

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
ESCUELA DE POSGRADO
Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación



**Dependencia emocional y autoestima como predictores del
bienestar psicológico en universitarios de la ciudad de
Tarapoto**

Tesis para obtener el Grado Académico de Maestro en Educación, con
Mención en Psicología Educativa

Autor:

Ronald Milton Castillo Ramos

Asesor:

Mtro. Renzo Felipe Esteban Carranza

Lima, octubre 2023

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Renzo Felipe Esteban Carranza docente de la Unidad de Posgrado de Educación, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Dependencia emocional y autoestima como predictores del bienestar psicológico en universitarios de la ciudad de Tarapoto”** del autor Ronald Milton Castillo Ramos tiene un índice de similitud de 15 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima a los tres días del mes de octubre del año 2023.



Renzo Felipe Esteban Carranza

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE MAESTRO(A)

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 20 del mes de octubre del año 2023, siendo las 11:00 a.m, se reunieron en la modalidad online sincrónica, bajo la dirección del Señor Presidente del Jurado: Mg. Josué Arturo Moran Condezo, el secretario: Mg. Carlos Daniel Abanto Ramirez, los demás miembros: Mg. Denis Frank Cunza Aranzábal y Mg. Nataly Susan Saez Zevallos y el asesor: Mg. Renzo Felipe Carranza Esteban, con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de Tesis de Maestro(a) titulada: Dependencia emocional y autoestima como Predictores del bienestar psicológico en universitario de Tarapoto".

..... del Bachiller/Licenciado(a)
Ronald Milton Castillo Ramos

..... Conducente a la obtención del Grado Académico de Maestro (a) en:
Educación

(Nomenclatura del Grado Académico)

..... con Mención en Psicología Educativa

..... El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al candidato hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del Jurado a efectuar las preguntas, cuestionamientos y aclaraciones pertinentes, los cuales fueron absueltos por el candidato. Luego se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del Jurado.

Posteriormente, el Jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller/Licenciado (a): Ronald Milton Castillo Ramos

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	18	A-	Con nominación de Muy Bueno	Sobresaliente

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del Jurado invitó al candidato a ponerse de pie, para recibir la evaluación final. Además, el Presidente del Jurado concluyó el acto académico de sustentación, procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Presidente

Secretario

Asesor

Miembro

Miembro

Bachiller/Licenciado(a)

INDICE

Resumen	1
Abstract	1
Introducción	2
Método	5
Participantes	5
Instrumentos	6
Procedimiento	7
Análisis de Datos	7
Aspectos éticos	7
Resultados	8
Estadísticos descriptivos	8
Análisis de correlación	8
Análisis predictivo	10
Discusión	11
Referencias	14

Dependencia emocional y autoestima como predictores del bienestar psicológico en universitarios de la ciudad de Tarapoto

Emotional dependence and self-esteem as predictors of psychological wellbeing in university students in the city of Tarapoto

Ronald Milton Castillo Ramos
Universidad Peruana Unión, Perú

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue determinar si la dependencia emocional y autoestima predicen el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Tarapoto. Se desarrolló un estudio de diseño predictivo y de corte transversal. Se contó con la participación voluntaria de 465 estudiantes universitarios de la ciudad de Tarapoto, de los cuales 252 (54,2%) eran varones, cuyas edades oscilaron entre 17 y 37 años ($M = 21,26$ y $DS = 2,90$). Para la medición de las variables, se utilizó; la escala de dependencia emocional de Lemos y Londoño validada por Ventura y Caycho (2016); escala de autoestima de Rosenberg (EAR) y la (2018) y escala de Bienestar psicológico (BIEPS-A). Los resultados de análisis de regresión lineal múltiple arrojaron que los factores; modificación de planes, miedo a la soledad, expresión límite y autoestima positiva predicen significativamente el 32,3% de la variable bienestar psicológico.

Palabras claves: dependencia emocional, autoestima, bienestar psicológico, estudiantes universitarios, Perú.

Abstract

The objective of this research was to determine whether emotional dependence and self-esteem predict psychological well-being in university students in the city of Tarapoto. A cross-sectional, predictive design study was developed. We had the voluntary participation of 465 university students from the city of Tarapoto, of whom 252 (54.2%) were male, whose ages ranged between 17 and 37 years ($M = 21.26$ and $SD = 2.90$). For the measurement of the variables, we used; the emotional dependence scale of Lemos and Londono validated by Ventura and Caycho (2016); Rosenberg's self-esteem scale (EAR) and the (2018) and Psychological Well-Being scale (BIEPS-A). The results of multiple linear regression analysis showed that the factors; plan modification, fear of loneliness, borderline expression and positive self-esteem significantly predict 32.3% of the psychological well-being variable.

Keywords: emotional dependence, self-esteem, psychological well-being, university students, Peru

Introducción

En el contexto universitario, las emociones juegan un rol muy importante en el bienestar de los estudiantes. El manejo adecuado de las emociones positivas, como la alegría y el entusiasmo, puede contribuir a un mayor bienestar general.

En los últimos años las investigaciones en torno al bienestar han contribuido significativamente al conocimiento en las área de la salud (Kushlev et al., 2020) y los procesos de enseñanza-aprendizaje (Harding et al., 2019) y la salud mental (Martínez et al., 2020).

Las emociones positivas pueden generar motivación, aumentar la satisfacción personal y mejorar el desempeño académico y disminuyen la ansiedad, depresión y estrés. Si las emociones negativas no se manejan adecuadamente, pueden afectar la concentración, la autoestima y la calidad de vida en general (Wang et al., 2023)

La educación superior sigue siendo el principal medio de formación profesional para los ciudadanos de un país y el estudiante universitario es el actor principal para adquirir valores, destrezas y competencias profesionales y la proyección de metas (Sánchez-Sandoval & Verdugo, 2016).; por lo que, la dependencia emocional y la autoestima son aspectos cruciales en la vida de los estudiantes universitarios pues predisponen el bienestar psicológico y pueden influir significativamente en su desarrollo personal y académico.

La dependencia emocional podría ser definida como la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra persona a lo largo de sus diferentes relaciones en la vida (Pradas Cañete & Perles Novas, 2012). La autoestima se define como la confianza en uno mismo, en los propios valores o capacidades (McCrae & Costa Jr, 2005). Finalmente, el bienestar psicológico se conceptúa como la combinación de sentirse bien, funcionar eficazmente y ser capaz de manejar las emociones negativas o dolorosas (Huppert, 2009).

Los estudios recientes sobre el bienestar psicológico en los estudiantes están relacionados a la salud mental. Un estudio en más de 3400 estudiantes mostró que aquellos estudiantes que tenían una mejor autoestima reflejada en una mejor percepción de estatus manifestaban niveles más altos de bienestar

psicológico (Ropret et al., 2023). Otro estudio en 595 estudiantes universitarios mostro que aquellos que tenían experiencias infantiles adversas se asociaron con una menor disminución del bienestar psicológico (Hanif et al., 2023). Otro estudio revelo que las habilidades sociales estaban relacionadas con un mejor nivel de bienestar psicológico en más de 300 estudiantes peruanos (Arhuis-Inca & Ipanaqué-Zapata, 2023).

En suma, la presente investigación es de relevancia porque permite conocer aspectos emocionales de un grupo de universitarios de la Región San Martín. Asimismo, aportará al conocimiento científico a fin de empoderar, actualizar y analizar la capacidad predictora de la dependencia emocional y autoestima sobre el bienestar psicológico siendo una variable que es actualmente es estudiada con mucho interés.

Así también permite analizar y empoderar las propuestas de la teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 2000) que sirven para probar un modelo teórico en el que variables latentes en el contexto universitario como el bienestar psicológico sea explicado en función de variables predictoras. Finalmente, favorece a la toma de decisiones de los administradores, docentes y académicos a fin de comprender mejor el comportamiento de los estudiantes y sean bases para implementar programas, talleres y otras actividades en favor de la comunidad universitaria.

Un estudio realizado con 676 estudiantes muestran que tanto el bienestar psicológico como la autoestima muestran una relación positiva frente a los factores estresantes de la vida (Al Omari et al., 2023). Otro estudio con 894 estudiantes universitarios reporto que la pandemia COVID.19 afectó su autoestima y su bienestar psicológico en comparación con otros estudiantes (McCurdy et al., 2023). En otra muestra de 850 estudiantes universitarios se reportó que la autoestima se desempeña como un mediador entre la atención plena o conciencia y el bienestar psicológico.

Recientemente, un estudio en 335 estudiantes de posgrado de instituciones públicas de Malasia reportó que tanto el apoyo social como la autoestima muestran un impacto significativo en el bienestar psicológico. Esto representa la importancia para las instituciones en reconocer la necesidad de tener

experiencias positivas de bienestar psicológico a través de un buen ajuste de apoyo social y autoestima (OOÍ et al., 2023). Un reciente estudio en 344 estudiantes universitarios de instituciones denominacionales encontraron que la autoestima predecía el bienestar psicológico de los estudiantes, además que los estudiantes que realicen actividades con sus compañeros tendrán autoevaluaciones y sentimientos más positivos lo que redundará en su bienestar y satisfacción (Kuo et al., 2023).

Estudios recientes sobre el bienestar y felicidad de los estudiantes mostraron que los estudiantes casados mantienen mejores niveles de felicidad subjetiva a través del bienestar psicológico y la autoestima en 504 estudiantes universitarios (Mota et al., 2023). Por otro lado, en el contexto virtual en que se desempeñan los estudiantes universitarios, reportes en 286 cuestionarios evidenciaron que la adicción a los teléfonos móviles está condicionada por la autoestima y afecta el bienestar psicológico de los estudiantes (Prasad et al., 2023). Otro estudio de naturaleza longitudinal mostró que tanto el bienestar psicológico como la angustia son componentes de adaptación críticos de la vida universitaria. Por ello, se analizaron a 5537 estudiantes desde el primer al cuarto año. Los resultados mostraron que el predictor más importantes del bienestar psicológico fue la autoestima, la angustia y el estrés (Conley et al., 2023).

A nivel de Perú se desarrolló un estudio a nivel de conferencia sobre los perfiles psicológicos de los usuarios en redes sociales. Los resultados en 202 estudiantes mostraron que la autoestima y la autonomía guardaban relación con el bienestar psicológico y con el uso de redes sociales (Iraola-Real & Nakamine, 2022). Estos estudios previos enfatizan la necesidad de realizar estudios que analicen los factores predictores del bienestar psicológico partiendo de los constructos de autoestima y dependencia emocional.

Por todo lo mencionado, el objetivo del presente estudio fue determinar si la dependencia emocional y autoestima predicen el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Tarapoto.

Método

El presente estudio está enmarcado en un diseño predictivo transversal porque permitirá conocer la capacidad predictora de las variables dependencia emocional y autoestima sobre el bienestar psicológico (Ato, López & Benavente, 2013).

Participantes

Se contó con la participación de 465 estudiantes universitarios de ambos sexos de una universidad privada de la ciudad de Tarapoto de la Región San Martín (252 varones y 213 mujeres), cuyas edades oscilaban entre 17 y 37 años ($M = 21,26$ y $DS = 2,90$). El 42% cursaba carreras en la Facultad de Ciencias de la Salud (tabla 1)

Se aprecia en la Tabla 1, que el 54,2% de estudiantes universitarios indicó ser varón cuyas edades del 56,2% oscilaban entre 17 y 21 años, el 44,9% cursaba estudios en la Facultad de Ciencias de la Salud y el 28% se encontraba en el V ciclo.

Tabla 1

Características de los participantes

Características		n	%
Sexo	Femenino	213	45,8
	Masculino	252	54,2
Edad	17 – 21 años	263	56,2
	22 – 37 años	202	43,4
Facultad	Ciencias de la salud	209	44.9
	Ciencias empresariales	142	30.5
	Ingeniería y arquitectura	114	24.5

	I	76	16.3
Ciclo de estudios	III	129	27.7
	V	130	28.0
	VII	84	18.1
	IX	46	9.9

Instrumentos

Escala de Dependencia Emociona de Lemos Hoyos y Londoño Arredondo (2006) ha sido validada en universitarios peruanos por Ventura y Caycho (2016). Consta de 23 ítems distribuidos en seis factores (ansiedad de separación, expresión afectiva, modificación de planes, miedo, expresión límite y búsqueda de atención) con seis opciones de respuesta en formato Likert donde 1 es: completamente falso en mí y 6 es: me describe perfectamente. La escala ha demostrado ser válida (CFI = .990, RMSEA = .020) y confiable ($\omega = .90$).

Escala de autoestima de Rosenberg validada en contexto peruano por Ventura et al. (2018). Está organizada por 9 ítems, cuyas opciones de respuesta son: 1 = muy en desacuerdo, 2 = en desacuerdo, 3 = de acuerdo y 4 = muy de acuerdo. La escala ha demostrado ser válida (CFI = .997 y RMSEA = .020) y confiable (coeficiente H = >.80).

La escala de Bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A) fue diseñada por Casullo (2002) y fue validada en población universitaria peruana por Domínguez (2014). Compuesta por trece ítems distribuidos en cuatro dimensiones (aceptación/control de situaciones, autonomía, vínculos sociales y proyectos) con tres opciones de respuesta en formato Likert (En desacuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, de acuerdo). La escala ha demostrado ser válida (CFI = .96 y RMR = .032) y confiable ($\alpha = 0.96$).

Procedimiento

Se buscó la participación voluntaria de los estudiantes universitarios de la ciudad de Tarapoto y para el recojo de información, se diseñó un cuestionario virtual a través de Google forms en el que, en la primera sección se presentó el consentimiento informado, el objetivo del estudio y se indicó que la información recolectada era anónima y seguía metas de investigación. Posteriormente se socializó través de redes sociales.

Análisis de Datos

En primer lugar, se calculó la media, desviación estándar, asimetría y curtosis (estadísticos descriptivos). Respecto a la normalidad de los datos se empleó el criterio propuesto por Tabachnick & Fidell (2019) quienes indican que la asimetría y curtosis debe ser menor a 2. En segundo lugar, se analizó el supuesto de linealidad mediante el análisis de correlación de Pearson considerando la propuesta de magnitud del efecto de Ferguson (2009), donde puntajes entre .20 y .50 baja, entre .50 y .80 moderada y mayor a .80 fuerte. En tercer lugar, se analizó la independencia de errores a través del estadístico de Durbin-Watson, la multicolinealidad, teniendo en cuenta los valores del factor de inflación de varianza (FIV). Por último, se desarrolló un análisis de regresión lineal múltiple. Todos los análisis fueron desarrollados a través del programa estadístico IBM SPSS para Windows versión 26.0.

Aspectos éticos

El estudio fue aprobado por el Comité de ética de la Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión. Asimismo, se siguieron los procedimientos de la declaración de Helsinki.

Resultados

Estadísticos descriptivos

En la Tabla 2, se observa el cálculo de la media desviación estándar, asimetría y curtosis. Los puntajes de asimetría y curtosis se encuentran por debajo del valor ± 2 , por lo que los datos siguen una distribución normal (Tabachnick & Fidell, 2019),

Tabla 2

Análisis descriptivos de las variables

	Media	Desviación Estándar	Asimetría	Curtosis
Dependencia emocional	58.08	16.32	-0.28	0.10
Ansiedad de separación	18.97	5.56	-0.27	0.25
Expresión afectiva	8.29	2.73	-0.07	0.28
Modificación de planes	10.87	3.53	-0.26	-0.09
Miedo a la soledad	7.62	2.78	0.49	0.25
Expresión límite	6.91	3.03	0.56	-0.32
Búsqueda de atención	5.43	2.07	0.26	0.05
Autoestima	26.43	4.005	0.142	0.224
Autoestima positiva	15.51	2.601	-0.139	0.303
Autoestima negativa	10.92	2.450	-0.359	0.124
Bienestar	31.46	5.93	-0.98	1.71

Análisis de correlación

El coeficiente de correlación de Pearson, muestra que existe relación inversa estadísticamente significativa entre dependencia emocional, autoestima y bienestar psicológico ($p < .01$), asimismo se evidencia un tamaño del efecto pequeño (Tabla 3).

Tabla 3*Coeficientes de correlación entre dependencia emocional, autoestima y bienestar psicológico.*

	Dependencia emocional	Ansiedad de separación	Expresión afectiva	Modificación de planes	Miedo a la soledad	Expresión límite	Búsqueda de atención	Autoestima	Autoestima positiva	Autoestima negativa	Bienestar
Dependencia emocional	1										
Ansiedad de separación	,918**	1									
Expresión afectiva	,815**	,733**	1								
Modificación de planes	,828**	,696**	,615**	1							
Miedo a la soledad	,795**	,658**	,511**	,574**	1						
Expresión límite	,755**	,586**	,527**	,537**	,647**	1					
Búsqueda de atención	,754**	,655**	,623**	,582**	,552**	,427**	1				
Autoestima	-,286**	-,208**	-,143**	-,173**	-,354**	-,434**	-,099*	1			
Autoestima positiva	-,341**	-,244**	-,174**	-,243**	-,407**	-,479**	-,141**	,806**	1		
Autoestima negativa	-,105*	-0.082	-0.048	-0.026	-,146**	-,201**	-0.013	,778**	,256**	1	
Bienestar	-,255**	-,197**	-,120**	-0.081	-,362**	-,417**	-0.089	,451**	,488**	,219**	1

** La correlación es significativa a nivel 0.01

Análisis predictivo

Para determinar cuál o cuáles de las variables predicen el bienestar psicológico, se realizó un análisis de regresión múltiple. Para lo cual se introdujeron las variables; dependencia emocional, ansiedad por separación expresión afectiva, modificación de planes, miedo a la soledad, expresión límite, búsqueda de atención, autoestima, autoestima positiva y autoestima negativa, de las cuales quedaron las variables modificación de planes, miedo a la soledad, expresión límite y autoestima positiva como variables predictoras.

El análisis de regresión lineal múltiple (Tabla 4); muestra un ajuste adecuado del modelo (Prueba F = 56,296; $p < .001$), donde las variables predictoras tales como modificación de planes ($\beta = ,258$, $p < .01$), miedo a la soledad ($\beta = -,203$, $p < .01$), expresión límite ($\beta = ,107$, $p < .01$) y autoestima positiva ($\beta = ,101$, $p < .01$), predicen significativamente el 32,3% de la variable bienestar psicológico (variable de criterio) en estudiantes universitarios (R^2 ajustado = .323). Asimismo, los valores t de los coeficientes de regresión beta de las variables predictoras son altamente significativas ($p < 0.01$).

Tabla 4

Predictores del bienestar psicológico en universitarios.

Predictores	B	EE	β	t	p
(Constante)	21,386	2,027		10,553	,000
Modificación de planes	,433	,081	,258	5,315	,000
Miedo a la soledad	-,433	,116	-,203	-3,742	,000
Expresión límite	-,506	,107	,107	-4,729	,000
Autoestima positiva	,784	,101	,101	7,796	,000

Nota: Variable dependiente = Bienestar psicológico (Prueba F = 56,296, $p < .001$; R^2 ajustado = .323), B = Coeficiente no estandarizado, EE = Error estándar, β = Coeficiente de regresión estandarizado.

Discusión

El bienestar psicológico asume un rol importante en la adaptación exitosa de los estudiantes al campo universitario (Zhou et al., 2023). Asimismo, a raíz de la pandemia COVID-19 se han experimentado cambios drásticos en las universidades lo que ha resultado en emociones negativas que afectan el bienestar de los estudiantes (Rozali et al., 2023). En este sentido el objetivo de esta investigación fue determinar si la dependencia emocional y autoestima predicen el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Tarapoto.

Los resultados encontrados muestran que existe una relación inversa entre la dependencia emocional, la autoestima y el bienestar psicológico. Esto significa que los estudiantes que manifiestan mayores niveles de dependencia emocional a su vez experimentan menores niveles de autoestima y de bienestar psicológico. Recientes estudios en jóvenes chinos con conductas de dependencia electrónica manifestaban un efecto directo en la vida diaria universitaria y que era necesario un control para promover un bienestar psicológico saludable (Cheng et al., 2023). Otro estudio confirmó en estudiantes adolescentes que la dependencia emocional afecta negativamente todas las esferas del bienestar psicológico (Naeemi & Tamam, 2017). Por otro lado, los estudios también revelan que existe una relación entre la dependencia emocional y la autoestima, ya que a medida que aumenta la dependencia emocional aumenta paralelamente el apego inseguro, dificultades de regulación emocional, entre otros, lo que afecta y disminuye la autoestima (Estévez & Momeñe, 2023). Otra investigación, realizada en madres de estudiantes universitarios, confirma que la dependencia emocional afecta negativamente la autoestima afectando su calidad de vida (Denegri et al., 2022). Asimismo, un estudio realizado en 550 estudiantes españoles mostró que la dependencia emocional actúa como mediador entre la autoestima y el maltrato psicológico (Urbiola et al., 2019).

Los resultados del modelo predictivo muestran que las dimensiones de dependencia emocional, modificación de planes, miedo a la soledad, expresión límite y la dimensión de autoestima, autoestima positiva predicen

significativamente el 32,3% del bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. Los modelos teóricos confirman que los estudiantes con dependencia emocional, presentan diversos tipos de apego que desequilibran su percepción interna de sí mismo y generan conductas de celos y de violencia general (Granda-Cabal & Moral-Jimenez, 2022). Por otro lado, los jóvenes con dependencia emocional son más dependientes y muestran una interiorización disfuncional (de la Villa & Prieto, 2021). Un estudio en 241 estudiantes españoles reportó que los estudiantes con dependencia emocional modificaban sus planes y presentaban un perfil con distorsiones cognitivas que modificaron su percepción en sus relaciones personales (Moral-Jimenez & González-Saez, 2020). Por otro lado, la variable miedo a estar solo también se muestra como un síntoma de ansiedad que afecta el bienestar psicológico (Dotto et al., 2022). Es importante destacar que para las personas las relaciones románticas son una fuente importante de bienestar, y cualquier patología en esta área como la dependencia emocional influye en su percepción sobre su propio bienestar, entre las percepciones más comunes de dependencia se encuentra el miedo a estar solo (George et al., 2020).

Los estudios que muestran la relación entre la autoestima positiva y el bienestar psicológico son amplios. En China, en un estudio de 344 universitarios reportaron a la autoestima positiva como mediadora entre la pasión y el bienestar psicológico (Kuo et al., 2023). Otro estudio en 349 adultos españoles encontró que el bienestar psicológico mantenía una relación significativa con la autoestima positiva y que le daba un mayor nivel de sentido de la vida (Soucase et al., 2023). Por otro lado, el bienestar de los estudiantes es medido por su nivel de autoestima positiva, en el sentido que los cambios significativos positivos en la autopercepción afecta su estado de ánimo general y es uno de los parámetros más importantes de salud mental (Popovych et al., 2022).

Entre las implicancias teóricas basado en la teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 2000) revelan que un individuo al satisfacer sus necesidades de autoestima y tener controlada su dependencia emocional experimentara mejores percepciones de su bienestar psicológico. En base a esta teoría los estudiantes universitarios pueden establecer metas para elevar su nivel de

autoestima y bajar los indicadores de dependencia emocional y de esta forma elevar su nivel de bienestar subjetivo. Por otro lado, entre las implicancias prácticas se encuentra la aplicación de programas de intervención que ayuden a los estudiantes a reconocer los comportamientos de dependencia emocional y controlarlos y a su vez, ayudarles a mejorar su autopercepción y autoestima para mejorar los niveles de bienestar psicológico.

Esta investigación presenta algunas limitaciones que se tienen que considerar. Primero, que la toma de datos se estableció a través del autoinforme, por lo que podría existir algunos sesgos relacionado a ello. Aunque, los autoinformes representan la forma más común en la recolección de datos (Ho-Fung et al., 2022). En segundo lugar, los participantes representan solamente a una región geográfica del Perú, por lo que no es posible generalizar a todo el país. Se recomienda desarrollar estudios que consideren otras muestras además de la presentada en este estudio. En tercer lugar, los datos tomados fueron de forma online y podrían existir algunas diferencias si los datos se hubieran tomado de forma presencial. Esto significa que algunos participantes podrían alterar sus percepciones para lograr algunos resultados diferentes. Finalmente, los datos tomados fueron de diseño transeccional. Se recomienda desarrollar estudios de naturaleza longitudinal para que se puedan establecer inferencias de causalidad.

A pesar de estas limitaciones, consideramos esta investigación como un aporte a la literatura sobre el bienestar psicológico, ya que se encuentran los factores predictores que determinan este constructo. Asimismo, los instrumentos utilizados pueden ayudar a tomar otras mediciones sobre las variables de dependencia, autoestima y bienestar psicológico. Concluimos que los factores; modificación de planes, miedo a la soledad, expresión límite y autoestima positiva predicen significativamente el 32,3% de la variable bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Tarapoto.

Referencias

- Al Omari, O., Al Yahyaei, A., Wynaden, D., Damra, J., Aljezawi, M., Al Qaderi, M., Al Ruqaishi, H., Abu Shahrour, L., & ALBashtawy, M. (2023). Correlates of resilience among university students in Oman: a cross-sectional study. *BMC Psychology*, *11*(1), 2. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-01035-9>
- Arhuis-Inca, W., & Ipanaqué-Zapata, M. (2023). La relación entre las habilidades sociales, bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantado universitario de Chimbote, Perú. *Revista Electrónica Educare*, *27*(2), 1–14. <https://doi.org/10.15359/ree.27-2.15848>
- Cheng, M., Chen, L., Pan, Q., Gao, Y., & Li, J. (2023). E-sports playing and its relation to lifestyle behaviors and psychological well-being: A large-scale study of collegiate e-sports players in China. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *51*, 101731. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2023.101731>
- Conley, C. S., Huguenel, B. M., Shapiro, J. B., & Kirsch, A. C. (2023). Developmental Trajectories and Predictors of Psychological Well-Being and Distress Across the College Years. *The Journal of Higher Education*, 1–30. <https://doi.org/10.1080/00221546.2023.2171213>
- de la Villa, M., & Prieto, P. (2021). Emotional Dependence and Partner Cyber Abuse through Social Networks in Spanish University Students. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, *13*(1), 15. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2022.01.051>
- de Winter, J. C. F., Gosling, S. D., & Potter, J. (2016). Comparing the Pearson and Spearman correlation coefficients across distributions and sample sizes: A tutorial using simulations and empirical data. *Psychological Methods*, *21*(3), 273–290. <https://doi.org/10.1037/met0000079>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Denegri, M., Chunga, T., Quispilay, G., & Ugarte, S. (2022). Violencia de género, dependencia emocional y su incidencia en la autoestima en madres de estudiantes. *Revista de Ciencias Sociales*, *28*(3). <https://doi.org/10.31876/rcs.v28i3.38477>
- Dotto, C., Montanaro, M., Spaggiari, S., Cecinati, V., Brescia, L., Insogna, S., Zuliani, L., Grotto, P., Pizzato, C., & Di Riso, D. (2022). Early Evidence of the Interplay between Separation Anxiety Symptoms and COVID-19-Related Worries in a Group of Children Diagnosed with Cancer and Their Mothers. *Children*, *9*(4), 481. <https://doi.org/10.3390/children9040481>
- Estévez, A., & Momeñe, J. (2023). Psychological, Family, and Behavioural Factors Associated with Emotional Dependence. In *Behavioural Addiction in Women* (pp. 188–197). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003203476-27>
- Ferguson, C. J. (2009). An effect size primer: A guide for clinicians and researchers. *Professional Psychology: Research and Practice*, *40*(5), 532–538.

<https://doi.org/10.1037/a0015808>

George, T., Hart, J., & Rholes, W. S. (2020). Remaining in unhappy relationships: The roles of attachment anxiety and fear of change. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(5), 1626–1633. <https://doi.org/10.1177/0265407520904156>

Granda-Cabal, L., & Moral-Jimenez, M. de la V. (2022). Dependencia emocional, celos románticos y ciberviolencia en parejas jóvenes: vigilancia y control emocional. *Revista Española de Drogodependencias*, 47(3), 36–54. <https://doi.org/10.54108/10022>

Hanif, R., Kliewer, W., & Riaz, R. (2023). Adverse childhood experiences, psychological well-being, and substance use in Pakistani university students. *South African Journal of Psychology*, 53(2), 240–249. <https://doi.org/10.1177/00812463221136958>

Harding, S., Morris, R., Gunnell, D., Ford, T., Hollingworth, W., Tilling, K., Evans, R., Bell, S., Grey, J., Brockman, R., Campbell, R., Araya, R., Murphy, S., & Kidger, J. (2019). Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing? *Journal of Affective Disorders*, 242, 180–187.

Ho-Fung, C., Andersson, E., Hsuan-Ying, H., Acharya, G., & Schwank, S. (2022). Self-reported mental health status of pregnant women in Sweden during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional survey. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 260. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04553-x>

Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>

Iraola-Real, I., & Nakamine, K. (2022). Psychological Profiles of Social Media Users: An Exploratory and Predictive Study in Peruvian Adolescents. *5th International Conference on Smart Trends in Computing and Communications, SmartCom 2021*, 291–300. https://doi.org/10.1007/978-981-16-4016-2_28

Kuo, M.-Y., Tien-Liu, T.-K., & Chang, W.-L. (2023). Mediating Role of Self-Esteem in Activity Participants' Passion for Exercise and Psychological Well-Being by Jogging in Fu Jen Catholic University. *Journal of Advanced Computational Intelligence and Intelligent Informatics*, 27(2), 154–164. <https://doi.org/10.20965/jaciii.2023.p0154>

Kushlev, K., Drummond, D. M., & Diener, E. (2020). Subjective Well-Being and Health Behaviors in 2.5 Million Americans. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(1), 166–187.

Martínez, L., Valencia, I., & Trofimoff, V. (2020). Subjective wellbeing and mental health during the COVID-19 pandemic: Data from three population groups in Colombia. *Data in Brief*, 32, 106287. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2020.106287>

McCrae, R., & Costa Jr, P. (2005). *Personality in Adulthood* (Second edi).

Guilford Press. <https://www.guilford.com/books/Personality-in-Adulthood/McCrae-Costa/9781593852603>

McCurdy, A. L., Fletcher, A. C., & Alligood, B. N. (2023). Financial, resource, and psychological impacts of COVID-19 on U.S. College students: Who is impacted and what are the implications for adjustment and well-being? *Children and Youth Services Review*, *149*, 106932. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2023.106932>

Moral-Jimenez, M., & González-Saez, M. (2020). Distorsiones Cognitivas y Estrategias de Afrontamiento en Jóvenes con Dependencia Emocional. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, *11*(1), 15. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2020.01.032>

Mota, E., Brandão, T., & Costa, S. (2023). Understanding happiness among university students: The role of general health, psychological well-being, and sociodemographic variables. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, *11*(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.13129/2282-1619/mjcp-3589>

Naeemi, S., & Tamam, E. (2017). The Relationship Between Emotional Dependence on Facebook and Psychological Well-Being in Adolescents Aged 13–16. *Child Indicators Research*, *10*(4), 1095–1106. <https://doi.org/10.1007/s12187-016-9438-3>

Ooi, H. X., Hamzah, A., & Thien, L. M. (2023). The Influence of Social Support on Postgraduate Students' Psychological Well-being: Self-Esteem as a Mediator. *Participatory Educational Research*, *10*(3), 150–166. <https://doi.org/10.17275/per.23.49.10.3>

Popovych, I., Hoi, N., Koval, I., Vorobel, M., Semenov, O., Semenova, N., & Hrys, A. (2022). Strengthening of student youth's mental health using play sports. *Journal of Physical Education and Sport*, *22*(6), 1384–1395. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.06174>

Pradas Cañete, E., & Perles Novas, F. (2012). Conflict resolution in adolescent couples, sexism and emotional dependence. *Quaderns de Psicologia*, *14*(1), 45. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1041>

Prasad, K., Srinivas, V., Rani, R., Priya, S., & Saranya, J. (2023). The Impact of Education in Psychological Behaviour about Social Media Platforms and its Impact on Human Mental Health. *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*, *6*(1), 30–42. <https://doi.org/10.52783/jrtdd.v6i1s.213>

Ropret, N., Kosir, U., Roskar, S., Klopčič, V., & Vrdežja, M. (2023). Psychological Well-Being and Resilience of Slovenian Students During the COVID-19 Pandemic. *Slovenian Journal of Public Health*, *62*(2), 101–108. <https://doi.org/10.2478/sjph-2023-0014>

Rozali, M. Z., Mohd Samshul, S. N., & Abdul Rahman, K. A. (2023). The Effect of Psychological Well-Being on Students' Perception of Online Learning During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Technical Education and Training*, *15*(1). <https://doi.org/10.30880/jtet.2023.15.01.008>

Sánchez-Sandoval, Y., & Verdugo, L. (2016). Desarrollo y validación de la Escala de Expectativas de Futuro en la Adolescencia (EEFA). *Anales de Psicología*, 32(2), 545–554.

Soucase, B., García-Alandete, J., & Rubio-Belmonte, C. (2023). Presence of/search for meaning and positive psychological functioning in Spanish emerging adults. *Current Psychology*, 42(3), 2198–2207. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02394-z>

Urbiola, I., Estévez, A., Iruarrizaga, I., Momeñe, J., Jáuregui, P., Bilbao, M., & Orbegozo, U. (2019). Dependencia emocional en el noviazgo: papel mediador entre la autoestima y la violencia psicológica en jóvenes. *Revista Española de Drogodependencias*, 44(1), 13–27. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6877063>

Wang, Q., An, S., & Shao, Z. (2023). Psychological intervention for negative emotions aroused by COVID-19 pandemic in university students: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 18(5), e0283208. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0283208>

Zhou, L., Chankoson, T., Wu, Y., & Cai, E. (2023). Thriving psychological well-being in undergraduate nursing student: a grounded theory study with the life grid approach. *BMC Nursing*, 22(1), 240. <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01338-1>