



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

Dependencia emocional en universitarias: una revisión narrativa de la
literatura

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Bachiller en Psicología

AUTOR (ES):

Huayaney Tamara, Kelly Winie (orcid.org/0000-0002-8619-3135)

Huerta Lino, Aissa Yohanna (orcid.org/0000-0001-8094-1502)

ASESOR (A):

Dra. Terry Torres, Lizeth Eliana (orcid.org/0000-0001-8611-3564)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Violencia

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

HUARAZ – PERÚ

2024



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, TERRY TORRES LIZETH ELIANA, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - HUARAZ, asesor de Trabajo de Investigación titulado: "DEPENDENCIA EMOCIONAL EN UNIVERSITARIAS: UNA REVISIÓN NARRATIVA DE LA LITERATURA", cuyos autores son HUERTA LINO AISSA YOHANNA, HUAYANEY TAMARA KELLY WINIE, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 15%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender el Trabajo de Investigación cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

HUARAZ, 22 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
LIZETH ELIANA TERRY TORRES DNI: 42393524 ORCID: 0000-0001-8611-3564	Firmado electrónicamente por: LTERRY el 22-07- 2024 10:16:00

Código documento Trilce: TRI - 0827828



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Declaratoria de Originalidad de los Autores

Nosotros, HUAYANEY TAMARA KELLY WINIE, HUERTA LINO AISSA YOHANNA estudiantes de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - HUARAZ, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que acompañan el Trabajo de Investigación titulado: "DEPENDENCIA EMOCIONAL EN UNIVERSITARIAS: UNA REVISIÓN NARRATIVA DE LA LITERATURA", es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos que el Trabajo de Investigación:

1. No ha sido plagiado ni total, ni parcialmente.
2. Hemos mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicado, ni presentado anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
HUERTA LINO AISSA YOHANNA DNI: 73189798 ORCID: 0000-0001-8094-1502	Firmado electrónicamente por: AHUERTALI el 23-07- 2024 10:16:16
HUAYANEY TAMARA KELLY WINIE DNI: 71397540 ORCID: 0000-0002-8619-3135	Firmado electrónicamente por: KHUAYANEY el 23-07- 2024 11:21:11

Código documento Trilce: INV - 1698717

Índice de contenidos

Carátula	i
Declaratoria de autenticidad del asesor	ii
Declaratoria de originalidad de los	iii
autores Índice de contenido	iv
Resumen	v
Abstract	vi
I. INTRODUCCIÓN	1
II. METODOLOGÍA	5
III. RESULTADOS	7
IV. CONCLUSIONES	12
REFERENCIA	13
ANEXO	

Resumen

El estudio tuvo como objetivo describir la evidencia a partir de referencias y documentos académicos sobre la dependencia emocional en universitarias. El enfoque es una revisión narrativa de la literatura, que utiliza los ejes temáticos para brindar una mejor información, las fuentes bibliográficas utilizadas son Redalyc, Scielo y Scopus, en esta investigación se presentaron un total de 100 registros de investigación de los cuales mediante la exclusión se analizaron un total de 20 informes, llegando a la conclusión de que un apego seguro está asociado con menos confusión emocional y menos esquemas desadaptativos, mientras que los estilos de apego preocupados y temerosos se relacionan con mayores niveles de rechazo emocional y desatención. Además, la dependencia emocional puede manifestarse a través de síntomas ansioso-depresivos, consumo de drogas y baja autoestima, subrayando la importancia de la intervención psicológica. Además, la influencia de las relaciones interpersonales en el ámbito universitario es significativa.

Palabras clave: Dependencia emocional, apego, Universitarias.

Abstract

The study aimed to describe the evidence from references and academic documents on emotional dependence in female university students. The focus is a narrative literature review, using thematic axes to provide better information. The bibliographic sources used include Redalyc, Scielo, and Scopus. In this research, a total of 100 research records were initially presented, of which 20 reports were analyzed after exclusion criteria were applied. The study concluded that secure attachment is associated with less emotional confusion and fewer maladaptive schemas, whereas anxious and fearful attachment styles are related to higher levels of emotional rejection and inattention. Furthermore, emotional dependence can manifest through anxious-depressive symptoms, drug use, and low self-esteem, emphasizing the importance of psychological intervention. Additionally, the influence of interpersonal relationships in the university context is significant.

Keywords: Emotional dependence, attachment, female university students.

I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación se basa en los objetivos del Desarrollo Sostenible ODS, teniendo en cuenta el ODS 3, Salud y bienestar, la investigación sobre la dependencia emocional en universitarias se relaciona directamente con el bienestar emocional y mental, componentes esenciales de la salud general, ODS 4, Educación de calidad, Abordar la dependencia emocional en universitarias puede contribuir a crear un entorno educativo más saludable, permitiendo a las estudiantes mejorar sus resultados académicos y personales. Por último, ODS 5, Investigar la dependencia emocional en universitarias puede ayudar a identificar y abordar cuestiones específicas de género que afectan la salud emocional y el empoderamiento de mujeres jóvenes.

La dependencia emocional en las universitarias es una necesidad imperiosa de compañía, destacada por un deseo vehemente de exclusividad y una propensión a la idealización de la pareja. Este comportamiento se manifiesta a través de la sumisión, la priorización de la relación por encima de otros aspectos de la vida y un temor profundo a la ruptura. Esta definición subraya la importancia de identificar y abordar este patrón de conducta en el entorno universitario, fomentando lazos interpersonales más buenos y equilibrados, esenciales para el bienestar emocional y académico de los estudiantes. (Zárate-Depraect et al., 2022)

Además, a nivel internacional (Zárate-Depraect et al., 2022) en su estudio realizado con 303 estudiantes universitarios de medicina en México reveló un asombroso 90.39% de los participantes presentaron una tendencia significativa hacia la dependencia emocional. Además, un 6.62% de estos estudiantes fueron categorizados como dependientes emocionales. Estos datos subrayan la urgencia de abordar y prevenir la dependencia emocional dentro del entorno universitario. Es particularmente crucial enfocarse en estudiantes femeninas, quienes, según los resultados, parecen ser más propensas a experimentar este problema. La investigación pone de manifiesto la necesidad de implementar estrategias educativas y de apoyo psicológico que mitiguen estos riesgos, promoviendo un entorno académico más saludable y equilibrado. La intervención temprana y la sensibilización sobre este tema podrían ser clave para reducir la

incidencia de la dependencia emocional y mejorar el bienestar general de los estudiantes universitarios.

Además (OMS, 2022) menciona que la salud mental es un componente importante de nuestro bienestar general, influido por una compleja interacción de factores individuales, sociales y estructurales. A nivel mundial, se aprecia que alrededor de 1 de cada 4 personas experimentará algún trastorno mental en algún momento de su vida. Los trastornos mentales, que incluyen la depresión, la ansiedad y la esquizofrenia, representan una carga significativa para la salud pública y la calidad de vida. Los determinantes de la salud mental abarcan desde factores genéticos y biológicos hasta circunstancias sociales y económicas adversas. Por ejemplo, la exposición a la pobreza, la violencia o el estrés crónico puede aumentar el riesgo de problemas de salud mental. Además, los riesgos y factores protectores pueden manifestarse en diferentes etapas de la vida, siendo especialmente críticos durante la infancia y la adolescencia.

Por otro lado, (Essalud, 2021) menciona que, en el Perú, las mujeres tienen entre 2 y 3 veces más probabilidades de mostrar rasgos de dependencia emocional en comparación con los varones. Este trastorno de la personalidad se caracteriza por una intensa necesidad de compañía, marcada por sumisión, baja autoestima y miedo a la ruptura, lo que lleva a los individuos a depender excesivamente de otra persona para la toma de decisiones cotidianas. Por otro lado, el Dr. Jeff Huarcaya Victoria, psiquiatra del Hospital Nacional Guillermo Almenara, explica que esta dependencia puede ser un factor significativo en los casos de violencia familiar, ya que las víctimas suelen minimizar la gravedad de los ataques. Además, esta dependencia emocional puede originarse en la infancia, especialmente en contextos de violencia o sumisión, afectando la autonomía y autoestima del individuo. Por ende, es esencial reconocer y tratar esta condición para fomentar conexiones más saludables y equilibradas. La dependencia hacia la pareja es la más común, pero también puede manifestarse hacia padres, familiares o amigos, disminuyendo la libertad individual. La intervención temprana y el apoyo psicológico son cruciales para abordar y mitigar estos efectos, promoviendo de esta manera la salud mental de las personas afectadas.

De esta manera, para (Karim, 2024) La dependencia emocional se define como un estado en el que una persona siente una necesidad excesiva de la otra, generando una relación desequilibrada y poco saludable. Esta necesidad afecta negativamente la autoestima y la autonomía emocional de la persona dependiente, quien tiende a descuidar sus propias necesidades y emociones para satisfacer las de la otra persona.

Además, para (Armando, 2016) existen 3 teorías del apego; la teoría del apego de John Bowlby: Esta teoría, formulada por John Bowlby, enfatiza la importancia de los vínculos emocionales tempranos entre los padres y los hijos en el desarrollo infantil. Bowlby postula que estos vínculos afectivos influyen en la capacidad del niño para regular sus emociones y establecer relaciones sociales saludables en el futuro.

Así mismo, la teoría del apego de Mary Ainsworth: Mary Ainsworth, colaboradora de Bowlby, desarrolló la Teoría del Apego Seguro, que se basa en la observación de las interacciones entre los niños y sus cuidadores. Ainsworth identificó tres estilos de apego: seguro, ansioso-ambivalente y evitativo, que reflejan cómo los niños responden a la separación y reunión con sus padres. Y al final teoría del apego de Mary Main: amplió las investigaciones sobre el apego, introduciendo el concepto de apego desorganizado. Esta teoría sugiere que algunos niños pueden mostrar comportamientos contradictorios y confusos hacia sus cuidadores, debido a experiencias traumáticas o relaciones inconsistentes durante la infancia.

Este trabajo se justifica a nivel social: La dependencia emocional es un tema relevante en la sociedad actual, ya que afecta la calidad de las relaciones interpersonales y el bienestar emocional de las personas, especialmente en etapas clave como la universidad. Investigar este tema en estudiantes universitarios puede proporcionar información valiosa sobre cómo la dependencia emocional afecta su rendimiento académico, relaciones personales y desarrollo psicosocial. A nivel Teórico fundamenta teorías psicológicas relevantes, como la Teoría del Apego de Bowlby, para comprender mejor cómo se desarrolla la dependencia emocional en esta población y cómo afecta su funcionamiento psicológico y social. y al final, se justifica a nivel práctico

permitiendo comprender los factores asociados con la dependencia emocional, para que se puedan implementar estrategias para mejorar el bienestar emocional y la adaptación al entorno universitario.

El presente estudio tiene como objetivo general describir la evidencia a partir de referencias y documentos académicos sobre la dependencia emocional en universitarias, y cómo objetivo específico examinar y analizar los factores psicológicos y emocionales, analizar la Influencia de las relaciones interpersonales, analizar el impacto académico y social, analizar las estrategias de afrontamiento y resiliencia.

Por ende, se plantea la siguiente pregunta de investigación ¿Cuál es la producción empírica y conceptual de la dependencia emocional en universitarias?

II. METODOLOGÍA

El estudio es una revisión narrativa desde la perspectiva de la Universidad del Bío-Bío. (2024). Quienes mencionan que una revisión narrativa de literatura es un método que evalúa e interpreta toda la investigación notoria sobre una pregunta específica en un área temática o fenómeno de interés. Se lleva a cabo siguiendo un protocolo que incluye criterios de inclusión y exclusión para la selección de estudios, y registrando información útil para el análisis. Este enfoque organiza la base conceptual de un tema de investigación y permite validar los resultados reportados.

El procedimiento se realizó teniendo en cuenta los siguientes pasos, a, formulación de preguntas de investigación, b, búsqueda de bibliografía, c, identificación de los estudios pertinentes y d, análisis de los artículos. Este estudio se realizó en base de datos científicas tales como Redalyc, Scopus, Scielo.

Para la investigación se plantearon los siguientes límites: Sin límites de tiempo, idiomas, español y portugués, región de América latina.

En este estudio, se emplearon bases de datos reconocidas como Redalyc, Scopus y Scielo, abarcando un período de los últimos 10 años. Este enfoque prioriza la obtención de información actual y relevante, proveniente de revistas indexadas. Además de artículos científicos, se incluyeron tesis de pregrado y posgrado pertinentes al tema de investigación. Esta metodología asegura una recopilación de datos bibliográficos exhaustiva y de alta calidad, lo que enriquece el análisis y proporciona una perspectiva completa y actualizada sobre el tema estudiado.

Se recopilaron un total de 100 revistas indexadas para este estudio, distribuidas de la siguiente manera: 20 de Scopus, 50 de Redalyc y 30 de Scielo. Además, se consultaron tesis, artículos y otros materiales bibliográficos. Estas fuentes fueron seleccionadas meticulosamente para abordar los objetivos específicos de la investigación, asegurando una base sólida y diversa de información, además como criterios de inclusión se consideraron solo estudios realizados en Latinoamérica, de igual forma se

consideró los operadores booleanos “AND” y OR para las búsquedas, además que estos estuvieran escritos en español, y que los artículos contengan la población de estudio.

Al investigar la dependencia emocional en universitarias mediante el análisis de artículos de bases de datos como SciELO, Redalyc y Scopus, es fundamental aplicar principios éticos para garantizar el rigor y la integridad del estudio. El principio de no maleficencia requiere que evitemos interpretaciones erróneas o sesgadas, protegiendo así la validez de los datos y asegurando la precisión en la representación de los resultados. La justicia demanda una selección equitativa de los artículos, considerando una amplia variedad de estudios para asegurar una visión completa y balanceada del tema. El principio de autonomía enfatiza la importancia de respetar la propiedad intelectual de los autores de los artículos, asegurando una correcta citación y evitando el plagio. La beneficencia nos insta a maximizar el conocimiento obtenido y minimizar los sesgos, diseñando el análisis de manera que ofrezca una comprensión valiosa y precisa de la dependencia emocional en universitarias. Finalmente, el respeto por la dignidad humana implica tratar con respeto el trabajo de los investigadores, reconociendo sus contribuciones y asegurando una interpretación justa y honesta de sus hallazgos. Aplicar estos principios éticos asegura que la investigación sea realizada de manera rigurosa y respetuosa, protegiendo la integridad del estudio y fortaleciendo su validez.

III. RESULTADOS

La presente investigación tuvo como objetivo general describir la evidencia a partir de referencias y documentos académicos sobre la dependencia emocional, identificando 20 documentos que abordan este fenómeno de manera directa. En términos metodológicos, la revisión bibliográfica está bien equilibrada, con un 80% de documentos cualitativos y un 20% de documentos cuantitativos. Las participantes en estos estudios son jóvenes universitarias, con edades que van de los 17 a los 24 años.

Cómo segundo objetivo específico se analizaron los factores psicológicos y emocionales, así como lo menciona (Díaz-Mosquera et al., 2024) menciona que la dependencia emocional en universitarios puede estar influenciada por factores psicológicos y emocionales, como los estilos de apego parental. Estudios han encontrado asociaciones entre los estilos de apego con los padres y la dependencia emocional en las relaciones románticas de jóvenes universitarios. La percepción de los vínculos primarios establecidos con las figuras parentales puede impactar en los estilos de apego adulto y, por ende, en la dependencia emocional en las relaciones de pareja en la vida adulta. (Guzmán-González et al., 2016) menciona que aquellos con un estilo de apego seguro tienden a experimentar menos confusión emocional. En contraste, los estilos de apego preocupados y temerosos se asociaron con niveles más altos de rechazo emocional e interferencia cotidiana. Además, se observó que las personas con estilos de apego desentendido y temeroso mostraron mayores niveles de desatención y confusión emocional. Estos hallazgos tienen implicaciones importantes desde la perspectiva de la teoría del apego. Además (González et al., 2016) menciona que, en universitarias, la dependencia emocional se puede manifestarse a través de síntomas ansioso-depresivos, consumo de drogas y baja autoestima. Según la teoría del apego, la búsqueda de cercanía y aceptación del otro puede influir en mantener relaciones de pareja violentas. Investigaciones sugieren que la violencia en relaciones de noviazgo durante la juventud puede ser un factor de riesgo para desarrollar patrones de interacción violentos en relaciones futuras. (Fracazzo & Toni, 2023) refiere que los estudiantes con estilos de apego seguro tienen menos esquemas desadaptativos activados. Además, las dimensiones del apego pueden anticipar

la activación de estos esquemas en el primer dominio. Se resalta la importancia del apego seguro para minimizar la activación de esquemas desadaptativos en los estudiantes universitarios, así como la relevancia de contar con una red de apoyo cercana durante esta etapa crucial de desarrollo. Por otro lado (Pérez & Loving, 2017) se encontraron relaciones relevantes entre los estilos de apego y la alexitimia, lo que sugiere que factores psicológicos y emocionales pudieron haber influido en la forma en que las personas se relacionaban emocionalmente. Además, se observaron diferencias en la capacidad de expresar y reconocer emociones, lo que podría haber estado relacionado con la dependencia emocional en las estudiantes universitarias. Estos hallazgos resaltaron la importancia de considerar los aspectos psicológicos y emocionales en la comprensión de la dependencia emocional en contextos universitarios.

Además, la influencia de las relaciones interpersonales (Narváez et al., 2019) menciona que las relaciones interpersonales, especialmente en el ámbito universitario, han demostrado influir en la dependencia emocional en las mujeres. Estudios han sugerido que las relaciones de pareja estables y formales durante la juventud fueron fundamentales en el desarrollo de la dependencia emocional. Además, se encontró que la insatisfacción en las relaciones y la presencia de celos contribuyeron a la dependencia emocional en este grupo de población. Así mismo (Andrade & Oliveira, 2020) menciona que el apego influyó en las relaciones interpersonales, la autoeficacia y la satisfacción con la vida. Los participantes con un estilo de apego seguro tendieron a poseer relaciones más saludables y positivas durante el transcurso de la vida. El apego también se relacionó con la impresión de felicidad y satisfacción en la vida adulta. (Granillo-Velasco & Sánchez-Aragón, 2020) menciona que las relaciones interpersonales y la dependencia emocional están interconectadas, ya que la ausencia de interacciones sociales puede conducir a la soledad. La dependencia emocional puede provocar dificultades en las relaciones al intentar evitar la intimidad por temor a resultar herido. Los estilos de apego contribuyen en la manera en que se desarrollan las relaciones y pueden afectar la vivencia de la soledad. Por otro lado (Meraz, 2020) refiere que dicha dependencia afectaba negativamente las interacciones. Esto generaba conflictos y desconfianza en las relaciones, lo que resaltaba la importancia de abordar este tema en el ámbito

universitario. Se recomendaba promover la autonomía emocional y la autoestima entre los estudiantes para contrarrestar estos efectos negativos. En conclusión, la dependencia emocional tuvo un impacto perjudicial en las relaciones interpersonales de los universitarios. (Guerra et al., 2024) menciona que las relaciones interpersonales significativas a lo largo de la vida impactan en la confianza, comprensión y receptividad de un individuo, influyendo en la dependencia emocional. El estilo de apego del adulto está relacionado con la calidad de las relaciones íntimas, donde el apego seguro promueve estabilidad y confianza sin dependencia, mientras que el apego evitativo y preocupado pueden generar dependencia emocional y ansiedad en las relaciones. En la adultez, el tipo de apego desarrollado en la infancia influye en cómo se percibe uno mismo y en las conductas y respuestas en las relaciones afectivas.

Por otro lado, el impacto académico y social (Rodríguez, 2016) menciona que la dependencia emocional en universitarios puede tener un impacto académico y social significativo. Puede afectar la capacidad de concentración, el desempeño académico y las relaciones interpersonales. Es importante abordar este tema para promover la salud emocional y el bienestar de los universitarios, fomentando habilidades de autonomía emocional y relaciones saludables. La intervención temprana y el apoyo emocional adecuado pueden ayudar a mejorar la calidad de vida y el éxito académico de los universitarios. (Bautista & Díaz-Loving, 2016) refiere que, en el ámbito académico, un apego seguro puede promover la confianza en uno mismo, la autonomía y la capacidad de establecer relaciones positivas, lo que puede traducirse en un mejor rendimiento académico y una mayor adaptación escolar. En el ámbito social, el tipo de apego puede afectar la calidad de las relaciones interpersonales, la capacidad de establecer vínculos saludables y la forma en que se manejan conflictos y situaciones de estrés en el entorno social. (Paez & Rovella, 2019) la dependencia emocional universitaria tiene un impacto significativo tanto en el ámbito académico como en el social. La relación con los padres y los estilos parentales juegan un papel crucial en la capacidad de regular las emociones de los jóvenes. Se observa que la aceptación por parte de los padres se relaciona directamente con una mayor capacidad de empatía en los adolescentes. La percepción del vínculo de apego y las relaciones parentales son factores determinantes en el desarrollo de

conductas empáticas, lo cual puede influir en la reducción de la violencia y la promoción de comportamientos empáticos en esta etapa crucial de la vida. (Medina et al., 2016) menciona que la dependencia emocional puede afectar negativamente el rendimiento académico al distraer a los estudiantes de sus estudios y provocar problemas en las relaciones interpersonales. Además, la dependencia emocional puede afectar la toma de decisiones y en la autoestima de los universitarios, lo que puede tener repercusiones en su bienestar general y en su desarrollo personal y social. (Pazos & Fernández, 2021) refiere que puede influir en la capacidad de concentración, rendimiento académico y relaciones interpersonales. La falta de autonomía emocional puede dificultar la adaptación al entorno universitario y limitar el desarrollo de habilidades sociales. Es importante abordar la dependencia emocional en este grupo para promover un bienestar integral y un óptimo desempeño académico y social.

Del mismo modo en relación a las estrategias de afrontamiento y resiliencia (Díaz-Mosquera et al., 2022) refiere que el desarrollo de un apego seguro se considera una estrategia efectiva para combatir la dependencia emocional. Esta medida implica trabajar en la construcción de relaciones saludables y seguras, lo que puede contribuir a reducir la dependencia emocional. Además, el autoconocimiento y el autocuidado son aspectos clave en este proceso, ya que permiten identificar y comprender las propias emociones, necesidades y límites, fomentando así una mayor autonomía emocional. Por último, buscar apoyo profesional, como la terapia psicológica, se destaca como una opción recomendada para tratar el tema de la dependencia emocional y aprender estrategias de regulación emocional más saludables. Además (Araújo et al., 2016) Se aconseja implementar estrategias que fomenten la identificación con la escuela, la percepción de la escuela como una comunidad y actitudes positivas hacia ella, como una manera de abordar el apego al lugar. Estas estrategias pueden ser efectivas para fortalecer el vínculo emocional de los estudiantes con su institución educativa. Desarrollar un sentido de pertenencia y comunidad en el entorno escolar no solo mejora la experiencia académica, sino que también contribuye al bienestar emocional y social de los estudiantes, creando un ambiente más inclusivo y motivador. (Tosta & Cassepp-Borges, 2021) refiere que, para hacer frente a la dependencia emocional, es fundamental

buscar ayuda terapéutica tanto de manera individual como en pareja. A través de la terapia, se pueden explorar las causas subyacentes de la dependencia emocional y desarrollar estrategias para mejorar la autoestima y establecer límites saludables en las relaciones. Además, es crucial practicar el autocuidado y fomentar la independencia emocional, aprendiendo a valorarse a uno mismo y a cultivar relaciones equilibradas fundamentadas en el respeto mutuo. Estas acciones pueden contribuir significativamente a superar la dependencia emocional y promover un bienestar emocional más sólido y saludable. Por otro lado (Campos-Uscanga et al., 2019) indica que, para enfrentar la dependencia emocional de manera efectiva, es crucial desarrollar ciertas estrategias. Primero, el autoconocimiento es fundamental: reconocer y entender las propias emociones y necesidades proporciona claridad y facilita su gestión consciente y controlada. Además, aprender a establecer límites y decir no cuando sea necesario es vital para mantener relaciones equilibradas y respetuosas, protegiendo así el bienestar emocional y evitando situaciones de abuso o manipulación. También es esencial buscar apoyo en amigos, familiares o profesionales, ya que ofrecen respaldo y orientación emocional, proporcionando perspectivas objetivas y consejos prácticos. Implementar estas estrategias no solo ayuda a manejar la dependencia emocional de manera más saludable, sino que también fomenta el crecimiento personal y fortalece la resiliencia emocional. (Rodríguez, 2020) refiere que, para afrontar la dependencia emocional, es importante aprender a establecer límites saludables en las relaciones, permitiendo la autonomía emocional y el respeto propio. Además, fortalecer la autoestima y la confianza en sí mismo resulta fundamental para reducir la necesidad excesiva de validación externa. Practicar la autoaceptación y el autocuidado también son estrategias efectivas para afrontar o manejar la dependencia emocional y promover relaciones más saludables y equilibradas.

IV. CONCLUSIONES

La evidencia empírica revela que un apego seguro está asociado con menos confusión emocional y menos esquemas desadaptativos, mientras que los estilos de apego preocupados y temerosos se relacionan con niveles mayores de rechazo emocional y desatención. Además, la dependencia emocional puede manifestarse con síntomas ansioso-depresivos, consumo de drogas y baja autoestima, subrayando la importancia de la intervención psicológica. Además, la influencia de las relaciones interpersonales en el ámbito universitario es significativa. Relaciones de pareja estables y la insatisfacción en las relaciones se asocian con la dependencia emocional, además de que afecta negativamente las relaciones interpersonales, así como el rendimiento académico, disminuyendo la capacidad de concentración y adaptación al entorno universitario. Finalmente, desarrollar un apego seguro, construir relaciones saludables, fomentar el autoconocimiento y el autocuidado, y establecer límites saludables son fundamentales para afrontar la dependencia emocional.

Además, los límites que se presentaron en la investigación estuvieron en la dificultad de encontrar investigaciones con la variable de estudio de manera directa, así mismo la falta de claridad en muchos artículos de investigación.

Y al final tener en cuenta que la solidez de este estudio se fundamenta en los ejes temáticos, lo cual permite comprender de forma más concreta.

REFERENCIA

- Andrade, A. L. D., & Oliveira, M. Z. de. (2020). Apego e o Efeito mediador da Autoeficácia e Satisfação com Vida na Expectativa de Sucesso de Universitários. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 10(1), 33-52.
- Araújo, P. V. de, Pessoa, V. S., Fonseca, P. N. da, Albuquerque, J. H. de A., & Almeida, A. C. de. (2016). Eu gosto da escola: Um estudo sobre o apego ao ambiente escolar. *Psicologia Escolar e Educacional*, 20(2), 377-384.
- Armando, J. (2016). *La Teoría del Apego y el vínculo entre padres e hijos*. <https://psicologiaymente.com/desarrollo/teoria-apego-padres-hijos>
- Bautista, J. A. P., & Díaz-Loving, R. (2016). Evaluación Del Apego En Adultos: Construcción De Una Escala Con Medidas Independientes. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 21(2), 161-168.
- Campos-Uscanga, Y., Aguilera, R. D. H., & Rosas-Santiago, F. J. (2019). Estilo de apego rechazante y ansiedad como indicadores de enfermedades crónicas no transmisibles. *Revista Salud Uninorte*, 35(2), 221-237.
- Díaz-Mosquera, E., Merlyn, M.-F., & Latorre, G. (2024). Perception of bonds with parental figures and adult attachment styles in young university students. *Psicogente*, 27(51), 1-22. Scopus. <https://doi.org/10.17081/psico.27.51.6434>
- Díaz-Mosquera, E., Sacoto, M.-F. M., & Vaca, G. L. (2022). Estilos de apego adulto y regulación emocional en población de Quito, Ecuador. *Ciencias Psicológicas*, 16(2). <https://www.redalyc.org/journal/4595/459573725017/>
- Essalud. (2021). Essalud alerta que mujeres con dependencia emocional son más propensas a ser víctimas de violencia de sus parejas. *Essalud*. <http://noticias.essalud.gob.pe/?inno-noticia=essalud-alerta-que-mujeres->

con-dependencia-emocional-son-mas-propensas-a-ser-victimas-de-violencia-de-sus-parejas

- Fracazzo, V., & Toni, C. G. de S. (2023). Estilos de Apego e Esquemas Iniciais Desadaptativos em Estudantes Universitários. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 23(3), 916-935.
- González, M. G., Carracedo, V. C., Oribe, A. M., & Arismendi, C. R. (2016). Asociación entre los estilos de apego y violencia física recibida en relaciones de noviazgo en estudiantes universitarios. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXV(2), 177-185.
- Granillo-Velasco, L. F., & Sánchez-Aragón, R. (2020). Soledad en la pareja y su relación con el apego. *CienciaUAT*, 15(1), 48-62.
- Guerra, C. E. P., Villacreses, M. S. F., & Vásconez, R. P. A. (2024). Selección de pareja y apego en padres de familia de una unidad educativa de Riobamba. *Revista Eugenio Espejo*, 18(1), 70-81.
- Guzmán-González, M., Carrasco, N., Figueroa, P., Trabucco, C., & Vilca, D. (2016). Attachment styles and emotional regulation difficulties among university students. *Psykhe*, 25(1), 1-13. Scopus.
<https://doi.org/10.7764/psykhe.25.1.706>
- Karim. (2024). *Dependencia Emocional: ¿qué es y cómo debe tratarse?*
<https://psicologiyamente.com/psicologia/dependencia-emocional-que-es-como-debe-tratarse>
- Medina, C. J., Rivera, L. Y., & Aguasvivas, J. A. (2016). El Apego Adulto Y La Calidad Percibida De Las Relaciones De Pareja: Evidencias a Partir De Una Población Adulta Joven. *Salud & Sociedad*, 7(3), 306-318.

- Meraz, M. G. (2020). Incertidumbre: Efectos del Apego Romántico sobre la Vigilancia de la Pareja en Redes1. *Acta de investigación psicológica*, 10(1), 69-79.
- Narváez, B. R., Posada, C. Q., Parra, V. R., & Herrera, R. T. (2019). Evaluación de la Asociación entre el Estilo de Apego Parental y los Celos Románticos en una Muestra de Estudiantes Universitarios Colombianos. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 13(1), 13-24.
- OMS. (2022). *Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Paez, A., & Rovella, A. (2019). Vínculo de apego, estilos parentales y empatía en adolescentes. *Interdisciplinaria*, 36(2), 23-38.
- Pazos, D. A. S., & Fernández, A. L. (2021). Apego, autoestima y funcionamiento familiar en estudiantes de bachillerato de los cantones Riobamba y Guano. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 4-15.
- Pérez, F. T., & Loving, R. D. (2017). Alexitimia Y Estilos De Apego: Relación Y Diferencias Por Género Y Carreras Universitarias. *Psicología Iberoamericana*, 25(2), 26-34.
- Rodríguez, A. G. (2016). La teoría del apego: Confusiones, delimitaciones conceptuales y desafíos. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 36(129), 45-61.
- Rodríguez, A. G. (2020). ¿En Qué Mejora La Teoría Del Apego Nuestra Práctica Clínica? Es Hora De Recapitular. *Papeles del Psicólogo*, 41(1), 66-73.

Tosta, A. de S., & Cassepp-Borges, V. (2021). Entendendo os Relacionamentos Íntimos com Comportamento Abusivo por meio da Teoria do Apego.

Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of

Psychology, 55(1). <https://www.redalyc.org/journal/284/28474829006/>

Universidad del Bío-Bío. (2024). Revisión sistemática de la literatura.

Recuperado de

<https://www.ubiobio.cl/miweb/webfile/media/182/presentacion/Presentacion-C3%B3n-ColoquioUBB1.pdf>

Zárate-Depraect, N. E., Flores-Flores, P., Martínez-Aguirre, E. G., Alvarado-

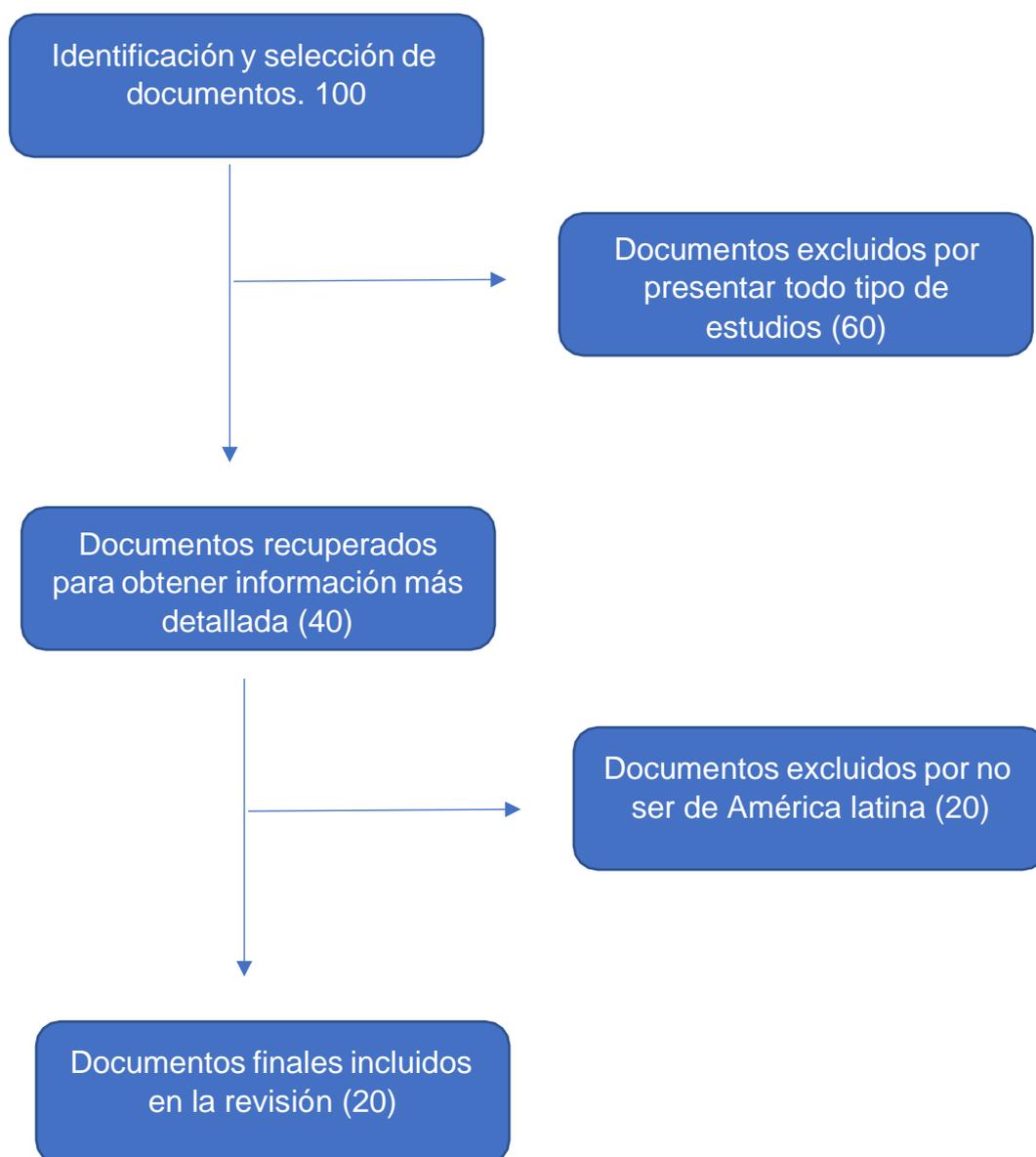
Félix, E., & Jimenez-Ramirez, C. R. (2022). Dependencia emocional en

estudiantes de Medicina. *Revista Médica Herediana*, 33(2), 128-132.

ANEXO

Figura 1

Diagrama de flujo del estudio. Proceso de selección de artículos académicos.



Se recopilaron aquellas referencias que abordan el tema de dependencia emocional en universitarias de América Latina, de esta revisión se identificaron 100 investigaciones de las cuales 60 fueron excluidas por presentar resultados de todo tipo, teniendo 40 documentos recuperados, pasando al siguiente filtro donde se excluyeron 20 por no ser estudios de América Latina, teniendo un total de 20 documentos incluidos en la revisión narrativa.

Tabla 1

Características de los estudios incluidos

Autor y año	País	Tipo de estudio	Población de muestra	y Resultados
(Díaz-Mosquera et al., 2024)	Ecuador	Cuantitativa	247 estudiantes universitarios	Se halló que la percepción del vínculo con las figuras parentales, especialmente con la madre, se asocia con los estilos de apego adulto (madre: $r = 0,224$, $p < 0,001$; padre: $r = 0,136$, $p < 0,033$).
(Guzmán-González et al., 2016)	Chile	Cuantitativa	548 estudiantes universitarios de 4 universidades	Específicamente, quienes poseen estilos de apego de seguro presentaron niveles más bajos de confusión emocional que quienes poseen estilos inseguros; asimismo, evidenciaron menores niveles de descontrol, rechazo

				emocional e interferencia cotidiana que quienes poseen patrones preocupados y temerosos; sin embargo, no difirieron en estas dificultades de quienes poseen apego desentendido.
(González et al., 2016)	Argentina	Cuantitativo	372 estudiantes	Los resultados permiten concluir que existe asociación significativa entre ambas variables, siendo predominante el estilo de apego preocupado en el grupo que recibió violencia y el estilo de apego seguro en quienes no la han recibido.
(Fracazzo & Toni, 2023)	Brasil	Cuantitativo	participaron 60 estudiantes universitarios, de ambos	Se identificó que los estudiantes con estilos de apego seguro

			sexos, con edades entre 18 y 26 años	tienen menos EID activados y que las dimensiones del apego son capaces de predecir la activación de esquemas en el primer dominio.
(Pérez Loving, 2017)	& México	Cuantitativa	Participaron 352 estudiantes de diversas licenciaturas.	Los resultados del análisis de Correlación Producto-Momento de Pearson, la prueba t de Student para muestras independientes y el análisis de varianza con prueba posthoc Tukey muestran relaciones estadísticamente significativas entre los estilos de apego con la alexitimia
(Narvárez et al., 2019)	Colombia	Cuantitativa	grupo de jóvenes universitarios colombianos	Los resultados mostraron que en la variable estrato socioeconómico

			entre los 18 y 25 años	nivel medio (estratos 3 y 4) existe una relación significativa (p = .023) la cual indica que, en esta muestra específica, el estilo de apego parental está asociado con el nivel de los celos románticos en la relación de pareja.
(Andrade & Oliveira, 2020)	Uruguay	Cuantitativo	110 estudiantes universitarios brasileños	Los estudiantes con un perfil de apego seguro tienen niveles más elevados de autoeficacia, satisfacción con la vida y expectativa futura de éxito en la carrera. Se evidencia también que el apego predice la perspectiva de éxito en el futuro profesional

(Granillo-Velasco & Sánchez-Aragón, 2020)	México	Instrumental	Para ello, se trabajó con una muestra no probabilística accidental de 194 parejas heterosexuales	Finalmente, al analizar las relaciones entre estilos de apego y soledad, se observaron datos interesantes que señalan la importancia del acompañamiento de la pareja cuando se tiene apego seguro, y de la familia y amigos cuando se tienen apegos ansiosos o evitantes, además de mayores índices de sentimientos de vacío y añoranza.
(Meraz, 2020)	México	Cuantitativo	835 estudiantes universitarios	La ecuación mostró que la ansiedad predice la VEI y BIF en hombres y mujeres, con coeficientes mayores en estas últimas. Se enfatiza la

				importancia de la medición relacionada con la vigilancia y sus implicaciones.
.(Guerra et Ecuador al., 2024)		Cuantitativo	170 participantes	En apego, la mayoría de los evaluados, muestran un tipo de apego seguro e inseguro preocupado
(Rodríguez, 2016)	no especifica	Cualitativa	No especifica	La teoría del apego ofrece visiones enriquecedoras del ser humano, pero su potencial explicativo se ve limitado por diversos factores. Además del desconocimiento ocasional de la teoría, o de la falta de rigor en su uso, también encontramos aspectos conceptuales pendientes de clarificación.

(Bautista & México Díaz-Loving, 2016)	Cualitativa	No especifica	La escala final muestra la existencia de cuatro factores independientes que explican 59.99 % de la varianza. Los ítems muestran cargas factoriales superiores a .50, comunalidades mayores a .40 y un coeficiente alfa total de .72.
(Paez & Argentina Rovella, 2019)	Cuantitativa	No especifica	Experimentar un apego seguro en la adolescencia podría depender de percibir una relación interpersonal con los progenitores basada en la aceptación de su individualidad e implicación positiva.
(Medina et Chile al., 2016)	Cuantitativo	119 estudiantes universitarios dominicanos de ambos	Se encontró un patrón de correlacional distinto para los tipos de apego,

			sexos y edades entre 18 y 26 años	teniéndose que el Apego Ansioso no correlacionó con la mayoría de los componentes de calidad percibida, mientras que para el apego evitativo las correlaciones fueron negativas y altas con las escalas de Satisfacción
(Pazos & Fernández, 2021)	Ecuador	Cuantitativo	341 estudiantes de bachillerato	Los niveles de correlación entre las variables y dimensiones y el sentido de esta resultaron diversos. Las conclusiones establecidas apoyan la importancia del apego para el desarrollo adecuado de la autoestima y el funcionamiento familiar.

(Díaz- Mosquera et al., 2022)	Uruguay	Cuantitativo	290 estudiantes de 18 a 25 años	Los modelos positivos de sí mismo y de los demás, así como los niveles bajos de ansiedad y evitación, presentes en el estilo de apego seguro, constituyen factores protectores que contribuyen a la regulación emocional.
(Araújo et al., 2016)	Brasil	Cuantitativo	Participaron del estudio 200 alumnos	Con base en esos resultados, fue posible discutir sobre la necesidad de desarrollar estrategias volcadas para promoción de identidad con la escuela, percepción de la escuela como comunidad y actitudes positivas frente a la escuela.

(Tosta & Puerto Cassepp-Borges, 2021)	Puerto Rico	Cualitativa	464 mulheres e 85 Homens	En relación con la violencia, las mujeres reportaron sufrir significativamente más violencia física, mientras que los hombres reportaron sufrir más violencia psicológica y actitudes controladoras. Este estudio sugiere que la escala ARI tiene buenos indicadores de validez y confiabilidad en la evaluación de la violencia en relaciones íntimas.
(Campos-Uscanga et al., 2019)	Mexico	Cuantitativa	3684 adultos	Quienes presentan alguna ECNT tienen mayor edad y menor escolaridad que quienes no presentan alguna ECNT. De similar

				manera, sus puntuaciones en apego preocupado, apego rechazante, ansiedad y depresión son mayores.
(Rodríguez, 2020)	No específica	Cualitativa	No específica	La Teoría del Apego ha hecho contribuciones muy útiles para la intervención psicológica, y exponemos las más relevantes. Partiendo de que la psicoterapia conlleva inevitablemente la activación del sistema de apego, abordamos sus distintas presentaciones en función del estilo de apego.
