

## **Impacto de la dependencia emocional en la felicidad de jóvenes adultos de la ciudad de Arequipa**

Impact of Emotional Dependency on the Happiness  
of Young Adults in the City of Arequipa

*Sugheyly Avendaño Mamani*

Universidad Católica San Pablo, Arequipa, Perú

 <https://orcid.org/0009-0006-0251-6184>

Correspondencia: [sugheyly.avendaño@ucsp.edu.pe](mailto:sugheyly.avendaño@ucsp.edu.pe)

### **Resumen**

*La investigación busca identificar el impacto de la dependencia emocional sobre la felicidad en adultos de 18 a 30 años de la ciudad de Arequipa, centrándose en cómo las dinámicas emocionales de pareja influyeron en su bienestar. Se seleccionó una muestra no probabilística de hombres y mujeres de dicho rango de edad que residen en Arequipa y tuvieron una relación sentimental activa en los últimos seis meses, para asegurar que sus experiencias recientes sean relevantes. Se aplicaron dos instrumentos con respuesta tipo Likert: la Escala de Felicidad de Lima, que mide la felicidad mediante 27 preguntas organizadas en cuatro factores: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir; y el Cuestionario de Dependencia Emocional, compuesto por 23 preguntas que evaluaron seis factores, incluyendo ansiedad ante la separación, expresión afectiva de la pareja, miedo a la soledad, modificación de planes, expresión límite y búsqueda de atención del compañero. El diseño fue asociativo, predictivo simple, con una variable independiente (dependencia emocional) y una dependiente (felicidad), recolectándose los datos de manera transversal. Los hallazgos evidenciaron que la dependencia emocional influye de manera moderada en la felicidad de los participantes, explicando el 26.7% de su variabilidad. Las dimensiones con mayor peso estadístico en esta relación fueron: ansiedad por separación, modificación de planes y expresión límite, siendo estas las predominantes en jóvenes de la ciudad de Arequipa.*

*Palabras clave: Dependencia emocional, felicidad, jóvenes adultos, Arequipa.*

**Abstract**

*This research seeks to identify the impact of emotional dependence on happiness in adults aged 18 to 30 in the city of Arequipa, focusing on how couple emotional dynamics influence their well-being. A non-probabilistic sample of men and women within this age range was selected, consisting of individuals residing in Arequipa who had been in an active romantic relationship within the last six months, to ensure the relevance of their recent experiences. Two Likert-type instruments were applied: the Lima Happiness Scale, which measures happiness through 27 questions organized into four factors—positive sense of life, life satisfaction, personal fulfillment, and joy of living—and the Emotional Dependence Questionnaire, composed of 23 questions assessing six factors, including separation anxiety, affective expression of the partner, fear of loneliness, modification of plans, limits in expression, and seeking the partner's attention. The design is associative, simple predictive, with one independent variable (emotional dependence) and one dependent variable (happiness), with data collected cross-sectionally. The findings showed that emotional dependence moderately influenced participants' happiness, explaining 26.7% of its variability. The dimensions with the greatest statistical weight in this relationship were separation anxiety, modification of plans, and limiting expression, being more prevalent among young people living in the city of Arequipa.*

*Keywords: Emotional dependency, happiness, young adults, Arequipa.*

**Introducción****Modelos teóricos de la felicidad**

Al hablar de la felicidad como una de las variables de esta investigación se debe tener en cuenta la secuencia con la que se ha ido estudiando, comenzando por los filósofos de la antigua Grecia en donde la visión de felicidad era eudaimónica, ya que representaba llevar una vida llena de virtud obtenida desde la sabiduría (Aristóteles, 1985). A lo largo del tiempo diversas corrientes filosóficas han interpretado la felicidad desde distintas visiones, tal como lo hizo Epicuro, quien sostiene que la felicidad se obtiene a partir de cumplir los deseos propios, mientras

que para Epicteto la felicidad se logra cuando hay un dominio de las respuestas emocionales frente a los problemas sobre los que no se tiene control, postulando como eje a la tranquilidad y la aceptación ante situaciones conflictivas (Leahey, 2011).

Para Veenhoven (2005) la felicidad puede definirse como la valoración global y positiva que hacen los individuos de sus propias vidas, asimismo, añade que corresponde al grado de satisfacción con la existencia. Diener, por su parte, conceptualiza la felicidad como el bienestar subjetivo, y propone el constructo de satisfacción con la vida (Diener, 1984; Diener et al., 1999). Para el año 2000,

surgió la Psicología Positiva como una nueva corriente psicológica enfocada en el estudio de la felicidad a través de las emociones positivas y las fortalezas humanas (Fredrickson, 2001). Al dar este paso, comenzaron a publicarse revistas especializadas en felicidad como el *Journal of Happiness Studies* (Vásquez, 2013). Sheldon y King (2001), señalan que la Psicología Positiva se enfoca en desarrollar virtudes y fortalezas que permiten a las personas fortalecer su motivación y aprovechar al máximo sus capacidades, reconociendo que identificar y fomentar los aspectos positivos apoya significativamente la calidad de vida.

Para Martin Seligman, en un primer momento, los caminos para alcanzar el bienestar se basaron en: primero, aumentar las emociones positivas y reducir las negativas, y segundo, potenciar las capacidades con el fin de mejorar la calidad de las experiencias diarias (Segura, & Ramos, 2009). Luego propuso su modelo PERMA, en el que estableció cinco componentes que producen felicidad: emociones positivas, compromiso, logro, propósito y relaciones positivas (Domínguez, & Ibarra, 2017). Según Seligman (2013), las emociones positivas presentan tres momentos temporales: comenzando por el futuro, aquí se halla la esperanza, la fe y el optimismo; en cuanto al presente se identifica la alegría, la pasión, la euforia, el placer y la tranquilidad, así como el estado de *flow*, que representa un estado de bienestar profundo que se siente cuando la persona se encuentra concentrada y comprometida con una acción (Csikszentmihalyi, 1990). Y en

cuanto a emociones del pasado se presenta la realización, el orgullo, la serenidad y la satisfacción. Siendo así, Lyubomirsky (2001) plantea que las personas con niveles altos de satisfacción tienen una visión optimista hacia las dificultades, ya que observan a los problemas como oportunidades y no como obstáculos; además estas personas presentan una sensación de autocontrol en sus acciones, lo que genera seguridad y confianza hacia sus capacidades y talentos.

Según la teoría de la “ampliación y construcción”, Fredrickson (2001) plantea que las emociones positivas no solo brindan beneficios inmediatos, sino que también ayudan a fortalecer recursos psicológicos duraderos y se pueden ver reflejados en el futuro de la persona. Estos recursos abarcan una mayor resiliencia, mejores habilidades sociales y un sentido más profundo de conexión con los demás. Mantener experiencias emocionales positivas de forma continua genera un ciclo favorable que no solo enriquece la vida personal, sino que también fortalece las relaciones interpersonales, es decir, que el círculo social más cercano también se ve beneficiado. Por otra parte, para Connolly y Viswesvaran (2000) las personas que experimentan bienestar obtienen mejores posiciones laborales, además de que experimentan mayor satisfacción en su entorno de trabajo. Para estas personas es sencillo adoptar una actitud positiva hacia la vida, se encuentran abiertas a experimentar oportunidades nuevas y suelen caracterizarse por mostrar resiliencia ante las dificultades de la vida (Kashdan, & Roberts, 2004). Además, la

felicidad está vinculada con niveles altos de productividad y creatividad, lo que generaría mejores ingresos salariales en comparación a personas que no presentan este bienestar subjetivo (Diener et al., 1999).

En el Perú, Reynaldo Alarcón profundizó en la investigación de la felicidad tomando como participantes a los habitantes limeños (Alarcón, 2000), asimismo publicó el libro *Psicología de la felicidad* (Alarcón, 2009); y también creó pruebas psicométricas que miden la felicidad (Alarcón, 2006). Conforme lo planteado por Alarcón (2006), la felicidad podría conceptualizarse como un estado emocional donde la satisfacción se da de forma integral y se alcanza cuando las personas cumplen sus deseos y metas. Sin embargo, la felicidad debe ser considerada como un proceso dinámico y no como un estado fijo, ya que está influenciado por factores biológicos, culturales y psicológicos. De acuerdo con Alarcón (2009), la felicidad contiene varias características, entre ellas: que es una experiencia interna que genera satisfacción, y que es temporal y limitada debido a que se presenta durante una etapa o periodo.

Por otro lado, Hernández y Valera (2001) sugieren abordar la felicidad desde dos enfoques: en primer lugar, como un estado general que puede producirse a partir de experiencias o situaciones en específico; y, en segundo lugar, como una sensación que sostiene a las personas para enfrentar sus problemas desde una perspectiva más positiva. Esto conduce a un mejor manejo emocional y al fortalecimiento

de la capacidad para resolver conflictos; siendo así que el bienestar subjetivo representa un recurso útil de afrontamiento a los desafíos de la vida.

En otros estudios de Lima, como el de Loaiza (2021), se observó en jóvenes universitarios que la felicidad no solo influye en las estrategias de afrontamiento, sino que también apoya la manera en que se gestiona el estrés. En Arequipa también se han llevado a cabo varios estudios sobre la felicidad, tanto a nivel psicométrico como en el área de la psicología organizacional (Arias et al., 2016). Por otro lado, Medrano (2014) postula que la felicidad puede ser medida bajo distintos factores, entre ellos, el cumplimiento de logros personales, el desarrollo de nuevos objetivos, el aumento de las expectativas personales y la satisfacción general con la vida. Según este enfoque, la felicidad representa un proceso dinámico y continuo que debe ser nutrido a través de logros y desafíos alcanzados a lo largo del tiempo.

### ***Dependencia emocional***

Según Castelló (2015), la dependencia emocional se identifica por una intensa necesidad de establecer un vínculo afectivo con la pareja, al grado de dejar de lado intereses personales, aspiraciones y objetivos propios. Esta actitud lleva a las personas a asumir todo tipo de actitudes bajo la justificación del amor, incluso cuando dichas acciones afectan negativamente su bienestar. Es común que quienes presentan este tipo de dependencia hagan sacrificios significativos,

como abandonar oportunidades laborales, descuidar su salud o padecer alteraciones en el sueño, todo con tal de preservar la relación. Desde esta perspectiva, tales concesiones son vistas como necesarias, priorizando el agrado de la pareja por encima de su propio equilibrio emocional y crecimiento personal (Deza, 2012).

Castelló (2015) sostiene que la dependencia emocional podría originarse a partir de carencias afectivas no resueltas, las cuales tienden a proyectarse inconscientemente en los vínculos de pareja. La persona dependiente intenta llenar un vacío emocional que, por lo general, se origina en experiencias pasadas marcadas por el abandono o la falta de afecto. No obstante, buscar compensar estas carencias a través de otra persona resulta ineficaz, ya que se trata de una necesidad interna que no puede satisfacerse desde el exterior. Intentar suplir estas carencias de esta manera no solo desgasta la relación, sino que también lleva a la pareja a un ciclo continuo de insatisfacción emocional que no permite la construcción de un vínculo saludable.

Las personas que presentan rasgos de dependencia emocional tienen pensamientos y creencias distorsionadas sobre sí mismas y sus relaciones interpersonales, además, sus conceptos como intimidad, soledad o amistad suelen ser erróneos o de conocimiento insuficiente (Hirschfeld et al., 1977), por lo que los límites de sus vínculos suelen verse afectados. La dependencia implica componentes emocionales, mentales y conductuales, ya que la pareja es vista como fuente principal de

seguridad y bienestar. Como consecuencia, la persona dependiente tiende a diluir su identidad, adoptando una postura sumisa cuyo fin principal es conservar el vínculo y obtener aceptación, aun si esto implica tolerar una relación insatisfactoria. Con el tiempo, esta dinámica provoca malestar psicológico y limita seriamente el crecimiento personal y la autonomía (Ramos et al., 2020).

Según Bornstein et al. (2004), la dependencia emocional se presenta como una necesidad intensa e irracional de mantener un contacto constante con otra persona, superando los niveles considerados saludables en una relación interpersonal. De forma parecida, Jaller y Lemos (2009) explican que quienes tienen dependencia emocional suelen ser inconsistentes al momento de satisfacer sus necesidades emocionales y hacen grandes esfuerzos para evitar el malestar, especialmente la sensación de soledad. Estas personas suelen presentar baja autoestima, actitudes de sumisión y conductas inusuales, como aferrarse fuertemente a alguien, incluso cuando su vida en general está bien encaminada y no requieren apoyo externo (Castelló, 2000).

Para Villa y Sirvent (2009), las personas que presentan rasgos de dependencia emocional suelen mostrar conductas similares a una adicción, en este caso hacia sus vínculos afectivos, lo que se refleja a través de las conductas percibidas desde su pareja, como son la validación constante, el entusiasmo exagerado y las expectativas altas poco realistas. Estas conductas podrían generar vínculos dañinos, donde

es frecuente el maltrato hacia la pareja, el control excesivo, la humillación y el desprecio (Deza, 2012).

Estos rasgos varían entre hombres y mujeres. Urbiola et al. (2017) plantean que los integrantes de la pareja adoptan roles diferenciados, los cuales están determinados en gran medida por condicionantes culturales y las expectativas conductuales asociadas al género. En términos generales, la dependencia emocional es más prevalente en mujeres, atribuyéndose este fenómeno a una interacción compleja de factores emocionales, socioculturales y contextuales que modulan la manera en que ellas gestionan sus vínculos afectivos (Castelló, 2005; Gómez et al., 2019). Esta mayor prevalencia en mujeres también está asociada con su rol en la cultura tradicional, que puede fomentar la sumisión y la necesidad de aprobación en las relaciones.

Por otro lado, dado que la dependencia emocional es un constructo complejo y multidimensional que responde a diversos factores de tipo psicológico y social, se han planteado diversas dimensiones, las cuales son: miedo a la soledad, necesidad excesiva de estar con el otro, prioridad de la pareja ante cualquier cosa y apego inseguro.

Con respecto a la primera dimensión, se conceptualiza la soledad emocional como una experiencia subjetiva derivada de la carencia de vínculos afectivos significativos, la cual se asocia con sentimientos intensos de abandono y desesperanza. Bowlby (1998), a través de su teoría de

la ansiedad por separación, señala que esta angustia se manifiesta cuando una persona se aleja de sus figuras de apego primarias, como los padres, y suele tener su origen en experiencias de separación no resueltas en la infancia, lo que conduce a un temor profundo de quedarse solo. Ventura y Caycho (2016) añaden que el miedo a la soledad está relacionado con el temor al fracaso en una relación, lo que genera un vacío existencial y desesperación ante la falta de alguien con quien compartir la vida.

En cuanto a la segunda dimensión, para las personas con rasgos de dependencia emocional es necesario estar cerca de la pareja, ya que la considera un pilar para su vida. Castelló (2000) define este sentimiento como una necesidad afectiva que se manifiesta mediante llamadas constantes, visitas inoportunas u otras acciones intrusivas, lo que puede llevar a que la pareja se sienta asfixiada y reaccione negativamente. Esta dinámica genera discusiones, violencia y, en muchos casos, rupturas. Sobre la prioridad de la pareja, los individuos que presentan rasgos de dependencia emocional tienden a ubicar a su pareja en una posición de total prioridad, incluso por encima de sí mismos. La figura de la pareja se convierte en el eje central de su vida y en la fuente principal de significado. Según Congost (2014), esta forma de vincularse conlleva, en muchos casos, una disolución del sentido del “yo”, ya que el individuo dependiente subordina sus propios deseos y necesidades a los de su pareja, dejando de lado sus pasatiempos, aspiraciones y objetivos personales. Como resultado, se produce

una pérdida progresiva de la identidad individual (Castelló, 2015).

Finalmente, en cuanto a la dimensión de apego inseguro, Bowlby (1998) define el apego como un mecanismo de adaptación que permite satisfacer las necesidades emocionales del individuo. Cuando estas necesidades no son atendidas de manera adecuada en la infancia, pueden desarrollarse patrones de apego inseguro. La población que padece dependencia emocional a menudo presenta este tipo de apego, que se origina en el lazo que construyen con sus cuidadores iniciales, generalmente los padres. Durante la infancia, el niño puede manifestar ansiedad relacionada con la separación de la figura materna, y si dicho apego inseguro se mantiene hasta la adolescencia, es probable que intente suplir estas deficiencias emocionales mediante la dinámica con su pareja. El miedo al abandono por parte del compañero afectivo constituye una expresión típica del patrón de apego inseguro que se origina en las primeras etapas del desarrollo (Lemos et al., 2012).

### ***Estudios sobre la felicidad y la dependencia emocional***

En la India, Sethia y Markandey (2022) ejecutaron una investigación que buscó analizar cómo la fragilidad de la felicidad influye en el apego inseguro y el bienestar subjetivo. Los resultados indicaron que la fragilidad de la felicidad predice de manera negativa el bienestar subjetivo, además de evidenciar una relación significativa entre los estilos de apego inseguro y la percepción de felicidad, mientras

que el bienestar subjetivo mostró una correlación negativa con la orientación del apego. En Ecuador, Latorre et al. (2017), realizaron un trabajo de investigación donde relacionaron la codependencia emocional y el bienestar subjetivo en una muestra de 549 estudiantes de 17 a 27 años. Los resultados mostraron una relación inversa entre ambas variables, lo que indica que, a mayor bienestar psicológico, menor es el riesgo de padecer relaciones de dependencia emocional.

A nivel nacional, en una investigación realizada en Lima, Oyanguen et al. (2023) exploraron la relación existente entre la dependencia emocional y los celos, considerando la autoestima como un factor que influye en ambas variables. El estudio se llevó a cabo con una muestra de 819 estudiantes universitarios. Los hallazgos revelaron que la autoestima actúa como un predictor de nivel moderado en cuanto a la dependencia emocional, y en menor medida, en relación con los celos. En conclusión, se observó que niveles bajos de autoestima están asociados con una mayor intensidad y gravedad de la dependencia emocional, así como con una mayor frecuencia en la aparición de celos.

Por otra parte, Ponce et al. (2019) realizaron un estudio en Lima, enfocándose en la conexión entre la dependencia emocional y la satisfacción con la vida. Su muestra estuvo compuesta por 1211 estudiantes de diversas universidades públicas y privadas de Lima Metropolitana, con una edad promedio de 21.7 años. Los hallazgos revelaron que las mujeres que experimentan violencia de pareja presentan simultáneamente

dependencia emocional y una menor satisfacción vital. De manera similar, Bonilla et al. (2021) examinaron en Lima el vínculo entre el bienestar psicológico y la dependencia emocional en mujeres que habían sufrido violencia familiar, reportando una correlación significativa entre ambas variables, especialmente en las dimensiones relacionadas con el miedo a la soledad y la aceptación personal.

Así, con base en lo revisado en la literatura especializada, la presente investigación pretende analizar el impacto de la dependencia emocional, o más específicamente de sus dimensiones, en la felicidad reportada por una muestra de estudiantes universitarios de la ciudad de Arequipa.

## Metodología

### *Diseño de la investigación*

Se adoptó una estrategia asociativa y un diseño predictivo simple (Ato et al., 2013).

### Participantes

Se implementó un muestreo no probabilístico, lo que implica que los resultados no se consideran representativos de la población general. Para seleccionar las unidades de estudio se utilizó el método accidental o consecutivo, permitiendo reclutar participantes de manera efectiva, e incluso facilitando su apoyo en el proceso de recolección de datos (Otzen, & Manterola, 2017). La estrategia para encontrar el número mínimo de participantes necesarios fue a través del programa G\*Power 3.1.9.7, estableciendo una probabilidad del 95%, una

significancia estadística de .05 y un tamaño del efecto de .20, lo que dio como resultado una muestra mínima de 319 participantes. Los criterios de inclusión se aplicaron tanto a hombres como mujeres de entre 18 y 30 años que residan en Arequipa y que hayan tenido una relación de pareja de al menos seis meses; mientras que los criterios de exclusión abarcaron a aquellas personas que no brinden su consentimiento para el uso de sus datos o que estén recibiendo terapia psicológica o medicación psiquiátrica en los últimos seis meses. El total de la muestra evaluada fue de 323 participantes, de los cuales 30.96% fueron varones y el 69.04% mujeres. En cuanto al estado civil de la muestra, la mayoría son solteros (57.27%), y el 42.72% mantienen una relación actualmente.

### Instrumentos

*Ficha Sociodemográfica.* Esta herramienta sirvió para recolectar datos de los participantes, tales como su edad, sexo, lugar de residencia, estado civil, situación sentimental y nivel de instrucción.

*Cuestionario de Dependencia Emocional.* El cuestionario para evaluar la dependencia emocional fue creado inicialmente por Lemos y Londoño (2006) en Colombia, con el propósito de identificar diversas dimensiones de la dependencia emocional en las relaciones interpersonales. Posteriormente, en Perú, Ventura y Caycho (2016) llevaron a cabo la adaptación de esta escala, aplicándola a una muestra representativa de 520 estudiantes universitarios de entre 16 y 47 años pertenecientes a dos instituciones educativas en Lima

Metropolitana. Este instrumento consta de 23 ítems agrupados en seis dimensiones: ansiedad por separación, expresión afectiva hacia la pareja, ajuste de planes, temor a la soledad, expresión límite y búsqueda de atención. La escala utiliza un formato Likert de seis puntos, donde 1 es “Totalmente falso” y 6 “Lo describe perfectamente”. Respecto a sus propiedades psicométricas, el modelo que incluye seis factores específicos mostró un buen ajuste, evidenciado por índices como CFI = .99, RMSEA = .02 y SRMR = .06; lo que confirma la validez estructural del cuestionario. Además, la consistencia interna fue verificada mediante el coeficiente omega de McDonald, alcanzando un valor de .90, lo que garantiza la fiabilidad del instrumento.

*Escala de Felicidad de Lima.* Fue creada por Alarcón (2006) en Lima con el propósito de evaluar la felicidad a través de cuatro dimensiones esenciales. Posteriormente, Arias et al. (2016) adaptaron esta herramienta en Arequipa, aplicándola a una muestra de 322 estudiantes de la Universidad Católica San Pablo, con edades comprendidas entre 17 y 28 años. Este cuestionario consta de 27 ítems organizados en formato Likert, ofreciendo cinco opciones de respuesta que van desde “Totalmente de acuerdo” hasta “Totalmente en desacuerdo”. Los factores evaluados son: sentido positivo de la vida, satisfacción vital, realización personal y alegría de vivir. En cuanto a sus propiedades psicométricas, la validez estructural fue evaluada mediante el método de mínimos cuadrados ponderados, obteniendo un índice KMO de .927, lo que refleja una estructura factorial adecuada. Por otro lado, la confiabilidad se evidenció

con coeficientes de consistencia interna mediante la prueba alfa de Cronbach para cada dimensión: sentido positivo de la vida ( $\alpha = .88$ ), satisfacción con la vida ( $\alpha = .79$ ), realización personal ( $\alpha = .76$ ) y alegría de vivir ( $\alpha = .72$ ).

### **Procedimiento**

El estudio se ejecutó desde una modalidad virtual para una mayor accesibilidad a la muestra planteada. Los medios de difusión fueron las redes sociales más vigentes como *Facebook*, *WhatsApp*, *Instagram*, *Gmail*. Los datos se recogieron entre marzo y junio del 2025. Para el proceso de evaluación se implementó un protocolo de aplicación en la plataforma *Google Forms* el cual estuvo conformado por el consentimiento informado en el que se mencionaron los lineamientos éticos como el anonimato, confidencialidad, libertad para retirarse en cualquier momento de la evaluación y no maleficencia (Informe Belmont, 1979). Los demás componentes fueron la ficha sociodemográfica y las dos escalas de medición con sus respectivas instrucciones. Finalmente, se realizó una limpieza de la base de datos para ser procesada estadísticamente, que consistió en eliminar los casos que cumplieron con los criterios de exclusión, así como los casos atípicos.

### **Análisis de datos**

Se utilizó el programa estadístico JASP 0.19.0 para el procesamiento de los datos. Primero se inició el análisis descriptivo y de la normalidad con la prueba de Shapiro-Wilk que obtuvo valores no significativos, lo que sugiere la utilización de pruebas

paramétricas para el análisis inferencial; luego se realizó el análisis correlacional con el coeficiente de Pearson y el análisis de regresión lineal en el que se respetó la no colinealidad y la independencia de errores.

## Resultados

En la Tabla 1 se muestra que la dependencia emocional tiene tendencias medias ( $M$

$= 53.39$ ), con una dispersión considerable ( $DE = 20.47$ ). Asimismo, la ansiedad por separación ( $M = 16.10$ ;  $DE = 8.06$ ), la expresión afectiva de la pareja ( $M = 10.89$ ;  $DE = 4.11$ ), la modificación de planes ( $M = 9.98$ ;  $DE = 3.94$ ), el miedo a la soledad ( $M = 6.46$ ;  $DE = 3.22$ ), la expresión límite ( $M = 5.04$ ;  $DE = 2.89$ ) y la búsqueda de atención ( $M = 4.90$ ;  $DE = 2.16$ ) presentan valores en menor proporción.

**Tabla 1.**  
*Estadísticos descriptivos de la dependencia emocional*

|                                 | Media | DE    | Mínimo | Máximo | Percentil 25 | Percentil 75 |
|---------------------------------|-------|-------|--------|--------|--------------|--------------|
| Dependencia emocional           | 53.39 | 20.47 | 26     | 109    | 42           | 62           |
| Ansiedad por separación         | 16.10 | 8.06  | 7      | 37     | 9            | 19           |
| Expresión afectiva de la pareja | 10.89 | 4.11  | 4      | 22     | 8            | 14           |
| Modificación de planes          | 9.98  | 3.94  | 4      | 20     | 7            | 12           |
| Miedo a la soledad              | 6.46  | 3.22  | 3      | 14     | 4            | 8            |
| Expresión límite                | 5.04  | 2.89  | 3      | 14     | 3            | 6            |
| Búsqueda de atención            | 4.90  | 2.16  | 2      | 10     | 3            | 6            |

En la Tabla 2 se muestra que, en promedio, el sentido positivo de la vida tiene tendencias medias ( $M = 36.59$ ), con una dispersión media entre los participantes ( $DE = 7.74$ ), asimismo la satisfacción con la vida presenta niveles intermedios ( $M = 27.47$ ) y una dispersión

considerable ( $DE = 6.0$ ). La realización personal ( $M = 17.54$ ;  $DE = 3.29$ ), así como la alegría de vivir ( $M = 15.70$ ;  $DE = 2.93$ ), también se sitúan en niveles intermedios. Finalmente, los niveles de felicidad ( $M = 97.31$ ;  $DE = 17.83$ ) se encuentran en un rango medio.

**Tabla 2.**  
**Estadísticos descriptivos de la felicidad**

|                             | Media | DE    | Mínimo | Máximo | Percentil 25 | Percentil 75 |
|-----------------------------|-------|-------|--------|--------|--------------|--------------|
| Sentido positivo de la vida | 36.59 | 7.74  | 18     | 48     | 30           | 42           |
| Satisfacción con la vida    | 27.47 | 6.00  | 9      | 40     | 23           | 32           |
| Realización personal        | 17.54 | 3.29  | 9      | 24     | 15           | 20           |
| Alegría de vivir            | 15.70 | 2.93  | 4      | 20     | 14           | 17           |
| Felicidad                   | 97.31 | 17.83 | 40     | 130    | 84           | 110          |

Seguidamente se practicó el análisis de normalidad con resultados no significativos, por lo que se utilizó la prueba estadística paramétrica de Pearson. Los hallazgos muestran una relación significativa e inversa entre la dependencia emocional y la felicidad ( $r = -.52$ ;  $p < .001$ ) con un tamaño del efecto pequeño ( $r^2 = .27$ ). En la Tabla 3, en cuanto a la relación de las dimensiones de ambas variables se encontró que el sentido positivo de la vida se relaciona de manera significativa e inversa con la ansiedad por separación ( $r = -.611$ ;  $p < .001$ ), expresión

afectiva de la pareja ( $r = -.430$ ;  $p < .001$ ), con modificación de planes ( $r = -.439$ ;  $p < .001$ ), con miedo a la soledad ( $r = -.446$ ;  $p < .001$ ), con expresión límite ( $r = -.407$ ;  $p < .001$ ) y con búsqueda de atención ( $r = -.285$ ;  $p < .001$ ). La satisfacción con la vida se relaciona de manera significativa e inversa con la ansiedad por separación ( $r = -.427$ ;  $p < .001$ ), expresión afectiva de la pareja ( $r = -.348$ ;  $p < .001$ ), con modificación de planes ( $r = -.319$ ;  $p < .001$ ), con miedo a la soledad ( $r = -.327$ ;  $p < .001$ ), y con expresión límite ( $r = -.142$ ;  $p < .001$ ).

**Tabla 3.**  
**Correlación entre las dimensiones de la dependencia emocional y la felicidad**

|                                 | Sentido positivo de la vida | Satisfacción con la vida | Realización personal | Alegría de vivir |
|---------------------------------|-----------------------------|--------------------------|----------------------|------------------|
| Ansiedad por separación         | -.611***                    | -.427***                 | -.384***             | -.432***         |
| Expresión afectiva de la pareja | -.430***                    | -.348***                 | -.362***             | -.307***         |
| Modificación de planes          | -.439***                    | -.319***                 | -.500***             | -.331***         |
| Miedo a la soledad              | -.446***                    | -.327***                 | -.400***             | -.260***         |
| Expresión límite                | -.407***                    | -.142*                   | -.300***             | -.224***         |
| Búsqueda de atención            | -.285***                    | -.038                    | -.180***             | -.148***         |

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$

La realización personal se relaciona de manera significativa e inversa con la ansiedad por separación ( $r = -.384$ ;  $p < .001$ ), expresión afectiva de la pareja ( $r$

$= -.362$ ;  $p < .001$ ), con modificación de planes ( $r = -.500$ ;  $p < .001$ ), con miedo a la soledad ( $r = -.400$ ;  $p < .001$ ), con expresión límite ( $r = -.300$ ;  $p < .001$ ) y

con búsqueda de atención ( $r = -.180$ ;  $p < .001$ ). La alegría de vivir se relaciona de manera significativa e inversa con la ansiedad por separación ( $r = -.432$ ;  $p < .001$ ), expresión afectiva de la pareja ( $r = -.307$ ;  $p < .001$ ), con modificación de planes ( $r = -.331$ ;  $p < .001$ ), con miedo a la soledad ( $r = -.260$ ;  $p < .001$ ), con expresión límite ( $r = -.224$ ;  $p < .001$ ) y con búsqueda de atención ( $r = -.148$ ;  $p < .001$ ).

**Tabla 4.**  
**Coefficientes de regresión**

| Modelo |                                 | No estandarizado | <i>t</i> | <i>p</i> | Estadísticos de colinealidad |      |
|--------|---------------------------------|------------------|----------|----------|------------------------------|------|
|        |                                 |                  |          |          | Tolerancia                   | VIF  |
| H1     | (Intercepto)                    | 97.32            | 98.05    | < .001   |                              |      |
| H2     | (Intercepto)                    | 121.59           | 43.74    |          |                              |      |
|        | Ansiedad por separación         | -1.38            | -7.49    |          | .28                          | 3.59 |
|        | Expresión afectiva de la pareja | .21              | .64      |          | .33                          | 3.08 |
|        | Modificación de planes          | -1.65            | -5.44    |          | .43                          | 2.32 |
|        | Miedo a la soledad              | -.58             | -1.4     |          | .35                          | 2.88 |
|        | Expresión límite                | 2.43             | 4.88     |          | .3                           | 3.37 |
|        | Búsqueda de atención            | .73              | 1.73     |          | .74                          | 1.35 |

Finalmente se planteó un modelo de regresión en el que se consideraron como variables independientes las dimensiones de la dependencia emocional y como variable dependiente el puntaje global de felicidad, obteniéndose un modelo altamente significativo ( $p < .001$ ). En la Tabla 4 se muestran las dimensiones de la dependencia emocional que se asocian a un impacto significativo en la felicidad. Verificando el *p* valor, se puede determinar que solo la ansiedad por separación ( $-1.38$ ;  $p < .001$ ) y la modificación de planes ( $-1.65$ ;  $p < .001$ ) decrementarían la felicidad, es decir, por cada punto adicional de ansiedad y modificación de planes, la felicidad decrementa en  $-1.38$  y  $-1.65$ , respectivamente. Asimismo, se encontró que la expresión límite es una dimensión que incrementaría la felicidad en  $2.43$  por

cada punto adicional. Cabe señalar que se hizo el diagnóstico de colinealidad verificando que las variables independientes no presentan una correlación excesiva.

## Discusión

En el presente estudio, se investigó el impacto de la dependencia emocional en la felicidad de personas entre 18 a 30 años residentes en la ciudad de Arequipa, centrándose en cómo las dinámicas emocionales de pareja del pasado o del presente, las cuales fueron analizadas en sus diferentes dimensiones, influyen en la percepción subjetiva del bienestar. En primera instancia se observó una relación significativa e inversa entre la dependencia emocional y la felicidad. Este resultado es consistente con estudios similares previos

que han encontrado que la dependencia emocional puede asociarse negativamente con la felicidad de los individuos (Bonilla et al., 2021; Sethia, & Markandey, 2022). Además, mediante el análisis de regresión se ha observado que diferentes dimensiones de la dependencia emocional impactan en la felicidad de la muestra evaluada. Se verificó que las dimensiones ansiedad por separación, modificación de planes y expresión límite presentaron valores estadísticamente significativos, lo que indica que dichas variables representan un peso relevante en la percepción de los encuestados. Por otro lado, las dimensiones expresión afectiva de la pareja, miedo a la soledad y búsqueda de atención no serían aspectos que constituyen un factor predictor de la felicidad.

Inicialmente, se evidencia que la ansiedad por separación impacta de forma significativa y negativa en la felicidad de los encuestados; esto se puede explicar argumentando que la ansiedad es una conducta muy propia de las personas con rasgos de dependencia, ya que está vinculada con el sentirse feliz y en calma al lado de la pareja (Lemos, & Londoño, 2006), de manera que la separación generaría angustia, desconfianza y, por ende, pensamientos de pérdida y soledad. Estos resultados tendrían una relación concreta con el trabajo de Oyanguren et al. (2023), quienes demostraron que la dependencia emocional y las inseguridades de pareja estarían vinculadas con la autoestima de las personas. En este punto cabe recalcar la importancia del rol que juega la autoestima en la dependencia emocional, siendo el estudio de Marín (2019) el que demuestra que una autoestima alta desarrolla

seguridad y autovaloración hacia uno mismo, lo que generaría que las personas no presenten rasgos de dependencia.

De igual manera, se encontró que la modificación de planes representa una dimensión significativa que impacta de manera negativa en la felicidad de los participantes, dando lugar a cambios de actividades, planes y comportamientos con el único fin de hacer feliz a la pareja o compartir más tiempo con la persona, ya que esta se convierte en el centro de su vida (Castelló, 2015). En ese sentido, la persona con rasgos de dependencia emocional se centra en satisfacer a su pareja, sin importar su propia opinión, hijos o familia; y es capaz de cumplir los requerimientos con el fin de no ser abandonada. Además, se genera un deseo de exclusividad tanto del dependiente que está enteramente dispuesto a su pareja, como de esta otra.

Con respecto a la dimensión de expresión límite, se evidencia que presenta un impacto significativo y a la vez positivo en los niveles de felicidad que se reportan entre los participantes. Se observa que este hallazgo, pese a que podría ser contradictorio, se vincula con comportamientos disfuncionales de control y pueden interpretarse desde la lógica interna de las personas que tienen rasgos de dependencia emocional. Como indica Castelló (2015), las personas que enfrentan el miedo a la soledad encuentran una forma impulsiva e intensa de evitar la pérdida de la pareja y lo hacen a través de amenazas o conductas que las dañan a sí mismas. De esta manera, la expresión

límite se asocia con la sensación fugaz o momentánea de alivio y “control” sobre la relación; siendo esta una forma en que la persona con rasgos de dependencia emocional evita la ruptura, produciendo culpa, atención de la pareja o preocupación. Estas conductas pueden verse desde una perspectiva de bienestar o “falsa felicidad”, ya que mantienen la cercanía con el otro, incluso de forma obligada y conflictiva. Además, como señalan Timmen et al. (1998), este tipo de respuesta emocional también implica una ruptura en la dinámica negociadora de la pareja. Al recurrir a amenazas o al retraimiento emocional, la persona con rasgos de dependencia evita enfrentar directamente el conflicto, refugiándose en sus propias emociones. De esta manera, se perpetúa un patrón relacional en el cual el miedo a la soledad y al abandono se evita mediante el control emocional, afectando la calidad de la relación.

Es necesario enfatizar que en el análisis predictivo se descartaron algunas dimensiones de la dependencia emocional por no alcanzar la significancia requerida para su impacto en la variable “felicidad” de la muestra evaluada; estas fueron la expresión afectiva, búsqueda de la atención y miedo a la soledad. Así, se evidenció que, para los participantes, la expresión afectiva no es un aspecto significativo en su felicidad, lo que quiere decir que las personas encuestadas pueden sobrellevar la necesidad constante de expresiones de afecto; esto se explicaría por la cantidad de individuos que no se encuentran en una relación actualmente, pero que la experimentaron en el pasado. Tomando como

referencia investigaciones anteriores, es pertinente subrayar que la expresión afectiva no debe entenderse únicamente como una muestra física de cariño, sino que también puede reflejarse en las distintas concepciones del amor. Nygren (1955) distingue entre el amor *eros*, centrado en el deseo y la pasión romántica, y el amor *ágape*, que se caracteriza por su entrega incondicional y desinteresada, orientada al bienestar del otro. Esta distinción cobra especial importancia cuando se analiza el tipo de amor que predomina en relaciones marcadas por la dependencia emocional, ya que esta se aleja del ideal altruista del *ágape* para centrarse en la necesidad del otro como pilar de estabilidad personal.

Por su parte, la dimensión búsqueda de atención, entendida como la tendencia a asegurar la permanencia en la relación mediante esfuerzos constantes por captar el interés de la pareja y convertirse en el centro de su atención, no predice la felicidad de los participantes en esta investigación. No obstante, las personas con rasgos de dependencia emocional suelen esforzarse por impresionar a su pareja y destacar en la relación (Castelló, 2015). Los hallazgos obtenidos sobre esta dimensión pueden explicarse en primer lugar por procesar de manera conjunta las respuestas de los varones y mujeres en un mismo modelo; no obstante, desde la teoría social cognitiva (Bandura, 2011), existe variabilidad en el comportamiento entre varones y mujeres, la cual plantea que los varones adoptan conductas orientadas a destacarse o asumir un rol protagónico como parte de la construcción de una imagen de masculinidad

frente a otros hombres; sin embargo, las mujeres se identifican como expresivas emocionalmente, su perfil suele ser de mostrarse afectuosas, tiernas y con una baja autonomía (Bornstein, 1998). Asimismo, se constata que la dimensión miedo a la soledad no predice la baja felicidad en la muestra evaluada; lo que puede deberse a otros factores como la estructura familiar y redes sociales de apoyo que den contención emocional a las personas (Andrade et al., 2022). Estas variables no fueron evaluadas en la muestra, pero podrían ser parte de otros estudios.

En cuanto a limitaciones de esta investigación, la primera tiene que ver con la muestra estudiada, ya que se consideró un muestreo no probabilístico que no permite la generalización de resultados. Asimismo, se consideró en la muestra a personas que se encontraban en una relación romántica al momento del estudio, así como a aquellas que no lo estaban pero que contaban con experiencias previas, lo cual podría haber introducido ciertos sesgos en los resultados. En particular, es posible que una parte de los participantes que mantenía una relación activa sesgue su percepción sobre los límites en la pareja, influenciados por el estado afectivo y emocional asociado al constructo de “estar enamorado” a diferencia de las personas sin vínculos afectivos en el presente y que resolvieron las pruebas pensando en sus experiencias del pasado. Por otro lado, el modelo predictivo utilizado analizó a la muestra de manera general, sin distribuciones por sexo o situación sentimental. Otra

limitación importante fue la falta de investigaciones similares en la ciudad de Arequipa donde se haga uso de modelos predictivos sobre el impacto de la dependencia emocional en la felicidad de las personas.

Como recomendaciones, se sugiere desarrollar una investigación con una muestra más específica en cuanto a la situación sentimental actual, asimismo, con rangos de edad más estrechos, evitando el sesgo por diferencia de conceptos en cuanto a límites de pareja que se dan en distintas etapas de la vida. De igual manera, sería muy enriquecedor que la muestra procediera de un contexto similar en cuanto a estudios universitarios, trabajo, distrito, etc. Además, dado el impacto de la dependencia emocional en la felicidad de las personas, se sugiere implementar en los colegios programas relacionados con las relaciones interpersonales sanas, límites, autoestima, con el fin de mejorar en el futuro las relaciones de pareja y el apego saludable (Peng et al., 2023).

Los resultados obtenidos en el presente estudio contienen importantes implicancias futuras para la práctica clínica. Como primer punto, es necesario producir y desarrollar más intervenciones que aborden la problemática de la dependencia emocional, sobre todo las dimensiones de ansiedad por separación y modificación de planes, ya que fueron los puntos que se encontró menos literatura. Asimismo, se debe explorar más a fondo cada una de las dimensiones que contiene el cuestionario de dependencia emocional, con el fin de entender de manera profunda

los efectos diferenciados de cada una de ellas (Wang et al., 2014). En cuanto a investigaciones futuras, se considera valioso realizar estudios longitudinales y comparativos, y también sería beneficioso investigar más factores que puedan mediar en la relación entre ambas variables, como el apoyo social, la autoestima y distintas estrategias de afrontamiento. De manera similar, se sugiere analizar más de cerca el constructo de felicidad, dado que el concepto ha ido variando con el transcurso de los años y ha sido

objeto de estudio de diversas disciplinas y ciencias desde diferentes modelos y enfoques teóricos.

### **Financiamiento**

La presente investigación fue autofinanciada.

### **Conflictos de interés**

La autora declara que no tiene conflictos de interés.

## Referencias

- Alarcón, R. (2000). Variables psicológicas asociadas a la felicidad. *Persona*, 3, 147-157.
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99-106. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28440110.pdf>.
- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la felicidad*. Universidad Ricardo Palma.
- Andrade, P., Sánchez, M., Betancourt, D., & González, A. (2022). Apoyo social, soledad, vulnerabilidad y satisfacción con la vida en personas mayores de México. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 40(2), 1-17. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.11187>
- Arias, W. L., Caycho, T., Ventura, J., Maquera, C., Ramírez, M., & Tamayo, X. (2016). Análisis exploratorio de la escala de felicidad de Lima en universitarios de Arequipa (Perú). *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 10(1), 13-24. <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297245905002.pdf>
- Aristóteles. (1985). *Ética nicomáquea*. Editorial Gredos.
- Ato, M., López J., & Benavente A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <http://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Bandura, A. (2011). A social cognitive perspective on Positive Psychology. *Revista de Psicología Social*, 26(1), 7-20. <https://doi.org/10.1174/021347411794078444>
- Bonilla, C., Rosario, F., Avalos, M., Rivera, I., & Rivera, O. (2021). View of psychological well-being and emotional dependence in female adolescent victims of violence. *Psychology and Education*, 58(3), 1384-1400. <http://psychologyandeducation.net/pae/index.php/pae/article/view/3871/3439>
- Bornstein, R. (1998). Dependency in the personality disorders: intensity, insight, expression, and defense. *Journal of Clinical Psychology*, 54(2), 175-189. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199802\)54:2<175::AID-JCLP7>3.0.CO;2-R](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199802)54:2<175::AID-JCLP7>3.0.CO;2-R)
- Bornstein, R., Geiselman, K., Gallagher, H., Hughes, E., & Languirand, M. (2004). Construct validity of the Relationship Profile Test: impact of gender, gender role

and gender role stereotype. *Journal of Personality Assessment*, 82(1), 104-113. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8201\\_15](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8201_15)

Bowlby, J. (1998). *El apego y la pérdida*. Paidós.

Castelló, J. (2000). *Análisis del concepto dependencia emocional*. [http://www.psiquiatria.com/congreso\\_old/mesas/mesa6/conferencias/6\\_ci\\_a.htm](http://www.psiquiatria.com/congreso_old/mesas/mesa6/conferencias/6_ci_a.htm)

Castelló, B. (2015). *Dependencia emocional: características y tratamiento*. [https://www.academia.edu/37181679/Dependencia\\_emocional\\_Caracter%C3%ADsticas\\_y\\_tratamiento](https://www.academia.edu/37181679/Dependencia_emocional_Caracter%C3%ADsticas_y_tratamiento)

Congost, S. (2014). *Manual de dependencia emocional afectiva*. <https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2014/02/GUIA-DEPENDENCIA+EMOCIONAL.pdf>

Connolly, J., & Viswesvaran, C. (2000). El papel de la afectividad en la satisfacción laboral: un metaanálisis. *Personality and Individual Differences*, 29(2), 265-281. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00192-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00192-0)

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: the psychology optimal experience. [https://www.researchgate.net/publication/224927532\\_Flow\\_The\\_Psychology\\_of\\_Optimal\\_Experience](https://www.researchgate.net/publication/224927532_Flow_The_Psychology_of_Optimal_Experience)

Deza, S. (2012). ¿Por qué las mujeres permanecen en relaciones de violencia? *Avances en Psicología*, 20(1), 45-55. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2012.v20n1.1942>

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575

Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 271-301.

Domínguez, R., & Ibarra, E. (2017). La psicología positiva: un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21(96), 660-679. <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>

Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56, 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.218>

Gómez, D., Sánchez, G., & Calonge, D. (2019). Apego parental y dependencia emocional en mujeres del distrito de Túcume – Lambayeque, Perú. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 3(9), 57-73. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v3i9.68>

- Hernández, B., & Valera, S. (2001). *Psicología social aplicada e intervención psicosocial*. <https://www.agapea.com/libros/Psicologia-social-aplicada-e-Intervencion-psicosocial-9788493202606-i.htm?srsltid=AfmBOor5bJycFUclCMtFXwziXss-T7wgS-gg8W4kX3O1K4V8oMy2tuu4w>.
- Hirschfeld, R., Klerman, G., Gouch, H., Barrett, J., Korchin, S., & Chodoff, P. (1977). Una medida de dependencia interpersonal. *Journal of Personality Assessment*, 41(6), 610-618. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4106\\_6](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4106_6).
- Informe Belmont (1979). *Principios y guías éticos para la protección de los sujetos humanos de investigación*. <https://www.bioeticayderecho.ub.edu/archivos/norm/InformeBelmont.pdf>.
- Jaller, C., & Lemos, M. (2009). Esquemas desadaptativos tempranos en estudiantes universitarios con dependencia emocional. *Acta Colombiana de Psicología*, 12(2), 77-83. <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v12n2/v12n2ao8.pdf>.
- Kashdan, T., & Roberts, J. (2004). Trait and state curiosity in the genesis of intimacy: Differentiation from related constructs. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(6), 792-816. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.6.792.54800>
- Latorre, G., Merlyn, M., & Dousdebés, A. (2017). Bienestar psicológico en parejas y codependencia en la etapa de la juventud. *Revista PUCE*, 105. <https://doi.org/10.26807/revpuce.voio.98>.
- Leahey, T. H. (2011). *Historia de la psicología*. Prentice Hall.
- Lemos, M., Jaller, C., González, A., Díaz, Z., & De la Ossa, D. (2012). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *Universitas Psychologica*, 11(2), 395-404. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64723241004.pdf>.
- Lemos, M., & Londoño, N. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 9, 127-140. <https://www.redalyc.org/pdf/798/79890212.pdf>
- Loaiza, J. (2021). Felicidad, emociones positivas, evaluación cognitiva y afrontamiento en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Actualidades en Psicología*, 35(130), 35-48. <https://doi.org/10.15517/ap.v35i130.37198>

- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? *American Psychologist*, 56, 239-249. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.239>.
- Marín, A. (2019). Dependencia emocional y autoestima: relación y características en una población de jóvenes limeños. *CASUS*, 4(2), 85-91. <https://doi.org/10.35626/casus.2.2019.176>
- Medrano, J. (2014). Mapa de la Felicidad. <http://www.jdsurvey.net/jds/jdsurveyActualidad.jsp?Idioma=E&SeccionTexto=0404&NOI D=103>
- Mohd, N. (2011). Power comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors and Anderson-Darling test. *Journal of Statistical Modeling and Analytics*, 1, 21-33.
- Nygren, A. (1955). *Eros und Agape: Gestaltwandlungen der christlichen Liebe*.
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <http://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Oyanguren, N., Reyes, A., & Zegarra, A. (2023). Autoestima, dependencia emocional y celos: un modelo explicativo en estudiantes universitarios. *Ciencia y Psique*, 2(3). <https://doi.org/10.59885/cienciaypsique.2023.v2n3.05>
- Peng, A., Patterson, M., & Hui, R. (2023). Apego, empatía, regulación emocional y bienestar subjetivo en mujeres jóvenes. *Revista de Psicología del Desarrollo Aplicada*, 84. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2022.101497>
- Ponce, C., Aiquipa, J., & Arboccó, M. (2019). Dependencia emocional, satisfacción con la vida y violencia de pareja en estudiantes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 7. <http://doi.org/10.20511/pyr2019.v7nSPE.351>
- Ramos, G. E., Izquierdo Muñoz, J. V., & Ríos Cataño, C. (2020). Dependencia emocional y su relación con la violencia en parejas. Una aproximación descriptiva a la revisión de literatura. *Desafíos*, 11(2), 165-170. <https://doi.org/10.37711/desafios.2020.11.2.211>
- Segura, M., & Ramos, V. (2009). Psicología de la Felicidad. *Revista de Psicología*, 17(1), 9-22. <http://www.unife.edu.pe/pub/revpsicologia/mdelcsegura.pdf>.
- Seligman, M. (2013). *Florecer*. Ediciones B.

- Sethia, S., & Markandey, T. (2022). *La fragilidad de la felicidad como predictor del apego inseguro y del bienestar subjetivo: un estudio sobre adultos emergentes*. [https://www.researchgate.net/publication/359229437\\_FRAGILITY\\_OF\\_HAPPINESS\\_AS\\_A\\_PREDICTOR\\_OF\\_INSECURE\\_ATTACHMENT\\_AND\\_SUBJECTIVE\\_WELL-BEING\\_A\\_STUDY\\_ON\\_EMERGING\\_ADULTS](https://www.researchgate.net/publication/359229437_FRAGILITY_OF_HAPPINESS_AS_A_PREDICTOR_OF_INSECURE_ATTACHMENT_AND_SUBJECTIVE_WELL-BEING_A_STUDY_ON_EMERGING_ADULTS).
- Sheldon, K., & King, L. (2001). Por qué es necesaria la psicología positiva. *American Psychologist*, 56(3), 216-217. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.216>.
- Timmen, M., Fischer, A., & Manstead A. (1998). Gender differences in motives for regulating emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 974-985.
- Urbiola, I., Estévez, A., Iruarizafa, I., & Jáuregui, P. (2017). Dependencia emocional en jóvenes: Relación con la sintomatología ansiosa y depresiva, autoestima y diferencias de género. *Ansiedad y Estrés*, 23(1), 166-177. <https://www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242-articulo-dependencia-emocional-jovenes-relacion-con-S1134793716300537>.
- Vásquez, C. (2013). La psicología positiva y sus enemigos: Una réplica en base a la evidencia científica. *Papeles del Psicólogo*, 34(2), 91-115. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=4710369&pid=S1900-2386201600010000200064&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=4710369&pid=S1900-2386201600010000200064&lng=en)
- Veenhoven R. (2005). Lo que sabemos de la felicidad. <https://personal.eur.nl/veenhoven/Pub2000s/2005m-fulle.pdf>.
- Ventura, J., & Caycho, T. (2016). Análisis psicométrico de una escala de dependencia emocional en universitarios peruanos. *Revista de Psicología (Universidad de Chile)*, 25(1), 1-17. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2016.42453>
- Villa, M., & Sirvent, C. (2009). Dependencia afectiva y **género: Perfil** sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles. *Interamerican Journal of Psychology*, 43(2), 230-240. <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=28412891004>.
- Wang, S., Roche, M., Pincus, A., Conroy, D., Rebar, A., & Ram, N. (2014). Interpersonal dependency and emotion in everyday life. *Journal of Research in Personality*, 53, 5-12. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.07.007>

Recibido: 2 de marzo de 2026

Revisado: 15 de mayo de 2026

Aceptado: 2 de junio de 2026