



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

**INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA
TESIS**

**DEPENDENCIA EMOCIONAL EN EL NOVIAZGO Y
NARCISISMO EN PERSONAS DE 18 A 30 AÑOS**

Para obtener el título de Licenciada en Psicología

PRESENTA

Santillán Martínez Diana Lizzete

Director(a)

Dra. Norma Angélica Ortega Andrade

Comité Tutorial

Codirectora: Dra. Antonia Yugoeslavia Iglesias
Hermenegildo

Dra. Andrómeda Ivette Valencia Ortiz
Mtro. Luis Vicente Rueda León

Pachuca de Soto, Hidalgo, 30 de abril, 2026



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Instituto de Ciencias de la Salud

School of Medical Sciences

Área Académica de Psicología

30 de abril de 2026

Asunto: Autorización de impresión formal

DRA. ANDRÓMEDA IVETTE VALENCIA ORTIZ
JEFA DEL ÁREA ACADÉMICA DE PSICOLOGÍA

Head of Academic Psychology Area

Manifestamos a usted que se autoriza la impresión formal del trabajo de investigación del pasante **Diana Lizzete Santillán Martínez**, bajo la modalidad de Tesis Individual cuyo título es: **"Dependencia emocional en el noviazgo y narcisismo en personas de 18 a 30 años"**, debido a que reúne los requisitos de decoro académico a que obligan los reglamentos en vigor para ser discutidos por los miembros del jurado.

"AMOR, ORDEN Y PROGRESO"



Nombres de los Docentes Jurados	Cargo	Firma de Aceptación del Trabajo para su Impresión Formal
Dra. Andrómeda Ivette Valencia Ortiz	Presidente	
Dra. Norma Angélica Ortega Andrade	Vocal	
Dra. Antonia Yugoslavia Iglesias Hermenegildo	Secretario	
Mtro. Luis Vicente Rueda León	Suplente	

"Amor, Orden y Progreso"



Circuito ex-Hacienda la Concepción s/n Carretera Pachuca
Actopan, San Agustín Tlaxiaca, Hidalgo, México, C.P.42174
Teléfono: 52(771)7172000 Ext. 41531 y 41550
psicologia@uaeh.edu.mx

Página 1 de 1

uaeh.edu.mx

Reconocimiento

A la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo y al Instituto de Ciencias de la Salud, por brindarme la formación académica y las herramientas necesarias para mi desarrollo profesional como psicóloga.

Mi más sincero reconocimiento a la Dra. Norma Angélica Ortega Andrade por su dedicación, orientación y compromiso durante el desarrollo de esta investigación.

Asimismo, reconozco y agradezco las valiosas aportaciones de mi comité tutorial, conformado por la Dra. Antonia Yugoelavia Iglesias Hermenegildo, la Dra. Andrómeda Ivette Valencia Ortiz y el Mtro. Luis Vicente Rueda León, cuyas observaciones y conocimientos contribuyeron al fortalecimiento de este trabajo.

Finalmente, agradezco a mis compañeros de generación, con quienes compartí experiencias, aprendizajes y momentos significativos que enriquecieron mi formación académica y personal.

Agradecimiento

Primeramente, agradezco a Dios por darme la fortaleza, la salud y la oportunidad de llegar hasta este momento tan importante de mi vida.

A mis dos gatitas, Dolly y Beily, por su cariño y compañía incondicional durante este proceso, especialmente en los momentos más difíciles.

A mi mamá, por su amor apoyo y por creer en mí incluso cuando yo misma llegué a dudar.

A mi papá, por su esfuerzo y sacrificio que hicieron posible mi formación profesional.

A mi hermana, por motivarme siempre a seguir adelante, y a Natis, por convertirse en una de mis mayores inspiraciones para concluir esta etapa.

A mi amiga Mayren, por su amistad incondicional y por acompañarme en cada momento de este camino.

A Ray, por ser un verdadero rayito de sol en mi vida, por su compañía, amor, motivación, apoyo, por haber estudiado juntos para el examen y por hacer este proceso mucho más ligero y significativo.

A la Doctora Norma Angélica Ortega Andrade, gracias por su guía, paciencia y apoyo durante el desarrollo de esta investigación. Sus conocimientos, observaciones y orientación fueron fundamentales para la realización de este trabajo.

Asimismo, agradezco a mi comité tutorial, a Yael y a todos mis docentes por sus enseñanzas y aportaciones a mi formación académica y profesional.

Finalmente agradezco a todas las personas que me apoyaron durante este camino. Este logro también les pertenece.

Dedicatoria

Dedico esta investigación a los estudiantes, profesionales y personas interesadas en la psicología y en la comprensión de las relaciones humanas, con la esperanza de que este trabajo contribuya al conocimiento y reflexión sobre la dependencia emocional y los rasgos narcisistas.

Índice

Resumen	1
Abstract.....	3
Introducción	5
Capítulo 1. Relación de noviazgo	8
1.1 Conceptualización del noviazgo.....	8
1.2 Etapas del noviazgo	9
1.3 Tipos de noviazgo.....	9
1.4 Características de la relación de noviazgo	10
1.5 Modelo de inversión de Rusbult y el compromiso en el noviazgo	11
1.6 Enfoques teóricos de la relación de noviazgo	13
Capítulo 2. Concepción del noviazgo	15
2.1 Valores en el noviazgo.....	15
2.2 Tipos de amor en la relación de noviazgo	16
2.3 Comunicación en el noviazgo	17
2.4 Funciones del noviazgo	18
2.5 Expectativas en el noviazgo.....	19
2.5.1 Expectativas emocionales y sociales.....	19
2.5.2. Idealización de la pareja e influencia del entorno.....	20
2.6 Cambios sociales en la concepción de pareja.....	21
2.6.1 Cambios generacionales en el noviazgo	21
2.6.2 Reconfiguración de las relaciones de noviazgo	21
Capítulo 3. Dependencia emocional en el noviazgo	23
3.1 Dependencia emocional	23
3.1.1 Definición y conceptualización.....	23
3.2 Modelos explicativos de la dependencia emocional	24
3.3 Teoría del apego	25
3.3.1 Tipos de apego	27
3.3.2 Evitación del apego	29
3.4 Causas de la dependencia emocional.....	31
3.4.1 Causas Psicológicas	31
3.4.2 Causas Sociales	33
3.5 Consecuencias de la dependencia emocional.....	34

3.5.1 Consecuencias psicológicas.....	34
3.5.2 Consecuencias sociales	34
3.6 Características de la dependencia emocional en el noviazgo	35
3.7 Estudios empíricos de la dependencia emocional.....	37
Capítulo 4. Narcisismo en el noviazgo.....	40
4.1 Rasgos narcisistas.....	40
4.1.1 Definición y conceptualización.....	41
4.2 Modelos explicativos del narcisismo	42
4.3 Causas del narcisismo	45
4.4 Consecuencias del narcisismo.....	46
4.4.1 Consecuencias psicológicas.....	46
4.4.2 Consecuencias sociales	47
4.4.3 Consecuencias biológicas / físicas	47
4.5 Características del narcisismo en el noviazgo.....	48
4.6 Estudios empíricos del narcisismo	50
Capítulo 5. Dinámicas relacionales entre la dependencia emocional y los rasgos narcisistas	52
5.1 Definición y conceptualización	52
5.2 Teoría de las relaciones objetales y dinámica vincular	53
5.3 Mecanismos de defensa	54
Planteamiento del problema.....	59
Justificación	61
Pregunta de investigación.....	63
Objetivos	63
Método.....	64
Población.....	64
Muestra	64
Criterios	64
Tipo de estudio	65
Enfoque metodológico	65
Diseño de Investigación.....	65
Categorías de análisis	66
Técnicas de recolección de datos.....	66

Escenario	66
Procedimiento.....	67
Aspectos éticos	68
Análisis de datos	69
Resultados	70
Análisis de resultados por subcategorías	70
Discusión	92
Conclusión	96
Limitaciones	98
Áreas de oportunidad	99
Referencias.....	100
Anexos.....	108
Preguntas guía para la entrevista a profundidad	108

Resumen

Las relaciones de pareja constituyen una parte fundamental de la vida social y emocional de las personas debido a los vínculos afectivos, de confianza e intimidad que se establecen. La reciprocidad, la comunicación, el amor, la confianza y el respeto mutuo son sentimientos de satisfacción y, bienestar psicológico y social, que se pueden experimentar en la relación, sin embargo, también, existen relaciones que pueden presentar dinámicas disfuncionales que llegan a afectar profundamente la vida de quienes la experimentan. Por lo que la presente investigación tuvo como objetivo analizar la dinámica de interacción entre la dependencia emocional y los rasgos narcisistas en parejas jóvenes, con el fin de comprender cómo estos elementos configuran el vínculo de noviazgo.

El estudio fue de tipo cualitativo con un diseño fenomenológico. La muestra estuvo conformada por 23 parejas con un rango de edad de 18 a 30 años ($M = 26.24$, $DE = 2.0$). Como técnica de recolección de datos se utilizó una entrevista semiestructurada, a través de la cual se abordó la historia personal sobre la relación de noviazgo de los participantes. Durante la entrevista se exploraron aspectos relacionados con la dinámica de pareja, la dependencia emocional, las conductas narcisistas, la comunicación afectiva, las experiencias de control y manipulación emocional, así como la percepción que cada participante tenía sobre su vínculo amoroso.

La investigación de campo privilegió el discurso subjetivo y la interpretación psicológica de las narrativas, lo que permitió un análisis detallado de las dinámicas presentes en una relación caracterizada por rasgos de narcisismo en el hombre y dependencia emocional en la mujer. El análisis de las entrevistas permitió identificar categorías y subcategorías asociadas con la necesidad de validación, el miedo al abandono, el control, la autoimagen y la regulación emocional, evidenciando la manera en que estos factores participan en la configuración de las relaciones de pareja.

Los resultados obtenidos aportan elementos relevantes para la comprensión de las relaciones afectivas en jóvenes, así como para la detección temprana de

dinámicas relacionales disfuncionales. Asimismo, se considera que los hallazgos de la presente investigación pueden ser de utilidad para el diseño e implementación de programas de promoción de la salud en parejas jóvenes, orientados a la prevención de relaciones de dependencia emocional y al fortalecimiento de vínculos afectivos más saludables.

Palabras clave:

Dependencia Emocional, Dinámica de Interacción, Jóvenes, Rasgos Narcisistas, Relación de noviazgo.

Abstract

Romantic relationships are a fundamental part of people's social and emotional lives because of the emotional bonds, trust, and intimacy they foster. Reciprocity, communication, love, trust, and mutual respect are sources of satisfaction and psychological and social well-being that can be experienced in a relationship; however, there are also relationships that may exhibit dysfunctional dynamics that profoundly affect the lives of those involved. Therefore, the objective of this study was to analyze the dynamics of interaction between emotional dependence and narcissistic traits in young couples, in order to understand how these elements shape the romantic relationship.

The study was qualitative in nature with a phenomenological design. The sample consisted of 23 couples aged 18 to 30 ($M = 26.24$, $SD = 2.0$). A semi-structured interview was used as the data collection technique, through which the participants' personal history regarding their romantic relationship was explored. During the interview, aspects related to couple dynamics, emotional dependence, narcissistic behaviors, affective communication, experiences of control and emotional manipulation, as well as each participant's perception of their romantic relationship were explored.

The field research focused on subjective discourse and the psychological interpretation of the narratives, which enabled a detailed analysis of the dynamics present in a relationship characterized by narcissistic traits in the man and emotional dependence in the woman. Analysis of the interviews identified categories and subcategories associated with the need for validation, fear of abandonment, control, self-image, and emotional regulation, highlighting how these factors shape romantic relationships.

The findings provide relevant insights for understanding romantic relationships among young people, as well as for the early detection of dysfunctional relationship dynamics. Furthermore, it is considered that the findings of this research may be useful for the design and implementation of health promotion programs for young

couples, aimed at preventing emotionally dependent relationships and strengthening healthier emotional bonds.

Keywords:

Emotional Dependency, Interaction Dynamics, Young People, Narcissistic Traits, Dating Relationships.

Introducción

Las relaciones de pareja constituyen una parte fundamental de la vida social y emocional de las personas, ya que a través de ellas se construyen vínculos de intimidad, apoyo y pertenencia. Sternberg (1986) señala que las relaciones humanas pueden variar en cuanto al grado de intimidad, la cual implica la sensación de sentirse comprendido y comprender al otro, de brindar y recibir apoyo, así como de compartir experiencias significativas. Dentro de este conjunto de relaciones interpersonales, la relación de noviazgo ocupa un lugar central debido a su impacto en el bienestar psicológico y emocional de quienes la conforman.

De acuerdo con datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OECD) en 2024, las relaciones de pareja continúan siendo una dimensión relevante en la vida social, aunque con variaciones entre países. En promedio, las tasas de matrimonio en los países miembros se sitúan alrededor de 4.3 matrimonios por cada 1,000 habitantes, lo que refleja la persistencia de los vínculos formales de pareja. Asimismo, se observa que formas alternativas de relación, como la cohabitación, han incrementado, evidenciando cambios en la manera en que las personas establecen relaciones afectivas a nivel global.

Si bien muchas relaciones de noviazgo se caracterizan por la reciprocidad, la comunicación, el amor, la confianza y el respeto mutuo, generando sentimientos de satisfacción y bienestar psicológico y social, otras presentan dinámicas disfuncionales que pueden afectar profundamente a quienes las viven. Entre estas dinámicas se encuentran los celos excesivos, el maltrato físico y verbal, el vacío emocional y la dependencia emocional (Laca & Mejía, 2016).

En el contexto mexicano, la violencia dentro de las relaciones de pareja representa una problemática significativa. De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), a través de la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH, 2016), el 66.1% de las mujeres de 15 años y más ha experimentado al menos un incidente de violencia a lo largo de su vida. Estas manifestaciones incluyen violencia psicológica, física, sexual y económica,

reflejando la persistencia de relaciones marcadas por el desequilibrio de poder. En este contexto, la dependencia emocional ha sido definida como un patrón persistente de necesidades afectivas que se intentan satisfacer de manera desadaptativa a través de otras personas (Laca & Mejía, 2016). Este tipo de dependencia suele manifestarse a través de una dificultad para el autocuidado afectivo, una necesidad constante de atención y una tendencia a la sumisión dentro de la relación, lo que incrementa la vulnerabilidad de los individuos frente a parejas con características dominantes (Castelló, 2005).

Diversos autores señalan que la dependencia emocional se encuentra asociada a patrones de apego inseguro desarrollados en las primeras relaciones con figuras significativas, lo que puede generar una búsqueda constante de satisfacción afectiva en la pareja y favorecer la permanencia en vínculos disfuncionales (Bowlby, 1982; Castelló, 2005). En este sentido, las personas con dependencia emocional tienden a sentirse atraídas por parejas que perciben como más seguras, autónomas o dominantes, a quienes suelen idealizar, proyectando en ellas aquellas cualidades que consideran ausentes en sí mismas, lo que refuerza la dinámica de subordinación dentro de la relación (Castelló, 2005).

Por su parte, las personas con rasgos narcisistas suelen presentar una autoimagen grandiosa acompañada de una profunda inseguridad interna, así como una marcada necesidad de admiración y validación externa. De acuerdo con Lowen (2000), estos individuos pueden experimentar sentimientos de vacío e insatisfacción consigo mismos, recurriendo a los otros como medio para sostener su autoestima, lo que puede derivar en relaciones caracterizadas por la explotación emocional y la dificultad para establecer vínculos auténticos.

La literatura ha señalado que el narcisismo patológico se asocia con diversas formas de abuso dentro de las relaciones interpersonales, incluyendo conductas emocionales y psicológicas perjudiciales. Las personas que se vinculan con individuos con rasgos narcisistas pueden experimentar consecuencias significativas en su bienestar, como ansiedad, depresión y conflictos interpersonales. Asimismo, estas relaciones suelen caracterizarse por dinámicas

inestables, en las que se alternan periodos de idealización y devaluación, lo que contribuye al mantenimiento de vínculos disfuncionales (Campbell & Miller, 2011).

No obstante, resulta relevante señalar que el narcisista y el dependiente emocional comparten ciertas similitudes, ya que en ambos casos la autoimagen y el comportamiento se encuentran orientados a la búsqueda constante de validación externa, a pesar de la aparente autoestima elevada que el narcisista suele proyectar (Lancer, 2014).

El estudio de la dependencia emocional y el narcisismo resulta de gran relevancia dentro del ámbito de la psicología y las ciencias sociales, debido a su impacto directo en el bienestar emocional y en la calidad de las relaciones interpersonales. Comprender estas dinámicas permite no solo profundizar en los mecanismos psicológicos implicados, sino también contribuir a la prevención e intervención de relaciones de noviazgo disfuncionales, particularmente durante la juventud, etapa en la que se experimentan cambios significativos a nivel emocional y relacional.

En este sentido, la presente investigación aborda de manera integral los principales fundamentos teóricos relacionados con la dependencia emocional y el narcisismo, incluyendo sus definiciones conceptuales, características clínicas y manifestaciones dentro de la dinámica de pareja. Asimismo, se examinan los aportes de distintos autores, los modelos explicativos más relevantes y la forma en que ambas variables pueden interactuar entre sí. El estudio explora las experiencias y narrativas de los participantes, con el propósito de comprender en profundidad los significados, patrones relacionales y procesos emocionales que subyacen a este tipo de vínculos.

Capítulo 1. Relación de noviazgo

1.1 Conceptualización del noviazgo.

El noviazgo constituye una forma de relación interpersonal caracterizada por el establecimiento de vínculos afectivos y, en algunos casos, físicos, entre dos personas. Este tipo de relación implica cercanía emocional, interés romántico y distintos niveles de compromiso, permitiendo el desarrollo de experiencias compartidas, apoyo emocional y construcción de intimidad (Maureira, 2011). Asimismo, el noviazgo representa una etapa significativa dentro del desarrollo socioafectivo, ya que durante esta se fortalecen habilidades de comunicación, expresión emocional y convivencia interpersonal.

De acuerdo con Sternberg (1986), las relaciones amorosas suelen construirse a partir de tres componentes fundamentales: intimidad, pasión y compromiso. La intimidad se relaciona con la cercanía emocional y la confianza; la pasión con la atracción física y emocional; y el compromiso con la decisión de mantener la relación a lo largo del tiempo. La combinación de estos elementos influye en la manera en que las personas experimentan y construyen sus relaciones de pareja.

Amor + Intimidad + Pasión + Compromiso

La teoría triangular del amor es la relación que existe entre triángulos reales y triángulos ideales. En una relación amorosa no solo existe el triángulo que representa el tipo de relación, sino el esperado o el ideal (Sternberg, 1988). “De igual manera cada persona además de contar con una historia personal sobre la relación amorosa, tiene también una concepción de la historia que comparte con su pareja. Esta historia puede coincidir o no con la historia individual y, por supuesto, los miembros integrantes de la pareja pueden tener concepciones diferentes sobre la misma” (pág.29).

Por otra parte, autores como Papalia y Martorell (2017) señalan que las relaciones de noviazgo durante la juventud cumplen una función importante en la consolidación de la identidad personal y emocional, debido a que permiten el aprendizaje de patrones de interacción, resolución de conflictos y establecimiento

de límites afectivos. En este sentido, el noviazgo no solo constituye una experiencia emocional, sino también un espacio de desarrollo psicológico y social.

Sin embargo, aunque el noviazgo puede representar una fuente de bienestar y apoyo emocional, también puede presentar dinámicas disfuncionales cuando existen conductas de control, dependencia afectiva, manipulación emocional o dificultades en la regulación emocional. Estas características pueden afectar la estabilidad y calidad del vínculo, favoreciendo relaciones asimétricas o emocionalmente desgastantes (Bornstein, 2012).

1.2 Etapas del noviazgo

Las relaciones de noviazgo suelen atravesar distintas etapas conforme evoluciona el vínculo afectivo entre las personas. Durante la fase inicial predomina el enamoramiento, caracterizado por la idealización de la pareja, el aumento de la atracción emocional y la necesidad constante de cercanía. Posteriormente, la relación puede avanzar hacia una etapa de consolidación, en la que ambas personas desarrollan mayor conocimiento mutuo, confianza y estabilidad emocional (Lemaire, 1995).

Con el transcurso del tiempo, las parejas también enfrentan etapas de conflicto y adaptación, donde pueden surgir diferencias relacionadas con la comunicación, expectativas personales o necesidades afectivas. La manera en que estos conflictos son afrontados influye significativamente en la permanencia y calidad de la relación. En algunos casos, estas dificultades fortalecen el vínculo; sin embargo, en otros, pueden favorecer dinámicas de dependencia, control o desgaste emocional.

1.3 Tipos de noviazgo

Las relaciones de noviazgo pueden clasificarse según la calidad del vínculo afectivo y la dinámica emocional entre los integrantes de la pareja. Las relaciones

saludables se caracterizan por la presencia de intimidad, compromiso y estabilidad emocional, lo cual permite el desarrollo de vínculos equilibrados y funcionales (Sternberg, 1986).

Las relaciones dependientes se presentan cuando uno de los integrantes experimenta una necesidad excesiva de la pareja para mantener estabilidad emocional, acompañada de inseguridad afectiva y miedo al abandono. Este tipo de dinámica ha sido asociada con dificultades en la construcción de la identidad personal durante las etapas de desarrollo psicosocial (Erikson, 1968).

Las relaciones conflictivas o disfuncionales se distinguen por la presencia constante de problemas de comunicación, dificultades en la resolución de conflictos y desgaste emocional progresivo, lo que afecta la estabilidad del vínculo afectivo (García & Morales, 2023).

Finalmente, las relaciones con control o violencia psicológica se caracterizan por conductas de dominación, manipulación emocional y restricción de la autonomía de la pareja, lo cual impacta negativamente en la autoestima y el bienestar psicológico de la persona afectada (Walker, 1979).

1.4 Características de la relación de noviazgo

Entre las principales características del noviazgo se encuentran la expresión de afecto, la comunicación interpersonal, la intimidad emocional y la construcción de proyectos compartidos, elementos que se identifican como fundamentales en el desarrollo de las relaciones de pareja (Mora, 2016). Este tipo de vínculos se caracteriza por la interacción constante entre apoyo emocional, confianza y convivencia, lo cual favorece la consolidación del lazo afectivo entre los integrantes de la relación.

Desde la teoría del desarrollo psicosocial, Erik Erikson (1968) señala que en la etapa de la juventud y adultez temprana el individuo enfrenta el conflicto de intimidad frente a aislamiento, en la cual se busca establecer vínculos afectivos

profundos y estables. En este sentido, la capacidad para construir relaciones íntimas depende de la consolidación previa de una identidad personal sólida, ya que de lo contrario pueden presentarse dificultades como inseguridad emocional, dependencia afectiva o miedo al abandono, elementos que influyen directamente en la calidad del noviazgo.

No obstante, aunque el noviazgo puede funcionar como un espacio de crecimiento emocional y aprendizaje interpersonal, también pueden presentarse dinámicas disfuncionales como celos, conductas de control, manipulación emocional y dependencia afectiva, las cuales afectan la estabilidad del vínculo. Estas problemáticas han sido asociadas con dificultades en la regulación emocional y en la comunicación dentro de la pareja, lo que deteriora progresivamente la calidad de la relación.

En esta línea, García Cantor y Morales Rojas (2023), señalan que las deficiencias en los procesos comunicativos pueden intensificar la inseguridad afectiva y la necesidad constante de validación por parte de la pareja. Asimismo, los autores explican que estos patrones tienden a reforzarse de manera cíclica, donde la dependencia emocional incrementa la ansiedad relacional, lo que a su vez debilita la comunicación y fortalece la inestabilidad del vínculo.

De esta manera, el noviazgo no solo se comprende como una relación basada en el afecto, sino también como un espacio donde interactúan factores emocionales, comunicativos y de desarrollo personal que pueden favorecer tanto vínculos saludables como dinámicas disfuncionales, dependiendo del nivel de madurez emocional y de la calidad de la interacción entre los integrantes de la pareja.

1.5 Modelo de inversión de Rusbult y el compromiso en el noviazgo

El compromiso se define como el grado en el cual las personas tienen la intención de mantener una relación, se sienten psicológicamente unidas a ella y muestran una orientación hacia su continuidad a largo plazo. Este se encuentra determinado

por el nivel de satisfacción con la relación, las inversiones realizadas y la percepción de pocas alternativas fuera de la misma (Agnew & VanderDrift, 2018).

Se le ha considerado como un pilar intrínseco de las relaciones significativas, pues se le ha definido como el indicador y el elemento representante tanto de la probabilidad de que una relación perdure/permanezca como el indicador del vínculo psicológico que se tiene y se siente hacia la pareja, es decir, de la orientación y deseo que la relación perdure a largo plazo (Arriaga & Agnew, 2001).

Caryl Rusbult (1983) y su modelo de inversión explica que el compromiso es un proceso global asociado al deseo subjetivo y voluntario de continuar con la relación y está determinado por tres factores principales: el nivel de satisfacción con la relación, las inversiones realizadas en ella (como el tiempo, el esfuerzo y los recursos emocionales) y la percepción de alternativas disponibles fuera de la relación.

Este autor, propone que los factores que predicen el compromiso son: a) la satisfacción o los beneficios obtenidos en la relación; b) la inversión psicológica y material en la relación; c) la calidad de las alternativas a la relación. La satisfacción se define como el resultado de la comparación que realiza una persona entre los resultados que obtiene de su relación y las expectativas sobre los resultados que su relación debería proporcionarle. Así pues, si los resultados que obtiene de su relación están por encima de sus expectativas, la persona estará satisfecha y por tanto el compromiso con su relación será mayor. La inversión hace referencia a los recursos que la persona ha aportado a la relación. Estas inversiones van más allá de los recursos materiales e incluye cualquier pérdida en el caso en el que la relación termine, ya sean planes de futuro, tiempo, implicación emocional, pertenencias, hijos e hijas o incluso pensamientos idealizados o mitos sobre el amor.

1.6 Enfoques teóricos de la relación de noviazgo

En una descripción más práctica, el compromiso se manifiesta de dos formas; la primera, como la decisión que se toma conscientemente de desear y querer iniciar un proyecto de vida en común con la persona amada y en un segundo término, se le ha definido para representar la probabilidad de una relación perdure a través del tiempo (Sternberg, 1988).

Cuando la relación se basa en la elección o decisión de amar al otro, seguida por la intención de mantenerla y proyectarse con la pareja, se establece un compromiso, que es la base para construirla de manera sólida y duradera. Por el contrario, cuando ella surge sólo a partir de una necesidad, lo más seguro es que se presenten problemas en cuanto dicha necesidad sea satisfecha y que se llegue a la ruptura (Cassepp & Maycoln, 2009).

Asimismo, el modelo teórico integrativo de la relación de pareja propuesto por Rolando Díaz-Loving (2002) plantea la comprensión de este fenómeno a partir de cuatro enfoques interrelacionados. El enfoque histórico se refiere a la evolución y desarrollo de los conceptos relacionados con la pareja a través del tiempo y las culturas. El enfoque biológico se vincula con las necesidades básicas del ser humano de establecer vínculos y vivir en compañía. Por su parte, el enfoque psicosocial aborda la influencia de las interacciones sociales en las expectativas, actitudes, valores y percepciones de los individuos dentro de la relación.

Finalmente, el enfoque cultural considera el contexto en el que se desenvuelven las personas, incluyendo tanto la cultura subjetiva (relacionada con pensamientos, emociones y conductas) como la cultura objetiva, vinculada a las construcciones sociales. El estudio de la relación de pareja ha sido abordado desde múltiples perspectivas teóricas, las cuales pueden clasificarse según los componentes que privilegian en su explicación. El autor señala que no existe una única teoría capaz de explicar por completo la dinámica relacional, sino que esta puede comprenderse a partir de distintos enfoques complementarios.

Asimismo, el enfoque biocultural integra aspectos biológicos y socioculturales, resaltando la importancia de las necesidades de afiliación, el apego y la

interdependencia humana dentro de un contexto cultural determinado. El enfoque sociocultural enfatiza la influencia de las normas, los estilos de relación y las premisas socioculturales en la construcción y mantenimiento de la relación de pareja (Díaz 2002).

Por su parte, el enfoque individual centra su atención en las características propias de cada persona, tales como la personalidad, los valores, las creencias y las actitudes, las cuales influyen en la manera en que se establece y vive el vínculo afectivo. Asimismo, el enfoque evaluativo otorga relevancia al contexto y a los estresores que inciden en la relación, considerando los procesos cognitivos y afectivos implicados en el ciclo de acercamiento y alejamiento. Finalmente, el enfoque conductual se enfoca en los estilos de convivencia y los hábitos relacionales, así como en las consecuencias personales e interpersonales que moldean la conducta dentro de la dinámica de pareja (Díaz & Rivera, 2010).

Capítulo 2. Concepción del noviazgo

Estas perspectivas según Díaz (2002), permiten comprender de manera integral la concepción del noviazgo, ya que cada enfoque aporta elementos que influyen en cómo los individuos entienden, construyen y viven su relación. Desde lo biocultural y sociocultural se explican las expectativas y normas que dan forma a la idea de pareja; desde lo individual se entienden las características personales que cada miembro aporta; mientras que lo evaluativo y conductual ayudan a analizar cómo se gestionan los conflictos, los estresores y los patrones de interacción cotidianos.

En este sentido, Erich Fromm (1956) plantea que el amor no debe entenderse únicamente como una emoción espontánea, sino como una necesidad humana relacionada con la búsqueda de unión, pertenencia y superación de la sensación de aislamiento. Desde esta perspectiva, las relaciones afectivas representan un espacio en el que los individuos buscan establecer vínculos emocionales significativos que les permitan experimentar cercanía, comprensión y reciprocidad dentro de la relación de pareja.

2.1 Valores en el noviazgo

Los valores en el noviazgo constituyen principios fundamentales que orientan el comportamiento de los integrantes de la pareja y permiten la construcción de relaciones afectivas funcionales. Entre los más relevantes se encuentran el respeto, la confianza, la fidelidad y el compromiso, los cuales influyen directamente en la estabilidad y calidad del vínculo.

El respeto dentro de la relación de pareja implica reconocer la individualidad del otro, así como sus emociones, decisiones y límites personales. Este elemento es considerado esencial para el establecimiento de relaciones sanas, ya que favorece la convivencia equilibrada y la reducción de conductas conflictivas (Rusbult, 1980).

Asimismo, la confianza se relaciona con la seguridad emocional que permite a los individuos sentirse estables dentro de la relación. Este valor es clave para el

desarrollo del compromiso, ya que facilita la apertura emocional y la construcción de vínculos duraderos. Asimismo, el compromiso se entiende como la decisión de mantener y cuidar la relación a lo largo del tiempo, incluso ante dificultades, siendo un componente central en la consolidación del amor dentro de las relaciones de pareja. Finalmente, la fidelidad se asocia con la exclusividad emocional y afectiva dentro del vínculo de pareja, contribuyendo a la estabilidad de la relación y a la percepción de seguridad entre los integrantes. La presencia de estos valores en el noviazgo favorece relaciones más estables, funcionales y satisfactorias (Sternberg, 1986).

Una relación de noviazgo se establece de común acuerdo entre dos personas, basada en el interés y el afecto, para interactuar y compartir un periodo de tiempo continuo, independientemente de su estructura, del grado de formalización de esa unión o de la orientación sexual de sus integrantes.

2.2 Tipos de amor en la relación de noviazgo

Según John Alan Lee (1973), existen seis formas de expresar y vivir el amor en pareja:

Eros (erótico): Se caracteriza por un inicio repentino, un intenso compromiso hacia la pareja, gran atracción física y sexual, una pasión irresistible, sentimientos intensos e incontrolables hacia la persona deseada, ansiedad y malestar en su ausencia, así como pensamientos obsesivos y rumiaciones hacia la persona.

Storge (amistoso): Es sólido y estable, se caracteriza por un compromiso duradero que se desarrolla lentamente y cuidadosamente, con base en la intimidad, amistad, el cariño y el compañerismo.

Ludus (lúdico): Amor centrado en el aquí y ahora con poca implicación emocional y sin expectativas futuras; este estilo de amor no tiene características físicas preferidas pero disfruta de cualquier tipo de pareja.

Manía (maníaco): Combinación de Eros y Ludus, un estilo de amor obsesivo que se basa en demandar constantemente a la pareja, desconfiar de ella y celarla, Este tipo de amor es obsesivo, con una fuerte dependencia, celos intensos, posesividad y ambivalencia que no confía en la sinceridad y el compromiso de la pareja.

Pragma (pragmático): Conocido como amor racional, combinación de Ludus y Storge; es un amor que se basa en la búsqueda de una pareja compatible y conveniente en lugar de ideales románticos y emociones fuertes. Es un amor planeado que se basa en la proyección tanto de la elección de pareja como de la dinámica en dicha relación.

Ágape (altruista): Es la combinación de Eros y Storge y se trata del vínculo que más puede generar felicidad. Se caracteriza por ser idealista, es abnegado y no es demandante, por lo que se preocupa exclusivamente por el bienestar de su pareja y antepone las necesidades e intereses del otro a los suyos (Lee, 1973).

2.3 Comunicación en el noviazgo

Asimismo, la comunicación en el noviazgo constituye un elemento esencial para la construcción, mantenimiento y estabilidad de la relación de pareja, ya que permite la expresión de emociones, necesidades y pensamientos entre los integrantes del vínculo.

La comunicación en las relaciones de pareja puede manifestarse en distintos estilos que influyen directamente en la calidad del vínculo afectivo. Virginia Satir (1983) plantea que existen formas de comunicación que pueden favorecer o deteriorar la relación, dependiendo de cómo la persona expresa sus emociones y necesidades. Entre estos estilos se encuentra la comunicación congruente, en la cual el individuo expresa de manera clara, honesta y coherente lo que piensa y siente, favoreciendo la comprensión mutua y la estabilidad emocional en la pareja. Por otro lado, se identifican estilos disfuncionales como el acusador, caracterizado por la crítica constante hacia la pareja; el aplacador, donde la persona evita el

conflicto y se somete para evitar el rechazo; el calculador, que se enfoca exclusivamente en la racionalidad evitando la expresión emocional; y el irrelevante, que desvía la atención del conflicto o minimiza la importancia de la interacción. Estos estilos de comunicación influyen significativamente en la dinámica del noviazgo, ya que pueden fortalecer la intimidad o generar distancia emocional dentro de la relación. La comunicación verbal y no verbal es la base de toda interacción en la pareja, debido a que no solo se transmiten mensajes a través del lenguaje, sino también mediante gestos, tono de voz y expresiones emocionales. En este sentido, la comunicación influye directamente en la calidad del vínculo afectivo y en la interpretación de las intenciones del otro (Satir, 1983).

De igual manera, el diálogo en la pareja se considera un componente fundamental para el establecimiento de una relación funcional, ya que permite la comprensión mutua, la toma de decisiones compartidas y la resolución de diferencias. Desde esta perspectiva, la ausencia de un diálogo efectivo puede generar deterioro progresivo del vínculo y aumentar la distancia emocional entre los integrantes de la pareja (Gottman, 1994).

Finalmente, la resolución de conflictos dentro del noviazgo depende en gran medida de las habilidades comunicativas de los individuos, ya que las parejas que logran manejar sus desacuerdos mediante estrategias de comunicación asertiva tienden a presentar mayor estabilidad emocional y satisfacción en la relación. En este sentido, la comunicación no solo cumple una función informativa, sino también reguladora del vínculo afectivo, al facilitar la expresión emocional y la negociación de conflictos (Rogers, 1951).

2.4 Funciones del noviazgo

El noviazgo cumple diversas funciones psicológicas y sociales que contribuyen al desarrollo emocional de los individuos y a la construcción del vínculo afectivo. Estas funciones permiten comprender la relación de pareja como un espacio de crecimiento personal y aprendizaje interpersonal.

Una de las principales funciones del noviazgo es el acompañamiento emocional, ya que la relación brinda apoyo, contención y seguridad afectiva ante situaciones de estrés o dificultad. Este tipo de vínculo favorece la regulación emocional y el bienestar psicológico de los integrantes de la pareja (Bowlby, 1988).

Otra función importante es la socialización afectiva, mediante la cual los individuos aprenden a interactuar emocionalmente con su pareja, desarrollando habilidades de comunicación, empatía y convivencia. Este proceso contribuye a la adaptación a las relaciones íntimas y a la comprensión del otro dentro del vínculo afectivo. Asimismo, el noviazgo permite la construcción de la identidad en pareja, ya que a través de la interacción constante los individuos integran experiencias, valores y significados que influyen en la forma en que se perciben dentro de la relación. Este proceso forma parte del desarrollo de la identidad en la etapa de la adultez temprana (Erikson, 1968).

Finalmente, el noviazgo se considera una experiencia previa al compromiso formal, en la cual las personas exploran la convivencia, la compatibilidad emocional y la toma de decisiones en pareja, lo que puede influir en futuras relaciones más estables y comprometidas.

2.5 Expectativas en el noviazgo

2.5.1 Expectativas emocionales y sociales

Las expectativas en el noviazgo se configuran como construcciones cognitivas y emocionales que los individuos elaboran respecto a la forma en que debería desarrollarse una relación de pareja. Estas expectativas incluyen la búsqueda de afecto, seguridad, estabilidad emocional y reciprocidad, elementos que influyen directamente en la satisfacción percibida dentro del vínculo (Sternberg, 1986). En este sentido, las expectativas emocionales se relacionan con la necesidad de sentirse querido, comprendido y respaldado por la pareja, mientras que las expectativas sociales se vinculan con los roles culturalmente establecidos, la

aprobación del entorno y las normas implícitas sobre cómo “debería ser” una relación.

Asimismo, durante la adultez temprana, estas expectativas no son estáticas, sino que se transforman conforme los individuos consolidan su identidad y redefinen sus vínculos afectivos, lo cual forma parte del proceso de desarrollo psicosocial (Erikson, 1968). Esta etapa es especialmente relevante, ya que las experiencias previas influyen en la forma en que se interpretan las relaciones futuras.

2.5.2. Idealización de la pareja e influencia del entorno

Dentro de la construcción de las expectativas en el noviazgo, uno de los fenómenos más relevantes es la idealización de la pareja, la cual consiste en la atribución de cualidades excesivamente positivas al otro, al tiempo que se minimizan sus defectos o dificultades dentro de la relación. Este proceso puede favorecer una percepción distorsionada del vínculo afectivo, generando expectativas poco realistas que posteriormente entran en conflicto con la dinámica real de la relación. En este sentido, la idealización puede contribuir a una satisfacción inicial elevada, aunque con el tiempo puede derivar en frustración cuando la experiencia relacional no coincide con lo imaginado. Este fenómeno se relaciona con la construcción simbólica del amor romántico, en la cual la pareja es percibida como una figura ideal o indispensable para el bienestar emocional (Sternberg, 1986).

No obstante, este proceso no puede comprenderse de manera aislada, ya que se encuentra influido por factores sociales y contextuales que moldean la forma en que los individuos conciben las relaciones afectivas. En este sentido, Albert Bandura (1977) plantea que las conductas y creencias sociales se adquieren mediante la observación, la imitación y el refuerzo de modelos significativos. Desde esta perspectiva, la forma en que una persona construye su idea de amor y pareja puede estar determinada por experiencias familiares, interacciones con pares y mensajes provenientes de los medios de comunicación, los cuales

funcionan como referentes que influyen en la configuración de expectativas sobre el noviazgo. De esta manera, la idealización de la pareja se encuentra estrechamente vinculada con procesos de aprendizaje social que trascienden la experiencia individual.

2.6 Cambios sociales en la concepción de pareja

2.6.1 Cambios generacionales en el noviazgo

Los cambios generacionales han contribuido a una redefinición del noviazgo, en la cual las relaciones tienden a estructurarse de manera menos rígida y más centrada en la experiencia individual. Erik Erikson (1968) señala que en la etapa de la adultez temprana los individuos se encuentran en un proceso de consolidación de la identidad y búsqueda de intimidad, lo cual influye directamente en la forma en que establecen sus vínculos afectivos.

En este contexto, la transición hacia modelos relacionales más flexibles puede implicar tanto mayores oportunidades de autonomía como una mayor variabilidad en la estabilidad de los vínculos, ya que la construcción de la identidad personal y la búsqueda de intimidad se encuentran en constante negociación dentro de la relación.

2.6.2 Reconfiguración de las relaciones de noviazgo

Las transformaciones sociales contemporáneas han dado lugar a nuevas formas de relación caracterizadas por una menor formalidad y una mayor diversidad en la configuración de los vínculos afectivos. Desde la perspectiva del aprendizaje social, Albert Bandura (1977) plantea que las conductas relacionales se adquieren mediante la observación de modelos sociales, lo que implica que las formas actuales de vinculación también se ven influenciadas por el entorno, los medios de comunicación y las experiencias previas.

En este contexto, la variabilidad en la forma de establecer vínculos afectivos implica que los individuos se enfrentan a diferentes maneras de experimentar la cercanía emocional, el compromiso y la estabilidad dentro de la relación. Esta diversidad de dinámicas relacionales puede influir en la forma en que las personas gestionan sus necesidades afectivas, especialmente cuando existen dificultades para establecer límites claros o para regular la distancia emocional dentro del vínculo. En consecuencia, algunas dinámicas relacionales pueden volverse más complejas, particularmente cuando las expectativas afectivas no se ajustan a la realidad de la relación, generando patrones de interacción que requieren un análisis más profundo de la manera en que los individuos se vinculan emocionalmente con su pareja.

Capítulo 3. Dependencia emocional en el noviazgo

3.1 Dependencia emocional

La dependencia emocional es un estado psicológico que afecta a los individuos, en especial, a su self y estima en las diferentes relaciones personales. La mayoría de los estudios muestran cómo las relaciones primerizas son las generadoras de nuestras futuras actuaciones interpersonales, siendo la más relevante la paterno – filial. Cuando se favorecen relaciones de apego ansioso el cerebro se modela y derivarán en un individuo con dependencia emocional. A su vez, el rechazo o discriminación puede producir una dependencia (De Medina Quevedo, 2013).

3.1.1 Definición y conceptualización

La definición de Castelló (2005) menciona que "la dependencia emocional es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su noviazgo a lo largo de sus diferentes relaciones" (p.17), asimismo refiere que la necesidad es el núcleo del problema, el deseo de estar con la otra persona de forma extrema, se refiere a que los sentimientos son exagerados únicamente de tipo emocional. En este sentido, otros autores han señalado que la dependencia emocional puede adquirir características similares a una adicción, en la que el individuo desarrolla patrones de conducta orientados a satisfacer necesidades afectivas de manera desadaptativa, generando una fuerte vinculación emocional hacia la otra persona (Echeburúa & de Corral, 2001).

La dependencia emocional se caracteriza por una necesidad afectiva intensa hacia la pareja, acompañada de miedo a la ruptura, dificultad para estar solo y una tendencia a priorizar las necesidades del otro por encima de las propias. Asimismo, puede manifestarse en conductas de sumisión y en la búsqueda constante de proximidad con la pareja (Urbiola et al., 2016).

Por otro lado, Lemos en 2012 describe que "la dependencia emocional se plantea como un patrón que involucra aspectos cognitivos, emocionales, motivacionales y

comportamentales orientados al otro como fuente de satisfacción y seguridad personal, que implica creencias erróneas acerca del amor, de la vida en pareja y de sí mismo” (p.23). Asimismo, nos menciona que el comportamiento asociado a la dependencia emocional se orienta hacia la búsqueda constante de aprobación y aceptación por parte de los otros, lo que puede generar inseguridad y una preocupación persistente por el abandono. Ante la aparición de estos pensamientos, la persona dependiente tiende a buscar de manera intensa la proximidad de su pareja u otras figuras significativas, con el fin de obtener sensación de protección y seguridad emocional, así como de disminuir sentimientos de inferioridad.

3.2 Modelos explicativos de la dependencia emocional

Jorge Castelló (2005) ha sido el único autor reconocido en los últimos tiempos, que ha propuesto un modelo explicativo completo respecto a la dependencia emocional, en el cual plantea las causas y el tratamiento para atender lo que él considera podría ser una patología. Distingue dentro de la teoría de dependencia emocional dos variantes clínicas principales:

Dependiente emocional con oscilación vinculatoria: se caracteriza por alternar entre una fuerte necesidad de cercanía y momentos de alejamiento emocional, generalmente provocados por el temor a ser abandonado o no sentirse correspondido.

Dependiente emocional dominante: se presenta en personas que pueden asumir una postura más directiva o controladora en la relación, aunque en el fondo también experimentan inseguridad, miedo a la pérdida y una marcada necesidad de afecto.

No obstante, el autor centra su desarrollo teórico principalmente en la dependencia emocional estándar, ya que la considera la forma más frecuente y representativa del fenómeno. Esta se caracteriza por una necesidad afectiva

persistente hacia la pareja, acompañada de miedo al abandono, idealización del otro y conductas de sumisión o sobreinversión emocional.

Asimismo, propone una teoría completa para la dependencia emocional, en la cual remarca las características del dependiente en comparación de una persona que mantiene relaciones de pareja normales. Castelló usa la palabra "objeto" para referirse a la pareja del dependiente. Agrupa en tres categorías las características de los dependientes emocionales, la primera en "área de las relaciones de pareja", "áreas de las relaciones con el entorno interpersonal" y "área de autoestima y estado anímico" (Castelló, 2005).

Este autor afirma que, tanto en el trastorno de personalidad por dependencia como, en la dependencia emocional, existe una necesidad de estar todo el tiempo posible con el objeto del que se depende (persona), miedo y ansiedad de separación respecto a un potencial abandono, sumisión porque la persona hace cualquier cosa por mantener al otro a su lado, sentimientos negativos frente a la soledad y búsqueda de un nuevo objeto (pareja) de dependencia ante la ruptura. Sin embargo, las diferencias radican en cuanto a que, en el primero, existe una necesidad hacia el otro debido a sensación de indefensión y desprotección, falta de autonomía, e inseguridad en la toma de decisiones, por lo que puede aferrarse a su pareja, a un familiar, amigo, etc. En cambio, el dependiente emocional busca en la otra persona afecto y no soporta la soledad porque presenta sentimientos negativos hacia sí mismo, que compensa estando con el otro, pues sólo así su vida tiene sentido. Además, el dependiente emocional se aferra únicamente a su pareja.

3.3 Teoría del apego

La teoría del apego aplicada a las relaciones de pareja, propuesta por Cindy Hazan y Phillip Shaver (1987), explica las dinámicas emocionales presentes en las relaciones afectivas. Esta perspectiva plantea que el amor romántico en la adultez

constituye una extensión de los vínculos de apego formados en la infancia, considerándolo un proceso de desarrollo socioemocional.

En este sentido, el amor romántico es entendido como un proceso de apego que implica dinámicas emocionales y funciones biológicas específicas. De acuerdo con esta propuesta, toda relación amorosa puede ser considerada un vínculo de apego, por lo que las relaciones entre adultos presentan patrones similares a los observados en la relación entre el infante y su figura cuidadora. Así, las diferencias en las experiencias tempranas de apego influyen directamente en la manera en que los individuos establecen, mantienen y experimentan sus relaciones de pareja en la vida adulta.

El infante humano no cuenta con los recursos necesarios para sobrevivir de manera autónoma, por lo que requiere de figuras protectoras que le proporcionen cuidado, alimentación y seguridad frente a situaciones de enfermedad o peligro. La teoría del apego, formulada inicialmente por el psiquiatra británico John Bowlby (1982) y ampliada por Mary Ainsworth (1978), explica cómo los vínculos tempranos de protección influyen de manera significativa en el desarrollo psicológico del niño, así como las consecuencias emocionales derivadas de su ausencia o inestabilidad.

Desde la evaluación psicológica, el estudio del apego plantea dos cuestiones fundamentales: en primer lugar, determinar si el sistema de apego es normativo, es decir, si está presente en el desarrollo de todas las personas; y en segundo lugar, analizar su carácter dinámico y su relevancia durante las transiciones hacia la adolescencia y la adultez, así como las diferencias individuales en la forma en que se expresa en distintos vínculos psicosociales a lo largo del desarrollo (Casullo & Fernández, 2005).

De acuerdo con Mary Ainsworth y colaboradores (1978), existen tres estilos de apego que un bebé puede desarrollar en relación con sus figuras de cuidado: seguro, evitativo (inseguro) y ambivalente o resistente. La identificación de estos patrones se basa en las respuestas del infante dentro del procedimiento

experimental conocido como la “situación extraña”, en el cual se observa su conducta ante separaciones y reencuentros con la figura de apego.

Los bebés con apego seguro buscan activamente el contacto con su figura cuidadora tras la separación y se muestran reconfortados con su presencia. En contraste, aquellos con apego evitativo tienden a mostrar poca respuesta emocional ante la separación y evitan el contacto en el reencuentro.

3.3.1 Tipos de apego

La teoría del apego, propuesta por John Bowlby (1982), permite comprender la forma en que los individuos establecen vínculos afectivos a lo largo de su vida, especialmente en el contexto de las relaciones de pareja. A partir de las experiencias tempranas con las figuras de cuidado, se configuran distintos estilos de apego que influyen en la manera en que las personas perciben, sienten y actúan dentro de sus relaciones. En este sentido, a continuación, se presentan los principales tipos de apego y su manifestación en la dinámica de pareja.

Tipo de apego	Descripción	Manifestación en la relación de la pareja
Apego seguro	Se caracteriza por la confianza en uno mismo y en los demás, así como por la capacidad de expresar emociones de manera saludable y mantener un equilibrio entre la cercanía e independencia.	Tienden a establecer relaciones estables, con comunicación abierta y manejo adecuado de conflictos. Buscan apoyo cuando lo necesitan y también son capaces de brindarlo a su pareja
Apego evitativo	Se distingue por la	Pueden mostrarse distantes o

	tendencia a evitar la intimidad emocional, priorizando la independencia y minimizando la expresión afectiva.	poco disponibles emocionalmente, evitar conversaciones profundas y generar en la pareja la percepción de frialdad o falta de compromiso.
Apego inseguro (ansioso - ambivalente)	Se caracteriza por una fuerte necesidad de cercanía y aprobación, acompañada de inseguridad respecto al amor de la pareja y miedo al abandono.	Suelen demandar constante validación, presentar celos o dependencia emocional, y reaccionar con alta intensidad emocional ante conflictos o posibles rupturas.
Apego desorganizado	Combina características contradictorias, como el deseo de cercanía junto con el miedo a la misma, generalmente asociado a experiencias traumáticas previas y problemas para regular sus emociones.	Alternan entre la búsqueda de afecto y el rechazo, presentan dificultades para regular emociones y mantener estabilidad en la relación, generando dinámicas confusas y conflictivas

Aunque esta teoría fue desarrollada inicialmente para explicar los vínculos tempranos entre los bebés y sus cuidadores primarios, los principios de la teoría del apego se han aplicado ampliamente para comprender las relaciones de noviazgo (Mikulincer & Shaver, 2016). De acuerdo con esta teoría, la calidad de las experiencias tempranas con figuras significativas se asocia al desarrollo de creencias o modelos acerca de sí mismo y del mundo que guían la manera en que las personas se involucran luego en vínculos cercanos, especialmente aquellos que propician la cercanía e intimidad.

En la medida en que se han tenido experiencias de vinculación segura, en que las propias necesidades han sido atendidas y respondidas por otras personas, se internaliza una imagen de sí positiva, como persona querible y valiosa. En cambio, cuando han predominado experiencias caracterizadas por la inconsistencia en el cuidado, falta de respuesta o franco rechazo, la imagen o el modelo de sí y del mundo tiende a ser negativo, experimentando por tanto, mayor inseguridad en los vínculos (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Una de las conceptualizaciones más ampliamente aceptadas acerca de las diferencias individuales en los niveles de seguridad del apego es aquella que las entiende a partir de dos dimensiones: la ansiedad y la evitación del apego (Mikulincer & Shaver, 2016). La ansiedad del apego alude al temor ante el abandono y las dudas acerca de la propia valía, basada en una imagen negativa de sí mismo; por su parte, la evitación del apego se refiere a la incomodidad con la cercanía emocional y la desconfianza hacia otras personas, basada en una imagen negativa de ellas. Las personas seguras en el apego exhiben bajos niveles de ansiedad y evitación del apego, mientras que las más inseguras experimentan alta ansiedad y/o alta evitación.

3.3.2 Evitación del apego

Bartholomew & Horowitz (1991) desarrollaron un modelo de cuatro categorías de apego que se indican a continuación, que varían en función de los niveles de ansiedad y de evitación del apego, junto a las conductas que lo caracterizan:

Apego seguro.

Bajos niveles de ansiedad y evitación del apego.

Modelo mental positivo de sí mismo y de los demás.

Hay comodidad con la intimidad, la dependencia y la cercanía.

Buenos niveles de autoestima y autonomía.

Se busca apoyo cuando se necesita.

Apego ansioso o preocupado

Elevados niveles de ansiedad del apego y bajos niveles de evitación.

Modelo mental negativo de sí mismo y positivo de los demás.

Marcado temor al abandono y el rechazo por parte de otras personas.

Excesiva necesidad de cercanía e intimidad emocional.

Alta dependencia emocional y por ende baja autonomía.

Apego evitativo

Bajos niveles de ansiedad y elevados niveles de evitación.

Modelo mental positivo de sí mismo, pero negativo de los demás.

Incomodidad con la cercanía emocional y la intimidad.

Distanciamiento emocional de otras personas.

Énfasis en la autosuficiencia.

Renuncia a buscar apoyo.

Apego temeroso

Altos niveles de ansiedad y evitación del apego.

Modelo mental negativo tanto de sí mismo como de los demás.

Deseo de intimidad, pero al mismo tiempo temor, evitando encuentros cercanos que puedan implicar pérdida o rechazo.

Inseguridad social y falta de asertividad.

3.4 Causas de la dependencia emocional

La dependencia emocional se debe a varias causas entre las cuales se encuentran las psicológicas y sociales.

3.4.1 Causas Psicológicas

La dependencia emocional es un patrón relacional caracterizado por una necesidad excesiva de afecto, aprobación y cercanía hacia la pareja, acompañado de un miedo intenso al abandono. De acuerdo con Jorge Castelló (2005), se trata de un conjunto de necesidades emocionales insatisfechas que el individuo intenta cubrir de manera desadaptativa a través de otras personas, especialmente en relaciones de pareja.

Desde una perspectiva psicológica, una de las principales causas de la dependencia emocional se encuentra en los estilos de apego desarrollados durante la infancia. John Bowlby (1988) sostiene que las primeras relaciones con los cuidadores influyen significativamente en la forma en que los individuos se vinculan en la adultez. En este sentido, un apego inseguro, particularmente de tipo ansioso, puede generar una constante necesidad de reafirmación afectiva y un temor persistente al abandono, lo que favorece la aparición de conductas dependientes.

Otra variable fundamental es la baja autoestima. Según Walter Riso (2003), las personas con una autoimagen negativa tienden a percibirse como insuficientes, lo que las lleva a buscar validación externa de manera constante. Esta necesidad de aprobación incrementa la probabilidad de establecer relaciones desequilibradas, en las que se priorizan las necesidades del otro por encima de las propias.

Asimismo, las creencias irracionales sobre el amor desempeñan un papel relevante. Albert Ellis (1962) plantea que los pensamientos distorsionados influyen directamente en las emociones y conductas. En el caso de la dependencia

emocional, es común encontrar ideas como “sin mi pareja no soy nada” o “no podría soportar una ruptura”, las cuales intensifican el apego y dificultan la autonomía emocional.

El miedo a la soledad constituye otro factor clave. Enrique Echeburúa (2001) señala que las personas dependientes suelen experimentar una sensación de vacío ante la posibilidad de estar solas, lo que las lleva a mantener relaciones incluso cuando éstas resultan insatisfactorias o dañinas. Este patrón puede entenderse como una forma de “adicción afectiva”, donde la presencia de la pareja se vuelve indispensable para el bienestar emocional.

Por otro lado, las carencias afectivas tempranas también influyen significativamente. De acuerdo con Abraham Maslow (1943), la necesidad de amor y pertenencia es fundamental en el desarrollo humano. Cuando estas necesidades no son adecuadamente satisfechas, el individuo puede desarrollar una búsqueda intensa de afecto en etapas posteriores de la vida, lo que incrementa la vulnerabilidad a la dependencia emocional.

Finalmente, desde el enfoque conductual, el refuerzo intermitente explicado por B. F. Skinner (1953) ayuda a comprender por qué algunas relaciones generan mayor apego. Cuando la pareja alterna entre muestras de afecto y rechazo, se refuerza la conducta de búsqueda de atención, fortaleciendo el vínculo dependiente. A su vez, las distorsiones cognitivas descritas por Aaron T. Beck (1976), como la idealización de la pareja, contribuyen a mantener la relación al minimizar sus aspectos negativos.

En conjunto, estas variables psicológicas interactúan entre sí, configurando un patrón en el que la persona desarrolla una fuerte necesidad de vínculo, acompañada de inseguridad, miedo a la pérdida y dificultades para establecer relaciones afectivas saludables.

3.4.2 Causas Sociales

La condición de dependencia emocional engloba múltiples implicaciones sobre el bienestar físico, psicológico y social. En este contexto, la relación de pareja se configura como un espacio en el que se intentan satisfacer diversas necesidades psicosociales, lo que influye directamente en la forma en que se expresan los patrones de apego dentro del vínculo (Cuetos et al., 2018). Desde esta misma perspectiva, los autores señalan que una causa social relevante es la normalización de la violencia intrafamiliar y la renuencia al cambio frente a estas dinámicas, lo cual propicia que, tanto en las primeras relaciones como en aquellas más duraderas y consolidadas, se reproduzcan conductas violentas de manera reiterada.

En consonancia con lo anterior, resulta fundamental profundizar en las causas sociales que intervienen en el desarrollo de la dependencia emocional, ya que este fenómeno no puede entenderse únicamente desde lo individual, sino como el resultado de una interacción constante entre el sujeto y su entorno. En este sentido, diversos factores de carácter interpersonal, intrapsíquico y sociocultural contribuyen a la configuración de este patrón vincular.

Carencias afectivas tempranas; Es de carácter ambiental, en el sentido puramente interpersonal del término.

Focalización excesiva en fuentes externas; Elaboración intrapsíquica del primero, el procesamiento de esos determinantes ambientales que devendrá en una determinada concepción, tanto de sí mismo como de los demás, por parte del futuro dependiente emocional.

Factores socioculturales; Contempla al sujeto en el marco de una determinada sociedad que puede favorecer o no determinados rasgos de su personalidad, entre ellos los constitutivos de la dependencia emocional (Castelló, 2005).

3.5 Consecuencias de la dependencia emocional

Debemos tener en cuenta que la dependencia emocional trae consigo diferentes consecuencias en la persona, ya sean psicológicas o sociales.

3.5.1 Consecuencias psicológicas

La dependencia emocional no solo influye en la forma en que se establecen los vínculos afectivos, sino que también genera diversas consecuencias a nivel psicológico que impactan significativamente en la vida del individuo. Entre las principales repercusiones, destacan las siguientes:

Relación inestable: en esta las personas entran en un mundo de rupturas y reconciliaciones consecutivas, las cuales frenan su relación y esto por ende no permite que avancen.

Insatisfacción en la relación: La persona normalmente se encuentra en constante insatisfacción en la pareja, donde el miedo los invade por el miedo a perder a su pareja y estar sola, la fuente principal es la frustración.

Empobrecimiento de la vida personal: Las personas que se encuentran con una dependencia emocional pierden el apoyo social, ya que lo ponen en segundo plano, también abandonan sus actividades personales, donde paralizan su vida por completo (Castelló, 2005).

3.5.2 Consecuencias sociales

Disminución de la autoestima: La sumisión es un factor muy importante en la dependencia, ya que la sensación de ser poco o nada importante para alguien, continuamente está en pensamiento, dado que la persona se sienta secundario en la relación, y así da paso a no sentirse querido o valorado.

Ansiedad: El ideal del abandono está en constante pensar, lo que da pauta a qué la persona se sienta amenazado o en peligro constantemente (Castelló, 2005).

3.6 Características de la dependencia emocional en el noviazgo

La dependencia emocional se caracteriza por un patrón de necesidades afectivas excesivas hacia la pareja, acompañado de miedo al abandono, inseguridad emocional y dificultades para mantener la autonomía dentro de la relación (Castelló, 2005; Riso, 2003). Estas características suelen influir en la forma en que el individuo establece y mantiene sus vínculos afectivos. Entre las principales características se encuentran las siguientes:

Característica	Concepto
Necesidad constante de atención y aprobación	Tendencia a buscar validación afectiva frecuente por parte de la pareja para sentirse valorado o seguro emocionalmente.
Miedo al abandono	Temor intenso a ser rechazado, sustituido o dejado por la pareja, generando inseguridad constante dentro de la relación.
Dificultad para tomar decisiones	Problema para actuar de manera autónoma, necesitando frecuentemente la opinión o aprobación de la pareja.
Descuidar intereses personales	Tendencia a abandonar actividades, metas o relaciones personales con el fin de priorizar la relación afectiva.

Priorizar las necesidades de la pareja	Conducta en la que las necesidades y deseos de la pareja son colocados por encima del propio bienestar emocional o personal.
Tolerancia a conductas dañinas	Capacidad de soportar comportamientos negativos, agresivos o poco saludables por miedo a perder la relación.
Dificultad para establecer límites	Problema para expresar desacuerdo o poner restricciones dentro de la relación, debido al temor al conflicto o abandono.
Ansiedad ante la posibilidad de perder la relación	Estado constante de preocupación o angustia relacionado con una posible ruptura afectiva.
Baja autoestima	Percepción negativa de sí mismo, acompañada de sentimientos de inseguridad y necesidad de aceptación externa.
Creencia de que la felicidad depende de la pareja / Idealización de la pareja	Tendencia a considerar a la pareja como la principal fuente de bienestar emocional, atribuyéndole cualidades exageradamente positivas e ignorando sus defectos.

Desde una perspectiva cognitiva, la dependencia emocional también se relaciona con la presencia de creencias disfuncionales en torno al amor y las relaciones de pareja. En este sentido, el estudio de Lemos y colaboradores en 2012, identifican

que las personas con altos niveles de dependencia emocional tienden a presentar miedo al abandono, baja autoestima y una necesidad constante de aprobación, así como una marcada idealización de la pareja. Estas características cognitivas no solo influyen en la forma en que el individuo establece sus vínculos afectivos, sino que también contribuyen al mantenimiento de dinámicas relacionales disfuncionales.

3.7 Estudios empíricos de la dependencia emocional

En un estudio titulado “Concepciones sobre la dependencia emocional hacia la pareja en jóvenes” (Pérez & García, 2020) se pretendía comprender lo relativo y los significados psicológicos que las parejas tienen sobre la dependencia emocional, como método los investigadores utilizaron la Técnica Red Semántica Natural. Esta permitió agrupar las respuestas más frecuentes de la población. La muestra o participantes fueron 300 estudiantes universitarios entre los 18 y 25 años, teniendo como característica que al menos hubieran tenido una relación de noviazgo sin importar que fuera homosexual o heterosexual. Este estudio contribuye al presente, ya que indica los mayores significantes de la dependencia emocional en la vida cotidiana tales como “toxicidad, celos, enojo, gritos” todos estos ligados a los sentimientos negativos que se abordan en la dependencia emocional, además que deja claro algunos de los discursos, sentimientos o patrones que puede tener una persona dependiente tales como: miedo a la soledad, miedo a la ruptura, historia de relaciones desequilibradas, necesidad de agradar, evitación extrema del abandono, prioridad de la pareja, subordinación y sumisión, deseo de acceso constante, entre otros.

Otra investigación denominada “Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja” tuvo como objetivo hallar la relación entre dependencia emocional y la violencia de pareja. La muestra fue de 51 mujeres entre los 18 y 60 años que acudían a servicios psicológicos en el departamento de Pasco. 25 de ellas habían sufrido de violencia familiar con un tiempo no mayor a 3 meses y el

resto (26 mujeres) no sufrían de este tipo de violencia. Los resultados de esta investigación son relevantes, ya que las estadísticas arrojan que es más frecuente encontrar dependencia emocional en las mujeres víctimas de violencia familiar, donde se evidencia que estas mujeres tienen miedo a la ruptura, prioridad de pareja, subordinación y sumisión, lo cual quiere decir que estas mujeres comúnmente piden perdón a su pareja por actos que no cometieron, suplican si su pareja deciden terminar la relación, toleran insultos y, muchas veces, hasta agresiones. Aunque este estudio es empírico y su muestra fue algo pequeña, es un punto de partida para preguntarnos hasta dónde lleva la dependencia emocional a una mujer que la padece (Aiquipa, 2015).

Alcalá y colaboradores (2021) analizaron las evidencias empíricas acerca de la dependencia emocional en las relaciones de pareja mediante una revisión sistemática realizada en bases de datos como Redalyc, PubMed, SciELO y Google Scholar, considerando investigaciones publicadas entre 2010 y 2020. Los autores concluyen que la dependencia emocional se relaciona con factores como los mitos del amor romántico, el sexismo, los estilos parentales, los estilos de apego, la violencia física y psicológica, así como distorsiones y esquemas cognitivos. En el estudio titulado Dependencia emocional y violencia en el noviazgo en estudiantes preuniversitarios, señalan que en México la violencia en el noviazgo representa una problemática creciente entre adolescentes. El objetivo de la investigación fue analizar la dependencia emocional como variable predictora de violencia recibida y ejercida dentro de las relaciones de pareja. Participaron 301 estudiantes preuniversitarios de entre 14 y 20 años ($M = 16.38$, $D.E. = 1.27$), a quienes se les aplicó el Cuestionario Reducido de Violencia en el Noviazgo y la Escala de Dependencia en el Noviazgo. Los resultados sugieren que un incremento en la dependencia afectiva hacia la pareja se relaciona con una mayor probabilidad de involucrarse en dinámicas violentas, ya sea como receptores o emisores de violencia. Asimismo, las mujeres mostraron mayor influencia del miedo a la soledad y de los vínculos asimétricos, mientras que en los hombres predominó la dificultad para afrontar la idea de estar solos. A partir de estos hallazgos, los autores consideran que la dependencia emocional constituye un

factor relevante en la permanencia de relaciones conflictivas y violentas, por lo que su estudio resulta fundamental para promover vínculos afectivos más saludables.

Los hallazgos anteriores permiten comprender la dependencia emocional no solo como una característica individual, sino como un factor que incide directamente en la configuración de la dinámica relacional. La evidencia sugiere que cuando se presentan niveles elevados de necesidad afectiva, temor a la soledad y relaciones marcadamente asimétricas, aumenta la probabilidad de establecer vínculos desequilibrados en los que pueden surgir conductas de control, manipulación o violencia. En consecuencia, resulta pertinente ampliar el análisis hacia las características del otro miembro de la relación, particularmente cuando presenta rasgos asociados al narcisismo, dado que la interacción entre ambos perfiles puede intensificar la desigualdad y consolidar patrones disfuncionales dentro del noviazgo.

Capítulo 4. Narcisismo en el noviazgo

La conceptualización clínica del narcisismo se puede entender a partir de los criterios diagnósticos establecidos en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V), elaborado por la American Psychiatric Association. Este manual constituye una de las principales referencias utilizadas en el ámbito de la salud mental para la clasificación y diagnóstico de los trastornos psicológicos, ya que describe las características, criterios diagnósticos y patrones conductuales asociados a diversos trastornos de la personalidad (American Psychiatric Association, 2013).

4.1 Rasgos narcisistas

Los rasgos narcisistas se entienden como un conjunto de características de personalidad que incluyen la necesidad de admiración, una autoimagen inflada o vulnerable y dificultades en la empatía, sin que necesariamente se configure un trastorno clínico. De acuerdo con Craig Malkin (2015), el narcisismo debe concebirse como un continuo en el que todas las personas pueden presentar cierto grado de estos rasgos, los cuales se manifiestan en la búsqueda de validación externa, la tendencia a priorizar las propias necesidades y la sensibilidad ante la crítica. En este sentido, los individuos con rasgos narcisistas pueden establecer relaciones interpersonales en las que predomina la necesidad de reconocimiento y control, lo que puede dificultar la construcción de vínculos recíprocos y emocionalmente equilibrados.

Este manual diagnóstico, clasifica el Trastorno Narcisista de la Personalidad dentro del capítulo dedicado a los Trastornos de Personalidad; resalta que es el menos común, contando con una prevalencia menor al 1% en la población general, y entre el 2-16% dentro de la población clínica. Especifica que su incidencia es mayor en varones (siendo las mujeres menos propensas) y que comienza a desarrollarse durante las primeras etapas de la vida adulta.

Dentro de los criterios diagnósticos del trastorno narcisista de la personalidad, y con base en la descripción hallada en el DSM-V, se encuentran: Patrones

dominantes de grandeza en la fantasía y/o el comportamiento, necesidad de admiración y falta de empatía. Dichos criterios traen consigo consecuencias en la conducta y en el modo en el que la persona narcisista forma una concepción de su entorno, a menudo anteponiendo sentimientos de grandeza y prepotencia, creyéndose particularmente superior y diferente a otras personas, y frecuentemente, influyendo de manera negativa en sus relaciones interpersonales en búsqueda de sus propios intereses y necesidades (American Psychological Association, 2013).

4.1.1 Definición y conceptualización

La personalidad narcisista se caracteriza desde el punto de vista clínico por un tipo de relación presidida por la soberbia, la arrogancia y la altanería, tres rasgos que son expresión manifiesta de la sobrevaloración o idealización del Yo o Self. A esta tríada (soberbia, arrogancia y altanería) le acompaña y complementa una actitud de desprecio y desvalorización de las demás personas. Por otra parte, desde el punto de vista dinámico y estructural, este tipo de relación en el que se asocian la sobrevaloración de sí mismo y el desprecio de los demás, lleva implícita la presencia interna de un objeto idealizado con el que el Yo narcisista se identifica introyectivamente sintiendo “grandeza”, de ahí la soberbia y la arrogancia (Hernández, 2014).

Freud, se sirve de diversas fuentes tales como la esquizofrenia, la psicología infantil, los estudios sobre la vida mental de los primitivos, los hipocondríacos y el enamoramiento, para ampliar y modificar su concepción sobre el narcisismo. Y de esta manera, el narcisismo ya no es “un comportamiento específico sino un modo a través del cual la energía sexual se vuelca principalmente sobre el yo, restando posibilidad de investir objetos” (Fliman 2008, pág. 69).

Freud (1914) distingue entre narcisismo primario y narcisismo secundario. El primero corresponde a una etapa temprana del desarrollo en la que la libido se

encuentra centrada en el propio yo, mientras que el segundo implica un retorno de la libido hacia el yo después de haber sido dirigida hacia objetos externos.

Podemos decir que, respecto al narcisismo primario es posible destacar dos puntos. El primero corresponde a la relación del infante con quien le prodiga cuidados y la satisfacción de sus necesidades; el segundo, referida a la catexis del propio cuerpo. De esta manera, hallamos que el narcisismo primario en Freud da relación con el estado de indiferenciación propia de los primeros tiempos de la vida, que ubica a la cría humana en una situación de dependencia absoluta respecto del otro materno, principalmente por el estado prematuro de sus órganos, requiriendo del auxilio de otro para satisfacer sus necesidades, y en lo relativo al segundo punto, consignamos que se desprende del autoerotismo (Martínez, 2012).

En lo que refiere al narcisismo secundario de Freud, diremos que corresponde a un posicionamiento libidinal posterior, aparece como el resultado del repliegue de la libido sobre el yo, a consecuencia de la desinvertidura de objetos exteriores, para Lacan (1949) el narcisismo secundario será aquel por el cual, aún tomando un objeto exterior como objeto amoroso, en el otro, se encuentra y se ama a sí mismo. El desarrollo del narcisismo, hizo posible la comprensión de fenómenos tales como la psicosis, las depresiones, el amor, entre otros y hace posible un entendimiento y abordaje clínico, resaltando así su importancia (Martínez, 2012).

4.2 Modelos explicativos del narcisismo

El narcisismo ha sido estudiado desde diferentes perspectivas dentro de la psicología. Por un lado, el enfoque psicoanalítico, a partir de los aportes de Sigmund Freud, permitió comprender su papel en el desarrollo psíquico del individuo. Por otro lado, desde una perspectiva clínica, el narcisismo ha sido descrito y sistematizado mediante los criterios diagnósticos establecidos en el Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V) de la American Psychiatric Association.

De acuerdo con Sigmund Freud (1914), el narcisismo puede dividirse en primario y secundario. El narcisismo primario, que es el que comprende al individuo en la infancia como el centro de amor y atención (sólo tiene la noción de su propio yo), y el narcisismo secundario, en el que el individuo adulto ya no es capaz de identificarse con los sujetos del mundo externo y sólo se centra en sí mismo, desarrollando así una enfermedad o trastorno mental.

El narcisismo primario en cuanto construcción metapsicológica de Freud (1914), “es la conformación esperada y normal de una investidura libidinal original desde la que se ceden investiduras a los objetos” (Fliman, 2008, pág.70) y que se hace posible con la presencia materna o para ser más específicos, con la presencia del deseo materno que habilita la libidinización en tanto esta es parte de la Función Materna. Es de este modo, que con el ingreso al orden simbólico se hace necesario e impostergable el atravesamiento por la castración, dejando como resultado una pérdida fundamental que sugerirá el camino de acceso al Edipo, la subjetivación y sexuación de un sujeto deseante. El desarrollo del narcisismo, hizo posible la comprensión de fenómenos tales como la psicosis, las depresiones, el amor, entre otros y hace posible un entendimiento y abordaje clínico, resaltando así su importancia.

De acuerdo con Melanie Klein (1957), en el desarrollo psíquico del individuo existen impulsos destructivos vinculados a la pulsión de muerte, los cuales se manifiestan en la relación con los objetos primarios a través de la envidia, entendida como el deseo de dañar o despojar al objeto de aquello que es percibido como bueno. Estas dinámicas dificultan la integración de los aspectos positivos y negativos del otro, lo que puede dar lugar a formas de relación caracterizadas por la idealización y la devaluación, patrones que se observan frecuentemente en el funcionamiento narcisista.

Por otra parte, el sociólogo Lipovetsky (1983), en su obra *“La era del vacío”*, plantea que el narcisismo constituye un rasgo característico de la sociedad contemporánea, en la cual predomina la búsqueda de la satisfacción individual y el

énfasis en el yo, influyendo en la forma en que los individuos se relacionan con los demás.

Una de las diferencias entre la concepción del narcisismo en Sigmund Freud (1914) y la perspectiva de Melanie Klein (1957), radica en la forma en que se entiende la relación con el objeto. Mientras que Freud plantea un retiro de la libido desde los objetos externos hacia el yo, Klein propone que esta relación no desaparece, sino que se transforma en una relación con objetos internalizados. De este modo, el estado narcisista no implica la ausencia del objeto, sino su presencia en el mundo interno del individuo (Bodner, 2014).

También existe el narcisismo como relación de objeto, donde el narcisista ve en el otro, similitudes respecto a rasgos de personalidad, características o conductas parecidas a las de él, a lo que Klein concibe como una identificación proyectiva. Las partes buenas y el yo-ideal del narcisista se proyectan en el otro, como resultado de lo cual la otra persona es querida y admirada porque contiene las partes buenas de él mismo. También se proyectan las partes malas por lo que la otra persona queda identificada con aquello no deseado de sí mismo. Las relaciones de objeto narcisistas tienen el control porque las proyecciones “envuelven” omnipotentemente a la otra persona (Bodner, 2014).

El concepto de “yo grandioso” se utiliza para describir una estructura central del narcisismo, caracterizada por una autoimagen inflada, idealizada y defensiva. Desde el psicoanálisis clásico, Freud (1914) plantea que en el narcisismo la libido se dirige predominantemente hacia el propio yo, favoreciendo una sobrevaloración de sí mismo. Posteriormente, Kernberg (1975) amplía este planteamiento al señalar que el yo grandioso cumple una función defensiva, ya que protege al individuo de sentimientos de vacío, inferioridad y dependencia emocional.

Desde una perspectiva clínica contemporánea, el DSM-V (APA, 2013) describe esta configuración a través de rasgos como la grandiosidad, la necesidad de admiración y la falta de empatía. Asimismo, Kohut (1977) señala que esta autoimagen idealizada se sostiene mediante la validación externa, funcionando como un intento de compensar fallas tempranas en la regulación del self. En

conjunto, estos enfoques coinciden en que el yo grandioso no representa una autoestima sólida, sino una construcción defensiva orientada a preservar la autoimagen y evitar la vulnerabilidad afectiva.

4.3 Causas del narcisismo

Diversos autores han propuesto explicaciones sobre el origen del narcisismo. Desde la perspectiva de Heinz Kohut (1971), el narcisismo se relaciona con fallas en el desarrollo infantil, particularmente con déficits en la respuesta empática de las figuras parentales, lo que impide la consolidación de un self cohesivo. Por otro lado, Theodore Millon (1981) plantea que el narcisismo puede originarse en contextos donde los padres sobrevaloran al niño, fomentando una autoimagen inflada que posteriormente resulta inestable frente a la realidad.

El narcisismo es un trastorno de la personalidad que puede tener diversas causas, y su origen suele ser multifactorial. Algunas de las posibles causas del narcisismo incluyen:

Factores genéticos: Se ha sugerido que la predisposición genética puede desempeñar un papel en el desarrollo del narcisismo, ya que parece haber una tendencia familiar en algunos casos.

Factores ambientales: Experiencias traumáticas en la infancia, como abuso emocional o físico, negligencia parental, sobreprotección o falta de atención pueden contribuir al desarrollo del narcisismo.

Modelado de roles: La observación de comportamientos narcisistas en figuras significativas, como padres o modelos a seguir, puede influir en la adopción de patrones narcisistas en la personalidad de un individuo.

Fracaso en la regulación emocional: Las dificultades para regular emociones negativas pueden favorecer la adopción de comportamientos narcisistas como un mecanismo defensivo orientado a proteger la autoimagen y evitar sentimientos de vulnerabilidad.

Elogios excesivos o críticas constantes: Tanto la sobrevaloración constante como la crítica excesiva pueden contribuir al desarrollo del narcisismo, ya que pueden influir en la autoimagen y la autoestima de una persona (Terrés, 2019).

Es importante tener en cuenta que el narcisismo es un trastorno complejo y que la combinación de múltiples factores puede influir en su desarrollo. Sabemos que el narcisismo es resultado de un ambiente familiar en donde los niños reciben muestras de afecto y son consentidos de manera constante lo que origina sentimientos de orgullo, confianza, fuerza y sentirse únicos siempre y cuando el niño muestra conductas que los padres esperen para poder así recibir las recompensas, cuando el niño falla no recibe el reconocimiento de sus padres lo que ocasiona sentimientos de vergüenza, insuficiencia y celos, esto lleva al infante a la creencia de que no son aceptados o amados por los demás.

De acuerdo con Alexander Lowen (1983), las personas con rasgos narcisistas presentan dificultades para experimentar cualidades como la ternura, la compasión y la solidaridad. Asimismo, señala que, cuando la fachada de superioridad se ve amenazada, pueden emerger sentimientos profundos de vacío, pérdida y tristeza, los cuales han sido reprimidos, aunque en muchos casos esto ocurre de manera tardía.

4.4 Consecuencias del narcisismo

Debemos tener en cuenta que el narcisismo trae consigo diferentes consecuencias en la persona, ya sean psicológicas, sociales y biológicas.

4.4.1 Consecuencias psicológicas

En el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM V, 2013) se menciona respecto a la consecuencia desde un punto de vista psicológicas que

los sentimientos de vergüenza o humillación ante la crítica de los demás pueden hacer que las personas narcisistas tengan estados de ánimo depresivos y/o trastorno depresivo persistente como es la distimia y trastorno depresivo mayor. También este manual nos menciona que, en estas personas suelen existir momentos en los que tienen sentimientos de grandeza y pueden aparecer estados de ánimo hipomaníacos como suelen ser episodios anormales de optimismo, nerviosismo o tensión, aumento de actividad, energía o agitación, también sensaciones exagerada de bienestar y confianza en sí mismo a lo que conocemos como euforia. Desde otro punto de vista también podemos decir que el trastorno narcisista de la personalidad puede estar ligado a la anorexia nerviosa y otros trastornos que involucran el uso y el abuso de sustancias nocivas para la salud.

4.4.2 Consecuencias sociales

Los narcisistas a menudo intentan aislar a sus víctimas de amigos y familiares, lo que puede llevar al aislamiento social. Las víctimas pueden sentir que no tienen a nadie en quien confiar, lo que aumenta su vulnerabilidad.

Este aislamiento puede ser especialmente perjudicial, ya que las redes de apoyo son fundamentales para la recuperación. Restablecer el contacto con amigos y familiares, o buscar apoyo en grupos de ayuda, puede ayudar a romper el aislamiento y brindar un sentido de pertenencia nuevamente (Rull, 2023).

4.4.3 Consecuencias biológicas / físicas

Las personas narcisistas suelen preocuparse por fantasías de grandes logros por algún aspecto ya sea físico o por cierto tipo de inteligencia, también de tener prestigio e influencia dentro de determinado contexto, o de experimentar un gran amor.

El trastorno de personalidad narcisista afecta con mayor probabilidad a los varones. Mucha gente está orgullosa de sus logros. Y a casi todo el mundo le

gusta ser elogiado y no le gusta la crítica. Sin embargo, este tipo de rasgos se convierten en un trastorno cuando las personas se enojan o se disgustan si no reciben elogios constantes o cuando su incapacidad para aceptar las críticas y su necesidad de menospreciar a otra causa problemas en el trabajo o en las relaciones como ya le hemos mencionado (Manuales MSD, 2024).

4.5 Características del narcisismo en el noviazgo

Los rasgos narcisistas corresponden a características de personalidad asociadas con la forma en que el individuo se percibe a sí mismo y se relaciona con los demás, particularmente dentro de los vínculos afectivos (Kernberg, 1975; Malkin, 2015; Campbell & Miller, 2011). Entre las principales características se encuentran las siguientes:

Característica	Concepto
Necesidad de admiración	Buscan constantemente elogios, halagos y atención para mantener su autoestima elevada.
Autoabsorción	El individuo narcisista tiende a centrarse en sí mismo, sus necesidades y deseos, dejando poco espacio para las necesidades de su pareja.
Deseo de control	Necesidad de influir o dominar las decisiones, conductas y dinámicas de la relación, buscando mantener el poder dentro del vínculo afectivo.
Priorizar los propios intereses	Tendencia a colocar las metas, deseos y beneficios personales por encima de

	los intereses o necesidades de la pareja.
Priorización de las propias necesidades	Conducta en la que las necesidades emocionales, afectivas o materiales del individuo son consideradas más importantes que las de la otra persona dentro de la relación.
Intolerancia a la crítica	Pueden reaccionar de manera negativa o agresiva ante cualquier crítica o comentario que cuestione su imagen o comportamiento.
Falta de empatía	Pueden tener dificultades para entender y responder adecuadamente a las emociones y necesidades emocionales de su pareja.
Necesidad de control sobre la relación	Tendencia a regular la dinámica de pareja, estableciendo límites, decisiones o comportamientos que le permitan mantener dominio emocional o relacional.
Autoestima inflada	Suelen tener una visión exagerada de sí mismos y de sus logros, buscando ser vistos como superiores.
Creencia de autosuficiencia y superioridad	Convicción de no necesitar de los demás y de poseer cualidades o capacidades superiores, lo que puede generar actitudes de arrogancia o

	desvalorización hacia la pareja.
--	----------------------------------

Estas son algunas de las características comunes del narcisismo en el contexto de las relaciones de pareja, pero es importante recordar que cada persona es única y puede manifestar estas características de diferentes maneras.

4.6 Estudios empíricos del narcisismo

Un estudio realizado por Fernández en el 2022, menciona que el Trastorno de Personalidad Narcisista (TPN) consiste en una sobrevaloración de la importancia personal, con una mayor dirección del afecto a uno mismo que a los demás, y donde a su vez se espera el reconocimiento por poseer un valor único y especial. Fernández nos dice que ante este tipo de personalidades es importante considerar la relación social del sujeto, cuestión que influirá en que este comportamiento se agrave. En la actualidad, las redes sociales han modificado las relaciones interpersonales y han dado lugar a conductas patológicas, en ocasiones relacionadas con la personalidad. Por lo cual, en una revisión sistemática, investigó la relación existente entre el Trastorno de Personalidad Narcisista y el uso de las redes sociales, en artículos científicos publicados en: Pubmed, Medline, Elsevier, Dialnet, Scopus, Biblioteca Cochrane y la biblioteca electrónica de la Uva (BUVa). La estrategia de búsqueda se estableció con los siguientes descriptores: “narcissistic personality disorder”, “behaviour” y “social media”. Se incluyeron artículos originales en castellano e inglés, que cumplieran criterios de calidad científica según STROBE. En los artículos finalmente seleccionados para esta revisión sistemática se llevaron a cabo estudios observacionales de corte transversal. Este apartado expone las principales características de los artículos y el análisis de sus resultados. Existe una relación entre el trastorno de personalidad narcisista y el uso de las redes sociales, de modo que esta patología aumenta el uso de las redes, y a su vez este uso elevado agrava el trastorno.

Otra investigación tuvo como objetivo determinar el grado de influencia del narcisismo sobre la empatía de los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. La muestra estuvo conformada por 202 estudiantes (56.4% mujeres y 43.6% varones) con edades entre los 18 y los 25 años. Los instrumentos utilizados fueron la Dirty Dozen Dark Triad (DDDT) y la Escala Básica de Empatía (BES). Se realizó una regresión lineal, considerando como variable predictora la escala DDT y como variable criterio las dimensiones de la BES. Los resultados indican que no existe influencia significativa del narcisismo sobre la empatía en sus dos dimensiones, cognitiva y afectiva. En cuanto a la relación entre ambas variables, se encontró una correlación inversa, en la cual una de ellas es significativa a nivel estadístico, pero no a nivel práctico, donde a mayor narcisismo, menor empatía cognitiva. En base a los análisis complementarios, se hallaron diferencias pequeñas en función del sexo, siendo los varones con puntuaciones ligeramente mayores de narcisismo en comparación con las mujeres. Mientras que las mujeres evidenciaron niveles más altos de empatía afectiva que los varones (Bautista, 2020).

En conjunto, la revisión teórica permite comprender que el narcisismo no sólo se manifiesta como un rasgo individual relacionado con la autoimagen o la necesidad de admiración, sino que también puede influir en la forma en que las personas se relacionan con los demás. Características como la baja empatía, la necesidad constante de validación y las conductas centradas en el propio beneficio pueden generar dificultades en la construcción de vínculos equilibrados. En el contexto de las relaciones de noviazgo, estas características pueden favorecer dinámicas relacionales asimétricas, especialmente cuando se combinan con altos niveles de dependencia emocional en el otro miembro de la relación. A partir de esta relación entre ambos fenómenos, surge la necesidad de analizar cómo se manifiestan estas dinámicas en las relaciones de noviazgo, particularmente durante la juventud.

Capítulo 5. Dinámicas relacionales entre la dependencia emocional y los rasgos narcisistas

5.1 Definición y conceptualización

La relación entre una persona con dependencia emocional y otra con rasgos narcisistas suele caracterizarse por la presencia de dinámicas afectivas desequilibradas, en las que las necesidades emocionales de ambos individuos se complementan de manera disfuncional. Mientras la persona dependiente busca constantemente afecto, validación y seguridad emocional, el individuo con rasgos narcisistas tiende a buscar admiración, reconocimiento y control dentro de la relación. Esta interacción favorece la construcción de vínculos asimétricos en los que una de las partes suele sobre involucrarse emocionalmente, mientras la otra regula la cercanía afectiva de acuerdo con sus propias necesidades.

Desde la teoría del apego propuesta por John Bowlby (1982), estas dinámicas pueden relacionarse con estilos de apego inseguros, especialmente el apego ansioso, caracterizado por el miedo al abandono y la necesidad excesiva de cercanía emocional. En este sentido, la persona con dependencia emocional desarrolla una fuerte necesidad de mantener el vínculo afectivo, incluso cuando la relación genera malestar o sufrimiento psicológico.

Por otra parte, autores como Jorge Castelló (2005) señalan que la dependencia emocional implica una necesidad afectiva extrema hacia la pareja, acompañada de idealización, subordinación y temor a la soledad. Estas características pueden facilitar la permanencia en relaciones donde predominan conductas de control, invalidación emocional o desequilibrio afectivo. A su vez, los rasgos narcisistas suelen manifestarse mediante la necesidad constante de admiración, priorización de las propias necesidades y dificultades para establecer vínculos empáticos y recíprocos.

Como consecuencia, dentro de este tipo de relaciones suele generarse un desbalance emocional sostenido, donde la persona dependiente prioriza el bienestar y permanencia de la pareja por encima de sus propias necesidades,

mientras que la persona con rasgos narcisistas mantiene una posición de mayor control emocional dentro del vínculo. Esto puede dar lugar a ciclos de ruptura y reconciliación, altos niveles de ansiedad, desgaste emocional y dificultades para romper la relación, aun cuando ésta resulte perjudicial para alguno de los miembros.

5.2 Teoría de las relaciones objetales y dinámica vincular

La teoría de las relaciones objetales sostiene que las experiencias afectivas tempranas influyen en la forma en que los individuos establecen vínculos emocionales durante etapas posteriores de la vida. Desde esta perspectiva, las relaciones significativas internalizadas durante la infancia funcionan como modelos relacionales que orientan la manera en que las personas perciben, interpretan y construyen sus relaciones afectivas. Melanie Klein (1975) plantea que dichos vínculos tempranos influyen en la regulación emocional, la percepción de la pareja y la forma en que se experimenta la cercanía afectiva, aspectos que pueden impactar directamente en la dinámica de las relaciones amorosas.

En este sentido, la dinámica vincular hace referencia a la forma en que se organizan e interactúan los movimientos emocionales, conductuales y relacionales dentro de la pareja, es decir, cómo ambos miembros se posicionan, responden y se afectan mutuamente en el vínculo. Esta dinámica no es estática, sino que se construye de manera continua a partir de patrones repetitivos de interacción, los cuales pueden incluir formas de apego, dependencia emocional, control, idealización o conflicto. Asimismo, la dinámica vincular permite comprender cómo los modelos internos de relación influyen en la elección de pareja y en la manera en que se sostienen los vínculos, especialmente en relaciones donde se observan desequilibrios emocionales. En estos casos, las necesidades afectivas no resueltas pueden reproducirse en la relación actual, generando patrones de interacción complementarios, donde uno de los miembros puede asumir un rol de

mayor dependencia emocional, mientras el otro tiende a posicionarse desde el control, la validación o la centralidad del yo (Pichon-Rivière, 1985).

5.3 Mecanismos de defensa

En este sentido, la interacción entre dependencia emocional y rasgos narcisistas permite comprender cómo ciertos patrones afectivos y relacionales pueden reforzarse mutuamente, favoreciendo la permanencia de dinámicas poco saludables dentro de la relación de pareja.

Desde esta perspectiva, pueden comprenderse también a partir de la teoría de las relaciones de objeto, desarrollada por Melanie Klein (1975), Donald Winnicott (1965) y Otto Kernberg (1975). Este enfoque plantea que las experiencias afectivas tempranas influyen en la manera en que las personas construyen sus vínculos y desarrollan mecanismos psicológicos inconscientes para relacionarse con los demás. En el contexto de las relaciones de pareja, dichos mecanismos permiten comprender patrones como la idealización, la dependencia afectiva, la necesidad de validación, el control emocional y la dificultad para mantener relaciones equilibradas y recíprocas.

A continuación, se presentan algunos de los principales mecanismos psicológicos propuestos desde la teoría de las relaciones de objeto y su manifestación dentro de las dinámicas de pareja relacionadas con la dependencia emocional y los rasgos narcisistas.

Mecanismo	Definición	Función psicológica	Manifestación en relaciones de pareja	Relación con dependencia emocional y narcisismo
Escisión (Melanie)	Consiste en dividir a las	Reduce la ansiedad y la	Cambios bruscos en la	En la dependencia emocional genera

Klein)	personas o experiencias en categorías extremas de “todo bueno” o “todo malo”, sin integrar aspectos positivos y negativos al mismo tiempo.	ambivalencia emocional.	percepción de la pareja: de idealizar a rechazarla intensamente después de conflictos.	miedo al abandono y relaciones inestables; en el narcisismo favorece la devaluación del otro.
Idealización (Otto Kernberg)	Exageración de las cualidades positivas de otra persona para sentir seguridad emocional.	Mantener una sensación de protección y estabilidad afectiva.	Ver a la pareja como “perfecta”, indispensable o superior a los demás.	La persona dependiente suele colocar a la pareja en un pedestal; el narcisista puede idealizar inicialmente para obtener admiración o validación.
Devaluación (Otto Kernberg)	Minimizar o desacreditar las cualidades del otro cuando deja de satisfacer necesidades	Proteger la autoestima frente a la frustración o el rechazo.	Críticas constantes, desprecio emocional o pérdida repentina del	Frecuente en dinámicas narcisistas, especialmente después de conflictos o pérdida

	emocionales.		interés afectivo.	de admiración.
Proyección (Melanie Klein)	Atribuir a otra persona emociones, deseos o pensamientos propios que resultan difíciles de aceptar.	Evitar el reconocimiento de emociones internas conflictivas.	Acusar a la pareja de conductas o sentimientos que realmente pertenecen al propio individuo.	Puede generar desconfianza, celos y conflictos constantes dentro de la relación.
Identificación proyectiva (Melanie Klein)	Proceso en el que una persona proyecta aspectos propios en el otro e inconscientemente induce que este los experimente o actúe.	Externalizar emociones difíciles de tolerar.	Conductas que provocan en la pareja reacciones específicas, como culpa, enojo o rechazo.	Se observa en relaciones emocionalmente intensas y ambivalentes.
Introyección (Melanie Klein)	Internalización de características,	Construir la identidad y las representaciones	Repetición de patrones aprendidos en	Explica la repetición de vínculos

Klein)	modelos afectivos o formas de relación provenientes de figuras significativas tempranas.	s internas de apego.	la infancia dentro de las relaciones adultas.	dependientes, controladores o emocionalmente inestables.
Negación (Sigmund Freud)	Rechazo inconsciente de aspectos dolorosos de la realidad emocional.	Disminuir ansiedad y sufrimiento psicológico.	Ignorar señales de maltrato, manipulación o deterioro de la relación.	Muy frecuente en personas con fuerte apego emocional hacia la pareja.
Omnipotencia (Klein y Winnicott)	Creencia inconsciente de tener control absoluto o superioridad sobre los demás.	Defenderse de sentimientos de vulnerabilidad o inseguridad.	Necesidad de controlar la relación o imponer decisiones.	Relacionado con rasgos narcisistas y dinámicas de dominación afectiva.
Reparación (Melanie)	Intento de restaurar el vínculo	Recuperar la estabilidad emocional y	Búsqueda intensa de reconciliación	En dependencia emocional puede llevar a tolerar

Klein)	después de sentimientos de culpa o temor a perder al objeto amado.	preservar el vínculo.	tras discusiones o conflictos.	relaciones dañinas para evitar el abandono.
Apego al objeto interno (Klein y Winnicott)	Vínculo emocional con la representación interna de una persona más que con la persona real.	Mantener continuidad emocional y sensación de apego.	Permanecer ligado afectivamente a una relación aunque esta sea perjudicial.	Explica la dificultad para terminar relaciones tóxicas o superar rupturas afectivas.

En relación con lo expuesto, se puede señalar que la interacción entre la dependencia emocional y los rasgos narcisistas no se explica únicamente desde lo conductual, sino también desde procesos psicológicos inconscientes que organizan la forma en que los individuos se vinculan afectivamente. En este sentido, los mecanismos de defensa permiten comprender cómo ciertas formas de percibir a la pareja tienden a volverse extremas o poco integradas, generando alternancia entre idealización y desvalorización. Esto contribuye a la permanencia de vínculos inestables, marcados por ambivalencia emocional y desequilibrio afectivo. A partir de ello, se reconoce que estas dinámicas responden a patrones internalizados que tienden a repetirse en la vida adulta, lo cual da paso a la necesidad de profundizar en el fenómeno desde su origen en el planteamiento del problema.

Planteamiento del problema

Las relaciones de noviazgo durante la juventud suelen concebirse como espacios de apoyo, intimidad y crecimiento emocional; sin embargo, en una proporción considerable de casos se desarrollan dinámicas disfuncionales que afectan el bienestar psicológico de quienes las integran. Entre estas dinámicas, la dependencia emocional y la presencia de rasgos de personalidad narcisista en la pareja han sido asociadas con relaciones caracterizadas por el desequilibrio afectivo, el control, la idealización y la devaluación.

Diversos estudios han señalado que las personas con dependencia emocional presentan una necesidad persistente de afecto y validación que las lleva a mantener vínculos insanos, aun cuando estos generan malestar emocional. Esta condición las vuelve particularmente vulnerables a establecer relaciones con parejas dominantes y poco empáticas, en las cuales suelen asumir roles de sumisión, sacrificio excesivo y sobreinversión afectiva (Laca & Mejía, 2016). No obstante, aunque la literatura describe estas características de manera teórica, resulta limitado el conocimiento acerca de cómo las personas perciben, interpretan y significan estas dinámicas dentro de sus propias relaciones de noviazgo.

A nivel internacional, se estima que las dependencias afectivas afectan a más del 11 % de la población mundial en grado severo, mientras que porcentajes cercanos al 50 % reconocen presentar síntomas relacionados con este tipo de dependencia (De la Villa Moral, 2006). En el contexto nacional, aunque no se reportan cifras exactas específicas sobre dependencia emocional, se señala que en México al menos 6 de cada 10 mujeres presentan características asociadas a dependencia afectiva, de acuerdo con datos referidos por la Organización Mundial de la Salud.

En cuanto al narcisismo, a nivel internacional se sostiene que este rasgo se distribuye en un espectro dentro de la población general. Según el Dr. Craig Malkin, aproximadamente el 10 % de las personas se ubican en los niveles más altos de este rasgo, lo que implica que 1 de cada 10 individuos podría considerarse narcisista (Ferguson, 2023). Estas cifras evidencian que tanto la dependencia emocional como el narcisismo constituyen fenómenos con presencia

considerable a nivel internacional y nacional, lo que justifica su análisis dentro del estudio de las dinámicas de noviazgo.

El narcisismo en las relaciones de pareja se ha vinculado con una baja capacidad empática, una elevada necesidad de admiración y una tendencia a establecer relaciones superficiales e inestables. Estas características dificultan la intimidad emocional y favorecen dinámicas relacionales conflictivas, en las que pueden presentarse conductas de control y explotación hacia la pareja (Millon, et al., 2011). Sin embargo, la forma en que estas conductas son vividas y comprendidas por quienes mantienen una relación con personas con rasgos narcisistas ha sido poco explorada desde un enfoque cualitativo.

En el contexto mexicano, y específicamente en población joven del estado de Hidalgo, la investigación sobre la relación entre dependencia emocional y rasgos de personalidad narcisista en la pareja resulta aún escasa, a pesar de la alta prevalencia de relaciones de noviazgo y de los índices significativos de violencia y maltrato reportados en este tipo de vínculos. Esta ausencia de estudios que recuperen la experiencia subjetiva de las personas dificulta la comprensión profunda de las dinámicas emocionales que sostienen este tipo de relaciones.

Ante este panorama, se identifica la necesidad de profundizar en el análisis de la percepción que tienen las personas jóvenes sobre su relación de noviazgo cuando esta se encuentra atravesada por la dependencia emocional y por rasgos de personalidad narcisista en el otro. Comprender estas experiencias permitirá visibilizar los patrones relacionales y emocionales que influyen en la construcción y mantenimiento de vínculos disfuncionales, así como aportar elementos teóricos y prácticos para futuras intervenciones psicológicas y la prevención de relaciones de noviazgo dañinas.

Justificación

La importancia del presente estudio radica en el impacto que tienen los patrones psicológicos disfuncionales en la elección de pareja y en la calidad de los vínculos amorosos, particularmente cuando se establece una relación caracterizada por la dependencia emocional y la presencia de rasgos de personalidad narcisista. La forma en que se construyen este tipo de relaciones influye de manera directa e indirecta en la calidad de vida de las personas, afectando diversas áreas como el desenvolvimiento social, laboral y económico, así como las interacciones familiares, los hábitos de autocuidado (incluyendo la alimentación, la higiene y el cuidado personal) e incluso la aparición de conductas de riesgo derivadas de vínculos emocionales dañinos.

Durante la elaboración y revisión exhaustiva del marco teórico, se identificó una amplia cantidad de literatura que documenta el impacto psicológico y social que experimentan las personas con dependencia emocional; no obstante, se observa una limitada disponibilidad de información estadística y estudios empíricos que permitan dimensionar con mayor precisión la frecuencia y las características de esta problemática en la población mexicana. Las escasas investigaciones contextualizadas dificultan la comprensión integral del fenómeno y la formulación de estrategias de intervención ajustadas a la realidad sociocultural del país.

En este sentido, el presente estudio busca contribuir a la identificación y comprensión de la relación existente entre las personas con rasgos narcisistas y emocionalmente dependientes dentro de las relaciones de noviazgo. A partir de un enfoque cualitativo, se pretende aportar información relevante que sirva como base para futuras investigaciones, al tiempo que se favorece una mayor sensibilización y empatía hacia los jóvenes universitarios que se encuentran inmersos en este tipo de dinámicas relacionales.

Finalmente, comprender cómo estas interacciones afectan la vida emocional y las relaciones interpersonales permite identificar patrones de comportamiento dañinos, así como generar elementos que orienten el diseño de estrategias de prevención e intervención. De esta manera, el estudio aporta insumos relevantes

para ámbitos como la práctica clínica, la educación y el trabajo psicosocial, promoviendo la salud emocional y el bienestar en las relaciones de noviazgo.

Pregunta de investigación

¿Cómo es percibida la dinámica de la relación entre la dependencia emocional y los rasgos narcisistas en la relación de noviazgo en parejas jóvenes?

Objetivos

General

Analizar la dinámica de la interacción entre la dependencia emocional y los rasgos narcisistas en parejas jóvenes, con el fin de comprender cómo estos elementos configuran el vínculo de noviazgo.

Específicos

Explorar si las parejas jóvenes se auto perciben con características de dependencia emocional dentro de su relación de noviazgo.

Analizar la percepción que tienen las parejas jóvenes sobre la presencia de rasgos narcisistas en sí mismos o en su pareja dentro de la relación de noviazgo.

Identificar las manifestaciones de dependencia emocional y rasgos narcisistas presentes en los discursos individuales, analizando las dinámicas de interacción en el noviazgo.

Describir la complementariedad vincular en las parejas, identificando cómo los rasgos narcisistas de un miembro de la pareja refuerzan o activan las respuestas de dependencia emocional del otro miembro de la pareja.

Método

Población

La población del estudio estuvo conformada por personas jóvenes que se encontraban en una relación de noviazgo. De igual forma, se contó con la participación de 4 expertos en psicología, quienes validaron el cuestionario utilizado en el estudio.

Muestra

La muestra estuvo conformada por 23 parejas, 23 mujeres y 23 hombres, con edades comprendidas entre los 18 y 30 años ($M = 26.24$, $DE = 2.0$), quienes aceptaron participar en el estudio, por lo que el muestreo fue no probabilístico de sujetos voluntarios.

Criterios

Criterios de inclusión:

Tener entre 18 y 30 años de edad.

Encontrarse en una relación de noviazgo con un mínimo de 6 meses al momento de la entrevista.

Aceptar participar de manera voluntaria, mediante consentimiento informado.

Contar con disponibilidad para participar en una entrevista individual.

Criterios de exclusión:

Tener menos de 18 o más de 30 años.

No encontrarse en una relación de noviazgo al momento de la entrevista.

No aceptar participar de forma voluntaria o concluir la entrevista.

Presentar dificultades para comprender o responder a las preguntas de la entrevista.

Tipo de estudio

Es un estudio cualitativo con un enfoque fenomenológico, ya que se orientó a comprender las experiencias vividas y las percepciones que las parejas jóvenes atribuyen a sus relaciones de noviazgo, particularmente con respecto a la dependencia emocional y los rasgos narcisistas. Este tipo de estudio permitió explorar el fenómeno desde la perspectiva subjetiva de los participantes, considerando sus vivencias, emociones y percepciones, sin la intención de generalizar los resultados, sino de profundizar en la comprensión del fenómeno analizado.

Enfoque metodológico

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, dado que su propósito fue comprender e interpretar las experiencias subjetivas de los participantes en torno a las dinámicas de dependencia emocional y narcisismo presentes en sus relaciones de noviazgo. Este enfoque permitió profundizar en los significados, percepciones y vivencias expresadas por los participantes, considerando el contexto emocional y relacional en el que se desarrollan.

Diseño de Investigación

Desde una perspectiva cualitativa el diseño fenomenológico permitió abordar las experiencias subjetivas de los participantes, considerando sus discursos y narrativas como fuente principal de información para la comprensión de las dinámicas de dependencia emocional y los rasgos narcisistas en el noviazgo.

Categorías de análisis

Dependencia emocional

Narcisismo

Técnicas de recolección de datos

Los datos se recolectaron mediante una entrevista a profundidad, ya que permitió obtener información detallada sobre las experiencias, percepciones y vivencias de los participantes en relación con sus vínculos de pareja. Esta técnica facilitó la exploración de aspectos emocionales y relacionales desde la perspectiva subjetiva de cada participante, de acuerdo con el enfoque cualitativo del estudio.

El objetivo de la entrevista a profundidad fue comprender la dinámica de las relaciones de noviazgo, identificando la presencia de conductas asociadas a la dependencia emocional y a rasgos narcisistas, así como la relación existente entre ambas. Para ello, se elaboró una guía de entrevista compuesta por preguntas abiertas, las cuales permitieron orientar la conversación sin limitar la libre expresión de los participantes.

Las preguntas guía (ver anexo) abordaron temas relacionados con la historia personal, experiencias previas de pareja, formas de comunicación, manejo de conflictos, necesidad de atención, control emocional y percepción del vínculo afectivo, lo que permitió obtener información relevante para el análisis del fenómeno estudiado con respecto a dependencia emocional y narcisismo.

Escenario

El escenario de la investigación estuvo conformado por diferentes espacios, de acuerdo con la disponibilidad y comodidad de los participantes. Algunas

entrevistas se realizaron de manera presencial en lugares tranquilos y adecuados (jardín) sin la presencia de otras personas, los cuales permitieron generar un ambiente de confianza y privacidad para la libre expresión de los participantes.

La mayoría de las entrevistas se llevó a cabo mediante videollamada, lo que facilitó la participación de los sujetos y permitió la recolección de datos sin afectar la confidencialidad del proceso. En ambos casos, se procuró que las condiciones del entorno fueran apropiadas para favorecer una comunicación clara, respetuosa y sin interrupciones durante el desarrollo de las entrevistas.

Procedimiento

En primer lugar, se contactó a las personas que participaron en el estudio y se les explicó de manera clara el objetivo de la investigación. Posteriormente se solicitó la firma del consentimiento informado, en el cual se especificó la confidencialidad de la información, el anonimato y el uso de los datos.

Una vez leído el consentimiento, se llevó a cabo la aplicación de la entrevista, la cual tuvo una duración aproximada de 40 minutos por cada integrante de la pareja. Durante el desarrollo de la entrevista, se procuró un ambiente de respeto, confianza y privacidad.

Al finalizar la entrevista, se agradeció a los participantes por su colaboración en la investigación, y se les informó que los resultados obtenidos serían utilizados únicamente con fines académicos y de investigación.

Aspectos éticos

La presente investigación se desarrolló considerando principios éticos fundamentales que orientan la práctica científica. Para ello, se tomó como base lo establecido en el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud (Secretaría de Salud, 1987), el cual señala que toda investigación en salud debe salvaguardar la dignidad, los derechos y el bienestar de las personas que participan en ella.

Por otro lado, la World Medical Association (2013), a través de la Declaración de Helsinki, menciona la importancia de contar con el consentimiento informado de cada uno de los participantes del estudio, ya que de esta manera se garantiza su participación voluntaria y que la información proporcionada sea tratada con estricta privacidad y confidencialidad.

Asimismo, durante el desarrollo de la investigación se procuró el uso adecuado de citas y referencias bibliográficas conforme a los lineamientos establecidos por la American Psychological Association (APA), los cuales promueven la correcta atribución de las ideas de otros autores y rechazan cualquier forma de plagio. De igual manera, el estudio se apegó a los principios éticos de la investigación científica en psicología, establecidos en el *Código Ético del Psicólogo* (Sociedad Mexicana de Psicología, 1999), el cual señala que el profesional de la psicología debe actuar con honestidad científica, evitando la fabricación, falsificación o manipulación de datos, garantizando así la integridad de los resultados obtenidos.

Del mismo modo, se consideró el principio de confidencialidad en el manejo de la información obtenida durante la investigación. De acuerdo con el Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct, específicamente en el estándar relacionado con el uso de información confidencial en presentaciones y publicaciones científicas, el psicólogo debe disfrazar o modificar los datos de personas u organizaciones de modo que no puedan ser identificadas y que las discusiones derivadas no generen daño a quienes pudieran reconocerse en ellas (American Psychological Association, 2017).

Análisis de datos

El análisis de la información se realizó desde un enfoque cualitativo de tipo interpretativo a partir del análisis temático de los datos, con el objetivo de comprender las dinámicas relacionales presentes entre la dependencia emocional y los rasgos narcisistas en relaciones de pareja.

En una primera etapa, las entrevistas fueron transcritas de manera textual para facilitar la organización y revisión del contenido obtenido. Posteriormente, se realizaron lecturas repetidas de las narrativas con la finalidad de identificar elementos significativos relacionados con los objetivos de investigación.

A partir de ello, se llevó a cabo un proceso de codificación temática, mediante el cual se identificaron patrones recurrentes en los discursos de los participantes. Los códigos obtenidos fueron agrupados en categorías de análisis previamente sustentadas en el marco teórico de la investigación, la información obtenida se organizó e interpretó en diversas subcategorías de análisis. Para la categoría de dependencia emocional se retomaron los aportes de Jorge Castelló (2005) y Walter Riso (2003), considerando características relacionadas con miedo al abandono, necesidad constante de aprobación, dificultad para establecer límites, priorización de la pareja, baja autoestima e idealización del vínculo afectivo.

Por otra parte, para la categoría de rasgos narcisistas se consideraron los aportes de Otto Kernberg (1975), Craig Malkin (2015) y W. Keith Campbell y Joshua D. Miller (2011), retomando características asociadas con necesidad de admiración, autoabsorción, deseo de control, falta de empatía y sentimientos de superioridad.

Posteriormente, las categorías fueron interpretadas a partir de los aportes teóricos de John Bowlby, Jorge Castelló y Otto Kernberg, con el propósito de comprender la interacción entre ambos fenómenos dentro de las relaciones de pareja.

Finalmente, para garantizar el rigor cualitativo del estudio, se mantuvo coherencia entre los objetivos, las categorías de análisis y la interpretación de los resultados, además de utilizar fragmentos representativos de las entrevistas como sustento de los hallazgos obtenidos.

Resultados

El análisis de los resultados se centra en identificar la percepción que tienen las parejas jóvenes sobre la dependencia emocional dentro de su relación de noviazgo y su posible vínculo con la presencia de rasgos narcisistas en uno o ambos miembros. A partir de ello, se examinan las experiencias y percepciones expresadas por los participantes respecto a las dinámicas emocionales y relacionales presentes en su vínculo afectivo. Para organizar e interpretar la información obtenida durante las entrevistas, se establecieron diversas subcategorías de análisis que abordan aspectos relacionados con la necesidad afectiva, la seguridad o temor dentro de la relación, la toma de decisiones, la valoración personal, el establecimiento de límites y la manera en que cada miembro prioriza sus propias necesidades o las de su pareja. A través de estas subcategorías se busca comprender cómo se manifiestan y se relacionan la dependencia emocional y los rasgos narcisistas dentro de la dinámica de pareja, mismas que también se presentan en la Tabla 1.

Análisis de resultados por subcategorías

1. Necesidad de atención y aprobación ↔ Necesidad de admiración

En las participantes con rasgos de dependencia emocional (Paola, 26; Mónica, 24) se observa una búsqueda constante de atención y aprobación por parte de la pareja, lo que evidencia una autoestima sostenida externamente. Esta necesidad de validación refleja un estilo de apego ansioso, en el cual la figura significativa es investida como principal fuente de seguridad emocional y valoración personal (Bowlby, 1988). Desde este enfoque, la aprobación del otro funciona como regulador del self y como mecanismo para reducir la ansiedad relacional. Castelló (2005) identifica esta dinámica como el núcleo de la dependencia emocional, al delegarse en la pareja funciones básicas de sostén afectivo.

En contraste, los participantes con rasgos narcisistas (Sebastián, 29; Alan, 26) manifiestan una necesidad de admiración orientada a reforzar una autoimagen idealizada. A diferencia de la dependencia, la búsqueda de reconocimiento no tiene como finalidad la seguridad emocional, sino la confirmación de superioridad y excepcionalidad. El DSM-V (APA, 2013) describe esta necesidad de admiración como un rasgo central del narcisismo, vinculada a fantasías de grandeza. Así, mientras la persona dependiente busca aprobación para sentirse valiosa, el sujeto narcisista exige admiración para sostener su yo grandioso, entendido como una construcción defensiva frente a la vulnerabilidad emocional.

2. Miedo al abandono ↔ Autoabsorción

En los participantes con rasgos dependientes (Mónica, 24; Valeria, 22; Mariana, 23; Valeria, 24) el miedo al abandono se presenta como núcleo afectivo de la relación. Expresan ansiedad ante la distancia emocional, temor a la soledad e inseguridad sin la presencia del otro. Desde la teoría del apego (Bowlby, 1988), este patrón se asocia al apego ansioso-ambivalente, caracterizado por hipersensibilidad a las señales de separación y una fuerte activación del sistema de apego ante cualquier amenaza relacional. Además, Young y colaboradores (2003), desde la terapia de esquemas, describen el esquema de abandono como una expectativa constante de pérdida, que guía conductas de apego excesivo.

En contraste, los participantes con rasgos narcisistas (Alan, 26; Leonardo, 25; Daniel, 25; Julián, 28) evidencian una tendencia a la autoabsorción, caracterizada por la priorización del yo y el distanciamiento emocional del vínculo. En términos estructurales, mientras la dependiente teme perder la relación, el narcisista teme perder el control sobre sí mismo frente a la vulnerabilidad afectiva. Kernberg (1975) plantea que esta aparente autosuficiencia narcisista funciona como defensa frente a la dependencia emocional, mediante la desvalorización del objeto y la sobreinvestidura del yo, entendida como una concentración excesiva de la energía

psíquica en la propia autoimagen, que reduce la inversión emocional en el otro y protege al sujeto del involucramiento afectivo.

3. Dificultad para tomar decisiones ↔ Deseo de control

Las participantes con rasgos dependientes (Sofía, 22; Carla, 29; Valeria, 27) expresan inseguridad al tomar decisiones de manera autónoma, manifestando miedo a equivocarse o a generar conflicto. Este patrón refleja una externalización del criterio personal y una subordinación emocional al juicio de la pareja, lo que limita el ejercicio de la autonomía dentro del vínculo.

Desde el enfoque de la dependencia emocional, Castelló (2005) señala que la dificultad para tomar decisiones propias constituye una manifestación central de la necesidad afectiva extrema, ya que el sujeto depende de la aprobación de la pareja para validar sus elecciones y reducir la ansiedad asociada a la posibilidad de rechazo o abandono.

Por el contrario, los participantes con rasgos narcisistas (Diego, 24; Mauricio, 30; Andrés, 29) muestran un fuerte deseo de control en la toma de decisiones. Este control no se ejerce desde la cooperación, sino desde una posición de superioridad cognitiva. Kernberg (1998) explica que el narcisismo patológico se caracteriza por relaciones de poder asimétricas, donde el control sirve para proteger la autoimagen grandiosa y evitar la vulnerabilidad

4. Descuidar intereses personales ↔ Priorizar los propios intereses

En el grupo con rasgos dependiente (Renata, 25; Sofía, 22; Mariana, 23) se observa una tendencia a descuidar intereses personales, relaciones sociales y actividades propias, priorizando la relación de noviazgo. Esta renuncia progresiva

evidencia una fusión del yo con el vínculo afectivo, donde la identidad personal se subordina a la relación. Desde la teoría del apego, Bowlby (1988) explica que en estilos de apego ansioso la proximidad con la figura significativa se vuelve prioritaria, incluso a costa de la autonomía individual.

Por otro lado, los participantes con rasgos narcisistas (Álvaro, 25; Diego, 24; Daniel, 25) se muestran enfocados en la autopreservación y el logro personal. El tiempo, la autonomía y el cumplimiento de sus metas se priorizan sobre el vínculo. Desde el enfoque psicodinámico, Kernberg (1975) señala que el narcisismo se caracteriza por una inversión predominante en el yo, donde las relaciones son secundarias frente a la preservación de la autoimagen y la independencia personal. El contraste es claro: la dependiente se diluye para no perder al otro; el narcisista se reafirma para no perderse en el otro.

5. Priorizar las necesidades de la pareja ↔ Priorización de las propias necesidades

En las declaraciones de los participantes con rasgos dependientes (Renata, 25; Diana, 25) expresan una tendencia a anteponer las necesidades de la pareja sobre las propias, aun cuando ello implique malestar personal. Este patrón revela una dinámica de autosacrificio, donde el amor se asocia con entrega unilateral.

Young y colaboradores (2003) describen este funcionamiento como el esquema de autosacrificio, en el cual el sujeto obtiene valor personal a través del cuidado del otro, incluso a costa de sí mismo. En términos de apego, este patrón refuerza relaciones desequilibradas donde el poder emocional se concentra en la pareja.

En contraposición, los participantes con rasgos narcisistas (Álvaro, 25; Cristian, 25; Diego, 24; Mauricio, 30; Alan, 26) evidencian una estructura egocentrada. Consideran que primero deben atender su propio bienestar, minimizando la importancia de las necesidades ajenas. No obstante, desde la psicología clínica del narcisismo, este discurso puede interpretarse como una racionalización del

egocentrismo, característica de estas estructuras de personalidad, donde el bienestar propio se absolutiza y las necesidades del otro se minimizan (Kernberg, 1975).

6. Tolerancia a conductas dañinas ↔ Intolerancia a la crítica

Los participantes con rasgos dependientes (Renata, 25; Diana, 25; Carla, 29; Emiliano, 30) tienden a justificar, minimizar o aceptar comportamientos hirientes por miedo al conflicto o al abandono. La evitación del conflicto se convierte en una estrategia de conservación del vínculo.

Desde la teoría del refuerzo intermitente (Skinner, 1953), esta dinámica fortalece el apego patológico: pequeñas muestras de afecto refuerzan la permanencia a pesar del maltrato. Además, desde el modelo del ciclo de la violencia propuesto por Lenore E. Walker (1979), se ha descrito que en vínculos asimétricos puede mantenerse la permanencia en la relación a pesar de la presencia de daño emocional o psicológico, debido a dinámicas de dependencia y miedo a la pérdida del vínculo.

Por el contrario, los participantes con rasgos narcisistas (Álvaro, 25; Cristian, 25; Mauricio, 30) evidencian intolerancia a la crítica, reaccionando con enojo o retiro emocional. Esta hipersensibilidad ha sido ampliamente documentada por Kernberg (2004) como una característica del narcisismo frágil, donde cualquier cuestionamiento amenaza la autoimagen grandiosa.

7. Dificultad para establecer límites ↔ Falta de empatía

Las participantes con rasgos dependientes (Renata, 25; Valeria, 27; Mónica, 24) presentan dificultades para establecer límites claros. El temor a generar rechazo

inhibe la expresión de necesidades propias, reforzando dinámicas de sometimiento emocional. Desde la teoría de los límites interpersonales (Cloud & Townsend, 1992), esta dificultad se asocia con una confusión entre amor y complacencia. La falta de límites no surge de la empatía genuina, sino del miedo a perder el vínculo.

En contraste, los participantes con rasgos narcisistas (Álvaro, 25; Andrés, 29) manifiestan lo opuesto: establecen límites rígidos y priorizan sus valores sin considerar el impacto emocional en el otro. Esta rigidez emocional refleja una falta de empatía y una autopercepción moral elevada, donde el propio bienestar se sobrepone a la reciprocidad. Esta característica coincide con lo descrito en el DSM-V y con los aportes de Baron-Cohen (2011), quien señala que en estructuras de personalidad egocentradas la empatía no está completamente ausente, sino que se ve reducida en su componente afectivo, dificultando la consideración genuina de las emociones ajenas. Mientras la dependiente teme herir, el narcisista no teme hacerlo.

8. Ansiedad ante perder la relación ↔ Necesidad de control sobre la relación

En las participantes con rasgos dependientes (Cinthia, 25; Valeria, 24) manifiestan ansiedad intensa ante señales ambiguas de la pareja, lo que refleja un estado constante de hipervigilancia emocional. Desde la terapia cognitiva, Beck (1976) explica que estos patrones se sostienen por distorsiones cognitivas como la personalización y la catastrofización, comunes en sujetos con dependencia afectiva. Este estado de alerta perpetuo es característico de vínculos de dependencia, donde el amor se confunde con la disponibilidad constante.

En cambio, el participante con rasgos narcisistas (Mauricio, 30) evidencia una necesidad de control sobre la relación. Desde una posición de dominio, minimiza la posibilidad de ser abandonado, transformando la inseguridad en poder. Según Fromm (1941), este control es una forma de huida de la inseguridad: dominar al

otro evita enfrentar el propio miedo al abandono. Esta sobrecompensación mediante el control es una estrategia narcisista que preserva la imagen de invulnerabilidad.

9. Baja autoestima ↔ Autoestima inflada

Las personas con rasgos dependientes (Sofía, 24; Carla, 29) presentan una autoestima frágil, sostenida por la validación externa. El reconocimiento de la pareja actúa como regulador emocional inmediato. Rosenberg (1965) define este tipo de autoestima como contingente, dependiente de la aprobación interpersonal. En la dependencia emocional, el amor propio fluctúa según la respuesta del otro.

En el polo opuesto, el participante con rasgos narcisistas (Julián, 28) presenta una autoestima inflada, aunque igualmente frágil. Según Morf & Rhodewalt (2001), el narcisismo se caracteriza por una autoestima alta en apariencia, pero extremadamente vulnerable a la falta de reconocimiento. La diferencia radica en la dirección del discurso: el dependiente necesita aprobación para sentirse suficiente; el narcisista la exige para sentirse superior.

10. Creencia de que la felicidad depende de la pareja / Idealización de la pareja ↔ Creencia de autosuficiencia y superioridad

Las participantes con rasgos dependientes (Mónica, 24; Lucero, 25) conciben la felicidad como un estado condicionado por la presencia de la pareja. Sus discursos revelan una idealización del otro como fuente de identidad y sentido, atribuyéndole un rol simbólico de salvador. Según Castelló (2005), esta creencia

es característica de la dependencia emocional, ya que la pareja es investida como elemento central para la estabilidad afectiva, reforzando la pasividad emocional y el debilitamiento del self, entendido como una reducción de la autonomía, la identidad personal y la autorreferencia en función del vínculo.

Por su parte, el participante con rasgos narcisistas (Andrés, 28) sostiene una creencia de autosuficiencia emocional, expresando una convicción de independencia y superioridad personal. Desde el enfoque psicodinámico, Freud (1914) describe esta autosuficiencia como una manifestación del narcisismo secundario, donde la libido se reinvierte en el yo como defensa frente a la dependencia afectiva. Así, mientras la persona dependiente se anula en el vínculo para sostener la relación, el sujeto narcisista se sobrevalora para evitar la necesidad del otro.

A partir del análisis de los resultados obtenidos, se observa que las características asociadas a la dependencia emocional y los rasgos narcisistas tienden a articularse dentro de la dinámica relacional de las parejas participantes, configurando una interacción en la que ambos estilos psicológicos pueden llegar a complementarse. Por un lado, la persona con rasgos de dependencia emocional suele manifestar una fuerte necesidad de cercanía, aprobación y validación afectiva, lo que la lleva a priorizar la relación y las necesidades de su pareja por encima de las propias, así como a mostrar dificultad para establecer límites o tolerar situaciones que podrían resultar perjudiciales con tal de mantener el vínculo. Por otro lado, la persona con rasgos narcisistas tiende a posicionarse desde una actitud más centrada en sí misma, caracterizada por la búsqueda de reconocimiento, la priorización de sus propios intereses y, en algunos casos, una menor sensibilidad hacia las necesidades emocionales del otro.

En este sentido, ambas posiciones relacionales pueden llegar a sostenerse mutuamente dentro de la relación: mientras uno de los miembros busca constantemente aprobación, cercanía y seguridad emocional, el otro encuentra en esa disposición una fuente de validación, atención y centralidad dentro del vínculo. De esta manera, se configura una dinámica en la que la dependencia emocional

puede favorecer que se mantenga una relación donde predominan conductas de autoenfoque o control por parte del otro miembro, generando un equilibrio relacional particular en el que cada uno ocupa un rol complementario.

Esta dinámica puede relacionarse con lo planteado por Erich Fromm (1956), quien señala que cuando el amor se basa principalmente en la necesidad de seguridad, reconocimiento o dependencia, la relación puede estructurarse más desde la satisfacción de carencias personales que desde un vínculo basado en la reciprocidad y el crecimiento mutuo. Desde esta perspectiva, algunas relaciones pueden sostenerse a partir de necesidades psicológicas complementarias entre los miembros de la pareja.

Los resultados obtenidos permiten comprender cómo, desde la experiencia subjetiva de las parejas jóvenes entrevistadas, la dependencia emocional y los rasgos narcisistas pueden coexistir y vincularse dentro de la relación de noviazgo. De este modo, los hallazgos de la investigación responden al objetivo planteado, el cual consistía en identificar la percepción que tienen las parejas jóvenes sobre la dependencia emocional en su relación de noviazgo y su vínculo con la presencia de rasgos narcisistas en uno o ambos miembros (Ver Tabla 1).

Tabla 1

Categorías y subcategorías de la percepción entre dependencia emocional y rasgos narcisistas por parte de los participantes

Dependencia Emocional	← Citas Textuales	Citas Textuales →	Narcisismo
Necesidad de atención y aprobación	• “Que él me vea, me escuche, me diga que estoy haciendo bien	• “Es parte de lo que me hace quedarme. Si	Necesidad de admiración

	las cosas” (13. Paola 26 años) • “Cuando él se aleja emocionalmente , yo empiezo a dudar de mí. Necesito que me diga que está bien conmigo” (8. Mónica, 24 años)	no hay admiración, ¿Qué sentido tiene?” (13. Sebastian 29 años) • “Importante, sí. Me gusta cuando me dice que soy el mejor en lo que hago, porque así confirmo que soy especial para ella” (8. Alan 26 años)	
Miedo al abandono	• “La verdad, me siento incompleta sin pareja” (8. Mónica 24 años) • “Me asusta. No me lo imagino. He estado sola antes y... fue un	• “No me incomodaría. No tendría problema si estoy solo, sé hacer mis cosas sin pareja y es bueno estar solo” (8. Alan, 26 años) • "La verdad es que yo destaco por	Autoabsorción

	vacío muy grande" (11. Valeria, 22 años) • "Me cuesta un poco cuando él se aleja, a veces me da ansiedad, yo podría estar con él todos los días" (1. Mariana 23 años) • "Me da miedo, soy una persona que no le gusta estar sola, me sentiría un poco perdida, creo" (5. Valeria, 24 años)	mi mismo y no necesito a nadie para estar bien, no condiciona mi estado de ánimo general. Soy bastante autónomo en eso" (11. Leonardo 25 años) • "Me enfoco en mis metas, en no perderme" (1. Daniel 25 años) • "No me da miedo, he estado solo. Sé estar conmigo, hay mucha paz en mí" (5. Julián, 28 años)	
--	--	--	--

Dificultad para tomar decisiones	• “Siempre le pregunto. Me cuesta decidir sola. Me da miedo equivocarme y que se enoje. A veces dejo de hacer cosas si él no está de acuerdo” (10. Sofía 22 años) • “La verdad, casi siempre le pregunto antes. Me siento insegura si decido sola, como que me da miedo que se enoje o que piense que no lo tomé en cuenta. Me cuesta, sí” (22. Carla 29 años) • “Sí, casi siempre lo consulto con él. Me cuesta	• “Yo decido solo, la mayoría del tiempo. Si ella opina, lo escucho, pero no lo tomo en cuenta” (10. Diego, 24 años) • “Yo decido la mayoría de las cosas. No porque no valore su opinión, pero tengo más claro lo que conviene” (22. Mauricio, 30 años) • “Yo decido por mi cuenta. Tomo las	Deseo de control
---	--	---	-------------------------

	decidir sola, siento que me puedo equivocar” (15. Valeria, 27 años) • “Me cuesta decidir sin consultarla. Incluso para cosas pequeñas como salir con amigos, primero pienso en si ella estará de acuerdo” (7. Andrés 27 años)	mejores decisiones siempre” (15. Andrés 29 años) • “Yo suelo decidir sola, no me gusta que me digan qué hacer, aunque a veces le pregunto para no dejarlo como que fuera de todo” (7. Camila 26 años)	
Descuidar intereses personales	• “He dejado de ver a algunas amigas, o porque él me lo pida, pero me enfoco más en la relación” (20. Renata, 25 años)	• “Fácil, no me pierdo en la relación, tengo claro lo que necesito, y eso me mantiene firme. Me dedico mucho tiempo” (20. Álvaro, 25 años)	Priorizar los propios intereses

	• “A veces dejo de hacer cosas por estar con él o por esperar a que me llame. He dejado de salir con amigas para no perderme sus mensajes. Pero últimamente trato de no dejarme tanto de lado, aunque no es fácil” (10. Sofía 22 años) • “Mmm creo que si he dejado de hacer cosas por estar más tiempo con él...” (1. Mariana 23 años) • “A veces me cuesta... tiendo a postergar mis	• “Pues... cuidando mis tiempos. Yo soy muy de hacer mis cosas, y ella lo sabe. No dejo que nadie controle mi agenda. Eso es clave para mí. Si ella se adapta, todo fluye” (10. Diego 24 años) • “Me enfoco en mis metas, en no perderme” (1. Daniel 25 años) • “No abandono mis proyectos. La pareja es un	
--	--	---	--

	cosas por estar disponible para ella” (3. Santiago 28 años)	complemento, no una prioridad absoluta” (3. Beatriz 26 años)	
Priorizar las necesidades de la pareja	• “Creo que le doy más importancia a las necesidades de él que a las mías. Es algo que me cuesta equilibrar, lo quiero mucho” (20. Renata 25 años) • “Siempre pongo primero las de él” (12. Diana, 25 años)	• “Las mías van primero. No por egoísmo, sino porque si yo estoy bien, puedo estar bien con ella. Si no, se desbalancea todo” (20. Álvaro, 25 años) • “Pues si las llego a tomar en cuenta pero las mías siempre serán más importantes, primero voy yo” (12. Cristian, 25 años)	Priorización de las propias necesidades

		años) • "Interesado... hasta cierto punto. Si es algo que me afecta, sí. Pero si es algo muy emocional o repetitivo, lo evito" (10. Diego 24 años) • "Interesado en sus sentimientos, sí, pero no al nivel de hacerlos el centro de todo. Yo tengo mis prioridades también" (22. Mauricio 30 años) • "Primero mis necesidades.	
--	--	---	--

		Si yo no estoy bien, no puedo estar bien con nadie, porque mi felicidad depende de mí” (8. Alan 26 años)	
Tolerancia a conductas dañinas	• “Sí... He dejado pasar comentarios o actitudes que me duelen porque no quiero que se enoje. A veces me digo que no es para tanto, pero luego me pesa” (20. Renata 25 años) • “Sí, varias. Me callo cosas, aunque duelan, con tal de no	• “Si algo me molesta, lo digo o me alejo. No me gusta quedarme con cosas que me incomodan, menos para evitar problemas o si es para corregirme en mis decisiones” (20. Álvaro, 25 años) • “Depende del tono, igual cuando me corrige siento que no me	Intolerancia a la crítica

	discutir. (12. Diana, 25 años) • “Sí... he aceptado cosas que no quería sólo por no discutir o por miedo a que se alejara” (22. Carla, 29 años) • “Muchas veces. He callado cosas que me dolían solo por no discutir. Y me he tragado mucho”. (2. Emiliano, 30 años) • “Sí, muchas veces, he dejado pasar actitudes que me lastimaron	valora y sí me incomoda o me enoja” (12. Cristian 25 años) • “Ay no, a mí no me gusta que me esté criticando o que me haga sentir mal, si yo veo que va a actuar así, me voy” (22. Mauricio, 30 años)	
--	--	--	--

	porque no quiero que se canse de mí. Me trago cosas” (7. Andrés 27 años)		
Dificultad para establecer límites	• “Si... he dicho que estoy de acuerdo en cosas que en realidad no me hacen sentir cómoda. Pero me cuesta decir que no” (20. Renata, 25 años) • “Sí, varias. Me he callado cosas que me lastimaban sólo para que no se enojara” (15. Valeria 27 años)	• “No. Si algo va contra mis valores, lo marco de inmediato. No cedo en ese tipo de cosas y no me importa si le afecta o no mientras yo esté bien. (20. Álvaro 25 años) • “No no. Si no me parece, no lo hago y menos que vaya en contra de mis límites o de mis valores no me importa	Falta de empatía

	• “Yo suelo callarme. Me da miedo empeorar las cosas. A veces lloro sola y después finjo que todo está bien” (8. Mónica 24 años)	que llegue a pensar, no haré algo que me afecte (15. Andrés, 29 años)	
Ansiedad ante la posibilidad de perder la relación	• “Estoy aprendiendo. Pero si no me responde o no me habla durante el día, siento que ya no me quiere” (9. Cinthia 25 años) • “Es difícil, si no contesta rápido mi mente se llena de ideas.... Pienso a veces que ya no me importo o que está con alguien más” (5.	• “Pues... yo creo que sí podría estar solo, pero prefiero estar en una relación y sé que ella no me dejaría porque pues jaja nadie me deja” (22. Mauricio 30 años)	Necesidad de control sobre la relación

	Valeria 24 años)		
Baja autoestima	• "Es vital el reconocimiento. Me hace sentir segura" "Sí, lo necesito mucho. Me calma, me centra" (17. Sofía 24 años) • "Muchas veces... o sea, si me visto de cierta forma o hago algo en mi trabajo, necesito que él me diga que está bien, porque si no, siento que algo me falta. Es como que sus palabras me calman" (22. Carla 29 años)	• "Se siente bien, evidentemente soy el mejor, como que vale la pena todo. Me motiva a seguir haciendo las cosas bien pero a veces temo que no lo reconozca siempre" (5. Julián 28 años)	Autoestima inflada
Creencia de que la felicidad depende de la pareja / Idealización de la pareja	• "Me gusta sentir que hay alguien que piensa en mí, aunque no siempre me lo diga... valoro la felicidad y el	• "Escucho sus críticas pero la verdad no me interesan porque sé que estoy haciendo las	Creencia de autosuficiencia y superioridad

	tiempo que me brinda, también la paciencia porque sé que soy difícil, el que me haya elegido me da paz. (6. Lucero, 25 años) • “Valoro que él me haya elegido y me haya rescatado. Que esté conmigo. Yo sé que a veces no soy fácil, pero él tiene paciencia. Con él encontré mi razón de ser” (8. Mónica 24 años)	cosas bien, soy suficiente y no necesito que me digan que está bien y que no” (6. Andrés, 28 años)	
--	---	---	--

Discusión

El análisis global de las entrevistas revela una dinámica entre dependencia emocional y narcisismo que reproduce patrones ampliamente descritos desde distintos marcos teóricos. Desde la perspectiva contemporánea de Jorge Castelló (2005), la dependencia emocional observada en varias participantes se estructura alrededor de la inseguridad afectiva, la necesidad intensa de aprobación y la tendencia a la fusión con la pareja, elementos que coinciden con lo manifestado en sus narrativas de miedo a la pérdida y sacrificio personal excesivo. Esta dinámica también puede comprenderse desde el modelo del apego propuesto por John Bowlby (1982), quien señala que un apego ansioso lleva a la búsqueda constante de proximidad y a la hiperactivación emocional, rasgos claramente reflejados en el discurso de quienes se aferran a la relación para regular su estabilidad interna.

Los resultados arrojados por la investigación permiten confirmar que la ansiedad de separación y la demanda constante de expresión afectiva de la pareja, características básicas de la persona con dependencia emocional, funcionan como mecanismos mediante los cuales el individuo intenta sostener su estabilidad emocional a través del vínculo. En este sentido, puede observarse una regulación interpersonal del self, donde la percepción de valor personal y seguridad afectiva depende significativamente de la presencia, validación y permanencia de la pareja. Asimismo, estas conductas coinciden con lo señalado por Lemos y colaboradores (2012), quienes relacionan la dependencia emocional con esquemas de desconfianza, miedo al abandono y creencias asociadas a la necesidad excesiva del otro.

Desde la perspectiva de Otto Kernberg (1975), las manifestaciones observadas tanto en la dependencia emocional como en los rasgos narcisistas pueden comprenderse a partir de relaciones objetales disfuncionales y representaciones de objeto inestables. En el caso de la dependencia emocional, la pérdida o distanciamiento de la pareja es vivida como una amenaza a la estabilidad emocional del sujeto, generando ansiedad de separación y una intensa necesidad

de sostener el vínculo afectivo. Por otra parte, en los participantes con rasgos narcisistas se observaron conductas como distancia emocional, dificultades en la empatía y oscilación entre idealización y desvalorización, las cuales funcionan como mecanismos dirigidos a sostener una identidad frágil mediante el control y la regulación externa de la autoestima.

Los rasgos narcisistas expresados por varios participantes coinciden también con la conceptualización psicoanalítica de Sigmund Freud (1914), particularmente en la forma en que la necesidad de autoafirmación y admiración funciona como una defensa frente a un yo vulnerable. Este dato resulta relevante para la comprensión del fenómeno, ya que dichas características suelen asociarse con dificultades para establecer relaciones recíprocas y emocionalmente equilibradas. En este sentido, lo observado en las entrevistas coincide con este planteamiento, pues varios participantes con rasgos narcisistas evidenciaron limitaciones para reconocer o validar las necesidades emocionales de su pareja, priorizando con mayor frecuencia sus propios intereses y necesidades afectivas.

Desde la teoría de las relaciones objetales, esto puede entenderse como parte de relaciones objetales disfuncionales, en las que el otro deja de ser percibido como un sujeto independiente con necesidades propias y pasa a funcionar principalmente como una fuente de validación, admiración o regulación emocional.

El análisis comparativo revela dos configuraciones afectivas opuestas pero complementarias dentro de la dinámica vincular: la dependencia emocional se estructura en torno a la carencia, la inseguridad y la búsqueda de fusión; mientras que el narcisismo se erige sobre la autoexaltación, la distancia emocional y la búsqueda de dominio. La primera se define por la entrega excesiva; la segunda, por la autoafirmación constante. Sin embargo, ambas dinámicas convergen en una necesidad compartida de regulación afectiva a través del otro, favoreciendo vínculos marcados por desequilibrio emocional y dificultad para establecer límites saludables.

Ambos perfiles comparten una base común: la fragilidad del yo. Desde la psicología del self, Heinz Kohut (1977) plantea que cuando el self no logra

consolidarse de manera estable, el sujeto recurre a figuras externas para sostener su cohesión emocional. En la persona dependiente, esta fragilidad se expresa como una intensa necesidad de apego; en el sujeto narcisista, como una marcada necesidad de admiración y dominio. Aunque sus manifestaciones difieren, ambas funcionan como defensas frente a un mismo vacío interno: el temor a no ser suficiente sin el otro. La relación entre ambos se configura así como un vínculo de complementariedad patológica, donde las necesidades emocionales de uno refuerzan las del otro, favoreciendo la permanencia de relaciones asimétricas y emocionalmente desgastantes.

Desde la perspectiva de Melanie Klein (1975), los mecanismos de defensa ocupan un papel central en la organización de la vida psíquica y en la forma en que el individuo establece sus vínculos afectivos. En el contexto de las relaciones de pareja analizadas, estos mecanismos pueden comprenderse como estrategias inconscientes que permiten manejar la ansiedad, la inseguridad y el temor a la pérdida del objeto amado. Particularmente, mecanismos como la escisión, la idealización, la devaluación y la negación contribuyen a la construcción de representaciones inestables de la pareja, en las que el otro puede ser percibido de manera extrema como totalmente bueno o completamente frustrante, dependiendo del estado emocional del vínculo. Este funcionamiento psíquico favorece la persistencia de dinámicas ambivalentes dentro de la relación, ya que impide una integración estable de las cualidades positivas y negativas del objeto amoroso. En este sentido, en las personas con dependencia emocional, estos mecanismos facilitan el mantenimiento del vínculo a pesar del malestar, mientras que en los individuos con rasgos narcisistas pueden reforzar la desvalorización del otro cuando deja de cumplir funciones de validación o admiración, contribuyendo así a la reproducción de relaciones inestables y emocionalmente disfuncionales.

Por otro lado, el concepto de amor romántico también permite comprender estas dinámicas vinculares. De acuerdo con Erich Fromm (1956), muchas personas tienden a confundir el amor con una forma de dependencia o fusión con el otro, creyendo que amar implica necesitar intensamente a la pareja o encontrar en ella

la solución a los propios vacíos emocionales. Sin embargo, el autor plantea que el amor maduro se caracteriza por el cuidado, la responsabilidad, el respeto y el conocimiento mutuo, mientras que las formas inmaduras de amor suelen basarse en la necesidad, la idealización y el miedo a la pérdida. Desde esta perspectiva, varias de las dinámicas observadas en las entrevistas pueden interpretarse como expresiones de vínculos sostenidos más desde la carencia emocional y la regulación afectiva interpersonal que desde una relación afectiva equilibrada y recíproca.

Conclusión

La presente investigación permitió comprender, desde un enfoque cualitativo fenomenológico, la dinámica vincular que se establece entre personas con rasgos de dependencia emocional y personas con rasgos narcisistas dentro de las relaciones de pareja. A partir del análisis de las narrativas de los participantes, se identificaron patrones consistentes que evidencian una relación complementaria, pero profundamente desequilibrada, sostenida por necesidades afectivas opuestas y, al mismo tiempo, interdependientes.

Los resultados muestran que la dependencia emocional se caracteriza por una marcada inseguridad afectiva, una baja autoestima sostenida externamente, el miedo constante al abandono y la tendencia al autosacrificio dentro del vínculo. Estas características conducen a la renuncia progresiva de la autonomía personal y a la idealización de la pareja como principal fuente de estabilidad emocional. En contraste, los rasgos narcisistas se manifiestan a través de una necesidad constante de admiración, autoafirmación y control, acompañadas de dificultades empáticas, intolerancia a la crítica y priorización del propio bienestar sobre el vínculo afectivo.

El análisis integrativo permitió observar que tanto la dependencia emocional como el narcisismo funcionan como estrategias defensivas frente a una identidad vulnerable, lo que favorece la configuración de relaciones asimétricas en las que el desequilibrio emocional se perpetúa y se refuerza mutuamente.

De igual forma, se reconoce que en la configuración de estas dinámicas relacionales intervienen mecanismos de defensa que operan de manera inconsciente y que influyen en la percepción del otro dentro del vínculo. Procesos como la idealización, la devaluación, la negación y la escisión permiten comprender la tendencia a mantener relaciones inestables, en las que la pareja es percibida de forma extrema dependiendo del estado emocional del vínculo. Estos mecanismos contribuyen a la dificultad para integrar una visión realista del otro, favoreciendo la permanencia de relaciones ambivalentes y emocionalmente intensas.

Asimismo, se concluye que este tipo de dinámicas relacionales no solo afectan el bienestar emocional de los individuos involucrados, sino que también dificultan el desarrollo de vínculos sanos basados en la reciprocidad, el respeto y la autonomía emocional. La normalización del sacrificio, el control y la idealización dentro del noviazgo contribuye a la permanencia de relaciones disfuncionales que pueden intensificarse con el tiempo.

Finalmente, esta investigación aporta elementos relevantes para la comprensión de las relaciones de pareja en personas jóvenes hidalguenses, así como para la detección temprana de patrones de dependencia emocional y narcisismo. Se destaca la importancia de promover intervenciones preventivas y psicoeducativas orientadas al fortalecimiento del autoconcepto, la autonomía, la regulación emocional y el establecimiento de límites saludables, con el fin de favorecer relaciones de pareja más equilibradas y funcionales.

Limitaciones

Al tratarse de una investigación de carácter cualitativo basada en entrevistas, los resultados dependen de las narrativas y percepciones de los participantes, las cuales pueden estar influenciadas por procesos de interpretación personal o por la tendencia a presentar una imagen socialmente aceptable de la relación de pareja.

De igual manera, el análisis se centró en experiencias subjetivas dentro de un momento determinado, por lo que no fue posible observar la evolución de estas dinámicas a lo largo del tiempo. Por ello, los hallazgos deben comprenderse como aproximaciones interpretativas al fenómeno de la dependencia emocional y el narcisismo dentro de las relaciones de pareja.

Asimismo, se identificó que en la muestra analizada la dependencia emocional se presentó con mayor frecuencia en mujeres y los rasgos narcisistas en hombres. Si bien esta configuración emergió de las entrevistas, es importante reconocer que puede estar mediada por factores socioculturales y procesos de socialización de género que influyen en la forma en que se expresan y narran las experiencias afectivas. En este sentido, se reconoce como limitación no haber profundizado en un análisis de género que permitiera problematizar críticamente estas asociaciones y evitar posibles interpretaciones reduccionistas o esencialistas.

Áreas de oportunidad

A partir de los hallazgos obtenidos, se identifican diversas áreas de oportunidad para futuras investigaciones. En primer lugar, sería pertinente ampliar la muestra e incluir participantes de diferentes contextos socioculturales y rangos de edad, con el fin de explorar cómo estas dinámicas se manifiestan en distintos grupos poblacionales.

Asimismo, se sugiere complementar los estudios cualitativos con enfoques cuantitativos que permitan medir con mayor precisión la relación entre la dependencia emocional y los rasgos narcisistas. De igual manera, futuras investigaciones podrían profundizar en variables asociadas, como los estilos de apego, la historia familiar o las creencias culturales sobre el amor romántico, que influyen en la configuración de las relaciones de pareja.

Finalmente, resulta relevante desarrollar estudios longitudinales que permitan observar cómo evolucionan estas dinámicas a lo largo del tiempo y qué factores favorecen la transformación de relaciones disfuncionales hacia vínculos más saludables.

Referencias

- Agnew, C., & VanderDrift, L. (2018). Commitment processes in personal relationships. En A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (2nd ed., pp. 497–510). Cambridge University Press.
- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
- Alcalá, X., Cortés, L., & Vega, J. (2021). Dependencia emocional y violencia en el noviazgo en estudiantes preuniversitarios. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 12(1), 29-45. <https://doi.org/10.29059/rpcc.20210615-129>
- American Psychological Association. (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*.
- American Psychiatric Association. (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5.ª ed.). Editorial Médica Panamericana.
- Arriaga, X. & Agnew, C. (2001). Being committed: Affective, cognitive, and conative components of relationship commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1190-1203.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Baron-Cohen, S. (2011). *Zero degrees of empathy: A new theory of human cruelty*. Penguin Books.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-224. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bautista L. (2020) *Influencia del narcisismo sobre la empatía en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana* [Grado académico de Bachiller]. Universidad San Ignacio de Loyola.

- Beck, A. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Bodner, E. (2014). Narcisismo y relaciones de objeto en la teoría kleiniana. *Revista de Psicoanálisis*.
- Bornstein, R. F. (2012). From dysfunction to adaptation: An interactionist model of dependency. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 291–316.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1982) *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.) Basic Books.
- Campbell, W. & Miller, J. (2011). *Manual sobre el narcisismo y el trastorno de personalidad narcisista: Enfoques teóricos, hallazgos empíricos y tratamientos*. John Wiley & Sons, Inc.
<https://doi.org/10.1002/9781118093108>
- Cassepp, V., & Maycoln, M. (2009). *Versión reducida de la escala triangular del amor: características del sentimiento en Brasil*. SciELO.
https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-96902009000100004
- Castelló, B. (2005). *Dependencia emocional: Características y tratamiento*. Madrid, España: Alianza Editorial.
- Casullo, M, & Fernández L. (2005). *Evaluación de los estilos de apego en adultos*. *Anuario de Investigaciones*, XII, 183-192.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3691399410>
- Cloud, H., & Townsend, J. (1992). *Boundaries: When to say yes, how to say no to take control of your life*. Zondervan.

- Cuetos, G., Ovejero, A., Sirvent, C., & Villa-Moral, M. (2018). Dependencia emocional y su relación con variables psicosociales. *Revista Latinoamericana de Psicología*.
- De Medina Quevedo, I. (2013). La dependencia emocional en las relaciones interpersonales. *Revista Electrónica De Investigación Y Docencia Creativa*. <https://doi.org/10.30827/digibug.27754>
- De la Villa Moral, M. (2006). *Las dependencias afectivas*. Infocop. <https://www.infocop.es/las-dependencias-afectivas-%C2%96-m-de-la-villa-moral/>
- Díaz, R. (2002). *El amor desde la perspectiva psicológica: Un análisis integral*. Porrúa.
- Díaz, R. & Rivera, S. (2010). *Antología Psicosocial de la pareja*. Porrúa
- Echeburúa, E., & de Corral, P. (2001). Adicción al amor y dependencia emocional. *Psicología Conductual*, 9(2), 381–393.
- Ellis, A. (1962) *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.
- Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Ferguson, A. (2023). 5 formas de identificar a un narcisista. CNN. <https://cnnespanol.cnn.com/2023/08/22/5-formas-identificar-narcisista-trax/#:~:text=>
- Fernández, M. (2022). *El trastorno de personalidad narcisista y su relación con las redes sociales. Una revisión sistemática*. Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/54077/TFG-H2431.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fliman, V (2008). *Presencia materna, narcisismo y reconocimiento primordial. Diálogos entre Lacan y Winnicott*. Objetos caídos, Ed. Universidad Diego Portales.

- Freud, S. (1914). *On narcissism: An introduction*. Standard Edition, Vol. 14. Hogarth Press.
- Fromm, E. (1956). *El arte de amar*. Paidós.
- Fromm, E. (1941). *Escape from freedom*. Farrar & Rinehart.
- García, N., & Morales, A. (2023). *Dependencia emocional y la comunicación en las relaciones de noviazgo* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. Repositorio de la UNAM. <https://ru.dgb.unam.mx/server/api/core/bitstreams/b0c76d3f-e306-42f2-9795-581abd92da35/content>
- Gottman, J. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). *Romantic love conceptualized as an attachment process*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hernández, V. (2014) El narcisismo relacional de Freud. *Temas de psicoanálisis*, 01 - 16.
- Kernberg, O. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. Jason Aronson.
- Kernberg, O. (1998). *Ideology, conflict, and leadership in groups and organizations*. Yale University Press.
- Kernberg, O. (2004). *Aggressivity, narcissism, and self-destructiveness in the psychotherapeutic relationship*. Yale University Press.
- Klein, M. (1957). *Envidia y gratitud*. Londres: Tavistock Publications.
- Klein, M. (1975). *Love, guilt and reparation and other works. 1921–1945*. Hogarth Press.

- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self: A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders*. New York: International Universities Press.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. Chicago: University of Chicago Press.
- Laca A., & Mejía C. (2016). Dependencia emocional, celos y violencia en relaciones de pareja de jóvenes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 9(2), 45–54.
- Lacan, J. (1949). *El estadio del espejo como formador de la función del yo tal como se nos revela en la experiencia psicoanalítica*. En J. Lacan (2009), *Escritos* (pp. 99-105). México: Siglo XXI Editores.
- Lancer, D. (2014). *Conquering shame and codependency: 8 steps to freeing the true you*. Hazelden Publishing.
- Lee, J. (1973). *The colors of love: An exploration of the ways of loving*. Prentice-Hall.
- Lemaire, J. (1995). *La pareja humana: Su vida, su muerte, su estructura*. Fondo de Cultura Económica.
- Lipovetsky, G. (1983). *La era del vacío*. Barcelona: Anagrama.
- Lemos, M., Jaller, C., González, A., Díaz, Z. & De la Ossa, D. (2012). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *Universitas Psychologica*, 11(2), 395-404.
- López, I. (2024). *Dependencia emocional en la pareja: Comprender para liberar*. Iratxe López Psicología. <https://iratxelopezpsicologia.com/dependencia-emocional/>
- Lowen, A. (2000). *Narcisismo: La negación del verdadero yo*. Editorial Sirio.
- Lowen, A. (1983). *Narcissism: Denial of the true self*. Macmillan.

- Malkin, C. (2015). *Rethinking narcissism: The bad—and surprising good—about feeling special*. HarperWave.
- Manuales MSD. (2024). *Trastorno de personalidad narcisista*. <https://www.msdmanuals.com/es-mx/hogar/breve-informaci%C3%B3n-trastornos-de-salud-mental/trastornos-de-la-personalidad/trastorno-de-personalidad-narcisista>
- Martínez, N. (2012). El narcisismo... Freud y Lacan. *Revista de Psicología GEPU*, 3(1), 79-89. <https://revistadepsicologiagepu.es.tl/El-Narcisismo%26%238230%3B-Freud-y-Lacan.htm>
- Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1). <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num1/Vol14No1Art18.pdf>
- Melero, R. (2008). *La relación de pareja, apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: Consecuencias sobre la calidad de la relación*. [Tesis doctoral]. Universidad de Valencia.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.) New York, NY: The Guilford Press.
- Millon, T. (1981). *Disorders of personality: DSM-III, Axis II*. John Wiley & Sons.
- Millon, T., Grossman, S., Millon, C., Meagher, S., & Ramnath, R. (2011). *Personality disorders in modern life* (2nd ed.). Wiley.
- Mora, F. (2016). *Las relaciones de noviazgo, esas complejidades*. Universidad de Sonora.

- Morf, C., & Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological Inquiry*, 12(4), 177–196. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1204_1
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2024). *Society at a Glance 2024: OECD Social Indicators*. <https://doi.org/10.1787/918d8db3-en>
- Papalia, D., & Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano* (13.^a ed.). McGraw-Hill Education.
- Pérez, D., & García, L. (2020). Concepciones sobre la dependencia emocional hacia la pareja en jóvenes. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2505>
- Pichon-Rivière, E. (1985). *El proceso grupal: Del psicoanálisis a la psicología social*. Nueva Visión.
- Riso, W. (2003). *Amar o depender*. Editorial Norma.
- Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy*. Houghton Mifflin.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rull, Á. (2023). Abuso narcisista: secuelas y cómo recuperarse. *El periódico*. <https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20230919/abuso-narcisista-secuelas-recuperarse-evg-92076563>
- Rusbult, C. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16, 172–186.
- Rusbult, C. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101–117.
- Satir, V. (1983). *Conjoint family therapy*. Science and Behavior Books.

- Secretaría de Salud. (1987). *Reglamento de la Ley General de Salud en materia de investigación para la salud*. Diario Oficial de la Federación.
- Sociedad Mexicana de Psicología. (1999). *Código ético del psicólogo*. México: Editorial Trillas.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
- Sternberg, R. (1988). *El Triángulo del Amor*. México: Paidós.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Terrés, M. (2019). *Caso clínico: investigación sobre el trastorno narcisista de la personalidad y las relaciones interpersonales*. (Tesis de maestría). Universidad Iberoamericana Puebla. <https://hdl.handle.net/20.500.11777/4370>
- Urbiola, I., Estévez, A., & Iraurgi, I. (2016). Dependencia emocional en relaciones de pareja: Propiedades psicométricas de una escala. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 97–105.
- Walker, L. (1979). *The battered woman*. Harper & Row.
- World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA*, 310(20), 2191–2194. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>
- Young, J., Klosko, J., & Weishaar, M. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.

Anexos

Preguntas guía para la entrevista a profundidad

Estado de la relación

¿Cuánto tiempo tienen de relación?

¿Qué fue lo que te llamó la atención de tu pareja cuando se conocieron?

¿Qué es lo que más valoras de tu relación de pareja?

¿Cómo percibes el impacto de una comunicación abierta y honesta en la calidad de tu relación?

¿Cómo manejan el tiempo y el espacio individual dentro de la relación?

¿Qué metas y visiones tienes en términos de crecimiento emocional y bienestar en tu relación de pareja?

Concepción de la pareja

¿Qué significa para ti el compromiso en una relación de pareja? Cuéntame cómo lo has vivido en tu relación.

¿Cómo concibes el amor en la pareja y de qué manera lo expresas en tu relación?

¿Qué expectativas tienes sobre el rol y las acciones de tu pareja dentro de la relación?

¿Cómo vives la intimidad sexual en tu relación?

¿Qué aspectos o experiencias dentro de la relación te hacen sentir más pleno/a y conectado/a emocionalmente?

¿Cómo mantienes el equilibrio entre tu individualidad y la vida en pareja?

¿Qué elementos consideras esenciales para mantener la conexión y estabilidad en la pareja a lo largo del tiempo?

¿Cómo percibes y gestionas los conflictos dentro de la relación?

¿Han desarrollado estrategias que les ayuden a superarlos de manera saludable?

Dependencia emocional

La dependencia emocional en una relación se refiere a un estado en el que una persona se vuelve excesivamente dependiente de otra para satisfacer sus necesidades emocionales y de autoestima. Esto puede manifestarse en una serie de comportamientos, como la necesidad constante de atención y aprobación, miedo a la soledad o la incapacidad de tomar decisiones importantes sin la aprobación o el apoyo de la otra persona.

¿Cómo describirías tus emociones cuando estás con tu pareja y cuando pasas tiempo en soledad?

¿En qué momentos has sentido la necesidad de tener la validación o aprobación de tu pareja para sentirte bien contigo?

¿Cómo ha sido tu proceso de toma de decisiones en la relación? Cuéntame si alguna vez te ha resultado difícil decidir sin la opinión de tu pareja.

¿Cómo has manejado la ansiedad o inseguridad cuando no estás en contacto constante con tu pareja?

¿Cómo ha impactado tu relación en tus intereses, hobbies y amistades?

¿En qué medida sientes que tu bienestar depende de la presencia y el comportamiento de tu pareja?

¿Cómo has vivido los celos o la sensación de posesión en la relación?

¿Has tolerado situaciones que te han hecho sentir mal solo para evitar conflictos o mantener la relación? ¿Cómo ha sido esta experiencia?

¿Cómo te sientes respecto a la idea de estar sin una relación sentimental?

Cuéntame si en algún momento de tu relación has actuado en contra de tus valores y principios para evitar un conflicto

Narcisismo

El narcisismo en una relación de pareja se caracteriza por un patrón de comportamiento en el que uno de los miembros de la pareja muestra un exceso de amor propio, falta de empatía hacia el otro, necesidad de admiración constante y una tendencia a explorar a la pareja para satisfacer sus propias necesidades emocionales y egoístas. Puede manifestarse en actitudes como la manipulación emocional, la búsqueda de atención constante, falta de consideración hacia los sentimientos de la pareja.

¿Has notado momentos en los que te ha costado conectar con las emociones o necesidades de tu pareja o de otras personas? ¿Cómo has vivido esas situaciones?

¿Qué tan interesado/a te sientes en las experiencias y sentimientos de tu pareja?

¿Qué importancia le das a las necesidades y emociones de tu pareja en comparación con las tuyas?

¿Alguna vez tu pareja quiso expresarse y tú no estuviste emocionalmente disponible o no le brindaste esa atención?, ¿Qué pensaste o sentiste en ese momento?

¿Sientes la necesidad de buscar validación de los demás, tanto dentro como fuera de la relación? ¿Qué sientes cuando la recibes?

¿Qué tan importante es para ti recibir reconocimiento o admiración dentro de la relación?

¿Qué tan frecuente necesitas ese tipo de reconocimiento?

¿Cómo te sientes cuando tu pareja reconoce tus logros y esfuerzos?

¿Cómo manejas las críticas o sugerencias de mejora cuando vienen de tu pareja y qué pensamientos te generan?

¿Qué haces para sentirte emocionalmente equilibrado/a en tu día a día y dentro de la relación?

Tabla 2

Definición de categorías

Variable	Categoría	Definición general
<i>Dependencia emocional</i>	Necesidad constante de atención y aprobación	Tendencia a buscar validación afectiva frecuente por parte de la pareja para sentirse valorado o seguro emocionalmente.
	Miedo al abandono	Temor intenso a ser rechazado, sustituido o dejado por la pareja, generando inseguridad constante dentro de la relación.
	Dificultad para tomar decisiones	Problema para actuar de manera autónoma, necesitando

		frecuentemente la opinión o aprobación de la pareja.
	Priorizar las necesidades de la pareja	Conducta en la que las necesidades y deseos de la pareja son colocados por encima del propio bienestar emocional o personal.
	Tolerancia a conductas dañinas	Capacidad de soportar comportamientos negativos, agresivos o poco saludables por miedo a perder la relación.
	Dificultad para establecer límites	Problema para expresar desacuerdo o poner restricciones dentro de la relación, debido al temor al conflicto o abandono.

	Ansiedad ante la posibilidad de perder la relación	Estado constante de preocupación o angustia relacionado con una posible ruptura afectiva.
	Baja autoestima	Percepción negativa de sí mismo, acompañada de sentimientos de inseguridad y necesidad de aceptación externa.
	Creencia de que la felicidad depende de la pareja / Idealización de la pareja	Tendencia a considerar a la pareja como la principal fuente de bienestar emocional, atribuyéndole cualidades exageradamente positivas e ignorando sus defectos.
Rasgos narcisistas	Necesidad de admiración	Buscan constantemente elogios, halagos y

		atención para mantener su autoestima elevada.
	Autoabsorción	El individuo narcisista tiende a centrarse en sí mismo, sus necesidades y deseos, dejando poco espacio para las necesidades de su pareja.
	Deseo de control	Necesidad de influir o dominar las decisiones, conductas y dinámicas de la relación, buscando mantener el poder dentro del vínculo afectivo.
	Priorizar los propios intereses	Tendencia a colocar las metas, deseos y beneficios personales por encima de los intereses o necesidades de la pareja.

	Priorización de las propias necesidades	Conducta en la que las necesidades emocionales, afectivas o materiales del individuo son consideradas más importantes que las de la otra persona dentro de la relación.
	Intolerancia a la crítica	Pueden reaccionar de manera negativa o agresiva ante cualquier crítica o comentario que cuestione su imagen o comportamiento.
	Falta de empatía	Pueden tener dificultades para entender y responder adecuadamente a las emociones y necesidades emocionales de su pareja.
	Necesidad de control sobre la relación	Tendencia a regular la dinámica de pareja, estableciendo límites, decisiones o

		comportamientos que le permitan mantener dominio emocional o relacional.
	Autoestima inflada	Suelen tener una visión exagerada de sí mismos y de sus logros, buscando ser vistos como superiores.
	Creencia de autosuficiencia y superioridad	Convicción de no necesitar de los demás y de poseer cualidades o capacidades superiores, lo que puede generar actitudes de arrogancia o desvalorización hacia la pareja.

CONSENTIMIENTO INFORMADO.

Diana Lizzete Santillán Martínez.

Licenciatura en Psicología, Instituto de Ciencias de la Salud.

El objetivo de este estudio cualitativo es analizar la dinámica de interacción entre la dependencia emocional y los rasgos narcisistas en parejas jóvenes, con el fin de comprender cómo estos elementos configuran el vínculo de noviazgo.

Estás siendo invitado/a a participar en un cuestionario cualitativo fenomenológico como parte de la investigación mencionada. Durante la entrevista, se te pedirá que compartas tus percepciones y experiencias personales sobre tu relación de pareja.

Toda la información proporcionada será confidencial y se usará sólo para fines de investigación. Tu identidad no será revelada en ningún informe o publicación derivada.

Es importante informarte que la entrevista será grabada con el propósito exclusivo de facilitar el análisis de la información. Las grabaciones serán almacenadas de manera segura y serán eliminadas una vez concluido el estudio.

Tu participación es voluntaria. Puedes negarte a responder alguna pregunta o retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencias. Tienes derecho a obtener información adicional sobre el estudio en cualquier momento. Si tienes alguna duda o inquietud antes, durante o después de la entrevista, puedes ponerte en contacto con la investigadora principal a través de los datos de contacto proporcionados al final de este documento.

Al aceptar participar en este estudio, confirmas que has leído y comprendido toda la información proporcionada, que entiendes que la entrevista será grabada, y que consientes de manera voluntaria y sin coacción en participar en este cuestionario cualitativo.

Datos de Contacto: dianasantillan772@gmail.com

Ejemplo de respuestas en una de las entrevistas:

Nombres:

Mariana (23 años)

Daniel (25 años)

Fecha: Mayo 2025

¿Cuánto tiempo tienen de relación?

Mariana: Vamos para dos años, con algunas pausas pero siempre volvemos

Daniel: Como año y medio....bueno casi dos, ha sido un camino medio raro

¿Qué fue lo que te llamó la atención de tu pareja cuando se conocieron?

Mariana: Su seguridad, se notaba lo que sabía lo que quería y me hizo sentir muy protegida desde el primer día

Daniel: Mmmm yo creo que fue que me escuchaba mucho, como que me ponía atención de verdad, y eso pues no es tan común

¿Qué es lo que más valoras de tu relación de pareja?

Mariana: Que no me ha soltado, a la relación, aunque a veces las cosas se pongan difíciles, me hace sentir que vale la pena seguir

Daniel: O sea... valoro que ella está, siempre está. Me gusta saber que tengo a alguien que no se da por vencida cuando hay problemas