



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

FACULTAD EN CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**FACTORES PROTECTORES Y DE RIESGO EN RELACIONES
DE PAREJA Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN UNIVERSITARIOS: UNA REVISIÓN
SISTEMÁTICA**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

AUTOR: ANTHONY LEONARDO FAJARDO ORELLANA

DIRECTOR: JUAN PABLO MAZÓN ÁVILA, MGS.

CUENCA, ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**FACTORES PROTECTORES Y DE RIESGO EN RELACIONES
DE PAREJA Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN UNIVERSITARIOS: UNA REVISIÓN
SISTEMÁTICA**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

AUTOR: ANTHONY LEONARDO FAJARDO ORELLANA

DIRECTOR: JUAN PABLO MAZÓN ÁVILA, MGS.

CUENCA - ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Anthony Leonardo Fajardo Orellana portador de la cédula de ciudadanía N° **0107422164**. Declaro ser el autor de la obra: **"Factores protectores y de riesgo en relaciones de pareja y su influencia en el bienestar psicológico en universitarios: una revisión sistemática"**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Cuenca, **02 de abril de 2026**

F: 

Anthony Leonardo Fajardo Orellana

C.I. 0107422164



Cuenca, 02 de abril de 2026

CERTIFICACIÓN

Yo **Juan Pablo Mazón Ávila**, con cédula de identidad N° **0105147284** en calidad de Director del Trabajo de Titulación con el tema: “**Factores protectores y de riesgo en relaciones de pareja y su influencia en el bienestar psicológico en universitarios: una revisión sistemática**”, certifico que el presente trabajo fue desarrollado por Anthony Leonardo Fajardo Orellana, bajo mi supervisión.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:
**JUAN PABLO
MAZON AVILA**
Validar únicamente con FirmaEC

Juan Pablo Mazón Ávila, Mgs.

**DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN
DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

Agradecimientos

Expreso mi más sincero y profundo agradecimiento a Dios, a mi familia, abuelos, tíos, padres, hermanos, a mi gatito, Aslan y amigos, que de una u otra manera, han sido parte fundamental de mi proceso académico y personal, y que han contribuido significativamente a la culminación de esta importante etapa de mi vida.

En primer lugar, agradezco profundamente a mi madre, Jhanina, por su apoyo constante y por incentivar-me a superarme día a día y a perseguir mis metas con determinación, también agradezco a Henry, por su responsabilidad y su arduo trabajo para sustentar nuestro hogar y brindarnos un buen ejemplo. Gracias a mis padres, por su ejemplo de vida basado en esfuerzo, compromiso y valores. Han sido un pilar esencial en mi formación tanto personal como profesional.

De igual manera, extiendo mi agradecimiento a mis tíos, Iván y Noele, quienes han sido un soporte importante a lo largo de este camino, brindándome respaldo completo y motivación para continuar con mis estudios y no desistir ante las dificultades.

De manera muy especial, agradezco profundamente a mi novia, Micaela, por haber sido un apoyo integral en mi vida. Su presencia, comprensión y acompañamiento constante no solo representaron un soporte emocional, sino también una fuente de estabilidad, motivación y crecimiento exponencial durante todo este proceso académico. También expreso mi gratitud a mis suegros, Johanna y Miguel, por su apoyo y por haber contribuido a fortalecer en mí una visión más amplia, así como una mayor ambición y proyección hacia el futuro.

Finalmente, agradezco a mis autoridades y docentes, quienes, con su integridad, vocación y pasión por la enseñanza, han dejado una huella significativa en mi formación, aportando conocimientos y experiencias que han enriquecido mi desarrollo profesional.

Dedicatoria

Dedico este logro, en primer lugar a Dios y a mis padres, Jhanina Orellana y Henry Torres, quienes han sido el pilar fundamental de mi vida. A mi madre, por su amor incondicional, su constante preocupación, sus cuidados reflejados incluso en los pequeños detalles y por ser ese sostén que siempre estuvo presente en cada etapa. A Henry, por su ejemplo, su esfuerzo y por su responsabilidad. Ambos han sido la base sobre la cual he construido este camino.

Asimismo, dedico este trabajo a mi padre, Leonardo Fajardo por su apoyo y por haber sido una figura importante en mi vida y en esta etapa final.

De manera especial, dedico este logro a mi abuelita Hilda, por su cariño, su preocupación genuina y su apoyo incondicional. Su presencia ha sido una fuente constante de tranquilidad y motivación a lo largo de mi vida como estudiante.

También dedico este trabajo a mis hermanos, Danuco y Mikita, mis ñaños chiquitos, quienes representan una de mis mayores motivaciones. Deseo profundamente que puedan llegar aún más lejos que yo, y que este logro sea también un ejemplo de lo que con esfuerzo y constancia se puede alcanzar.

A mis tíos Iván y Noele, por su apoyo y por haber contribuido de manera constante en mi proceso, acompañándome y brindándome respaldo siempre que lo he necesitado.

Finalmente, dedico este logro a mi novia, Micaela Cárdenas, por su amor, por su compañía y por haber estado a mi lado en los momentos más difíciles y de mayor presión. Su apoyo, sus palabras, consejos y presencia han sido fundamentales para mantenerme firme y continuar avanzando.

Con profundo cariño.

Anthony Leonardo Fajardo Orellana

Resumen

El bienestar psicológico en estudiantes universitarios se asocia a múltiples variables personales y relacionales, entre ellas la calidad de los vínculos afectivos. El objetivo de esta revisión sistemática fue analizar la evidencia científica sobre la relación entre factores protectores y de riesgo, vinculados a las relaciones interpersonales y el bienestar psicológico en población universitaria. Se realizó una revisión sistemática de estudios observacionales de corte transversal publicados entre 2015 y 2025 en las bases de datos PubMed, ScienceDirect y Taylor & Francis.

La selección se desarrolló siguiendo la declaración PRISMA 2020 y la calidad metodológica se evaluó mediante la herramienta “Critical Appraisal Checklist for Analytical Cross-Sectional Studies” del Joanna Briggs Institute. Se incluyeron siete estudios. Los hallazgos evidencian que el apoyo social, la calidad de los vínculos afectivos, la autonomía y los proyectos de vida se asocian con mayores niveles de bienestar psicológico, mientras que la baja autoestima, los comportamientos de riesgo y las dinámicas relacionales conflictivas se relacionan con mayor sintomatología emocional.

Se concluye que los factores relacionales constituyen correlatos relevantes del bienestar psicológico en universitarios, sin embargo, la evidencia es predominantemente transversal, por lo que no permite establecer relaciones causales.

Palabras clave: Bienestar psicológico, estudiantes universitarios, relaciones de pareja, factores de riesgo, factores protectores.

Abstract

Psychological well-being in university students is associated with multiple personal and relational variables, including the quality of affective bonds. This systematic review aimed to analyze the scientific evidence on the relationship between protective and risk factors linked to interpersonal relationships and psychological well-being in university students.

A systematic review of cross-sectional observational studies published between 2015 and 2025 in the PubMed, ScienceDirect, and Taylor & Francis databases was conducted. The selection process was developed following the PRISMA 2020 guidelines, and methodological quality was assessed using the “Critical Appraisal Checklist for Analytical Cross-Sectional Studies” tool from the Joanna Briggs Institute. Seven studies were included. The findings show that social support, the quality of affective ties, autonomy, and life goals are associated with higher levels of psychological well-being, while low self-esteem, risk behaviors, and conflictual relationship dynamics are associated with higher levels of emotional symptoms.

It is concluded that relational factors constitute relevant correlates of psychological well-being in university students, however, the evidence is predominantly cross-sectional, which does not allow to establish causal relationships.

Keywords: Psychological well-being, university students, relationships, risk factors, protective factors.

Contenido

Introducción	10
Materiales y métodos	14
Diseño.....	14
Estrategias de búsqueda	14
Tabla 1.....	15
Criterios de selección.....	15
Extracción de datos	16
Análisis de datos	16
Figura 2. Flujoograma de la Declaración “PRISMA”	18
Resultados	20
Tabla 2.....	20
Tabla 3.....	22
Figura 3. Gráfico de Tipo Semáforo de Resultados del Sesgo	23
Discusión y Conclusiones	27
Referencias:.....	31

Introducción

Calderón y Sotomayor (2025) definen el bienestar psicológico como un constructo dinámico asociado con la calidad de vida, la satisfacción y el funcionamiento positivo, influido por factores afectivos, cognitivos, individuales y contextuales. En el contexto universitario, los adultos jóvenes atraviesan etapas de formación de identidad y establecimiento de nuevos vínculos afectivos, en este proceso, las rupturas amorosas y los conflictos de pareja pueden desencadenar síntomas depresivos y ansiosos, afectando la percepción subjetiva de bienestar y el equilibrio emocional (Contreras, 2024). Según un informe de la American Psychological Association (2024), las personas que cuentan con redes de apoyo sólidas presentan una mayor probabilidad de experimentar resultados positivos en su bienestar psicológico. Por el contrario, las relaciones violentas o conflictivas se configuran como factores de riesgo que incrementan la probabilidad de desarrollar trastornos como depresión, ansiedad y estrés postraumático (TEPT).

Es necesario precisar el concepto de factores de riesgo y factores protectores en el estudio del bienestar psicológico dentro de las relaciones interpersonales. Los factores de riesgo se definen como condiciones individuales, contextuales o relacionales que incrementan la probabilidad de desarrollar malestar psicológico o alteraciones en la salud mental, mientras que los factores protectores corresponden a recursos personales o sociales que amortiguan el impacto de dichas condiciones adversas (López et al., 2019, Landolt et al., 2023). Desde un enfoque ecológico, estos factores operan en distintos niveles, como: individual, relacional y social, influyendo de manera conjunta en la experiencia de bienestar (Keyes, 2002, Richardson et al., 2024).

En el contexto de las relaciones de pareja durante la adultez emergente, la literatura señala que dinámicas como el conflicto persistente, la comunicación ineficaz y los celos se asocian a

mayor sintomatología emocional, mientras que la calidad del vínculo y el apoyo percibido se relacionan con mayor ajuste psicológico (López et al., 2019, Fernández et al., 2024). En población universitaria, estas dinámicas pueden vincularse a mayores niveles de ansiedad, estrés y síntomas depresivos cuando predominan interacciones negativas, especialmente en etapas de construcción de identidad y autonomía (Jiménez et al., 2023).

En los últimos años, la salud mental de los jóvenes universitarios ha sido objeto de estudio imprescindible, a causa de una importante prevalencia en los trastornos emocionales mencionados anteriormente, los cuales afectan directamente el desempeño académico y su calidad de vida. Entre los factores que influyen en el bienestar psicológico, las relaciones de pareja ocupan un lugar importante, dado que durante la etapa universitaria, los estudiantes experimentan varios cambios significativos en su identidad, autonomía y sus nuevos vínculos sociales, las relaciones afectivas pueden ser tanto, una fuente de apoyo, así como, de conflicto emocional (Jiménez et al., 2023).

Además, según Mesurado en 2017, el creciente interés por el enfoque de la psicología positiva y su aplicación en contextos universitarios sugiere la pertinencia de explorar los componentes del florecimiento relacionados con los vínculos afectivos. La revisión permitirá identificar vacíos teóricos, establecer tendencias investigativas y sugerir líneas de acción para el fortalecimiento del bienestar en jóvenes.

Existen varios estudios que han demostrado que las relaciones de pareja saludables favorecen al desarrollo emocional, promoviendo sentimientos de seguridad y pertenencia, identidad y habilidades positivas de afrontamiento ante situaciones adversas (Cassaretto Bardales et al., 2020). Por otro lado, los vínculos caracterizados por dinámicas disfuncionales tales como: la dependencia emocional, los celos excesivos o la violencia psicológica pueden desencadenar

síntomas clínicos de ansiedad, baja autoestima y afectación general del bienestar de un individuo (Freire et al., 2022).

El modelo de florecimiento propuesto por Keyes (2002) resalta la importancia del bienestar psicológico, emocional y social, entendidos como dimensiones importantes para evaluar la salud mental. En este contexto, las relaciones de pareja constituyen uno de los componentes fundamentales del modelo “PERMA” propuesto por Seligman en 2011, el cual considera las relaciones interpersonales como un factor protector para alcanzar una vida plena y significativa. Es por esto que, estudiar el bienestar psicológico dentro del contexto de las relaciones afectivas en universitarios es esencial para identificar factores protectores y de riesgo (Smith & Doe, 2022).

La presente revisión sistemática posee una justificación teórica, busca compilar y analizar evidencia científica actualizada sobre la relación entre las relaciones de pareja y el bienestar psicológico en la población universitaria. Este enfoque permite comprender de mejor manera la correlación de los vínculos afectivos y la salud mental, contribuyendo a los conceptos teóricos existentes y que esto permita identificar los vacíos que presenta, para que así puedan orientar futuras investigaciones.

Desde una justificación clínica, el análisis de esta relación es de suma importancia, debido a que, las relaciones conflictivas o disfuncionales se pueden convertir en factores de riesgo, los cuales pueden desencadenar diferentes trastornos como: ansiedad, depresión y estrés. Por lo tanto, los hallazgos de esta revisión aportarán conceptos relevantes para los profesionales de la salud mental.

En términos de justificación social, se destaca la necesidad de comprender cómo los vínculos afectivos inciden en una etapa vital de la construcción de la identidad, autonomía y establecimiento de nuevas redes sociales de los estudiantes universitarios. Dado que los estudiantes

universitarios conforman una población vulnerable ante múltiples exigencias académicas y emocionales, es de vital importancia estudiar su bienestar en este contexto.

La presente investigación posee una justificación práctica, dado que, sus resultados podrían servir de base para el desarrollo de programas de promoción del bienestar psicológico en entornos sociales. Estos programas no solo podrían prevenir el malestar emocional asociado a relaciones de pareja disfuncionales, sino que también permiten fomentar vínculos saludables que actúen como soporte emocional durante la vida universitaria, impactando positivamente en el rendimiento académico y la calidad de vida.

El objetivo general de esta investigación fue sintetizar la evidencia científica sobre la influencia de los factores protectores y de riesgo en las relaciones de pareja sobre el bienestar psicológico de los universitarios, en donde se incluyen jóvenes o adultos emergentes. Para ello, se propusieron dos objetivos específicos: en primer lugar, caracterizar los factores protectores y de riesgo que se presentaron en las relaciones de pareja, lo cual permitió identificar las dinámicas que favorecieron o perjudicaron el bienestar emocional de los estudiantes. En segundo lugar, se buscó determinar cómo estos factores, tanto protectores como de riesgo, incidieron directamente en el bienestar psicológico de los universitarios, con el fin de comprender el impacto que las relaciones afectivas tuvieron en su salud mental. Este enfoque tuvo como propósito contribuir al conocimiento de las relaciones interpersonales en el ámbito universitario y proporcionar herramientas para mejorar el bienestar psicológico de esta población.

Materiales y métodos

Diseño

El presente estudio corresponde a una revisión sistemática de la literatura científica. Se orientó a la identificación, selección y síntesis de estudios observacionales de corte transversal que abordaran el bienestar psicológico y variables relacionales en población universitaria. El propósito del diseño fue describir y comparar los hallazgos reportados en la literatura disponible, sin realizar inferencias causales ni interpretaciones clínicas de los resultados. El proceso metodológico se desarrolló conforme a la declaración PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) (Page et al., 2021), estableciendo criterios explícitos de búsqueda, selección y evaluación de la calidad metodológica de los estudios incluidos.

Estrategias de búsqueda

Las estrategias de búsqueda que se emplearon para la recopilación de información incluyeron los siguientes términos clave en inglés: *psychological, wellness, well-being, couple, relationships* y *students*. Se usaron operadores “booleanos” como: AND, OR y NOT. Estas palabras clave permitieron una búsqueda más precisa y pertinente dentro del área de estudio. Las bases de datos académicas que se seleccionaron para la obtención de referencias científicas válidas fueron: PubMed, Science Direct, y Taylor & Francis, debido a su reconocimiento y fiabilidad en la difusión de literatura especializada en el ámbito de la psicología y el área de la salud en general.

Tabla 1

Bases de datos consultadas, fórmulas de búsqueda utilizadas y número de estudios hallados

Bases de datos	Fórmula de búsqueda	Número de estudios
PubMed	("psychological well-being"[Title/Abstract] OR wellness[Title/Abstract]) AND ("couple relationships"[Title/Abstract] AND students[Title/Abstract])	11
Science Direct	TITLE-ABS-KEY("psychological well-being" OR wellness) AND TITLE-ABS-KEY("couple relationships") AND TITLE-ABS-KEY(students)	24
Taylor & Francis	[[All: "psychological well-being"] OR [All: wellness]] AND [All: "couple relationships"] AND [All: students]]	72

Criterios de selección

Se establecieron como criterios de inclusión aquellos estudios de corte transversal publicados a partir del año 2015 hasta el año 2025 en los idiomas inglés y español, que evaluaran el bienestar psicológico y sus variables asociadas a población juvenil o adulta joven. Se consideraron investigaciones realizadas en contextos educativos o poblaciones comparables en etapa de adultez emergente, aún cuando no correspondieran exclusivamente a universitarios, siempre que, nos permitieran analizar variables relacionales relevantes en el bienestar psicológico. Asimismo, se excluyeron: tesis de grado y posgrado, datos no verificados (grizzly data), videoblogs (vlogs), reportes televisivos o de revistas de divulgación, cartas al editor, ensayos que

no fueron sometidos a revisión por pares, estudios de caso (debido a la limitada información que ofrecen), y en general, cualquier otro tipo de estudio que no fue revisado por pares externos, o a su vez, aquellos que no cumplieron con los criterios incluidos.

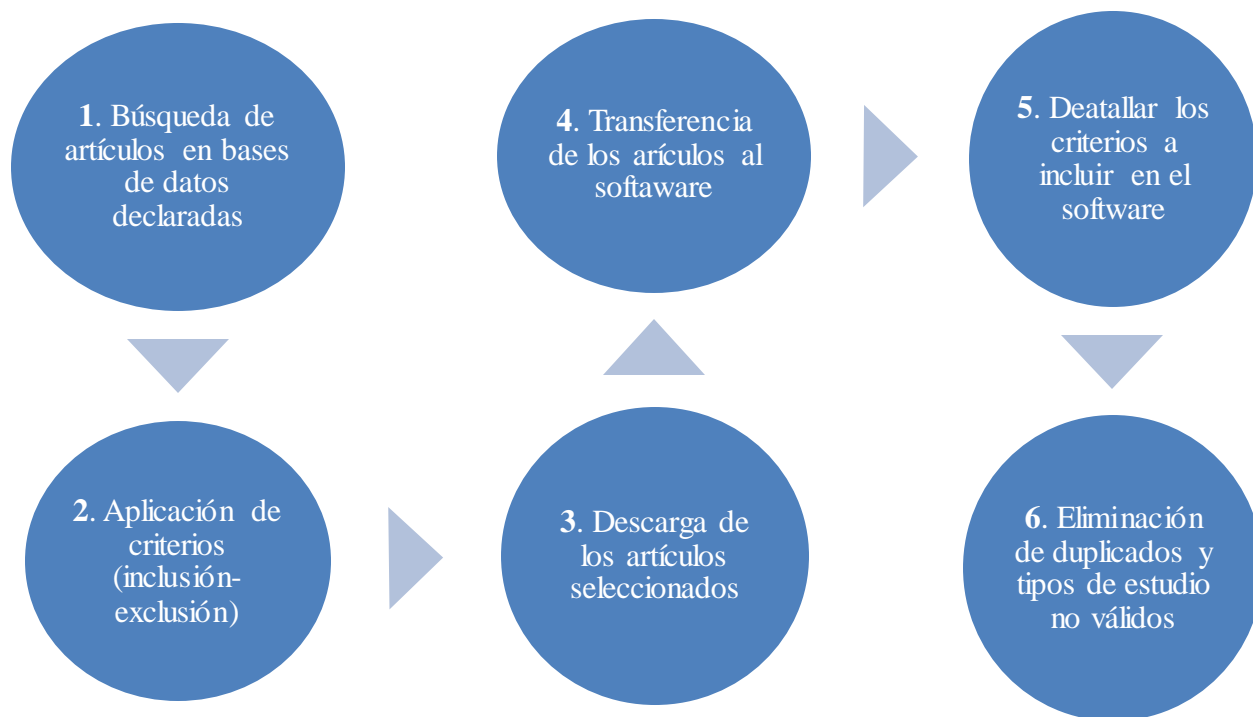
Extracción de datos

Como parte del análisis de los estudios seleccionados, se elaboró una tabla de carácter descriptivo, la cual nos ayudó a representar las propiedades generales de los estudios incluidos, para que de esta manera podamos especificar los siguientes elementos: autores, procedencia de la muestra, tema, principales resultados y conclusiones.

Análisis de datos

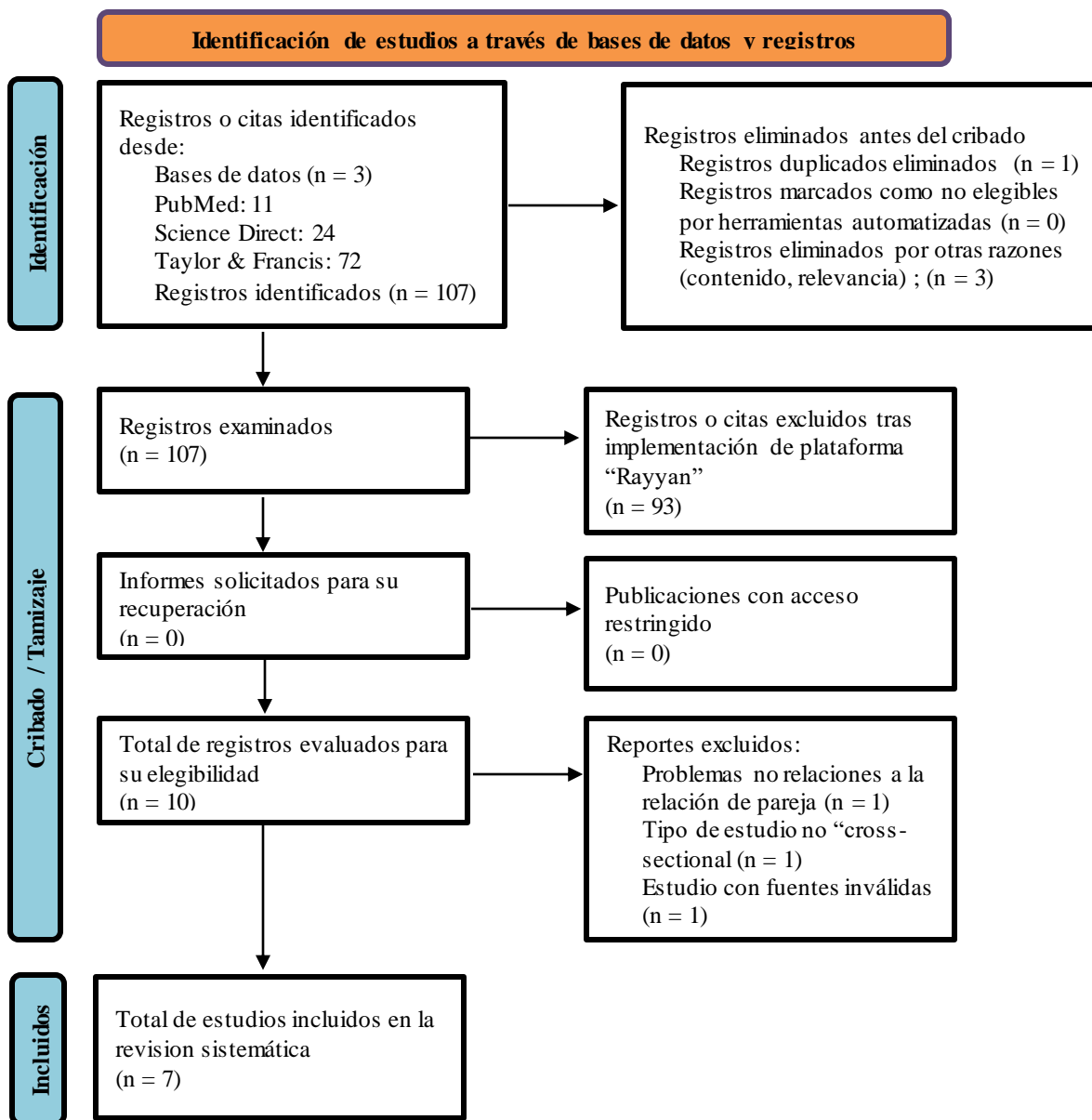
Con el objetivo de filtrar las búsquedas conforme a los criterios de inclusión y exclusión establecidos, se utilizó el software “Rayyan” como una herramienta para la gestión y organización de los estudios recuperados de las bases de datos, en la cual se subieron 107 estudios, sin embargo, el software permitió que se delimite a 7 estudios. Asimismo, se elaboró un flujograma (figura 1) que ilustró el proceso de selección de los artículos. Para evaluar el riesgo de sesgo, se aplicó la herramienta metodológica del “Joanna Briggs Institute” (JBI), cuyos resultados se representaron mediante un gráfico de tipo “semáforo” que permitió visualizar de forma clara los niveles de sesgo.

Figura 1. Flujograma del Proceso de Selección de Artículos con el software “Rayyan”



Nota. Se describe el proceso de selección de la bibliografía base del presente estudio

Figura 2. Flujo de la Declaración “PRISMA”



Nota. El proceso de cribado se realizó mediante la plataforma “Rayyan”. El número de registros excluidos se reporta de manera global debido a que la herramienta no almacenó el detalle por fases. En el flujo de la declaración PRISMA 2020 (Page et al., 2021).

En el caso de los estudios transversales analíticos, se utilizó una lista llamada “Critical Appraisal Checklist for Analytical Cross Sectional Studies” del JBI, la cual está compuesta por ocho ítems que permitieron valorar aspectos clave de validez metodológica, tales como: la definición clara de los criterios de inclusión, la descripción detallada del entorno y los participantes, la validez y confiabilidad de las mediciones de la exposición y los resultados, la identificación y tratamiento de factores de confusión, y la pertinencia del análisis estadístico. Esta herramienta tuvo como objetivo específico evaluar la calidad metodológica y el riesgo de sesgo en estudios observacionales de tipo transversal analítico, con el fin de determinar su idoneidad para ser incluidos en la síntesis de evidencia (JBI, 2025).

Resultados

Tabla 2

Características y hallazgos principales de los estudios incluidos

Autor/año	Población	Variable relacional evaluada	Variables de bienestar evaluadas	Asociación principal reportada
Newlands et al., 2021	Adultos con infección urinaria recurrente (n=389)	No directa (apoyo/afrontamiento)	Bienestar psicológico	Afrontamiento asociado positivamente al bienestar
Park et al., 2021	Adolescentes escolares (n=667)	Relaciones con pares	Autoestima y conductas de salud	Autoestima asociada positivamente al bienestar
Cruz Xenos et al., 2020	Estudiantes universitarios	Vínculos familiares, sociales y de pareja	Bienestar psicológico multidimensional	Vínculos afectivos asociados al bienestar
Rodríguez Balseca & Saltos, 2024	Estudiantes universitarios	Relación de pareja (satisfacción sexual)	Bienestar psicológico	Sin asociación significativa
Rodríguez Fundora & Lorenzo Ruiz, 2023	Estudiantes universitarios	Relaciones familiares, sociales y de pareja	Bienestar psicológico	Apoyo social asociado al bienestar
Trujillo Campo & Botero Ospina, 2023	Estudiantes universitarios	Calidad de relación de pareja	Bienestar psicológico	Asociación positiva reportada
García Peña & Arana Medina, 2021	Estudiantes universitarios	Relaciones interpersonales y conductas de riesgo	Ideación suicida y bienestar	Conductas de riesgo asociadas negativamente

Nota. Todos los estudios pertenecen a un mismo tipo “Cross-sectional Studies”

Los estudios incluidos presentan heterogeneidad en la población evaluada. Cuatro investigaciones se realizaron exclusivamente en estudiantes universitarios, mientras que tres abordaron poblaciones juveniles o adultas jóvenes en contextos relacionados con el bienestar psicológico, lo que amplía el rango etario dentro de la etapa de adultez emergente considerada en la revisión. Asimismo, las muestras variaron en tamaño y características sociodemográficas, incluyendo estudiantes de distintas áreas académicas y participantes provenientes de contextos educativos y comunitarios.

En relación con las variables analizadas, tres estudios evaluaron de manera directa aspectos vinculados a la relación de pareja, principalmente satisfacción relacional, calidad del vínculo o experiencias afectivas cercanas. Los restantes estudios examinaron variables interpersonales asociadas al bienestar psicológico, tales como apoyo social percibido, relaciones con pares, dinámicas familiares, estrategias de afrontamiento y presencia de conductas de riesgo. De este modo, la evidencia considerada incorpora tanto medidas específicas de relación de pareja como indicadores relacionales más amplios dentro del entorno social inmediato del individuo.

En términos generales, los estudios reportaron asociaciones positivas entre el bienestar psicológico y variables relacionales como apoyo social percibido, vínculos afectivos satisfactorios, autonomía personal y presencia de recursos de afrontamiento. Por otra parte, variables como conductas de riesgo, baja autoestima, conflictos interpersonales o dificultades en la interacción social fueron reportadas en relación con niveles menores de bienestar psicológico en diferentes muestras analizadas.

Debe señalarse que no todos los estudios evaluaron las mismas variables ni utilizaron los mismos instrumentos de medición, por lo que los resultados corresponden a la descripción de tendencias observadas en la literatura más que a comparaciones directas entre investigaciones. Asimismo, debido a la naturaleza transversal de los diseños incluidos, los hallazgos describen

asociaciones entre variables y no permiten establecer relaciones causales ni direccionalidad entre ellas.

Tabla 3

Ejemplificación de la Lista de Verificación de Evaluación Crítica para Estudios Transversales Analíticos

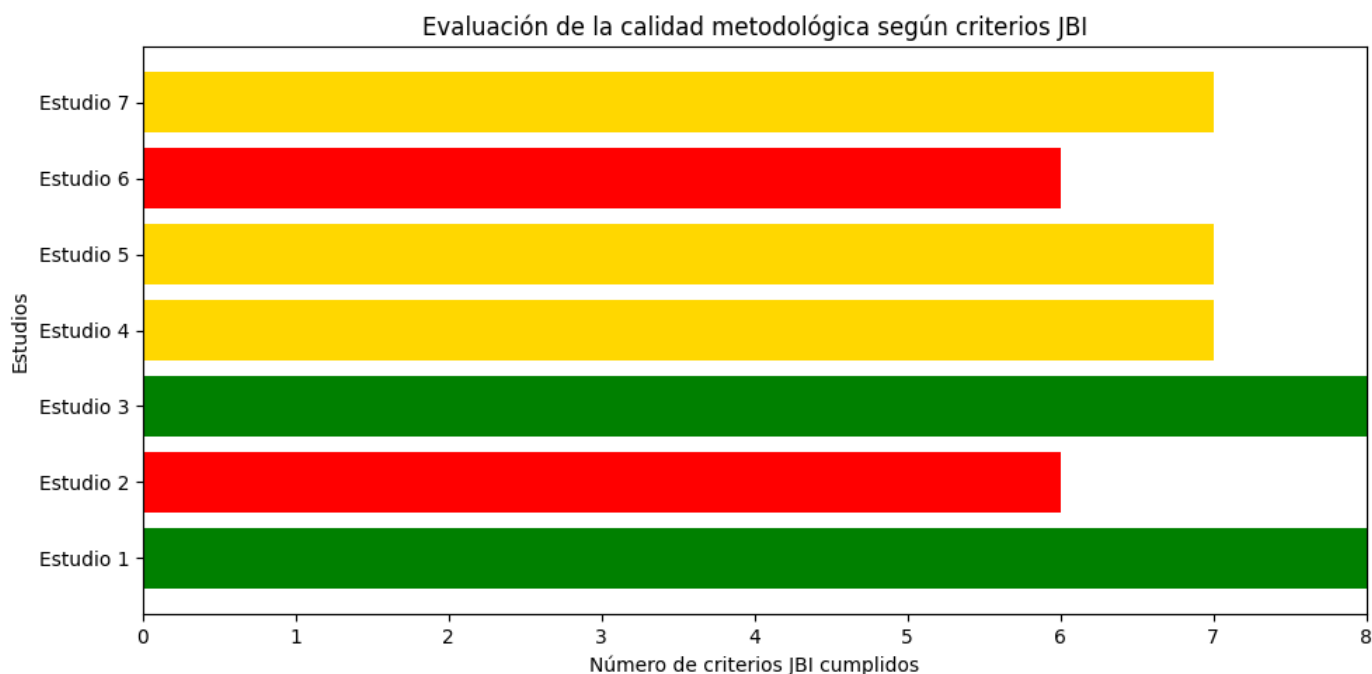
Criterios del “JBI”	SI	NO	EN DUDA	NO APLICA
1. ¿Se definieron claramente los criterios de inclusión en la muestra?				
2. ¿Se describieron detalladamente los sujetos del estudio y el entorno?				
3. ¿Se midió la exposición de forma válida y fiable?				
4. ¿Se utilizaron criterios objetivos y estandarizados para la medición de la condición?				
5. ¿Se identificaron factores de confusión?				
6. ¿Se mencionaron estrategias para abordar los factores de confusión?				
7. ¿Se midieron los resultados de forma válida y fiable?				
8. ¿Se utilizó un análisis estadístico apropiado?				

Nota. De la lista oficial del Instituto Joanna Briggs (JBI, 2025).

La evaluación metodológica mediante la lista *Critical Appraisal Checklist for Analytical Cross-Sectional Studies* del Joanna Briggs Institute evidenció que la mayoría de los estudios

presentaron claridad en la definición de la muestra y en la medición de resultados. Sin embargo, varios estudios no reportaron de forma detallada el control de factores de confusión ni el manejo de variables intervinientes. En general, la calidad metodológica se consideró moderada debido a la naturaleza transversal de los diseños incluidos.

Figura 3. Gráfico de Tipo Semáforo de Resultados del Sesgo



Nota. En este gráfico se evidencia la validez de los estudios y su calidad del sesgo

En los estudios revisados, se identifican factores de riesgo y factores protectores recurrentes que afectan el bienestar psicológico de los universitarios. Entre los factores de riesgo comunes, se destaca la baja autoestima, la cual se asocia negativamente con el bienestar en los adolescentes y estudiantes universitarios. Este factor se repite en todos los estudios, siendo el más prevalente en los estudios de: Park et al. (2021), Rodríguez Balseca y Saltos Salazar (2024), y García Peña & Arana Medina (2021). Otro factor de riesgo prevalente son las relaciones disfuncionales, que incluyen características como: la dependencia emocional, los celos excesivos y la violencia

psicológica, que se vinculan con síntomas de ansiedad, estrés y depresión. Estos factores se repiten en los estudios de Cruz Xenos et al. (2020) y Trujillo Campo y Botero Ospina (2023). Además, el consumo de sustancias tales como: alcohol, tabaco y drogas, aparece repetidamente como un factor de riesgo significativo, especialmente para los estudiantes con comportamientos autodestructivos o en situaciones de riesgo vital (promiscuidad sexual). Dicho factor se presenta en los estudios de Park et al. (2021) y García Peña & Arana Medina (2021).

Por otro lado, los factores protectores comunes incluyen relaciones afectivas estables (familia, pareja, amigos) y un sistema de apoyo social sólido, que se destacan como elementos clave para el bienestar psicológico, promoviendo la autoaceptación y el crecimiento personal. Estos factores son los más prevalentes en los estudios de Newlands et al. (2021), Cruz Xenos et al. (2020), Rodríguez Fundora y Lorenzo Ruiz (2023) y García Peña y Arana Medina (2021). Cabe mencionar que, la autonomía y los proyectos de vida también emergen como factores protectores, particularmente en la dimensión del bienestar emocional y académico, siendo más prevalentes en los estudios de Rodríguez Fundora y Lorenzo Ruiz (2023) y Trujillo Campo y Botero Ospina (2023).

En cuanto a la prevalencia por género, los resultados muestran que las mujeres suelen estar más expuestas a factores de riesgo psicológico, especialmente aquellos relacionados con las relaciones de pareja disfuncionales, lo que se asocia a una mayor prevalencia de síntomas de depresión y ansiedad. Además, las mujeres presentan una mayor tendencia a los intentos de suicidio en comparación con los hombres, especialmente en contextos de baja autoestima y relaciones conflictivas.

En el mismo contexto, los hombres tienen una mayor prevalencia en comportamientos de riesgo, como el consumo de alcohol y tabaco, que afectan su bienestar psicológico, pero muestran menor incidencia de trastornos depresivos o de ansiedad relacionados con la dinámica de pareja.

Sin embargo, ambos géneros se benefician igualmente de factores protectores como el apoyo social y relaciones estables, los cuales inciden positivamente en su bienestar emocional y académico.

Newlands et al. (2021) en su estudio “The mediating role of coping in the relationship between perceived health and psychological wellbeing in recurrent urinary tract infection”, investigan la relación entre la salud percibida, las habilidades de afrontamiento y el bienestar psicológico en pacientes con infecciones urinarias recurrentes (rUTI). El estudio, realizado con una muestra de 389 adultos (96,9% mujeres), concluye que las habilidades de afrontamiento median en la relación entre la salud percibida y el bienestar psicológico. Además, se destaca que los factores sociodemográficos, como la edad y el nivel socioeconómico, influyen en los resultados, sugiriendo que los pacientes más jóvenes y de menor estatus socioeconómico tienen peores resultados en términos de salud y bienestar psicológico.

Park et al. (2021) en su trabajo “The relationship between self-esteem and overall health behaviors in Korean adolescents” exploran cómo la autoestima influye en los comportamientos de salud en adolescentes coreanos. La muestra de 667 estudiantes de secundaria (67.5% hombres) reveló que la autoestima está positivamente correlacionada con la satisfacción con la vida escolar, las relaciones con compañeros y la percepción de salud. Los comportamientos de salud negativos, como el consumo de alcohol y el tabaquismo, se asociaron con una baja autoestima. Este estudio subraya la importancia de promover una autoestima saludable como un factor protector contra los comportamientos de riesgo.

Cruz Xenos et al. (2020), en su estudio “Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad de La Habana”, se centran en la evaluación del bienestar psicológico en estudiantes universitarios cubanos, encontrando que la dimensión más afectada fue la autonomía, mientras que, la dimensión de proyecto de vida, fue la mejor valorada. El bienestar de los estudiantes estuvo relacionado principalmente con los vínculos afectivos con la familia, amigos y pareja, y no se

encontraron correlaciones significativas con las variables sociodemográficas, aunque la carrera desempeñó un papel importante, con los estudiantes de Comunicación Social reportando mayores niveles de bienestar.

Rodríguez Balseca y Saltos Salazar (2024) en “Satisfacción sexual y bienestar psicológico en estudiantes universitarios” investigaron la relación entre la satisfacción sexual y el bienestar psicológico en 120 estudiantes universitarios. El estudio mostró que una alta proporción de los estudiantes reportaron niveles bajos de satisfacción sexual, pero un alto nivel de bienestar psicológico. Sin embargo, no se encontró una correlación significativa entre estos dos aspectos, sugiriendo que, aunque ambos son importantes para el bienestar, no necesariamente están estrechamente vinculados en la muestra estudiada.

Rodríguez Fundora y Lorenzo Ruiz (2023), en “Bienestar psicológico en jóvenes universitarios, luego del período de confinamiento por la COVID-19”, exploran los efectos del confinamiento por la pandemia en el bienestar psicológico de los estudiantes. En la muestra de 120 estudiantes de carreras como Psicología, Sociología y Matemática, se encontró que el bienestar psicológico se vio afectado negativamente, especialmente en la dimensión de autonomía, mientras que los proyectos de vida fueron la dimensión mejor valorada. Las relaciones familiares y de pareja, junto con el apoyo social, jugaron un rol clave en la protección contra el deterioro del bienestar psicológico.

Trujillo Campo y Botero Ospina (2023) en su estudio “Percepción del bienestar psicológico de los jóvenes universitarios respecto a la calidad de su relación de pareja en el año 2023”, examinan cómo la relación de pareja influye en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. Los resultados sugieren que una relación de pareja estable tiene una influencia positiva en el bienestar psicológico, especialmente en términos de autoaceptación y crecimiento

personal, destacando la importancia de los vínculos afectivos en la percepción general del bienestar.

Discusión y Conclusiones

La presente revisión sistemática tuvo como propósito sintetizar la evidencia disponible acerca de la asociación entre variables relacionales y el bienestar psicológico en población universitaria y grupos etarios comparables dentro de la etapa de adultez emergente. De manera general, los estudios incluidos sugieren que las dimensiones interpersonales constituyen un componente relevante del bienestar psicológico, aunque con distintos niveles de especificidad, consistencia y profundidad metodológica entre investigaciones. En este sentido, los resultados no apuntan a un único factor determinante, sino a un conjunto de experiencias relacionales que, en interacción con variables personales, se reportan vinculadas al ajuste psicológico.

En aquellos estudios que evaluaron directamente la relación de pareja, se observaron asociaciones positivas entre la calidad del vínculo y el bienestar psicológico. Trujillo Campo y Botero Ospina (2023) reportaron que una relación de pareja percibida como satisfactoria se vincula con mayores niveles de autoaceptación y crecimiento personal. De forma concordante, Cruz Xenés et al. (2020) y Rodríguez Fundora y Lorenzo Ruiz (2023) encontraron que la presencia de vínculos afectivos cercanos, incluyendo pareja, familia y amistades, se relaciona con mayores niveles de bienestar psicológico. En conjunto, estos hallazgos sugieren que la interacción interpersonal significativa se reporta junto a experiencias de ajuste emocional durante la adultez emergente, etapa caracterizada por procesos de consolidación identitaria y desarrollo de autonomía personal.

No obstante, la evidencia no muestra uniformidad en todos los estudios analizados. Rodríguez Balseca y Saltos Salazar (2024) no encontraron relación significativa entre satisfacción sexual y bienestar psicológico, lo que indica que no todos los componentes específicos de la

relación de pareja presentan la misma relevancia dentro del bienestar general. Esta variabilidad entre indicadores sugiere que la relación de pareja no constituye un constructo unitario, sino una dimensión compleja compuesta por elementos afectivos, comunicacionales y conductuales que pueden diferir en su asociación con el bienestar psicológico según el contexto evaluado y los instrumentos utilizados.

Por otra parte, los estudios que analizaron variables interpersonales más amplias también respaldan la asociación entre bienestar psicológico y contexto relacional. Park et al. (2021) reportaron que la autoestima se vincula con la percepción de relaciones sociales satisfactorias, mientras que García Peña y Arana Medina (2021) observaron que la presencia de conductas de riesgo y relaciones conflictivas se reporta junto a menor bienestar psicológico. De manera complementaria, Newlands et al. (2021) identificaron que las habilidades de afrontamiento median la relación entre condiciones personales y bienestar psicológico, lo que evidencia la participación de recursos psicosociales en la adaptación emocional. Estos resultados amplían la comprensión del fenómeno al mostrar que el bienestar psicológico no se restringe a la relación de pareja en sí misma, sino que se inserta dentro de un sistema interpersonal más amplio.

Considerados en conjunto, los hallazgos sugieren que el bienestar psicológico se reporta asociado a la calidad global del entorno relacional del individuo. En este sentido, la relación de pareja puede constituir un contexto relevante dentro de la red interpersonal, pero no el único ni necesariamente el principal, dependiendo de las características de la muestra y de las variables evaluadas en cada estudio. Asimismo, los estudios presentan heterogeneidad metodológica en población, variables evaluadas e instrumentos de medición, por lo que los resultados deben interpretarse como tendencias convergentes y no como evidencia uniforme entre investigaciones.

Todos los estudios incluidos fueron de diseño transversal, lo cual impide establecer direccionalidad entre variables. Por tanto, no es posible determinar si las relaciones interpersonales

favorecen el bienestar psicológico o si las personas con mayor bienestar desarrollan relaciones más satisfactorias. En relación con el género, algunos estudios reportaron diferencias descriptivas, sin embargo, estos análisis no fueron sistemáticos ni comparables entre investigaciones, por lo que no es posible establecer patrones consistentes ni formular interpretaciones comparativas.

En términos generales, la evidencia coincide con modelos teóricos del bienestar psicológico que destacan la importancia del componente relacional dentro del funcionamiento humano positivo, sin embargo, los resultados empíricos disponibles deben interpretarse en un nivel asociativo más que explicativo, dado el carácter observacional de los estudios revisados. Asimismo es importante dar a conocer las limitaciones que influyen directamente en la elaboración de la presente revisión sistemática.

El presente estudio presenta diversas limitaciones metodológicas que deben considerarse al interpretar los resultados. En primer lugar, la heterogeneidad de las muestras incluidas, que no fueron exclusivamente universitarias, reduce la comparabilidad directa entre estudios y limita la generalización de los hallazgos a un único grupo poblacional. Esta variabilidad responde a la amplitud del constructo de adultez emergente, pero implica cautela al extrapolar conclusiones específicas.

En segundo lugar, la naturaleza transversal de las investigaciones impide establecer relaciones causales entre las variables relacionales y el bienestar psicológico, permitiendo únicamente identificar asociaciones reportadas en los estudios. En tercer lugar, la búsqueda se restringió a un número limitado de bases de datos, lo cual puede implicar sesgo de publicación al excluir investigaciones potencialmente relevantes disponibles en otras fuentes.

Adicionalmente, los estudios utilizaron instrumentos de medición distintos para evaluar tanto bienestar psicológico como variables relacionales, lo que dificulta la comparación directa entre resultados. Asimismo, no todos los estudios evaluaron específicamente la relación de pareja

ni reportaron resultados diferenciados por género, por lo que dichas variables no pueden analizarse de forma homogénea dentro de la síntesis. Finalmente, la revisión depende de la calidad metodológica de los estudios incluidos, los cuales, al ser observacionales, presentan limitaciones inherentes relacionadas con el control de variables intervinientes y la medición autorreportada.

La evidencia disponible sugiere que las variables relacionales, particularmente la calidad de los vínculos afectivos y el apoyo social percibido, se reportan asociadas al bienestar psicológico en población universitaria y adulta joven. Sin embargo, la relación de pareja no emerge como un factor único ni uniforme, sino como parte de un conjunto más amplio de experiencias interpersonales vinculadas al ajuste psicológico.

Debido a la naturaleza transversal y heterogénea de los estudios incluidos, no es posible establecer relaciones causales ni realizar generalizaciones amplias sobre la influencia específica de la relación de pareja en el bienestar psicológico. Los resultados deben entenderse como asociaciones observadas dentro de contextos relacionales diversos y dependientes de múltiples variables personales y sociales. Se recomienda el desarrollo de investigaciones longitudinales y con mediciones específicas de calidad relacional que permitan analizar la evolución temporal de estas asociaciones y clarificar su magnitud relativa dentro del bienestar psicológico.

Referencias:

- Cassaretto Bardales, M., Martínez Uribe, P., & Tavera Palomino, M. (2020). Aproximación a la salud y bienestar en estudiantes universitarios: Importancia de las variables sociodemográficas, académicas y conductuales. *Revista de Psicología*, 38(2), 499–528. <https://doi.org/10.18800/psico.202002.006>
- Cruz Xenos, M. M., Martínez Debs, L., Lorenzo Ruiz, A., & Fernández Vega, D. (2020). Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad de La Habana. *Revista Cubana de Psicología*, 38(2), 149–165. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8079838>
- Fernández, M. I., Sousa, C., Conde, A. R., Silva, F., & Ferreira, M. J. (2024). Exploring the relationship between capacity to love and well-being: A comparative study of emerging adults and middle-aged adults. *Sexuality & Culture*, 28, 1424–1445. <https://doi.org/10.1007/s12119-023-10184-x>
- Freire, W. B., Waters, W. F., Rivas-Mariño, G., Molina, L. G., & Ramírez-López, V. (2022). Validación de un cuestionario para evaluar la calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes ecuatorianos. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 46, e11. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2022.11>
- García Peña, J. J., & Arana Medina, C. M. (2021). Relación entre acciones de riesgo y el intento de suicidio en jóvenes universitarios, como factor de bienestar psicológico. *Revista Latinoamericana de Psicología Clínica*, 39(3), 112–125. <https://doi.org/10.21500/16578031.4418>

- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 2415. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>
- Jiménez Hurtado, W., Cusme Torres, N., Cantuñi Carpio, V., Chasillacta Amores, F., & Egas Medina, F. P. (2023). Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(3), 978–988. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i3.1126>
- Joanna Briggs Institute. (s.f.). *Critical appraisal tools*. <https://jbi.global/critical-appraisal-tools>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Kovich, M. K., Simpson, V. L., & Foli, K. J. (2023). Application of the PERMA model of well-being in undergraduate students. *International Journal of Community Well-Being*, 6, 1–20. <https://doi.org/10.1007/s42413-022-00184-4>
- Landolt, S. A., Weitkamp, K., Roth, M., Sisson, N. M., & Bodenmann, G. (2023). Dyadic coping and mental health in couples: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 106, 102344. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102344>
- Mesurado, M. B. (2017). Psicología positiva. *Diccionario Interdisciplinar Austral*.

- Newlands, A. F., Kramer, M. L., Maxwell, K., Price, J. L., & Finlay, K. A. (2021). The mediating role of coping in the relationship between perceived health and psychological wellbeing in recurrent urinary tract infection: The rUTI illness process model. *Journal of Health Psychology, 26*(3). [10.1080/21642850.2024.2420806](https://doi.org/10.1080/21642850.2024.2420806)
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L. A., & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ, 372*, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Park, J., Kim, Y. H., Park, S. J., Suh, S., & Lee, H. J. (2021). The relationship between self-esteem and overall health behaviors in Korean adolescents. *Journal of Adolescent Health, 69*(5), 827–834. <https://doi.org/10.1080/21642850.2016.1246971>
- Richardson, R., Connell, T., Foster, M. J., & Blamires, J. (2024). Risk and protective factors of self-harm and suicidality in adolescents: An umbrella review with meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence, 53*(6). <https://doi.org/10.1007/s10964-024-01969-w>
- Rodríguez Balseca, E. I., & Saltos Salazar, L. F. (2024). Satisfacción sexual y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Aplicada, 45*(1), 101–112. <https://doi.org/10.62305/biosana.v4i3.152>

- Rodríguez Fundora, S., & Lorenzo Ruiz, A. (2023). Bienestar psicológico en jóvenes universitarios luego del período de confinamiento por la COVID-19. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales*, 6(4), 235–245.
- Rozas Calderón, V., & Enciso Sotomayor, E. (2025). Bienestar psicológico: Una revisión teórica. *VIVE. Revista de Investigación en Salud*, 8(22), 250–265. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v8i22.374>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Trujillo Campo, M. J., & Botero Ospina, M. (2023). Percepción del bienestar psicológico de los jóvenes universitarios respecto a la calidad de su relación de pareja en el año 2023. *Revista de Psicología Social y Clínica*, 14(2), 188–201. <https://hdl.handle.net/10785/16066>
- Vizhñay-Tuza, S. I., & Mogrovejo-Gualpa, J. O. (2024). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes universitarios del Ecuador. *Journal Scientific MQR Investigar*, 8(4), 1700–1724. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.4.2024.1700-1724>



Anthony Leonardo Fajardo Orellana portador de la cédula de ciudadanía N° **0107422164**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación "**Factores protectores y de riesgo en relaciones de pareja y su influencia en el bienestar psicológico en universitarios: una revisión sistemática**" de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, **02 de abril de 2026**

F: 

Anthony Leonardo Fajardo Orellana

C.I. 0107422164