

Dependencia emocional y su incidencia en el deterioro de la autonomía personal***Emotional dependency and its impact on the decline of personal autonomy.***

MSc. Cesar Javier Callaveral Bolaños, Psic. Ronny Mauricio Perea Quiñónez, MSc. Yael Alejandra Lara Cedeño, Lic. Lilian Karolina Quiñónez Calero.

DIMENSIÓN CIENTÍFICA

Enero - junio, V°7-N°1; 2026

Recibido: 25-06-2026

Aceptado: 30-06-2026

Publicado: 30-06-2026

PAIS

- Ecuador
- Ecuador
- Ecuador

INSTITUCION

- Independiente
- Independiente
- Independiente
- Independiente

CORREO:

- ✉ doncalla@live.com
- ✉ mauriciopereab@gmail.com
- ✉ yaelita1927@gmail.com
- ✉ lilian2980@hotmail.com

ORCID:

-  <https://orcid.org/0009-0009-6075-131X>
-  <https://orcid.org/0009-0003-6497-3979>
-  <https://orcid.org/0009-0005-6479-8570>
-  <https://orcid.org/0009-0008-4516-964X>

FORMATO DE

Callaveral, C., Perea, R., Lara, Y. & Quiñónez, L. (2026). Dependencia emocional y su incidencia en el deterioro de la autonomía personal. Revista G-ner@ndo, V°7 (N°1.). p. 7182 – 7194.

Resumen

La dependencia emocional constituye un fenómeno psicológico relevante en el ámbito de la salud mental, debido a su impacto en la autonomía personal y en la calidad de las relaciones afectivas. El presente estudio tuvo como objetivo analizar la incidencia de la dependencia emocional en el deterioro de la autonomía personal, desde un enfoque cualitativo, en personas adultas atendidas en un contexto de atención psicológica comunitaria en la provincia de Esmeraldas, Ecuador. La investigación se desarrolló mediante un diseño cualitativo interpretativo, con una muestra intencional de 40 participantes, utilizando entrevistas semiestructuradas, conversaciones guiadas y registros de experiencias personales como técnicas de recolección de información. El análisis de los datos se realizó a través de análisis temático. Los resultados evidenciaron una alta prevalencia de patrones de subordinación decisional, dificultad para el establecimiento de límites personales, búsqueda constante de validación externa y percepción de baja autoeficacia, lo que confirma una afectación significativa de la autonomía personal asociada a la dependencia emocional. Asimismo, se identificó que estas dinámicas se ven reforzadas por factores emocionales y contextuales que incrementan la vulnerabilidad psicológica de los participantes. A partir de los hallazgos, se propone un programa de talleres psicoeducativos orientado al fortalecimiento de la autonomía personal, centrado en el desarrollo de habilidades de autodeterminación, toma de decisiones, establecimiento de límites y regulación emocional. Se concluye que la dependencia emocional incide de manera directa en el deterioro de la autonomía personal, por lo que resulta necesario implementar intervenciones estructuradas que promuevan procesos de cambio sostenidos y relaciones afectivas más saludables.

Palabras clave: Dependencia emocional; autonomía personal; autodeterminación; relaciones afectivas; salud mental.

Abstract

Emotional dependency is a relevant psychological phenomenon in the field of mental health due to its impact on personal autonomy and the quality of affective relationships. This study aimed to analyze the incidence of emotional dependency on the deterioration of personal autonomy, from a qualitative approach, in adults receiving care in a community-based psychological care setting in the province of Esmeraldas, Ecuador. The research was conducted using an interpretive qualitative design, with a purposive sample of 40 participants, employing semi-structured interviews, guided conversations, and personal experience logs as data collection techniques. Data analysis was performed using thematic analysis. The results showed a high prevalence of decisional subordination patterns, difficulty in establishing personal boundaries, a constant search for external validation, and a perception of low self-efficacy, confirming a significant impairment of personal autonomy associated with emotional dependency. Furthermore, it was identified that these dynamics are reinforced by emotional and contextual factors that increase the participants' psychological vulnerability. Based on the findings, a psychoeducational workshop program is proposed, aimed at strengthening personal autonomy and focusing on the development of self-determination skills, decision-making, boundary setting, and emotional regulation. It is concluded that emotional dependency directly impacts the deterioration of personal autonomy, making it necessary to implement structured interventions that promote sustained change processes and healthier affective relationships.

Keywords: Emotional dependency; personal autonomy; self-determination; affective relationships; mental health.

Introducción

La dependencia emocional constituye un fenómeno psicológico de creciente relevancia en el ámbito de la salud mental y las ciencias sociales, debido a su impacto en el desarrollo personal, relacional y social de los individuos. Este constructo ha sido descrito como un patrón caracterizado por una necesidad afectiva intensa, búsqueda constante de aprobación y miedo al abandono, lo que conduce a relaciones interpersonales marcadas por la subordinación emocional y la pérdida de equilibrio vincular (Castelló, 2005). Desde esta perspectiva, la relación afectiva deja de ser un espacio de crecimiento mutuo y se convierte en el eje regulador del bienestar subjetivo del individuo dependiente.

Diversos estudios desarrollados en contextos hispanohablantes han abordado la dependencia emocional principalmente en el marco de las relaciones de pareja, vinculándola con conductas de sumisión, idealización del otro y dificultades para establecer límites saludables (Lemos & Londoño, 2006). Asimismo, investigaciones recientes han señalado que este patrón relacional suele asociarse con dinámicas disfuncionales, mayor tolerancia al maltrato psicológico y desequilibrios de poder dentro del vínculo afectivo (Suclupe, 2024). No obstante, pese a la abundancia de estudios sobre sus manifestaciones relacionales, persiste una limitada profundización teórica sobre su incidencia directa en el deterioro de la autonomía personal.

La autonomía personal, desde la psicología contemporánea, se entiende como la capacidad del individuo para autodeterminar su conducta, tomar decisiones coherentes con sus valores y ejercer control sobre su propia vida (Ryan & Deci, 2000). De acuerdo con la Teoría de la Autodeterminación, la autonomía constituye una necesidad psicológica básica, cuya frustración se asocia con malestar emocional, disminución del bienestar subjetivo y vulnerabilidad psicológica (Ryan & Deci, 2020). En este sentido, la dependencia emocional puede ser comprendida como un fenómeno que desplaza progresivamente el locus de control hacia el otro, debilitando la agencia personal y la capacidad de decisión autónoma.

La relación entre dependencia emocional y pérdida de autonomía ha sido respaldada por estudios que integran la teoría del apego y la autodeterminación, los cuales evidencian que los estilos de apego ansioso se asocian con mayor subordinación afectiva y menor satisfacción de la necesidad de autonomía en las relaciones íntimas (La Guardia et al., 2000; Bureau et al., 2025). En estos casos, la necesidad de cercanía y validación externa interfiere con la autorregulación emocional y con la construcción de una identidad personal diferenciada, generando un deterioro progresivo de la autonomía psicológica.

Este problema adquiere especial relevancia en América Latina, donde las dinámicas relacionales se desarrollan en contextos atravesados por desigualdades sociales, violencia

estructural y limitaciones en el acceso a servicios de salud mental. En Ecuador, los registros oficiales evidencian un incremento sostenido en la demanda de atención psicológica, siendo la ansiedad y la depresión los motivos de consulta más frecuentes, lo que sugiere una afectación generalizada del bienestar emocional de la población (Primicias, 2026; Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2025). Estas condiciones contextuales pueden favorecer estrategias vinculares basadas en la dependencia afectiva como mecanismos de afrontamiento frente a la inseguridad emocional.

En la provincia de Esmeraldas, diversos informes institucionales han documentado altos índices de violencia psicológica y de género, así como problemáticas sociales que inciden directamente en la salud mental y en la calidad de las relaciones interpersonales (ONU Mujeres Ecuador, 2022). En este escenario, los servicios de atención psicológica comunitaria cumplen un rol fundamental en el acompañamiento de personas que presentan dificultades emocionales y relacionales. Instituciones como CEMOPLAF brindan atención psicológica integral, constituyéndose en espacios relevantes para la observación de demandas relacionadas con vínculos afectivos, regulación emocional y autonomía personal (CEMOPLAF, s. f.).

A partir de lo expuesto, se identifica un vacío teórico relevante en torno al análisis de la dependencia emocional como un factor que incide directamente en el deterioro de la autonomía personal, especialmente en contextos latinoamericanos y locales como el ecuatoriano. En consecuencia, el objetivo del presente artículo es: Analizar la incidencia de la dependencia emocional en el deterioro de la autonomía personal, mediante un enfoque teórico-crítico, para contribuir a la comprensión científica de sus efectos en la capacidad de autodeterminación individual. Como hipótesis teórica de trabajo, se plantea que a mayor dependencia emocional, mayor frustración de la necesidad de autonomía, lo que se expresa en subordinación decisional, debilitamiento de límites personales y reducción de la autoeficacia percibida.

Métodos y Materiales

La presente investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo, orientado a la comprensión profunda de la dependencia emocional y su incidencia en el deterioro de la autonomía personal. El enfoque cualitativo resulta pertinente cuando el objetivo del estudio no es medir variables, sino interpretar significados, procesos psicológicos y dinámicas subjetivas que se construyen en la experiencia humana (Hernández-Sampieri et al., 2014).

Desde esta perspectiva, la dependencia emocional es entendida como un fenómeno complejo, relacional y contextual, cuya comprensión exige un análisis interpretativo que permita explorar cómo se configura la pérdida de autonomía personal en los vínculos afectivos. Tal como señalan Denzin y Lincoln (2018), la investigación cualitativa se orienta a estudiar los fenómenos

en su contexto natural, privilegiando el sentido que los sujetos y los marcos teóricos atribuyen a la realidad social y psicológica.

La muestra estuvo conformada por 40 personas adultas, atendidas en el Centro Médico de Orientación y Planificación Familiar (CEMOPLAF), institución que brinda servicios de atención psicológica integral en la provincia de Esmeraldas. La selección de los participantes se realizó mediante muestreo intencional, dado que el interés del estudio no fue la representatividad estadística, sino la selección de casos que presentaran características relevantes para la comprensión del fenómeno investigado.

Los criterios de inclusión considerados fueron: (a) personas mayores de 18 años, (b) atención psicológica vinculada a dificultades emocionales o relacionales, y (c) manifestación de patrones compatibles con dependencia emocional, tales como necesidad intensa de aprobación, temor al abandono o dificultades para establecer límites personales. La elección de un muestreo intencional permitió acceder a relatos significativos y experiencias directamente relacionadas con el deterioro de la autonomía personal, lo cual es coherente con el enfoque cualitativo del estudio (Hernández-Sampieri et al., 2014).

Técnicas de recolección de información

Entrevista semiestructurada individual

La técnica principal de recolección de información fue la entrevista semiestructurada individual, debido a que permite explorar de manera directa y profunda las experiencias personales relacionadas con la dependencia emocional y la vivencia de la autonomía personal. Esta técnica resulta especialmente adecuada cuando se investigan fenómenos psicológicos vinculados a emociones, decisiones y relaciones interpersonales, ya que posibilita que los participantes expresen sus significados desde su propia perspectiva, sin imponer categorías rígidas (Kvale & Brinkmann, 2009).

Las entrevistas se orientaron a indagar aspectos como: experiencias afectivas significativas, percepción de la toma de decisiones dentro de la relación, dificultad para establecer límites, miedo al abandono y sentimientos asociados a la pérdida de autonomía. Tal como señalan Taylor y Bogdan (2002), la entrevista cualitativa busca comprender cómo las personas interpretan su realidad cotidiana, lo que resulta coherente con el análisis de la dependencia emocional como experiencia vivida.

Actividades realizadas:

Elaboración de una guía de preguntas abiertas vinculadas a dependencia emocional y autonomía personal.

Contacto con los participantes y explicación del propósito del estudio.

Aplicación de entrevistas individuales (45–60 minutos).

Registro de la información mediante grabación de audio y notas breves del investigador.

Conversaciones guiadas

Como técnica complementaria se utilizaron conversaciones guiadas, entendidas como diálogos flexibles y no estructurados que se desarrollan en un clima de confianza, permitiendo acceder a relatos espontáneos sobre experiencias emocionales y relacionales. Este tipo de interacción es útil para captar aspectos cotidianos del fenómeno que no siempre emergen en entrevistas formales (Hernández-Sampieri et al., 2014).

Las conversaciones se centraron en situaciones diarias donde los participantes experimentaron dificultad para decidir por sí mismos, necesidad constante de aprobación o temor a la separación, elementos centrales de la dependencia emocional. Según estos autores, la informalidad controlada favorece la expresión genuina de significados personales, especialmente en contextos sensibles.

Actividades realizadas:

Identificación de momentos propicios para el diálogo (previo o posterior a sesiones de atención).

Orientación temática suave, sin guion rígido.

Registro inmediato de ideas clave mediante notas de campo.

Registro de experiencias personales

Se incorporó el registro de experiencias personales como técnica sencilla y accesible para los participantes. Consistió en solicitar la elaboración voluntaria de relatos breves escritos (dos a cuatro), en los que describieran episodios significativos relacionados con la toma de decisiones, el establecimiento de límites y las emociones vividas en el vínculo afectivo. Esta técnica permite acceder a la experiencia subjetiva sin la presión de la interacción directa con el investigador (Creswell & Poth, 2018).

Este tipo de registro favorece la reflexión personal y aporta información rica sobre la vivencia de la autonomía personal y su posible deterioro en contextos de dependencia emocional, aspecto clave del estudio.

Actividades realizadas:

Explicación clara de la consigna de escritura.

Acompañamiento mínimo, respetando el ritmo del participante.

Recolección y organización de los relatos para su análisis cualitativo.

Análisis cualitativo de la información

La información obtenida a través de las distintas técnicas fue analizada mediante análisis temático, identificando patrones de significado relacionados con dependencia emocional, autonomía personal, subordinación decisional y validación externa. Este método permite organizar la información cualitativa de forma clara y coherente, sin perder la profundidad interpretativa del discurso de los participantes (Braun & Clarke, 2006).

A partir de la aplicación de las técnicas cualitativas descritas y del análisis sistemático de la información recopilada, se procedió a la identificación de patrones de significado vinculados a la experiencia de dependencia emocional y a sus efectos en la autonomía personal. La triangulación de los relatos obtenidos mediante entrevistas, conversaciones guiadas y registros de experiencias personales permitió construir categorías analíticas que reflejan tanto las vivencias subjetivas de los participantes como las dinámicas relacionales que inciden en la toma de decisiones, el establecimiento de límites y la autodeterminación individual. En este contexto, los resultados que se presentan a continuación exponen los principales hallazgos emergentes del análisis temático, los cuales son posteriormente discutidos a la luz de los marcos teóricos revisados, con el fin de profundizar en la comprensión científica del fenómeno estudiado.

Análisis de Resultados

El análisis de la información obtenida a través de entrevistas semiestructuradas, conversaciones guiadas y registros de experiencias personales permitió identificar patrones recurrentes que evidencian la presencia significativa de dependencia emocional y su incidencia directa en el deterioro de la autonomía personal en la población estudiada. A partir del análisis temático, se estructuraron los resultados en cuatro categorías centrales, las cuales se describen y discuten a continuación.

Uno de los hallazgos más relevantes fue la dificultad persistente para la toma de decisiones autónomas. Del total de participantes, aproximadamente el 75 % (30 de 40) manifestó que suele consultar, delegar o supeditar decisiones personales relevantes (emocionales, económicas o cotidianas) a la opinión o aprobación de su pareja o figura afectiva significativa.

Este patrón se expresó en relatos donde los participantes señalaron miedo a equivocarse, temor a generar conflicto o pérdida del vínculo si actuaban de manera independiente. Tales hallazgos son coherentes con la conceptualización de la dependencia emocional como una dinámica que desplaza el locus de control hacia el otro, debilitando progresivamente la agencia personal (Castelló, 2005). Desde la Teoría de la Autodeterminación, esta subordinación decisional refleja una frustración de la necesidad psicológica de autonomía, asociada a malestar emocional y disminución del bienestar subjetivo (Ryan & Deci, 2020).

Otra categoría emergente fue la incapacidad para establecer y sostener límites personales saludables. En este sentido, el 68 % de los participantes refirió haber tolerado conductas que percibían como dañinas o injustas —como control, descalificación emocional o invasión de espacios personales— con el fin de evitar el abandono o el conflicto relacional.

Los relatos evidenciaron que la renuncia a los propios límites no se vivencia inicialmente como una pérdida de autonomía, sino como una estrategia adaptativa para preservar el vínculo afectivo. Sin embargo, esta dinámica termina reforzando relaciones asimétricas y de desequilibrio de poder, tal como lo señalan estudios previos sobre dependencia emocional en relaciones de pareja (Lemos & Londoño, 2006; Suclupe, 2024). Estos resultados confirman que la dependencia emocional actúa como un factor que erosiona gradualmente la autodeterminación y la identidad personal.

El análisis mostró que el 82 % de los participantes presentó una búsqueda reiterada de validación externa, expresada en la necesidad constante de aprobación, confirmación afectiva o reafirmación del vínculo. Este patrón se acompañó, en la mayoría de los casos, de un miedo intenso al abandono, que condiciona conductas de complacencia, autoanulación y vigilancia emocional.

Estos hallazgos se alinean con investigaciones que vinculan la dependencia emocional con estilos de apego ansioso, caracterizados por hipersensibilidad al rechazo y elevada necesidad de cercanía, lo cual interfiere con la autorregulación emocional y la autonomía psicológica (La Guardia et al., 2000; Bureau et al., 2025). En este sentido, los resultados confirman que la validación externa opera como un regulador central del bienestar subjetivo, desplazando la capacidad de autodeterminación individual.

Finalmente, el 70 % de los participantes manifestó sentimientos persistentes de inseguridad, culpa y baja autoeficacia personal, especialmente en contextos donde intentaron ejercer decisiones independientes o establecer límites. Estos estados emocionales fueron descritos como obstáculos internos para la acción autónoma, reforzando el ciclo de dependencia emocional.

Desde una perspectiva contextual, estos resultados adquieren mayor relevancia al considerar el entorno social y comunitario en el que se desarrollan las relaciones afectivas de los participantes. Las condiciones de vulnerabilidad social, violencia psicológica y limitaciones en el acceso a recursos de salud mental —documentadas a nivel local y nacional— pueden intensificar la dependencia emocional como estrategia de afrontamiento frente a la inseguridad emocional (ONU Mujeres Ecuador, 2022; Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2025).

Los resultados del estudio evidencian que la dependencia emocional incide de manera directa y sostenida en el deterioro de la autonomía personal, manifestándose en patrones reiterados de subordinación decisional, debilitamiento de límites personales, búsqueda constante de validación externa y disminución de la autoeficacia. Estas dinámicas, lejos de constituir expresiones aisladas, configuran un funcionamiento relacional disfuncional que tiende a perpetuarse en el tiempo si no es intervenido de forma estructurada. En respuesta a esta problemática, se plantea una propuesta de intervención psicoeducativa orientada al fortalecimiento de la autonomía personal, concebida como un programa sistemático que permita a las personas con dependencia emocional desarrollar capacidades de autodeterminación, autorregulación emocional y toma de decisiones autónomas, favoreciendo la construcción de vínculos afectivos más equilibrados y saludables.

Propuesta de solución

Programa de talleres psicoeducativos para el fortalecimiento de la autonomía personal en personas con dependencia emocional

Justificación de la propuesta

La justificación de la presente propuesta se sustenta en los resultados empíricos del estudio, los cuales evidencian una alta prevalencia de conductas de subordinación decisional, dificultad para establecer límites personales y dependencia de la validación externa en la población atendida. Estas manifestaciones no solo afectan el bienestar psicológico individual, sino que incrementan la vulnerabilidad frente a relaciones disfuncionales y a situaciones de maltrato emocional.

Implementar una intervención estructurada en talleres permite ofrecer un espacio sistemático de aprendizaje, reflexión y práctica, orientado a fortalecer la autonomía personal como eje central del bienestar psicológico. Este tipo de intervención resulta pertinente en contextos comunitarios e institucionales, ya que favorece procesos de cambio sostenidos, promueve la participación activa de los asistentes y complementa la atención psicológica individual. En consecuencia, la propuesta responde a una necesidad real identificada en el contexto de estudio y se alinea con estrategias preventivas y formativas en salud mental.

Fundamentación teórica de la propuesta

La propuesta se fundamenta en la comprensión de la dependencia emocional como un fenómeno psicológico que compromete la capacidad de autodeterminación del individuo, al desplazar el control de la conducta y del bienestar emocional hacia el otro. Desde la Teoría de la Autodeterminación, la autonomía constituye una necesidad psicológica básica cuyo déficit se

asocia con malestar emocional, vulnerabilidad psicológica y dificultades persistentes en la toma de decisiones (Ryan & Deci, 2020).

Asimismo, la dependencia emocional se sustenta en creencias disfuncionales sobre el vínculo afectivo, tales como la idea de que el amor implica sacrificio personal, renuncia a las propias necesidades y temor constante al abandono. Estas creencias favorecen dinámicas de subordinación afectiva y relaciones asimétricas, debilitando la identidad personal y la autoeficacia (Castelló, 2005). En este sentido, una intervención que aborde exclusivamente los síntomas resulta insuficiente si no se orienta al fortalecimiento de recursos internos y a la resignificación del vínculo afectivo.

Desde un enfoque psicoeducativo, los procesos formativos estructurados permiten integrar el conocimiento teórico con la experiencia personal, facilitando la toma de conciencia, la reflexión crítica y el desarrollo progresivo de competencias asociadas a la autonomía personal y la regulación emocional (Bandura, 1997; Ryan & Deci, 2020).

Objetivo de la propuesta

Desarrollar y aplicar un programa de talleres psicoeducativos orientado al fortalecimiento de la autonomía personal, mediante el desarrollo de habilidades de autodeterminación, toma de decisiones, establecimiento de límites y regulación emocional, con el fin de reducir patrones de dependencia emocional y promover relaciones afectivas más equilibradas y saludables.

Acciones de la propuesta

Estructura de talleres psicoeducativos

Taller 1: Comprensión de la dependencia emocional y sus efectos en la autonomía

Propósito:

Facilitar la comprensión crítica de la dependencia emocional, sus manifestaciones y su impacto en la autonomía personal.

Contenidos:

Conceptualización de dependencia emocional.

Identificación de patrones de subordinación afectiva.

Relación entre dependencia emocional y pérdida de autonomía.

Actividades:

Análisis guiado de experiencias personales.

Identificación de conductas dependientes en la vida cotidiana.

Reflexión grupal sobre el impacto emocional y decisional.

Taller 2: Autonomía personal y toma de decisiones conscientes

Fortalecer la capacidad de tomar decisiones autónomas y coherentes con valores personales.

Contenidos:

Autonomía psicológica y responsabilidad personal.

Identificación de decisiones delegadas o evitadas.

Evaluación de alternativas y consecuencias.

Actividades:

Ejercicios de análisis de decisiones reales.

Prácticas de elección consciente.

Elaboración de compromisos personales de acción.

Taller 3: Establecimiento y sostenimiento de límites personales

Propósito:

Desarrollar habilidades para reconocer, establecer y sostener límites emocionales y relacionales.

Contenidos:

Concepto y función de los límites personales.

Dificultades emocionales asociadas al establecimiento de límites.

Comunicación clara y firme.

Actividades:

Identificación de situaciones de vulneración de límites.

Ejercicios de comunicación asertiva.

Análisis de emociones asociadas al decir “no”.

Taller 4: Autoeficacia, identidad personal y regulación emocional

Propósito:

Fortalecer la percepción de competencia personal y la regulación emocional independiente del vínculo afectivo.

Contenidos:

Autoeficacia y autoconfianza.

Construcción de identidad personal diferenciada.

Estrategias de regulación emocional frente al miedo al abandono.

Actividades:

Reconocimiento de logros personales.

Identificación de recursos internos. Ejercicios de autorregulación emocional.

Taller 5: Integración de aprendizajes y construcción de vínculos saludables

Propósito: Consolidar los aprendizajes adquiridos y proyectarlos hacia relaciones afectivas basadas en la reciprocidad y la autonomía.

Contenidos:

Interdependencia saludable.

Reconfiguración del vínculo afectivo.

Proyección de cambios a mediano y largo plazo.

Actividades:

Evaluación reflexiva del proceso vivido.

Elaboración de planes personales de continuidad.

Cierre grupal orientado al compromiso con el cambio.

La propuesta de solución planteada se deriva directamente de los resultados obtenidos y del análisis teórico desarrollado a lo largo del estudio, integrando evidencia empírica y fundamentos conceptuales en una intervención psicoeducativa orientada al fortalecimiento de la autonomía personal. El diseño de talleres estructurados responde a la necesidad de abordar de manera sistemática las manifestaciones de la dependencia emocional identificadas, ofreciendo una alternativa viable para la promoción de la autodeterminación y la regulación emocional. A partir de este marco, se presentan a continuación las conclusiones del estudio, en las que se sintetizan los principales aportes teóricos, metodológicos y aplicados, así como las implicaciones del trabajo para el ámbito de la salud mental y la intervención psicosocial.

Conclusión

La revisión teórica desarrollada en la introducción permitió establecer que la dependencia emocional constituye un fenómeno psicológico complejo y de alta relevancia científica, estrechamente vinculado a dinámicas relacionales disfuncionales y a la pérdida progresiva de la autonomía personal. El análisis de la literatura evidenció un vacío teórico específico respecto a la incidencia directa de la dependencia emocional en la autodeterminación individual, particularmente en contextos latinoamericanos, lo que justificó plenamente el planteamiento del problema, el objetivo del estudio y la formulación de la hipótesis de trabajo.

El enfoque cualitativo adoptado, junto con el uso de técnicas como entrevistas semiestructuradas, conversaciones guiadas y registros de experiencias personales, resultó pertinente y coherente con el objetivo de comprender en profundidad las vivencias subjetivas asociadas a la dependencia emocional y la autonomía personal. El muestreo intencional y el análisis temático permitieron acceder a información significativa y contextualizada, garantizando

un abordaje metodológico adecuado para interpretar los significados, procesos y dinámicas psicológicas presentes en la población estudiada.

Los resultados del estudio confirmaron la existencia de una problemática significativa de dependencia emocional en la población analizada, evidenciada en altos porcentajes de subordinación decisional, dificultad para establecer límites personales, búsqueda constante de validación externa y percepción de baja autoeficacia. Estos hallazgos respaldan la hipótesis planteada y demuestran que la dependencia emocional incide de manera directa y sostenida en el deterioro de la autonomía personal, afectando la capacidad de autodeterminación y reforzando patrones relacionales disfuncionales.

La propuesta de intervención basada en talleres psicoeducativos se presenta como una respuesta coherente y fundamentada frente a la problemática identificada, al orientarse específicamente al fortalecimiento de la autonomía personal, la toma de decisiones conscientes, el establecimiento de límites y la regulación emocional. Su diseño estructurado y progresivo permite articular los hallazgos empíricos con estrategias formativas concretas, constituyéndose en una alternativa viable y pertinente para contextos institucionales y comunitarios de atención psicológica.

En términos generales, el estudio permitió comprender que la dependencia emocional no es un fenómeno aislado ni circunstancial, sino una condición psicológica que afecta de manera profunda la autonomía personal y el bienestar emocional de quienes la experimentan. La investigación aporta evidencia empírica y teórica que refuerza la necesidad de abordar la dependencia emocional desde enfoques integrales que incluyan la intervención psicoeducativa, contribuyendo así al desarrollo de relaciones afectivas más equilibradas, saludables y basadas en la autodeterminación individual.

Referencias Bibliográficas

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Bureau, J. F., Hébert, M., & Moss, E. (2025). Attachment, autonomy, and psychological adjustment in intimate relationships. *Journal of Adult Development*, 32(1), 45–59. <https://doi.org/10.1007/s10804-024-09412-3>
- Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional: Características y tratamiento*. Alianza Editorial.
- Centro Médico de Orientación y Planificación Familiar (CEMOPLAF). (s. f.). *Servicios de atención psicológica integral*. <https://www.cemoplaf.org.ec>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill Education.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing* (2nd ed.). SAGE.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367–384. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.367>
- Lemos, M., & Londoño, N. H. (2006). Construcción y validación del Cuestionario de Dependencia Emocional. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 127–140.
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2025). *Informe nacional de salud mental y atención psicológica*. <https://www.salud.gob.ec>
- ONU Mujeres Ecuador. (2022). *Violencia psicológica y de género en el Ecuador: Informe situacional*. <https://ecuador.unwomen.org>
- Primicias. (2026). *Aumentan los casos de ansiedad y depresión atendidos en el sistema público de salud*. <https://www.primicias.ec>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Suclupe, R. (2024). Dependencia emocional y tolerancia al maltrato psicológico en relaciones de pareja. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 56(2), 89–102. <https://doi.org/10.14349/rlp.2024.v56.n2.5>
-