Universidad Católica de Santa María

Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades

Escuela Profesional de Psicología

Dependencia emocional y resiliencia en estudiantes universitarios de una universidad privada de Arequipa

Tesis presentada por:

Meneses Huachi, Elisvan Josue

ORCID: 0009-0008-6015-8922

Villafuerte Chire, Maria Rosa

ORCID: 0009-0003-0809-3301

para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Asesora:

Mg. Gómez Cornejo Bazán, Rosaluz

Yanet ORCID: 0000-0003-0271-5213

Arequipa- Perú

2026

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
PSICOLOGIA
TITULACIÓN CON TESIS

DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 13 de Enero del 2026

Dictamen: 014065-C-EPSIC-2026

Visto el borrador del expediente 014065, presentado por:

2018152132 - VILLAFUERTE CHIRE MARIA ROSA
2019244841 - MENESES HUACHI ELISVAN JOSUE

Titulado:

DEPENDENCIA EMOCIONAL Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE AREQUIPA

Nuestro dictamen es:

APROBADO

Titulo Profesional/Titulo de Segunda Especialidad/Grado Académico a optar:

LICENCIADO (A) EN PSICOLOGÍA

29680041 - LARA QUILLA JAIME ERNESTO
DICTAMINADOR

29606304 - PUMA HUACAC ROGER FREDDY
DICTAMINADOR

F0000012 - NUEZ TRUJILLO AARON
DICTAMINADOR

DEPENDENCIA EMOCIONAL Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE AREQUIPA

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%	9%	8%	10%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	2%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	2%
4	revistas.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	revista.sangregorio.edu.ec Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
7	Submitted to Universidad Tecnologica del Peru Trabajo del estudiante	1%

Excluir citas	Apagado	Excluir coincidencias	< 1%
Excluir bibliografía	Apagado		

Dedicatoria

Dedico este trabajo primeramente a Dios, por guiar cada paso de mi vida y ser la luz que iluminó mis días cuando me sentía perdido. Nunca me soltó, y en cada momento difícil me sostuvo con la promesa de Josué 1:9, que siempre guardo en mi corazón.

A mis padres, por su amor incondicional y por acompañarme en cada etapa de este camino. Gracias por su apoyo constante, por sus palabras de aliento y por estar a mi lado incluso cuando sentía que no podía continuar. Este logro también es de ustedes.

Elisvan Josue Meneses Huachi

Dedico la presente tesis a mi mamá y a mi papá, por su amor, apoyo incondicional y constante motivación; a mi hermana, por su compañía y comprensión; y a mí misma, por la perseverancia y esfuerzo para culminar esta etapa de mi formación profesional.

Maria Rosa Villafuerte Chire

Agradecimientos

Agradezco profundamente a Dios por permitirme cumplir uno de mis sueños: culminar mi carrera profesional. Su guía, fortaleza y cuidado constante me acompañaron en todo este proceso.

También expreso mi sincero agradecimiento a mis padres, quienes me brindaron la oportunidad de estudiar, así como su apoyo incondicional, sacrificio y confianza para seguir adelante en los momentos más desafiantes.

De igual manera, agradezco a mis docentes de la universidad por transmitir sus conocimientos y proporcionarnos herramientas valiosas para aplicarlas en el ámbito profesional.

Extiendo mi agradecimiento a mi asesora de tesis por su orientación, dedicación y acompañamiento durante el desarrollo de esta investigación. Asimismo, agradezco a los dictaminadores por sus aportes y observaciones que permitieron fortalecer este trabajo académico.

Elisvan Josue Meneses Huachi

En primer lugar, agradezco a Dios por brindarme la fortaleza y constancia necesarias para culminar esta etapa de mi formación profesional. A mi familia, por su apoyo incondicional, comprensión y confianza, que fueron fundamentales para seguir adelante.

Agradezco a mi asesora de tesis por su orientación, dedicación y valiosos aportes durante el desarrollo de este trabajo, los cuales contribuyeron significativamente a fortalecer mis conocimientos y la calidad de la investigación.

De manera especial, expreso mi agradecimiento a una persona muy importante en este proceso, cuyo apoyo y acompañamiento fueron fundamentales para el desarrollo y culminación de esta tesis.

A mis amigos, por su compañía, motivación y apoyo constante a lo largo de este proceso académico.

Asimismo, agradezco a los docentes de la carrera por las enseñanzas y experiencias brindadas durante mi formación profesional.

Finalmente, agradezco a los participantes del estudio y a todas las personas que, de manera directa o indirecta, contribuyeron a la realización de esta investigación.

Maria Rosa Villafuerte Chire

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la dependencia emocional y la resiliencia en estudiantes universitarios de una universidad privada de Arequipa. La metodología se enmarco en un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, alcance descriptivo-correlacional y corte transeccional. La muestra estuvo conformada por 383 estudiantes universitarios a quienes se les aplicó el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) y la Escala de Resiliencia. Los resultados descriptivos mostraron que el 44.6% de los participantes presentaban baja dependencia emocional y el 48.6% resiliencia moderada; asimismo se encontró una asociación significativa entre la dependencia emocional con la edad y el estado civil ($p<.05$). El análisis del objetivo general, determino que existe una relación negativa y significativa entre la dependencia emocional y la resiliencia ($r_s = -.444$; $p < .001$). Se concluye que, a mayores niveles de resiliencia, los estudiantes tienden a presentar menores niveles de dependencia emocional, sugiriendo el papel de la resiliencia como un factor protector en las relaciones interpersonales.

Palabras clave: dependencia emocional, resiliencia, universitarios.

Abstract

The objective of this research was to determine the relationship between emotional dependency and resilience in university students at a private university in Arequipa. The methodology was based on a quantitative approach, non-experimental design, descriptive-correlational scope, and cross-sectional design. The sample consisted of 383 university students who were administered the Emotional Dependency Questionnaire (EDQ) and the Resilience Scale. The descriptive results showed that 44.6% of the participants had low emotional dependence and 48.6% had moderate resilience; a significant association was also found between emotional dependence, age and marital status ($p<.05$). The analysis of the general objective determined that there is a negative and significant relationship between emotional dependency and resilience ($rs = -.444$; $p < .001$). It is concluded that at higher levels of resilience, students tend to have lower levels of emotional dependency, suggesting the role of resilience as a protective factor in interpersonal relationships.

Keywords: emotional dependence, resilience, university students

Índice

Dedicatoria

Agradecimientos

RESUMEN

ABSTRACT

Índice 7

Introducción 1

Capitulo I. Problema y Marco teórico Pregunta de Investigación 4

Variables y su Definición Operacional 4

Variable 1. Dependencia Emocional 4

Variable 2. Resiliencia 4

Objetivo General 5

Objetivos Específicos 5

Antecedentes Teóricos-Investigativos 5

Dependencia Emocional 5

Respuesta frente a la dependencia emocional 11

Tipos de dependencias relacionales 14

Resiliencia 16

Factores asociados a la resiliencia 19

Dependencia Emocional y Resiliencia 23

Capítulo II. Metodología 28

Método 28

Instrumentos 28

Ficha Sociodemográfica 28
Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) 28
Escala de Resiliencia 29
Participantes 29
Criterios de inclusión 30
Procedimiento 32
Consideraciones Éticas 33
Análisis de Datos 34
Capitulo III. Resultados 35
Discusión 47
Conclusiones 51
Sugerencias 52
Limitaciones 54
Referencias 55
..... 74

Índice de tablas

Tabla 1 Caracterización sociodemográfica 31

Tabla 2 Niveles de la dependencia emocional 35

Tabla 3 Niveles de las dimensiones de la dependencia emocional 36

Tabla 4 Niveles de la resiliencia 38

Tabla 5 Niveles de las dimensiones de la resiliencia 39

Tabla 6 Asociación entre la dependencia emocional con el sexo, la edad, el año académico y el estado civil 41

Tabla 7 Asociación entre la resiliencia con el sexo, la edad, el año académico y el estado civil 43

Tabla 8 Prueba de normalidad 45

Tabla 9 Relación entre la dependencia emocional y la resiliencia 46

Índice de anexos

Anexo 1 Consentimiento Informado.....66

Anexo 2 Ficha Sociodemográfica.....67

Anexo 3 Cuestionario de Dependencia Emocional.....68

Anexo 4 Instrumento de Resiliencia.....69

Anexo 5 Ficha técnica del Cuestionario de Dependencia Emocional.....71

Anexo 6 Ficha técnica de la Escala de Resiliencia.....72

Anexo 7 Dictamen Comité De Ética De Investigación…….. 73

Introducción

El ingreso a la vida universitaria constituye un hito fundamental en el desarrollo personal y académico de los jóvenes, ya que implica la adaptación a nuevas dinámicas sociales, mayores exigencias académicas y diversas experiencias emocionales que pueden influir en su desempeño y bienestar integral (Puyo & Flores, 2025). Si bien esta etapa representa una oportunidad de crecimiento, también puede generar ansiedad, incertidumbre y tensión debido a las múltiples demandas que enfrentan los estudiantes, lo que, en algunos casos, propicia la adopción de conductas poco saludables y afecta su equilibrio emocional (Chávez, 2024).

En este contexto, los estudiantes universitarios pueden desarrollar dependencia emocional, entendida como una necesidad afectiva intensa hacia la pareja que puede derivar en comportamientos desadaptativos (Ventura & Caycho, 2016). Esta problemática puede impactar significativamente en el bienestar general del individuo, manifestándose en dificultades para la toma de decisiones, incremento de la ansiedad ante situaciones evaluativas, problemas para establecer límites en las relaciones interpersonales y elevados niveles de estrés académico (Gonzales et al., 2022). En contraste, la resiliencia se define como la capacidad de adaptarse y recuperarse frente a la adversidad, el estrés o las dificultades, manteniendo la estabilidad emocional y desarrollando estrategias eficaces de afrontamiento (Cieza & Palomino, 2020).

A nivel internacional, la Organización Mundial de la Salud (2024) define la salud mental como un estado de bienestar en el que el individuo reconoce sus capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad. En esta línea, Pelate y Eugenio (2023) reportaron que el 30.6% de estudiantes universitarios en Ecuador presenta un nivel medio de dependencia emocional, evidenciando la relevancia de esta problemática en el contexto académico.

En el ámbito nacional, estudios como el de Gonzales et al. (2022) evidencian que

aproximadamente uno de cada tres mujeres y uno de cada dos hombres de la Universidad Nacional de Huancavelica presentan niveles moderados o altos de dependencia emocional. Asimismo, la revisión sistemática de Castillo y Gutiérrez (2024) señala que esta problemática afecta el bienestar físico y emocional de los jóvenes, impactando su autoestima, generando desequilibrio emocional y aumentando la vulnerabilidad frente a la manipulación y diversas formas de violencia, lo que puede derivar en cuadros depresivos e incrementar el riesgo suicida. En relación con la resiliencia, Quispe (2024) encontró que el 75.7% de estudiantes universitarios presenta niveles bajos o medios.

A nivel local, Añazco y García (2023) identificaron que el 64.5% de universitarios presenta un nivel medio de dependencia emocional. Por su parte, Medina y Zeballos (2022) reportaron que un 13.3% presenta un nivel muy bajo de resiliencia, un 11.2% un nivel bajo y un 15.5% se ubica en el nivel inferior, evidenciando limitaciones en la capacidad de afrontamiento en este grupo poblacional.

En este sentido, resulta fundamental analizar la relación entre la dependencia emocional y la resiliencia durante la etapa universitaria, considerando que los estudiantes atraviesan un proceso de construcción de identidad en el que los vínculos afectivos y la regulación emocional desempeñan un papel clave en su estabilidad psicológica (Villena & Vargas, 2023). La interacción entre ambas variables constituye una línea de investigación relevante, ya que su dinámica puede influir directamente en el desarrollo personal del estudiante, quien podría priorizar sus relaciones afectivas en detrimento de su autonomía y de sus estrategias de afrontamiento (Bonilla & Tobar, 2023).

Desde una perspectiva teórica, la presente investigación busca aportar al conocimiento científico mediante el análisis de la relación entre la dependencia emocional y la resiliencia en estudiantes universitarios, permitiendo comprender si la resiliencia actúa como un factor protector frente a vínculos afectivos desadaptativos. Desde una perspectiva práctica y social, los resultados permitirán identificar necesidades emocionales en la

población universitaria y contribuir al diseño de programas de intervención desde las áreas de tutoría y salud mental, orientados al fortalecimiento de la autonomía y las habilidades de afrontamiento, promoviendo relaciones interpersonales saludables y un mejor desempeño académico.

Finalmente, la relevancia metodológica del estudio radica en la generación de evidencia actualizada en un contexto específico, considerando que las dinámicas emocionales y sociales de los estudiantes se encuentran en constante transformación. De este modo, la investigación proporcionará información descriptiva y correlacional sólida sobre las variables estudiadas, sirviendo además como base para futuras investigaciones orientadas a la promoción de la salud emocional en el ámbito universitario.

En función de lo expuesto, surge la necesidad de analizar la relación entre la dependencia emocional y la resiliencia en estudiantes universitarios, considerando que ambas variables influyen directamente en su bienestar emocional, desempeño académico y desarrollo personal.

Capitulo I. Problema y Marco teórico

Pregunta de Investigación

¿Cuál es la relación entre la dependencia emocional y la resiliencia en estudiantes universitarios de una universidad privada de Arequipa, 2025?

Variables y su Definición Operacional

Variable 1. Dependencia Emocional

Según Lemos y Londoño (2006) la dependencia emocional se entiende como un patrón de comportamiento en el que una persona busca satisfacer sus necesidades emocionales a través de conexiones afectivas poco saludables.

Para fines de esta investigación, se utilizó el Cuestionario de Dependencia Emocional, construido originalmente por Lemos y Londoño (2006) y adaptado al contexto peruano por Ventura y Caycho (2016). Este instrumento cuenta con 23 ítems, respecto a la operacionalización de esta variable, los ítems se organizan en las siguientes dimensiones: Ansiedad de separación, expresión afectiva de la pareja, modificación de planes, miedo a la soledad, búsqueda de atención y expresión límite.

Variable 2. Resiliencia

Según Wagnild y Young (1993), la resiliencia se define como la capacidad de una persona para afrontar y superar condiciones adversas y frustraciones, manteniendo el equilibrio emocional y adaptándose positivamente a las dificultades.

La resiliencia fue medida mediante la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1988), en su versión adaptada por Novella (2002), la cual cuenta con 25 ítems. Esta variable se operacionaliza en 5 dimensiones: satisfacción personal, entendida como la capacidad de encontrar significado en la vida; ecuanimidad, que implica mantener una perspectiva equilibrada ante las experiencias; sentirse bien solo, asociado con la sensación de libertad e

importancia personal; confianza en sí mismo, definida como la creencia en las propias capacidades; y perseverancia, entendida como la persistencia frente a las adversidades.

Objetivos

Objetivo General

Determinar la relación entre la dependencia emocional y la resiliencia en estudiantes universitarios de una universidad privada de Arequipa.

Objetivos Específicos

Describir el nivel de dependencia emocional y sus dimensiones en estudiantes universitarios de una universidad privada de Arequipa.

Describir los niveles de resiliencia y sus dimensiones en estudiantes universitarios de una universidad privada de Arequipa.

Determinar la asociación entre los niveles de la dependencia emocional con la edad, el sexo, año académico y estado civil en estudiantes universitarios de una universidad privada de Arequipa.

Determinar la asociación entre los niveles de la resiliencia en función con el sexo, la edad y el año académico en estudiantes universitarios de una universidad privada de Arequipa.

Antecedentes Teóricos-Investigativos

Dependencia Emocional

La dependencia emocional es un patrón conductual en el que un individuo intenta satisfacer sus necesidades emocionales mediante vínculos afectivos que son perjudiciales (Lemos & Londoño, 2006). Según Urbiola et al. (2017) surge de un patrón de necesidades emocionales insatisfechas que se ocultan des adaptativamente con otras personas, que puede presentarse el desarrollo de sintomatología psicológica disfuncional; y que puede afectarles a muchas personas, aunque no son conscientes.

En esta misma línea Zárate et al. (2022) señalan que la dependencia emocional se caracteriza por una necesidad frecuente de compañía, deseo de exclusividad, idealización, sumisión, priorización de la relación y un intenso miedo a la ruptura; en otras palabras, la dependencia emocional implica una necesidad imperante de estar con alguien, aun cuando se empleen conductas desadaptativas, producto de creencias erróneas sobre el amor que activan cogniciones, emociones y comportamientos que la persona no reconoce como problemáticos.

Armas y Ponce (2024) definen la dependencia emocional como un patrón crónico de demandas afectivas insatisfechas, que se intenta compensar mediante relaciones de apego patológico caracterizadas por posesividad, desgaste emocional, incapacidad para terminar la relación, y una necesidad intensa de afecto acompañada de sentimientos negativos.
La dependencia emocional puede generar deterioro físico y psicológico importante, afectando la capacidad de actuar con libertad y responsabilidad social (Vásquez et al., 2023).

Asi mismo Hirschfeld et al. (1977) precisan que la dependencia emocional es una perturbación de conductas, pensamientos, emociones y creencias que manifiesta el individuo durante la relación sentimental, afectando el amor propio de sí mismo por satisfacer al ser amado. Dichos autores distinguen dos tipos: la dependencia instrumental, que busca soporte por falta de determinación y dificultad para tomar decisiones; y la dependencia emocional propiamente dicha, caracterizada por una carencia afectiva donde el individuo siente que no puede valerse por sí mismo y necesita el apoyo de un tercero para sentir bienestar (Cubas, 2020).

Autores como Tello y Céspedes (2023) definen la dependencia emocional como un comportamiento en donde la persona realiza desesperados esfuerzos por mantener una cercanía afectiva y física con otra persona; con el propósito de sentirse de algún modo querido, aprobado y valorado, así mismo, se caracteriza porque hay una imposibilidad en

cuanto a la toma de decisiones autónoma, y acciones impulsivas para no ser abandonado, incluso siendo una forma desadaptativa de proceder.

Según Yupanqui (2022) afirma que la dependencia emocional está asociada a un trastorno psicológico, que muchas veces suele pasar de forma desapercibida, por ello es que las personas con estas características se comportan de una manera que desconcierta, en algunos casos incluso llega a generar incomodidad con su entorno.

Además, Zárate et al. (2022) mencionan que tanto en Panamá, Perú y Colombia existe evidencia de que la dependencia emocional en jóvenes universitarios existe; por ejemplo, se ha encontrado que el 48% de la comunidad estudiantil universitaria está en riesgo de ello, además de expresarse en forma moderada correlacionada con reacciones agresivas e impulsivas, sin pensar en las consecuencias de su comportamiento, con tal de obtener la aceptación social o de la pareja emocional.

Modelo Cognitivo de la Dependencia Emocional. Lemos y Londoño (2006) conceptualizan la dependencia emocional no solo como una conducta, sino como una estructura de personalidad fundamentada en el procesamiento de información disfuncional descrito por Aaron Beck. Este modelo sugiere que las alteraciones en la forma de pensar afectan tanto el ánimo como las acciones de las personas; al examinar un enfoque más realista y ajustar el pensamiento, se logra una mejora en el estado emocional y en la conducta; este cambio sostenido es el resultado de la transformación de creencias disfuncionales arraigadas(Méndez, 2023). Este modelo se puede organizar en tres niveles fundamentales:

Esquemas Cognitivos Disfuncionales. La dependencia emocional se origina en la activación de Esquemas Desadaptativos Tempranos (EDT), entendidos como patrones emocionales y cognitivos estables formados durante la infancia que definen la percepción del "Self" y de los "Otros"; los individuos dependientes poseen una visión de sí mismos marcada por la minusvalía y la incompetencia, creyendo que no pueden afrontar la vida sin apoyo

externo (Chapoñan, 2025). Simultáneamente, se configura una idealización del otro, quien es percibido como una figura salvadora necesaria para la supervivencia psicológica, activando el esquema de "Desconexión y Rechazo" ante la percepción de distancia, lo que lleva al individuo a sacrificar sus propias necesidades para mantener el vínculo (Etxaburu et al., 2024)

Distorsiones Cognitivas sobre el Vínculo. En este nivel, el modelo explica cómo la información del entorno es interpretada erróneamente a través de distorsiones cognitivas que refuerzan los esquemas nucleares; ante situaciones gatillantes, como la ausencia temporal de la pareja, el dependiente emocional tiende a utilizar un procesamiento catastrófico y rumiante, anticipando escenarios de abandono definitivo sin evidencia real, donde los niveles elevados de dependencia se relacionan con la rumiación cognitiva y el catastrofismo (Alvarez & Atencio, 2023). Asimismo, se ha identificado una prevalencia de distorsiones específicas como la "Falacia de Recompensa Divina" y el "Razonamiento Emocional", donde el sujeto cree firmemente que su sufrimiento y sumisión garantizan el amor del otro, ignorando mediante la abstracción selectiva cualquier señal de desinterés o violencia y focalizándose únicamente en mantener la relación a cualquier costo (Bogarín et al., 2021).

Pensamientos Automáticos que Intensifican la Conducta Dependiente. El producto final de la activación de esquemas y distorsiones son las conductas visibles y la experiencia emocional, donde las dimensiones como la ansiedad por separación, la expresión afectiva desmedida y la modificación de planes giran en torno al miedo a la soledad y la necesidad de control externo (Prieto et al., 2024). Estas conductas surgen como un intento disfuncional de regular la angustia; sin embargo, cuando estas estrategias de apego fallan o la pareja no responde como se espera, el sujeto experimenta sintomatología depresiva y ansiosa severa, validando la tesis de Beck sobre la depresión sociotrópica en perfiles dependientes, donde el valor personal depende enteramente de la validación externa (Galindo & Ezeta, 2025).

Factores Asociados a la Dependencia Emocional. Desde la perspectiva cognitivo-conductual, los factores personales no son eventos aislados, sino predisposiciones internas que facilitan la activación de los esquemas de dependencia (Méndez, 2023). Estudios recientes destacan tres pilares fundamentales: la baja autoestima vinculada al autoconcepto negativo, el déficit en la regulación emocional y la presencia de rasgos ansioso-depresivos.

Autoestima y Autoconcepto Negativo. El factor personal más determinante es la autopercepción de minusvalía. Según el modelo cognitivo, el dependiente emocional posee un autoconcepto debilitado, percibiéndose a sí mismo como incompetente para gestionar su propia vida; de esta forma la autoestima se relaciona negativa y significativamente con la dependencia emocional; es decir, a menor valoración personal, mayor es la necesidad de adherirse a otro para obtener valía; esta baja autoestima no es solo una evaluación negativa, sino una creencia central de que no se es suficiente, lo que lleva al individuo a buscar en la pareja la seguridad que no encuentra en sí mismo, perpetuando un ciclo de sumisión para evitar el rechazo (Etxaburu et al., 2024).

Déficit en la Regulación Emocional. La incapacidad para gestionar las propias emociones (especialmente las negativas) es un factor de riesgo crítico. Bonilla y Tello (2023) señalan que las personas con dependencia emocional presentan estrategias de regulación cognitiva desadaptativas, como la rumiación y la autoculpa; al no contar con mecanismos internos para calmar su propia ansiedad o tristeza, el individuo utiliza a la pareja como un regulador externo; esto explica por qué, ante el malestar, no buscan soluciones autónomas, sino que activan conductas de búsqueda de atención inmediata para aliviar su angustia interna.

Rasgos de Personalidad y Comorbilidad. Existen rasgos de personalidad y estados psicopatológicos previos que predisponen a la dependencia. Galindo y Ezeta (2025) encontraron que la sintomatología depresiva y ansiosa en el individuo suele preceder o coexistir con la dependencia; la persona, al sentirse desesperanzada o con miedo crónico o

ansiedad rasgo, desarrolla una intolerancia a la soledad, viendo en la relación de pareja la única cura posible para su malestar existencial, lo que refuerza la creencia de insuficiencia individual.

Estilos de Crianza y el Apego Parental. Investigaciones recientes indican que los estilos parentales autoritarios o negligentes, caracterizados por la falta de afecto y la sobreprotección o el rechazo, impiden el desarrollo de la autonomía emocional en el niño; los niños con carencia de amor, maltratados, abusados y con padres autoritarios que no están seguros de que los amen de verdad buscan afecto de pareja con el modelo de amor que recibieron en la infancia lo cual genera una dependencia emocional (Gonzales et al., 2022). Según Larriva y Vintimilla (2023) estas dinámicas familiares disfuncionales predicen la formación de un apego ansioso, el cual se reactiva en la adultez como dependencia emocional. Asimismo, Escobar (2024) encontró que la carencia de validación emocional en la infancia lleva al adulto a buscar esa figura parental en su pareja, intentando reparar inconscientemente el vínculo primario dañado a través de la sumisión y la complacencia.

Estereotipos de Género y los Mitos del Amor Romántico. Etxaburu et al., (2024) destacan que la socialización diferencial lleva a que, en muchos casos, se normalice el sufrimiento por amor como una prueba de compromiso; además, la presión social por tener pareja para ser considerado exitoso o completo exacerba el miedo a la soledad, empujando a los individuos a mantener relaciones tóxicas por el temor al estigma social de la soltería.

Dinámicas de Pareja. Existe una correlación bidireccional alarmante confirmada por Rosas et al. (2023) la dependencia emocional actúa como un factor de vulnerabilidad que atrapa a la víctima en el ciclo de violencia, mientras que el maltrato psicológico (control, aislamiento, desvalorización) por parte del agresor refuerza la baja autoestima del dependiente, haciéndole creer que "nadie más lo querrá". Esta dinámica se alimenta de la "retribución divina" (creencia distorsionada), donde el dependiente tolera el abuso esperando

que su sacrificio eventualmente cambie a la pareja, perpetuando así la relación patológica (Larriva & Vintimilla, 2023).

Causas de la Dependencia Emocional. De la Villa et al. (2008) afirman que los jóvenes victimizados presentan mayor dependencia emocional y menor autoestima que los no victimizados. Así mismo, con relación al género, afirman que las adolescentes víctimas de violencia presentan menor autoestima y los varones ejercen con más frecuencia procesos de acomodación y manipulación.

Según Tutiven et al. (2022) también existen causas como por ejemplo si en nuestra infancia hemos recibido cariño, confianza, y estabilidad durante nuestros primeros años de infancia, desarrollamos lo que es un apego seguro que esto puede generar un factor como de protección ante la dependencia emocional, caso contrario si en una infancia no recibimos el cariño y ausencia de confianza generamos lo que se podría llamar apegos desadaptativos lo que nos llevaría a tener la dependencia emocional.

Respuesta frente a la dependencia emocional

Respuesta emocional. Las personas dependientes emocionalmente tienen a establecer relaciones de pareja desde la adolescencia, mostrando una necesidad profundamente de poder entablar una relación con una persona, por lo que, una relación no haya resultado satisfactorio o se encuentre deteriorada, las personas que presentan dependencia intentar reanudar la relación aferrándose a ella, intentando evitar situaciones amenazantes para su relación como discusiones y llevando a cabo infinidad de actos con el fin de no poder romper la relación (Momeñe & Estévez, 2019).

En esta reflexión se analizan los estilos educativos, las habilidades sociales y la autoestima, factores clave en la formación del ser humano y en la configuración de su personalidad. Estos aspectos influyen directamente en el desarrollo de la dependencia emocional, un fenómeno vinculado a la dificultad para manejar estados emocionales como la

ansiedad y la depresión, los cuales son comunes en individuos con alta dependencia emocional. Este análisis también aborda cómo los constructos de la subjetividad y la personalidad se relacionan con la aparición de patrones dependientes (Gil et al., 2021).

La dependencia emocional en la pareja consiste en la intensa necesidad emocional que un individuo experimenta hacia su pareja a través de sus diversas relaciones de acuerdo a Momeñe y Estévez (2019) las personas con dependencia emocional en muchas ocasiones no solo necesitan de recibir afecto de parte de la otra persona, sino que también puede presentarse de forma de menosprecio hacia su pareja en el caso de los varones, ahora en el caso de las mujeres de forma diferente muchas veces lo que buscan el autoengaño, y el uso de mecanismos de negación y no afrontamiento.

En las mujeres puede aparentar mayor dependencia emocional hacia la pareja que en los varones, debido a que las mujeres tienen otras razones para no abandonar una relación negativa con la pareja, el tener hijos del agresor, dependencia económica y amenazas (Camarillo et al., 2020).

Indica González et al., (2022) las personas que tienen dependencia emocional severa aceptan las agresiones, infidelidades, humillaciones, burlas, con tal de no romper la relación de pareja para no poder perder a la otra persona.

Respuesta social. Según Lemos y Londoño (2006) mencionan que la dependencia emocional, son creencias sobre las emociones generadas por las relaciones cercanas e íntimas, por la soledad y la separación. Son manifestaciones también los comportamientos interpersonales orientados a mantener la cercanía interpersonal como pedir o dar ayuda y consejos. Tradicionalmente, se han considerado dos tipos de dependencia: la instrumental y la emocional; la primera se caracteriza por falta de autonomía en la vida cotidiana, inseguridad, carencia de iniciativa, búsqueda de apoyo social, indefensión, dificultades para tomar decisiones y para asumir responsabilidades y desenvolverse con eficacia; la segunda, la

dependencia emocional, se caracteriza por excesivas demandas afectivas, relaciones interpersonales estrechas y relaciones de pareja desequilibradas, donde prevalece la sumisión y la idealización de la pareja, con baja autoestima e imperiosa necesidad del otro, que lleva a comportamientos excesivos de aferramiento y alto temor a la soledad (Castello, 2005).

El confinamiento domiciliario está asociado a emociones negativas como el estrés, ansiedad, depresión, así como la dependencia emocional y erosión de las relaciones familiares (Orellana & Orellana, 2020).

Respuesta Cognitiva. El modelo conductual cognitivo sostiene, la dependencia emocional se desarrolla de forma jerárquica, comenzando en el primer nivel con una respuesta incondicionada u operante específica; con el tiempo, a medida que se repite con mayor frecuencia, esta respuesta se transforma en un hábito, ascendiendo a un segundo nivel; cuando se da una conexión entre varios hábitos en el mismo contexto, se convierte en un rasgo, lo cual representa un tercer nivel; finalmente, en el cuarto nivel, estos nueve rasgos constituyen la dimensión de dependencia emocional / independencia emocional, siguiendo así un modelo organizativo jerárquico y acumulativo de la dependencia emocional (Anicama, 2016, p.73).

Como menciona Anicama et al. (2019) en el nivel cognitivo, este se expresa en tres componentes que caracterizan la percepción que tiene el sujeto de sí mismo y de cómo visualiza a su pareja. El primero se refiere a la "percepción de su autoestima", por la cual se valora como una persona que no está a la altura o no ha hecho los méritos suficientes para tener a esa pareja, se siente y percibe menos que otras personas. Para el segundo componente "percepción de la autoeficacia", está referido a que la persona dependiente puede tener una buena autoestima, pero no se siente ni se percibe como capaz de demostrar lo que vale o que puede competir con otras personas, duda de su habilidad para hacer las cosas eficazmente. El tercer componente de este nivel cognitivo está relacionado con "la idealización de la pareja," lo cual tiene que ver con el conjunto de creencias, valores, esquemas y pensamientos

estereotipados que tiene acerca de su pareja para considerarla en un estatus muy elevado y por lo tanto insustituible e indispensable en su vida.

Tipos de dependencias relacionales

Según De la Villa y Sirvent (2008) se identifican tres tipos de dependencias relacionales, la dependencia afectiva, la bidependencia y la codependencia.

Dependencia afectiva. Este tipo de dependencia se manifiesta en relaciones donde ninguna de las dos personas involucradas es adicta; su origen radica en una profunda e insaciable necesidad afectiva que la persona dependiente intenta calmar a través de un vínculo de pareja poco saludable y patológico; este tipo de relación se caracteriza por una dinámica de posesividad y una incapacidad para poner fin al vínculo, incluso cuando es dañino (De la Villa & Sirvent, 2008).

Bidependendencia. A diferencia de la anterior, la bidependencia es un patrón de comportamiento relacional que se observa en personas que son o han sido adictas a sustancias; en esencia, la persona transfiere su comportamiento adictivo a la relación de pareja; este vínculo se convierte en una obsesión que sigue la misma lógica que su adicción principal: hay una falta de conciencia real del problema, se cede la autonomía y la capacidad de tomar decisiones, y se busca de forma compulsiva a la pareja (De la Villa & Sirvent, 2008).

La bidependencia es un patrón de dependencia relacional que se manifiesta de maneras distintas entre hombres y mujeres, dando lugar a dos perfiles claramente diferenciados; por un lado, existe una modalidad autodestructiva, más frecuente en mujeres; y se caracteriza por una búsqueda abrumadora e incesante de afecto, que lleva a la persona a adoptar un rol de sumisión con el único fin de complacer a su pareja; por otro lado, se identifica una tipología parasitaria, más común en hombres, que se distingue por la presencia

de rasgos de personalidad antisocial, donde el individuo utiliza el chantaje, el egoísmo y la manipulación emocional para someter a su pareja (Paradelo et al., 2018).

Codependencia. La codependencia describe una dinámica muy particular en la que una persona, que no tiene adicciones, desarrolla una dependencia hacia alguien que es percibido como frágil o que sufre de una adicción, como el alcoholismo. Las personas codependientes se someten a cualquier cosa en nombre del otro, el compañero se hace el único motivo para vivir; la codependencia se define como un problema en la relación de pareja caracterizado por frecuentes estados de insatisfacción y malestar individual, en el cual la mujer prioriza la atención de las necesidades de la pareja y posterga o suprime las propias (Silva, 2020).

Dimensiones de la dependencia emocional. Según Ventura y Caycho (2016) la dependencia emocional se divide en las siguientes dimensiones:

Ansiedad de separación. Esta dimensión, se centra en las manifestaciones emocionales de temor y angustia que surgen ante la mera posibilidad de que la relación de pareja pueda terminar. Las personas con alta puntuación en este factor experimentan un miedo intenso a la disolución del vínculo, lo que puede llevar a un estado de alerta constante y a una preocupación excesiva por la estabilidad de la relación (Lemos et al., 2019).

Expresión afectiva de la pareja. Esta dimensión mide la necesidad imperiosa del individuo de recibir constantes y explícitas demostraciones de afecto y cariño por parte de su pareja. Estas expresiones no son solo un deseo, sino una necesidad que busca calmar una profunda sensación de inseguridad y validar la continuidad y fortaleza del lazo afectivo (Lemos et al., 2019).

Modificación de planes. Este factor explora la tendencia del individuo a alterar o abandonar sus propios planes, actividades e incluso intereses para satisfacer los deseos, ya sean explícitos o implícitos, de su pareja (Lemos et al., 2019). El objetivo principal es

complacer al otro o maximizar el tiempo que pasan juntos, a menudo en detrimento de las propias necesidades y del desarrollo personal.

Miedo a la soledad. Esta dimensión, que consta de tres ítems, aborda el temor profundo a estar sin una relación de pareja o a no sentirse amado. Este miedo no se limita a la simple incomodidad de estar solo, sino que se manifiesta como una angustia existencial ante la idea de la soltería, lo que puede llevar a la persona a permanecer en relaciones insatisfactorias o a buscar pareja de forma compulsiva (Lemos et al., 2019).

Búsqueda de atención. Esta dimensión se refiere a los comportamientos activos y persistentes que realiza una persona para captar y mantener la atención de su pareja. La finalidad es asegurar su permanencia en la relación y consolidarse como el centro de la vida del otro, buscando constantemente validación y reconfirmación de su importancia (Lemos et al., 2019).

Expresión límite. Este factor, medido con tres ítems, se enfoca en las reacciones más extremas e impulsivas que pueden surgir ante la amenaza, real o percibida, de una ruptura. Incluye comportamientos de autoagresión o conductas desesperadas como una forma de manejar el intenso dolor emocional y evitar el abandono (Lemos et al., 2019).

Resiliencia

Históricamente, la resiliencia comenzó a cobrar importancia en la segunda mitad del siglo XX, momento en el que se define como un concepto que permite a las personas adaptarse de manera positiva a pesar de las adversidades (Kotliarenco & Cáceres, 2014).

La resiliencia se define como la habilidad para recuperarse, adaptarse y progresar ante experiencias, ya sean positivas o negativas, que forman parte de la vida cotidiana (Linares, 2025). Por otro lado, Terrones y Vigo (2022) destaca la resiliencia como un concepto dinámico y en constante evolución. Se sugiere que la resiliencia no es una característica innata, sino que se desarrolla a lo largo de la vida y está influenciada por diversos factores

internos y sociales. Además, se menciona que esta capacidad permite a las personas enfrentar entornos adversos con una normalidad cotidiana, lo que implica que la resiliencia puede ser ajustada y fortalecida a lo largo del tiempo.

Las acciones resilientes requieren de una combinación de disposición y adaptación. Esto significa que los comportamientos resilientes dependen de una interacción dinámica de factores, que van cambiando a medida que avanzamos en el proceso. Las situaciones adversas no son estáticas; evolucionan y demandan ajustes en nuestras respuestas. Por ejemplo, en el caso de un desastre natural como un terremoto, surgen diversas circunstancias difíciles que requieren diferentes tipos de respuestas resilientes, las cuales se adaptan a medida que las condiciones cambian. Para ser resilientes, es fundamental estar preparados, experimentar y aprender de las adversidades. Otros ejemplos podrían incluir mudarse a otro país por necesidad, afrontar una enfermedad grave o lidiar con una separación. (Calcina, 2024).

Modelo de resiliencia de Walding y Young. La resiliencia, según el modelo de Wagnild y Young, es un proceso psicológico dinámico que permite a la persona mantener el equilibrio emocional, reconstruir el significado personal y desplegar estrategias de afrontamiento frente a la adversidad; este enfoque, ampliamente estudiado en Latinoamérica, ha mostrado ser consistente en distintos grupos poblacionales; investigaciones en Perú, como las realizadas en estudiantes universitarios y población adulta, han confirmado la estructura multifactorial de la Escala de Resiliencia (ER), evidenciando dimensiones como Competencia Personal, Perseverancia, Ecuanimidad, Satisfacción Personal y Aceptación de la Vida (Arias & Humani, 2024).

Este modelo, fortalece la evidencia de que la resiliencia opera como un conjunto de creencias, emociones y conductas orientadas a la adaptación positiva en momentos de dificultad (Hugo et al., 2024). En ese sentido, este modelo entiende que la resiliencia se estructura alrededor de componentes que integran propósito vital, identidad interna y

capacidad de recuperación emocional, los cuales se agrupan de forma estable en factores como “Decisión”, “Energía y Fuerza”, “Finalidad” y “Perseverancia”, fortaleciendo la evidencia de que la resiliencia opera como un conjunto de creencias, emociones y conductas orientadas a la adaptación positiva en momentos de dificultad (Arias & Humani, 2024).

Desarrollo de resiliencia en las personas. El desarrollo de la resiliencia en los individuos es un proceso multifacético que abarca una variedad de factores y etapas a lo largo de la vida. Este proceso se ve influenciado por experiencias pasadas, donde las situaciones de adversidad, trauma o estrés pueden convertirse en oportunidades de aprendizaje que fortalezcan la capacidad de recuperación. Las relaciones sociales desempeñan un papel crucial, ya que contar con una red de apoyo sólida, compuesta por amigos, familiares y mentores, proporciona la seguridad emocional necesaria para enfrentar desafíos (Paredes & Vega, 2021).

Además, la adquisición de habilidades de afrontamiento efectivas, como la resolución de problemas y la regulación emocional, es esencial para manejar situaciones difíciles. La creencia en la propia capacidad para superar obstáculos, conocida como autoeficacia, también contribuye significativamente a la resiliencia, ya que fomentar la autoeficacia a través de pequeñas victorias puede aumentar la confianza en uno mismo (Ampuero et al., 2022).

Mantener una mentalidad positiva y enfocarse en lo que se puede controlar permite a las personas ver las dificultades como temporales y manejables. La flexibilidad y adaptabilidad son igualmente importantes, ya que la capacidad de ajustarse a los cambios y aprender de las experiencias enriquecen la resiliencia. El autoconocimiento, que implica reflexionar sobre emociones, valores y creencias, también facilita una mejor comprensión de las propias reacciones ante el estrés (Surabhi & Susmita, 2020).

El autocuidado, tanto físico como emocional y mental, es fundamental para el desarrollo de la resiliencia. Mantener hábitos saludables y gestionar el estrés contribuyen a un

mayor bienestar general. Asimismo, la educación y la formación en habilidades socioemocionales, especialmente en entornos educativos como universidades, pueden ser estrategias efectivas para fomentar la resiliencia entre los jóvenes (Jibaja, 2024).

En resumen, el desarrollo de la resiliencia es un proceso continuo que puede ser fortalecido mediante la práctica y el aprendizaje. Proporcionar el apoyo adecuado y promover un entorno propicio para el crecimiento personal puede marcar una diferencia significativa en la capacidad de los individuos para enfrentar adversidades y adaptarse a las circunstancias cambiantes de la vida.

Factores asociados a la resiliencia.

Factores personales. Según Cruz et al. (2023), los factores personales que sostienen la resiliencia incluyen diversas habilidades internas esenciales para afrontar la adversidad. Entre ellos:

La autoestima: entendida como la valoración que la persona tiene de sí misma y que influye directamente en su capacidad de resolver conflictos.

La empatía: que permite comprender y resonar con los sentimientos ajenos a partir de procesos afectivos y cognitivos que se desarrollan con el tiempo.

La autonomía: que se refiere a la habilidad de tomar decisiones y actuar de manera independiente según los propios intereses y nivel de desarrollo. Asimismo, se resalta

El sentido del humor: visto como una disposición emocional que ayuda a tomar distancia del estrés y encontrar lo cómico aún en situaciones adversas.

La creatividad: entendida como la capacidad de generar orden, soluciones y metas mediante la imaginación incluso en contextos de caos o dificultad.

Factores Familiares. La forma en que los padres ejercen su rol es determinante; en este contexto se ha demostrado que el estilo autoritativo, aquel que combina normas claras con calidez emocional, es el que mejor predice altos niveles de resiliencia; por el contrario,

los estilos autoritarios, solo normas, o permisivos, sin límites, se asocian con una menor capacidad para enfrentar la adversidad (Guarachi & Muruchi, 2025).

Sin embargo, no solo importa lo que los padres hacen, sino cómo lo interpretan los hijos; la resiliencia se fortalece cuando el adolescente percibe activamente que su entorno familiar es un recurso disponible; esta percepción de ser cuidado y comprendido actúa como un predictor directo de la salud mental positiva, reduciendo la vulnerabilidad ante trastornos como la ansiedad o la depresión (Peña et al., 2024).

El apoyo de la familia es crítico no solo para prevenir problemas, sino para recuperarse de ellos. En estudios longitudinales sobre depresión y ansiedad en jóvenes, se ha visto que contar con una red de apoyo familiar sólida incrementa significativamente las probabilidades de recuperación clínica, actuando como un factor que modifica positivamente el curso de los trastornos mentales (Casasbuenasa et al., 2025).

Factores Comunitarios y Ambientales. La resiliencia de una comunidad está directamente ligada a su cohesion; no se trata solo de vivir cerca de otros, sino de participar activamente en decisiones y tener un liderazgo local efectivo; cuando las personas se involucran en grupos comunitarios y perciben que existe un liderazgo claro, se activan mecanismos de protección colectiva que facilitan la adaptación ante crisis; la participación no es solo un acto cívico, es una herramienta de salud mental (Altamirano, 2025).

Para niños y adolescentes, la escuela es su segunda casa y su principal comunidad. La investigación actual confirma que el clima escolaractúa como un factor de resiliencia tan potente como la familia; no se trata solo de calidad académica, sino de seguridad emocional; tener profesores que actúen como mentores y un ambiente libre de violencia, sentir que la escuela es un lugar seguro amortigua el impacto de problemas externos (Garzón & Yncera, 2025).

Finalmente, lo que marca la diferencia no es solo cuántos amigos tienes, sino cuánto apoyo sientes que tienes; la percepción subjetiva de contar con respaldo social (ya sea de amigos, vecinos o instituciones) es un predictor estadístico directo de la resiliencia; en adolescentes, esta percepción funciona como un escudo: a mayor sensación de apoyo, mayores niveles de competencia personal para resolver problemas (Choque & Guarachi, 2025).

Dimensiones de Resiliencia. Sanchez (2020)describen algunas dimensiones relacionadas a la capacidad de resiliencia:

Insight. Esta dimensión se refiere a la capacidad de plantear preguntas complejas y ofrecer respuestas honestas. Gracias a esta habilidad, las personas pueden proporcionar respuestas sinceras y razonadas ante diversas situaciones.

Creatividad. Esta dimensión implica la habilidad de generar nuevas ideas o teorías para abordar problemas, ya sean positivos o negativos, y actuar en función de esas ideas únicas.

Interacción. Se relaciona con la habilidad de establecer conexiones significativas y beneficiosas con el entorno, creando lazos estrechos, especialmente con las personas más cercanas.

Iniciativa. Esta característica refleja el compromiso de una persona para enfrentar los problemas que se presentan, tomando control sobre las circunstancias y buscando continuamente mejorar sus condiciones y objetivos personales a mediano y largo plazo.

Moralidad. Este aspecto implica la conciencia de que una persona puede asumir compromisos consigo misma y con los demás, ganándose así el respeto de su entorno.

Humor. Las dimensiones anteriores son especialmente relevantes en momentos difíciles, ya que el humor permite relativizar los problemas y aliviar situaciones complicadas.

Independencia. Esta dimensión es crucial, ya que busca liberar a la persona de tensiones físicas y emocionales. Sin embargo, es importante que esta independencia no lleve al aislamiento.

Para esta investigación se utilizará la teoría de Wagnild y Young (1993) destacan que, para desarrollar una buena resiliencia, es crucial tener en cuenta dos factores clave. El primero es la competencia personal, que abarca aspectos como la autoconfianza, la independencia, la capacidad de tomar decisiones, el sentido de invencibilidad, el poder personal, la creatividad y la perseverancia. El segundo factor se refiere a la aceptación de uno mismo y de la vida, que incluye la habilidad de adaptarse, mantener el equilibrio, ser flexible, aceptar lo que la vida trae y encontrar una sensación de paz, incluso en momentos difíciles. Vamos a definir las dimensiones que estamos evaluando en nuestra investigación.

Ecuanimidad. Se refiere a la capacidad de mantener un equilibrio emocional frente a las dificultades, lo que permite a una persona abordar los problemas con calma y moderar su comportamiento en momentos de adversidad.

Sentirse bien en soledad. Implica la habilidad de disfrutar de nuestra propia compañía y reconocer nuestra importancia individual, sin depender de un grupo social.

Confianza en uno mismo Es la creencia en nuestras propias habilidades y en lo que podemos lograr, especialmente en situaciones complicadas o inesperadas.

Perseverancia. Representa la actitud positiva que nos impulsa a seguir adelante a pesar de los obstáculos, alimentando nuestro deseo de alcanzar metas.

Satisfacción personal. Se refiere al valor que otorgamos a nuestra propia realización y al significado que le damos a nuestra vida, así como la forma en que esto se traduce en un sentido de bienestar.

Resiliencia y juventud. La juventud es una etapa crítica en la vida de los individuos, caracterizada por un crecimiento personal, social y emocional significativo; durante este

periodo, la resiliencia se manifiesta como una habilidad esencial que permite a los jóvenes enfrentar los desafíos inherentes a esta fase de transición; los jóvenes se enfrentan a presiones académicas, relaciones interpersonales y la búsqueda de identidad, lo que puede generar estrés y ansiedad (Surzykiewicz et al., 2022).

Al ingresar a la universidad, el desafío se intensifica; esta etapa se define por una carga académica y emocional que pone a prueba la estabilidad mental del estudiante; donde estrés académico se identifica como un factor de riesgo directo para la salud mental; sin embargo, se ha comprobado que los estudiantes que logran articular una respuesta resiliente frente a estas demandas académicas reducen drásticamente su vulnerabilidad ante la ansiedad y la depresión, convirtiendo la presión en un motor de adaptación (Peñarrieta et al., 2025).

La capacidad de recuperación depende de cómo se enfrenta el problema. Los jóvenes que emplean estrategias de afrontamiento activas, como planificar soluciones en lugar de evitar el problema, y que poseen una alta autoeficacia, la convicción interna de yo puedo con esto, reportan niveles mucho más altos de satisfacción académica; la investigación subraya que creer en las propias capacidades no es arrogancia, sino un predictor funcional del éxito y la permanencia en la universidad (Estrada et al., 2024).

Finalmente, la resiliencia tiene un costo energético y requiere recursos, el autocuidado (dormir bien, comer sano, actividad física) no es solo un tema de salud física, sino de salud mental; la capacidad de autocuidado tiende a fluctuar peligrosamente durante la universidad; mantener rutinas saludables es, por tanto, una estrategia deliberada de resiliencia que permite al cuerpo y al cerebro sostener el esfuerzo que demanda la educación superior (González et al., 2024).

Dependencia Emocional y Resiliencia

La dependencia emocional se manifiesta como un estado mental donde el individuo realiza grandes esfuerzos para evitar el abandono, demanda excesiva atención y enfrenta retos

al momento de decidir, en contraste, la resiliencia se define como una habilidad personal que permite lidiar con las dificultades y extraer aprendizajes de las experiencias (Tello & Céspedes, 2023). De esta manera, mientras la dependencia emocional supone una elevada vulnerabilidad en las relaciones interpersonales, la resiliencia actúa como un factor protector que permite a las personas afrontar las adversidades y salir fortalecidas de ellas. Los estudios sugieren que a medida que aumenta la capacidad de resiliencia de una persona, disminuye la probabilidad de desarrollar dependencia emocional y de sufrir abuso psicológico (Momeñe & Estévez, 2019). Por tanto, el estudio de la resiliencia resulta fundamental para comprender cómo se puede mitigar la dependencia emocional, ya que se ha demostrado una correlación inversa entre ambas, a partir de la revisión de la literatura realizada para este estudio, se han identificado los siguientes antecedentes investigativos relevantes.

En la investigación de Cruz et al. (2020) realizada en el penal de Picsi, tuvo como objetivo determinar la relación entre la dependencia emocional y la resiliencia en una muestra de 351 internos, de entre 18 y 55 años, empleando un diseño no experimental, transeccional y correlacional. Utilizando el Inventario de Dependencia Emocional (IDE) y la escala de Resiliencia de Wagnild y Young como instrumentos de evaluación, los resultados mostraron que un 50% de los participantes se encontraban en un nivel medio de dependencia emocional y el 46% evidenciaba niveles medios de resiliencia. Además, se encontró que un coeficiente de correlación de 0.001 y una significancia de 0.980, indicando que no existe una relación significativa entre ambas variables. Esto sugiere que la dependencia emocional de una persona hacia su pareja no influye en su capacidad de resiliencia, permitiéndole afrontar y recuperarse efectivamente de situaciones adversas.

En un estudio realizado por Ramos (2022) en una universidad privada de Lima Sur, se analizó la relación entre dependencia emocional, satisfacción familiar y resiliencia en 290 estudiantes, con edades entre 17 y 46 años y distintos estados civiles, mediante un diseño no

experimental de tipo correlacional y un muestreo no probabilístico. Se emplearon la Escala de Dependencia Emocional (ACCA) de Anicama, Caballero, Cirilo y Aguirre, la Escala de Satisfacción Familiar de Olson, y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Los resultados revelaron que el 64.5% de los estudiantes presentaba un nivel promedio de dependencia emocional y un 61.0% un nivel promedio de resiliencia. Además, se encontró una relación significativa e inversa entre dependencia emocional y satisfacción familiar, indicando que, a mayor dependencia emocional, menor es la satisfacción familiar. Asimismo, se encontró una relación inversa entre dependencia emocional y resiliencia, mostrando que un alto nivel de dependencia emocional reduce la resiliencia. También se evidenció una relación directa y significativa entre satisfacción familiar y resiliencia, sugiriendo que un mayor nivel de satisfacción familiar potencia la resiliencia en los estudiantes.

Cejudo et al. (2016) busco evidenciar la relación entre inteligencia emocional (IE), resiliencia y bienestar en una muestra de 432 estudiantes universitarios, con edades entre 17 y 59 años y una media de 21.77 años (DT = 5.12). Se emplearon los autoinformes Trait Meta-Mood Scale-24, la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, y la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener, Emmons, Larsen y Griffin. Los hallazgos revelaron una relación significativa y positiva entre la satisfacción con la vida y la IE, específicamente en claridad y reparación emocional. También se encontró que tanto la satisfacción con la vida como la resiliencia estaban positivamente relacionadas. Los estudiantes con altos niveles de resiliencia y reparación emocional mostraron una mayor satisfacción con la vida. Los análisis de regresión indicaron asociaciones positivas entre satisfacción con la vida, resiliencia y reparación emocional, mientras que la atención emocional se asoció negativamente. Este estudio resalta la importancia de fomentar la IE y la resiliencia para promover el bienestar personal.

Tal como expresa González et al. (2022) quienes estudiaron la dependencia emocional en mil doscientos dos jóvenes estudiantes de la universidad nacional de Huancavelica; durante la pandemia de COVID 19 y con un estudio de tipo descriptivo y de corte transversal, encontraron que, uno de cada dos hombres y una de cada tres mujeres se encuentran en un nivel moderado a severo de dependencia emocional. Además, aunque los resultados evidenciaron una ligera dependencia emocional leve en las mujeres, esta diferencia no fue significativa entre mujeres y hombres durante el aislamiento por la pandemia COVID 19.

En su estudio por Tello y Céspedes (2023) con jóvenes universitarios, se contó con la participación de ciento cincuenta y cuatro estudiantes. Se opto por una metodología de enfoque cuantitativo, alcance descriptivo correlacional y de corte transversal, cuya muestra estaba conformada por 154 estudiantes de la carreara de Psicopedagogía. Los resultados demostraron que el 55,8% de los participantes se encontró en un nivel bajo de dependencia emocional y un 44.8% en un nivel alto de resiliencia. El análisis de la investigación revela que existe una relación inversa entre la dependencia emocional y la resiliencia (r_s= -.257, p<.05). Esto quiere decir que, cuando los jóvenes tienen menos dependencia emocional, tienden a mostrar más resiliencia.

Momeñe y Estévez (2019) tuvo como objetivo estudiar la relación entre la resiliencia con la dependencia emocional y el abuso psicológico, la muestra de su investigación estuvo conformada por doscientos noventa y nueve hombres y mujeres de entre los 18 y 64 años sus resultados reflejan que la dependencia emocional disminuye a medida que aumenta la resiliencia. Además, encontró que una alta resiliencia tiene un efecto predictivo sobre la ausencia de dependencia y abuso psicológico, además de desempeñar un papel mediador en la relación entre ambas variables, evidenciando así que la resiliencia desempeña un papel crucial tanto en la dependencia emocional como en el abuso psicológico que se puede experimentar en las relaciones de pareja.

Romero (2023) en su investigación titulada Habilidades sociales, resiliencia y dependencia emocional en mujeres víctimas y no víctimas de violencia de pareja del distrito de Caraz, tuvo como objetivo determinar la relación entre habilidades sociales, resiliencia y dependencia emocional, observando si los resultados difieren en ambos grupos muestrales se encontró que no existe relación entre las estas variables, sin embargo, halló que en mujeres víctimas de violencia, no hay una relación entre las dimensiones de la resiliencia y la dependencia emocional. Por el contrario, en mujeres que no han sido víctimas de violencia, se identifica una asociación entre la confianza en sí misma y la dependencia emocional, así como entre la satisfacción personal y la dependencia emocional.

Choque y Panti (2023) en su investigación que tuvo como objetivo determinar la relación entre resiliencia y dependencia emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Santa Anita, cuya muestra estuvo conformada por 130 estudiantes de secundaria a quienes se les aplico dos cuestionarios. Los principales resultados mostraron que en las áreas de satisfacción personal tienen un grado elevado (36,2%); de igual manera en ecuanimidad muestran un grado elevado (36,9%); al sentirse bien solamente registraron un grado elevado (36,9%). Además, en la confianza en uno mismo la mayoría tienen un grado elevado (36,2%). Por último, en lo que respecta a perseverancia tienen un grado bajo (32,3%); así como en la variable de dependencia emocional presentaron un grado elevado (51,5%). que se obtuvo mediante muestreo censal, encontró que existe una relación negativa muy débil entre resiliencia y dependencia emocional ($p= 0.694>0.05$; Rho: -0,035).

Hipótesis

Existe una relación significativa negativa entre la dependencia emocional y la resiliencia en los estudiantes universitarios de una universidad privada de Arequipa.

Capítulo II. Metodología

Método

La presente investigación se enmarcó en un enfoque cuantitativo, utilizando instrumentos de medición con escalas numéricas para la recolección de datos objetivos que permitieron cuantificar las variables de estudio; el diseño fue de tipo no experimental, descriptivo-correlacional; ya que buscó medir y evaluar la relación estadística existente entre las variables de interés; finalmente, el carácter transversal de la investigación se debió a que la recolección de los datos se realizó en un único momento en el tiempo (Hernández & Mendoza, 2023).

Instrumentos

Ficha Sociodemográfica

Se empleó una ficha sociodemográfica diseñada para recopilar información relevante sobre los participantes como: edad, sexo, estado civil, año académico, carrera universitaria y acceso a atención psicológica. Con la información recopilada se caracterizó la muestra y analizar posibles relaciones entre las variables sociodemográficas, dependencia emocional y resiliencia.

Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE)

El cuestionario fue construido por Lemos y Londoño (2006), y posteriormente adaptado por Ventura y Caycho (2016), esta escala evalúa la dependencia emocional a través de 23ítems distribuidos en seis dimensiones: ansiedad de separación, expresión afectiva, modificación de planes, miedo a la soledad, expresión límite y búsqueda de atención; las respuestas se recogen mediante una escala Likert de 6 puntos, que van desde “completamente falso de mi”, hasta “me describe perfectamente”.

Respecto a sus propiedades psicométricas, Ventura y Caycho (2016), en su investigación con universitarios peruanos, demostraron que el instrumento posee una validez de estructura interna a

través de un Análisis Factorial Confirmatorio, obteniendo índices de bondad de ajuste satisfactorios (CFI=.93; RMSEA=.055); referente a la confiabilidad, el instrumento presento una consistencia interna elevada (ω >

.90). Por otro lado, para fines de esta investigación, la calificación y clasificación de los puntajes en niveles (bajo, medio y alto) se realizó siguiendo los criterios metodológicos para la elaboración de baremos propuestos por Montañez y Palma (2023).

Escala de Resiliencia

Para medir la segunda variable, se empleó la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (Wagnild & Young, 1993), en su versión adaptada por Novella (2002). El instrumento evalúa la capacidad resiliente a través de 25 ítems valorados en una escala Likert de 7 puntos, organizados en cinco áreas: satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, autoconfianza y perseverancia.

Respecto a sus propiedades psicométricas, Chauca et al. (2024), en su investigación con jóvenes de Lima Norte, demostraron que el instrumento posee una validez de estructura interna a través de un Análisis Factorial Confirmatorio, respaldando el modelo de cinco dimensiones y obteniendo índices de bondad de ajuste satisfactorios (CFI= .93; TLI= .92; NFI= .91; X^2/gl= 2.21); referente a la confiabilidad, el instrumento presentó una consistencia interna elevada (α = .88; ω = .89).

Participantes

La población del estudio estuvo constituida por 19 700 estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Arequipa.

Se recurrió a un muestreo no probabilístico de tipo por conveniencia; la selección de los participantes se basó en la facilidad de acceso y la disponibilidad de los estudiantes para participar en la investigación (Hernández & Mendoza, 2023). Este enfoque permitió obtener datos relevantes y representativos para los fines del estudio.

Se administraron los instrumentos a un total de 400 estudiantes de diferentes carreras de una universidad privada de la ciudad de Arequipa. Una vez recolectados los datos, se procedió a una fase de depuración aplicando los criterios de selección. Como resultado, 17 participantes fueron excluidos por no cumplir con dichos criterios (principalmente, por no haber tenido una relación de pareja o por la omisión de respuestas en los instrumentos). En consecuencia, la muestra final quedó establecida en 383 participantes, cuyos datos fueron considerados válidos para el análisis estadístico.

Criterios de inclusión.

Para ser considerados en el estudio, los individuos debían cumplir con las siguientes condiciones: a) estudiantes universitarios que leyeron y aceptaron el consentimiento informado, b) estudiantes universitarios que completen correctamente los instrumentos; c) estudiantes universitarios que hayan tenido al menos una relación de pareja.

Una vez establecida la muestra definitiva tras la aplicación de los criterios de inclusión, se describen las características generales de los participantes; a continuación, la Tabla 1 detalla la distribución de los 383 estudiantes según las variables sociodemográficas consideradas en el estudio.

Tabla 1

Caracterización sociodemográfica

Variables sociodemográficas		***f***	***%***
Sexo	Femenino	168	43.9
	Masculino	215	56.1
	Total	383	100.0
Edad	18 a 23 años	311	81.2
	24 a 29 años	67	17.5
	30 a 35 años	5	1.3
	Total	383	100.0
Año académico	Primer año	88	23.0
	Segundo año	62	16.2
	Tercer año	108	28.2
	Cuarto año	62	16.2
	Quinto año	61	15.9
	Sexto año	2	0.5
	Total	383	100.0
Estado civil	Soltero/a	244	63.7
	En una relación	134	35.0
	Casado/a	5	1.3
	Total	383	100.0
Carrera Universitaria	Ingenierías (civil, ambiental, mecánica, minas, arquitectura, etc.)	149	38.9
	Ciencias de la salud (medicina, enfermería, odontología, etc.)	86	22.5
	Ciencias sociales y Humanidades (derecho, educación, etc.)	41	10.7
	Administración, negocios y contabilidad	76	19.8
	Comunicación y otros (publicidad, diseño gráfico, turismo, etc.)	31	8.1
	Total	383	100.0
¿Ha recibido apoyo psicológico o emocional?	Si	136	35.5
	No	247	64.5
	Total	383	100.0

La tabla 1 presenta las características sociodemográficas de los estudiantes encuestados; en cuanto al sexo de los participantes, se observa una predominancia masculina, representando el 56.1% de la muestra, mientras que el 43.9% corresponde al sexo femenino.

Respecto a la edad, los resultados evidencian una concentración mayoritaria en el grupo de 18 a 23 años, con un 81.2% de los participantes; el 17.5% se ubica en el rango de 24 a 29 años y un minoritario 1.3% corresponde a personas de 30 a 35 años, lo que sugiere que el estudio se centró en una población mayoritariamente joven.

Referente al año académico, la mayor concentración de estudiantes se encuentra en el tercer año, representando un 28.2% del total; le siguen los estudiantes de primer año con un 23.0%, mientras que el segundo y cuarto año presentan una proporción idéntica de 16.2%; el quinto año agrupa al 15.9% de los encuestados y finalmente solo un 0.5% se encuentra en el sexto año.

En relación con el estado civil, la mayoría de los estudiantes son solteros, lo que constituye el 63.7% de la muestra; un 35.0% reporta estar en una relación y un 1.3% está casado; si bien la mayoría de los estudiantes reportó estar soltero al momento de la encuesta, es importante destacar que la totalidad de la muestra fue seleccionada con base en haber tenido, al menos, una relación de pareja previa.

Al analizar la distribución por carrera universitaria, se encuentra que el área de Ingenierías es la más representativa, con un 38.9% de los estudiantes; las ciencias de la salud agrupan a un 22.5%, seguidas por administración, negocios y contabilidad con un 19.8%. las Ciencias sociales y humanidades representan el 10.7%, y el área de comunicación y otros constituye el 8.1% de la muestra.

Finalmente, al consultar si han recibido apoyo psicológico o emocional, se observa que la mayoría, un 64.5%, indica no haber recibido dicho apoyo, en contraste con el 35.5% que sí lo ha recibido.

Procedimiento

En primera instancia, el proyecto de investigación fue presentado a la Escuela Profesional de Psicología para su evaluación y posterior aprobación. Luego, fue remitido al Comité de Ética de la Universidad, del cual se obtuvo la autorización correspondiente para su

ejecución. Asimismo, se coordinó con las autoridades pertinentes de la Universidad Católica de Santa María (UCSM) con el fin de facilitar el acceso a las aulas y la adecuada aplicación de los instrumentos dentro del campus universitario.

La recolección de datos se llevó a cabo bajo una modalidad presencial. El procedimiento consistió en visitar las aulas previamente programadas y, tras brindar una explicación clara sobre los objetivos del estudio, se proporcionó a los estudiantes un enlace de acceso y códigos QR para que pudieran responder los cuestionarios desde sus dispositivos móviles. El tiempo estimado para completar la encuesta fue de 15 a 20 minutos. Cabe señalar que, en caso de que los estudiantes no contaran con acceso a internet o presentaran inconvenientes con la batería de sus dispositivos, se les brindó la posibilidad de completar el cuestionario posteriormente desde sus hogares, con el fin de que pudieran responderlo con calma y sin inconvenientes.

Se garantizó en todo momento la participación voluntaria de los estudiantes, informándoles de manera explícita que la investigación tenía fines estrictamente académicos. Asimismo, se enfatizó que la participación era completamente anónima, es decir, que no se solicitaría ningún dato que permitiera su identificación personal, y que la información recolectada sería tratada de forma confidencial y utilizada únicamente con fines de investigación.

Finalmente, una vez concluida la aplicación de los instrumentos, se procedió a la consolidación de una base de datos, la cual permitió realizar los análisis estadísticos correspondientes y evaluar los resultados en función de los objetivos planteados en el estudio.

Consideraciones Éticas

La presente investigación cumplió con los principios éticos establecidos por American Psychological Association (APA), y el Colegio de Psicólogos del Perú (CPP), así mismo se garantizó el respeto, la confiabilidad y el bienestar de los participantes.

Se aplicó un consentimiento informado en el cual se detalló, de manera clara y

comprensible, la naturaleza del estudio, sus objetivos, la participación voluntaria y el derecho de los participantes a retirarse en cualquier momento sin que esto implique consecuencia alguna.

También se garantizó el anonimato y la confidencialidad de los datos recopilados, los cuales serán utilizados para la investigación y resguardados conforme a los principios de protección de datos personales. No se divulgaron los datos personales ni se emplearon los resultados para otros fines distintos a los establecidos en esta investigación. Además, se evitó cualquier forma de coacción o presión sobre los participantes, asegurando su participación libre e informada.

Análisis de Datos

Después de aplicar los instrumentos, se procedió a la tabulación de los resultados para construir una base de datos organizada en el software Excel; en esta etapa, se calcularon los puntajes correspondientes a las variables y sus dimensiones; posteriormente, los datos recolectados fueron procesados mediante el software estadístico SPSS en su versión 27; en esta fase, se aplicaron técnicas de estadística inferencial, como primer paso se llevó a cabo la prueba de normalidad Kolmogorov Smirnov y en base a sus resultados se decidió aplicar el coeficiente de correlación Rho de Spearman (r_s) ideal para muestras no paramétricas.

Este enfoque metodológico permitió realizar un análisis minucioso y riguroso de los datos recopilados, contribuyendo a la validez y solidez de los resultados que se obtuvieron en la investigación.

Capitulo III. Resultados

A continuación, se muestran los resultados descriptivos e inferenciales correspondientes a los objetivos planteados en la presente investigación.

Tabla 2

Variable dependencia emocional

Nivel	***f***	***%***
Baja	171	44.6
Media	165	43.1
Alta	47	12.3
Total	383	100.0

La tabla 2 presenta los niveles de la dependencia emocional de los participantes; se observa que el nivel predominante es el de baja dependencia emocional, representando el 44.6% del total; seguidamente, con una proporción muy similar, se encuentra el nivel de dependencia media, que constituye el 43.1% de la muestra; finalmente, un minoritario 12.3% presenta un nivel alto de dependencia emocional.

Estos resultados sugieren que una gran parte de los estudiantes no presenta patrones severos de dependencia emocional. Esto podría significar que poseen un grado saludable de autonomía, sin una necesidad desadaptativa de satisfacer sus carencias afectivas a través de sus relaciones (Urbiola et al., 2017). Sin embargo, los estudiantes que se ubican en el nivel alto se caracterizarían por una profunda necesidad emocional que un individuo experimenta hacia su pareja (Ventura & Caycho, 2016). Este grupo probablemente manifiesta características como la sumisión, un miedo intenso a la ruptura y la tendencia a idealizar a su pareja (Zárate et al., 2022), lo que los coloca en una posición de mayor vulnerabilidad y los lleva a realizar desesperados esfuerzos por mantener una cercanía afectiva y física con otra persona (Tello & Céspedes, 2023).

Tabla 3

Dimensiones de la dependencia emocional

Dimensión	Nivel	*f*	%
Ansiedad de separación	Baja	163	42.6
	Media	153	39.9
	Alta	67	17.5
	Total	383	100.0
Expresión afectiva	Baja	150	39.2
	Media	161	42.0
	Alta	72	18.8
	Total	383	100.0
Modificación de planes	Baja	179	46.7
	Media	134	35.0
	Alta	70	18.3
	Total	383	100.0
Temor a la soledad	Baja	182	47.5
	Media	130	33.9
	Alta	71	18.5
	Total	383	100.0
Expresión límite	Baja	194	50.7
	Media	114	29.8
	Alta	75	19.6
	Total	383	100.0
Búsqueda de atención	Baja	184	48.0
	Media	157	41.0
	Alta	42	11.0
	Total	383	100.0

La tabla 3 presenta las dimensiones de la variable dependencia emocional; en la cual, en la dimensión de ansiedad de separación, se observa que un 42.6% de los participantes se ubica en un nivel bajo; el 39.9% se encuentra en un nivel medio, mientras que el 17.5% presenta un nivel alto.

Respecto a la expresión afectiva, el 42.0% de los encuestados muestra un nivel medio; el 39.2% se sitúa en un nivel bajo y el 18.8% restante corresponde a un nivel alto.

En cuanto a la modificación de planes, el nivel predominante es el bajo, con un 46.7% de los estudiantes; un 35.0% se encuentra en el nivel medio y un 18.3% en el nivel alto.

En la dimensión de temor a la soledad, casi la mitad de los participantes, un 47.5%, presenta un nivel bajo; el 33.9% se ubica en un nivel medio y el 18.5% en un nivel alto.

Para la expresión límite, se reporta que el 50.7% de los encuestados se encuentra en un nivel bajo; el 29.8% está en un nivel medio y el 19.6% en un nivel alto.

Finalmente, en la dimensión de búsqueda de atención, el 48.0% de los participantes se clasifica en un nivel bajo. Un 41.0% se encuentra en el nivel medio y un 11.0% en el nivel alto.

En conjunto, estos resultados perfilan a una población estudiantil mayoritariamente autónoma y con rasgos saludables en sus dinámicas relacionales; predominan los niveles bajos en dimensiones críticas como la modificación de planes, el temor a la soledad y la expresión límite, lo que sugiere que gran parte de los estudiantes no sacrifica su individualidad y maneja las amenazas a la relación de manera regulada. La presencia de niveles bajos de dependencia emocional se asocia con un funcionamiento psicológico más adaptativo. De acuerdo con Lemos y Londoño, la dependencia emocional implica una necesidad excesiva de afecto, miedo intenso a la ruptura y dificultades para mantener la autonomía personal; por tanto, niveles bajos indican la ausencia o mínima presencia de estas características, reflejando mayor independencia emocional y seguridad en los vínculos.

En la misma línea, Urbiola et al. sostienen que puntajes bajos en las dimensiones de dependencia emocional se relacionan con una mejor regulación emocional, menor temor a la soledad y una menor tendencia a conductas disfuncionales dentro de la relación de pareja, lo que favorece vínculos más equilibrados y saludables.

Tabla 4

Variable resiliencia

Nivel	*f*	*%*
Baja	56	14.6
Moderada	186	48.6
Alta	141	36.8
Total	383	100.0

En la Tabla 4 se presentan los niveles de resiliencia de los participantes. Se observa que el nivel predominante es el de resiliencia moderada, representando casi la mitad de la muestra con un 48.6%; seguidamente, se encuentra el nivel de resiliencia alta, que corresponde al 36.8% de los encuestados; por último, un 14.6% de los estudiantes presenta un nivel bajo de resiliencia.

Estos resultados sugieren que una porción considerable de la población estudiantil tiene la capacidad de adaptarse y recuperarse frente a la adversidad, el estrés o las dificultades (Cieza & Palomino, 2020). Estos estudiantes son probablemente capaces de mantener el equilibrio emocional y encontrar maneras efectivas de enfrentar los desafíos académicos y personales, demostrando una buena competencia personal y aceptación de uno mismo y de la vida. Su habilidad para progresar ante las experiencias negativas (Terrones & Vigo, 2022) les permite manejar las presiones inherentes a la vida universitaria de manera funcional.

Tabla 5

Dimensiones de la resiliencia

Dimensión	Nivel	*f*	%
Satisfacción personal	Baja	64	16.7
	Moderada	170	44.4
	Alta	149	38.9
	Total	383	100.0
Ecuanimidad	Baja	68	17.8
	Moderada	192	50.1
	Alta	123	32.1
	Total	383	100.0
Sentirse bien estando solo	Baja	55	14.4
	Moderada	139	36.3
	Alta	189	49.3
	Total	383	100.0
Confianza en sí mismo	Baja	56	14.6
	Moderada	184	48.0
	Alta	143	37.3
	Total	383	100.0
Perseverancia	Baja	55	14.4
	Moderada	200	52.2
	Alta	128	33.4
	Total	383	100.0

La tabla 5 presenta el análisis descriptivo por cada dimensión de la resiliencia:

En la dimensión de satisfacción personal, se observa que un 44.4% de los participantes se ubica en un nivel moderado. El 38.9% se encuentra en un nivel alto, mientras que el 16.7% presenta un nivel bajo.

Respecto a la ecuanimidad, la mitad de los encuestados, un 50.1%, muestra un nivel moderado. El 32.1% se sitúa en un nivel alto y el 17.8% restante corresponde a un nivel bajo.

En cuanto a sentirse bien estando solo, el nivel predominante es el alto, con un 49.3% de los estudiantes. Un 36.3% se encuentra en el nivel moderado y un 14.4% en el nivel bajo.

En la dimensión de confianza en sí mismo, un 48.0% de los participantes presenta un nivel moderado. El 37.3% se ubica en un nivel alto y el 14.6% en un nivel bajo.

Finalmente, para la perseverancia, se reporta que el 52.2% de los encuestados se encuentra en un nivel moderado. El 33.4% está en un nivel alto y el 14.4% en un nivel bajo.

Estos resultados indican que la gran mayoría de los estudiantes universitarios posee un nivel de resiliencia de moderado a alto; lo cual sugiere que una porción considerable de la población estudiantil tiene la capacidad de adaptarse y recuperarse frente a la adversidad, el estrés o las dificultades (Cieza & Palomino, 2020). Estos estudiantes son probablemente capaces de mantener el equilibrio emocional y encontrar maneras efectivas de enfrentar los desafíos académicos y personales, demostrando una buena competencia personal, aceptación de uno mismo y de la vida logrando progresar ante las experiencias negativas (Terrones & Vigo, 2022). Esto les permite manejar las presiones inherentes a la vida universitaria de manera funcional.

Tabla 6

Dependencia emocional según el sexo, la edad, el año académico y el estado civil

Variables		Dependencia emocional							
		Baja		Media		Alta		Total	
		f	%	*f*	%	*f*	%	*f*	%
Sexo	Femenino	73	43.5	71	42.3	24	14.3	168	100.0
	Masculino	98	45.6	94	43.7	23	10.7	215	100.0
		X^2 =1.132 p>.05							
Edad	18 a 23 años	143	46.0	127	40.8	41	13.2	311	100.0
	24 a 29 años	23	34.3	38	56.7	6	9.0	67	100.0
	30 a 35 años	5	100.0	0	0.0	0	0.0	5	100.0
		X^2 =11.987 p<.05							
Año académico	Primer año	44	50.0	32	36.4	12	13.6	88	100.0
	Segundo año	23	37.1	28	45.2	11	17.7	62	100.0
	Tercer año	56	51.9	40	37.0	12	11.1	108	100.0
	Cuarto año	25	40.3	32	51.6	5	8.1	62	100.0
	Quinto año	21	34.4	33	54.1	7	11.5	61	100.0
	Sexto año	2	100.0	0	0.0	0	0.0	2	100.0
		X^2 =14.134 p>.05							
Estado civil	Soltero/a	127	52.0	92	37.7	25	10.2	244	100.0
	En una relación	43	32.1	69	51.5	22	16.4	134	100.0
	Casado/a	1	20.0	4	80.0	0	0.0	5	100.0
		X^2 =17.134 p<.05							

En la Tabla 6 se muestra la distribución y la asociación entre la dependencia emocional según las variables sociodemográficas sexo, edad, año académico y estado civil.

Con relación al sexo, tanto en el grupo femenino como en el masculino, el nivel predominante de dependencia emocional es el bajo, con un 43.5% y un 45.6% respectivamente. Respecto a la edad, en el grupo de 18 a 23 años predomina el nivel bajo de dependencia con un 46.0%, mientras que en el grupo de 24 a 29 años el nivel predominante es el medio con un 56.7%; de forma diferente, en el grupo de 30 a 35 años, el 100% presenta un nivel bajo.

Al analizar el año académico, los niveles predominantes varían; en el primer, tercer y sexto año, predomina el nivel bajo de dependencia con un 50.0%, 51.9% y 100.0% respectivamente. En cambio, en el segundo, cuarto y quinto año, el nivel predominante es el medio, con un 45.2%, 51.6% y 54.1% respectivamente.

En cuanto al estado civil, en el grupo de solteros predomina el nivel bajo de dependencia con un 52.0%; para los que están en una relación y los casados, el nivel predominante es el medio, con un 51.5% y un 80.0% respectivamente.

Por último, al aplicar la prueba de independencia Chi-cuadrado para evaluar el vínculo entre las variables, los resultados indican que no existe una asociación estadísticamente significativa entre la dependencia emocional y las variables sexo y año académico ($p>.05$), lo que sugiere que los niveles de dependencia se distribuyen de manera independiente a estas características. Por el contrario, se halló una asociación significativa entre la dependencia emocional y la edad, así como con el estado civil ($p<.05$), esto evidencia que la etapa de vida y la situación sentimental actual son factores asociados a la variabilidad de los niveles de dependencia emocional en la muestra estudiada.

Tabla 7

Resiliencia según el sexo, la edad, el año académico y el estado civil

Variable		Resiliencia							
		Baja		Moderada		Alta		Total	
		f	%	*f*	%	*f*	%	*f*	%
Sexo	Femenino	28	16.7	76	45.2	64	38.1	168	100.0
	Masculino	28	13.0	110	51.2	77	35.8	215	100.0
		X^2 =1.671 p>.05							
Edad	18 a 23 años	47	15.1	148	47.6	116	37.3	311	100.0
	24 a 29 años	9	13.4	37	55.2	21	31.3	67	100.0
	30 a 35 años	0	0.0	1	20.0	4	80.0	5	100.0
		X^2 =5.458 p>.05							
Año Académico	Primer año	12	13.6	38	43.2	38	43.2	88	100.0
	Segundo año	11	17.7	32	51.6	19	30.6	62	100.0
	Tercer año	19	17.6	47	43.5	42	38.9	108	100.0
	Cuarto año	6	9.7	34	54.8	22	35.5	62	100.0
	Quinto año	8	13.1	35	57.4	18	29.5	61	100.0
	Sexto año	0	0.0	0	0.0	2	100.0	2	100.0
		X^2 =11.026 p>.05							
Estado civil	Soltero/a	35	14.3	111	45.5	98	40.2	244	100.0
	En una relación	21	15.7	71	53.0	42	31.3	134	100.0
	Casado/a	0	0.0	4	80.0	1	20.0	5	100.0
		X^2 =5.093 p>.05							

En la Tabla 7 se examina la asociación entre la resiliencia y las variables sociodemográficas, destacando los niveles predominantes en cada grupo.

En relación con el sexo, tanto en el grupo femenino como en el masculino, el nivel predominante de resiliencia es el moderado, con un 45.2% y un 51.2% respectivamente. Respecto a la edad, en los grupos de 18 a 23 años y de 24 a 29 años, predomina el nivel de resiliencia moderada, con un 47.6% y un 55.2% respectivamente; en contraste, en el grupo de 30 a 35 años, el nivel predominante es el alto con un 80.0%.

Al analizar el año académico, en la mayoría de los años; tanto en segundo, tercero, cuarto y quinto, predomina el nivel de resiliencia moderada, representado por un 51.6%,

43.5%, 54.8% y 57.4% respectivamente, sin embargo, en el primer año se observa una distribución equitativa entre los niveles moderado y alto, ambos con 43.2%, por otro lado, en el sexto año el 100% de los estudiantes presenta un nivel alto.

En cuanto al estado civil, en todos los grupos el nivel de resiliencia predominante es el moderado, con un 45.5%, 53.0% y 80.0%.

Para finalizar, al aplicar la prueba de independencia Chi-cuadrado para evaluar la relación entre las variables, los resultados indican que no existe una asociación estadísticamente significativa entre la resiliencia y ninguna de las variables sociodemográficas evaluadas: sexo, año académico y estado civil, dado que en todos los casos el valor de significancia fue mayor al estipulado ($p>.05$). Esto sugiere que, en la muestra estudiada, la capacidad de resiliencia se distribuye de manera independiente y no está condicionada por las características sociodemográficas de los participantes.

Tabla 8

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov[a]		
	Estadístico	***gl***	***Sig.***
Dependencia emocional	.077	383	.000
Resiliencia	.051	383	.017

La Tabla 8 presenta los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para las variables de estudio. Para la variable dependencia emocional, se obtuvo un valor de significancia de .000; de forma similar, la variable resiliencia, tuvo valor de significancia de .017. Dado que en ambos casos el nivel de significancia es menor a .05, se concluye que los datos de ambas variables no siguen una distribución normal, lo que justifica el uso de pruebas estadísticas no paramétricas como el coeficiente de correlación Rho de Spearman (r_s) para análisis posteriores.

Tabla 9

Relación entre la dependencia emocional y la resiliencia

		Dependencia emocional
Resiliencia	Rho de Spearman (r_s)	-.444
	Sig. (bilateral)	.000
	N	383

La Tabla 9 presenta los resultados de la correlación entre la dependencia emocional y la resiliencia, calculada mediante el coeficiente de Rho de Spearman. Se encontró una correlación estadísticamente significativa entre ambas variables ($rs = -0.444$; $p < .05$).

En cuanto a la magnitud de la relación, el coeficiente obtenido indica una correlación negativa de magnitud moderada, de acuerdo con los criterios de interpretación comúnmente aceptados para el coeficiente de correlación (donde valores entre 0.30 y 0.50 representan una asociación moderada). Este resultado sugiere que, a medida que aumentan los niveles de dependencia emocional, los niveles de resiliencia tienden a disminuir de manera moderada. Es decir, no se trata de una relación débil ni tampoco fuerte, sino de una asociación consistente que evidencia una tendencia inversa entre ambas variables. De manera inversa, menores niveles de dependencia emocional se asocian con mayores niveles de resiliencia en los participantes.

Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la dependencia emocional y la resiliencia en estudiantes universitarios, los resultados evidenciaron una relación inversa y significativa entre ambas variables. Esto nos permite afirmar que, cuanto mayores son los recursos de resiliencia de un estudiante, menor es su probabilidad de caer en una dependencia emocional patológica. Esta tendencia coincide plenamente con lo observado por Ramos (2022), quien en su estudio con universitarios halló explícitamente una relación inversa, concluyendo que un alto nivel de dependencia emocional reduce la capacidad de resiliencia del estudiante. Asimismo, concuerda con los hallazgos de Tello y Céspedes (2023), quienes demostraron estadísticamente que cuando los jóvenes poseen menos dependencia emocional, tienden a mostrar niveles más altos de resiliencia, actuando esta última como un factor protector. De igual forma, se alinea con Momeñe y Estévez (2019), cuyos resultados no solo reflejaron que la dependencia disminuye a medida que aumenta la resiliencia, sino que establecieron que una alta resiliencia tiene un efecto predictivo sobre la ausencia de dependencia emocional, jugando un papel crucial para evitar vínculos abusivos.

Para entender este fenómeno, debemos analizar la naturaleza de estos conceptos. Si seguimos a Lemos y Londoño (2006), la dependencia no es simplemente "querer mucho a alguien", sino una estructura de personalidad que procesa la información de forma errónea, activando lo que Chapoñan (2025) denomina "Esquemas Desadaptativos Tempranos". Esto provoca que el estudiante se perciba a sí mismo como incompetente, creyendo que no puede funcionar sin el apoyo de otro, lo que inevitablemente deriva en la idealización de la pareja como una figura salvadora, tal como describen Etxaburu et al. (2024).

Frente a esta vulnerabilidad, la resiliencia actúa como un contrapeso. Basándonos en el modelo de Wagnild y Young (1993), ser resiliente implica tener competencia personal y

confianza en uno mismo. Cuando un estudiante fortalece su resiliencia, en realidad está aumentando su autoeficacia, esa creencia de que puede superar obstáculos por su cuenta, según Ampuero et al. (2022). Al sentirse capaz, neutraliza ese déficit de regulación emocional que Bonilla y Tello (2023) señalan como el núcleo de la dependencia. Así, mientras una persona dependiente cae en la rumiación y el miedo catastrófico a la soledad ante los problemas (Alvarez & Atencio, 2023), el estudiante resiliente logra mantener la calma y seguir adelante, gestionando su malestar sin necesitar desesperadamente a otra persona para estar bien (Arias & Humani, 2024).

Referente al primer objetivo específico el cual buscó describir el nivel de dependencia emocional y sus dimensiones, , se observa que predominan los niveles bajos a medios de dependencia emocional. Esto difiere de lo que encontraron otros investigadores como Zárate et al. (2022), quienes reportaban un riesgo mucho más alto en universitarios. Es posible que esta diferencia se deba al momento vital de la muestra; la juventud es una etapa de transición y búsqueda de identidad (Surzykiewicz et al., 2022), y el entorno universitario, con sus altas exigencias, podría estar funcionando como un factor de protección que empuja al estudiante a ser más autónomo para poder sobrevivir académicamente. No obstante, no podemos ignorar al grupo que sí mostró niveles medios y altos. Esto confirma lo que plantean Escobar (2024) y Larriva y Vintimilla (2023): para muchos estudiantes, la dependencia actual es un reflejo de carencias afectivas de la infancia o estilos de crianza rígidos que no desaparecen solo por ingresar a la universidad. En estos casos, esa necesidad crónica de afecto descrita por Armas y Ponce (2024) sigue activa y requiere un trabajo profundo para cambiar las creencias de insuficiencia personal (Méndez, 2023).

En cuanto al segundo objetivo específico que consistió en describir los niveles de resiliencia y sus dimensiones, se evidencia que la mayoría de los estudiantes presenta una resiliencia de moderada a alta, lo cual es un dato alentador, ya que es superior a lo reportado

por otros estudios como el de Quispe (2024). Esto cobra sentido si vemos la resiliencia como algo dinámico, tal como sugieren Terrones y Vigo (2022); no es algo con lo que se nace, sino algo que se entrena. Curiosamente, el estrés académico (exámenes, presión), que Peñarrieta et al. (2025) marcan usualmente como un riesgo, aquí parece haber servido de entrenamiento. Al tener que resolver problemas y planificar bajo presión (Estrada et al., 2024), los estudiantes están ejercitando su resiliencia día a día. Además, es muy probable que el apoyo social percibido juegue un rol clave; tener amigos y familia que respalden, como indican Paredes y Vega (2021) y Godoy et al. (2025), brinda esa seguridad emocional base que permite transformar las crisis en aprendizaje y satisfacción personal.

Como tercer objetivo específico se tuvo el determinar la asociación entre los niveles de la dependencia emocional con la edad, el sexo y el año académico; en cuanto a la edad, se encontró que, a mayor edad, menor es la dependencia emocional. Esto es esperable y se explica por la madurez; con el tiempo y la experiencia, como apuntan Castello (2005) y Méndez (2023), las personas suelen volverse más críticas frente a los mitos del amor romántico y dejan de normalizar el sufrimiento, tal como sugieren Etxaburu et al. (2024). Crecer implica, a menudo, reevaluar quiénes somos, lo que ayuda a desmontar esa falacia de creer que sufrir por amor vale la pena (Bogarín et al., 2021), ganando así independencia afectiva.

Un hallazgo interesante es que no hubo diferencias significativas por sexo en la dependencia, lo que coincide con Gonzales et al. (2022) y rompe con la idea tradicional de que las mujeres son más dependientes. Esto se explica, debido a que la dependencia nace de necesidades humanas universales de vínculo y seguridad, no del género. Camarillo et al. (2020) sugieren que, aunque a veces las mujeres reportan más síntomas por temas culturales, los hombres también sufren esta patología, a veces manifestándola de formas distintas, como la manipulación o lo que Paradelo et al. (2018) llaman dependencia parasitaria. Al final, el

miedo a la soledad y la necesidad urgente de afecto (Lemos et al., 2019) provienen de un apego inseguro en la infancia (Tutiven et al., 2022) que afecta a todos por igual.

Finalmente, el cuarto objetivo específico tuvo como propósito, determinar la asociación entre los niveles de la resiliencia con los datos sociodemográficos, el hecho de que la resiliencia no tenga relación con la edad, el sexo o el estado civil refuerza la idea de que es una construcción psicosocial. Esto demuestra que ser resiliente no depende de tener ciertos años o ser hombre o mujer, sino de cómo interactuamos con nuestro entorno. Como bien dicen Calcina (2024) y Cruz et al. (2023), la resiliencia surge de usar habilidades propias (como el humor, la creatividad o el insight) y aprovecharlas junto con el apoyo externo (Altamirano, 2025). Así, un estudiante es resiliente por lo que *hace* para adaptarse como cuidarse a sí mismo (González et al., 2024) o buscar apoyo y no por sus características demográficas.

Conclusiones

Primera. Se determinó que existe una relación negativa y significativa entre la dependencia emocional y la resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Arequipa. Esto indica que, a mayor nivel de resiliencia, menor es el nivel de dependencia emocional presentado por los estudiantes. Esta magnitud moderada sugiere que la resiliencia actúa como un recurso protector importante frente al desarrollo de patrones de dependencia emocional, aunque no exclusivo, ya que intervienen otros factores personales, familiares y sociales en la configuración de dichas conductas. Por tanto, los resultados evidencian que fortalecer la resiliencia en los estudiantes podría contribuir significativamente a promover relaciones interpersonales más autónomas y saludables.

Segunda. Se identificó que los estudiantes presentan, en su mayoría, bajos niveles de dependencia emocional, seguidos de niveles medios, mientras que solo una proporción reducida evidencia niveles altos.

Tercera. Se evidenció que los estudiantes presentan principalmente niveles moderados de resiliencia, seguidos de niveles altos, mientras que una menor proporción se ubica en niveles bajos. Estos resultados sugieren que la mayoría de los participantes cuenta con recursos personales adecuados para afrontar situaciones adversas, adaptarse a los cambios y mantener un funcionamiento psicológico relativamente estable frente a las dificultades.

Cuarta. Se determinó que existe una asociación estadísticamente significativa entre la dependencia emocional y las variables de edad y estado civil. Por otro lado, no se encontró una asociación significativa con el sexo ni con el año académico.

Quinta. Se estableció que no existe una asociación estadísticamente significativa entre la resiliencia y las variables sociodemográficas de sexo, edad y año académico, indicando que la resiliencia se presenta de forma similar en los diferentes grupos estudiados.

Sugerencias

Primera. A la dirección de la universidad privada, se sugiere implementar programas de fortalecimiento de la resiliencia con el objetivo de desarrollar las dimensiones de la resiliencia, tales como la confianza en sí mismo, la perseverancia, la ecuanimidad y la satisfacción personal; fortalecer estas habilidades en los estudiantes podría actuar como un factor protector, disminuyendo su vulnerabilidad a desarrollar patrones de dependencia emocional.

Segunda. Al área de tutoría de la universidad, se recomienda desarrollar programas de acompañamiento y prevención para estudiantes de los primeros años; estas iniciativas deberían enfocarse en facilitar una transición saludable a la vida universitaria, proporcionando herramientas para la gestión emocional, el establecimiento de relaciones interpersonales sanas y el fomento de la autonomía, abordando así las causas de la dependencia desde una etapa temprana.

Tercera. A futuras investigaciones, se sugiere llevar a cabo estudios de tipo longitudinal que permitan observar cómo evolucionan la dependencia emocional y la resiliencia a lo largo de la carrera universitaria; además, sería valioso incluir en el análisis otras variables que podrían mediar esta relación, tales como los estilos de crianza, la calidad de las redes de apoyo social, la presencia de experiencias adversas previas y el lugar de procedencia de los estudiantes universitarios. Esto permitiría obtener una comprensión más profunda y dinámica de la interacción entre ambos constructos, así como de los factores contextuales y personales que influyen en su desarrollo.

Cuarta. Se sugiere que futuras investigaciones consideren la implementación de diseños de tipo longitudinal, en lugar de enfoques de corte transversal, con el fin de analizar la relación entre la dependencia emocional y la resiliencia a lo largo del tiempo. Esto permitiría no solo identificar la existencia de una relación entre ambas variables, sino también aproximarse a la comprensión de posibles relaciones de causalidad; es decir, determinar si los bajos niveles de resiliencia influyen en

el desarrollo de la dependencia emocional o si, por el contrario, es la dependencia emocional la que deteriora progresivamente la capacidad de resiliencia en las personas.

Limitaciones

Primera. El uso de instrumentos de autorreporte constituye una limitación debido al posible sesgo de deseabilidad social. Dado que la dependencia emocional es un aspecto personal, algunos participantes podrían haber respondido de acuerdo con lo que consideran socialmente aceptable, en lugar de expresar con exactitud sus verdaderos sentimientos y comportamientos. Esto podría haber influido en los resultados, generando una posible subestimación de los niveles reales de dependencia emocional en la muestra.

Segunda. Inherente al uso de instrumentos de autoinforme, es el posible sesgo de deseabilidad social; dado que la dependencia emocional es un constructo con connotaciones personales, existe la posibilidad de que algunos participantes hayan respondido de una manera que consideraban más aceptable socialmente, en lugar de reflejar con total precisión sus verdaderos sentimientos y comportamientos; esto podría haber influido en los resultados, subestimando los niveles reales de dependencia en la muestra.

Referencias

Altamirano, S. (2025). Fortalecimiento de la resiliencia comunitaria: un enfoque teórico y empírico. *European Public & Social Innovation Review, 10,* 1–15. https://doi.org/10.31637/epsir-2025-1627.

Alvarez, J., & Atencio, V. (2023). *Dependencia emocional y distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al Centro de Salud Huancan.* [Tesis de Licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Continental. Obtenido de https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/13940

Ampuero, N., Zegarra, A., Padilla, D., & Venturo, D. (2022). autoeficacia académica como factor protector de la salud mental en estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19. *Interacciones, 8,* e289. http://www.scielo.org.pe/pdf/interac/v8/2413-4465-interac-8-e289.pdf.

Anicama, J. (2016). La evaluación de la dependencia emocional: La escala ACCA en estudiantes universitarios. *Acta Psicológica Peruana*(1), 83- 106. http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/47/35.

Anicama, J., Briceño, R., Villanueva, V., Pizarro, R., & Campos, N. (2019). Dependencia emocional y satisfacción familiar en estudiantes de una universidad privada de Lima. *Acta Psicológica Peruana, 3*(2), http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/135/111.

Añazco, F., & Garcia, N. (2023). *Dependencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento tras una Ruptura Amorosa en Estudiantes Universitarios de Arequipa 2023.* [Tesis de pregrado de la Universidad Católica de Santa María]. Repositorio de la UCSM. Obtenido de https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/561f4ed1-fb91-4522-afb4-b462abbae420/content

Arias, W., & Humani, J. (2024). Resiliencia en estudiantes universitarios de Arequipa: Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y comparaciones en función del sexo y la edad. *Revista Psicológica, 16*(2), 47–57. https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RPH/article/view/5312.

Armas, V., & Ponce, A. (2024). Dependencia emocional y consumo de sustancias en estudiantes universitarios. *Revista Cientifica de Salud BIOSANA, 4*(5), 285-296. https://doi.org/10.62305/biosana.v4i5.347.

Bogarín, M., Gamarra, A., Bagnoli, A., Mongelós, N., & González, H. (2021). Dependencia emocional y distorsiones cognitivas en mujeres víctimas de violencia conyugal. *Revista de la Sociedad Científica del Paraguay, 26*(1), 9-23. https://scielo.iics.una.py/pdf/rscp/v26n2/2617-4731-rscp-26-02-9.pdf.

Bonilla, L., & Tobar, A. (2023). Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades, 4*(1), 869-881. https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.302.

Calcina, F. (2024). *Resiliencia y Proyecto de Vida en Adolescentes Escolares.* [Tesis de pregrado de la Universidad Católica de Santa María]. Repositorio de la UCSM. Obtenido de https://doi.org/10.60757/dspace/130

Camarillo, L., Ferre, F., Echeburúa, E., & Amor, P. (2020). Escala de Dependencia Emocional de la Pareja. *(SED), 48*(4), 145-153. https://doi.org/10.1037/t82692-000.

Castello, J. (2005). *Dependencia emocional: Características y tratamiento. Alianza Editorial.* Alianza Editorial.

Castillo, M., & Gutiérrez, K. (2024). Dependencia emocional en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Psicología y Diálogo de Saberes, 3*(1), 63-79. https://revistas.utm.edu.ec/index.php/psicologia/article/view/6774.

Cejudo, J., López-Delgado, M., & Rubio, M. (2016). Inteligencia emocional y resiliencia: su influencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Anuario de psicología,, 46*(2), 51–57. https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2016.07.001.

Chapoñan, J. (2025). *squemas desadaptativos tempranos y dependencia emocional en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador.* [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional.

Chauca, M., Cerón, M., & Sarmiento, C. (2024). Análisis psicométrico de dos versiones de la Escala de Resiliencia (ER) en jóvenes de Lima Norte. *Acta Psicológica Peruana, 9*(1), 82-109. https://files.core.ac.uk/download/pdf/622435216.pdf.

Chávez, J. (2024). Estrés académico y emociones en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 5*(3), 1194 –1205. https://doi.org/10.56712/latam.v5i3.2108.

Choque, N., & Panti, N. (2023). *Resiliencia y dependencia emocional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Publica de Santa Anita 2023.* [Tesis de pregrado de la Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio de la UIA. Obtenido de http://hdl.handle.net/20.500.14441/2447

Choque, R., & Guarachi, R. (2025). Relación entre apoyo social perceptivo y resiliencia en estudiantes de 5° de secundaria comunitaria productiva de la Unidad Educativa Illimani en la gestión 2024. *Revista De Educación, 7*(18), 52–69. https://doi.org/10.61287/revistafranztamayo.v.7i18.18.

Cieza, L., & Palomino, R. (2020). Resiliencia y disposición al pensamiento crítico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación en Psicología, 23*(1), 109-126. https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i1.18096.

Cruz, M., Carhuatocto, A., & Díaz, D. (2020). Dependencia emocional y resiliencia en internos del penal de Picsi. *Rv. Paian., 11*(1), 60-78. https://revistas.uss.edu.pe/index.php/PAIAN/article/view/1338/1304.

Cruz, Y., Choque, N., & Panti, N. (2023). *Resiliencia y dependencia emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Santa Anita.* [Tesis de pregrado de la Universidad Autonoma de Ica]. Repositorio de la UAI. Obtenido de https://hdl.handle.net/20.500.14441/2447

Cubas, M. (2020). *Dependencia emocional: una revisión teórica.* [Tesis de pregrado de la Universidad Señor de Sipán]. Repositorio de la USS. Obtenido de https://hdl.handle.net/20.500.12802/6797

De la Villa, M., & Sirvent, C. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. *Revista española de drogodependencia,, 33*(2), 150-167. https://roderic.uv.es/rest/api/core/bitstreams/5188c333-8a50-489b-9621-4e5b475d7fa2/content.

Escobar, M. (2024). *Influencia del apego infantil y las dinámicas familiares en la dependencia emocional en adultos jóvenes (25-35 años) en Quito, Ecuador, noviembre, 2024.* [Tesis de posgrado de la Universidad de las Americas Quito]. Repositorio de la UA. Obtenido de https://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/17256

Estrada, E., Roman, N., Larico, G., & Ticona, E. (2024). Afrontamiento al estrés y autoeficacia como predictores de la satisfacción académica en una muestra de estudiantes universitarios. *Salud Ciencia y Tecnología, 2*, 4:84. https://www.researchgate.net/publication/380115807_Afrontamiento_al_estres_y_autoeficacia_como_predictores_de_la_satisfaccion_academica_en_una_muestra_de_estudiantes_universitarios.

Etxaburu, N., Momeñe, J., Herrero, M., Olave, L., Iruarrizaga, I., & Estévez, A. (2024). La regulación emocional como mediador en la relación entre esquemas disfuncionales tempranos y dependencia emocional en jóvenes españoles. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual, 32*(1), 111-123. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2024/04/05.Etxaburu_32-1Es.pdf.

Galindo, K., & Ezeta, G. (2025). Dependencia emocional y depresión en hombres con pareja de la región de Ayacucho, Perú. *Prohominum, 6*(4), 53-69. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2665-01692024000400053.

Garzón, C., & Yncera, N. (2025). Clima Escolar, Resiliencia y Salud Mental: Estrategias para un Entorno Educativo Protector. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 9*(1), 13192-13216. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.16955.

Gil, H., Alba, L., Sosa, Y., & Gutiérrez, E. (2021). La dependencia emocional: un problema de la psicología y otras ciencias humanísticas. *Edumecentro, 13*(2), 269- 286. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000200269.

Godoy, N., Gómez, C., Rodríguez, N., Diez, F., Ramirez, D., & Brusco, L. (2025). The Role of Perceived Social Support in the Recovery of Depressive and Anxiety Symptoms in Adolescents and Young Adults: A 24-Month Longitudinal Study in Three South American Cities. *Revista Colombiana de psiquiatria, 54*(2), 3-14. https://www.elsevier.es/es-revista-revista-colombiana-psiquiatria-379-articulo-the-role-perceived-social-support-S0034745025000216.

Gonzales, A., Riveros, D., Terrazo, E., Flores, E., & Oré, J. (2022). Dependencia emocional en estudiantes universitarios en aislamiento social obligatorio por Covid-19. *Revista San Gregorio, 1*(52), 115-125. http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2528-79072022000400115.

González, D., Jiménez, J., Ramírez, S., & Frutos, D. (2024). Capacidad de autocuidado en estudiantes universitarios: estudio longitudinal. *Revista científica ciencias de la salud, 6*, e6134. https://www.redalyc.org/journal/7498/749878872012/html/.

Guarachi, R., & Muruchi, E. (2025). Relación entre estilos de crianza y resiliencia en adolescentes de educación secundaria. *Revista Multidisciplinaria, 5*(8), 57- 70. https://revistacriterio.org/index.php/criterio/article/view/159/395.

Hernández, R., & Mendoza, C. (2023). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa mixta.* México: McGraw Hill Interamericana S.A.

Hirschfeld, R., Klerman, G., Gough, H., Barrett, J., Korchin, S., & Chodoff, P. (1977). A measure of interpersonal dependency. *J Pers Assess, 41*(6), 610-8. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/592089/.

Hugo, H., Cordazzo, O., & Diez, X. (2024). Análisis Factorial Exploratorio de la versión adaptada de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young para población paraguaya. *Revista científica Estudios E Investigaciones, 13*(1), 95–107. https://doi.org/10.26885/rcei.13.1.95.

Jibaja, A. (2024). Resiliencia en los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *Tribunal, 4*(9), 380 – 402. https://revistatribunal.org/index.php/tribunal/article/view/263/593.

Kotliarenco, M., & Cáceres, I. (2014). Resiliencia y apego. *Terapia Familiar y de Pareja,* 411-418. https://www.researchgate.net/publication/344504965_Resiliencia_y_apego.

Larriva, J., & Vintimilla, M. (2023). Estilos de crianza como predictores del apego, dependencia emocional, abuso psicológico en relaciones de pareja. *Revista Ecuatoriana De Psicología, 6*(15), 130–141. https://repsi.org/index.php/repsi/article/view/136.

Lemos, M., & Londoño, N. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología, 9*(2), 127–140. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79890212.

Lemos, M., Vásquez, C., & Román, J. (2019). Invarianza del Cuestionario de Dependencia Emocional entre sexos y situación sentimental en universitarios. *Revista de Psicología, 37*(1), 217- 250. http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v37n1/a09v37n1.pdf.

Linares, R. (7 de mayo de 2025). *Resiliencia: Los 12 hábitos de las personas resilientes [blog internet]*. Obtenido de El prado Psicólogos, Madrid.: https://elpradopsicologos.es/blog/resiliencia-resilientes/

Méndez, N. (2023). Intervención cognitivo-conductual para un alto grado de malestar ante actividades laborales: un estudio de caso. *ACADEMORevista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades, 10*(1), 30-46. https://doi.org/10.30545/academo.2023.ene-jun.4.

Momeñe, J., & Estévez, A. (2019). El papel de la resiliencia en la dependencia emocional y el abuso psicológico. *Revista española de drogodependencias, 44*(1), 28-43. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6877064.

Montañez, J., & Palma, A. (2023). Propuesta para la Elaboración de Baremos de un Instrumento en Trabajos de Investigación. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7*(6), 7418- 7436. https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/9284.

Novella, A. (2002). *Incremento de la resiliencia luego de la aplicación de un programa de psicoterapia breve en madres adolescentes.* . [Tesis de Magíster en Psicología Clínica y de la Salud, Universidad Nacional Mayor de San Marcos].

Orellana, C., & Orellana, L. (2020). Predictores de síntomas emocionales durante la cuarentena domiciliar por pandemia de COVID_19 en El Salvador. *Actualidades en*

Psicología, 34(128), 103-120. https://www.scielo.sa.cr/pdf/ap/v34n128/2215-3535-ap-34-128-103.pdf.

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (26 de noviembre de 2024). *World Health Organization (WHO)*. Recuperado el 2025 de septiembre de 5

Palate, K., & Eugenio, L. (2023). Dependencia emocional y depresión en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 4*(2), 2352–2366. https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.762.

Paradelo, A., De la Villa, M., & Sirvent, R. (2018). Bidependencia, percepción del riesgo de abandono y adherencia al tratamiento en drogodependientes. *Originales*, *43*(1), 29-47. https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/49220/Bidependencia.pdf?s.

Paredes, M., & Vega, S. (2021). *Apoyo Social Percibido Y Resiliencia En Personas Diagnosticadas Con Covid-19 En La Ciudad De Tarapoto - San Martín.* [tesis de pregrado de la Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio de la USIL. Obtenido de https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/fe5ce9b5-f2f9-40db-89b6-e3b008d48ddc/content

Peña, S., Van, H., González, N., & Rodríguez, B. (2024). Resiliencia y percepción de la crianza parental como predictoras de la salud mental positiva en adolescentes mexicanos. *Liberabit, 30*(1), 1-17. http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v30n1/1729-4827-liber-01-s30-e730.pdf.

Peñarrieta, L., Pineda, J., Quintanilla, M., & Rodriguez, L. (2025). Estrés académico como factor de riesgo en la salud mental de estudiantes de Derecho en zonas altoandinas. *European Public & Social Innovation Review, 10*, 1–17. https://doi.org/10.31637/epsir-2025-1445.

Prieto, L., Riveros, F., Delgado, C., Rodriguez, Y., Cardona, M., & Marroquín, L. (2024). Cuestionario de dependencia emocional CDE: evidencias de validez y fiabilidad en

muestras colombianas. *Revista Educación, 39*(138), 105-118. https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/ap/article/view/138.

Puyo, F., & Flores, Y. (2025). Revisión sistemática del proceso de adaptación a la vida universitaria. *Revista Científica Episteme y Tekne, 4*(1), e778. https://doi.org/10.51252/rceyt.v4i1.778.

Quispe, J. (2024). *Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes universitarios de Lima sur.* [Tesis de pregrado de la Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la UAP. Obtenido de https://hdl.handle.net/20.500.13067/3580y

Ramos, M. (2022). Dependencia emocional, satisfacción familiar y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. *Acta psicológica peruana,, 5*(2), 284-302. http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/299.

Romero, H. (2023). Habilidades sociales, resiliencia y dependencia emocional en mujeres víctimas y no víctimas de violencia de pareja del distrito de Caraz. *Warmi, 3*(1), 64-92. https://doi.org/10.46363/warmi.v3i1.4.

Rosas, O., Arrambí, C., Luna, I., & Lugo, R. (2023). Dependencia emocional y violencia de pareja en usuarias del primer nivel de atención. *Revista mexicana de medicina familiar, 9*, 5-11. https://www.scielo.org.mx/pdf/rmmf/v9n1/2007-9710-rmmf-9-1-5.pdf.

Sanchez, C. (2020). *Resiliencia en adolescentes residentes de dos hogares sustitutos de lima metropolitana.* [Tesis de pregrado de la Universidad San Ignacio de Loyola] Repositorio de la USIL. Obtenido de https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/1fd78995-1df5-498b-b442-c628920d273d/content

Silva, S. (2020). Codependencia e inteligencia emocional en estudiantes mujeres de una universidad privada de Lima. *Avances en Psicología. , 28*(1), 83-98. https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/2114/2194.

Surabhi, G., & Susmita, H. (2020). Emotional Regulation and Cognitive Flexibility inYoung Adults. *Journal of Psychosocial Research, 15*(2), 97-105. https://www.researchgate.net/publication/351693473_Emotional_Regulation_and_Cognitive_Flexibility_in_Young_Adults.

Surzykiewicz, J., Skalski, S., Rutkowski, S., & Sołbut, A. (2022). Resiliencia y Regulación de Emociones en Adolescentes: Análisis de la Mediación Serial a través de la Autoestima y el Apoyo Social Percibido. *Int. J. Environ. Res. Salud Pública, 19*, 1-9. https://www.researchgate.net/publication/361614708_Resilience_and_Regulation_of_Emotions_in_Adolescents_Serial_Mediation_Analysis_through_Self-Esteem_and_the_Perceived_Social_Support.

Tello, P., & Céspedes, D. (2023). Dependencia emocional y su relación con la resiliencia en estudiantes universitarios. *Revista de Ciencias de la Educación, 7*(1), 1-16. https://www.researchgate.net/publication/368352302_Dependencia_emocional_y_su_relacion_con_la_resiliencia_en_estudiantes_universitarios.

Terrones, M., & Vigo, G. (2022). *Funcionalidad familiar y resiliencia en adolescentes de una institución educativa de Cajamarca en tiempo de Covid 19.* [Tesis]. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca. Perú.

Tutiven, T., Larrea, L., & Peñafiel, A. (2022). Dependencia emocional como rasgo predisponente en la violencia psicológica. *Prohominum*(4), 88-108. https://doi.org/10.47606/acven/ph0095.

Urbiola, I., Estévez, A., Iruarrizaga, I., & Jauregui, P. (2017). Dependencia emocional en jóvenes: relación con la sintomatología ansiosa y depresiva, autoestima y diferencias de género. *Ansiedad y estrés, 23*(1), 6–11. https://doi.org/10.1016/j.anyes.2016.

Vásquez, J., Torres, F., Rodríguez, K., Aranda, J., & Revelo, S. (2023). Actitudes sobre el amor y dependencia emocional en estudiantes universitarios de la ciudad de Tarapoto. *Revista Científica de Salud, Universidad Peru, 5*(2), 45-57. https://rccs.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/2025/2123 .

Ventura, J., & Caycho, T. (2016). Análisis psicométrico de una escala de dependencia emocional en universitarios peruanos. *Revista de psicología (Santiago), 25*(1), 01-17. https://doi.org/10.5354/0719-0581.2016.42453.

Villena, J., & Vargas, A. (2023). Inteligencia emocional y dependencia emocional en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades, 4*(2), 2242–2255. https://doi.org/10.56712/latam.v3i2.75.

Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement, 1*(2), 165-178.

Yupanqui, M. (2022). Dependencia emocional y violencia en pareja: una revisión de la literatura en el periodo 2017 y 2021. *Revista Ecuatoriana de Psicología, 5*(12), 117–128. https://doi.org/10.33996/repsi.v5i12.76.

Zárate, N., Flores, P., Martínez, E., Alvarado, E., & Jimenez, C. (2022). Dependencia emocional en estudiantes de Medicina. *Revista medica herediana, 33*(2), 128–132. https://doi.org/10.20453/rmh.v33i2.4246.

Zeballos, M., & Morales, R. (2022). *Autoestima y resiliencia como variables predictoras del bienestar subjetivo en estudiantes universitariosde Arequipa.* [Tesis de pregrado de la Universidad Católica de Santa María]. Repositorio de la UCSM. Obtenido de

https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/4c39cdac-0471-422d-a1cc-ef4c740d87fa/content

Anexos

Anexo 1. Consentimiento Informado

Consentimiento Informado

Querido /a participante,

La finalidad de la presente ficha de consentimiento es para solicitar su participación en la presente investigación "Dependencia Emocional y Resiliencia en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Arequipa", la presente investigación es conducida por Maria Villafuerte Chire y Elisvan Meneses Huachi. La participación en esta investigación es de forma voluntaria, tiene derecho a retirarse en cualquier momento. Si acepta participar en la investigación, todas las respuestas suyas serán completamente anónimas y confidenciales, le tomara aproximadamente 10 minutos de su tiempo. Es importante mencionar que, los resultados serán utilizados únicamente con fines investigativos.

Si tiene alguna duda sobre el proyecto puede mandar sus inquietudes al siguiente correo: **rosavch99@gmail.com.**

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, reconozco que la información que yo provea será únicamente utilizada bajo fines investigativos y que no será utilizada fuera del estudio sin mi consentimiento.

__Sí, acepto

__No, acepto

Anexo 2. Ficha Sociodemográfica

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Recuerde que su participación es voluntaria y la información que proporcione será **anónima y confidencial**, utilizada únicamente con fines académicos.
Instrucciones: Por favor, estimado(a) estudiante responda con sinceridad las siguientes preguntas:

1. **Edad: _____**
2. **Sexo: _____**
3. **Estado civil:**
    - ( ) Soltero/a
    - ( ) En relación
    - ( ) Casado/a
    - ( ) Otro (especifique): _____
4. **Año académico: _____**
5. **Carrera universitaria: _____**
6. **¿Tienes o has tenido una relación de pareja (por ejemplo, un noviazgo o enamoramiento formal)?**
    - ( ) Si
    - ( ) No
7. **¿Ha recibido apoyo psicológico alguna vez?**

- ( ) Sí
- ( ) No

Anexo 3. Cuestionario de Dependencia Emocional

CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL (CDE)

Instrucciones:

A continuación, se le presentarán una serie de afirmaciones dirigidas al modo en que lleva las relaciones de pareja. Lea las siguientes frases atentamente y responda considerando en qué medida esta afirmación lo describe. Cuando no esté seguro, base su respuesta en lo que usted siente. Elija el puntaje que mejor lo describa según la siguiente escala:

1	2	3	4	5	6
Completamente falso de mí	La mayor parte falso de mí	Ligeramente más verdadero que falso	Moderadamente verdadero de mí	La mayor parte verdadero de mí	Me describe Perfectamente

N°	ITEMS	RESPUESTAS					
1	Me siento desamparada cuando estoy sin mi pareja	1	2	3	4	5	6
2	Me preocupa la idea de ser abandonada por mi pareja	1	2	3	4	5	6
3	Para atraer a mi pareja busco deslumbrarlo o divertirlo	1	2	3	4	5	6
4	Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja	1	2	3	4	5	6
5	Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja	1	2	3	4	5	6
6	Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada, me angustia pensar que está enojado conmigo	1	2	3	4	5	6
7	Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días, me siento angustiada	1	2	3	4	5	6
8	Cuando discuto con mi pareja, me preocupa que termine la relación	1	2	3	4	5	6
9	He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje	1	2	3	4	5	6
10	Me auto agredo cuando mi pareja quiere abandonarme	1	2	3	4	5	6
11	Necesito constantemente que mi pareja me diga cosas bonitas	1	2	3	4	5	6
12	Necesito que mi pareja me demuestre que soy más especial que los demás	1	2	3	4	5	6
13	Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacía	1	2	3	4	5	6
14	Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente su afecto	1	2	3	4	5	6
15	Siento temor a que mi pareja me abandone	1	2	3	4	5	6
16	Si mi pareja me propone hacer algo, dejo todas las actividades que tengo para estar con él	1	2	3	4	5	6
17	Si desconozco donde está mi pareja, me siento intranquila	1	2	3	4	5	6
18	Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy sin mi pareja	1	2	3	4	5	6
19	No tolero estar sin mi pareja	1	2	3	4	5	6
20	Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro	1	2	3	4	5	6
21	Si mi pareja aparece, cambio mis planes programados sólo para estar con él	1	2	3	4	5	6
22	Me alejo de mis amistades para estar más tiempo con mi pareja.	1	2	3	4	5	6
23	Me divierto únicamente cuando estoy con mi pareja.	1	2	3	4	5	6

Anexo 4. Instrumento de Resiliencia

Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

A continuación, se les presentará una serie de frases a las cuales usted responderá. No existen respuestas correctas ni incorrectas; estas tan solo nos permitirán conocer su opinión sobre sí mismo(a).

Ítems	Totalmente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando planeo algo lo realizo.	1	2	3	4	5	6	7
2.Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6	7
3. Dependo más de mí mismo que de otras personas.	1	2	3	4	5	6	7
4. Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
5. Puedo estar solo si tengo que hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7
6. Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
7. Usualmente veo las cosas a largo plazo.	1	2	3	4	5	6	7
8. Soy amigo de mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6	7
10. Soy decidido(a)	1	2	3	4	5	6	7
11. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	1	2	3	4	5	6	7
12. Tomo las cosas una por una.	1	2	3	4	5	6	7
13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	1	2	3	4	5	6	7
14. Tengo autodisciplina.	1	2	3	4	5	6	7

Ítems	Totalmente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
15. Me mantengo interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
16. Por lo general, encuentro algo de que reírme.	1	2	3	4	5	6	7
17. El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
18. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	1	2	3	4	5	6	7
19. Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.	1	2	3	4	5	6	7
20. Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera.	1	2	3	4	5	6	7
21. Mi vida tiene significado.	1	2	3	4	5	6	7
22. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	1	2	3	4	5	6	7
23. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7
24. Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	1	2	3	4	5	6	7
25. Acepto que hay personas a las que no les agrado.	1	2	3	4	5	6	7

Anexo 5. Ficha técnica del Cuestionario de Dependencia Emocional

Ficha técnica	
Nombre del instrumento	Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE)
Autor(es):	Lemos y Londoño (2006)
Adaptación:	Ventura y Caycho (2016)
Objetivo:	Evaluar la dependencia emocional en jóvenes y adultos.
Administración:	Individual o colectiva.
Estructura Interna (Ítems):	- Ansiedad de separación: Ítems 2, 6, 7, 8, 13, 15, 17. - Expresión afectiva: Ítems 5, 11, 12, 14. - Modificación de planes: Ítems 16, 21, 22, 23. - Temor a la soledad: Ítems 1, 18, 19. - Expresión límite: Ítems 9, 10, 20. - Búsqueda de atención: Ítems 3, 4.
Escala de Respuesta	Likert con 6 alternativas: 1. Completamente falso de mí 2. El mayor parte falso de mí 3. Ligeramente más verdadero que falso 4. Moderadamente verdadero de mí 5. El mayor parte verdadero de mí 6. Me describe Perfectamente
Niveles	Se clasifica en tres niveles Bajo (23-61) Medio (62-100) Alto (101-138)
Validez	Determinada mediante un Análisis Factorial Exploratorio (KMO= .94, X2= 42.280.9, p<.05) y un Análisis Factorial Confirmatorio (CFI=.93, TLI=.92, GFI=.91, RMSEA=.055, IC90%=.050-.061) (Ventura y Caycho, 2016)
Confiabilidad	Ventura y Caycho (2016) determinaron que a escala total demostró una excelente consistencia interna (ω = .93)

Anexo 6. Ficha técnica de la Escala de Resiliencia

Ficha técnica	
Nombre del instrumento	Escala de Resiliencia (The Resilience Scale - RS).
Autor(es):	Wagnild, G. y Young, H. (1993)
Adaptación:	Novella, A. (2002).
Objetivo:	Identificar el grado de resiliencia personal (capacidad de adaptación positiva frente a la adversidad).
Administración:	Individual o colectiva.
Estructura Interna (Ítems):	- Satisfacción personal: Ítems 16, 21, 22, 25. - Ecuanimidad: Ítems 7, 8, 11, 12. - Sentirse bien estando solo: Ítems 3, 5, 19. - Autoconfianza: Ítems 6, 9, 10, 13, 17, 18, 24. - Constancia: Ítems 1, 2, 4, 14, 15, 20, 23.
Escala de Respuesta	Likert con 6 alternativas: 1. Totalmente en desacuerdo 2. Muy en desacuerdo 3. En desacuerdo 4. Ni de acuerdo ni en desacuerdo 5. De acuerdo 6. Muy de acuerdo 7. Totalmente de acuerdo
Niveles	Se clasifica en tres niveles Bajo (4-11) Medio (12-20) Alto (21-28)
Validez	Chauca-Calvo et al. (2024) confirmaron la validez de constructo del modelo de cinco dimensiones mediante Análisis Factorial Confirmatorio (AFC), reportando índices de bondad de ajuste satisfactorios (CFI = .93; TLI = .92; NFI = .91)
Confiabilidad	Se demostró una consistencia interna elevada para la escala total (ω = .89, α = .88) (Chauca-Calvo et al., 2024)

Anexo 7. Dictamen Comité De Etica De Investigación

COMITÉ DE ÉTICA INSTITUCIONAL DE INVESTIGACIÓN UCSM

DICTAMEN COMITÉ DE ETICA DE INVESTIGACION
UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARIA

Arequipa, 14 de mayo de 2025

Investigadores Meneses Huachi, Elisvan Josue
Villafuerte Chire, Maria Rosa

Presente.-

De mi especial consideración.

Me dirijo a ustedes para hacerles llegar el resultado de la evaluación de su proyecto de investigación y dictamen del Comité Institucional de Ética de Investigación.

TÍTULO: "Dependencia Emocional y Resiliencia en Estudiantes Universitarios de Arequipa".

Investigadores: Meneses Huachi, Elisvan Josue y Villafuerte Chire, Maria Rosa.

TIPO Y DISEÑO: Cuantitativo, descriptivo, correlacional, no experimental, transversal.

OBJETIVO: La investigación tiene como objetivo: Determinar la relación que existe entre la dependencia emocional y resiliencia en estudiantes universitarios de Arequipa.

PROCEDIMIENTOS: Cuestionarios. Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) y Escala de Resiliencia.

COMITÉ DE ÉTICA INSTITUCIONAL DE INVESTIGACIÓN UCSM

DICTAMEN COMITÉ DE ETICA DE INVESTIGACION
UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARIA

SUJETOS DE ESTUDIO:

Estudiantes varones y mujeres universitarios de distintas universidades de Arequipa.

RIESGO DEL ESTUDIO:

Mínimo.

OBSERVACIONES, SUGERENCIAS:

Debe proteger confidencialidad de la data sensible.

DICTAMEN:

DICTAMEN FAVORABLE
162 - 2025

Agueda Muñoz Del Carpio Toia
Comité Institucional de Ética de la Investigación UCSM

Cualquier duda comunicarse a: comiteeticainvestigacionucsm@gmail.com