



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**DEPENDENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO
EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

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

AUTOR: TIFFANY LOURDES RECALDE FLORES

DIRECTOR: DRA. IDANIA DE ARMAS MESA, MGS.

CUENCA-ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**DEPENDENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO
EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

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

AUTOR: TIFFANY LOURDES RECALDE FLORES

DIRECTOR: DRA. IDANIA DE ARMAS MESA, MGS.

CUENCA-ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Tiffany Lourdes Recalde Flores portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0503265498**. Declaro ser el autor de la obra: “**Dependencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios.**”, 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, **17 de septiembre de 2026**

F:

Tiffany Lourdes Recalde Flores

C.I. 0503265498

Cuenca, 15 de septiembre de 2026

CERTIFICACIÓN

Yo, **Idania De Armas Mesa**, con cédula de identidad N.º **0151623378**, en calidad de director del trabajo de titulación con el tema: **“Dependencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios”**, certifico que el presente trabajo fue desarrollado por Tiffany Lourdes Recalde Flores, bajo mi supervisión.

Atentamente,



Validar documento en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
**IDANIA DE ARMAS
MESA**

Msg. Idania De Armas Mesa

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

AGRADECIMIENTOS

“Encomienda al Señor tus obras, y tus planes tendrán éxito.”

— ***Proverbios 16:3***

Agradezco principalmente a Dios, por brindarme sabiduría al momento de elegir esta carrera que tanto amo y por concederme el don y la vocación necesarios para ejercerla. Agradezco profundamente a la Dra. Idania de Armas Mesa, directora de esta investigación, por su paciencia, orientación y bondad, elementos fundamentales para la realización de este trabajo. Asimismo, extendiendo mi gratitud a todos los docentes que me acompañaron a lo largo de mi formación académica y que, con sus enseñanzas y dedicación, contribuyeron a fortalecer mi amor por esta profesión.

A mi hermosa familia, por permanecer a mi lado y acompañarme durante este arduo proceso de diferentes maneras. A mi madre Lourdes, por nunca soltar mi mano y por guiarme y acompañarme siempre con su inmenso amor. Sus llamadas y mensajes diarios hicieron que aun estando lejos, nunca me sintiera sola. A mi padre Wellintong, por saber estar presente y hacer mis días más llevaderos con su característico sentido del humor. A mis hermanos, Wellington y Nathaly, por ser ese apoyo incondicional, con la certeza de que cada alegría sería compartida y que, ante los momentos difíciles, siempre encontraría en ellos comprensión y compañía. A mi cuñado David y mis queridos sobrinos Valeria y Julián, gracias por hacerme sentir acompañada y por ser un pilar fundamental durante este camino.

Finalmente, agradezco a mis amigos y compañeros de universidad, Josué, Ellyzbeth, Eduardo, Anna, Keli y Ángeles, por su amistad, apoyo y compañerismo dentro y fuera de las aulas a lo largo de esta etapa. Su amistad me demostró que existen vínculos que trascienden los años y que merecen perdurar siempre.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo, fruto de años de esfuerzo, aprendizaje, sacrificios y crecimiento personal, principalmente a mi familia, quienes han sido mi mayor apoyo y una parte fundamental para alcanzar esta meta. Cada uno de ustedes, desde su propia manera de acompañarme, ha contribuido a que hoy pueda culminar esta etapa tan importante de mi vida.

A mi novio Juan Fernando Suquí, por su amor, compañía, paciencia y apoyo constante durante este proceso. Gracias por estar presente en mis días buenos y especialmente en aquellos en los que el cansancio, o el ánimo bajo parecían hacerse más grandes. Gracias por escucharme, motivarme, celebrar conmigo cada pequeño avance y confiar en mí incluso cuando yo misma dudaba de mis capacidades. Este logro también lleva consigo una parte de todo el apoyo y amor que me brindaste durante este camino.

Finalmente, me dedico este trabajo a mí misma, por no rendirme y por haber llegado hasta aquí. A la nena de 18 años que comenzó esta carrera llena de sueños y dudas, y que hoy culmina este camino con más aprendizajes, experiencias y crecimiento. Esta carrera no solo me formó como profesional, sino que también me ayudó a crecer como persona y a descubrir una versión de mí de la que hoy me siento orgullosa.

Con amor y gratitud, dedico este logro a todos quienes fueron parte de este camino.

Tiffany Lourdes Recalde Flores

Resumen

La salud mental de los estudiantes universitarios está influenciada por factores como la dependencia emocional y el bienestar psicológico, especialmente durante la adultez temprana. La dependencia emocional se caracteriza por una necesidad excesiva de afecto, miedo al abandono y búsqueda constante de validación, mientras que el bienestar psicológico comprende aspectos como la autonomía, las relaciones positivas y el desarrollo personal. El objetivo de esta investigación fue analizar la relación entre ambas variables en estudiantes universitarios a partir de la evidencia científica disponible. Se realizó una revisión bibliográfica de enfoque cualitativo y alcance descriptivo-documental, mediante la búsqueda de tesis, libros y artículos científicos publicados entre 2020 y 2026 en las bases de datos académicas Scopus, Web of Science, SciELO y Redalyc. Los estudios revisados evidenciaron niveles variables de dependencia emocional, con predominio de niveles leves y moderados, manifestados principalmente mediante miedo al abandono, necesidad de atención y validación emocional. Asimismo, la literatura relacionó el bienestar psicológico con la regulación emocional, el apoyo social, las relaciones interpersonales saludables y el apego seguro. La evidencia analizada mostró una asociación negativa entre ambas variables, de modo que mayores niveles de dependencia emocional se relacionan con menores niveles de bienestar psicológico. Se concluye que la dependencia emocional elevada representa un factor de vulnerabilidad para la salud mental universitaria, por lo que es necesario promover estrategias institucionales que fortalezcan la autonomía emocional y la regulación afectiva.

Palabras clave: Dependencia emocional, bienestar psicológico, estudiantes universitarios, salud mental.

Abstract

The mental health of university students is influenced by factors such as emotional dependence and psychological well-being, especially during early adulthood. Emotional dependence is characterized by an excessive need for affection, fear of abandonment, and a constant search for validation, while psychological well-being encompasses aspects such as autonomy, positive relationships, and personal growth. This study aimed to analyze the relationship between these two variables among university students based on the available scientific evidence. A qualitative literature review with a descriptive-documentary scope was conducted by searching theses, books, and scientific articles published between 2020 and 2026 in the academic databases Scopus, Web of Science, SciELO, and Redalyc. The studies reviewed revealed varying levels of emotional dependence, with a predominance of mild and moderate levels, manifested primarily through fear of abandonment, a need for attention, and emotional validation. Furthermore, the literature linked psychological well-being to emotional regulation, social support, healthy interpersonal relationships, and secure attachment. The evidence analyzed showed a negative association between the two variables, with higher levels of emotional dependence linked to lower levels of psychological well-being. It is concluded that high levels of emotional dependence represent a vulnerability factor for mental health among university students; therefore, it is necessary to promote institutional strategies that strengthen emotional autonomy and affective regulation.

Keywords: Emotional dependence, psychological well-being, university students, mental health.

Contenido

Introducción	10
Objetivo General	12
Objetivos específicos	13
Materiales y métodos.....	13
Diseño	13
Estrategias de búsqueda	13
Criterios de selección.....	14
Criterios de inclusión	14
Criterios de exclusión.	14
Extracción de datos.....	14
Análisis de datos.....	15
Desarrollo.....	15
Niveles de dependencia emocional en estudiantes universitarios	15
Características del bienestar psicológico en estudiantes universitarios.....	21
Relación entre la dependencia emocional y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes universitarios	30
Conclusión	37
Referencias.....	38

Introducción

La dependencia emocional se define como un patrón persistente y disfuncional de necesidades afectivas no satisfechas, donde la persona experimenta una necesidad extrema de aprobación, un miedo latente al abandono y un desequilibrio marcado en su autonomía personal (Castelló, 2020). Este fenómeno se manifiesta a través de ansiedad por separación, tolerancia a dinámicas relacionales abusivas, sacrificio de las necesidades propias para priorizar las externas e idealización de la pareja (Le Hénaff, 2022). Los problemas en la regulación emocional, la privación afectiva temprana y las experiencias de apego inseguro constituyen factores determinantes en el desarrollo de este tipo de dependencia (Le Hénaff, 2022).

Al profundizar en los mecanismos explicativos del fenómeno, Morales-Sanhueza & Martín-Mora-Parra (2024) evidencian que la ansiedad en el apego (caracterizada por un miedo persistente al abandono y al rechazo, núcleo conceptual de la dependencia emocional) constituye un predictor significativo de las dificultades en la regulación emocional en estudiantes universitarios. De este modo, los patrones de dependencia hiperactivan el sistema de apego ante el estrés, comprometiendo la autorregulación y erosionando dimensiones centrales del bienestar psicológico como la autonomía y la autoaceptación.

Por su parte, el bienestar psicológico refiere al grado en que un individuo interactúa de forma equilibrada y positiva consigo mismo y con su entorno, trascendiendo la mera búsqueda de placer o felicidad momentánea (asociada al bienestar subjetivo) para enfocarse en el desarrollo personal y la autorrealización. Desde el modelo multidimensional de Ryff (1989), el bienestar psicológico abarca seis dimensiones fundamentales: autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal, constituyendo un indicador clave del funcionamiento saludable de la persona.

Presentación del problema

Dentro del contexto académico, este fenómeno cobra una relevancia crítica debido a que los estudiantes se encuentran atravesando la etapa de la adultez temprana o emergente (comprendida habitualmente entre los 18 y 29 años). Esta fase del desarrollo se caracteriza por la transición hacia roles adultos, la búsqueda de independencia, la exploración de la identidad y la consolidación de relaciones afectivas significativas (Antón-Ruiz et al., 2025).

No obstante, las dificultades habituales en los hogares latinoamericanos (tales como los conflictos familiares, las restricciones económicas y las irregularidades académicas), sumadas a la presión del entorno universitario, la falta de adaptación social y el estrés cotidiano, actúan como factores desencadenantes que vulneran la salud mental de los estudiantes e incrementan el riesgo de desarrollar alteraciones psicológicas en el futuro (Visser & Law-van Wyk, 2021; Xie et al., 2025). Cuando la dependencia emocional se presenta en el ámbito universitario, genera consecuencias desadaptativas como la reducción en el rendimiento académico, el deterioro de la autoestima y la pérdida de autonomía en la toma de decisiones, puesto que el desarrollo socioemocional del estudiante pasa a centrarse excesivamente en la aprobación de su pareja (Le Hénaff, 2022).

Justificación

Investigaciones recientes respaldan que el bienestar psicológico universitario se encuentra estrechamente influenciado por la capacidad de afrontamiento, la red de apoyo social y el sentido de pertenencia institucional (Visser & Law-van Wyk, 2021). Del mismo modo, en la población universitaria evidencian niveles significativos de ansiedad, depresión y dificultades de adaptación que menoscaban el funcionamiento psicológico general (Antón-Ruiz et al., 2025). Asimismo, la literatura científica sugiere que los altos niveles de dependencia emocional predisponen al

estudiante a experimentar angustia emocional, baja autoestima y mayor vulnerabilidad ante síntomas afectivos, facilitando el establecimiento de vínculos vinculares poco saludables dentro del entorno universitario (Guzmán-González et al., 2021).

A nivel local, un estudio realizado con 3.203 estudiantes universitarios ecuatorianos encontró que la dependencia emocional se presenta de forma diferenciada según el sexo, siendo significativamente más alta en mujeres, y que se relaciona con una mayor tolerancia a dinámicas de pareja perjudiciales (Castillo-González et al. 2024).

Examinar la relación entre la dependencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios se justifica plenamente desde diversas dimensiones. Desde una perspectiva teórica, esto permite comprender en profundidad el impacto de los patrones relacionales dependientes sobre las distintas dimensiones del bienestar psicológico en el contexto particular de la vida universitaria, sistematizando la evidencia científica reciente y aportando al cuerpo de conocimiento de la psicología clínica y educativa contemporánea. Por otra parte, en el plano práctico e institucional, la investigación brinda un diagnóstico actualizado que servirá como insumo estratégico para la formulación e implementación de protocolos de actuación, talleres preventivos e intervenciones psicoeducativas en las instituciones de educación superior (Sánchez-Sosa et al., 2020).

Pregunta guía de investigación

A partir de lo expuesto, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿cuál es la relación entre la dependencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, de acuerdo con la evidencia científica disponible?

Objetivo General

Analizar la relación entre la dependencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes

universitarios, a partir de la evidencia científica disponible.

Objetivos específicos

1. Identificar los niveles de dependencia emocional en estudiantes universitarios reportados en la literatura científica reciente.
2. Caracterizar el bienestar psicológico y sus dimensiones en estudiantes universitarios según los estudios revisados.
3. Determinar la asociación entre la dependencia emocional y las dimensiones del bienestar psicológico a partir de la evidencia empírica disponible.

Materiales y métodos

Diseño

El diseño de la investigación es un diseño documental con un enfoque descriptivo. La investigación es una revisión bibliográfica narrativa, pues tiene como objetivo examinar la evidencia científica existente sobre la conexión entre el bienestar psicológico y la dependencia emocional en estudiantes de universidad, además de reconocer los hallazgos más relevantes que se han reportado en investigaciones empíricas. En este sentido, la revisión busca sistematizar datos que se han publicado en artículos científicos con el fin de brindar un entendimiento al día sobre el fenómeno. Se ofrece una perspectiva integradora que analiza las tendencias, similitudes y discrepancias entre las investigaciones escogidas.

Estrategias de búsqueda

Se llevó a cabo de manera estructurada la búsqueda de información científica en bases de datos académicas que son reconocidas por su rigurosidad y cobertura en el campo de las ciencias de la salud y la psicología: Web of Science, Redalyc, SciELO y Scopus. Se utilizaron ecuaciones de búsqueda en inglés y español para localizar los análisis, combinando las variables clave con

operadores booleanos: ("dependencia emocional" OR "emotional dependence") AND ("bienestar psicológico" OR "psychological well-being") AND ("estudiantes universitarios" OR "college students" OR "university students"). Para elegir los documentos que se acomodan a los objetivos, se revisaron preliminarmente los resultados alcanzados, basándose en el título, el resumen y las palabras clave.

Criterios de selección

Con el objetivo de asegurar la calidad y la relevancia del trabajo, se definieron los criterios que siguen:

Criterios de inclusión

Se consideraron artículos científicos empíricos, en particular los que poseen diseños cuantitativos (transversales, correlacionales, longitudinales o psicométricos), que tengan arbitraje por pares (peer-review) y estén indexados. Estos se publicaron entre 2020 y 2026 tanto en inglés como en español. Además, se tomaron en cuenta investigaciones completas que trataran directamente las variables principales o su conexión con la población universitaria.

Criterios de exclusión.

Se eliminaron los libros, capítulos de libros, ensayos, actas de congresos y las publicaciones que se consideran literatura gris, tesis no arbitradas o trabajos de titulación. Además, se eliminaron artículos repetidos, trabajos que presentaban datos inconclusos y aquellos que se enfocaban en otras fases del ciclo de vida (como la niñez, la adolescencia o la adultez avanzada).

Extracción de datos

La extracción de datos se realizó mediante una matriz de sistematización bibliográfica, diseñada en función de los objetivos específicos de la investigación. Previamente, se efectuó la depuración de los estudios identificados mediante la revisión de títulos, resúmenes y textos

completos, descartando aquellos que no guardaban relación con la temática, presentaban poblaciones diferentes a la universitaria, como niños, adolescentes o adultos mayores, abordaban variables distintas a las de estudio o correspondían a registros duplicados. También se excluyeron los trabajos que no cumplían con los criterios de inclusión establecidos.

De los estudios seleccionados, se registraron el año, autor, país, objetivo, diseño metodológico, muestra, instrumentos, hallazgos y conclusiones. Asimismo, se identificó su aporte a los objetivos específicos, lo que permitió justificar su inclusión y facilitar la comparación y síntesis narrativa de la evidencia científica sobre la dependencia emocional y el bienestar psicológico en universitarios.

Análisis de datos

A través de un análisis descriptivo y sintético-cualitativo se realizó la integración de la evidencia. Los descubrimientos obtenidos se clasificaron de acuerdo con los propósitos específicos establecidos, lo cual permitió: analizar las características del bienestar psicológico, describir el grado de dependencia emocional y estudiar la relación empírica entre ambas construcciones en los estudiantes universitarios. Este proceso aseguró que se construyera una interpretación integral respaldada por los resultados analizados.

Desarrollo

Niveles de dependencia emocional en estudiantes universitarios

“Emotional Dependence and Major Depressive Disorder in University Students”, llevado a cabo por Espinoza et al. (2024), tuvo como propósito principal el de indagar sobre cuál es la influencia de la dependencia emocional en el trastorno depresivo mayor en los estudiantes universitarios; presentaron un enfoque cuantitativo, además de un diseño no experimental y corte transeccional, con una población que se compuso por 122 estudiantes universitarios de la región

de Lima. Los resultados indicaron que el 72.1% presentaba niveles bajos de dependencia emocional, el 26.2% niveles intermedios y solamente un 1.6% niveles altos. También, evidenciaron que las dimensiones que tenían los porcentajes más altos son la expresión afectiva de la pareja y la búsqueda de la atención.

Permitieron evidenciar la existencia de una correlación positiva y moderada entre la dependencia emocional y el trastorno depresivo mayor ($r = .409, p < .001$), lo que refleja una covariación bidireccional entre ambas variables y los resultados indican que la mayoría de los estudiantes universitarios evaluados presentó niveles bajos de dependencia emocional (72.1%), mientras que un 26.2% registró un nivel intermedio y solo un 1.6% un nivel alto. Asimismo, mediante el análisis de regresión se determinó que la dependencia emocional explica únicamente el 12% ($R^2 = .120$) de la varianza del trastorno depresivo mayor, lo que advierte que el 88% restante está determinado por otros factores de mayor peso en el bienestar psicológico de esta población (Espinoza et al., 2024).

Por su parte, Gonzales-Castro et al. (2022) realizaron una investigación titulada Dependencia emocional en estudiantes universitarios en aislamiento social obligatorio por Covid-19, enfocada en determinar el nivel de dependencia emocional hacia la pareja en estudiantes de la Universidad Nacional de Huancavelica. La investigación contó con un diseño descriptivo observacional de corte transversal y evaluó a una muestra de 627 estudiantes de seis carreras profesionales. Los resultados mostraron que el 62% de la población presentó dependencia emocional leve, el 35% moderada y el 3% severa. Al analizar la distribución según el sexo, se observó que los hombres registraron una prevalencia superior de dependencia emocional moderada (46%) y severa (4%) en comparación con las mujeres (28% y 3%, respectivamente), evidenciando que el 50% de los varones (1 de cada 2) frente al 31% de las mujeres (1 de cada 3) presentó niveles

moderados o severos de esta condición.

Se muestra que los estudiantes universitarios experimentan ansiedad relacionada con el temor a la soledad y a la separación, lo cual sugiere problemas emocionales y una necesidad de afecto hacia su pareja. A pesar de que los niveles bajos de dependencia emocional son los más comunes, también se encuentran casos severos y moderados, sobre todo relacionados con el temor a estar solo (Gonzales-Castro et al. 2022).

Por su parte, Espinoza et al. (2024) examinaron la relación entre la dependencia emocional y el trastorno depresivo mayor en una muestra de 122 estudiantes universitarios de Lima, empleando un diseño cuantitativo, transversal y no experimental. En sus hallazgos, el 72.1% de los participantes presentó niveles bajos de dependencia emocional, el 26.2% niveles moderados y únicamente el 1.6% niveles altos. Asimismo, se identificó una relación positiva y moderada entre la dependencia emocional y el trastorno depresivo mayor ($r = X.XX, p < .05$).

Los participantes expresaron una considerable necesidad de afecto y vulnerabilidad emocional, lo que sugiere que la dependencia emocional está vinculada a una mayor presencia de síntomas depresivos en los alumnos universitarios. Esto pone de relieve el efecto perjudicial que las relaciones emocionales desadaptativas tienen en su bienestar psicológico, lo cual indica que es preciso investigar más sobre cómo influyen en la salud mental de los jóvenes (Espinoza et al. 2024).

García-Valcárcel y Moral-Jiménez (2024) indicaron que, la Dependencia emocional, ciberviolencia y control a través de las redes sociales en relaciones de pareja entre la juventud española; la investigación tuvo como objetivo principal el análisis de la relación existente entre la Dependencia emocional, la violencia psicológica ejercida a través de redes sociales, en parejas jóvenes; la forma de llevarlo a cabo fue mediante una muestra de 122 jóvenes españoles de entre 18

y 32 años, bajo un diseño transversal cuantitativo.

Los resultados mostraron que el 36.06% de los participantes presentaba dependencia emocional, frente a un 63.94% que no la registraba. Estos hallazgos confirman la presencia significativa de este fenómeno en la población joven y universitaria evaluada. Asimismo, se identificó una relación positiva entre la dependencia emocional y las conductas de cibercontrol en la pareja, lo que sugiere que mayores niveles de dependencia suelen derivar en dinámicas relacionales disfuncionales dentro de contextos digitales (García-Valcárcel & Moral-Jiménez, 2024).

También, Chura et al. (2025) tuvieron como objetivo analizar la relación entre la dependencia emocional y los sentimientos de soledad en estudiantes de medicina de una universidad privada del sur de Perú, aquí se presentó un enfoque cuantitativo, descriptivo-correlacional y transversal, con una muestra de 224 estudiantes universitarios entre 17 y 35 años. Los resultados evidenciaron que el 61.61% de los participantes presentaron un nivel medio de dependencia emocional, el 27.68% un nivel bajo y el 10.71% un nivel alto. De la misma manera, las dimensiones con mayor predominio fueron la aprensión a estar solo y la expresión límite, asociadas al temor al abandono y a la necesidad de afecto en las relaciones interpersonales.

Lara Tapia et al. (2025) llevaron a cabo una investigación sobre la relación existente entre la procrastinación y la dependencia emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima; se aplica un diseño cuantitativo, correlacional y transversal, con una muestra de 183 estudiantes universitarios, y los resultados revelan una relación positiva y significativa entre la dependencia emocional y la procrastinación ($\rho = 0.872$). Al mismo tiempo, se estableció que dimensiones como la búsqueda de atención, la expresión afectiva y la expresión límite mostraron correlaciones elevadas, lo que refleja la presencia de dificultades emocionales vinculadas a la necesidad de

aprobación, el miedo a la soledad y la regulación emocional en los estudiantes universitarios.

Esto nos permite describir múltiples manifestaciones de la dependencia emocional de los estudiantes universitarios, sobre todo las que se vinculan con una búsqueda constante de validación afectiva y las dificultades de regulación emocional. En este sentido, los hallazgos sugieren que un mayor nivel de dependencia emocional se asocia de forma negativa con el funcionamiento académico y el comportamiento del estudiante.

En los resultados, la mayoría de los participantes evaluados presentaron altos niveles de dependencia emocional. Además, se identificó que un gran número de alumnos mostraba conductas vinculadas al temor al abandono, una necesidad incesante de aprobación emocional, dificultad para sostener la autonomía en el contexto de relaciones amorosas y miedo a la soledad. Se señaló que el entorno cultural latinoamericano se relaciona con la presencia de escasas habilidades para regular las emociones y falta de seguridad, aspectos que se vinculan a relaciones emocionales más dependientes y dificultades para establecer límites (Lara Tapia et al., 2025).

Una segunda indagación que sigue esta línea fue el llevado a cabo por Moral y Prieto (2022), titulado Dependencia emocional y ciber abuso de pareja a través de las redes sociales en estudiantes universitarios españoles. El objetivo de este fue analizar la relación que existe entre la dependencia emocional y el control de las parejas por medio de las redes sociales en las relaciones de pareja de jóvenes estudiantes universitarios desde un enfoque cuantitativo, transversal y correlacional, contando con una muestra de 627 estudiantes españoles entre 18 y 26 años. Los resultados mostraron que se encontraba sobre un 35.9% de los participantes evaluados con dependencia emocional. Se encontraron, así mismo, relaciones significativas entre la dependencia emocional, el ciber control perpetrado y la victimización por agresiones online en el contexto de las relaciones de pareja. Por otra parte, las mujeres con dependencia emocional reportaron mayor

probabilidad de tener adicción a las tecnologías de la información y la comunicación, en cambio los hombres presentaron mayor probabilidad de ejercer mayor cibercontrol hacia sus parejas.

Los resultados obtenidos permiten una fuerte identificación de la dependencia emocional en la población estudiantil universitaria, en relación con conductas de control y dinámicas relacionales disfuncionales en los entornos digitales, constituyendo así un aporte a este objetivo específico al describir la dependencia emocional y algunas de sus manifestaciones en una población universitaria reciente (Moral & Prieto, 2022).

Por su parte, Kaushik (2026), en su investigación *"Emotional Dependence, Attachment Anxiety and Toxic Relationships among Young Adults"*, analizó las diferencias de género respecto a la dependencia emocional, la ansiedad de apego y las relaciones tóxicas. Mediante un diseño cuantitativo de corte transversal en el que participaron 186 jóvenes adultos (18 a 30 años), se identificaron diferencias significativas según el género, reportando puntajes más altos en hombres ($M = 73.74$) en comparación con las mujeres ($M = 57.78$). Asimismo, se halló que la dependencia emocional se asocia positivamente con la ansiedad de apego y con dinámicas relacionales desadaptativas, lo que evidencia la presencia de inseguridad afectiva y una constante necesidad de validación emocional en esta población.

Por su parte, Zhylin et al. (2024) examinaron la relación entre la inteligencia y la dependencia emocionales en estudiantes universitarios; es decir que los resultados indicaron que la mayoría de la población evaluada presentó niveles medios de dependencia emocional. Asimismo, se observó una reducción estadísticamente significativa en las manifestaciones de dicha dependencia a medida que avanzaban los años de estudio universitario ($p < .05$). Del mismo modo, se confirmaron correlaciones inversas y significativas entre la dependencia emocional y dimensiones clave de la inteligencia emocional ($r = -0.XX, p < .01$), específicamente en la

autoconfianza y la regulación emocional

Los resultados permiten corroborar que la dependencia emocional se presenta a niveles medios en la población universitaria y que aparecen diferentes tipos de manifestaciones de acuerdo con el tiempo de maduración académica y emocional del alumnado. La relación con las IE no establece una relación explicativa o de riesgo/protección, sino una asociación negativa entre la regulación/comprensión y la dependencia emocionales, indicando que ambas variables varían en sentidos opuestos.

Características del bienestar psicológico en estudiantes universitarios

Por otro lado, Castillo-Ramos et al. (2026) llevaron a cabo un análisis acerca de cómo la autoestima y la dependencia emocional influyen en el bienestar psicológico de los alumnos universitarios. Se utilizó un diseño transversal y predictivo, mediante la cual llegaron a la conclusión de que la autoestima es un predictor importante y positivo del bienestar psicológico. Por otro lado, la dependencia emocional tiene un efecto negativo en el equilibrio emocional del estudiante, lo cual subraya la relevancia de los recursos personales durante el periodo universitario.

Por su parte, la investigación de Zárate-Depraet et al. (2022) consistió en determinar la dependencia emocional en estudiantes de Medicina pertenecientes a una universidad pública; con un enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal, utilizó una muestra de 303 estudiantes universitarios del quinto año de Medicina. Los resultados mostraron que el 90.39% de los estudiantes de Medicina presentó tendencia a la dependencia emocional, mientras que el 6.62% fue clasificado como dependiente emocional. Igualmente, se halló que había una mayor frecuencia en las mujeres en lo que respecta a dependencia emocional en relación con los varones. Dentro de la discusión, se mencionan que los estudiantes con dependencia emocional tienen dificultades en lo que respecta a la autoestima, autoconcepto y regulación emocional, lo que también influye en el

rendimiento entre las relaciones interpersonales y el bienestar emocional.

La relación entre la dependencia emocional y el ajuste psicológico en adultos jóvenes fue estudiada por Momeñe et al. (2021) donde se empleó un diseño cuantitativo transversal y se evaluaron a los participantes mediante instrumentos asociados con la dependencia emocional y el bienestar psicológico; tanto los adolescentes jóvenes como los estudiantes universitarios participaron. Examinaron el posible impacto que la dependencia emocional puede tener en variables emocionales como la regulación de las emociones, la estabilidad a nivel psicológico y la autoestima. Además, trataron de determinar el efecto que las relaciones interpersonales disfuncionales podrían tener en el funcionamiento emocional de los participantes.

De acuerdo con los resultados obtenidos, se declara que la dependencia emocional está inversamente relacionada con la adecuación psicológica, lo que indica que, a mayor nivel de dependencia emocional, más dificultades en la regulación emocional, autoestima baja, inseguridad emocional y menor bienestar psicológico. Asimismo, los sujetos en los que la dependencia emocional era más alta atravesaban más dificultades de adaptación para tratar de afrontar las situaciones emocionales. Los mismos investigadores encontraron también que el deseo excesivo de aprobación emocional y temer a ser incautados por el abandono dañaban la generación de relaciones adecuadas. También se evidenció que los sujetos con niveles altos de dependencia emocional presentaban mayor sensibilidad a la repulsión y, además, más dificultades para afrontar los conflictos interpersonales (Momeñe et al., 2021).

Según el trabajo que han descrito, la dependencia emocional puede convertirse en un factor de riesgo para el bienestar psicológico, al incidir en la autonomía emocional y ayudar al surgimiento de lógicas relacionales disfuncionales. También los resultados informan de que la dependencia emocional influye negativamente en el bienestar y en el ajuste emocional de los jóvenes

universitarios, lo que hace que sus niveles de estabilidad emocional, autoestima y sus vínculos con las personas queden disminuidos. Más bien se ha resaltado que resulta importante poder desplegar capacidades de autonomía afectiva y de regulación emocional para evitar problemas psicológicos asociados a la dependencia emocional.

Asimismo, una investigación realizada por Sousa et al. (2023) tuvo como propósito examinar la conexión entre los síntomas afectivos y la dependencia emocional en adultos jóvenes, para lo cual se recurrió a un diseño de tipo transversal de enfoque cuantitativo, las variables estudiadas fueron: ansiedad, depresión, bienestar psicológico y de esta manera comprender la relación existente entre problemas afectivos y necesidad excesiva de apoyo emocional con síntomas negativos en la emoción de los estudiantes universitarios y los adultos jóvenes, de la misma manera, se examinó manifestaciones respecto a la inseguridad emocional y la dependencia interpersonal.

Los hallazgos dieron a conocer la relación existente entre ansiedad, depresión y dependencia emocional positiva, de igual forma, se encontró que los participantes con mayor dependencia emocional tienen mayor vulnerabilidad emocional, un menor bienestar psicológico mostró mayores problemas para enfrentar situaciones estresantes de manera adaptativa. Además, descubrieron que las personas con un alto grado de dependencia emocional tienden a sentirse inseguras emocionalmente con frecuencia, se preocupan en exceso por sus relaciones interpersonales y necesitan continuamente ser validadas a nivel emocional (Sousa et al.,2023).

Siendo estos rasgos aquellos que mostraron mayor probabilidad de desarrollar síntomas emocionales y la reducción del bienestar psicológico. Por tanto, la investigación sostiene que la dependencia emocional aporta a que la salud mental se vaya deteriorando y aparezcan trastornos depresivos y ansiosos, otro hallazgo refiere a que las relaciones románticas disfuncionales pueden

fortalecer patrones emocionales poco adaptativos y perjudicar la estabilidad emocional de los jóvenes. De igual manera, los descubrimientos posibilitan entender que la dependencia emocional está vinculada de manera significativa con la ansiedad, la depresión y el deterioro del bienestar psicológico, convirtiéndose en un factor de riesgo emocional para los estudiantes universitarios y los adultos jóvenes, respecto al apego emocional señalan que el mismo es clave para fomentar la salud mental principalmente en las instituciones educativas (Sousa et al.,2023).

Zahro et al. (2026), buscaron examinar la correlación entre el bienestar psicológico y la dependencia emocional en los estudiantes universitarios; para ello se recurrió a un diseño correlacional y cuantitativo, se evaluaron dimensiones como: dependencia emocional y el bienestar psicológico, ello con la finalidad fue tratar de descubrir cómo las necesidades y problemas emocionales excesivos pueden poner en riesgo el equilibrio emocional y psicológico de los estudiantes.

Según los resultados reportados, se evidencia que existe una relación importante entre la dependencia emocional y el bienestar psicológico, lo cual indica que niveles de dependencia emocional más altos estaban vinculados a un peor ajuste emocional, a menos satisfacción personal y a más problemas en las relaciones interpersonales, se halló que los participantes con un mayor grado de dependencia emocional presentaron temor al abandono junto con la necesidad de validación, a más de ello estuvieron presentes su incapacidad para manejar conflictos y sostener relaciones sanas ambas tienen el potenciar de deteriorar el bienestar psicológico, de este modo, la dependencia emocional tiene un impacto negativo en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarias pues limita su estabilidad emocional, satisfacción personal así como su adaptación interpersonal y concluye la necesidad de promocionar la importancia de construir relaciones emocionales sanas en la población universitaria (Zahro et al.,2026).

Al respecto, Ooi et al. (2022) llevaron a cabo una investigación con el propósito de analizar la conexión entre la depresión, la ansiedad y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios; el trabajo utilizó un enfoque correlacional cuantitativo, analizando variables de salud mental y emocional vinculadas al bienestar psicológico, su finalidad fue investigar la forma en que los síntomas emocionales negativos pueden influir en el funcionamiento psicológico y la satisfacción con la vida de los estudiantes universitarios, considerando factores interpersonales y emocionales relacionados con el apoyo emocional, la estabilidad emocional y la adaptación psicológica.

Del mismo modo, los hallazgos dieron a conocer que la satisfacción vital y el bienestar psicológico eran significativamente menores en aquellos con niveles más altos de ansiedad y depresión, los estudiantes que se enfrentaron a problemas emocionales más complejos mencionaron tener más conflictos en sus relaciones interpersonales y menos estabilidad a nivel afectivo, en cuanto a las necesidades interpersonales y emocionales tuvieron un impacto significativo en el estado emocional de los participantes, por tanto, se demostró que la inseguridad afectiva y los problemas para manejar sentimientos negativos perjudicaban el bienestar general a nivel psicológico. Se concluye que los problemas emocionales tienen una influencia significativa en la salud mental y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios (Ooi et al., 2022).

Los resultados presentaron del estudio anterior aportan a comprender que las complicaciones en términos de emociones y de afecto asociadas con la dependencia interpersonal pueden tener un impacto adverso en el bienestar mental y psicológico de los alumnos universitarios, de esta manera se reitera la necesidad de fomentar estrategias de regulación emocional y de apoyo psicológico en el ámbito universitario.

Al respecto, el objetivo del trabajo realizado por Estévez et al. (2020) fue estudiar la relación entre la regulación emocional y la dependencia afectiva en estudiantes universitarios y

adultos jóvenes, para lo cual se recurrió un diseño transversal cuantitativo con el objetivo de evaluar las variables vinculadas con la estabilidad emocional, bienestar psicológico, regulación emocional, dinámicas relacionales inapropiadas, así también se evaluaron expresiones como: la inseguridad emocional, la impulsividad afectiva y el manejo difícil de emociones negativas. Los resultados indicaron que la dependencia emocional estaba relacionada de manera positiva con las dificultades para regular las emociones, así también se demostró que los participantes con mayor grado de dependencia emocional mostraron inestabilidad afectiva más alta, dificultades para manejar las emociones negativas y problemas en sus relaciones interpersonales.

Del mismo modo se observó que las personas con mayor nivel de dependencia emocional presentaron una alta sensibilidad al rechazo, así como la necesidad permanente de apoyo emocional y su inestabilidad para sostener vínculos amorosos autores señalaron en la discusión que las deficiencias en la regulación emocional son un factor de riesgo para el surgimiento de relaciones interpersonales desadaptativas y para el deterioro del bienestar psicológico. Por tanto, los resultados evidencian que la dependencia emocional tiene relación con la regulación de las emociones y el bienestar psicológico deteriorado, lo que impacta en la salud emocional de los mismos, por ello es importante reforzar las habilidades emocionales para evitar relaciones disfuncionales (Estévez et al.,2020).

Por otro lado, Bornstein (2020), tenía como objetivo analizar el vínculo entre la dependencia interpersonal y el ajuste psicológico en los adultos jóvenes, para lo cual se recurrió a un enfoque cuantitativo y transversal, con el objetivo de evaluar las variables vinculadas al funcionamiento emocional y a la dependencia emocional. Examinaron la forma en que una necesidad excesiva de apoyo emocional podría afectar la estabilidad emocional y la adaptación psicológica de los participantes, del mismo modo se evaluó ciertas dificultades en torno a la

inseguridad emocional y los patrones de relación disfuncionales. Los hallazgos indicaron que la dependencia interpersonal más elevada se vinculaba con menos adaptación psicológica, problemas emocionales y patrones de relación disfuncionales, del mismo modo se encontró que los participantes con mayor dependencia emocional son incapaces de manejar situaciones de estrés, pues la misma también puede incrementar la vulnerabilidad emocional, perjudicar la autoestima y dificultar la creación de relaciones sanas y equilibradas.

Los investigadores afirmaron que la dependencia emocional representa un elemento de riesgo para el equilibrio emocional y el bienestar psicológico en los adultos jóvenes, estos hallazgos contribuyen a un mejor entendimiento sobre el impacto de la dependencia emocional sobre el bienestar y ajuste psicológico su influencia en las relaciones interpersonales, la autoestima y la estabilidad emocional de los jóvenes universitarios (Bornstein, 2020).

Por otro lado, Sagone & De Caroli (2023) propusieron como meta analizar la relación entre el bienestar psicológico y el apego en los jóvenes mediante un enfoque correlacional cuantitativo, con el fin de evaluar variables relacionadas con estilos de apego, estabilidad emocional y bienestar psicológico. Investigaron cómo las experiencias sentimentales y los vínculos emocionales podrían influir en la adaptación psicológica y el desempeño emocional de los participantes. Asimismo, consideraron variables como la autoestima, la satisfacción personal y las relaciones interpersonales.

Los hallazgos mostraron que el apego seguro se vinculó de manera positiva con niveles más altos de bienestar mental, una mejor adaptación emocional y una mayor estabilidad en lo afectivo, por el contrario, los participantes con estilos de apego seguros demostraron tener más habilidades para lidiar con circunstancias estresantes y construir relaciones interpersonales sanas, aquellos con estilos de apego inseguros mostraron más problemas emocionales, falta de seguridad

afectiva y dificultades para regular sus emociones, puesto que las personas que mostraron más inseguridad emocional tenían más miedo a ser abandonados y enfrentaban obstáculos para sostener relaciones satisfactorias y equilibradas (Sagone & De Caroli, 2023).

Argumentaron durante su discusión que las conexiones emocionales seguras impulsan el desarrollo de recursos emocionales que protegen y contribuyen significativamente al bienestar psicológico. También hallaron que algunas experiencias emocionales negativas pueden afectar la vulnerabilidad emocional y la adaptación psicológica de los jóvenes. Por lo tanto, las relaciones emocionales seguras aportan a la salud psicológica, mientras que la inestabilidad emocional puede asociarse con angustia psicológica y dependencia emocional. Así, el apego se considera un factor protector para el crecimiento emocional saludable de los estudiantes universitarios (Sagone & De Caroli, 2023).

El propósito de Mota et al. (2026) en su investigación fue examinar el vínculo entre el bienestar psicológico y el apego en estudiantes universitarios jóvenes, desde un enfoque cuantitativo de correlación analizando variables vinculadas con el bienestar psicológico, la estabilidad emocional y el apego, propusieron comprender como la seguridad emocional y los vínculos afectivos podían impactar en el desempeño emocional y la salud mental de los alumnos universitarios. Los hallazgos indicaron que un apego seguro se relacionaba de manera significativa con una mayor estabilidad emocional, un mejor ajuste interpersonal y niveles más altos de bienestar psicológico, por el contrario, los estudiantes que presentaron estilos de apego seguro mostraron una alta capacidad para sobrellevar situaciones difíciles, expresar las emociones de manera adecuada y sostener relaciones emocionales saludables, de igual manera se identificó al apego como un recurso de protección para enfrentar situaciones de estrés pues promueve la autonomía, la seguridad y la confianza interpersonal, mientras que, los participantes con estilos de apego

inseguros mostraron más problemas e inseguridad emocionales.

En el párrafo anterior, se evidencia que las relaciones emocionales positivas y seguras contribuyen a la salud psicológica, pues redujeron la vulnerabilidad emocional de los estudiantes universitarios, un vínculo emocional fuerte es positivo para la salud mental y ajuste emocional en los estudiantes, por tanto, fomentan el bienestar psicológico y podrían funcionar como factores de protección ante la aparición de dependencia emocional, del mismo modo se resalta que un apego seguro fortalece la estabilidad emocional y las relaciones interpersonales saludables (Mota et al., 2026).

En el trabajo investigativo de Plantade-Gipch et al. (2023) se examinó la conexión entre el bienestar psicológico, la regulación emocional y el apego en los estudiantes universitarios, desde un enfoque correlacional cuantitativo dentro del cual se analizaron variables emocionales y relacionales asociadas al funcionamiento psicológico de los estudiantes, así mismo al evaluar los estilos de apego con las capacidades de regulación emocional se halló que el mismo puede afectar su bienestar psicológico y la adaptación emocional, en cuanto a la gestión de las emociones, la estabilidad afectiva y los aspectos vinculados a la satisfacción personal, el bienestar psicológico se vio afectado en gran medida por la regulación emocional y los estilos de apego.

Así mismo se encontró que los estudiantes que presentaron un estilo de apego seguro y habilidades más desarrolladas para regular sus emociones mostraron mayor estabilidad emocional, más satisfacción personal y una mejor adaptación emocional, por tanto, los problemas de índole emocional y afectiva se vinculaban con una regulación emocional deficiente, inseguridad en términos afectivos y un bienestar psicológico inferior, cuando los estudiantes presentaron limitaciones para regular sus emociones fueron incapaces de lidiar con conflictos interpersonales y emociones negativas (Plantade-Gipch et al., 2023).

En su debate, los autores sostienen que el bienestar psicológico es un fenómeno multifactorial que está afectado por variables emocionales y relacionales, además, señalaron que las dificultades emocionales y los problemas con la regulación de las mismas pueden incrementar la vulnerabilidad emocional y tener un impacto negativo en las relaciones interpersonales de los estudiantes universitarios, estos está indirectamente relacionado con la dependencia emocional, para fomentar el bienestar psicológico y la adaptación emocional en los estudiantes universitarios es fundamental reforzar las habilidades emocionales y los vínculos afectivos saludables (Plantade-Gipch et al.,2023).

Relación entre la dependencia emocional y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes universitarios

Peng et al. (2021) evaluarón el bienestar psicológico en estudiantes universitarios mediante un diseño transversal cuantitativo; estos hallazgos evidenciaron que los estudiantes con estilos de apego seguro presentaban mayores niveles de bienestar psicológico, mientras que los estilos de apego inseguros se asociaban con un menor ajuste emocional; asimismo, se identificó que el bienestar psicológico es un fenómeno multidimensional influenciado por diversos factores psicosociales como: las relaciones interpersonales, el apoyo social y las condiciones académicas. Por tanto, los resultados evidencian que la calidad de los vínculos afectivos representa un elemento esencial para el desarrollo y bienestar psicológico en la población universitaria.

Respecto a la dependencia emocional Etxaburu et al. (2024) encontraron que la misma se relacionó con mayores niveles de estrés, ansiedad y depresión, evidenciando que este patrón relacional puede afectar negativamente el ajuste psicológico y la salud mental de los jóvenes. Por su parte Merlyn et al. (2024) hallaron que los estilos de apego inseguro, especialmente el preocupado y el temeroso, se relacionan significativamente con la dependencia emocional,

sugiriendo que las representaciones negativas de sí mismo y la necesidad de validación externa se encuentran estrechamente vinculadas a la presencia de dependencia emocional.

Estos últimos autores examinaron las variaciones en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, los resultados evidenciaron una disminución progresiva del bienestar a lo largo del tiempo, relacionada con diversos factores contextuales, por tanto, la experiencia universitaria puede presentar situaciones que afectan al bienestar psicológico, estos resultados resaltan la necesidad de promocionar programas de apoyo emocional y estrategias preventivas a lo largo de la experiencia académica.

Del mismo modo se analizó el bienestar mental en jóvenes universitarios durante la fase de adultez emergente. Los hallazgos revelaron variaciones significativas en el bienestar relacionadas con las características inherentes a esta etapa del desarrollo, por tanto, la adultez emergente constituye una etapa de cambio en la que el bienestar psicológico puede verse afectado por las elecciones laborales, académicas y relacionales, siendo así el ajuste emocional de este grupo depende en gran medida del entorno social y personal que los rodea (Merlyn et al.,2024).

Por tanto, la regulación emocional y el bienestar psicológico mejoran cuando existe un apego seguro, pues cuando existe experiencias de apego desde temprana edad se prolonga hasta la adultez, pues los estudiantes cuentan con más recursos emocionales para enfrentar situaciones de estrés lo que les permite mantener un bienestar adecuado.

Asimismo, se analizó la relación entre el apego y el bienestar psicológico en los jóvenes utilizando la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, los resultados revelaron una asociación positiva entre el apego seguro y los altos niveles de bienestar, por lo cual, se respalda la idea de que los vínculos emocionales seguros son esenciales para desarrollar competencias psicológicas positivas, como las relaciones interpersonales, el desarrollo personal y la autonomía (Etxaburu et

al. 2024).

De manera parecida, analizaron la relación entre el bienestar psicológico de los jóvenes y sus estilos de apego. Dado que el apego es una dimensión protectora que ayuda a mejorar el bienestar psicológico, se confirma así la evidencia de que un apego seguro es fundamental para conseguir la adaptación psicológica y lograr una imagen positiva de uno mismo.

A través de un modelo multivariado o de dos variables predictoras del bienestar psicológico, se analizó el papel que tienen la regulación emocional y el apego en la explicación del bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. El bienestar psicológico no depende únicamente de un factor, sino que resulta de la interacción entre diferentes recursos emocionales y relacionales. Así mismo, la capacidad para regular las emociones y establecer vínculos seguros es esencial para una salud psicológica óptima.

A continuación, se presenta una matriz de revisión bibliográfica elaborada a partir de la literatura seleccionada sobre dependencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. La información recopilada permitió identificar los principales hallazgos, enfoques metodológicos y relaciones encontradas entre ambas variables, contribuyendo al análisis de la evidencia científica disponible (Etxaburu et al.2024).

Tabla 1

Matriz de revisión bibliográfica sobre dependencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitario

Autor/Año	Objetivo	Participantes	Diseño	Instrumentos	Resultados	Discusión	Conclusión
Examinar							
Castillo-González et al. (2024)	relac. violencia pareja–depend. emoc. en univ.	Estud. univ.	Transv.; cuant.	Esc. depend. emoc.; violencia	Depend. (+) violencia	Depend. ↑ vuln. relac.	Depend. es factor riesgo
Analizar							
Espinoza et al. (2024)	depend. emoc. y depresión en univ.	Estud. univ.	Transv.; cuant.	Esc. depend.; depresión	Depend. (+) depresión	Impacto en salud mental	Depend. predice malestar
Quiroz del Pozo et al. (2025)	Analizar dim. del CDE en univ. ecuat.	Estud. univ.	Psicom.; cuant.	Cuest. CDE	Estructura válida	Instrumento fiable	CDE útil en univ.

García-Valcárcel & Moral (2023)	Analizar depend., ciberviol. y control	Jóvenes/univ.	Transv.; cuant.	Esc. depend.; ciberviol.	Depend. (+) control	Relac. disfunc.	Depend. → relac. tóxicas
Lara Tapia et al. (2025)	Examinar depend. y procrast. en univ.	Estud. univ.	Transv.; cuant.	Esc. depend.; procrast.	Depend. (+) procrast.	Afecta autorreg.	Impacto acad. negativo
Zhylin et al. (2024)	Analizar Inteligencia Emocional y depend. en estud.	Estudiantes	Transv.; cuant.	Esc. IE; depend.	Depend. (–) IE	Baja IE ↑ depend.	IE protege
Momeñe et al. (2021)	Examinar depend. y ajuste psicol.	Adultos Jóvenes	Transv.; cuant.	Esc. depend.; ajuste	Depend. (–) ajuste	Afecta regulación	Mal ajuste psicol.

	Analizar						
Sousa et al. (2023)	depend. y síntomas afect.	Adultos Jóvenes	Transv.; cuant.	Esc. depend.; ansiedad/depr.	Depend. (+) síntomas	↑ vuln. emoc.	Impacta bienestar
	Evaluar						
Urzúa et al. (2021)	bienestar psicol. en univ.	Estud. univ.	Transv.; cuant.	Esc. bienestar	Variabilidad bienestar	Factores psicosoc.	Bienestar multicausal
Sánchez- Sosa et al. (2020)	Analizar relac. y depend. emoc.	Estud. univ.	Transv.; cuant.	Esc. relac.; depend.	Depend. (+) problemas	Afecta dinámica	Factor relac. clave
	Examinar redes						
Han & Xu (2024)	soc. y bienestar en univ.	Estud. univ.	Transv.; cuant.	Esc. uso redes; bienestar	Uso prob. (–) bienestar	Influencia digital	Redes afectan bienestar

	Analizar						
Keyes et al.	declive		Long.;		↓ bienestar	Factores	Tendencia
(2020)	bienestar en	Estud. univ.	cuant.	Esc. bienestar	tiempo	context.	negativa
	univ.						
	Analizar						
Estévez et al.	depend. emoc.	Adultos Jóvenes	Transv.;	Esc. depend.;	Depend. (+)		Factor riesgo
(2020)	y	/univ.	cuant.	regul.	mala regul.	Déficit regul.	emoc.
	regulación						
	emoc.						
	Examinar						
Bornstein	dependencia		Transv.;		Depend. (-)	Patrón	Depend.
(2020)	interpersonal	Adultos Jóvenes	cuant.	Esc. dependencia	ajuste	disfunc.	afecta
	y ajuste						bienestar

Nota. Instrumentos: AAQ = Adult Attachment Questionnaire; AAS = Adult Attachment Scale; CaMir = Cartes-Modèles Individuels de Relation;

DAS = Dyadic Adjustment Scale; DERS = Difficulties in Emotion Regulation Scale; ECR = Experiences in Close Relationships; ECR-R =

Experiences in Close Relationships-Revised; GMSEX = Global Measure of Sexual Satisfaction; ISS = Index of Sexual Satisfaction; PRQC = Perceived

Relationship Quality Components. **Indicadores y símbolos:** M = media; N/A = no aplica; (+) = asociación positiva; (-) = asociación negativa.

Conclusión

La revisión bibliográfica llevada a cabo indica que la dependencia emocional en los alumnos de la universidad se presenta, principalmente, en grados moderados y leves. Se distingue por el temor al abandono, la necesidad permanente de ser validados afectivamente, el deseo de atención y la angustia frente a la soledad. El rendimiento académico y la estabilidad personal de los jóvenes se ven profundamente afectados por estas expresiones relacionales disfuncionales.

Por otra parte, se ha comprobado que el bienestar psicológico es un constructo con múltiples dimensiones que está fuertemente influido por recursos personales y psicosociales. La literatura establece que factores como el apoyo social, las relaciones interpersonales sanas, la regulación efectiva de las emociones y el apego seguro funcionan como componentes protectores que promueven la autonomía y la autorrealización. Por otro lado, la vulnerabilidad afectiva aumenta cuando hay estilos de apego inseguros y deficiencias en el manejo de las emociones.

Además, se establece una relación inversa y negativa entre el bienestar psicológico y la dependencia emocional. La autonomía personal se ve limitada, la autoestima disminuye y hay una correlación cercana con una mayor prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión cuando los niveles de dependencia son altos. Esto demuestra que, en la etapa de la adultez temprana, la dependencia emocional es un factor de riesgo psicosocial para la salud mental.

Por último, los resultados destacan la urgencia de que las entidades de educación superior establezcan y desarrollen programas de intervención psicoeducativa, así como tácticas para promover la salud mental. Estas medidas deben enfocarse en mejorar la autonomía emocional, desarrollar capacidades de regulación de las emociones y establecer relaciones interpersonales saludables, lo cual favorecerá el bienestar global del alumnado.

Referencias

- Adare, A. A., Zhang, Y., Hu, Y., & Wang, Z. (2021). Family conflict and anxiety among university students: The mediating role of attachment. *Frontiers in Psychology*, 12, 640770. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.640770>
- Baruah, R., & Sutar, D. (2024). Attachment style dynamics and well-being in romantic relationships among young adults. *Journal of Psychology and Behavioral Studies*, 6(2), 45–58. <https://doi.org/10.52403/ijhsr.20240457>
- Barr-Porter, M., OoNorasak, K., Stephenson, T., Goodson, R., Bonilla, S., & Alhamdani, A. (2024). Food Security and Diet Quality Improvements among At-Risk, Low-Income, Older Adults following a Free Meal Pilot Program. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(3), 344. <https://doi.org/10.3390/ijerph21030344>
- Bornstein, R. F. (2020). Interpersonal dependency and psychological adjustment. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 208(2), 89–95. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001110>
- Castillo-Ramos, R., Mamani-Benito, O., Castillo-Blanco, R., Turpo Chaparro, J. E., & Carranza Esteban, R. F. (2026). Dependencia Emocional y Autoestima como Predictores del Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios Peruanos. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 24(1), 1–20. <https://doi.org/10.1696-2095.2026.no.68>
- Castillo-González, M., Mendo-Lázaro, S., León-del-Barco, B., Terán-Andrade, E., & López-Ramos, V. M. (2024). Dating violence and emotional dependence in university students. *Behavioral Sciences*, 14(3), 176. <https://doi.org/10.3390/bs14030176>
- Chura, L., Chura-Quispe, G., Flores-Rosado, C., De La Cruz, B., & Rofner, N. (2025). Between

- emotional dependency and loneliness: a cross-sectional study with medical students. *Millenium-Journal of Education, Technologies, and Health*, (27), e40233-e40233. <https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/40233/29270>
- Espinoza, Y. E. D., Hernández, J. A., Ascoy, K. A., Benavente, C., Ninatanta, J. H., & Pezo, P. A. (2024). Emotional dependence and major depressive disorder in university students. *South Eastern European Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.70135/seejph.vi.1572>
- Estévez, A., Momeñe, J., & Jáuregui, P. (2020). Emotional dependence and emotional regulation in young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 1–10. <https://www.researchgate.net/publication/317023470> El papel predictor del abuso psicologico y la regulacion emocional en la dependencia emocional
- Etxaburu, N., Herrero, M., & Estévez, A. (2024). Self-compassion as a moderating variable between attachment, emotional dependence, stress, anxiety, and depression in Spanish adolescents. *Behavioral Psychology/Psicologia Conductual*, 32(2), 269-288. <https://storage.imrpress.com/journal/BP/32/2/10.51668/bp.8324203n/pdf/146de646b297e33a11042da210b4ad82.pdf>
- Fang, F., & Wang, J. (2024). The relationship between attachment and depression: A mediation model. *Frontiers in Psychology*, 15, 1352094. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1352094>
- García-Valcárcel, M., & Moral-Jiménez, M. (2023). Emotional dependence, cyberviolence and control in young people. *Actualidades en Psicología*, 38(137). <https://doi.org/10.15517/ap.v38i137.53797>
- Gonzales-Castro, A., Riveros Anccasi, D., Terrazo Luna, E. G., Eustaquio Flores Apaza, E., & Oré Rojas, J. J. (2022). Dependencia emocional en estudiantes universitarios en aislamiento social obligatorio por Covid-19. *Revista San Gregorio*, 1(52), 115-125.

<https://revista.sangregorio.edu.ec/index.php/REVISTASANGREGORIO/article/view/2147/1589>

- Hatton-Bowers, H., Lombardi, C. M., Kemp, B., Decker, K. B., Virmani, E. A., Brophy-Herb, H. E., & Vallotton, C. D. (2021). Attachment and depressive symptoms in college students. *Journal of American College Health*. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1942007>
- Kaushik, A. (2026). Emotional Dependence, Attachment Anxiety and Toxic Relationships among Young Adults. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 4(4). <https://www.psychopediajournals.com/index.php/ijiap/article/view/1448/982>
- Keyes, C. L. M., Eisenberg, D., Perry, G. S., & Dhingra, S. (2020). The decline in well-being among college students: A longitudinal analysis. *Journal of American College Health*, 68(7), 720–729. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1583658>
- Lara Tapia, L. M., Rodríguez, J., & Paredes, M. (2025). Emotional dependence and procrastination in university students. *Revista InveCom*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14715038>
- Merlyn, M. F., Díaz-Mosquera, E., & Latorre, G. (2024). Types of attachment as predictors of emotional dependence in couples. *International Journal of Advanced and Applied Sciences*, 11(8), 178-186. https://www.researchgate.net/profile/Marie-France-Merlyn/publication/384616960_Types_of_attachment_as_predictors_of_emotional_dependence_in_couples/links/66ffdc1a553d245f9e4a1815/Types-of-attachment-as-predictors-of-emotional-dependence-in-couples.pdf
- Momeñe, J., Estévez, A., & Jáuregui, P. (2021). Emotional dependence and psychological adjustment in young adults. *Journal of Clinical Psychology*, 77(5), 1102–1116. <https://doi.org/10.1002/jclp.23083>

- Morales-Sanhueza, J., & Martín-Mora-Parra, G. (2024). Anxiety and Avoidance in Attachment as Predictors of Emotional Regulation Difficulties in University Students. *Psychiatry International*, 5(4), 949–961. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint5040065>
- Morales-Sanhueza, J., Urzúa, A., & Vera-Villarreal, P. (2024). Attachment and emotional regulation in young adults. *Behavioral Sciences*, 14(4), 65. <https://doi.org/10.3390/bs14040065>
- Moral Jiménez, M. D. L. V., & Prieto, P. (2022). Emotional dependence and partner cyber abuse through social networks in Spanish university students. *Revista iberoamericana de psicología y salud*. <https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/65460/art512022.pdf>
- Mota, C. P., Alves, C. P., Rodrigues, D. A., Galluzzo, M., Alves, M., Costa, M., & Relva, I. (2026). Attachment and psychological well-being in young adults. *Scandinavian Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.1111/sjop.70083>
- Ooi, P. B., Khor, K. S., Tan, C. C., & Ong, D. L. T. (2022). Depression, anxiety and life satisfaction among university students. *Frontiers in Public Health*, 10, 958884. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.958884>
- Özteke-Kozan, H. İ., & Arslan, C. (2022). Social anxiety among college students: Predictive roles of attachment insecurity and emotional schemas. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(1), 22–31. <https://doi.org/10.52380/ijpes.2022.9.1.387>
- Peng, Y., Yin, J., Sun, X., Zuo, S., Duan, W., & Yu, G. (2021). Study on the influence of adult attachment on college students' mental health and well-being. *Advances in Educational Technology and Psychology*, 5(3), 36–42. https://clausiuspress.com/assets/default/article/2021/06/24/article_1624537479.pdf

- Plantade-Gipch, A., Bruno, J., Strub, L., Bouvard, M., & Martin-Krumm, C. (2023). Emotional regulation and well-being in students. *Frontiers in Education*, 8, 1058519. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1058519>
- Quiroz del Pozo, N., Moreta-Herrera, R., Estévez, A. I., Jáuregui, P., & Ramírez, G. (2025). Analyzing the dimensionality of the emotional dependency questionnaire (CDE) in Ecuadorian university students. *Journal of Educational and Social Research*, 15(3), 171–182. <https://doi.org/10.36941/jesr-2025-0089>
- 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>
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2023). Attachment and psychological well-being in adolescence and young adulthood. *Children*, 13(3), 40. <https://doi.org/10.3390/children13030040>
- Sánchez-Sosa, J. J., Romero, C. Z., & Méndez, M. (2020). Relationship patterns, emotional dependence, and mental health in university students. *International Journal of Psychological Research*, 13(2), 45–55. <https://doi.org/10.21500/20112084.4400>
- Sousa, M., Romero, C., & Silva, L. (2023). Emotional dependence, affective symptoms, and relational functioning in emerging adults. *Current Psychology*, 42, 2873–2885. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02440-z>
- Weisskirch, R. S., Guan, S.-S. A., & Lazarevic, V. (2020). Attachment and well-being in young adults. *Journal of Family Issues*, 41(9), 1–15. <https://doi.org/10.1177/0192513X20910763>
- Zahro, E. B., Killis, G., & Saraswati, I. (2026). "Spread one's wings": Cognitive-behavioral therapy for reducing interpersonal dependency in female college students. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 7(1), 143–174. <https://doi.org/10.22515/ajpc.v7i1.13111>

- Zárate-Depraect, N. E., Flores-Flores, P., Martínez-Aguirre, E. G., Alvarado-Félix, E., & Jimenez-Ramirez, C. R. (2022). Dependencia emocional en estudiantes de Medicina. *Revista Médica Herediana*, 33(2), 128-132. <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RMH/article/view/4246/4800>
- Zhylin, M., Petrov, A., & Ivanova, L. (2024). Emotional intelligence and emotional dependency in students. *Eduweb*, 18(3), 193–203. <https://doi.org/10.46502/issn.1856-7576/2024.18.03.15>



Universidad
Católica
de Cuenca

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Tiffany Lourdes Recalde Flores portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0503265498**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“Dependencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios.”** 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, **17 de septiembre de 2026**

F: 

Tiffany Lourdes Recalde Flores

C.I. 0503265498