

Dependencia emocional y estilos de apego parental en las relaciones románticas

Emotional dependency and parental attachment styles in romantic relationships

Keren Magdiel Pino Gutiérrez ¹ 

¹ Universidad Especializada de las Américas, Facultad de Educación Social y Desarrollo Humano, Panamá, República de Panamá.

Correo: keren.pino.5@udelas.ac.pa

DOI: <https://doi.org/10.57819/3ncq5-p268>



Fecha de Recepción: 11-07-2025 **Fecha de Aceptación:** 26-09-2025 **Fecha de publicación:** 01-01-2026

Conflictos de interés: Ninguno que declarar

RESUMEN

La dependencia emocional, un fenómeno psicológico complejo arraigado en experiencias tempranas y patrones de interacción familiar, se manifiesta a través de una demanda excesiva de afecto y aprobación, particularmente en las relaciones románticas. Factores como dinámicas familiares disfuncionales y estilos de crianza restrictivos contribuyen a su formación, llevando a dificultades en establecer relaciones equilibradas en la adultez. Los estilos de apego formados en la infancia, incluidos los seguros, ansiosos, evitativos y desorganizados, influyen en cómo los individuos gestionan sus relaciones emocionales y enfrentan el estrés emocional en la adultez. Los resultados revelan que los estilos de apego, especialmente los inseguros como el ansioso-ambivalente, están vinculados con una mayor vulnerabilidad emocional y problemas en la regulación emocional en las relaciones románticas, resaltando la necesidad de integrar el análisis de estilos de apego en la evaluación de la dependencia emocional.

Palabras clave: dependencia, estilos de apego, relaciones, infancia.

ABSTRACT

Emotional dependency, a complex psychological phenomenon rooted in early experiences and family interaction patterns, manifests through an excessive demand for affection and approval, particularly in romantic relationships. Factors such as dysfunctional family dynamics and restrictive parenting styles contribute to its formation, leading to difficulties in establishing balanced relationships in adulthood. Attachment styles formed in childhood, including secure, anxious, avoidant, and disorganized, influence how individuals manage their emotional relationships and cope with emotional stress in adulthood. The findings reveal that attachment styles, especially insecure ones like the anxious-ambivalent, are linked with greater emotional vulnerability and problems in emotional regulation in romantic relationships, highlighting the need to integrate the analysis of attachment styles in the assessment of emotional dependency.

Keywords: dependency, attachment styles, relationships, childhood.

Introducción

La dependencia emocional es un fenómeno psicológico complejo que ha captado la atención de investigadores y profesionales de la salud mental en las últimas décadas. Caracterizada por una demanda excesiva de afecto y aprobación en las relaciones interpersonales, especialmente en las románticas. La dependencia emocional tiene raíces profundas en las experiencias tempranas de la vida y en los patrones de interacción familiar.

La dependencia emocional se define como una necesidad excesiva de afecto y atención de otra persona, que resulta en un patrón desadaptativo en las relaciones interpersonales. Este fenómeno suele relacionarse con importantes consecuencias psicológicas, tales como la aparición de síntomas de ansiedad y depresión, además de una baja autoestima (Urbiola, et al., 2017).

Mallma (2016), sugiere que las dinámicas familiares disfuncionales parecen desempeñar un rol importante en la configuración de estas conductas. Los jóvenes que se criaron en entornos familiares con escaso apoyo emocional o bajo estilos de crianza estrictos y poco afectivos mostraron una mayor tendencia a desarrollar dependencia emocional en sus relaciones, lo que frecuentemente deriva en dificultades para formar relaciones saludables y equilibradas en la adultez. Aunque la dependencia emocional afecta a individuos de ambos géneros, el entorno familiar puede influir de forma diferente en hombres y mujeres.

El análisis de los estilos de apego parental ha aportado una perspectiva esencial para entender la dependencia emocional en las relaciones románticas. Los tipos de apego formados durante la infancia, como el apego seguro, ansioso o evitativo, influyeron en la manera en que las personas gestionaron sus vínculos emocionales en la adultez. Según la teoría del apego de Bowlby (1969), estos patrones impactan la capacidad de establecer relaciones saludables y manejar el estrés emocional en la vida adulta. En este contexto, las nuevas formas de relaciones románticas y sus conflictos se han visto influenciados por los cambios socioculturales y las estructuras emocionales modernas, destacando la importancia de integrar el análisis de los estilos de apego en la evaluación de la dependencia emocional para comprender mejor sus implicaciones clínicas

y psicosociales (Gómez, et al., 2011; Valle y Moral, 2018; Moral, García, et al., 2017; Moral et al., 2017).

Es por esto por lo que la dependencia emocional y los estilos de apego, aunque son constructos distintos, están intrínsecamente relacionados en el desarrollo de las relaciones interpersonales. Mientras que la dependencia emocional se caracteriza por una necesidad excesiva de afecto y atención de la pareja, los estilos de apego, formados en la infancia, influyen en cómo los individuos establecen y mantienen sus vínculos afectivos en la edad adulta. Esta conexión se hace evidente al observar que las personas con dependencia emocional a menudo presentan estilos de apego inseguros, particularmente el ansioso-ambivalente, que se asocia con una mayor vulnerabilidad emocional y dificultades en

El objetivo de esta revisión bibliográfica es explorar y analizar cómo los estilos de apego formados durante la infancia influyen en la dependencia emocional en las relaciones románticas de adultos.

Método

Para la revisión bibliográfica, se establecieron criterios meticulosos de selección.

Solo se consideraron artículos publicados en los últimos 10 años en español, asegurando la relevancia y actualidad de las investigaciones. Además, se enfocó en estudios que involucraran a jóvenes y adultos, alineándose con el tema central de la revisión.

La búsqueda de la información se realizó utilizando varias bases de datos académicas y científicas de renombre, tales como: Scielo, Scribd, Dialnet y Google académico. Además, se accedió a repositorios de universidades tanto nacionales como internacionales. Los términos clave empleados para la búsqueda incluyeron: "estilos de apego", "dependencia emocional", lo que permitió compilar una base de datos exhaustiva y relevante, fundamentando así el análisis en investigaciones confiables y actuales.

Desarrollo y discusión

La dependencia emocional se entiende como un patrón constante de necesidades afectivas insatisfechas, que intentan cubrirse de manera desesperada a través de vínculos interpersonales muy cercanos. Sin embargo, esta búsqueda suele estar destinada al fracaso o, en el mejor de los casos, a mantener un equilibrio emocional inestable y frágil.

Según Castello (2005, citado por Salinas Ruiz, 2017) la dependencia emocional se refiere a una necesidad afectiva muy fuerte que una persona experimenta hacia otra dentro de sus relaciones de pareja. Sin embargo, esta dependencia no depende de la cantidad de relaciones, sino de la personalidad de quien la padece. Esto significa que alguien con dependencia emocional mantiene esa característica incluso estando sin pareja, aunque usualmente busca rápidamente una nueva relación debido a su dificultad para estar solo.

Riso (2008, citado por Armas Aranda, 2018) plantea que la dependencia emocional en la pareja tiene su origen en la infancia, donde, en muchos casos, la persona ha sido sobreprotegida, lo que ha dado lugar a la creencia de que el mundo es un lugar hostil y difícil. Al no haber lidiado con la frustración ni el estrés, estas personas suelen ser incapaces de tomar decisiones de manera independiente, necesitando casi siempre la aprobación de otros. Terminar una relación le causa temor, incomodidad y un fuerte apego al pasado, lo que se traduce en una incapacidad para renunciar a aquello que les agrada, mostrando una clara falta de autocontrol.

Existen dos aspectos importantes en esta definición: primero, que la necesidad es excesiva y va más allá de lo normal en una relación amorosa, y segundo, que esta necesidad es puramente emocional.

Según Gómez Rueda, (2024), Aunque no se conocen las causas exactas de la dependencia emocional, existen hipótesis que destacan factores iniciales y otros que la mantienen, todos influenciados por experiencias y el entorno a lo largo de la vida.

Tabla 1*Factores causales de la dependencia emocional*

Carencias afectivas y relaciones insatisfactorias tempranas	Las carencias afectivas y las relaciones insatisfactorias en la infancia influyen profundamente en la dependencia emocional. Los "esquemas" que forman la base de cómo interpretamos nuestras relaciones se desarrollan a través de experiencias tempranas. Cuando el afecto y la atención son escasos o inconsistentes, el niño puede crecer con un concepto negativo de sí mismo y una necesidad de aceptación que alimenta su dependencia de otros en la vida adulta. Este entorno afectivo pobre se asocia comúnmente con actitudes negligentes, frías o incluso agresivas por parte de las figuras de apego, moldeando una idea distorsionada de las relaciones, donde el afecto se percibe como algo que debe ganarse mediante la sumisión.
Mantenimiento de la vinculación	La dependencia emocional puede desarrollarse a partir de la reacción del niño a la falta de afecto en su entorno temprano. En lugar de ser un receptor pasivo, el niño interpreta y actúa frente a estas carencias, lo que en muchos casos lo lleva a buscar insistentemente la aceptación y afecto de otros significativos, incluso ante la falta de respuesta. Esta búsqueda constante de cariño fomenta una dependencia hacia los demás que, al ser insatisfecha, consolida en el futuro adulto una baja autoestima y una percepción negativa de sí mismo. Además, existen tres factores que pueden influir en la formación o evitación de la dependencia emocional: el género, la magnitud de las carencias afectivas y la potenciación artificial de la autoestima. Mientras que una desvinculación afectiva completa permite al individuo centrarse en sí mismo y limitar la dependencia de aprobación externa, quienes buscan vincularse con figuras afectivamente distantes tienden a desarrollar dependencia emocional, buscando una validación externa que rara vez encuentran.

Factores biológicos	La dependencia emocional puede estar influida por varios factores biológicos, entre ellos el género, la genética y el temperamento. En general, los hombres muestran una mayor tendencia a desvincularse afectivamente en circunstancias adversas, mientras que las mujeres tienden a mantener los lazos emocionales, lo que incrementa la posibilidad de dependencia emocional cuando se enfrentan a carencias afectivas. Además, ciertos individuos pueden tener una predisposición genética o de temperamento que los hace más vulnerables a esta dependencia, especialmente cuando presentan trastornos ansioso-depresivos, que dificultan la recuperación de la autoestima. Estos problemas de estado de ánimo pueden derivarse de predisposiciones genéticas y se agravan con entornos de estrés y carencias afectivas tempranas. Además, se ha observado una mayor frecuencia de antecedentes familiares con problemas de salud mental en dependientes emocionales, lo que sugiere que las condiciones biológicas y ambientales interactúan, exacerbando los síntomas y fortaleciendo la dependencia emocional.
Factores socioculturales y de género	Los roles asignados a cada género están profundamente influenciados por la cultura donde crece el niño. En muchas sociedades occidentales, a las mujeres se les inculca un papel asociado con la empatía, el cuidado y la comprensión mientras que los hombres son guiados hacia la independencia, la competitividad y agresividad. Estos mensajes además, se ven reforzados tanto en los medios de comunicación como en el núcleo familiar. También es común que cada cultura tenga ideas propias sobre cómo deben ser las relaciones de pareja, especificando que se espera de un "buen" esposo o esposa, y destacando diferentes conductas ideales para hombres y mujeres dentro de una relación.

Varias de las causas subyacentes de la dependencia emocional se asocian estrechamente con las experiencias tempranas de afecto que los individuos reciben, lo que subraya la conexión con los estilos de apego. Las interacciones iniciales con las figuras de cuidado, y la calidad del afecto y atención recibidos, establecen patrones fundamentales para el desarrollo de los estilos de apego. Estos estilos, a su vez, influyen significativamente en cómo los individuos forman y mantienen relaciones en la vida adulta. Por lo tanto, las experiencias de afecto tempranas no solo moldean las expectativas relacionales, sino que también predisponen a los individuos hacia ciertos niveles de dependencia emocional en sus futuras interacciones sociales.

El apego es el vínculo emocional que se crea entre una persona y alguien a quien considera importante y confiable. Este lazo impulsa a la persona a buscar cercanía y protección en esa figura de apego, ya que le proporciona seguridad y apoyo, especialmente en situaciones de estrés o incertidumbre.

Bowlby (1993, citado por Santana Espinoza, 2019), describe el apego como un mecanismo adaptativo basado en aspectos biológicos, diseñado para acercar al niño a su cuidador principal y así ayudarlo a manejar sus emociones y enfrentar momentos de estrés. Este vínculo emocional se forma con personas especiales y cercanas, y es considerado fundamental para el desarrollo humano, ya que facilita la seguridad y el bienestar necesarios para el crecimiento del niño. Este patrón de apego se establece en la infancia, pero sigue siendo importante a lo largo de toda la vida, ya que impulsa conductas que buscan la cercanía, como miradas, gestos y, en situaciones de angustia, el deseo de recibir apoyo y cuidados de esta figura de apego.

Moneta (2014), señala que los primeros lazos afectivos que el niño desarrolla con su figura de apego son clave para su salud mental y equilibrio emocional. Para lograr esto, considera que se necesitan tres elementos principales:

- Sintonía: se refiere a un ambiente armonioso entre las emociones internas de padres e hijos, que surge cuando ambos comparten señales no verbales, como miradas, gestos, posturas y movimientos.
- Coherencia: se refiere a la conexión que los niños logran con sus cuidadores, lo cual les permite experimentar una unión interpersonal y una integración emocional.
- Equilibrio: al lograr sintonía entre padres e hijos, se facilita un equilibrio entre los estados mentales, emocionales y físicos del niño.

López (2006, citado en Lacasa y Muela, 2014), plantea que el tipo de apego que se ofrezca influirá en la manera en que una persona piensa, siente y actúa en sus relaciones futuras. En cuanto al área emocional, cuando alguien percibe seguridad incondicional en su figura de apego, desarrolla sentimientos sólidos de estabilidad, autoestima y confianza. Esta base de seguridad también puede favorecer otras habilidades como la empatía, el consuelo, la expresión de emociones y la capacidad para formar relaciones. Sin embargo, cuando esa seguridad incondicional no está presente, la persona puede experimentar inseguridad, baja autoestima y dificultad para gestionar sus emociones y crear vínculos sanos, lo que puede afectar negativamente sus relaciones a lo largo de la vida.

A partir de las descripciones e investigaciones de Bowlby y Ainsworth, se definieron cuatro estilos de apego, que corresponden a diferentes tipos de vínculos emocionales.

Tabla 2

Estilos de apego

Apego Seguro	Se caracteriza por relaciones calientes y confiables entre el niño y su cuidador, lo que fomenta la exploración y el desarrollo social positivo del niño. Los cuidadores suelen ser sensibles y están disponibles, lo que reduce la ansiedad del niño ante nuevas experiencias y ayuda a construir confianza. Los niños con apego seguro presentan bajos niveles de ansiedad y evitación y utilizan a su cuidador como una base segura para explorar el entorno (Garrido, 2006 citado en Guzmán-González et al., 2016).
Apego Inseguro-Evitativo	Los niños tienden a suprimir la necesidad de cercanía con el cuidador y se muestran independientes, a menudo debido a experiencias previas de rechazo. Los cuidadores suelen ser insensibles y rechazantes, lo que lleva a los niños a mantener sus emociones reprimidas y evitar la intimidad (Vigo Fernández-Prada, 2021).

Apego Inseguro-Preocupado o Ambivalente	Este estilo se asocia con alta ansiedad y baja evitación. Los niños muestran gran angustia cuando están separados de su cuidador y pueden tener reacciones ambivalentes a su regreso. La inconsistencia en la disponibilidad y sensibilidad del cuidador crea incertidumbre y fomenta la dependencia emocional. Los niños son propensos a exagerar emociones negativas y tienen dificultades para regular sus emociones (Garrido, 2006 citado en Guzmán-González et al., 2016; Santana Espinoza, 2019).
Apego Inseguro-Desorganizado	Se manifiesta cuando el niño experimenta comportamientos contradictorios por parte del cuidador, lo que resulta en reacciones confusas y desorganizadas. Esta falta de coherencia en el cuidado provoca miedo y confusión, afectando negativamente el desarrollo emocional del niño y su capacidad para manejar el estrés y confiar en otros (Siegel y Hartzell, 2005 citado en Apesteguy, 2015).

Hazan y Shaver (citado por Cerdán Fievez, 2016), plantearon que, dado que los estilos de apego tienden a ser bastante estables a lo largo del tiempo, también podría aplicarse a las relaciones en la adultez. Así, el tipo de apego formado con los padres podría influir en la forma en que un adulto establece vínculos tanto con amigos como con su pareja.

Tabla 3

Investigaciones sobre la dependencia emocional y los estilos de apego

Autor (es)	Año	Tema de investigación	Resultados
Céspedes Ordinola y Mejía Paucar	2022	Relación entre la dependencia emocional y los estilos de apego en estudiantes emparejados	El estudio confirmó que los estilos de apego influyen significativamente en la dependencia emocional, mostrando que el apego preocupado se asocia con conductas ansiosas y una alta dependencia emocional. Se encontró, además, que aspectos como el miedo a la ruptura, la intolerancia a la soledad, la prioridad hacia la pareja, la necesidad de acceso, el deseo de exclusividad, la subordinación y el deseo de control estaban estrechamente vinculados con los estilos de apego.
Valle y De La Villa Moral	2018	Relación entre la dependencia emocional y los estilos de apego adulto	Se encontró una correlación significativa entre la dependencia emocional y los estilos de apego, destacando que el apego seguro se asocia con la ausencia de dependencia emocional, mientras que el estilo evitativo-temeroso mostró los niveles más altos.
Ferré Rey, et al.	2022	Cómo los vínculos parentales durante la infancia influyen en los estilos de apego en la edad adulta	Los resultados del estudio confirmaron que los estilos de apego inseguros se asocian con una menor recepción de afecto y una mayor sobreprotección parental. Estos individuos suelen presentar características como baja autoestima, necesidad de aprobación y dificultades en la intimidad, que también se relacionan con la dependencia emocional.

Salinas Ruiz	2017	Correlación entre los estilos de apego y la dependencia emocional en estudiantes preuniversitarios	El estudio concluyó que existe una correlación significativa entre los estilos de apego inseguros, como la evitación y la desorganización, y la dependencia emocional, lo que sugiere que niveles más altos de apego seguro se asocian con una menor propensión a la dependencia emocional.
Rocha Narváez, et al.	2019	Evaluación de la asociación entre el estilo de apego parental y los celos románticos en una muestra de estudiantes universitarios colombianos	Esta investigación indica que las personas con apego inseguro suelen presentar dificultades emocionales que afectan la estabilidad y satisfacción en sus relaciones románticas, estos tienden a mostrar mayores niveles de desconfianza, dependencia emocional y celos en sus relaciones.
Nieto Muyulema y Ordoñez Berrezueta	2023	Influencia de los estilos de apego parental experimentados en la infancia	Los resultados indican que el apego parental inseguro, ya sea evitativo, ambivalente o desorganizado, puede predisponer a los individuos a desarrollar relaciones de pareja marcadas por la dependencia emocional, lo que afecta negativamente a su bienestar.

Los estilos de apego, que son patrones relacionales establecidos en la infancia, sientan las bases de cómo los individuos experimentarán las relaciones emocionales a lo largo de sus vidas. Esta influencia se extiende más allá de la formación de vínculos, afectando directamente la propensión a desarrollar dependencia emocional en las relaciones. Las investigaciones que analizan ambas variables de manera conjunta muestran una interacción compleja: mientras que el apego seguro funciona como un factor de protección frente a la dependencia emocional, los estilos de apego inseguros, especialmente el preocupado y el temeroso-evitativo, se relacionan con mayores niveles de dependencia emocional. Esta interrelación resalta la importancia de considerar tanto los patrones de apego como las tendencias de dependencia emocional para comprender y abordar las dinámicas de relaciones disfuncionales.

Conclusión

Los estudios subrayan consistentemente la influencia significativa de los estilos de apego formados en la infancia sobre la dependencia emocional en la vida adulta. Se observa que los estilos de apego inseguros, especialmente el ansioso y evitativo, están estrechamente relacionados con el desarrollo de una dependencia emocional más alta en relaciones románticas.

Estos estilos de apego fomentan patrones de relación donde la inseguridad, la necesidad de aprobación, y el temor al abandono predominan, complicando la capacidad del individuo para establecer conexiones saludables y autónomas.

Los hallazgos indican que las intervenciones destinadas a fomentar un estilo de apego seguro desde la infancia podrían ser claves en la prevención de la dependencia emocional. La promoción de relaciones de apego saludables y seguras en los primeros años de vida ofrece una base sólida para el desarrollo emocional y puede reducir significativamente la prevalencia de problemas relacionados con la adultez.

Además, se destaca la importancia de considerar las diferencias individuales y los contextos culturales en el estudio de los estilos de apego y la dependencia emocional. Los efectos de estos estilos pueden variar significativamente según el contexto sociocultural y el género, lo que sugiere la necesidad de enfoques personalizados en las intervenciones psicológicas y educativas.

Referencias

- Apesteguy, M. (2015). La Teoría de Apego y su vinculación con la Discapacidad. (Trabajo final de Grado). Universidad de la República, Uruguay. Cerdán Fievez, 2016)
- Céspedes Ordinola, L. A. L., & Mejia Paucar, M. G. (2022). Dependencia emocional y estilos de apego en estudiantes emparejados de un instituto superior tecnológico estatal de la Provincia de Ferreñafe [Universidad Señor de Sipán]. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/11805/Cespedes%20Ordinola%2c%20Lidia%20Ana%20Luc%c3%ada%20-%20Mejia%20Paucar%2c%20Maria%20Grecia.pdf?sequence=12&isAllowed=y>
- Ferré Rey, G., Morales Vives, F., Ferrando Piera, P. J., & Camps Llauradó, C. (2022). Relación entre el tipo de apego adulto y la vinculación parental. En Interpsiquis: XXIII Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología y Salud Mental. <https://psiquiatria.com/congresos/pdf/1-10-2022-2-comu14.pdf>
- Gómez Rueda, R. (2024). ¿Cuáles son los signos y síntomas comunes de la dependencia en una relación? <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/cuales-son-los-signos-y-sintomas-comunes-de-la-dependencia-en-una-relacion/>
- Guzmán-González, Mónica, Carrasco, Natalia, Figueroa, Paulina, Trabucco, Caterina, & Vilca, Daniela. (2016). Estilos de Apego y Dificultades de Regulación Emocional en Estudiantes Universitarios. *Psykhé* (Santiago), 25(1), 1-13. <https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.25.1.706>

- Guzmán-González, Mónica, Carrasco, Natalia, Figueroa, Paulina, Trabucco, Caterina, & Vilca, Daniela. (2016). Estilos de Apego y Dificultades de Regulación Emocional en Estudiantes Universitarios. *Psykhé* (Santiago), 25(1), 1-13. <https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.25.1.706>
- Lacasa, F y MueLa, A. (2014). Guía para la aplicación e interpretación del cuestionario de apego Camir-R. *Psicopatol salud mental*, 24, 83-93.
- Mallma F., N. (2016). Relaciones intrafamiliares de dependencia emocional en estudiantes de psicología de un centro de formación superior [Universidad Autónoma del Perú]. En *Acta Psicológica Peruana*. <https://www.scribd.com/document/424057686/Dependencia-Emocional-Peru>
- María, Armas Aranda R. (2018). Factores asociados a la dependencia emocional hacia la pareja, en pacientes adultos atendidos en consultorio externo y hospitalización del Hospital Nacional Sergio E. Bernales, agosto a noviembre 2017. Repositorio Institucional de la Universidad Ricardo Palma. <https://repositorio.urp.edu.pe/entities/publication/4eb91c7a-d121-464a-9f8e-dc45f2443f25>
- Moneta, M. (2014). Apego y pérdida: redescubriendo a John Bowlby. *Rev Chil Pediatr* ,85 (3): 265-268. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062014000300001
- Nieto Muyulema, E. P., & Ordoñez Berrezueta, A. V. (2023). Estilo De Apego Parental Desarrollados En La Infancia Y Su Repercusión En La Formación De Dependencia Emocional De Adultos Jóvenes [Universidad Católica De Cuenca]. <https://dspace.ucacue.edu.ec/server/api/core/bitstreams/49a11e9c-9222-4c82-8ffc-92407d0cc94c/content>
- Rocha 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://doi.org/10.6018/analesps.34.3.313681>
- Salinas Ruiz, A. E. (2017). Estilos de apego y dependencia emocional en estudiantes pre-universitarios de la universidad [Universidad Católica de Santa María]. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/0203b432-3576-4b0f-8d2e-adc96b39a612/content>
- Santana Espinoza, C. L. (2019). Estilos de apego y aparición de sintomatología depresiva en jóvenes de 18 a 25 años de la Facultad de Ciencias de la Salud UJED, Gómez Palacio Durango [Universidad Juárez del Estado de Durango]. <https://www.scribd.com/document/420695828/ESTILOS-DE-APEGO-Y-SINTOMATOLOGIA-DEPRESIVA-EN-JOVENES>
- Santana Espinoza, C. L. (2019). Estilos de apego y aparición de sintomatología depresiva en jóvenes de 18 a 25 años de la Facultad de Ciencias de la Salud UJED, Gómez Palacio Durango [Universidad Juárez del Estado de Durango]. <https://www.scribd.com/document/420695828/ESTILOS-DE-APEGO-Y-SINTOMATOLOGIA-DEPRESIVA-EN-JOVENES>

- Urbiola, I., Estévez, A., Iruarrizaga, I., & Jauregui, P. (2017). Dependencia emocional en jóvenes: relación con la sintomatología ansiosa y depresiva, autoestima y diferencias de género. *Ansiedad y Estrés*, 23(1), 6-11. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2016.11.003>
- Valle, L., & De La Villa Moral, M. (2018). Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles. *REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA y SALUD*, 9(1).
<https://www.rips.cop.es/pdf/art132018e13.pdf>
- Vigo Fernández-Prada, V. D. J. (2021). Estilos De Apego Y Ansiedad Estado- Rasgo En Estudiantes De Ingeniería Informática De Una Universidad Privada De Lima [Universidad Peruana Cayetano Heredia].
https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9699/Estilos_VigoFernandez-Prada_Victoria.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sobre la autora



Keren Magdiel Pino Gutiérrez. Licenciada en Psicología con énfasis en Psicología educativa. Experta en desarrollo de talleres, planificación y ajuste de dinámicas.