanda.com

Jiménez-Picón, N., Romero-Martín, M., Romero-Castillo, R., Palomo-Lara, J. C., & Alonso-Ruiz, M. (2023). Internalization of the Romantic Love Myths as a Risk Factor for Gender Violence: a Systematic Review and Meta-Analysis. *Sexuality Research and Social Policy*, 20(3), 837–854. <https://doi.org/10.1007/s13178-022-00747-2>

Lara Tapia, L. M., Ross Audureau, J., Román Gálvez, E., Arce Holgado, A. G., Sumire-Quenta, D., Sumire Quenta, R., Espichan Espinoza, Z. L., Lara Tapia, L. M., Ross Audureau, J., Román Gálvez, E., Arce Holgado, A. G., Sumire-Quenta, D., Sumire Quenta, R., & Espichan Espinoza, Z. L. (2025). Dependencia emocional y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Lima. *Revista InveCom*, 5(4). <https://doi.org/10.5281/ZENODO.14715038>

Lemos Hoyos. Mariantonio, & Londoño Arredondo, N. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 127–140. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79890212>

Lorente-Anguís, A., Cifre, E., & Lopez-Zafra, E. (2025). Dependency and Frustration Tolerance in Adolescent and Young People's Romantic Relationships: A Latent Profile Analysis. *The Spanish Journal of Psychology*, 28(22), 1–11. <https://doi.org/10.1017/SJP.2025.10005>

Mamani-Benito, O., Idme Uyuquipa, M., Esteban, R. C., Morales-García, W. C., & Ruiz Mamani, P. G. (2023). Dependencia emocional y autoestima como predictores de la violencia psicológica en emprendedoras. *Revista de Psicología*, 42(2), 763–786. <https://doi.org/10.18800/psico.202302.006>

Merlyn, M. F., Díaz-Mosquera, E., & Latorre, G. (2024). Tipos de apego como predictores de dependencia emocional en las parejas. *International Journal of Advanced and Applied Sciences*, 11(8), 178–186. <https://doi.org/10.21833/ijaas.2024.08.019>

Momeñe, J., Estévez, A., Pérez-García, A. M., & Maguregi, A. (2022). Intolerance to uncertainty, the tendency to experience worry and pessimism as factors in the

relationship between emotional dependence and violence. *Anales de Psicología*, 38(2), 327–335. <https://doi.org/10.6018/analesps.448821>

de la Villa Moral-Jiménez, M., & Mena-Baumann, A. (2024). Emotional Dependence and Narcissism in Couple Relationships: Echo and Narcissus Syndrome. *Behavioral Sciences*, 14(12), 1–14. <https://doi.org/10.3390/bs14121190>

Paiva, T. T., da Silva Lima, K., & Cavalcanti, J. G. (2022). Psychological abuse, self-esteem and emotional dependence of women during the COVID-19 pandemic. *Ciencias Psicológicas*, 16(2), 1-16. <https://doi.org/10.22235/cp.v16i2.2257>

Portella, S., Román, V., Robles, H., Portella, S., Román, V., & Robles, H. (2024). Dependencia Emocional y Depresión en estudiantes de una Universidad Nacional de Lima. *Revista de Investigación Psicologica*, 32, 63–72. <https://doi.org/10.53287/HUCN8656TF23J>

Posso David, M., Castaño Zamarra, O., & Diez Cardona, P. (2023). Factores asociados a la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia: una revisión de literatura. *Revista de Psicología GEPU*, 14(1), 169–190. <http://revistadepsicologiagepu.es.tl/Vol.--14-No.--1.htm>

Santos, L. C. de O., & Diniz, J. C. (2024). Dependencia emocional y personalidad: el papel mediador del locus de control. *Interamerican Journal of Psychology*, 58(1), 1–5. <https://doi.org/10.30849/ripijp.v58i1.1902>

Sirvent-Ruiz, C. M., Moral-Jiménez, M. de L. V., Herrero, J., Miranda-Rovés, M., & Rodríguez Díaz, F. J. (2022). Concept of Affective Dependence and Validation of an Affective Dependence Scale. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 3875–3888. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S385807>

Tarrillo Olivos, K. L., More Martínez, M. M., Requejo Shapiama, S., Millones-Liza, D. Y., Palomino-Ccasa, J., Tarrillo Olivos, K. L., More Martínez, M. M., Requejo Shapiama, S., Millones-Liza, D. Y., & Palomino-Ccasa, J. (2025). Dependencia emocional y violencia de pareja en mujeres de la selva peruana. *Revista InveCom*, 5(3), 1-7. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.14212648>

Urbiola, I., & Estévez, A. (2015). Dependencia emocional y esquemas desadaptativos tempranos en el noviazgo de adolescentes y jóvenes. *Behavioral Psychology* /

Psicología Conductual, 23, 571–587. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2018/10/09.Urbiola_23-3.pdf

Valcárcel, M. G., & de la Villa Moral-Jiménez, M. (2024). Emotional Dependence, Cyberviolence and Control through Social Networks in Relationships in Young People. *Actualidades En Psicología*, 38(137), 90–105. <https://doi.org/10.15517/ap.v38i137.53797>

Yupanqui Garcia, 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/repsi.v5i12.76>