

**Apego adulto y dependencia emocional en relaciones de pareja de
estudiantes universitarios de Lima Metropolitana**

Belén Valentina Ortíz Melgar

Pontificia Universidad Católica del Perú

Claudia Verónica Hernández Gutiérrez

Pontificia Universidad Católica del Perú

Daniela Farfán Florez

Pontificia Universidad Católica del Perú

Milagros Leonor Martínez Bendezú

Pontificia Universidad Católica del Perú

Actualmente, en el Perú, la violencia en las relaciones de pareja es una preocupación creciente, afectando al 54.9% de las mujeres (MIMP, 2013; INEI, 2021). Esta violencia conlleva graves consecuencias psicológicas, manifestadas en estrés, trastornos de ansiedad, sintomatología depresiva e ideación suicida (Aizpurua et al., 2018; Martín-Baena et al., 2016). En esta línea, el apego adulto y la dependencia emocional no sólo predisponen a las personas a ser víctimas, sino que también juegan un rol central en la perpetuación de la violencia. Se ha encontrado que los estilos de apego inseguros generan una mayor vulnerabilidad, ya que fomentan creencias que justifican la violencia y dificultan el desarrollo de relaciones autónomas y saludables (Almeida et al., 2023). La dependencia emocional refuerza este ciclo, manteniendo a las personas en dinámicas de abuso y reduciendo su capacidad para romper con estas relaciones (Shaw, 2015).

Ahora bien, el apego adulto se refiere a los patrones de vinculación emocional y afectiva en relaciones íntimas en la vida adulta, configurados por expectativas, creencias e inseguridades sobre uno mismo y los demás (Hamilton, 2000; Fraley & Roisman, 2019). Este constructo se divide en apego seguro e inseguro (Martínez & Santelices, 2005). El apego inseguro incluye dos dimensiones: ansiedad, caracterizada por visión negativa de sí mismo, temor al abandono y dependencia; y evitación, manifestada como una percepción negativa de los demás y temor a la intimidad (Brennan et al., 1998; Shaver & Hazan, 1987). En esta línea, Rodríguez (2021) realizó un estudio en estudiantes universitarios y encontró que aquellos que están en una relación de pareja muestran mayores niveles de apego ansioso y evitativo en comparación con quienes no están en una relación. Esto sugiere que estar en una relación puede aumentar la vulnerabilidad en la forma de vincularse con los demás.

Por otro lado, la dependencia emocional es la necesidad excesiva de afecto hacia la pareja (Castelló, 2000, 2002, 2010), manifestada a través de baja autoestima, miedo a la ruptura y tendencia a establecer relaciones desequilibradas (Estévez et al., 2018). En un estudio de Pasapera (2018) en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, el 46.2% de los hombres y el 52.4% de las mujeres mostraron niveles medios de ansiedad de separación, una dimensión clave de la

dependencia emocional. Además, un 38.5% de los hombres presentaron niveles medios en otras dimensiones, como la modificación de planes y la expresión afectiva de la pareja, revelando una tendencia preocupante hacia la dependencia emocional en esta población.

Estudios han identificado que tanto la dependencia emocional (Aiquipa & Canción, 2020; Ponce-Díaz et al., 2019) como los estilos de apego inseguro (Sommer et al., 2017; Overall & Cross, 2019) son predictores de violencia en las relaciones de pareja. La dependencia emocional puede generar dinámicas desequilibradas que facilitan la manipulación y el abuso, mientras que los estilos de apego inseguro, como el ansioso y evitativo, dificultan la formación de conexiones emocionales saludables.

El objetivo general de esta investigación fue analizar la relación entre el apego adulto y la dependencia emocional en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Además, se plantearon como objetivos específicos: comparar los niveles de dependencia emocional y los estilos de apego adulto predominantes según el sexo de los participantes.

La muestra estuvo conformada por 82 estudiantes universitarios entre 18 a 25 años ($M=20.59$, $DE=2.10$) de instituciones académicas en Lima Metropolitana, donde el 95.1% provenía de universidades privadas y el 4.9% de públicas. La mayoría de participantes fueron mujeres (58.5%), mientras que los hombres representaron el 40.2%. En cuanto al número de relaciones de pareja, un 37.8% tuvo 1 pareja, un 30.5% tuvo 2, un 19.5% tuvo 3, y un 12.2% tuvo 4 o más. El tiempo de relación iba de menos de 6 meses (22%), entre 6 meses y 1 año (24.4%), a más de 1 año (53.7%). Para los criterios de exclusión, se requería que los participantes asistieran a una universidad en Lima Metropolitana.

Para cumplir con las consideraciones éticas, se presentó a los participantes un consentimiento informado detallando los objetivos generales y específicos del estudio, donde manifestaron su disposición a participar de manera voluntaria. Se especificó que podían retirarse del estudio en cualquier momento sin repercusiones, y que, al finalizar el semestre académico, todos los datos recopilados serían eliminados para proteger la privacidad de los participantes. Para la recolección de datos se creó un formulario virtual en Google Forms, con cinco partes: 1) consentimiento informado, 2) ficha sociodemográfica, 3) Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE), 4) The Experience in Close Relationship Scale (ECR-S), y 5) agradecimiento y contacto para atención psicológica si el participante lo considera necesario.

Para la medición de los constructos, se usaron instrumentos validados en contextos latinoamericanos: el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) de Lemos y Londoño (2006) y la Escala de Apego Adulto (ECR-R) de Noblega et al. (2019). En la escala CDE, el Análisis Factorial Exploratorio (AFE) identificó seis factores que explicaron el 64.7% de la varianza total, con una consistencia interna de alfa de Cronbach de .92 para la escala total y coeficientes de .62 a .87 en las subescalas (Lemos & Londoño, 2006). La validación del ECR-R por Noblega et al. (2019) mostró que los tres factores explicaban un 56.08% de la varianza total según el AFE. La consistencia interna de los ítems tuvo un omega de McDonald de .60 en ansiedad, .54 en evitación directa y .61 en evitación inversa.

En cuanto al análisis de datos, se creó una base de datos en IBM-SPSS Statistics versión 29. Se analizó la normalidad de las distribuciones con la prueba de Shapiro-Wilk, dada la muestra menor a 300 participantes. Para responder al objetivo general, se realizó un análisis de correlación bivariada y regresión lineal simple. Los objetivos específicos se abordaron segmentando los datos por sexo y, según la prueba de normalidad, se utilizó la prueba t si la distribución era normal o la prueba U de Mann Whitney, considerando una diferencia significativa si $p < .05$.

Los resultados mostraron correlaciones positivas y significativas entre el Apego Adulto y la Dependencia Emocional. Específicamente, se encontró que la dimensión de Ansiedad del Apego Adulto predice positiva y significativamente la Dependencia Emocional ($p < .001$, $R^2 = .478$). Este hallazgo es consistente con estudios previos donde también se encontró una mayor correlación entre ambas dimensiones (Catanzaro & Wei, 2010; Momeñe et al., 2021; Yoplac, 2019). Esta dimensión, caracterizada por el temor al abandono y la búsqueda constante de seguridad en la pareja (Lemos & Londoño, 2006), explica su relación con la dependencia emocional.

En los análisis comparativos según sexo, no se encontraron diferencias significativas en las dimensiones de Apego Adulto y Dependencia Emocional en general. Sin embargo, en el factor de Expresión Afectiva de la Pareja, las mujeres obtuvieron puntuaciones significativamente más altas que los hombres ($p = .043$). Esta diferencia podría deberse a que a los hombres se les enseña a controlar sus emociones, empleando estrategias de restricción o racionalización al expresar sus sentimientos (Suberviola, 2020; Harrison & Shortall, 2011).

Ahora bien, aunque no se observaron diferencias significativas en otras dimensiones, a nivel descriptivo sí hubo variaciones según el sexo. La falta de significancia estadística en estas dimensiones podría explicarse por los cambios sociales respecto a los roles de género tradicionales. En la actualidad, es más aceptado que los hombres expresen emocionalidad y sensibilidad, mientras que las mujeres pueden mostrarse más independientes (Shaw, 2020).

En conclusión, esta investigación exploró la relación entre el apego adulto y la dependencia emocional en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Aunque no se encontraron diferencias significativas según sexo, la dimensión de ansiedad del apego predice de manera significativa la dependencia emocional, lo que sugiere la posibilidad de intervenciones preventivas basadas en el diagnóstico del apego. No obstante, el reducido tamaño de la muestra limita la

generalización de los resultados, y el uso de una escala de dependencia emocional validada en Colombia podría haber afectado la precisión en el contexto peruano. Futuras investigaciones deberían ampliar la muestra y utilizar escalas validadas en Perú para mejorar la representatividad y precisión de los hallazgos.

Referencias

- Aiquipa, J. & Canción, N. (2020). Mujeres supervivientes de violencia de pareja: factores y procesos psicológicos implicados en la decisión de permanecer o abandonar la relación. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 38(1), 189-202.
- Aizpurua, E., Caravaca-Sánchez, F. & Stephenson, A. (2018). Victimization status of female and male college students in Spain: prevalence and relation to mental distress. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(11-12), 4988-5010 <https://doi.org/10.1177/0886260518802848>
- Almeida, I., Nobre, C., Marques, J., & Oliveira, P. (2023). Violence against women: Attachment, psychopathology, and beliefs in intimate partner violence. *Social Sciences*, 12(6), 346.
- Brennan, K., Clark, C. & Shaver, P. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. *Attachment theory and close relationships*, 46-76. <https://psycnet.apa.org/record/1997-36873-002>
- Castelló, J. (2000). *Análisis del concepto "dependencia emocional"*. I Congreso Virtual de Psiquiatría. http://www.psiquiatria.com/congreso/mesas/mesa6/conferencias/6_ci_a.htm
- Castelló, J. (2002). *Tratamiento de la dependencia emocional en la mujer*. II Symposium nacional de adicción en la mujer. <http://www.institutospiral.com/cursos%20y%20seminarios/resumenes/Jorge%20Castello.htm>
- Castelló, J. (2010). *Dependencia emocional. Características y Tratamiento*. Alianza Editorial.
- Estévez, A., Chávez-Vera, M. D, Momeñe, J., Olave, L., Vázquez, D. & Iruarrizaga, I. (2018). El papel de la dependencia emocional en la relación entre el apego y la conducta impulsiva. *Anales de Psicología*, 34(3), 438-445. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.34.3.313681>

- Fraley, C. & Roisman, G. (2019). The development of adult attachment styles: four lessons. *Current Opinion in Psychology*, 25(1), 26-30. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.008>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2021). *Encuesta Demográfica y de Salud Familiar ENDES 2021*.
- Lemos, M. & Londoño, N. H. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 127-140. <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v9n2/v9n2a12.pdf>
- Martínez, C. & Santelices, M. (2005). Evaluación del apego en el adulto: una revisión. *Psyke*, 14(1), 181-191. <https://www.redalyc.org/pdf/967/96714114.pdf>
- Martín-Baena, D., Talavera, M. & Montero-Piñar, I. (2016). Interpersonal violence and health in female university students in Spain. *Journal of Nursing Scholarship*, 48(6), 561-568. <http://doi.org/10.1111/jnu.12239>
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (2023). *Boletín Estadístico 2023* “Programa Nacional Aurora”. <https://portalestadistico.aurora.gob.pe/boletines/>
- Nóblega, M., Núñez del Prado Murillo, J., Alcántara Zapata, N., Barreda Parra, V. A., Cabrerizo, P., Castañeda Valdivia, E. A., Jesús Peña, M. M., Nóblega Olivera, A., Oré Luján, B., Palomino, A., Ramírez Barrantes, R. J., & Vásquez Samalvides, L. C. (2019). Propiedades psicométricas de una versión en español del Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R). *Revista De Psicología*, 27(2), pp 1-13. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2018.52308>
- Rodríguez, M. (2021). *Apego adulto y regulación emocional en estudiantes de universidades privadas de Lima* [Tesis de licenciatura]. Facultad de Psicología, Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Overall, N. & Cross, E. (2019). Attachment Insecurity and the Regulation of Power and Dependence in Intimate Relationships. En C. Agnew (Eds.), *Power in Close Relationships* (pp. 28-54). Cambridge University Press.

- Pasapera, D. (2018). *Autoestima y dependencia emocional en alumnos de primer año de la Facultad de Psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura]. Facultad de Psicología, Universidad Nacional Federico Villarreal. <https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/2650/Pasapera%20Coca%20Diego%20Felipe.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Shaw, S. (2015). *Ajuste diádico, apego adulto y dependencia emocional en adultos de Lima Metropolitana* [Tesis de Licenciatura]. Repositorio Institucional de la Universidad Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/17288>
- Shaw, S. (2020). *Ajuste diádico, apego adulto y dependencia emocional en adultos de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura]. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Sommer, J., Babcock, J. & Sharp, C. (2017). A Dyadic Analysis of Partner Violence and Adult Attachment. *Journal of Family Violence*, 32, 279-290. <https://doi.org/10.1007/s10896-016-9868-1>
- Suberviola, I. (2020). La socialización diferencial emocional de género como factor predictor del carácter. *iQual. Revista de Género e Igualdad*, (3), 80–93. <https://doi.org/10.6018/iqual.369611>
- Zambrano, R., Villada, J., Víctor, J., Vallejo, Jairo, J., Herrera, B., Giraldo, M., & Correa, C. (2009). Propiedades psicométricas de la prueba de apego adulto “Experiencias en relaciones cercanas-revisado” (Experiences in close relationships-revised, ECR-R) en población colombiana. *Revista de la Facultad de Psicología Universidad Cooperativa de Colombia*. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/dspace/bitstream/10495/9113/1/ZambranoRenato_2009_PropiedadesPsicomtricasPrueba.pdf