

ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR

Tema:

**DEPENDENCIA EMOCIONAL EN RELACIONES DE PAREJA Y SU RELACIÓN
CON EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN UNIVERSITARIOS**

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de
Licenciada en Psicología Clínica**

Línea de investigación:

SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO

Autora:

Noemi Febe Cedeño Núñez

Director:

PhD. Carlos Rodrigo Moreta Herrera

Ambato – Ecuador

Marzo 2026

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo: **NOEMI FEBE CEDEÑO NÚÑEZ**, con cédula de ciudadanía de **0550665087**, autora del trabajo de graduación titulado "DEPENDENCIA EMOCIONAL EN RELACIONES DE PAREJA Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN UNIVERSITARIOS", previo a la obtención del título profesional de **LICENCIADA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**, en la escuela de **SALUD Y BIENESTAR**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ambato, marzo 2026



Noemi Febe Cedeño Núñez

CC. 0550665087

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
SEDE AMBATO
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Tema:

DEPENDENCIA EMOCIONAL EN RELACIONES DE PAREJA Y SU RELACIÓN
CON EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN UNIVERSITARIOS

Línea de investigación:

SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO

Autora:

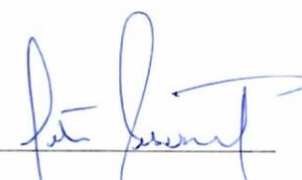
Noemí Febe Cedeño Núñez

Carlos Rodrigo Moreta Herrera, Psic Cl. PhD.
CC. 1802732063

f. 

CALIFICADOR


Víctor Manuel Cuadrado Rodríguez, Psic Cl. Mg.

f. 

CALIFICADOR



Freddy Patricio Mayorga Valle, Dr. Esp.

DIRECTOR ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR



Diego Gonzalo Coca Chanalata, Dr. Mg.

PROSECRETARIO PUCE AMBATO

f. 


Ambato – Ecuador

Marzo 2026

DEDICATORIA

A mis padres, que han luchado junto a mí en estos 4 años de carrera universitaria, que no les importaba levantarse a las 4am solo para que su hija cumpliera este sueño, muchos de mis logros se los debo a ustedes entre los que incluye este. Gracias por motivarme día a día a alcanzar mis sueños y anhelos.

AGRADECIMIENTO

A mis hermanas, amigas. Gracias por hacer mi estadía en la universidad como un segundo hogar, cada risa, cada anécdota que se queda en los pasillos me hace saber que fui parte de personas increíbles y hoy junto a ustedes cumplo este sueño que fue no solo mío sino de todas nosotras.

RESUMEN

La dependencia emocional en las relaciones de pareja constituye una problemática psicosocial frecuente en la población universitaria y puede influir de manera significativa en el bienestar psicológico. El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación existente entre la dependencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios que mantienen una relación de pareja en la ciudad de Ambato, Ecuador. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de corte transversal y alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por estudiantes universitarios seleccionados mediante un muestreo no probabilístico. Para la recolección de datos se utilizaron la Escala de Dependencia Emocional y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, instrumentos validados y ampliamente utilizados en el ámbito académico y clínico.

El análisis estadístico se realizó mediante el coeficiente de correlación de Pearson, empleando el software SPSS. Los resultados evidenciaron la presencia de niveles significativos de dependencia emocional en la muestra evaluada, así como variaciones en las dimensiones del bienestar psicológico, especialmente en autoaceptación, autonomía y relaciones positivas. Asimismo, se identificó una relación significativa entre ambas variables, lo que sugiere que mayores niveles de dependencia emocional se asocian con un menor bienestar psicológico. Estos hallazgos confirman la relevancia de las dinámicas afectivas en la salud mental de los universitarios y resaltan la necesidad de implementar programas preventivos e intervenciones psicoeducativas orientadas al fortalecimiento de la autonomía emocional y el establecimiento de relaciones de pareja saludables dentro del contexto universitario.

Palabras clave: dependencia emocional, bienestar psicológico, relaciones de pareja, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

Emotional dependence in romantic relationships represents a frequent psychosocial issue among university students and may significantly affect psychological well-being. The aim of this study was to determine the relationship between emotional dependence and psychological well-being in university students who are involved in romantic relationships in the city of Ambato, Ecuador. The research followed a quantitative approach with a non-experimental, cross-sectional, and correlational design. The sample consisted of university students selected through non-probabilistic sampling. Data collection was carried out using the Emotional Dependence Scale and Ryff's Psychological Well-Being Scale, both widely validated instruments in academic and clinical contexts.

Statistical analysis was performed using Pearson's correlation coefficient with the support of SPSS software. The results revealed significant levels of emotional dependence among participants, as well as variations in psychological well-being dimensions, particularly self-acceptance, autonomy, and positive relationships. In addition, a significant relationship between emotional dependence and psychological well-being was identified, indicating that higher levels of emotional dependence are associated with lower psychological well-being. These findings highlight the importance of affective dynamics in university students' mental health and emphasize the need for preventive programs and psychoeducational interventions aimed at strengthening emotional autonomy and promoting healthy romantic relationships within the university setting.

Keywords: *emotional dependence, psychological well-being, romantic relationships, university students.*

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA	9
1.1. Definiciones y aproximaciones de la dependencia emocional	9
1.2. Características, similitudes y diferencias con otros términos de la Dependencia Emocional.....	10
1.3. Componentes de la dependencia emocional.....	11
1.4. Psicobiología de la dependencia emocional.....	12
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO	28
2.1. Paradigma, modalidad y alcance de la investigación	28
2.2. Técnicas e instrumentos de la recolección de datos	29
2.3. Población y muestra	33
CAPITULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	41
3.1. Análisis del nivel de dependencia emocional – Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE).....	41
3.2. Análisis correlacional.....	49
CONCLUSIONES.....	51
RECOMENDACIONES	53
BIBLIOGRAFÍA	54
ANEXOS	61

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de titulación se asienta en la línea de investigación de salud y bienestar. En este aspecto ahondando en las dinámicas emocionales asociadas a las relaciones de pareja y su asociación con el bienestar psicológico.

Se ha observado que, en las relaciones de pareja se presentan diversos sentimientos basados en el amor que pueden verse reflejados de maneras diferentes. De esto se puede señalar que existen relaciones que se construyen en base a valores compartidos mutuamente como son la confianza, la reciprocidad, la comunicación y el respeto. Este conjunto de valores tiende a generar satisfacción, así como bienestar emocional y social por el vínculo con la otra persona (Montes, 2021). Al contrario, otras relaciones de pareja basan sus vínculos afectivos en emociones negativas y comportamientos extremos como celos intensos, violencia verbal o física, abuso de poder y otros; y por ende son propensos a generar una amalgama de comportamientos de pareja inadecuados que puede incluir dependencia emocional de unos de los miembros hacia el otro.

En la relación donde uno o ambos miembros han desarrollado un vínculo afectivo destacado por la dependencia emocional el patrón de respuesta en las distintas esferas psicoemocionales tiende a presentarse de forma negativa. Montes (2021) señala que, la aparición de un miedo constante a la idea de perder a la pareja conlleva a exigir afecto y atención de una forma excesiva. Y al llevar la relación basándose en esta dinámica se generan necesidades emocionales excesivas y como estas no logran satisfacerse de forma adecuada se intentan cubrir de maneras que no llegan a ser saludables tanto para la relación como para las personas que la conforman. En muchos de los casos, la persona dependiente por temor a perder a su pareja puede llegar a tolerar humillaciones y desprecios, así como someterse o subordinarse ante la misma.

En las relaciones de pareja afectadas ya por la dependencia emocional se generan patrones de comportamiento muchas veces de forma inconsciente o automática, que hace que una persona se apegue extremadamente a la otra. Ponce, Arequipa y Arboccó (2019), definen a la dependencia emocional como un patrón de conducta adictivo en las relaciones de pareja lo que puede llegar a provocar

falta de dominio propio e impulsividad desmedida. Viniendo así a convertirse en un problema psicosocial porque su magnitud puede derivar en comportamientos adictivos.

Para el desarrollo de esta investigación se han revisado diversos estudios respecto de la situación de la dependencia emocional y sus efectos. El trabajo de Arroyo, Tirado y Rime (2025) que tuvo como objetivo evaluar las interconexiones y analizar las dimensiones principales de la dependencia emocional y el funcionamiento familiar en estudiantes de psicología en la era post-pandemia a través de una metodología cuantitativa y utilizando el análisis de redes con una muestra de 580 estudiantes universitarios de una universidad pública en Lima se encontró una relación inversa y baja entre varias dimensiones: apego a la inseguridad y cohesión familiar ($r=-0.113$); miedo a la soledad y roles en la familia ($r=-0.074$); e idealización de la pareja y afectividad en la familia ($r=-0.101$). La idealización de la pareja y el miedo a la soledad fueron las dimensiones más importantes en la red de dependencia emocional, mientras que los roles y la cohesión familiar fueron los más relevantes en la funcionalidad familiar. Se concluyó que existe una relación inversa y baja entre la dependencia emocional y el funcionamiento familiar, destacando la idealización de la pareja y el miedo a la soledad como aspectos centrales, y los roles y la cohesión familiar como mecanismos clave de cambio.

Por otro lado, en este mismo país, en el estudio de Colareta (2025) sobre los celos en universitarios de Lima Metropolitana con el objetivo de identificar la influencia de las dimensiones de la dependencia emocional y considerando las diferencias según el sexo a través de una metodología predictiva-transversal con un enfoque empírico cuantitativo en una muestra de 290 universitarios peruanos se encontró una influencia significativa de la dependencia emocional sobre los celos, siendo de magnitud baja en hombres ($R^2 = .19$) y moderada en mujeres ($R^2 = .33$). Específicamente, la ansiedad por separación mostró una influencia directa y significativa sobre los celos en ambos sexos, aunque esta influencia fue mayor en mujeres ($\beta = .45$) que en hombres ($\beta = .29$), contradiciendo la hipótesis planteada en ese punto. La expresión límite y la búsqueda de atención tuvieron una mayor influencia sobre los celos en hombres ($\beta = .45$ y $\beta = .25$ respectivamente), mientras que en mujeres su influencia fue insignificante. No se encontró una influencia

significativa de la expresión afectiva de la pareja ni del miedo a la soledad sobre los celos en ninguno de los grupos. La modificación de planes mostró una influencia significativa pero opuesta en hombres (inversa) y mujeres (directa). El estudio concluyó que la dependencia emocional influye en los celos, con mayor énfasis en los hombres, sugiriendo que la represión emocional podría hacerlos más propensos a desarrollarla.

Así mismo, un estudio desarrollado en Colombia por Lemos y Román (2019), con el objetivo de explorar la relación que existe entre los componentes de la dependencia emocional con la sintomatología ansiosa, depresiva e impulsiva. La metodología que se utilizó fue de un estudio cuantitativo, transversal, descriptivo y correlacional, en una muestra de 98 estudiantes universitarios, se aplicó el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE), el Inventario de Depresión de Beck II (BDI-II), el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y la versión reducida de la Escala de Impulsividad de Barratt (BIS-15S). El análisis estadístico se llevó a cabo mediante el modelado de ecuaciones estructurales por mínimos cuadrados parciales (PLS-SEM), en donde se confirmó que existe una relación positiva entre la dependencia emocional y sus componentes antes mencionados.

A nivel nacional, en un estudio desarrollado por Arias (2025), con el objetivo de determinar la relación entre la dependencia emocional y el estado de ánimo en estudiantes, a través de una metodología descriptivo-correlacional con enfoque cuantitativo de diseño no experimental con corte transversal, en una muestra de 150 estudiantes universitarios, se utilizó el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) y la Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA). Como hallazgos importantes de este estudio se observó la existencia de una correlación positiva baja pero significativa entre la dependencia emocional y estados de ánimo negativos como ansiedad, ira-hostilidad y tristeza-depresión, sin una correlación significativa con la alegría y en cuanto a los niveles de dependencia emocional, el 52.7% de los participantes mostró un nivel leve y el 46.7% un nivel moderado. El estudio concluyó en que no se encontraron diferencias significativas en la dependencia emocional entre hombres y mujeres.

Por último, en la misma ciudad, un estudio realizado por Gavilanes (2023), en el cual su objetivo fue comparar la dependencia emocional en función al sexo en parejas de 18 a 29 años, dicho estudio se llevó a cabo con un enfoque cuantitativo de diseño no experimental con corte transversal y alcance descriptivo-comparativo por sexo en una muestra conformada por 60 adultos emergentes. Los instrumentos que se utilizaron para esta investigación fue una ficha sociodemográfica y el Inventario de Dependencia Emocional (IDE), en los resultados se obtuvo que el nivel total de dependencia emocional fue moderado, en cambio en el análisis comparativo por sexo en el factor “miedo a la ruptura” se notó que en los hombres se observa mayor dependencia emocional con respecto a las mujeres, respecto al análisis que se realizó por edad se evidencio diferencias significativas en factores como “miedo e intolerancia a la soledad”, “necesidad de acceso a la pareja”, “subordinación y sumisión”. En este estudio se concluyó que dentro del subgrupo de 18 a 23 años se presenta niveles superiores de dependencia emocional en comparación al otro subgrupo de 24 a 29 años.

La dependencia emocional es un fenómeno complejo influenciado por factores sociales, institucionales e individuales. Comprenderla desde estos tres niveles permite una visión integral que facilita la implementación de estrategias de prevención e intervención adecuadas en diferentes contextos. Las consecuencias en este contexto pueden afectar a esferas individuales como la salud mental, la calidad de vida y el Bienestar Psicológico (Laca y Mejía, 2017). En el caso del bienestar psicológico, es una fase en la cual el individuo puede desenvolver sus capacidades, la manera de afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad. En estos términos observamos que el bienestar psicológico va más allá de la ausencia de enfermedad, envuelve dimensiones como la auto aceptación, el sentido de propósito, crecimiento personal, la autonomía, las relaciones positivas, el dominio propio y de su entorno (Ryff, 1989).

En cuanto a estudios sobre la dependencia emocional y sus efectos; Mohand y Herrera (2014), estudiaron el bienestar psicológico, el autoconcepto y la relación de pareja en estudiantes universitarios, bajo la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico y cuestionarios sobre conductas y actitudes en la pareja (CUVINO), en

una muestra de 100 estudiantes universitarios. A partir de este instrumento, se pudo encontrar asociaciones entre conductas de violencia/discordia en la pareja y menores puntuaciones en bienestar psicológico. Este estudio hace énfasis en que las dinámicas negativas de pareja como el control, los reproches y acusaciones se llegan a asociar con disminuciones en indicadores del bienestar psicológico de los jóvenes universitarios. Así se concluyó que cuando existe la presencia de conductas negativas en la relación de pareja está se relaciona con un menor bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

Así mismo un estudio realizado por Valle, Beramendi y Delfino (2011), que tuvo como objetivo evaluar el bienestar psicológico y social en jóvenes universitarios y su relación con variables sociodemográficas y de pareja, aquí se empleó una metodología cuantitativa, no experimental de corte transversal y descriptivo-correlacional, con una muestra intencional de 120 estudiantes universitarios. Se aplicaron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala de Bienestar Social de Keyes, además de un cuestionario sociodemográfico. Los resultados mostraron en general altos niveles de bienestar psicológico y social en la muestra, con variaciones por dimensiones: las puntuaciones más bajas correspondieron a auto aceptación y dominio del entorno, mientras que convivir con pareja o estar casado se asoció con puntuaciones significativamente más altas en auto aceptación, dominio del entorno y propósito de vida. Asimismo, las correlaciones entre las dimensiones del bienestar psicológico y del bienestar social fueron en su mayoría positivas y significativas. Concluyendo así que los jóvenes universitarios evaluados presentan un perfil de bienestar psicológico y social alto en términos generales, aunque con ciertos déficits relativos en auto aceptación y dominio del entorno; además, el estado civil/convivencia afectiva aparece relacionado con mayores niveles en ciertas dimensiones del bienestar psicológico.

En un contexto nacional, estudios como el de Bermúdez (2021), en donde se planteó el objetivo de establecer la relación entre la dependencia emocional y el bienestar psicológico en adultos jóvenes en relación de pareja en el Distrito Metropolitano de Quito, en el cual se aplicó una metodología cuantitativa, no experimental de corte transversal y descriptivo-correlacional, con una muestra no probabilística de 163 personas. Dicho estudio mostro resultados mediante la prueba

de correlación de Spearman en la cual arrojaron una significación bilateral de $p = .557$ (no significativa), por lo que no se encontró relación estadísticamente significativa entre dependencia emocional y bienestar psicológico en esa muestra; sin embargo, se halló que 61.3% presentaron niveles significativos de dependencia emocional y 65% puntuaron bajos niveles de bienestar psicológico. Llegando así a la conclusión que no se encontró una correlación estadísticamente significativa en esa muestra específica entre dependencia emocional y bienestar psicológico en jóvenes universitarios de la ciudad de Quito.

Al analizar estos estudios tomamos en cuenta una situación problemática en los estudiantes universitarios, pues se ha observado que varias de las relaciones de pareja frecuentemente se caracterizan por dinámicas de dependencia emocional, lo que puede desencadenar conflictos personales y emocionales. Estas relaciones disfuncionales afectan su capacidad para enfrentar las demandas académicas y personales, impactando negativamente en su bienestar psicológico. La falta de estrategias efectivas para gestionar estas situaciones y el desconocimiento de su impacto en la salud mental agravan el problema, limitando su desarrollo integral. De esta manera cabe preguntarse si ¿existe una relación entre la dependencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios que se encuentran en relaciones de pareja?

Esto plantea hipotetizar que efectivamente existe una relación entre la dependencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Y para responder a esta interrogante se plantea como objetivos generales de trabajo el determinar la relación entre dependencia emocional y bienestar psicológico en las relaciones de pareja de estudiantes universitarios.

Y con ello los subsecuentes objetivos específicos que corresponden a: a) Analizar los referentes teóricos sobre la dependencia emocional y bienestar psicológico en las relaciones de pareja; b) Evaluar los niveles de dependencia emocional y bienestar psicológico en una muestra de estudiantes universitarios que mantienen relaciones de pareja; y c) Elaborar un análisis de covarianza entre la dependencia emocional y el bienestar psicológico en la muestra señalada.

Y finalmente, plantearse una metodología específica de trabajo que respondería a la elaboración de un estudio descriptivo, cuantitativo, correlacional y de corte transversal con instrumental específico para la recolección de datos en una muestra de estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato.

Metodología

Para el desarrollo de la presente investigación se empleó una metodología con enfoque cuantitativo de tipo correlacional y diseño no experimental, transversal, con el objetivo de analizar la relación existente entre la dependencia emocional en relaciones de pareja y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Este enfoque permitió describir y establecer asociaciones entre las variables sin manipularlas, observando su comportamiento en un momento determinado (Hernández, Fernández, y Baptista, 2014). En cuanto a los métodos teóricos, se recurrió a la revisión documental y análisis conceptual de autores relevantes en torno a las variables centrales del estudio. Se revisaron modelos teóricos de dependencia emocional y teorías del bienestar psicológico, especialmente el modelo multidimensional propuesto por Carol Ryff (1989), que considera seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal.

Respecto a los métodos prácticos, se aplicaron dos instrumentos psicométricos validados: la Escala de Dependencia Emocional (Lemos y Londoño, 2006) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), en sus versiones adaptadas al contexto universitario. La recolección de datos se realizó mediante encuestas en formato digital, garantizando la confidencialidad y el consentimiento informado de los participantes. Posteriormente, los datos obtenidos fueron procesados mediante el programa estadístico SPSS, utilizando análisis descriptivos y correlacionales (coeficiente de Pearson) para determinar la fuerza y dirección de la relación entre ambas variables. Esta metodología permitió obtener una visión objetiva sobre la influencia que puede tener la dependencia emocional en el bienestar psicológico de los universitarios, identificando posibles patrones de vulnerabilidad afectiva que podrían afectar su salud mental y su desarrollo personal.

Justificación de la investigación

La presente investigación se justifica por la relevancia creciente de la salud mental en el ámbito universitario, donde las relaciones de pareja constituyen un espacio significativo de desarrollo emocional y social. Diversos estudios han demostrado que la dependencia emocional puede afectar negativamente la autoestima, la autonomía y la percepción de bienestar de los jóvenes (Urbiola et al., 2017). Al mismo tiempo, el bienestar psicológico se considera un componente esencial para la adaptación académica, el rendimiento y la calidad de vida del estudiante (Ryff, 1989).

En este sentido, analizar la relación entre la dependencia emocional y el bienestar psicológico en universitarios nos permite comprender cómo las dinámicas afectivas pueden influir en la estabilidad emocional y el desarrollo personal de los jóvenes (Castro, 2009). Los resultados de esta investigación pueden servir como insumo para el diseño de programas psicoeducativos orientados a fortalecer la autonomía emocional, la autoestima y las habilidades para establecer vínculos afectivos saludables dentro de las instituciones de educación superior, desde una perspectiva institucional, el estudio cobra importancia porque contribuye a los objetivos de las universidades de promover la salud mental y el bienestar integral de sus estudiantes, en concordancia con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) sobre la prevención de problemáticas emocionales en población joven (Chang, Huang, y Lin, 2015). En consecuencia, este trabajo busca generar información útil para el área de bienestar estudiantil, favoreciendo estrategias de intervención psicológica y acompañamiento afectivo que mejoren la calidad de vida universitaria.

CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

1.1. Definiciones y aproximaciones de la dependencia emocional

La dependencia emocional se define como una necesidad afectiva intensa, persistente y desproporcionada que una persona siente hacia otra, aquí puntualizamos generalmente en el contexto de una relación de pareja (Urbiola et al., 2017). Dicha necesidad impulsa a las personas a conservar vínculos desequilibrados, incluso si estos llegan a ser perjudiciales o disfuncionales. Por lo mencionado, Lemos y Londoño (2006) señalan que, a raíz de que se crean vínculos disfuncionales, surgen patrones de necesidades emocionales insatisfechas en donde generalmente la persona dependiente busca el asentimiento, compañía y validación de su pareja, esto lleva a que la persona sienta ansiedad por la posibilidad del abandono.

Por lo mencionado, la dependencia emocional se convierte en un comportamiento adictivo, este se muestra como una dificultad psicosocial en relaciones de pareja (Calizaya López et al., 2025). Se relaciona con patrones de apego inseguro desarrollados en la infancia, estos influyen en la manera de establecerse las relaciones afectivas en la adultez. La falta de autonomía emocional y la inseguridad personal suelen influir de manera negativa en quienes presentan dependencia emocional, dificultando así la capacidad de tomar decisiones independientes. Estas personas priorizan el vínculo emocional por encima de su bienestar personal.

En contextos más amplios, la dependencia emocional se puede comprender como un fenómeno que afecta la autorregulación emocional, la persona necesita de forma constante de otro para calmar su ansiedad o desconfianza (Flores, 2020). En muchos casos, esta dependencia se justifica de cierta forma por la idea del amor romántico, lo cual conserva las conductas de subordinación, control o celos. Esto se presenta en relaciones de pareja como en vínculos familiares y de amistad. Por lo tanto, dicha necesidad constante de validación externa impide el desarrollo de una identidad autónoma y sólida.

Aunque no aparece de forma explícita como un diagnóstico en manuales como el DSM-5, se reconoce que la dependencia emocional tiene un fuerte impacto

psicológico. En el ámbito clínico puede entenderse como una manifestación del trastorno de personalidad dependiente, como parte de relaciones dependientes o simplemente como un rasgo disfuncional dentro de la pareja. Para trabajarla de manera adecuada es necesaria una evaluación clínica completa que permita diferenciarla de otras problemáticas emocionales o relacionales.

1.2. Características, similitudes y diferencias con otros términos de la Dependencia Emocional

Una de las características esenciales de la dependencia emocional es la necesidad de afecto excesivo y atención por parte de una figura significativa. De acuerdo con Moral, Sirvent, Ovejero, y Cuetos (2018), en su investigación demostraron que, las personas dependientes suelen mostrar comportamientos de sumisión, miedo al abandono, celos intensos, y dificultad para poner límites. Además, suelen tener una autoimagen negativa y una gran dificultad para afrontar la soledad. Esta dependencia emocional, en muchos casos, interfiere con el bienestar psicológico y limita el desarrollo de relaciones saludables.

Comparando los términos, se observa que el término tiene semejanza a la codependencia, pero aun así existen diferencias clave. La codependencia indica que existe una relación en donde ambos contribuyen a mantener un vínculo disfuncional, muchas veces con una persona dependiente. Por otro lado, Flores (2020) menciona que, la dependencia emocional en extremo puede llegar a generar pérdida de autonomía emocional y aislamiento social, este problema radica en que la persona dependiente suele centrarse en una sola persona y esta pasa a convertirse en su centro.

Por otro lado, aunque llegan a compartir características, puede diferenciarse del apego ansioso. Según, Camarillo, Ferre, Echeburúa y Amor (2020), mencionan que en la infancia se desarrolla un vínculo el cual se llama apego ansioso, este puede predisponer a la dependencia emocional, pero no necesariamente deriva en ella. De modo que, se diferencia de una relación saludable porque en la dependencia existe inestabilidad, angustia y pérdida de autonomía. En estos casos, el vínculo se convierte en angustia y vulnerabilidad, dejando así de ser una fuente de bienestar.

Así mismo, aunque observamos en el DSM-5 que el trastorno de personalidad comparte muchas características, no todos los casos de dependencia emocional llegan a cumplir los criterios diagnósticos. Es importante tomar en cuenta las diferencias al momento de evaluar y diseñar estrategias terapéuticas, la dependencia emocional puede ser un rasgo, un estilo relacional o una respuesta situacional, y no necesariamente un trastorno. Además, comprender su origen y contexto facilita intervenciones más personalizadas y eficaces.

1.3. Componentes de la dependencia emocional

Existen varios elementos interrelacionados que componen a la dependencia emocional. Uno de los principales elementos es la baja autoestima, esta conlleva a la persona a buscar validación en otros porque no logra encontrarla en sí misma. Se genera una necesidad constante de atención y aprobación, lo que se traduce en ansiedad cuando la pareja no actúa o responde como se espera (de Oliveira y Camargo, 2024). Con el pasar del tiempo conductas como la vigilancia, sobreprotección o control realizadas en intentos de tratar de reducir la inseguridad percibida, comienzan afectar de forma negativa a la calidad de la relación y se refuerza el ciclo de dependencia.

Otro componente importante es la idealización del otro, en donde la persona dependiente sobrevalora a su pareja, pasa de verla como igual a percibirla como superior o necesaria para su bienestar. Dicha idealización refuerza la permanencia de vínculos insanos, imposibilitando el reconocimiento de los defectos del otro o los aspectos negativos de la relación. En este tipo de dinámicas la progresiva pérdida del juicio crítico es bastante notorio, esto dificulta la toma de decisiones saludables o el distanciamiento de la persona (Ossa et al., 2019). Este error de percepción limita la capacidad de la persona para establecer vínculos basados en la reciprocidad y el respeto mutuo.

De igual forma, otro de los factores relativos a la dependencia, es el miedo al abandono. Por lo mencionado, esta intensa emoción genera conductas de apego excesivo, como la sobreprotección, los celos, o el aislamiento social para mantener la relación. El miedo que tiene la persona dependiente a quedarse sola puede llevar a que la misma tolere maltratos, infidelidades, ofensas o humillaciones (Ibeth,

2021). Este temor excesivo puede llegar a volverse paralizante y controlar la vida del individuo. Con frecuencia, se vincula este patrón a experiencias tempranas de pérdida o negligencia afectiva, lo cual refuerza la necesidad de vinculación.

Finalmente, la necesidad de control también se incluye dentro de estos componentes. Aunque parezca una contradicción, la persona con dependencia emocional intenta mantener el control sobre la relación como una forma de evitar el abandono. Esto puede manifestarse a través de conductas como la manipulación emocional, los chantajes afectivos o una vigilancia constante. Sin embargo, este control no surge del deseo de poder, sino del miedo y la inseguridad. En conjunto, estos factores crean un ciclo disfuncional difícil de romper sin ayuda profesional. Con el paso del tiempo, esta dinámica no solo desgasta la relación, sino que también intensifica el malestar emocional y contribuye a la pérdida de la identidad personal.

1.4. Psicobiología de la dependencia emocional

Desde una perspectiva psicobiológica, se relaciona a la dependencia emocional con la activación de sistemas neuroquímicos que se vinculan al apego y la recompensa. Uno de los neurotransmisores implicados es la dopamina, esta se libera durante experiencias placenteras y refuerza la conducta de búsqueda del otro (Méndez et al., 2017). Esto puede generar un patrón adictivo, similar al observado en dependencias químicas. Además, las repeticiones de dichas conductas refuerzan estos circuitos neuronales lo cual llega a dificultar el desapego emocional incluso ante relaciones perjudiciales.

La oxitocina, conocida como la hormona del amor, se libera durante el contacto físico y los momentos de intimidad, fortaleciendo los lazos emocionales, cumple un papel relevante en los vínculos afectivos. La activación de este sistema en personas con dependencia emocional, puede intensificar la necesidad de estar con una pareja. Esto puede llegar a provocar una especie de "adicción" a su presencia, dificultando la autonomía emocional (Ossa et al., 2019). Desde una perspectiva psicobiológica, esta activación puede influir en el mantenimiento de relaciones desequilibradas. La baja autoestima y la constante búsqueda de aprobación están asociadas a las conductas compulsivas por mantener el vínculo (Montes, 2021).

Por su parte, el sistema límbico se compone de estructuras, como la amígdala y el hipotálamo, dichas estructuras se activan ante señales de separación o amenaza de pérdida. Este proceso psicobiológico ayuda a explicar la respuesta emocional intensa de una persona ante una posible ruptura, esto puede conllevar a que la persona presente irritabilidad, ansiedad incluso hasta síntomas físicos (Camarillo, Ferre, Echeburúa, & Amor, 2020). De modo que, se puede asociar al estrés crónico con la dependencia emocional, esta afecta de igual forma al eje hipotalámico-hipofisario-adrenal, lo que se encarga de la regulación emocional y el bienestar psicológico (de Oliveira y Camargo, 2024).

En general, se puede entender a la dependencia emocional como una alteración en la regulación afectiva, influida por factores neurobiológicos y psicológicos. Al combinar la hiperactivación del sistema de recompensa con una baja tolerancia a la frustración y al vacío emocional, se contribuye a la intensidad de los síntomas. La psicobiología nos ayuda a respaldar la noción de que la dependencia emocional tiene bases reales en el funcionamiento cerebral (Montes, 2021). Con ello se propone que se trate este fenómeno complejo con raíces biológicas y solo como de una cuestión de voluntad o personalidad.

Clasificación o tipos de dependencia emocional

Se puede clasificar a la dependencia emocional de varias formas, todo depende del enfoque teórico al cual decidamos adoptar. Así mismo, podemos hablar de una clasificación común donde existe dependencia activa y pasiva. Ahora bien, en la dependencia activa, observamos que la persona busca o requiere de forma constante el afecto del otro lo genera mediante conductas de control, entre otras. En la dependencia pasiva, la persona espera o desea protección de su pareja a modo de sentirse salvada por la misma, llegando así a adoptar una postura sumisa (Urbiola et al., 2017). Al involucrarse en este círculo se puede generar relaciones desequilibradas, en donde no existe igualdad, sino que uno de los miembros asume un rol dominante y el otro se vuelve excesivamente vulnerable, esto conlleva a que ambos tipos de dependencia se deriven en patrones relacionales disfuncionales lo que dificulta el desarrollo de vínculos saludables y autónomos.

Otra forma de clasificarla es mediante el tipo de relación en la que se manifiesta. Así, podemos hablar de dependencia emocional en relaciones de pareja, familiares o de amistad. Aunque el fenómeno puede llegar a ser más común en relaciones románticas, también puede presentarse con círculos primarios o sociales que incluyen a padres, hermanos o amigos (Ponce, Arequipa y Arboccó, 2019). En dichos casos, la persona dependiente puede experimentar una fuerte ansiedad ante la distancia emocional o física, incluso en vínculos no amorosos.

También se puede diferenciar entre dependencia emocional funcional y disfuncional. En la primera, aunque hay la existencia de tener cierta necesidad del otro, no se comprometen los límites personales ni el bienestar emocional. Por otro lado, la disfuncional, la relación radica en una fuente de sufrimiento, impide el auto crecimiento y persiste el maltrato o la manipulación. Se suele asociar a este tipo de dependencia a baja autoestima, miedo al abandono y dificultades para establecer relaciones equilibradas (Andrea y Vera, 2022).

Finalmente, algunos autores plantean la existencia de dependencia emocional situacional, siendo esta aquella que se desarrolla ante eventos específicos los cuales suelen ser pérdida, ruptura o crisis personal, y la dependencia estructural, que como parte del estilo de personalidad se manifiestan de forma crónica. Dichas clasificaciones permiten una comprensión más matizada del fenómeno y facilitan intervenciones adaptadas (Montes, 2021).

Modelos teóricos explicativos de la dependencia emocional

Varios modelos teóricos han intentado explicar el fenómeno de la dependencia emocional, uno de los más influyentes es la teoría del apego de John Bowlby, que sostiene que las experiencias tempranas con los cuidadores primarios configuran patrones afectivos en la adultez. En este marco, la dependencia emocional sería una consecuencia de un apego ansioso, donde la persona teme la separación y busca seguridad constante en el otro. Estudios recientes han confirmado la relación entre apego ansioso y conductas dependientes en relaciones amorosas (Ibeth, 2021).

Desde el enfoque cognitivo-conductual, se argumenta que la dependencia emocional surge por distorsiones cognitivas y esquemas disfuncionales aprendidos a lo largo de la vida, creencias como “no puedo ser feliz sin una pareja” o “si me dejan, no valgo nada” perpetúan conductas de sumisión, miedo y sobre implicación en las relaciones (Flores, 2020). La terapia en este caso se enfoca en reestructurar estas ideas, esta perspectiva ha demostrado efectividad en intervenciones dirigidas a adolescentes con alto grado de dependencia.

Hablando del modelo psicoanalítico el cual propone que la dependencia emocional es una manifestación de conflictos no resueltos de la infancia, especialmente relacionados con el complejo de Edipo y la relación con figuras parentales. En este sentido, el dependiente afectivo buscaría inconscientemente una figura sustituta que complete lo que no se resolvió en su desarrollo emocional temprano (Villa et al., 2018). La idealización y posterior a la desilusión en las relaciones amorosas suele ser una expresión recurrente de esta dinámica.

Finalmente, el modelo sistémico-relacional destaca el rol de las dinámicas familiares en la configuración de la dependencia emocional, familias sobreprotectoras, controladoras o negligentes pueden favorecer la falta de autonomía emocional en los hijos. Este enfoque considera que la dependencia no solo es individual, sino que también se sostiene dentro de un sistema relacional más amplio. Es por ello que algunos programas de intervención incluyen a la familia como parte activa del tratamiento terapéutico (Espinal, Gimeno, y Gonzales, 2020).

Causantes o determinantes de la dependencia emocional

La dependencia emocional tiene múltiples causas que interactúan entre sí. Una de las principales es el estilo de crianza recibido. Hijos de padres sobreprotectores, ausentes o emocionalmente inestables tienen mayor probabilidad de desarrollar un apego inseguro, lo cual sienta las bases para relaciones disfuncionales en la adultez. Estas experiencias dificultan el desarrollo de una autoestima sólida y de habilidades de autorregulación (Acosta y Freire, 2024). Diversas investigaciones han confirmado que estos estilos parentales influyen en la formación de vínculos dependientes y en la baja percepción de competencia emocional.

Otra causa relevante son los traumas afectivos, especialmente aquellos vividos durante la infancia o adolescencia. Temas como el abandono, el abuso emocional o físico, o el rechazo reiterado pueden generar una herida emocional que la persona intenta reparar mediante relaciones futuras. Así, busca en su pareja lo que no recibió de sus figuras de apego, lo que perpetúa la necesidad constante de afecto, este patrón de reparación emocional ha sido vinculado a síntomas de ansiedad, depresión y una intensa idealización del otro (Ossa et al., 2019).

Del mismo modo, factores socioculturales pueden incidir en la aparición la dependencia emocional. Por ejemplo, algunas culturas promueven modelos de amor romántico basados en la fusión, el sacrificio y la idealización de la pareja, lo cual refuerza la idea de que estar solo es un fracaso. Estas creencias, reforzadas por los medios de comunicación, fomentan relaciones de necesidad en lugar de vínculos basados en la autonomía (Calizaya et al., 2025). Esto es especialmente problemático en contexto donde el rol de la mujer se asocia aun con la entrega incondicional, alimentando dinámicas de violencia y sumisión.

Finalmente, aspectos personales como la baja autoestima, la inseguridad, el miedo al rechazo o la soledad pueden predisponer a establecer relaciones dependientes. Estos factores individuales, combinados con un entorno poco favorable, generan un terreno propicio para que la persona busque suplir sus carencias a través del otro, sin poder establecer una identidad emocional autónoma (Montes, 2021). Numerosos estudios señalan que la baja autoestima es uno de los predictores más conscientes de la dependencia emocional en jóvenes y adultos.

Consecuentes o efectos de la dependencia emocional

La dependencia emocional tiene efectos significativos en la salud mental y el bienestar de la persona. Uno de los más comunes es la ansiedad, que se manifiesta en forma de temor constante a ser abandonado, a no ser suficiente o a perder a la pareja. Esta ansiedad puede derivar en insomnio, pensamientos obsesivos y somatización de los síntomas. Es así que son especialmente prevalentes en jóvenes con apego ansioso y baja autoestima (Urbiola et al., 2017).

Otro efecto importante es la depresión, especialmente cuando la relación termina o el otro no responde a las expectativas emocionales. La persona dependiente puede sentirse vacía, sin rumbo y experimentar una pérdida del sentido de vida. El quiebre de la relación suele vivirse como una catástrofe emocional, generando pensamientos autodestructivos o sentimientos de inutilidad. Esto refuerza la idea de que la estabilidad emocional de estas personas depende casi exclusivamente del vínculo afectivo (Ibeth, 2021).

Además, la dependencia emocional afecta las relaciones sociales y laborales. La persona puede aislarse de amigos o familiares para enfocarse exclusivamente en la pareja. También puede descuidar sus responsabilidades laborales o académicas, priorizando la atención a su vínculo afectivo. Esto puede generar un deterioro progresivo en su calidad de vida. Las dinámicas de sobre implicación suelen llevar al empobrecimiento del resto de las áreas de la vida del individuo (Gonzales et al., 2022).

Adicionalmente, pueden aparecer consecuencias a nivel físico, debido al estrés crónico y la inestabilidad emocional. Dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, fatiga constante o trastornos del sueño son frecuentes. A largo plazo, la dependencia emocional sostenida puede llevar a relaciones abusivas, donde la persona no logra romper el vínculo a pesar del daño evidente. Esta situación suele perpetuarse por la incapacidad de la persona de reconocer el maltrato como tal, normalizando el sufrimiento afectivo (Calizaya et al., 2025).

Métodos de evaluación de la dependencia emocional

La evaluación de la dependencia emocional puede hacerse mediante herramientas psicométricas, entrevistas clínicas y observación conductual. Uno de los instrumentos más utilizados es la Escala de Dependencia Emocional en la Pareja (DEN), que mide factores como el miedo al abandono, la necesidad de exclusividad y la baja autoestima en el vínculo afectivo. Este instrumento ha demostrado buenas propiedades psicométricas en diversos contextos, siendo confiable para identificar niveles de dependencia afectiva (Camarillo, Ferre, Echeburúa, & Amor, 2020).

Otro instrumento es el Inventario de Dependencia Emocional (IDE), que permite identificar el grado de dependencia y sus componentes emocionales y conductuales (de Oliveira y Camargo, 2024). Estas escalas deben ser aplicadas por profesionales capacitados, y sus resultados deben ser analizados en conjunto con la historia clínica del paciente para una interpretación adecuada. Su aplicación es especialmente útil en contextos clínicos donde se requiere un diagnóstico diferencial con otros trastornos afectivos.

Las entrevistas clínicas siguen siendo una herramienta fundamental. A través de preguntas abiertas, el terapeuta puede identificar patrones de comportamiento, pensamientos irracionales, y experiencias pasadas que puedan explicar la dependencia emocional. Este enfoque cualitativo es útil para contextualizar el fenómeno dentro de la historia de vida del sujeto. Permite adaptar el tratamiento a las características de personas y al entorno del paciente (Hernández, Fernández, y Baptista, 2014).

Finalmente, se puede utilizar la observación directa en sesiones terapéuticas o en talleres grupales para identificar conductas de sumisión, necesidad de aprobación o miedo a la separación. La triangulación de métodos, es decir, el uso combinado de entrevistas, test y observación ofrece una evaluación más completa y precisa del problema. Este enfoque integrador mejora la validez de los diagnósticos y permite un abordaje más efectivo del tratamiento (Montero y León, 2002).

Mecanismos y técnicas de intervención de la dependencia emocional

El tratamiento de la dependencia emocional suele abordarse desde una perspectiva psicoterapéutica, siendo la terapia cognitivo-conductual (TCC) una de las más utilizadas. Esta terapia trabaja en la reestructuración de pensamientos distorsionados y en el fortalecimiento de la autoestima (Flores, 2020). Se enseña al paciente a identificar sus creencias irracionales y a reemplazarlas por otras más funcionales. Diversos estudios han demostrado la eficacia de la TCC en reducir la ansiedad y mejorar la autoevaluación en personas dependientes.

Otra técnica útil es la terapia de esquemas, que busca identificar patrones emocionales disfuncionales adquiridos en la infancia. Esta terapia profundiza en el

origen de la dependencia emocional, ayudando al paciente a reconocer sus heridas afectivas y a desarrollar mecanismos de afrontamiento más saludables (de Oliveira y Camargo, 2024). Es una herramienta eficaz para tratar dependencias arraigadas. Este enfoque ha sido especialmente útil en casos donde la dependencia se vincula a traumas tempranos o estilos de apego desorganizados.

El trabajo en psicoterapia humanista o centrada en la persona también ha mostrado buenos resultados, pone énfasis en la validación emocional y el crecimiento personal. A través de la aceptación incondicional y la empatía, se favorece que el individuo desarrolle su autonomía emocional y mejore la imagen de sí mismo. La modalidad es especialmente beneficiosa para personas con una historia de invalidación emocional crónica (Ryff, 1989).

Técnicas de intervención grupal permiten que los pacientes compartan experiencias similares, se sientan comprendidos y rompan con el aislamiento. El trabajo grupal puede incluir dinámicas de autoestima, comunicación asertiva, y establecimiento de límites. También se puede complementar con técnicas de mindfulness o regulación emocional para mejorar la tolerancia a la soledad y el autocuidado (Calizaya et al., 2025). Estas actividades promueven el empoderamiento emocional y la adquisición de herramientas prácticas para el día a día.

Definiciones y aproximaciones conceptuales del bienestar psicológico

El bienestar psicológico se refiere a un estado óptimo de funcionamiento mental, emocional y social que permite a la persona desarrollarse plenamente y enfrentar los desafíos de la vida. A diferencia del bienestar hedónico, que se centra en el placer y la ausencia de malestar, el bienestar psicológico enfatiza el crecimiento personal, la autorrealización y la congruencia interna. Este tipo de bienestar se relaciona estrechamente con la identidad, la autoestima y el sentido de vida que cada individuo construya a lo largo del tiempo (Ryff, 1989).

Dentro del concepto de bienestar psicológico encontramos una relación importante entre este término y la salud mental, siendo esta una correlación significativa, el desarrollo de este permite la construcción de las condiciones de vida y el bienestar

refleja la calidad de vida del mismo (Moreta et al., 2018). Este concepto ha evolucionado desde la psicología positiva, que busca no solo aliviar el sufrimiento, sino también potenciar las capacidades humanas. En esta línea, el bienestar psicológico implica una vida con sentido, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno y autoaceptación. Por tanto, no se limita a emociones placenteras, sino que abarca aspectos existenciales. Este enfoque ha permitido incorporar dimensiones humanas complejas como la resiliencia, la espiritualidad y el compromiso social (García, 2014).

La definición de bienestar psicológico varía según el autor. Algunos enfoques lo consideran un proceso dinámico que cambia a lo largo de la vida, influido por factores personales, culturales y contextuales. Otros lo entienden como un rasgo relativamente estable que se puede medir y fomentar mediante intervenciones específicas. Ambas posturas coinciden en que el bienestar puede ser desarrollado mediante estrategias psicológicas adaptativas y experiencias significativas (Hernández, Fernández, y Baptista, 2014).

Independientemente de la perspectiva, hay consenso en que el bienestar psicológico es un indicador clave de salud mental. Su presencia no implica la ausencia de problemas, pero sí proporciona herramientas para enfrentarlos. Es un concepto amplio, integrador y profundamente humano que busca comprender y promover una vida con propósito. Fomentarlo requiere intervenciones que integren aspectos emocionales, cognitivos y sociales del individuo (Moreta et al., 2018).

Componentes del bienestar psicológico

Carol Ryff propuso uno de los modelos más influyentes para entender el bienestar psicológico, compuesto por seis dimensiones clave: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal (Ryff, 1989). Estos componentes reflejan la madurez psicológica y el funcionamiento óptimo del individuo. Este modelo ha sido ampliamente validado empíricamente y ha influido en numerosas investigaciones sobre salud mental positiva (Hernández, Fernández, y Baptista, 2014).

La autoaceptación implica reconocer y valorar tanto las fortalezas como las debilidades personales, sin necesidad de negar aspectos negativos. Esta dimensión es crucial para el equilibrio emocional, permite convivir con la propia historia y con las decisiones pasadas sin juzgarse con dureza. Las personas con mayor autoaceptación tienden a mostrar menos sintomatología depresiva y mayor estabilidad emocional (Urbiola, Estévez, Iruarrizaga, y Jauregui, 2017).

Las relaciones positivas con otros son fundamentales para el bienestar psicológico. Las personas que construyen vínculos significativos, empáticos y duraderos suelen tener mayor apoyo emocional y mayor sensación de pertenencia, lo que repercute en su salud mental y emocional. Estas conexiones interpersonales también actúan como factores protectores frente al estrés y la ansiedad (Acosta y Freire, 2024).

El crecimiento personal y el propósito en la vida permiten que la persona sienta que evoluciona constantemente, enfrentando nuevos retos y buscando metas significativas. Estas dimensiones le otorgan sentido a la existencia, más allá de las circunstancias externas. Juntas, estas seis áreas forman un modelo integral para evaluar y promover el bienestar psicológico. Quienes poseen un fuerte sentido de propósito tienden a mostrar mayor resiliencia frente a las adversidades (Ryff, 1989).

Psicobiología del bienestar psicológico

Desde la psicobiología, el bienestar psicológico se relaciona con el equilibrio neuroquímico y la activación de circuitos cerebrales vinculados a la recompensa, la motivación y la regulación emocional. Sustancias como la serotonina, la dopamina y la oxitocina tienen un rol fundamental en las experiencias de bienestar, satisfacción y conexión social. Estos procesos neuroquímicos permiten comprender como las emociones positivas tienen una base biológica que complementa las dimensiones psicológicas (Ponce, Arequipa, y Arboccó, 2019).

Por ejemplo, niveles adecuados de serotonina están asociados con estados de ánimo positivos, regulación emocional y capacidad de afrontamiento. Cuando estos niveles disminuyen, se incrementa la vulnerabilidad a trastornos como la depresión o la ansiedad, afectando el bienestar psicológico general. Este neurotransmisor

también interviene en la inhibición de respuestas impulsivas y en la estabilidad del estado de ánimo (Pascual y Conejero, 2019).

Asimismo, la dopamina, relacionada con el sistema de recompensa, influye en la motivación, el placer y el logro de metas personales. Un equilibrio en este sistema facilita el crecimiento personal y el sentido de logro, mientras que su disfunción puede causar apatía o dependencia a estímulos externos. La dopamina ha sido clave en estudios sobre el bienestar motivacional y conductas dirigidas a objetivos (Zulkarnain, Fitria, Asnaini, y Hasanah, 2024).

La actividad cerebral en regiones como la corteza prefrontal izquierda también ha sido asociada con emociones positivas y pensamiento optimista. Estos hallazgos indican que el bienestar psicológico tiene un correlato biológico, lo que permite integrarlo en modelos de salud mental que aborden tanto lo emocional como lo neurofisiológico. Esto respalda un enfoque biopsicosocial del bienestar, donde mente y cuerpo se influyen mutuamente (Manuel , López, y Benavente, 2013).

Modelos teóricos explicativos

Carol Ryff desarrolló uno de los modelos más utilizados para explicar el bienestar psicológico. Su enfoque se basa en seis dimensiones mencionadas anteriormente, inspiradas en teorías humanistas y existenciales, así como en conceptos filosóficos sobre el desarrollo personal. Este modelo se ha validado en distintas culturas y ha demostrado tener una estructura consistente. Diversas investigaciones han confirmado su solidez psicométrica y su aplicabilidad en contextos clínicos y educativos (Ryff, 1989).

Desde la teoría humanista, autores como Abraham Maslow también han contribuido a la comprensión del bienestar psicológico, postulando que la autorrealización es la máxima expresión del desarrollo humano. Según Maslow, las personas alcanzan su bienestar al satisfacer necesidades básicas primero, y luego las necesidades superiores, como el propósito de vida y la autenticidad. Este enfoque destaca el potencial humano para crecer y transformarse en condiciones de libertad psicológica (Aedo, 2014).

Otro modelo relevante es el propuesto por Seligman en el marco de la Psicología Positiva: el modelo PERMA, que incluye cinco dimensiones del bienestar: emociones positivas, compromiso, relaciones, sentido y logros. Aunque más reciente, este modelo comparte varias similitudes con el de Ryff y aporta una perspectiva complementaria, dicho modelo ha sido aplicado en contextos organizacionales, escolares y clínicos (Domínguez y Ibarra, 2017).

También se han desarrollado modelos desde el enfoque sociocognitivo, que sostienen que el bienestar psicológico depende de la percepción de autoeficacia, control y resiliencia. Estos modelos integran factores individuales y contextuales, permitiendo una visión más dinámica del bienestar. En conjunto, estos marcos teóricos enriquecen la comprensión del bienestar como fenómeno complejo; la relación entre salud y bienestar psicológico han revelado vínculos con la salud física, psicológica y social (Castro, 2009).

Causantes o determinantes del bienestar psicológico

El bienestar psicológico está influenciado por múltiples determinantes, tanto internos como externos. Entre los factores personales destacan la autoestima, el optimismo, la inteligencia emocional y las habilidades de afrontamiento. Estos recursos permiten a la persona adaptarse mejor a las exigencias de la vida y mantener un equilibrio emocional estable. Diversos estudios han demostrado que estos rasgos actúan como factores protectores frente al estrés y la psicopatología (Ryff, 1989)

Las relaciones interpersonales también juegan un rol determinante. El apoyo social, la calidad de los vínculos familiares, amistosos y afectivos impactan directamente en la percepción de bienestar. Las personas que se sienten valoradas y comprendidas tienden a presentar mayores niveles de salud mental y resiliencia. Se ha comprobado que las redes de apoyo reducen el riesgo de trastornos afectivos y potencian el sentido de pertenencia (Lemos y Londoño, 2006).

Asimismo, los factores socioeconómicos y culturales influyen de forma significativa. El acceso a educación, empleo digno, condiciones de vida adecuadas y participación comunitaria permiten una mayor posibilidad de realización personal.

Por otro lado, la pobreza, la discriminación o la inestabilidad social pueden actuar como obstáculos para el bienestar psicológico. Las desigualdades estructurales afectan no solo el acceso a recursos, sino también la percepción de agencia y control sobre la propia vida (Pino et al., 2024).

Finalmente, las experiencias tempranas, como el tipo de apego durante la infancia, el ambiente familiar y los estilos de crianza, pueden marcar la forma en que una persona construye su percepción de sí misma y del mundo. Un entorno que fomente la autonomía, la seguridad emocional y el desarrollo afectivo propiciará mayores niveles de bienestar a lo largo de la vida. La teoría del apego y los modelos de parentalidad positiva destacan el valor de los vínculos seguros para el desarrollo socioemocional saludable (Manuel , López, y Benavente, 2013).

Consecuentes o efectos del bienestar psicológico

El bienestar psicológico tiene efectos positivos en diversas áreas de la vida. A nivel físico, se ha demostrado que las personas con altos niveles de bienestar presentan mejor salud general, menor riesgo de enfermedades cardiovasculares y mayor longevidad. Esto se debe, en parte, a un sistema inmunológico más fuerte y a hábitos de vida saludables. Investigaciones longitudinales han vinculado el bienestar con marcadores biológicos como la presión arterial, la inflamación y la función inmune (Ryff, 1989).

En el ámbito emocional, el bienestar psicológico favorece una mayor estabilidad afectiva, menor incidencia de trastornos como la depresión y la ansiedad, y una mejor capacidad para regular emociones negativas. Esto permite que las personas enfrenten mejor el estrés y mantengan un sentido de equilibrio ante la adversidad. Modelos de regulación emocional han demostrado que quienes cultivan emociones positivas muestran mayor resiliencia y recuperación emocional (de Oliveira y Camargo, 2024).

El bienestar psicológico también repercute en el rendimiento académico y laboral, quienes se sienten bien consigo mismos tienden a ser más productivos, creativos y resilientes. Esto se traduce en mayor motivación, compromiso y relaciones laborales más saludables, lo que a su vez retroalimenta el bienestar general.

Estudios en organizaciones han evidenciado que empleados con alto bienestar reportan menos ausentismo y mayor satisfacción laboral (Huaman & Berona, 2021).

Por último, a nivel social, las personas con alto bienestar psicológico suelen ser más empáticas, cooperativas y solidarias. Esto fortalece los lazos comunitarios, promueve el civismo y genera climas sociales más saludables. Así, el bienestar individual también contribuye al bienestar colectivo, creando una red de beneficios mutuos. La teoría de la interdependencia y los estudios en psicología comunitaria respaldan la idea de que el bienestar es tanto personal como relacional (Ibeth, 2021)

Métodos de evaluación del bienestar psicológico

La evaluación del bienestar psicológico se puede realizar mediante instrumentos psicométricos, entrevistas clínicas y técnicas cualitativas. Uno de los instrumentos más utilizados es la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, que evalúa sus seis dimensiones (autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, etc.) de forma confiable y válida (Ryff, 1989). Esta escala ha sido ampliamente empleada en contextos clínicos y de investigación, y cuenta con adaptaciones en distintos idiomas y culturas.

El estudio realizado por Moreta et al. (2021) se centró en la validación del Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff en una muestra de estudiantes universitarios ecuatorianos, con el propósito de adaptar este instrumento al contexto local. La investigación permitió confirmar que las seis dimensiones del modelo las cuales son auto aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal, son adecuadas para evaluar el bienestar psicológico en jóvenes del país. Este cuestionario ofrece una visión integral del estado emocional y personal de los universitarios, permitiendo identificar fortalezas y áreas de mejora en su desarrollo psicológico. Su aplicación resulta útil en contextos educativos, clínicos y de investigación, facilita el diseño de estrategias de promoción del bienestar mental. Gracias a su validez y fiabilidad, este instrumento se consolida como una herramienta relevante para comprender cómo los factores personales y académicos influyen en el bienestar psicológico de

los estudiantes (Moreta-Herrera, Villagrán, López-Castro, Reyes-Valenzuela, & Gaibor-González, 2021).

Otra herramienta reconocida es el PERMA Profiler, desarrollado por Seligman, que mide las cinco dimensiones del bienestar propuestas en su modelo: emociones positivas, compromiso, relaciones, sentido y logros. Este cuestionario permite obtener un perfil integral del estado psicológico de una persona en diversas áreas. Este cuestionario permite obtener un perfil integral del estado psicológico de una persona en diversas áreas, siendo útil tanto en entornos terapéuticos como organizacionales o educativos (de Oliveira Santos y Camargo, 2024).

Además de los cuestionarios, las entrevistas clínicas permiten una evaluación más profunda y contextualizada. Mediante preguntas abiertas y exploración de la historia de vida, el profesional puede identificar los recursos personales, desafíos y motivaciones que inciden en el bienestar del paciente (Ryan & Deci, 2001). Este enfoque cualitativo favorece la comprensión de aspectos idiosincráticos que no siempre emergen en escalas estandarizadas.

Mecanismos y técnicas de intervención del bienestar psicológico

Las intervenciones para promover el bienestar psicológico se han desarrollado desde diversos enfoques terapéuticos. Uno de los más efectivos es la psicología positiva, que incluye prácticas como la gratitud, el optimismo aprendido, la identificación de fortalezas personales y la búsqueda de sentido. Estas técnicas fomentan emociones positivas y fortalecen el yo. Es así que se ha comprobado que estas intervenciones mejoran el funcionamiento general y la percepción de una vida significativa a largo plazo (Flores, 2020).

La terapia cognitivo-conductual también ha demostrado eficacia en el incremento del bienestar. A través del cambio de pensamientos disfuncionales y el entrenamiento en habilidades de afrontamiento, se mejora la percepción personal y la capacidad de enfrentar retos, lo cual repercute en una mayor satisfacción vital. Este enfoque también favorece la prevención de recaídas emocionales y fortalece el sentido de autoeficacia en los pacientes (Montero y León, 2002).

Por otro lado, las prácticas basadas en mindfulness y meditación ayudan a mejorar la atención plena, la regulación emocional y la aceptación del momento presente. Estas técnicas han sido ampliamente validadas por sus efectos en la reducción del estrés y el fortalecimiento del equilibrio psicológico. Su aplicación en contextos clínicos y educativos ha mostrado resultados positivos sostenidos en la salud mental general (Chang, Huang, y Lin, 2015).

En tercer lugar, el enfoque sistémico y comunitario promueve intervenciones en el entorno inmediato del individuo, favoreciendo redes de apoyo, participación social y relaciones saludables. Estas estrategias no solo mejoran el bienestar individual, sino que fortalecen el tejido social, generando bienestar a nivel colectivo. Diversos estudios han señalado que el bienestar psicológico se ve potenciado cuando se integran estrategias individuales y contextuales (Calizaya et al., 2025).

CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Paradigma, modalidad y alcance de la investigación

Paradigma

La presente investigación se establece dentro del paradigma postpositivista, el cual reconoce la existencia de una realidad objetiva, pero asume que nuestro conocimiento de ella es siempre parcial, falible y susceptible de revisión crítica (Ramos, 2015). Bajo este enfoque, se admite el empleo de métodos empíricos y mediciones, al tiempo que se mantiene una actitud reflexiva sobre las posibles limitaciones de dichos procedimientos.

Enfoque

En correspondencia, con este paradigma, el presente estudio adopta un enfoque cuantitativo dado que facilita la transformación de fenómenos psicológicos complejos como la dependencia emocional y el bienestar psicológico en variables observables y susceptibles de análisis estadístico riguroso. Por lo mencionado, el enfoque cuantitativo en investigación se caracteriza por el uso de datos numéricos y análisis estadísticos para describir, explicar y predecir fenómenos. Por lo mismo se busca objetividad a través de la medición y la cuantificación, de modo que, su uso es común en las ciencias naturales y sociales con el fin de probar hipótesis y establecer relaciones causales (Fainet, 2023).

Diseño y corte

Asimismo, se optó por un diseño descriptivo de corte transversal, el cual permite caracterizar los niveles y relaciones existentes entre los constructos bajo estudio en un momento puntual, sin la realización de mediciones posteriores. El diseño descriptivo en investigación se emplea para observar y describir las características de un fenómeno, situación o población sin manipular variables (Arias y Covinos, 2021). Para este caso, el diseño descriptivo es una herramienta útil para explorar y comprender un tema en profundidad antes de realizar estudios más complejos. Paralelamente, en investigación un estudio de corte transversal es un tipo de diseño observacional que analiza datos de una población o muestra en un único punto en

el tiempo, es decir, este diseño permite describir características o fenómenos en un grupo particular sin considerar la influencia de cambios a lo largo del tiempo (Manterola et al., 2023).

Por último, el tipo de investigación a realizar es no experimental esto debido a que no se manipularan variables de ningún tipo, garantizando que las observaciones que recojan los fenómenos en su contexto natural, favoreciendo de este modo la validez de los hallazgos (Alban, Arguello y Molina, 2020).

2.2. Técnicas e instrumentos de la recolección de datos

Encuesta

Para la recolección de datos se emplean principalmente dos técnicas: la encuesta estructurada y la aplicación de instrumentos psicométricos validados. La encuesta estructurada posibilita el registro estandarizado de las respuestas de los participantes, asegurando homogeneidad en la recolección de información. Según Quispe y Sánchez (2011), la encuesta es un procedimiento de recolección de datos a través de un cuestionario estructurado, aplicado a una muestra representativa de una población determinada. Su propósito principal, reside en convertir vivencias subjetivas en información objetiva y cuantificable.

Técnica psicométrica

Por su parte, la técnica psicométrica recurre a herramientas específicamente diseñadas para evaluar constructos psicológicos de manera objetiva y confiable. En psicología, la técnica psicométrica se presenta como un método científico estricto para medir y evaluar constructos psicológicos complejos, lo que facilita una valoración objetiva y estandarizada de rasgos o fenómenos psicológicos (Argibay, 2006; Corso y Burgos, 2022). Los instrumentos psicométricos, tales como exámenes, escalas y cuestionarios normalizados, permiten la valoración de constructos como la personalidad, inteligencia, actitudes y estados emocionales, lo que facilita la conversión de experiencias personales en datos cuantitativos comparables y analizables.

Instrumentos

Ficha sociodemográfica

La ficha sociodemográfica, es concebida como un instrumento de recolección sistemática de información descriptiva, de acuerdo con Serrano (2001) y Fuentes et al., (2020), la ficha sociodemográfica se entiende como una herramienta de registro estructurado, que permite caracterizar variables de tipo social y personal de una muestra investigativa. Para complementar estas mediciones, se incorpora una ficha sociodemográfica destinada a recabar datos básicos como edad, sexo, carrera académica, año de estudio, estado civil y duración de la relación de pareja, información que resulta esencial para realizar análisis estratificados y controlar posibles variables de confusión.

Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE)

Entre los instrumentos seleccionados figura el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE), desarrollado en su versión al castellano por Lemos y Londoño (2006) cuyo propósito es cuantificar el grado de dependencia afectiva en las relaciones de pareja. Su validación ha demostrado excelentes propiedades psicométricas en diversos estudios (Pérez et al., 2020; Cosquillo y Tobar, 2023). Para el contexto de Ecuador, el instrumento ha sido validado por Cosquillo y Tobar (2023), encontrando consistencia interna adecuada del instrumento, con un Alfa de Cronbach de 0.93 para la escala total.

El CDE consta de 23 ítems que exploran la dependencia emocional como constructo global y seis dimensiones específicas: ansiedad por separación (ítems 2, 6, 7, 8, 13, 15, 17), expresión afectiva de la pareja (5, 11, 12, 14), modificación de planes (16, 21, 22, 23), miedo a la soledad (1, 18, 19), expresión límite (9, 10, 20) y búsqueda de atención (3, 4). No existen ítems inversos, de modo que la puntuación de cada subescala y la del cuestionario total se obtiene mediante la suma directa de los ítems correspondientes. El tiempo estimado de aplicación es de 10 minutos.

Baremos y puntos de corte

Las puntuaciones del instrumento se encuentran divididas en 3 clasificaciones sobre el nivel de dependencia emocional: Baja, Moderada, Alta. Por lo mencionado, la clasificación para puntuaciones de dependencia emocional oscilan en puntuaciones entre (0 – 44); puntuaciones de dependencia emocional oscilan entre puntuaciones de (44 – 85); puntuaciones de dependencia alta oscilan entre puntuaciones (Mayor a >85).

Subescalas:

- Ansiedad por separación.
- Expresión afectiva de la pareja
- Modificación de planes
- Miedo a la soledad
- Expresión límite
- Búsqueda de atención

Consistencia interna: Los coeficientes Alfa de Cronbach oscilan entre 0,617 (búsqueda de atención) y 0,871 (expresión afectiva), siendo 0,927 para la escala total, lo cual garantiza una fiabilidad excelente tanto en las subescalas como en el constructo global (Pérez et al., 2020).

Fiabilidad del instrumento sobre la muestra

Se evaluó la consistencia interna del Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE, 23 ítems) mediante el coeficiente Cronbach. El análisis mostró $\alpha = 0,964$, lo que indica una fiabilidad excelente y una elevada homogeneidad entre los ítems del instrumento en la muestra. Un α tan alto sugiere que los ítems miden de forma muy consistente la misma dimensión.

Tabla 1. Análisis de fiabilidad Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE)

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,964	23

Nota: Análisis de fiabilidad sobre 23 ítems del Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE).

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (versión de 29 ítems)

Se administró el Cuestionario de Bienestar Psicológico (PWBS), versión de 29 ítems adaptada al español por Díaz et al. (2006). El instrumento evalúa seis dimensiones del bienestar psicológico autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, relaciones positivas, propósito en la vida y autoaceptación mediante 29 afirmaciones respondidas en una escala Likert de 1 (totalmente en desacuerdo) a 6 (totalmente de acuerdo). Algunas afirmaciones se encuentran formuladas en sentido inverso y fueron recodificadas antes del cálculo de puntuaciones. Las puntuaciones de cada subescala se obtuvieron como la media de los ítems que la componen. Para la evaluación psicométrica se estimaron la consistencia interna (α de Cronbach y ω de McDonald), se realizaron análisis factoriales (EFA y CFA) para comprobar la estructura de seis factores y se examinó la validez concurrente con instrumentos afines.

Los puntos de corte de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff permiten clasificar los puntajes obtenidos en cada dimensión y en el puntaje total en niveles bajo, moderado o alto. En autoaceptación, los puntajes se interpretan como altos cuando son mayores a 20, moderados entre 16 y 19 y bajos cuando son menores a 15. En relaciones positivas, se considera un nivel alto con puntajes superiores a 24, moderado entre 18 y 23 y bajo por debajo de 17. La dimensión de autonomía presenta un nivel alto con puntajes mayores a 28, moderado entre 20 y 27 y bajo cuando es menor a 19. En dominio del entorno, los puntajes mayores a 25 indican un nivel alto, entre 19 y 24 un nivel moderado y menores a 18 un nivel bajo. Para propósito en la vida, se establecen como altos los puntajes superiores a 21, moderados entre 16 y 20 y bajos los menores a 15. En crecimiento personal, los puntajes se clasifican como altos cuando son mayores a 17, moderados entre 12 y 16 y bajos cuando son inferiores a 11. Finalmente, el bienestar psicológico total se

considera elevado con puntajes superiores a 140, alto entre 109 y 139, moderado entre 86 y 108 y bajo cuando es menor a 85 (Villanueva, 2023).

La fiabilidad interna de los factores según un estudio de Moreta et al., (2021) resultó aceptable, así como también la fiabilidad temporal fue elevada ($r = ,92$; $p < ,001$), En conjunto, los resultados indican que el modelo de seis factores de la Escala de Ryff presenta un ajuste adecuado para la población universitaria ecuatoriana, en coherencia con estudios previos en poblaciones similares

Fiabilidad de cuestionario sobre la muestra

Se evaluó la consistencia interna de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (29 ítems) mediante el coeficiente de Cronbach. El análisis arrojó $\alpha = 0,925$, lo que indica una fiabilidad excelente y una alta homogeneidad de los ítems en la muestra. Esto sugiere que las respuestas son consistentes entre los ítems y que la escala es adecuada para su uso en análisis posteriores

Tabla 2. Análisis de Fiabilidad Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,925	29

Nota: Análisis de fiabilidad sobre 29 ítems del Cuestionario Ryff

2.3. Población y muestra

La población de interés está conformada por estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato, todos ellos manteniendo una relación de pareja en el momento de la aplicación de los instrumentos. Para este caso existe una población 130 personas, quienes participaron en el estudio.

Características sociodemográficas de la muestra

A continuación, se presentan los resultados del análisis sociodemográfico de la muestra ($N = 130$). Se incluyen medidas de tendencia central y dispersión para la edad, y la distribución por género, estado civil, carrera académica y nivel/semestre en el que se encuentran los participantes.

Tabla 3. Análisis sociodemográfico

Edad		
M		21,05
DE		2,287
Mínimo		17
Máximo		30
Género	Frecuencia	%
<i>Femenino</i>	74	57,0%
<i>Masculino</i>	56	43,0%
Estado Civil	Frecuencia	%
Soltero	121	93,1
Unión libre	8	6,2
Casado	1	,8
Carrera académica	Frecuencia	%
Administración de Empresas	4	3,1
Contabilidad y Auditoría	1	,8
Derecho	14	10,8
Diseño Industrial	2	1,5
Educación Básica	1	,8
Enfermería	2	1,5
Fisioterapia	5	3,8
Idiomas	1	,8
Ingeniería Civil	2	1,5
Ingeniería Electromecánica	1	,8
Ingeniería en sistemas de Información	9	6,9
Laboratorio Clínico	1	,8
Medicina	34	26,2
Mercadotecnia	1	,8
Negocios internacionales	21	16,2
Psicología Clínica	31	23,8
Nivel en el que se encuentra	Frecuencia	%
Primer Semestre	30	23,1
Segundo Semestre	10	7,7
Tercer semestre	7	5,3
Cuarto semestre	11	8,5
Quinto Semestre	10	7,7
Sexto Semestre	22	16,9
Séptimo Semestre	11	8,5
Octavo Semestre	26	20,0
Décimo Semestre	2	1,5
Posgrado	1	,8

Nota: los datos fueron obtenidos a partir de la evaluación a 130 participantes

La edad de los participantes osciló entre 17 y 30 años, con una media de $M = 21,05$ ($DE = 2,287$), lo que indica que la muestra está compuesta principalmente por jóvenes adultos en las primeras etapas de la formación universitaria. La baja desviación estándar sugiere una homogeneidad etaria relativamente alta dentro del grupo.

Por otro lado, la muestra estuvo compuesta por 74 mujeres (57,0%) y 56 hombres (43,0%), mostrando una ligera sobrerrepresentación femenina. Esta proporción deberá considerarse al interpretar diferencias por sexo o al generalizar los hallazgos a poblaciones universitarias con distinta composición por género.

En cuanto al estatus civil de los participantes, la gran mayoría de los participantes se encontraban solteros: 121 (93,1%), 8 (6,2%) reportaron estar en unión libre y 1 (0,8%) estaba casado. Esto confirma que el perfil predominante es el de estudiantes jóvenes no comprometidos formalmente, variable que puede relacionarse con experiencias de pareja y dependencia emocional.

Respecto a las carreras con mayor representación fueron Medicina ($n = 34$; 26,2%), Psicología Clínica ($n = 31$; 23,8%) y Negocios Internacionales ($n = 21$; 16,2%); en menor medida estuvieron Derecho ($n = 14$; 10,8%) e Ingeniería en Sistemas de Información ($n = 9$; 6,9%). El resto de las carreras (Administración de Empresas, Fisioterapia, Diseño Industrial, entre otras) estuvieron representadas por aportes menores individuales o pequeños grupos. En conjunto, aunque hay diversidad disciplinar, el peso relativo de Medicina y Psicología sugiere que los hallazgos pueden estar más influenciados por estudiantes de ciencias de la salud y ciencias sociales.

Por otro lado, los participantes se distribuyeron en distintos niveles académicos, destacando Primer Semestre ($n = 30$; 23,1%), Octavo Semestre ($n = 26$; 20,0%) y Sexto Semestre ($n = 22$; 16,9%). Esta representación en semestres iniciales y avanzados, permite analizar si variables como la dependencia emocional o el bienestar difiere según el avance en la carrera.

En síntesis, la muestra ($N = 130$) está compuesta por jóvenes adultos universitarios ($M = 21,05$), mayoritariamente solteros y con una ligera mayoría de mujeres. Las carreras de Medicina y Psicología concentran cerca del 50% de la muestra, y hay presencia de estudiantes desde el primer hasta el décimo semestre. Estos rasgos deben considerarse al interpretar los resultados: la homogeneidad etaria y el predominio de ciertas carreras pueden limitar la generalización a otras poblaciones estudiantiles.

Características sociodemográficas de la muestra

A continuación, se presentan los resultados sociodemográficos relativos al lugar de residencia y la etnia de la muestra (N = 130). Estos datos permiten caracterizar la procedencia geográfica y la composición étnica del grupo

Tabla 4. Análisis sociodemográfico

Lugar de Residencia	Frecuencia	%
Ambato	80	61,5
Baeza	1	,8
Cevallos	1	,8
Guaranda	1	,8
Huambaló	1	,8
La Mana	1	,8
Latacunga	22	16,9
Patate	1	,8
Pelileo	3	2,3
Píllaro	1	,8
Pujilí	1	,8
Puyo	1	,8
Quito	5	3,8
Riobamba	7	5,4
Salcedo	2	1,5
San José de Chimbo	1	,8
San Miguel	1	,8
Etnia	Frecuencia	%
Indígena	5	3,8
Mestizo	125	96,2

Nota: los datos fueron obtenidos a partir de la evaluación a 130 participantes

La mayoría de los participantes reside en Ambato (n = 80; 61,5%), seguido por Latacunga (n = 22; 16,9%) y Riobamba (n = 7; 5,4%). Otras localidades con representación menor incluyen Quito (n = 5; 3,8%) y Pelileo (n = 3; 2,3%), mientras que varias localidades aportaron 1 participante cada una (Baeza, Cevallos, Guaranda, Huambaló, La Mana, Patate, Píllaro, Pujilí, Puyo, San José de Chimbo y San Miguel; cada una con n = 1; 0,8%). Salcedo registró 2 participantes (1,5%). En conjunto, se observa una clara concentración geográfica en Ambato y localidades cercanas, lo que indica que la muestra es mayoritariamente local/regional.

En cuanto a la composición étnica, la muestra es predominantemente mestiza (n = 125; 96,2%), con una minoría de participantes que se autoidentificaron como indígenas (n = 5; 3,8%). Esto refleja una baja diversidad étnica en la muestra.

Características sociodemográficas de la muestra

A continuación, se presentan los resultados descriptivos sobre la duración de la relación de pareja y el estado de la relación en la muestra (N = 130). Estos datos caracterizan la experiencia relacional de los participantes, información relevante para interpretar cómo variables como la dependencia emocional y el bienestar pueden variar según tiempo de convivencia afectiva o tipo de vínculo.

Tabla 5. Análisis sociodemográfico

Tiempo con su pareja	Frecuencia	%
1 a 6 meses	51	39,2
12 a 23 meses	29	22,3
24 a 59 meses	43	33,1
Más de 60 meses	7	5,4
Tiempo con su pareja	Frecuencia	%
Noviazgo	123	94,6
Comprometidos	6	4,6
Casados	1	,8

Nota: los datos fueron obtenidos a partir de la evaluación a 130 participantes

Respecto al tiempo que llevan con su pareja, la muestra mostró una mayor concentración en relaciones de corta y mediana duración: 51 participantes (39,2%) llevan 1 a 6 meses, 29 (22,3%) llevan 12 a 23 meses, 43 (33,1%) llevan 24 a 59 meses y 7 (5,4%) llevan más de 60 meses. En conjunto, casi el 62% de la muestra se encuentra en relaciones de hasta casi dos años (1–23 meses), lo que sugiere que predominan los vínculos relativamente recientes.

En cuanto al estado afectivo, la gran mayoría se encuentra en noviazgo: 123 participantes (94,6%) reportaron estar en noviazgo, 6 (4,6%) estaban comprometidos y 1 (0,8%) casado. Esto indica que el perfil relacional predominante es el de parejas no formalizadas legalmente, en consonancia con la juventud de la muestra.

En síntesis, la mayoría de los participantes mantiene relaciones de corta a mediana duración y se identifican como en noviazgo. Estas características sugieren que los efectos de la duración de la relación sobre la dependencia emocional y el bienestar podrían ser especialmente relevantes

Percepción sobre la pareja

A continuación, se presentan los resultados descriptivos sobre la percepción que tienen los participantes respecto a su relación de pareja, la comunicación, la capacidad de resolución de problemas y el grado de compromiso (N = 130). Estos indicadores aportan información subjetiva sobre la calidad relacional en la muestra.

Tabla 6. Análisis sociodemográfico

¿Cómo calificaría la relación con su pareja?	Frecuencia	%
Mala	10	7,7
Regular	4	3,1
Moderadamente buena	9	6,9
Buena	20	15,4
Excelente	48	36,9
Muy buena	39	30,0
¿Cómo la comunicación con su pareja?	Frecuencia	%
Mala	9	6,9
Regular	9	6,9
Moderadamente buena	11	8,5
Buena	25	19,2
Muy buena	46	35,4
Excelente	30	23,1
¿Cómo calificaría la capacidad de resolución de problemas con su pareja?	Frecuencia	%
Mala	9	6,9
Regular	11	8,5
Moderadamente buena	7	5,4
Buena	30	23,1
Muy buena	43	33,1
Excelente	30	23,1
¿Qué tan comprometido/a se encuentra en su relación con su pareja?	Frecuencia	%
No comprometido/a	10	7,7
Algo interesado/a	6	4,6
Interesado/a	9	6,9
Algo comprometido/a	17	13,1
Comprometido/a	34	26,2
Muy comprometido/a	54	41,5

Nota: los datos fueron obtenidos a partir de la evaluación a 130 participantes

La mayoría de los participantes valoró la relación con su pareja como positiva: 48 (36,9%) la calificaron como excelente y 39 (30,0%) como muy buena, mientras que 20 (15,4%) la consideraron buena. En conjunto, el 82,3% de la muestra ubicó su relación en categorías buenas a excelentes. En el extremo contrario, 10 (7,7%) la

calificaron como mala, 4 (3,1%) como regular y 9 (6,9%) como moderadamente buena, sumando 17,7% en valoraciones neutras o negativas.

La comunicación fue también evaluada mayoritariamente de forma favorable: 46 (35,4%) la describieron como muy buena, 30 (23,1%) como excelente y 25 (19,2%) como buena lo que representa 77,7% en las categorías positivas. Valores bajos en comunicación se observaron en 9 (6,9%) que la consideraron mala y 9 (6,9%) regular, indicando que una minoría percibe dificultades comunicativas.

Respecto a la habilidad para resolver problemas en la pareja, la percepción también fue mayoritariamente positiva: 43 (33,1%) la calificaron como muy buena, 30 (23,1%) como buena y 30 (23,1%) como excelente, sumando 79,3% en las categorías favorables. Las valoraciones menos favorables incluyeron 9 (6,9%) mala, 11 (8,5%) regular y 7 (5,4%) moderadamente buena.

El compromiso en la relación mostró una distribución claramente inclinada hacia niveles altos: 54 (41,5%) se declararon muy comprometidos/as y 34 (26,2%) comprometidos/as, por lo que el 67,7% de la muestra reportó un compromiso elevado. Además, 17 (13,1%) indicaron estar algo comprometidos/as y solo 10 (7,7%) se percibieron no comprometidos/as.

En conjunto, los datos muestran que la mayor parte de la muestra percibe una relación de pareja de buena a excelente calidad en dimensiones clave (relación general, comunicación y resolución de problemas) y manifiesta un alto grado de compromiso. Estas percepciones mayoritarias deben considerarse al interpretar la relación entre dependencia emocional y bienestar

Procesamiento de la información

Una vez completada la fase de recolección, los datos serán ingresados inicialmente en una hoja de cálculo de Microsoft Excel y posteriormente importados al paquete estadístico SPSS versión 25 para su tratamiento. En primer lugar, se evaluará la fiabilidad interna de los instrumentos psicométricos (CDE y escala de Ryff) mediante el coeficiente Alfa de Cronbach. A continuación, se llevarán a cabo análisis descriptivos frecuencias, porcentajes, medias, valores mínimos y máximos,

y desviaciones estándar tanto para las variables sociodemográficas como para las psicométricas. Finalmente, se realizará un análisis correlacional de tipo Pearson con el objetivo de determinar la intensidad y dirección de la relación entre los niveles de dependencia emocional y de bienestar psicológico en la muestra estudiada.

CAPITULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Análisis del nivel de dependencia emocional – Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE)

A continuación, se presenta el análisis descriptivo del nivel de dependencia emocional evaluado con el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) en la muestra (N = 130). Se incluyen estadísticos de tendencia central y dispersión de la puntuación total y la distribución por categorías (baja, moderada, alta).

Tabla 7. Análisis nivel de dependencia emocional

Edad		
M		51,51
DE		24,69
Mínimo		23
Máximo		127
Nivel de dependencia emocional	Frecuencia	%
Dependencia emocional baja	60	46,2
Dependencia emocional moderada	53	40,8
Dependencia emocional alta	17	13,1

Nota: los datos fueron obtenidos a partir de la evaluación a 130 participantes

La puntuación total en el CDE mostró una media de $M = 51,51$ ($DE = 24,69$), con valores observados entre 23 y 127. La desviación estándar relativamente alta en relación con la media indica una amplia variabilidad entre los participantes en cuanto a dependencia emocional; esto sugiere la presencia de subgrupos con niveles muy distintos dentro de la muestra.

Al categorizar las puntuaciones según los puntos de corte empleados, casi la mitad de la muestra presentó dependencia emocional baja ($n = 60$; 46,2%), una proporción notable obtuvo dependencia moderada ($n = 53$; 40,8%) y una minoría mostró dependencia alta ($n = 17$; 13,1%). En conjunto, el 87% de los participantes se sitúa en niveles bajos o moderados, mientras que la otra proporción de estudiantes manifiesta niveles altos de dependencia emocional.

Análisis dimensiones de bienestar psicológico - Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Autoaceptación

A continuación, se presenta un análisis descriptivo de la dimensión Autoaceptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en la muestra.

Tabla 8. Análisis dimensión de autoaceptación

Nivel de autoaceptación	Frecuencia	%
Autoaceptación Baja	35	26,9
Autoaceptación Moderada	45	34,6
Autoaceptación Alta	50	38,5

Nota: los datos fueron obtenidos a partir de la evaluación a 130 participantes

La distribución por niveles muestra que 50 participantes (38,5%) presentan autoaceptación alta, 45 (34,6%) presentan autoaceptación moderada y 35 (26,9%) presentan autoaceptación baja. En conjunto, el 73,1% de la muestra se sitúa en niveles moderados o altos de autoaceptación, mientras que algo más de una cuarta parte (26,9%) reporta niveles bajos.

El hecho de que la mayor proporción de estudiantes tenga niveles moderados o altos de autoaceptación sugiere que, en términos generales, la muestra presenta una valoración relativamente positiva de sí misma. No obstante, la presencia de un 26,9% con autoaceptación baja es relevante: constituye un subgrupo suficientemente numeroso como para merecer atención en análisis posteriores

Relaciones positivas

A continuación, se presenta el análisis descriptivo de la dimensión Relaciones Positivas con los Otros de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en la muestra evaluada (N = 130). Esta dimensión se refiere a la capacidad de establecer vínculos cercanos, satisfactorios y de confianza con otras personas.

Tabla 9. Análisis dimensión de relaciones positivas

Nivel de relaciones positivas	Frecuencia	%
Relaciones positivas bajas	130	100,0
Relaciones positivas moderadas	0	---
Relaciones positivas altas	0	---

Nota: los datos fueron obtenidos a partir de la evaluación a 130 participantes

Los resultados muestran que la totalidad de los participantes (n = 130; 100%) se ubicó en el nivel de relaciones positivas bajas, sin registrarse casos en los niveles moderado o alto. Esta distribución indica una ausencia total de variabilidad categórica en esta dimensión dentro de la muestra.

Nivel de Autonomía

A continuación, se presenta el análisis descriptivo de la dimensión Autonomía de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en la muestra evaluada (N = 130). Esta dimensión hace referencia a la capacidad del individuo para tomar decisiones propias, mantener independencia frente a presiones sociales y autorregular su conducta de acuerdo con criterios personales.

Tabla 10. Análisis dimensión de autonomía

Nivel de autonomía	Frecuencia	%
Autonomía baja	110	84,6
Autonomía moderada	20	15,4
Autonomía alta	0	---

Nota: los datos fueron obtenidos a partir de la evaluación a 130 participantes

Los resultados indican que la mayoría de los participantes presenta niveles bajos de autonomía: 110 estudiantes (84,6%) se ubicaron en el nivel de autonomía baja, mientras que 20 (15,4%) alcanzaron un nivel moderado. No se registraron participantes con autonomía alta.

La marcada concentración en niveles bajos de autonomía sugiere que una proporción considerable de la muestra podría experimentar dificultades para ejercer independencia emocional y toma de decisiones autónomas, especialmente en el contexto de relaciones interpersonales. Este patrón resulta coherente con poblaciones jóvenes universitarias, donde los procesos de consolidación de la identidad y autonomía personal aún se encuentran en desarrollo; sin embargo, también podría estar asociado a dinámicas de dependencia emocional.

Dominio del entorno

A continuación, se presenta el análisis descriptivo de la dimensión Dominio del Entorno de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en la muestra evaluada; Esta dimensión evalúa la percepción de competencia personal para manejar de forma

eficaz el ambiente, controlar actividades cotidianas y crear contextos favorables para satisfacer necesidades y metas personales.

Tabla 11. Análisis dimensión de dominio del entorno

Nivel de dominio del entorno	Frecuencia	%
Dominio del entorno bajo	114	87,7
Dominio del entorno moderado	16	12,3
Relaciones positivas altas	0	---

Nota: los datos fueron obtenidos a partir de la evaluación a 130 participantes

Los resultados evidencian un claro predominio de niveles bajos de dominio del entorno: 114 participantes (87,7%) se ubicaron en el nivel bajo, mientras que 16 (12,3%) alcanzaron un nivel moderado. No se registraron participantes con niveles altos en esta dimensión.

La alta proporción de estudiantes con bajo dominio del entorno sugiere que una parte significativa de la muestra percibe dificultades para influir activamente sobre su contexto o gestionar de manera eficaz las demandas académicas, sociales y personales. Este resultado puede relacionarse con factores propios de la etapa universitaria, como la transición a la adultez, la sobrecarga académica o la dependencia de figuras externas para la toma de decisiones.

Propósito en la vida

A continuación, se presenta el análisis descriptivo de la dimensión Propósito en la Vida de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en la muestra evaluada (N = 130). Esta dimensión se refiere al sentido de dirección, metas vitales y percepción de significado que orientan la conducta y los proyectos personales.

Tabla 12. Análisis dimensión de propósito en la vida

Nivel de propósito en la vida	Frecuencia	%
Bajo propósito de vida	23	17,7
Moderado propósito en la vida	21	16,2
Alto propósito en la vida	86	66,2

Nota: los datos fueron obtenidos a partir de la evaluación a 130 participantes

Los resultados muestran un predominio claro de niveles elevados de propósito vital: 86 participantes (66,2%) se ubicaron en el nivel de alto propósito en la vida, mientras que 23 (17,7%) presentaron bajo propósito y 21 (16,2%) un propósito

moderado. En conjunto, más de dos tercios de la muestra reportan un sentido de vida claramente definido.

La alta proporción de estudiantes con niveles elevados de propósito en la vida sugiere que la mayoría posee metas claras y una orientación significativa hacia el futuro, lo cual constituye un factor protector del bienestar psicológico. Este resultado contrasta con otras dimensiones del bienestar que muestran predominio de niveles bajos como autonomía o dominio del entorno, indicando un perfil psicológico mixto: alto sentido de significado personal coexistiendo con dificultades en el manejo del entorno y la independencia personal.

Crecimiento personal

A continuación, se presenta el análisis descriptivo de la dimensión Crecimiento Personal de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en la muestra evaluada (N = 130). Esta dimensión evalúa la percepción de desarrollo continuo, apertura a nuevas experiencias y sensación de realización del potencial personal.

Tabla 13. Análisis dimensión de crecimiento personal

Nivel de crecimiento personal	Frecuencia	%
Bajo crecimiento personal	39	30,0
Moderado crecimiento personal	87	66,9
Alto crecimiento personal	3	2,3

Nota: los datos fueron obtenidos a partir de la evaluación a 130 participantes

Los resultados indican que la mayoría de los participantes se ubica en niveles moderados de crecimiento personal: 87 estudiantes (66,9%). Un 30,0% (n = 39) presentó bajo crecimiento personal, mientras que solo 3 participantes (2,3%) alcanzaron un nivel alto. Esta distribución muestra una marcada concentración en el nivel moderado y una escasa presencia de niveles altos.

El predominio del nivel moderado sugiere que la mayoría de los estudiantes percibe cierto desarrollo personal, aunque sin alcanzar niveles óptimos de autorrealización o expansión de capacidades. La baja proporción de crecimiento personal alto puede estar relacionada con la etapa vital universitaria, caracterizada por procesos de exploración y transición, así como con posibles limitaciones en la autonomía y el dominio del entorno observadas en otras dimensiones.

Análisis nivel de bienestar psicológico - Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

A continuación, se presenta el análisis descriptivo del nivel general de bienestar psicológico, evaluado mediante la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (29 ítems), en la muestra de estudiantes universitarios

Tabla 14. Análisis nivel de bienestar psicológico

Edad		
M		97,16
DE		21,32
Mínimo		28
Máximo		119
Nivel de dependencia emocional	Frecuencia	%
Bajo bienestar psicológico	21	16,2
Moderado bienestar psicológico	66	50,8
Alto bienestar psicológico	43	33,1

Nota: los datos fueron obtenidos a partir de la evaluación a 130 participantes

La puntuación total de bienestar psicológico presentó una media de $M = 97,16$ ($DE = 21,32$), con valores que oscilaron entre 28 y 119. La amplitud del rango observado y la magnitud de la desviación estándar indican una variabilidad considerable en el bienestar psicológico percibido por los participantes, lo que sugiere la coexistencia de distintos perfiles de bienestar dentro de la muestra.

Al clasificar las puntuaciones en niveles, se observó que 66 participantes (50,8%) se ubicaron en el nivel de bienestar psicológico moderado, constituyendo la categoría más frecuente. Por su parte, 43 estudiantes (33,1%) presentaron alto bienestar psicológico, mientras que 21 (16,2%) se ubicaron en el nivel de bajo bienestar psicológico. En conjunto, más de cuatro quintas partes de la muestra (83,9%) demostraron niveles moderados o altos de bienestar.

Estos resultados sugieren que, en términos generales, la mayoría de los universitarios evaluados presenta un bienestar psicológico adecuado, aunque una proporción relevante (16,2%) reporta niveles bajos, lo que podría asociarse con mayor vulnerabilidad emocional. La predominancia del nivel moderado indica que, si bien existe una percepción positiva del bienestar, esta no alcanza niveles óptimos en una parte importante de la muestra.

Análisis de distribución de resultados

Dado que ambas pruebas de normalidad (Kolmogorov–Smirnov y Shapiro–Wilk) son significativas ($p = .000$), no se cumple la normalidad en las puntuaciones de los participantes. Por lo que se empleará de Rho de Spearman para nuestra correlación de variables.

Tabla 15. Análisis de distribución normal

	Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Escala de Bienestar Psicológico de Ryff	,223	130	,000	,769	130	,000
Cuestionario de Dependencia Emocional	,129	130	,000	,901	130	,000

Nota: los datos fueron obtenidos a partir de la evaluación a 130 participantes

Análisis Correlacional Dimensione Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y Niveles de Dependencia Emocional (CDE)

Tabla 16. Análisis Correlacional

		Correlaciones						
		Relaciones Positivas	Autonomía	Dominio del Entorno	Propósito en la vida	Crecimiento personal	GLOBAL. CDE	
Rho de Spearman	Relaciones Positivas	Coeficiente de correlación	---	,422**	,507**	,369**	,417**	,068
		Sig. (bilateral)		,000	,000	,000	,000	,443
	Autonomía	Coeficiente de correlación	---	---	,264**	-,002	,211*	-,025
		Sig. (bilateral)			,002	,983	,016	,774
	Dominio del Entorno	Coeficiente de correlación	---	---	---	,518**	,415**	,134
		Sig. (bilateral)				,000	,000	,128
	Propósito en la vida	Coeficiente de correlación	---	---	---	---	,557**	,140
		Sig. (bilateral)					,000	,112
	Crecimiento personal	Coeficiente de correlación	---	---	---	---	---	,047
		Sig. (bilateral)						,594
	GLOBAL. CDE	Coeficiente de correlación	---	---	---	---	---	---
		Sig. (bilateral)						

Nota: **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral); *. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Se analizaron las asociaciones entre las dimensiones del bienestar psicológico evaluadas mediante la Escala de Ryff y la puntuación global de dependencia emocional obtenida a partir del Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE), utilizando el coeficiente Rho de Spearman, en función de la naturaleza no paramétrica de los datos. Los análisis se realizaron con una muestra de 130 universitarios, considerando un nivel de significación de $p < 0,05$.

Los resultados evidenciaron que no existieron correlaciones estadísticamente significativas entre la dependencia emocional global y las dimensiones del bienestar psicológico.

En este sentido, la dimensión de Relaciones Positivas mostró una correlación baja y no significativa con la dependencia emocional ($\rho = 0,068$; $p = 0,443$), al igual que Autonomía ($\rho = -0,025$; $p = 0,774$), Dominio del Entorno ($\rho = 0,134$; $p = 0,128$), Propósito en la Vida ($\rho = 0,140$; $p = 0,112$) y Crecimiento Personal ($\rho = 0,047$; $p = 0,594$). Estos coeficientes, cercanos a cero, indican la ausencia de una relación entre el nivel de dependencia emocional y las distintas dimensiones del bienestar psicológico en la población estudiada.

No obstante, al analizar las relaciones entre las propias dimensiones del bienestar psicológico, se observaron correlaciones positivas y estadísticamente significativas, lo que refleja una adecuada coherencia interna del constructo de bienestar psicológico.

En particular, la dimensión de Relaciones Positivas se asoció de manera moderada con Autonomía ($\rho = 0,422$; $p < 0,001$), Dominio del Entorno ($\rho = 0,507$; $p < 0,001$), Propósito en la Vida ($\rho = 0,369$; $p < 0,001$) y Crecimiento Personal ($\rho = 0,417$; $p < 0,001$). Estas asociaciones indican que mayores niveles de relaciones interpersonales satisfactorias se vinculan con una mejor percepción de control del entorno, mayor sentido de autonomía, propósito vital y crecimiento personal.

Asimismo, se identificó una correlación moderada y significativa entre Dominio del Entorno y Propósito en la Vida ($\rho = 0,518$; $p < 0,001$), así como una asociación elevada entre Propósito en la Vida y Crecimiento Personal ($\rho = 0,557$; $p < 0,001$), lo que sugiere que la percepción de una vida con sentido se relaciona

estrechamente con la sensación de desarrollo y realización personal. En contraste, la relación entre Autonomía y Propósito en la Vida fue prácticamente nula y no significativa ($p = -0,002$; $p = 0,983$), indicando que, en esta muestra, la independencia personal no se asocia directamente con el sentido de vida percibido.

En conjunto, los resultados sugieren que, aunque las dimensiones del bienestar psicológico mantienen relaciones consistentes entre sí, la dependencia emocional no muestra una asociación directa con estas dimensiones de manera individual.

Esta ausencia de correlación podría explicarse por la limitada variabilidad observada en algunas subescalas del bienestar psicológico, lo cual puede haber reducido la sensibilidad estadística para detectar relaciones significativas. Asimismo, es posible que la relación entre dependencia emocional y bienestar psicológico sea más compleja, mediada o moderada por otras variables relacionales o contextuales, aspecto que deberá ser considerado en la discusión de los resultados y en futuras investigaciones.

3.2. Análisis correlacional

A continuación, se presenta la relación entre la puntuación global de bienestar psicológico (Escala de Ryff, 29 ítems) y la puntuación global de dependencia emocional (CDE) empleando la correlación por rangos de Spearman, apropiada dada la naturaleza de las medidas y la posible no normalidad de las distribuciones.

Tabla 17. Análisis Correlacional: Bienestar Psicológico y Dependencia Emocional

			Escala de Bienestar Psicológico de Ryff	Cuestionario de Dependencia Emocional
Rho de Spearman	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff	Coeficiente de correlación	1,000	,121
		Sig. (bilateral)	---	,169
	Cuestionario de Dependencia Emocional	Coeficiente de correlación	---	1,000
		Sig. (bilateral)	---	. ---

Nota: **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral); *. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

La correlación entre la puntuación total de la Escala de Bienestar Psicológico y la puntuación global del Cuestionario de Dependencia Emocional fue $\rho = 0,121$, con una significación estadística de $p = 0,169$.

Este coeficiente indica una asociación positiva muy débil entre ambas variables, que no alcanzó la significación estadística al nivel convencional ($p < 0,05$). En términos prácticos, el valor de p sugiere que no hay evidencia de una relación significativa entre bienestar global y dependencia emocional en esta muestra; por tanto, no puede afirmarse que mayores niveles de dependencia emocional estén asociados de forma consistente con menores (o mayores) niveles de bienestar global en los datos recogidos.

Las posibles explicaciones sobre los resultados de esta correlación incluyen la restricción de la variabilidad en algunas subescalas del bienestar, lo que reduce la capacidad de detectar asociaciones reales.

CONCLUSIONES

- Respecto al análisis de los niveles de bienestar psicológico en la muestra, la puntuación total de Ryff mostró una media de $M = 97,16$ ($DE = 21,32$) y una distribución que sitúa a la mayoría en niveles moderados o altos: 50,8% moderado y 33,1% alto, frente a 16,2% con bajo bienestar. Al examinar dimensiones concretas existe un perfil mixto entre los participantes: predominio de Propósito en la vida alto (66,2%) y mayoritariamente Crecimiento personal moderado (66,9%), pero una marcada concentración en niveles bajos para Autonomía, Dominio del Entorno y Relaciones Positivas. En conjunto, estos resultados indican que, si bien el bienestar global suele ser aceptable en la muestra, existen áreas específicas (autonomía, manejo del entorno y relaciones) que muestran vulnerabilidad y que deben considerarse para posibles intervenciones.
- En relación con los niveles de dependencia emocional, la puntuación global del CDE presentó una media de $M = 51,51$ ($DE = 24,69$; rango observado 23–127) y una distribución en la que casi la mitad de la muestra se ubica en dependencia baja (46,2%), 40,8% en dependencia moderada y 13,1% en dependencia alta. Estos hallazgos muestran que la mayoría de los estudiantes no manifiestan niveles elevados de dependencia emocional, aunque existe un subgrupo no despreciable ($\approx 13\%$) con dependencia alta que podría beneficiarse de acciones preventivas o terapéuticas dirigidas. La elevada fiabilidad del CDE refuerza la validez de esta conclusión, si bien conviene analizar la distribución continua y posibles factores asociados para perfilar mejor ese subgrupo de riesgo.
- Finalmente, el análisis correlacional entre bienestar psicológico y dependencia emocional, la correlación entre las puntuaciones globales fue baja y no significativa (Rho de Spearman $\rho = 0,121$; $p = 0,169$), y las correlaciones entre la puntuación global del CDE y cada dimensión de Ryff tampoco alcanzaron significación. En contraste, las dimensiones de Ryff mostraron correlaciones positivas y significativas entre sí, lo que indica

coherencia interna del constructo bienestar. En conjunto, no hay evidencia en estos datos de una relación entre dependencia emocional y bienestar global.

RECOMENDACIONES

- Se sugiere emplear de instrumentos más actualizados, validados y adaptados a la población ecuatoriana.
- Para futuros estudios se recomienda incrementar el número de participantes.
- Se sugiere realizar estudios longitudinales para la implementación de acciones sobre aquellos participantes con niveles altos de dependencia o puntuaciones bajas de bienestar psicológico.

BIBLIOGRAFÍA

- Aedo, E. R. (2014). La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. Scielo.
- Alban, G., Arguello, A., y Molina, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Recimundo*, 4(3), 163-173. <http://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/860>
- Álvarez Chaca, C., Gonzabay Ortiz, J., Colmont Martínez, M., & Rendón Chasi, Á. (2024). LA IDEALIZACIÓN Y LA DESILUSIÓN COMO PROCESOS QUE INCIDEN EN LA ELECCIÓN DE OBJETO DE AMOR EN EL ADOLESCENTE. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5278-5294.
- Arias Acosta, A., & Mena Freire, M. (2024). DEPENDENCIA EMOCIONAL Y ESTADO DE ÁNIMO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *PENTACIENCIAS*, 185-198.
- Arias Acosta, G. I., & Mena Freire, S. M. (2023). Dependencia emocional y afectos negativos en estudiantes universitarios. *Revista PentaCiencias*, 7(2), 50–65. Recuperado de <https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/1323>
- Arias, J., y Covinos, M. (2021). Diseño y metodología de la investigación. *Enfoques Consulting EIRL*, 1(1), 66-78. https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf
- Calizaya López, J., Alemán Vilca, Y., Carita Choquecahua, A., Ortiz Cansaya, S., Cervantes Chávez, L., & Cáceres Luna, G. (2025). EMOTIONAL DEPENDENCE AND VIOLENCE AGAINST WOMEN INDEX IN AREQUIPA, PERU. *Health and Addictions*, 82-94.

- Camarillo, L., Ferre, F., Echeburúa, E., & Amor, P. (2020). Escala de Dependencia Emocional de la Pareja: propiedades psicométricas. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 145-153.
- Castro Solano, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 43-72.
- Chang, J.-H., Huang, C.-L., & Lin, Y.-C. (2015). Mindfulness, Basic Psychological Needs Fulfillment, and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 1149 - 1162.
- Corso, R., y Burgos, H. (2022). La psicometría. <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/rsigma/article/view/7951>
- Cosquillo, J., y Tobar, A. (2023). Análisis de propiedades psicométricas del cuestionario de dependencia emocional (CDE) en universitarios ecuatorianos. *Revista Científica de Innovación Educativa y Sociedad Actual" ALCON"*, 3(7), 61-75. <http://soeici.org/index.php/alcon/article/view/62>
- de Oliveira Santos, T., & Camargo, M. (2024). Emotional dependency in marital relationships: possible factors and consequences. *Psicología USP*, 1-7.
- Domínguez Bolaños, R., & Ibarra Cruz, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *RAZÓN Y PALABRA*, 660-679.
- Encalada Córdova, M. e., Aguirre Mendoza, Z. H., Alvarado Jaramillo, E. V., & Pucha Cofrep, K. A. (2019). Libro de Memorias del I Simposio de Investigación Científica de la Universidad Nacional de Loja. Loja: Universidad Nacional de Loja.
- Espinal, I., Gimeno, A., & Gonzales, F. (2020). El Enfoque Sistémico En Los Estudios Sobre La. *Psicología Evolutiva*.
- Faneite, S. (2023). Los enfoques de investigación en las Ciencias Sociales. *Revista Latinoamericana Ogmios*, 3(8), 82-95. <https://idicap.com/ojs/index.php/ogmios/article/view/226>

Flores, D. F. (Noviembre de 2020). DEPENDENCIA EMOCIONAL Y DISTORSIONES COGNITIVAS EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE VILLA EL SALVADOR. Lima, Perú: Universidad Autónoma del Perú.

Fuentes, D., Toscano, A., Malvaceda, E., Díaz, J., y Díaz, L. (2020). Metodología de la investigación. *Metodología de la investigación: Conceptos, herramientas y ejercicios prácticos en las ciencias administrativas y contables*.

https://www.academia.edu/download/94239143/Metodologia_de_la_investigacion_Conceptos_herramie.pdf

Galicia Moyeda, I., Robles Ojeda, F., Sánchez Velasco, A., & Núñez Luquin, E. (2019). Dependencia emocional y Mitos del amor en estudiantes de dos niveles educativos. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 21-32.

García- Alandete, J. (2014). *Psicología positiva, bienestar y calidad de vida*. Scielo.

Gil Alba, H., Alba Pérez, L., Sosa Saborit, Y., & Gutiérrez Díaz, A. (2021). La dependencia emocional: un problema de la psicología y otras ciencias humanísticas. *EDUMECENTRO*, 269-286.

Gil Alba, N. E., Cárdenas Varona, L., & García Labrada, J. (2021). La dependencia emocional en adolescentes y jóvenes: necesidad de la educación emocional. *Revista de Educación Médica y Ciencias de la Salud*, 33(1), 45–52.
Recuperado de <https://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/1912>

Gonzales-Castro, A., Riveros Ancasi, D., Terrazo Luna, E., Flores Apaza, E., & Oré Rojas, J. (2022). Dependencia emocional en estudiantes universitarios en aislamiento social obligatorio por Covid-19. Scielo.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. d. (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F: McGRAW-HILL.

- Huaman, D., & Berona, H. (2021). Psychological well-being, coping styles and academic performance in university students during virtual classes. Proceedings of the 2021 IEEE Sciences and Humanities International Research Conference, SHIRCON 2021.
- Ibeth, A. G. (2021). Dependencia emocional y estilos de apego durante las relaciones de noviazgo en jóvenes universitarios. Quito, Pichincha, Ecuador: UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR.
- Laca Arocena, F., & Mejía Ceballos, J. (2017). DEPENDENCIA EMOCIONAL, CONSCIENCIA DEL PRESENTE Y ESTILOS DE COMUNICACIÓN EN SITUACIONES DE CONFLICTO CON LA PAREJA. Redalyc, 66-75.
- Laca Arocena, F., & Mejía Ceballos, J. (2017). DEPENDENCIA EMOCIONAL, CONSCIENCIA DEL PRESENTE Y ESTILOS DE COMUNICACIÓN EN SITUACIONES DE CONFLICTO CON LA PAREJA. Redalyc, 66-75.
- Lemos Hoyos, M., & Londoño Arredondo, N. H. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población Colombiana. Acta Colombiana de Psicología, 127-140.
- Manterola, C., Hernández, M., Otzen, T., Espinosa, M. E., y Grande, L. (2023). Estudios de corte transversal. Un diseño de investigación a considerar en ciencias morfológicas. *International Journal of Morphology*, 41(1), 146-155. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95022023000100146&script=sci_arttext&tlng=en
- Manuel , A., López, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. Anales de psicología, 1038-1059.
- Méndez Díaz, M., Romero Torres, B., Cortés Morelos, J., Ruíz Contreras, A., & Próspero García, O. (2017). Neurobiología de las adicciones. SciELO, 52-55.

- Mohand, L., & Herrera Torres, L. (2014). BIENESTAR PSICOLÓGICO, AUTOCONCEPTO Y RELACIÓN DE PAREJA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 475-484.
- Montero, I., & León, O. (2002). Clasificación y descripción de las metodologías de investigación en Psicología. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 1576-7329.
- Montes-Hernández, I. X.-F.-A.-G. (2021). Autoestima y dependencia emocional en relaciones de pareja de estudiantes universitarios. *Educación y salud*, 91-98.
- Moral Jiménez, M., Sirvent, C., Ovejero, A., & Cuetos, G. (2018). Emotional dependence on relationships and artemis syndrome: Explanatory model. *Terapia Psicológica*, 153-166.
- Moreta, R., Reyes, C., Villagrán, L., Gaibor, I., y López, J. (2021). Estructura factorial del Cuestionario Bienestar Psicológico de Ryff en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Revista de psicología (Santiago)*, 30(1), 32-43. <http://dx.doi.org/10.5354/0719-0581.2021.55410>
- Moreta-Herrera, R., López-Calle, C., Gordón-Villalba, P., Ortiz-Ochoa, W., & Gaibor-González, I. (2018). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos. *Actualidades en Psicología*, 111-125.
- Moreta-Herrera, R., Villagrán, L., López-Castro, J., Reyes-Valenzuela, C., & Gaibor-González, I. (2021). Estructura factorial del Cuestionario Bienestar Psicológico de Ryff en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Revista de psicología*, 1-12.
- Ossa-Cornejo, C., Díaz-Mujica, A., Pérez-Villalobos, M., Costa-Dutra, S., & Páez-Rovira, D. (2019). El Efecto de un Programa de Pensamiento Crítico en el Sesgo de Representación en Estudiantes de Pedagogía. *Redalyc*.

- Pascual Jimeno, A., & Conejero López, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 74-83.
- Pérez, N., Fernández, R., y Medina, M. (2020). Propiedades psicométricas del cuestionario de dependencia emocional (CDE) en estudiantes universitarios. *UCV-HACER: Revista de Investigación y Cultura*, 9(3), 97-105. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7946107>
- Pino, M., Giancola, M., Sannino, M., D'Amico, S., & Palmiero, M. (2024). Exploring the Relationships between Personality and Psychological Well-Being: The Mediating Role of Pro-Environmental Behaviors. *Social Sciences*.
- Ponce-Díaz, C. R., Arequipa Tello, J. J., & Arboccó de los Heros, M. (2019). Dependencia emocional, satisfacción con la vida y violencia de pareja en estudiantes universitarias. *Propósitos y Representaciones*, 1-15.
- Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. (2022). Bienestar psicológico en estudiantes de instituciones educativas privadas y fiscomisionales de Ambato. Repositorio PUCE. Recuperado de <https://repositorio.puce.edu.ec/items/c1124dac-6548-4db6-a69b-f7c30b037dd3>
- Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. (2023). Relación entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico en estudiantes de Psicología. Repositorio PUCE. Recuperado de <https://repositorio.puce.edu.ec/items/ad4eff67-0d7f-41c9-9a5e-6ba3cfa3e565a>
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 141 - 166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

- Ryff. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1069–1081.
- Urbiola, I., Estévez, A., & Martínez, M. (2017). Dependencia emocional y su relación con la autoestima y la sintomatología en jóvenes universitarios. *Clínica y Salud*, 28(2), 85–91. <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2017.03.001>
- Urbiola, I., Estévez, A., Iruarrizaga, I., & Jauregui, P. (2017). Emotional dependency in youth: Relationship with anxious and depressive symptoms, self-esteem and gender differences. *Ansiedad y Estrés*, 6-11.
- Villa-Moral, M., Sirvent, C., Ovejero, A., & Cuetos, G. (2018). Dependencia emocional en las relaciones de pareja como Síndrome de Artemisa: modelo explicativo. Scielo.
- Villanueva, D. (2023). Propiedades psicométricas de la escala bienestar psicológico de Ryff en estudiantes de una universidad de Lima Sur, 2020. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/2553>
- Zulkarnain, Fitria, R., Asnaini, & Hasanah, U. (2024). Physiology Sport Approaches: The Role of Walking in Dopamine Stimulation for Transforming Habits and Mental Health. *Journal of Coaching and Sports Science*, 153 - 164.

ANEXOS

Anexo 1. Solicitud de permiso



AMBATO

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Ambato, 27 de junio de 2025
ES-395-2025

Señores
Mg. Christian Gavilanes
Mg. Fredy Ibarra
Mg. Dario Robayo
Dr. Patricio Mayorga
DIRECTORES DE UNIDADES ACADÉMICAS
Presente. -

De mi consideración,

Reciban un cordial y atento saludo el deseo de éxitos en sus funciones. Me dirijo, a ustedes, en esta ocasión para solicitarles su autorización para que la estudiante **Noemi Febe Cedeño Núñez**, aplique a los estudiantes de las Carreras de Enfermería, Medicina, Jurisprudencia, Administración de Empresas e Ingenierías de manera virtual mediante google forms, los reactivos que le permitirá desarrollar el proyecto de investigación intitulado **"DEPENDENCIA EMOCIONAL EN RELACIONES DE PAREJA Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN UNIVERSITARIOS "** estudiante de octavo semestre de la carrera de Psicología Clínica y está dirigido el tutor Mg. Rodrigo Moreta, la información que se obtenga de la aplicación de los instrumentos será utilizada para fines investigativos académicos.

Se adjunta los instrumentos para que usted tenga pleno conocimiento de los mismos.

- Consentimiento informado
- Ficha sociodemográfica
- Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE)
- Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Además, me permito informar que está autorizado por el Director de Docencia y Estudiantes – Mg. Santiago Acurio; adjuntar el link: <https://forms.gle/jzgjqu6umBpAMWPS>.

Por la atención que dé al presente, le anticipo mi agradecimiento,

Atentamente,


Mg. Luján Almeida Márquez
DIRECTORA ESCUELA DE PSICOLOGÍA
cc: ardino
E.A.P.

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
Sede Ambato
ESCUELA DE JURISPRUDENCIA
SECRETARÍA
Recibido: 30/06/25
Fecha: 20/06/25 Hora: 7:08
PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
Sede Ambato
ESCUELA DE INGENIERÍAS
SECRETARÍA
Recibido: 20/06/25 Hora: 9:29

Pontificia Universidad | Sede
Católica del Ecuador | Ambato
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
SECRETARÍA
Recibido: 30/06/25 Hora: 07:08

Pontificia Universidad | Sede
Católica del Ecuador | Ambato
ESCUELA DE INGENIERÍAS
SECRETARÍA
Recibido: 2025-06-20 Hora: 7:10

Dirección: Av. Manuelita Sáenz y Remigio Crespo
Código postal: 180207 / Teléfono: (593-3) 299 4840 Ext. 1301
Ambato - Ecuador / www.pucasa.edu.ec



Anexo 2. Ficha sociodemográfica

- **¿En este momento tiene una relación de pareja estable?**

Si

No

- **Edad**
- **Estado civil**

Soltero

Casado

Divorciado

Unión libre

- **Sexo**

Femenino

Masculino

- **Nacionalidad**
- **Lugar de residencia**
- **Carrera que cursa**
- **Nivel que cursa**
- **Autenticación étnica**

Mestizo

Indígena

Afrodescendiente

Blanco

- **¿Cuánto tiempo esta con su pareja? Comente en número de meses o años**
- **Qué nivel o grado de relación conserva**

Enamoramiento

Noviazgo

Comprometidos

Casados

- **Cómo calificaría la relación con su pareja del 0 al 5 siendo 0 la más baja y 5 la más alta**

0

1

2

3

4

5

- **Cómo calificaría el grado de conflicto con su pareja del 0 al 5 siendo 0 la más baja y 5 la más alta**

0

1

2

3

4

5

- **Cómo calificaría la comunicación con su pareja del 0 al 5 siendo 0 la más baja y 5 la más alta**

0

1

2

3

4

5

- **Cómo calificaría la capacidad de resolución de problemas con su pareja del 0 al 5 siendo 0 la más baja y 5 la más alta**

0

1

2

3

4

5

- **Que tan interesado o comprometido se ve en su relación de pareja del 0 al 5 siendo 0 la más baja y 5 la más alta**

0

1

2

3

4

5

Anexo 3. Cuestionario de dependencia emocional

Cuestionario de dependencia emocional

Usted encontrará unas afirmaciones que una persona podría usar para describirse a sí misma. Por favor, lea cada frase y decida que tan bien lo(a) describe. Cuando no esté seguro(a), base su respuesta en lo que usted siente, no en lo que usted piense que es correcto. Elija el puntaje más alto de 1 a 6 que mejor lo(a) describa según la siguiente escala

Completamente falso en mi

La mayor parte falso en mi

Ligeramente más verdadero que falso

Moderadamente verdadero en mi

La mayor parte verdadero en mi

Me describe perfectamente

1. Me siento desamparado cuando estoy solo
2. Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja
3. Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla
4. Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja
5. Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja
6. Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo
7. Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado
8. Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme
9. He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje
10. Soy alguien necesitado y débil
11. Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo
12. Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás
13. Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío
14. Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente afecto
15. Siento temor a que mi pareja me abandone

16. Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella
17. Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo
18. Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo
19. No tolero la soledad
20. Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor de otro
21. Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio solo por estar con ella
22. Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja
23. Me divierto solo cuando estoy con mi pareja

Anexo 4. Escala de bienestar psicológico de Ryff

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff**Completamente en desacuerdo****En desacuerdo****Algunas veces de acuerdo****Frecuentemente de acuerdo****De acuerdo****Totalmente de acuerdo**

1. Siento que lo que hago en mi vida es importante.
2. Tengo metas y objetivos que dan sentido a mi vida.
3. Siento que puedo manejar la mayoría de las situaciones que se presentan en mi vida.
4. Me siento satisfecho/a con lo que he logrado en la vida.
5. Creo que soy una persona capaz de tomar decisiones importantes para mí.
6. Me esfuerzo por hacer lo mejor que puedo en la mayoría de las áreas de mi vida.
7. Me siento bien conmigo mismo/a.
8. Tengo una buena relación con las personas cercanas a mí.
9. Me siento libre para expresar mis opiniones, aunque no sean populares.
10. Me siento cómodo/a al ser quien realmente soy.
11. Aprendo de mis errores y experiencias.
12. Siento que mi vida tiene un propósito claro.
13. Me siento parte de una comunidad o grupo con el que comparto valores.
14. Siento que puedo influir en lo que sucede a mi alrededor.
15. Tengo confianza en mis habilidades para enfrentar desafíos.
16. Me siento capaz de adaptarme a los cambios que ocurren en mi vida.
17. Me considero una persona autónoma y responsable de mis decisiones.
18. Soy capaz de perdonar a las personas que me han hecho daño.
19. Me siento feliz con mis relaciones personales.
20. Tengo un sentido de crecimiento personal continuo

21. Me siento motivado/a para seguir mejorando como persona.
22. Puedo ver el lado positivo en situaciones difíciles.
23. Siento que mis valores y creencias guían mis acciones.
24. Estoy satisfecho/a con la dirección que está tomando mi vida.
25. Disfruto de los momentos en los que estoy solo/a.
26. Me siento aceptado/a por quienes me rodean.