

DEPENDENCIA EMOCIONAL Y ESTADO DE ÁNIMO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

EMOTIONAL DEPENDENCE AND MOOD IN UNIVERSITY STUDENTS

Andrea Estefanía Arias Acosta ^{1*}

¹ Universidad Técnica de Ambato, Facultad Ciencias de la Salud, Carrera de Psicología Clínica. Ecuador.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-7445-1555>. Correo: aarias2643@uta.edu.ec

Marco Antonio Mena Freire²

² Universidad Técnica de Ambato, Facultad Ciencias de la Salud, Carrera de Psicología Clínica. Ecuador.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4607-473X>. Correo: ma.mena@uta.edu.ec

* Autor para correspondencia: aarias2643@uta.edu.ec

Resumen

La dependencia emocional se define como un patrón de necesidades afectivas insatisfechas que las personas intentan satisfacer de manera inapropiada a través de relaciones interpersonales. Por el contrario, el estado de ánimo son las experiencias emocionales de una persona; que pueden variar, pero normalmente son estables a lo largo del tiempo. El objetivo general de este estudio fue analizar la relación entre la dependencia emocional y el estado de ánimo en estudiantes universitarios. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo-correlacional y de corte transversal, con una muestra conformada por 150 estudiantes (53.2% hombres; 54.2% mujeres), con edades comprendidas entre los 18 y 30 años. Para medir las variables se utilizó el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) y la Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA). Los resultados mostraron que el 52.7% de los participantes presentaron un nivel leve de dependencia emocional, mientras que el 46.7% mostró un nivel moderado. La alegría se identificó como el estado de ánimo predominante en la muestra. Sin embargo, se observó una correlación baja pero positiva entre la dependencia emocional y estados de ánimo negativos como ansiedad, ira-hostilidad y tristeza-depresión. Además, no se encontraron diferencias significativas en los niveles de dependencia emocional en relación con el sexo.

Palabras clave: dependencia emocional; estado de ánimo; estudiantes universitarios

Abstract

Emotional dependence is defined as a pattern of unmet affective needs that people attempt to satisfy inappropriately through interpersonal relationships. In contrast, mood is a person's emotional experiences;

which may vary, but are usually stable over time. The general objective of this study was to analyze the relationship between emotional dependence and mood in university students. The research had a quantitative, descriptive-correlational and cross-sectional approach, with a sample of 150 students (53.2% men; 54.2% women), aged between 18 and 30 years. The Emotional Dependence Questionnaire (CDE) and the Mood Rating Scale (EVEA) were used to measure the variables. The results showed that 52.7% of the participants presented a mild level of emotional dependence, while 46.7% showed a moderate level. Joy was identified as the predominant mood state in the sample. However, a low but positive correlation was observed between emotional dependence and negative mood states such as anxiety, anger-hostility and sadness-depression. In addition, no significant differences were found in the levels of emotional dependence in relation to gender.

Keywords: *emotional dependence; mood; university students*

Fecha de recibido: 14/09/2024

Fecha de aceptado: 17/11/2024

Fecha de publicado: 20/11/2024

Introducción

La dependencia emocional y el estado de ánimo son dos constructos psicológicos estrechamente relacionados que influyen de manera significativa en el bienestar y el funcionamiento de las personas. En particular, quienes presentan dependencia emocional son propensos a experimentar estados de ánimo caracterizados por tristeza, ansiedad, preocupación e inseguridad (Castelló, 2005). La dependencia emocional se define como un patrón de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan satisfacer de manera inadecuada a través de relaciones interpersonales. Las personas con dependencia emocional tienden a mostrar una baja autoestima y una fuerte necesidad de estar cerca de la persona de la que dependen, lo que se manifiesta en un temor constante al abandono y a la soledad. Esta sumisión hacia la pareja surge del deseo de evitar el rechazo, lo que con frecuencia dificulta la formación de relaciones interpersonales saludables (Castelló, 2012).

En este contexto, la dependencia emocional es un estado psicológico que se manifiesta de diferentes maneras según varios autores. Norwood (1985) la describe como un patrón psicológico que incluye aspectos cognitivos, emocionales, conductuales y motivacionales, en el cual la otra persona se convierte en la principal fuente de seguridad y satisfacción. Esto se basa en creencias falsas sobre el amor, la vida en pareja y la autovaloración, lo que lleva a los individuos a considerar que su vida solo tiene sentido dentro de una relación, incluso si esta les genera sufrimiento e insatisfacción.

Además, Riso (2008) describe la dependencia emocional como una atención excesiva hacia otra persona, caracterizada por una baja autoestima y una necesidad constante de validación, este comportamiento puede provocar un intenso miedo al abandono y al rechazo, lo que hace que las personas se aferren a la relación y sean incapaces de ponerle un fin. Por otra parte, Castelló (2005) destaca que una característica de la dependencia emocional es la tendencia a recurrir a terceros para satisfacer sus necesidades emocionales de

manera inadecuada, lo que puede generar problemas psicológicos y afectar tanto las relaciones interpersonales como la salud mental de quienes la presentan.

La Organización Mundial de la Salud informa que una de cada tres mujeres en el mundo ha sido víctima de violencia doméstica por parte de su pareja, y el 38 % de los feminicidios son cometidos por parejas sentimentales. Aún más alarmante es que el 6 % de las mujeres han sido víctimas de agresiones sexuales, ya sea por parte de sus parejas o de otras personas. Este grave problema adquiere mayor relevancia en situaciones de crisis humanitarias, donde la violencia tiende a intensificarse, haciendo urgente su abordaje. (OMS, 2021).

Investigaciones realizadas en el ámbito universitario por Gonzales et al. (2022) enfatizan que la dependencia emocional en los estudiantes puede estar estrechamente relacionada con altos niveles de estrés académico y dificultades para tomar decisiones cruciales; aquellos estudiantes que presentan dependencia emocional tienden a experimentar una mayor ansiedad en momentos de evaluación y suelen tener problemas para establecer límites saludables en sus relaciones. Esta incapacidad para gestionar adecuadamente sus emociones no solo perjudica su desempeño académico, sino que también afecta su bienestar general durante su formación universitaria.

Asimismo, Quiroz et al. (2021) en un estudio realizado en estudiantes universitarios de México señalan que la dependencia emocional, con frecuencia tiene su origen en carencias afectivas durante la infancia que las personas intentan compensar en sus relaciones amorosas, a veces de forma inconsciente. Además, se destaca que el deseo de afecto y las experiencias tempranas negativas, como el maltrato infantil, la negligencia de los padres, la pobreza, el entorno educativo y los valores religiosos familiares, son factores importantes en el desarrollo de la dependencia emocional.

El estudio de Peredo et al. (2022) realizado en estudiantes universitarios en Perú arrojó resultados complejos, aunque en general se observó un bajo nivel de dependencia emocional, las diferencias según la situación sentimental de los participantes fueron notables. Los estudiantes solteros mostraron una menor tendencia hacia la dependencia emocional, lo que sugiere que, en ausencia de una relación de pareja, estos individuos tienden a enfocarse más en sus metas académicas y a desarrollar una mayor independencia emocional. Estos hallazgos indican que, a pesar del bajo nivel de dependencia emocional, los estudiantes enfrentaron desafíos emocionales que impactan tanto sus relaciones interpersonales como su bienestar.

En contraste, el estudio de Barrera & Espín (2023) en estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato, reveló que la mayoría de los participantes presentaban niveles leves o moderados de dependencia emocional; según los resultados, el 66.1% de los estudiantes manifestó dependencia emocional leve, siendo este porcentaje más alto en mujeres 74.4%; además, el 32% de los participantes mostró dependencia emocional moderada, mientras que solo el 1.8% presentó niveles graves de dependencia. Por otro lado, Momeñe et al. (2021) señalaron que el sexo juega un papel importante en la dependencia emocional, aludiendo al hecho de que, en algunos contextos, los hombres parecen ser más propensos a desarrollar esta dependencia en comparación con las mujeres; este dato subraya la necesidad de abordar el fenómeno desde una perspectiva académica y de género, con el objetivo de fomentar una autonomía emocional saludable en los estudiantes.

De manera complementaria, otra variable fundamental en el bienestar emocional es el estado de ánimo. Según Campo & Domínguez (2023) el estado de ánimo se define como una condición emocional persistente que puede durar desde unas pocas horas hasta varios días. Esta condición interna en el individuo está determinada

tanto por factores intrínsecos como extrínsecos; ya sean positivos o negativos, los estados de ánimo tienen un impacto significativo en el bienestar general y en la calidad de vida de la persona.

Asimismo, Barreto & Salazar (2020) destacan que el estado de ánimo refleja las experiencias afectivas y emocionales de un individuo; aunque puede experimentar cambios a lo largo del tiempo, su impacto puede variar considerablemente. En este sentido, Castro et al. (2020) lo describen como una reacción emocional de larga duración y menor intensidad, que incluye respuestas con componentes somáticos. Por otro lado, Portner (2018) lo caracteriza como una tonalidad emocional que puede ser positiva, negativa o neutra, que se mantiene durante un periodo significativo de tiempo. Así, esta disposición anímica surge de una compleja interacción entre energía y tensión, manifestándose no solo en nuestro comportamiento, sino también en posibles somatizaciones.

En este contexto, el modelo de Sanz (2001) identifica cuatro estados de ánimo predominantes: a) tristeza-depresión, b) ira-hostilidad, c) ansiedad y d) alegría; además, la estabilidad emocional de una persona influye de manera relevante en su percepción del entorno y en su capacidad para enfrentar los desafíos diarios, el estado de ánimo ejerce un impacto considerable en las relaciones interpersonales y en la vida cotidiana. Por otra parte, a diferencia de las emociones, que son reacciones inmediatas a estímulos específicos, el estado de ánimo es más persistente y, en muchos casos, no presenta una causa identificable. De acuerdo con Moya & Rodríguez (2022) esta condición puede afectar el comportamiento y los pensamientos de una persona, influyendo en la forma en que se enfrenta a los retos diarios y se relaciona con los demás. Así, una alteración prolongada en el estado de ánimo puede generar dificultades significativas tanto en la vida personal como en el ámbito académico o profesional.

En 2019, la Organización Mundial de la Salud (OMS) informó que uno de cada ocho personas en el mundo padecía algún trastorno mental, siendo los más comunes la ansiedad y la depresión. Estos trastornos aumentaron significativamente en 2020 debido a la pandemia de SARS-CoV-2, con incrementos del 26% en los casos de ansiedad y del 28 % en los trastornos depresivos. Un estado de ánimo inadecuado puede desencadenar problemas más graves, afectando al 3.8% de la población mundial, con mayor prevalencia entre adultos y personas mayores (OMS, 2022).

Por otro lado, el estudio de Velastegui & Mayorga (2021) con una muestra de 429 estudiantes de medicina en Ecuador, reveló que el estado de ánimo prevalente es la alegría, mientras que la ira-hostilidad es el menos frecuente; los niveles de tristeza-depresión, ansiedad e ira-hostilidad se situaron por debajo del punto de corte, lo que indica una presencia limitada de estos estados emocionales en la muestra estudiada. En contraste, la alegría es el estado de ánimo más consolidado en este grupo de estudiantes. Estos resultados subrayan la relevancia de fomentar un entorno emocional positivo en la vida universitaria, favoreciendo tanto el bienestar psicológico como el rendimiento académico.

No obstante, el estudio de Quevedo & Ponce (2023) en estudiantes universitarios en Ambato, reveló que los niveles de tristeza y ansiedad eran significativos en este grupo. Los estudiantes que experimentaban altos niveles de tristeza y ansiedad tendían a sentirse menos motivados y con menor capacidad para enfrentar desafíos. Además, los niveles de ira y hostilidad observados en esta población sugieren una percepción negativa de sus habilidades, lo cual los hace más propensos a experimentar emociones adversas mientras realizan sus actividades académicas. Por otro lado, estudios previos, como el de Hernández et al. (2021) han

evidenciado que la alegría es un estado de ánimo más prevalente, mientras que, estados emocionales adversos como la ansiedad, la tristeza, la depresión y la ira-hostilidad son menos habituales. Este patrón sugiere una tendencia generalizada hacia estados de ánimo positivos en las poblaciones estudiadas.

Investigar la relación entre la dependencia emocional y el estado de ánimo en estudiantes universitarios resulta fundamental, dado que estos factores impactan directamente en su salud mental y el rendimiento académico; esta situación es crucial en países como Ecuador, donde las exigencias académicas y las presiones sociales con frecuencia pueden crear un entorno estresante para los estudiantes (García, 2022). En este sentido, el estudio realizado por Bornstein et al. (1996) se encontró que los estados de ánimo negativos aumentan considerablemente la dependencia emocional en los participantes, en cambio, los estados de ánimo positivos no presentan efectos significativos. Este hallazgo indica una relación directa entre los estados de ánimo negativos y un incremento en la dependencia emocional, lo que subraya la relevancia de tener en cuenta las emociones al evaluar la dependencia emocional en los individuos.

En concordancia, diversas investigaciones han confirmado una relación significativa entre dependencia emocional y estados de ánimo negativos, como la depresión y la ansiedad. En este contexto, el estudio de Palate & Zumbana (2023) realizado con una muestra de 759 estudiantes universitarios en Ecuador, reveló una relación entre la dependencia emocional y la depresión. Los resultados indicaron que el 68.1% de los participantes presentó niveles bajos de dependencia emocional, mientras que el 57.4% mostró un nivel mínimo de depresión. De manera similar, los hallazgos de Urbiola et al. (2017) en un estudio con 535 estudiantes universitarios en España, identificaron relaciones positivas entre la dependencia emocional y los síntomas de ansiedad y depresión en jóvenes universitarios, sugiriendo que, a mayor dependencia emocional, más pronunciados son los síntomas de ansiedad y depresión.

En base a lo expuesto, la dependencia emocional es un fenómeno que afecta a un gran número de personas, especialmente a jóvenes universitarios, quienes atraviesan una etapa crucial de desarrollo emocional. Durante este período, muchos estudiantes presentan necesidades afectivas insatisfechas que pueden llevarlos a establecer relaciones desadaptativas en un intento de llenar estos vacíos emocionales (Castelló, 2005). Dada la alta incidencia de dependencia emocional y los efectos del estado de ánimo en esta población, resulta fundamental investigar la interacción entre ambos factores. Por lo tanto, el objetivo general de la presente investigación fue determinar la relación entre la dependencia emocional y el estado de ánimo en estudiantes universitarios. Específicamente se busca: valorar el nivel de dependencia emocional en esta población, evaluar la media del estado de ánimo de los estudiantes, y comparar el nivel de dependencia emocional entre estudiantes universitarios de ambos sexos.

Materiales y métodos

Esta investigación se llevó a cabo bajo un enfoque cuantitativo, utilizando instrumentos psicométricos estandarizados para evaluar y obtener datos numéricos sobre cada una de las variables, las cuales fueron: dependencia emocional y estado de ánimo. En cuanto al diseño, se trata de un estudio no experimental, dado que no se manipulan ni controlan las variables, y de corte transversal, ya que los instrumentos mencionados fueron aplicados en un único momento (Hernández et al., 2014). En relación con el alcance, fue descriptivo-correlacional, puesto que se describieron las variables y se determinó la relación existente entre ellas (Guevara et al., 2020).

Participantes

Los participantes del estudio fueron 150 estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Técnica de Ambato, con edades comprendidas entre los 18 y los 30 años. En cuanto a la distribución por sexo, el 54.2% de los participantes fueron mujeres, mientras que el 53.2% fueron hombres. Para la selección de la muestra, se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, debido a la accesibilidad que se tiene hacia los sujetos. Para participar en este estudio, los estudiantes deben cumplir con ciertos requisitos como; estar oficialmente matriculados en la Universidad Técnica de Ambato, ser mayores de edad, tener acceso a un dispositivo con conexión a internet y haber firmado el consentimiento informado; excluyendo a quienes hubieran participado en estudios similares, ya que esto podría sesgar sus respuestas. Asimismo, se excluirán a estudiantes inscritos en programas de educación a distancia o nocturnos, así como a aquellos que estuvieran recibiendo terapia psicológica en el momento de la investigación.

Procedimiento

El procedimiento se llevó a cabo siguiendo los principios de bioética, dado que involucraba la participación de seres humanos. Se obtuvo la autorización y el compromiso de investigación por parte del Decano de la Facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Técnica de Ambato. Una vez aprobada la investigación, los cuestionarios fueron digitalizados y administrados a través de Google Forms, donde se detallaron los objetivos del estudio. Además, se proporcionó a los participantes un contexto claro sobre la finalidad de la investigación. Posteriormente, se realizaron visitas presenciales a cada facultad para explicar el proceso de consentimiento informado, destacando que la participación de los estudiantes mayores de 18 años fue completamente libre y voluntaria.

La aplicación de los cuestionarios tuvo una duración aproximada de 30 minutos (15 minutos por sección). Para el análisis de los resultados, se empleó el programa estadístico Jamovi 2.3.26. Se utilizaron pruebas estadísticas descriptivas, como tablas de frecuencias, para abordar los objetivos específicos del estudio. La normalidad de las variables se evaluó mediante la prueba de Shapiro-Wilk, la cual indicó una ausencia de normalidad en las variables analizadas. Por lo tanto, se optó por aplicar la prueba no paramétrica de Rho de Spearman para determinar la correlación entre las variables y la prueba U de Mann-Whitney para comparar la media puntuación de la variable según el sexo.

Instrumentos

Para evaluar los niveles de dependencia emocional, se utilizó el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) desarrollado por Lemos y Londoño. Este cuestionario se basa en un análisis factorial que identifica seis componentes clave: ansiedad por separación, expresión afectiva de la pareja, modificación de planes, miedo a la soledad, expresión límite y búsqueda de atención. El CDE consta de 23 ítems con una escala Likert que va del 1 al 6, donde: (1) corresponde a “completamente falso de mí”, (2) “la mayor parte falso de mí”, (3) “ligeramente más verdadero que falso”, (4) “moderadamente verdadero de mí”, (5) “la mayor parte verdadero de mí”, y (6) “me describe perfectamente”. Los niveles de dependencia emocional se clasifican en: leve (23 a 52 puntos), moderada (53 a 109 puntos) y grave (110 a 138 puntos). La confiabilidad del instrumento, medida a través del alfa de Cronbach, es de 0.927, lo que indica un alto nivel de consistencia interna (Lemos & Londoño, 2006).

Para la medición del estado de ánimo, se utilizó la versión original de la Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA), desarrollada por Jesús Sanz, la cual presenta una alta consistencia interna, con un alfa de Cronbach de entre 0.88 y 0.93. La escala consta de 16 ítems que evalúan cuatro dimensiones: tristeza-depresión (ítems 4, 7, 10, 16) con un alfa de Cronbach de 0.88; ansiedad (ítems 1, 5, 9, 13) con un alfa de 0.92; ira-hostilidad (ítems 3, 6, 12, 15) con un alfa de 0.93; y alegría (ítems 2, 8, 11, 14) con un alfa de 0.93. La calificación se basa en una escala Likert de 11 puntos, en la que 0 indica “nada” y 10 “mucho”. Todos los ítems comienzan con la frase “me siento”, seguida de una declaración sobre el estado de ánimo. Para obtener los resultados, se suman las puntuaciones correspondientes a cada subescala, lo que permite medir las diferentes dimensiones del estado de ánimo (Sanz, 2001).

Resultados y discusión

El presente apartado detalla los hallazgos de la investigación sobre la dependencia emocional y el estado de ánimo en estudiantes universitarios. Se describen los resultados de cada objetivo, comenzando con el objetivo general y luego describiendo los objetivos específicos.

Análisis de correlación entre dependencia emocional y estado de ánimo

En la tabla 1 se presentan los resultados del análisis de correlación entre dependencia emocional y estado de ánimo en estudiantes universitarios.

Tabla 1. Matriz de Correlación entre dependencia emocional y estado de ánimo

	Dependencia emocional	
Ansiedad	Rho de Spearman	0.341 ***
	gl	148
	valor p	< .001
Ira - hostilidad	Rho de Spearman	0.339 ***
	gl	148
	valor p	< .001
Tristeza - depresión	Rho de Spearman	0.334 ***
	gl	148
	valor p	< .001
Alegría	Rho de Spearman	0.099
	gl	148
	valor p	0.230

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Dado que, según los resultados de la prueba de Shapiro-Wilk, la distribución de las puntuaciones de dependencia emocional no cumplió con los criterios de normalidad ($p < 0.001$), se decidió aplicar la prueba de correlación de Spearman. Con un nivel de confianza del 99%, se encontró una correlación positiva baja entre la dependencia emocional y ansiedad (Rho (148) = 0.341, $p < 0.001$), la ira-hostilidad (Rho (148) = 0.339, $p < 0.001$) y la tristeza-depresión (Rho (148) = 0.334, $p < 0.001$). No obstante, no se encontró una correlación significativa entre la dependencia emocional y la alegría (Rho (148) = 0.099, $p > 0.05$).

Análisis del nivel de dependencia emocional en estudiantes universitarios

En la Tabla 2 se visualiza el análisis estadístico de frecuencia y porcentaje en cuanto al nivel de dependencia emocional en estudiantes universitarios.

Tabla 2. Nivel de dependencia emocional

Nivel de dependencia emocional	Frecuencias	% del Total
Leve	79	52.7 %
Moderada	70	46.7 %
Grave	1	0.7 %

En cuanto a la dependencia emocional, se puede observar que, de los 150 participantes, el 52.7 % presenta una dependencia leve, seguido de un 46.7% de dependencia emocional moderada, y finalmente un 0.7 % de dependencia emocional grave.

Análisis de la media puntuación de estado de ánimo

En la Tabla 3 se visualiza la media puntuación de estado de ánimo en estudiantes universitarios.

Tabla 3. Medias de puntuación del estado de ánimo.

	Ansiedad	Ira-Hostilidad	Tristeza-Depresión	Alegría
N	150	150	150	150
Media	17.7	15.1	15.0	25.2
Desviación estándar	8.26	8.68	8.32	8.39
Mínimo	4	4	4	4
Máximo	38	40	40	40

La media de las puntuaciones del estado de ánimo muestra que la alegría tiene el valor más alto, con una media de $M=25.2$, lo que indica una mayor prevalencia de este estado positivo en los participantes. En contraste, las emociones negativas presentan medias más bajas, siendo la ansiedad la más destacada con una media de $M=17.7$, seguida por la ira-hostilidad con $M=15.1$ y la tristeza-depresión con $M=15.0$, lo que sugiere que estas emociones negativas están presentes en niveles moderados, pero menos intensas que la alegría.

Análisis de comparación de dependencia emocional según el sexo

Tras comparar el supuesto de normalidad de dependencia emocional y estado de ánimo, arrojan un valor de $p < .001$. Lo que indica que no se cumplen los criterios de normalidad, por ello se aplicó la prueba U de Mann Whitney. En la Tabla 4 se visualiza la comparación de dependencia emocional y estado de ánimo según el sexo.

Tabla 4. Comparación de dependencia emocional según el sexo

	Grupo	N	Media
Dependencia emocional	Hombre	68	53.2
	Mujer	82	54.2

Se observa que la media puntuación de dependencia emocional en hombres es de 53.2, mientras que en mujeres es de 54.2. A pesar de esta ligera diferencia en las medias, el análisis estadístico indica que no existen diferencias significativas entre los grupos, con un valor ($U=2736, p>0.05$)

Discusión

Esta investigación se diseñó para determinar la relación entre la dependencia emocional y el estado de ánimo en estudiantes universitarios. En relación con la dependencia emocional, los resultados de este estudio realizado en la Universidad Técnica de Ambato revelan que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel leve de dependencia emocional, seguido por un nivel moderado y, en menor medida, un nivel grave. Estos hallazgos son similares a los encontrados por Yanha & Guachamboza (2023) quienes, en su estudio con 384 estudiantes universitarios ecuatorianos, identificaron un predominio de niveles leves y moderados de dependencia emocional. De manera similar, Álvarez & Viera (2023) reportaron resultados consistentes en su análisis sobre estrategias de afrontamiento y la dependencia emocional, la mayoría de los estudiantes presentaban un nivel bajo de dependencia emocional, seguido por un nivel medio y solo un porcentaje mínimo con un nivel alto. En conjunto, estos estudios reflejan que los niveles de dependencia emocional que prevalecen en los estudiantes universitarios son comparables a los encontrados en la presente investigación.

Por otro lado, investigaciones recientes con muestras de tamaño similar ofrecen perspectivas valiosas, como la de Gonzales et al. (2022) quienes realizaron un estudio con 627 estudiantes universitarios de seis carreras profesionales de la Universidad Pública de Huancavelica, Perú, durante el aislamiento social por Covid-19. En su estudio, encontraron un nivel leve o normal de dependencia emocional en un 69% de las mujeres y en un 50% de los hombres, mientras que la dependencia emocional moderada o severa se presentó en un 31% de las mujeres y en un 50% de los hombres, lo cual se alinea más con los resultados de la presente investigación. La variación en el tamaño de la muestra entre estudios puede atribuirse a diversos factores, como la accesibilidad a la población, los recursos disponibles para la investigación y los métodos de muestreo empleados.

Con respecto al estado de ánimo, se encontró que la alegría presentaba la media más alta, seguida de la ansiedad, la ira-hostilidad y la tristeza-depresión. Estos resultados contrastan con los de Supe & Gavilanes (2023) quienes en un estudio con 264 estudiantes universitarios ecuatorianos encontraron niveles significativos de ansiedad que afectaban la calidad de vida de los estudiantes; esta diferencia se explica por distintos contextos, momentos y diferentes escalas de medición utilizadas en los estudios. Sin embargo, esto se contrasta con los resultados de la investigación de Quevedo & Ponce (2023) quienes reportaron niveles relevantes de tristeza y ansiedad relacionados con el rendimiento académico en 254 estudiantes de Ambato. Las medias obtenidas en las distintas dimensiones fueron: 3.59 (± 2.37) para tristeza-depresión, 3.94 (± 2.41) para ansiedad, 2.94 (± 2.28) para ira-hostilidad, y 6 (± 2.08) para alegría; esta discrepancia con los resultados de nuestra investigación podría explicarse por las diferencias en las carreras estudiadas o por factores contextuales específicos de cada estudio.

En cuanto a las comparaciones con el sexo, los resultados de este estudio no revelaron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de dependencia emocional entre hombres ($M=53.2$) y mujeres ($M=54.2$). Estos hallazgos concuerdan con los de Zárate-Depraect et al. (2022) quienes realizaron un estudio con 332 estudiantes de medicina en México, donde señalaron que las mujeres con el (60.4%) mostraron mayor dependencia emocional en comparación con los hombres (39.6%). Los autores atribuyen esta diferencia a una mayor carencia de relaciones interpersonales y a una mayor sensibilidad de las mujeres para desarrollar vínculos no saludables. Sin embargo, otros estudios presentan resultados diferentes. Por ejemplo, Barrera & Espín (2023), en una muestra de 827 estudiantes universitarios, encontraron diferencias significativas en la

dependencia emocional según el sexo, revelando que los hombres ($M=52.5$) mostraban niveles más altos en comparación con las mujeres ($M=47.3$). De igual manera, Momeñe et al. (2021) en su investigación con 1533 adolescentes, reportaron que los hombres tendían a ser más dependientes emocionalmente que las mujeres. Estas discrepancias en los resultados podrían atribuirse a variaciones en las características de las muestras analizadas, tales como la edad, el contexto sociocultural y los instrumentos de medición utilizados.

Dado que las investigaciones sobre la relación entre dependencia emocional y estado de ánimo son limitadas, se ha recurrido a estudios de años anteriores para comprender mejor esta asociación. Al analizar la relación entre dependencia emocional y estado de ánimo, el estudio encontró correlaciones positivas bajas pero significativas entre la dependencia emocional, la ansiedad, la ira-hostilidad y tristeza-depresión. Estos resultados coinciden con los de Bornstein et al. (1996) quienes también encontraron una correlación positiva entre los estados de ánimo negativos y la dependencia emocional en los participantes, mientras que los estados de ánimo positivos no mostraron efectos relevantes. En este contexto, se plantea que a medida que los estados de ánimo negativos se intensifican, también lo hace la dependencia emocional.

Además, los resultados coinciden con los de investigaciones previas, que igualmente han demostrado una relación entre la dependencia emocional y los estados de ánimo negativos, como la depresión y la ansiedad. Por ejemplo, Palate & Zumbana (2023) quienes realizaron un estudio con 759 estudiantes universitarios ecuatorianos encontraron una correlación positiva leve entre la dependencia emocional y la depresión. De manera similar, los hallazgos de Urbiola et al. (2017) en un estudio con 535 estudiantes universitarios en España, identificaron relaciones positivas entre la dependencia emocional y los síntomas de ansiedad y depresión en jóvenes universitarios. Estos resultados sugieren que las personas con mayor dependencia emocional podrían ser más vulnerables a experimentar emociones como la ansiedad y la depresión debido a su constante necesidad de validación externa y el temor al abandono.

Los hallazgos de esta investigación subrayan la compleja interacción entre la dependencia emocional y el estado de ánimo en estudiantes universitarios. Asimismo, resaltan la importancia de instaurar programas de soporte emocional en las instituciones universitarias para fomentar relaciones interpersonales sanas y potenciar el bienestar mental de los estudiantes. A pesar de estos aportes, una limitación relevante de este estudio es la homogeneidad de la muestra, compuesta exclusivamente por estudiantes universitarios de una región específica, lo que podría limitar la generalización de los resultados a otras poblaciones o contextos académicos. Además, no se examinaron otros elementos significativos que podrían afectar la relación entre la dependencia emocional y el estado de ánimo, como el apoyo de la familia, el entorno académico y las características de las relaciones interpersonales. Por lo tanto, para obtener una comprensión más completa de cómo interactúan estos constructos en diferentes contextos, futuros estudios deberán ampliar la muestra e incluir estos factores adicionales.

Conclusiones

Según el análisis de los hallazgos de esta investigación, se concluye que en los estudiantes universitarios existe una correlación positiva leve, entre la dependencia emocional y los estados de ánimo negativos. En particular, se descubrió que aquellos con mayores niveles de dependencia emocional tienden a experimentar emociones negativas como ansiedad, ira-hostilidad y tristeza-depresión, lo que sugiere que la dependencia

emocional actúa como un factor de riesgo para la estabilidad emocional de los estudiantes. Estos hallazgos respaldan la literatura previa, que indica que la dependencia emocional puede comprometer gravemente la salud mental de quienes la padecen, especialmente en contextos académicos donde los jóvenes están bajo múltiples presiones.

En cuanto a la valoración de la dependencia emocional, se observó que la mayoría de los estudiantes presentaba niveles leves a moderados de dependencia emocional, lo que demuestra que este tipo de dependencia es bastante común en la vida universitaria. Aunque no se observan niveles graves de dependencia de manera predominante. Este patrón de dependencia leve y moderada es congruente con investigaciones previas en estudiantes universitarios, que han mostrado como factores como la adaptación al entorno académico, las relaciones de pareja y las experiencias emocionales previas influyen en esta manifestación. Cabe destacar que, incluso en niveles moderados, la dependencia emocional puede tener un efecto negativo considerable en la calidad de las relaciones interpersonales y el bienestar general.

Respecto al estado de ánimo de los estudiantes, los análisis mostraron que la alegría fue la emoción predominante entre los estudiantes. Esto demuestra que los estudiantes generalmente tienen más probabilidades de experimentar emociones positivas con mayor frecuencia. Sin embargo, se observó una considerable presencia de emociones negativas, siendo la ansiedad la más frecuente. Estas fluctuaciones emocionales muestran cómo los estudiantes universitarios son vulnerables a las demandas del entorno académico y social, lo que puede afectar su bienestar general. En particular, la ansiedad se destaca como una emoción que podría obstaculizar el éxito académico y el manejo de las relaciones interpersonales.

En cuanto a la comparación por el sexo, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las medias de puntuación de dependencia emocional entre hombres y mujeres. Las puntuaciones promedio de ambos grupos fueron similares, lo que indica que la dependencia emocional afecta de manera similar a ambos sexos en esta muestra. Sin embargo, estudios previos han demostrado que las mujeres pueden ser más propensas a desarrollar dependencia emocional en ciertos contextos, mientras que los hombres también pueden mostrar este tipo de dependencia, especialmente en situaciones de presión emocional o relacional. Esto resalta la necesidad de investigaciones adicionales que analicen las diferencias entre los sexos y tomen en cuenta los factores socioculturales y contextuales que pueden afectar la dependencia emocional.

Referencias

- Alvarez, L. P. B., & Viera, A. T. (2023). Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios: Emotional Dependence and Coping Strategies in University Students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.302>
- Barrera, J. L. V., & Espín, A. del P. V. (2023). Inteligencia emocional y dependencia emocional en estudiantes universitarios: Emotional Intelligence and Emotional Dependence in University Students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.751>
- Barreto Osama, D., & Salazar Blanco, H. A. (2020). Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Universidad y Salud*, 23(1), 30-39. <https://doi.org/10.22267/rus.212301.211>

- Bornstein, R. F., Bowers, K. S., & Bonner, S. (1996). Effects of Induced Mood States on Objective and Projective Dependency Scores. *Journal of Personality Assessment*, 67(2), 324-340. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6702_8
- Campo, A. F. M. del, & Domínguez, H. A. M. P. (2023). *Afectividad de normalistas: Estudio sobre el estado de ánimo y la inteligencia emocional*. Recuperado 18 de octubre de 2024, de <https://www.redalyc.org/journal/270/27066944001/html/>
- Castelló Blasco, J. (2005). *Dependencia emocional: Características y tratamiento* (1. reimpr). Alianza Ed.
- Castelló Blasco, J. (2012). *La Superación de la Dependencia Emocional*. Recuperado 18 de octubre de 2024, de https://www.academia.edu/12464314/La_Superaci%C3%B3n_de_la_Dependencia_Emocional
- Castro, C., Abrahan, V. D., & Justel, N. (2020). *Modulación del estado de ánimo a través de estímulos musicales activantes. Un diseño experimental con adultos jóvenes | Castro | Interdisciplinaria. Revista de Psicología y Ciencias Afines*. Recuperado 13 de octubre de 2024, de [https://www.ciipme-conicet.gov.ar/ojs/index.php?journal=interdisciplinaria&page=article&op=view&path\[\]=517](https://www.ciipme-conicet.gov.ar/ojs/index.php?journal=interdisciplinaria&page=article&op=view&path[]=517)
- García, M. G. Y. (2022). Dependencia emocional y violencia en pareja: Una revisión de la literatura en el periodo 2017 y 2021. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 5(12), Article 12. <https://doi.org/10.33996/repsi.v5i12.76>
- Gonzales-Castro, A., Riveros Anccasi, D., Terrazo Luna, E. G., Eustaquio Flores Apaza, E., Oré Rojas, J. J. (2022). *Dependencia emocional en estudiantes universitarios en aislamiento social obligatorio por Covid-19*. Recuperado 15 de septiembre de 2024, de http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2528-79072022000400115
- Guevara Albán, G. P., Verdesoto Arguello, A., & Castro Molina, N. E. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento*, ISSN-e 2588-073X, Vol. 4, Nº. 3, 2020, págs. 163-173, 3. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7591592>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6.a ed.). McGraw - Hill.
- Hernández, F. G.-H., Arroyo, J. G., & González, O. M. (2021). Ansiedad, estrés, y estados de ánimo del Personal Especialista en Extinción de Incendios Forestales (Anxiety, stress, and mood states of wildland firefighters). *Retos*, 41, 228-236. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.85501>
- Lemos, M. H., & Arredondo, N. H. L. (2006). *CONSTRUCCIÓN Y VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL EN POBLACIÓN COLOMBIANA*.
- Momeñe, J., Estévez, A., Pérez-García, A. M., Jiménez, J., Chávez-Vera, M. D., Olave, L., & Iruarrizaga, I. (2021). El consumo de sustancias y su relación con la dependencia emocional, el apego y la regulación emocional en adolescentes. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 37(1), Article 1. <https://doi.org/10.6018/analesps.404671>

- Moya-Albuja, E. A., & Rodríguez-Pérez, M. L. (2022). Estado de Ánimo y Autoeficacia en el Personal del Cuerpo de Bomberos. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10224-10239. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4128
- Norwood, R. (1985). Las mujeres que aman demasiado. Recuperado 30 de octubre de 2024, de <https://www.colomos.ceti.mx/documentos/goe/mujeresQueAmanDemasiado.pdf>
- Organización Mundial de la salud. (2022). Trastornos mentales. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Organización Mundial de la salud. (2021). Violencia contra la mujer. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>
- Palate, K. A., & Eugenio Zumbana, L. C. (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>
- Peredo, M., Mamani, N., Lazo Caicedo, C., & Condori, S. (2022). Emotional dependence in university students in a period of confinement due to covid-19. *Revista Minerva: Multidisciplinaria de Investigación Científica, ISSN-e 2697-3650, Vol. 3, Nº. 7, 2022 (Ejemplar Dedicado a: Minerva Journal of Scientific Research Vol. 3 Issue 7), Págs. 17-24, 7.* <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8422801>
- Pérez, K. (2022). Influencia del estado emocional en el bajo rendimiento académico de los adolescentes. *Revista Estudios Psicológicos*, 2(3), 73-86.
- Portner, P. (2018). *Mood*. Oxford University Press.
- Puchaicela Carrasco, A. I., & Gavilanes Gómez, D. (2024). Satisfacción sexual y estado de ánimo en estudiantes de posgrado. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 6(4), 110-119. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v6i4.1116>
- Quevedo Romero, C. A., & Ponce Delgado, A. D. R. (2023). Adicción a las redes sociales y estado de ánimo en estudiantes universitarios: Social network addiction and mood in college students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2). <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.763>
- Quiroz Fonseca, I. X., Hernandez, M. L. M., & Andrade, N. A. O. (2021). Autoestima y dependencia emocional en relaciones de pareja de estudiantes universitarios. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 9(18), Article 18. <https://doi.org/10.29057/icsa.v9i18.6314>
- Riso, W. (2008). *Guía práctica para vencer la dependencia emocional*. Barcelona: Norma SA Editorial.
- Sanz Fernández, J. (2001). *Un instrumento para evaluar la eficacia de los procedimientos de inducción de estado de ánimo: La «Escala de Valoración del Estado de Ánimo» (EVEA)*. Recuperado 28 de septiembre de 2024, de <https://docta.ucm.es/entities/publication/8412089a-a354-4e57-8e1e-04ba53c9720d>

- Supé Landa, R. V., & Gavilanes Manzano, F. R. (2023). Ansiedad y calidad de vida en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 2522-2530. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.774>
- 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*. Recuperado 28 de octubre de 2024, de <http://www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242-articulo-dependencia-emocional-jovenes-relacion-con-S1134793716300537>
- Velastegui, D., & Mayorga-Lascano, M. (2021). *Estados de ánimo, ansiedad y depresión en estudiantes de medicina durante la crisis sanitaria COVID-19*. 5, 10-20. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol5iss9.2021pp10-20p>
- Yancha, P. A. T., & Guachamboza, D. A. C. (2023). Dependencia emocional y su relación con la resiliencia en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), Article 1. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4650
- Zárate-Depraect, N. E., Flores-Flores, P., Martínez-Aguirre, E. G., Alvarado-Félix, E., & Jimenez-Ramirez, C. R. (2022). Dependencia emocional en estudiantes de Medicina. *Revista Médica Herediana*, 33(2), Article 2. <https://doi.org/10.20453/rmh.v33i2.4246>