

RELIGACIÓN

R E V I S T A

La dependencia emocional y su relación con el autocontrol en adolescentes

Emotional Dependence and Its Relationship with Self-Control in Adolescents

Viviana Nathaly Arteaga Gallo, Paulina Jhojana Bonilla Basantes

Resumen

La dependencia emocional es un vínculo afectivo permanente y excesivo hacia otra persona, y se asocia a una baja autoestima que encubre carencias afectivas. Por otra parte, en el autocontrol la persona es consciente de sí misma de sus emociones y acciones, lo que la lleva a controlar sus impulsos y decisiones en su vida cotidiana o ámbito social. Este estudio tuvo como objetivo analizar la dependencia emocional y su relación con el autocontrol en adolescentes. Para desarrollar la presente investigación se trabajó con un enfoque cuantitativo, de alcance correlacional, diseño no experimental y de corte transversal, evaluando a la población con el Cuestionario de Dependencia emocional (CDE) y la Escala De Autocontrol Abreviada (EAC-A). La selección poblacional se realizó mediante un método de muestreo no probabilístico por conveniencia donde participaron 154 adolescentes de 16 a 18 años. Los resultados demostraron que existe una correlación negativa alta entre estas variables de estudio, también se reveló que predomina un nivel bajo de autocontrol y alto de dependencia emocional en los adolescentes, seguido a esto no hubo una diferencia significativa en cuanto al nivel de dependencia emocional de acuerdo con el sexo de los evaluados. En conclusión, se pudo evidenciar que a mayor dependencia emocional menor es el autocontrol en adolescentes. Palabras clave: adolescente; autocontrol; dependencia psicológica

Viviana Nathaly Arteaga Gallo

Universidad Técnica de Ambato | Ambato | Ecuador | varteaga6489@uta.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0004-7230-8204>

Paulina Jhojana Bonilla Basantes

Universidad Técnica de Ambato | Ambato | Ecuador | pj.bonilla@uta.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-6706-5392>

<http://doi.org/10.46652/rgn.v9i43.1343>
ISSN 2477-9083
Vol. 9 No. 43, 2024, e2401343
Quito, Ecuador

Enviado: septiembre 15, 2024
Aceptado: noviembre 16, 2024
Publicado: diciembre 29, 2024
Publicación Continua



Abstract

Emotional dependency is characterized as a persistent and excessive emotional attachment to another individual, often linked to low self-esteem that conceals underlying emotional deficiencies. In contrast, self-control refers to an individual's capacity to be aware of their emotions and actions, allowing them to regulate impulses and make deliberate decisions in daily life and social contexts. This study aimed to examine the relationship between emotional dependency and self-control in adolescents. A quantitative, correlational, non-experimental, and cross-sectional research design was adopted. The study utilized the Emotional Dependency Questionnaire (CDE) and the Brief Self-Control Scale (EAC-A) to assess the participants. A non-probabilistic convenience sampling method was applied, resulting in a sample of 154 adolescents aged 16 to 18 years. The findings revealed a significant negative correlation between emotional dependency and self-control. Furthermore, the analysis indicated a predominance of low self-control and high levels of emotional dependency among the adolescents. No statistically significant differences were observed in emotional dependency levels based on gender. In conclusion, the results demonstrate that higher levels of emotional dependency are associated with lower self-control in adolescents.

Keywords: adolescent; self-control; psychological dependency

Introducción

A pesar de que la dependencia emocional se ha considerado un tema común en la sociedad que afecta la salud mental, en la actualidad existen escasas investigaciones que se refieran al tema y específicamente a la población adolescente, por esta razón de la Villa et al. (2018), mencionaron que las personas dependientes emocionales, manifiestan una necesidad extrema de afecto que un individuo siente hacia su pareja o cuidador primario. Uno de los síntomas negativos es la pérdida de autocontrol lo que los lleva a tomar decisiones impulsivas, a no cumplir sus metas a corto, largo plazo y no tener consciencia de sus acciones (Del Valle et al., 2019).

Un constructo tradicional en la investigación la dependencia emocional es la teoría del apego de Bowlby (2014), que menciona que el tipo de apego, es un vínculo que cada individuo desarrolla en su infancia, hacia sus padres o cuidadores primarios, de este vínculo dependen sus relaciones a futuro con su pareja o relaciones sociales, de allí se basa la investigación de Castelló (2005), quien señala que la dependencia emocional es un vínculo afectivo permanente y excesivo hacia otra persona que se asocia a una baja autoestima que encubre varias carencias afectivas.

Las estadísticas permiten una comprensión exacta de la repercusión mundial de los trastornos mentales, de ellos se desprende la dependencia emocional. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), los trastornos mentales se caracterizan por una alteración clínicamente significativa de la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento del individuo, que por lo general va asociado a la angustia, ansiedad y trastornos depresivos, afectando de manera sustancial la calidad de vida. Se estima que un 4,6 % de la población experimenta estos trastornos, entre ellos adolescentes de 15 a 19 años. Además, la presencia de dependencia emocional en este grupo etario representa un desafío adicional, ya que interfiere con su capacidad para tomar decisiones de manera autónoma y estratégica, tanto a corto como en largo plazo.

No obstante, en el contexto latinoamericano, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2024), refiere que entre el 20 y 40%, de la población, padece un trastorno mental, esto ocasiona que exista una preocupación creciente por la salud mental de los adolescentes, ya que factores como la violencia intrafamiliar, la pobreza y la desigualdad educativa se ven en creciente aumento predisponiendo a los adolescentes a desarrollar problemas emocionales como la dependencia emocional. Mientras tanto en Ecuador el Ministerio de Salud Pública (MSP, 2024) ha revelado que el 8,3% de la población tiene una discapacidad relacionada por depresión, lo que afecta la toma de decisiones, también mencionó que la dependencia emocional es un factor que predispone a la población a cometer actos impulsivos, lo que se considera un problema relevante especialmente en población vulnerable como los adolescentes, que sufren violencia intrafamiliar, estos llegan a minimizar aspectos como humillación o agresiones físicas, las cuales llegan a confundir con afecto lo que los lleva a depender de la persona la cual les daña tanto física como emocionalmente.

Con el paso de los años, algunos autores han aportado al concepto de dependencia emocional, en esta ocasión se aborda la dependencia emocional desde el punto de vista de Hirschfeld et al. (1977), quienes refieren que la dependencia emocional es una necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra a lo largo de diferentes relaciones ya sea sentimentales o sociales. También, Moneta (2014), menciona que la dependencia emocional tiene su origen en el tipo de apego que el niño desarrolla con sus padres o cuidadores primarios, si estos fomentan un entorno seguro y de apoyo, el niño crecerá con independencia y una autoestima saludable, por el contrario, si el entorno es inseguro o poco afectuoso, es probable que el niño desarrolle inseguridades, miedo a formar vínculos y dependencia emocional. De igual manera, Momeñe et al. (2017), mencionan que la dependencia emocional tiene diversas características para ser identificada, entre ellas el aferramiento excesivo hacia la pareja, sumisión, idealización, baja autoestima, baja tolerancia hacia la soledad y tendencia a llevar relaciones ya sea de amistad o de pareja poco equilibradas. Por otra parte, Rodríguez de Medina (2013), refiere que las personas dependientes presentan falta de autocontrol y sienten malestar cuando se alejan de la persona en quien centra su dependencia, por esta razón, sienten la necesidad insaciable de estar con esa persona y no son capaces de cortar los vínculos que las unen.

Por su parte Caballo (1991), menciona que la noción de autocontrol no es una teoría sistemática única de la conducta humana, no obstante, proviene de la filosofía y teología ya que concuerdan que el autocontrol es tener el poder de elegir qué hacer y qué consecuencias tendrán ciertas decisiones en la vida de cada individuo. Así mismo, Kanfer (1977), indica que el termino autocontrol es utilizado para explicar la autorregulación, es decir cuando la persona es consciente de sí misma, de sus emociones y acciones, por lo tanto, llegan a controlar impulsos y decisiones en su vida cotidiana o ámbito social. Por otro lado, McGonigal (2012), menciona que el autocontrol es tener la confianza, seguridad y entusiasmo de trabajar en sí mismo y los demás, manteniendo el control de los impulsos, deseos, emociones o comportamientos, resistiendo a las tentaciones que se presentan a corto plazo, para cumplir las metas a largo plazo. Asimismo, Montgomery Urdy (2014), refiere que el autocontrol es la habilidad de controlar los impulsos, emociones y comportamientos, con el objetivo de alcanzar metas en el futuro.

Existen escasas investigaciones que analizan la relación entre las dos variables de estudio, sin embargo, se las aborda de manera individual y se relaciona con variables similares. Un estudio realizado por Palate (2023), en una población universitaria de Ecuador, menciona que la dependencia emocional se relaciona de manera directamente proporcional con la depresión, determinando la presencia de un nivel bajo de dependencia emocional en los participantes y con respecto a la depresión, la mayoría de los evaluados presentan depresión mínima. No obstante, un individuo con dependencia emocional presenta un perfil psicológico significativo, siendo capaz de justificar sus necesidades afectivas, hasta el punto de soportar desprecios, experimentar sentimientos de tristeza, culpa, inestabilidad emocional y distorsiones cognitivas, que pueden aumentar el riesgo de desarrollar depresión, debido a que los sujetos perciben que la vida tiene sentido sólo con esa persona.

Por lo tanto, Saldaña et al. (2023), en su estudio llevado a cabo en 306 estudiantes de la ciudad de Taraponto (Perú), determinaron que existe relación significativa entre las actitudes sobre el amor y la dependencia emocional. Además, con respecto al sexo, se encontró que los varones obtuvieron un puntaje más alto en dependencia emocional que las mujeres. Este hallazgo resalta la necesidad de explorar la dependencia emocional y su relación con diferentes constructos sociales, culturales y de género. A diferencia del estudio realizado por Serrano y Cabezas (2022), con una población de Ecuador con estudiantes de bachillerato, determinaron que la dependencia emocional no tiene relación hacia la agresividad en estudiantes de bachillerato, con respecto al sexo no existen diferencias significativas en la población estudiada. Estos resultados sugieren que el impacto de la dependencia emocional puede variar dependiendo del contexto cultural y las características específicas de la población estudiada. Esta divergencia señala la importancia de realizar investigaciones adicionales que permitan comprender mejor las posibles interacciones entre la dependencia emocional, la agresividad y otros factores, considerando las particularidades de cada grupo social y cultural.

También, Echeburúa et al. (2023), en su estudio que se llevó a cabo en la Universidad de Madrid, determinaron que los hombres maltratadores presentan dependencia emocional, que se relaciona con la depresión, pero no con la ansiedad, la autoestima o la ira, lo que da a entender que a mayor dependencia emocional también aumenta la depresión, los individuos maltratadores son propensos a presentar depresión debido a que se sienten impotentes al dañar a la persona de la dependen emocionalmente. Por consiguiente el estudio realizado por Solís et al. (2021), en la cual participaron estudiantes de preparatoria, de la ciudad de México, constataron que la variable dependencia emocional facilita la expresión de violencia recibida en el noviazgo, resulta importante la identificación de la dependencia emocional como factor de riesgo en las relaciones abusivas de los adolescentes, ya que es importante la identificación de dependencia emocional para que se realicen estrategias de afrontamiento a la misma y que la población no sea vulnerable a presentar relaciones abusivas o pérdida de autonomía.

Otra variable por considerar es el autocontrol, Pardo et al. (2023), en su estudio concluyeron que tanto la autoestima como el autocontrol influyen significativamente en el rendimiento académico

de los estudiantes, estos factores influyen en la creación de estrategias para el afrontamiento de la baja autoestima y el bajo autocontrol de la población evaluada, sus hallazgos subrayan la importancia de diseñar estrategias de intervención orientadas a abordar la baja autoestima y el bajo autocontrol en la población evaluada, con el fin de promover el bienestar emocional y las competencias académicas. Además, Álvarez et al. (2024), mencionan que existe una conexión significativa entre el autocontrol y el desempeño académico, puesto que ambas presentan niveles altos, que se relacionan con el otro, esto contribuye a una comprensión mejorada del profundo impacto entre el autocontrol y cómo afecta el desempeño académico, lo que constituye a añadir nuevo conocimiento para futuras investigaciones. Además, este conocimiento amplía el campo de la psicología educativa, resaltando la importancia de las habilidades de autorregulación como un factor clave en el éxito académico de los estudiantes.

En el siguiente estudio, Almeida y Santos (2024), estudiaron a 472 adolescentes portugueses, determinaron que el autocontrol tiene relación con los estilos de crianza externalizantes e internalizantes y las conductas externalizantes e internalizantes. Entendiéndose, que los resultados observados en el estudio están relacionados con el hecho de que los padres que adoptan este estilo de crianza no establecen un diálogo interactivo con sus hijos y son en la mayoría de las situaciones y contextos de vida, estrictos, rígidos e inflexibles, tanto en términos de límites como en términos de las expectativas de comportamiento que imponen, no respondiendo a las necesidades emocionales y afectivas de sus hijos.

Siguiendo esta línea, Geurts et al. (2023), en una población de 906 adolescentes Holandeses, analizaron que el autocontrol tiene correlación directa con el consumo del alcohol en adolescentes, a más autocontrol menos es el consumo de alcohol, esto implica que es necesario fortalecer la capacidad de los adolescentes para abstenerse de consumir alcohol, lo que provocara beneficiosos en su capacidad para resistir otras sustancias. Por el contrario, Strömbäck (2024), en su estudio realizado en 178 estudiantes universitarios de Estocolmo, investigaron la relación entre el autocontrol y el comportamiento autorregulador, dando como resultado que no existe evidencia que el autocontrol estuviera asociado al comportamiento autorregulador, entendiéndose que el comportamiento para fomentar la felicidad de los evaluados no tiene relación con el autocontrol.

Actualmente, existen limitadas investigaciones y publicaciones que aborden la relación entre la dependencia emocional y el autocontrol en adolescentes. Esta problemática se evidencia en la escasez de artículos científicos que profundicen esta temática específica. Investigaciones anteriores han demostrado la importancia de abordar la dependencia emocional (García, 2022). No obstante, la mayoría de los estudios se enfocan en otros aspectos de la dependencia emocional, dejando de lado este factor fundamental. Además, factores como la educación, el contexto familiar, contexto social y acceso a programas de bienestar psicológico, pueden tener un impacto significativo en el individuo (Beraún Vásquez y Poma Rojas, 2020). Por esta razón, el principal objetivo de esta investigación es analizar si existe relación entre la dependencia emocional y el autocontrol en adolescentes, para llevar a cabo este propósito, se evaluaron los niveles de dependencia emocional

y autocontrol. También se compara la media de puntuación de dependencia emocional con respecto al sexo femenino y masculino.

Metodología

Diseño de investigación

La presente investigación tuvo un enfoque cuantitativo ya que se basa en la cuantificación de los resultados, tanto en la recolección, el análisis el procesamiento e interpretación (Vega Genaro et al., 2014). El alcance fue correlacional ya que se midió la relación entre dos variables (Ramos Galarza, 2020). En cuanto al diseño el estudio fue no experimental debido a que no hubo una manipulación de las variables (Llobell et al., 1995). El corte fue de tipo transversal ya que se realizó en un momento determinado (Rodríguez & Mendivelso, 2018).

Técnicas de recolección de datos

Se aplicó el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) desarrollado por Hoyos y Arredondo (2006), debido a su comprobada validez y fiabilidad psicométrica en la evaluación del constructo de dependencia emocional. También este instrumento ha sido ampliamente utilizado en estudios previos, permitiendo la comparación de resultados, además presenta una facilidad de administración esto lo hace adecuado para adolescentes en el contexto latinoamericano (Brito Larrea y Gonzales Chávez, 2016). El presente test evalúa la dependencia emocional en el contexto de relaciones de pareja, consta de 23 ítems, su calificación es en escala Likert que va desde 1 (totalmente de acuerdo) hasta 6 (totalmente en desacuerdo, se distribuye en niveles de bajo (23-52), medio (53-109) y alto (110-138). Además, posee un Alfa de Cronbach: 0.927, lo que presenta una alta confiabilidad del cuestionario. Su tiempo de aplicación es de 15 minutos (Lemos et al., 2019).

Para la variable autocontrol se utilizó la versión adaptada y traducida al español Escala De Autocontrol Abreviada (EAC-A) desarrollada por Valle et al. (2019). Consta de 11 ítems, con una duración de 10 minutos, su escala tipo es de tipo Likert que va desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 5 (totalmente de acuerdo), la escala es mono factorial, ya que mide una única dimensión, proporciona una puntuación única directa sumando los elementos de la escala. A mayor puntuación, mayor es el nivel de autocontrol percibido. No se clasifican niveles específicos, sino que la interpretación depende de los medios obtenidos en la muestra o contexto donde se aplica, la confiabilidad del EAC-A ha sido evaluada mediante el Alfa de Cronbach, obteniendo un valor en torno a 0.80, lo que indica una buena consistencia interna. Esto asegura que los ítems son coherentes entre sí y miden el mismo constructo de autocontrol.

Técnicas de recolección de datos

Se empleó un método de muestreo no probabilístico por conveniencia puesto que se obtuvo acceso fácil a la población. Para iniciar la aplicación de los test se procedió a realizar un oficio al director de la institución para que luego se proceda a emitir una autorización para realizar la aplicación de los reactivos psicológicos, dado que la población estaba conformada por adolescentes, se consideró el consentimiento informado, el cual fue firmado por sus representantes o padres y el asentimiento informado por los estudiantes. Antes de la aplicación, se realizaron actividades introductorias en las que se explicó a los participantes la importancia de la sinceridad, la confidencialidad en el manejo de los datos, también se les explicaron los objetivos del estudio, los procedimientos, la voluntariedad de su participación, para después proceder a la aplicación de los instrumentos que tuvieron una duración de 25 minutos. Finalmente, el análisis de datos se realizó mediante el software estadístico JAMOV, que facilitó el proceso al ofrecer herramientas de visualización de resultados en diagramas y tablas interactivas, permitiendo una interpretación clara y precisa de los hallazgos.

Población

La muestra estuvo conformada por 154 adolescentes (77 hombres y 77 mujeres) de entre 16 y 18 años, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, en un colegio de Baños de Agua Santa, provincia de Ecuador.

Los estudiantes debían estar matriculados legalmente en la Unidad educativa, tener entre 16 y 18 años al momento de recoger los datos. Para garantizar la validez del estudio, se excluyeron a estudiantes que no contaran con el consentimiento firmado por sus padres o representantes. Asimismo, se excluyeron a los participantes en estado etílico. Por último, aquellos que hubieran participado en investigaciones similares en los últimos seis meses no fueron considerados para el estudio.

Resultados

Correlación entre la dependencia emocional y el autocontrol

Dado que la distribución de las puntuaciones de dependencia emocional y autocontrol no fueron normales ($p < 0.05$), se aplicó la prueba de correlación de Spearman. En la tabla 1 se presentan los resultados de la prueba.

Tabla 1. Correlación entre la dependencia emocional y autocontrol

Dependencia			
Autocontrol	Rho de Spearman	-0.813	***
	gl	152	
	valor p	<.001	

Fuente: elaboración propia.

Se encontró que existió una correlación negativa alta entre la dependencia emocional y el autocontrol con una eficacia de (Rho (152) = -0.813, $p < 0.001$).

Nivel de dependencia emocional

En la tabla 2 se presentan los resultados del nivel de dependencia emocional.

Tabla 2. Nivel dependencia emocional

Nivel dependencia	Frecuencias	% del Total
baja	50	32.7 %
media	27	17.6 %
alta	76	49.7 %

Fuente: elaboración propia.

De los 154 participantes, se obtuvieron los siguientes resultados, en el 49.7% de los evaluados, predomina la dependencia emocional alta, seguido por el 32,7% que presentan un nivel de dependencia emocional moderada y finalmente el 17,6% con un nivel de dependencia emocional baja.

Nivel de autocontrol

A continuación, en la tabla 3 se presentan los resultados del nivel de autocontrol.

Tabla 3. Nivel autocontrol

Nivel autocontrol	Frecuencias	% del Total
bajo	86	55.8 %
moderado	24	15.6 %
alto	44	28.6 %

Fuente: elaboración propia.

Del total de evaluados, se evidencio que el 55,8% de los adolescentes evaluados, presentan un nivel de autocontrol bajo, seguido por el 28,6% que presentan un nivel de autocontrol moderado y finalmente el 15,6% con un nivel de autocontrol bajo.

Comparación de la dependencia emocional según el sexo

Posteriormente, en la tabla 4 se presentan los resultados de la comparación de la dependencia emocional según el sexo.

Tabla 4. Comparación de la dependencia emocional según el sexo.

	Grupo	N	Media
Dependencia	Femenino	77	56.7
	Masculino	77	56.3

Fuente: elaboración propia.

Se comprobó que la media de puntuación de dependencia emocional en comparación con el sexo masculino es de 56,3 mientras que en lo que respecta a la media de puntuación de dependencia emocional en comparación al sexo femenino es de 56,7.

Discusión

Los hallazgos encontrados en la presente investigación muestran que en la población de estudio existe una correlación negativa alta entre la dependencia emocional y el autocontrol, al existir escasas investigaciones que relacionen a las dos variables, se contrastaran con estudios afines, como el realizado por Hidalgo (2017), que menciona que existe una correlación negativa altamente significativa entre la dependencia emocional con las estrategias de afrontamiento ante el estrés y la depresión. También es similar con el estudio de (Torrecillas et al., 2003), en su investigación mencionaron que el nivel de autocontrol se relaciona de manera inversa con el consumo de sustancias ya que si una persona presenta un nivel de autocontrol bajo es más probable que sea propensa a consumir drogas. Lo que difiere con el artículo de De La Villa et al. (2017), ya que determinaron que existe una correlación entre la dependencia emocional y la violencia en el noviazgo, esto debido a que los adolescentes se victimizan para que su pareja no los abandone, lo que los hace no tener el control de sus emociones y acciones.

Además, el presente trabajo determinó que el nivel de dependencia emocional es alto en la población estudiada, lo que concuerda con el estudio de (Ocmin, 2019), quien corrobora que el nivel de dependencia emocional alto en los adolescentes hace que la autoestima sea baja, por tal razón presentan comportamientos impulsivos, lo que los lleva situaciones estresantes, en las cuales no pueden manejar de manera adecuada sus emociones. Estas condiciones colocan a los adolescentes en un estado de vulnerabilidad, lo que se ve reflejado en su salud mental.

El presente estudio demuestra un nivel de autocontrol bajo en adolescentes. En la misma línea, los resultados encontrados por (Tascón et al., 2013), determinaron que un nivel de autocontrol bajo en la población estudiada, debido a que las estrategias del aprendizaje exigen comportamientos que no están relacionados con un nivel de autocontrol alto. En contraposición

el estudio de (Huaytalla et al., 2016), muestran un nivel de autocontrol alto, lo que hace que los adolescentes presenten menor es el riesgo de presentar adicción a las redes sociales.

En este proyecto investigativo se determinó que los niveles de dependencia emocional no tienen una diferencia significativa según el sexo. En la misma dirección investigativa (Urbiola et al., 2017) en su estudio para conocer la relación entre la dependencia emocional y la sintomatología ansiosa depresiva en adolescentes, demostraron que no existe una diferencia significativa de acuerdo con el sexo. Por otra parte, la investigación de (Lairla & Sánchez, 2019), difieren ya que encontraron que la mujer presenta un nivel de dependencia bajo, esto se debe a que a los 16 años alcanza su nivel de independencia, mientras que el hombre presenta un nivel de dependencia alto ya que lo alcanza a los 17.

Una de las limitaciones de este análisis fue el tamaño reducido de la muestra y la escasa literatura acerca de las variables estudiadas, lo que limitó la generalización de los resultados a otros contextos.

Conclusiones

En esta investigación se determinó que existe una correlación negativa alta entre la dependencia emocional y el autocontrol. Esto indica que a mayor dependencia emocional menor autocontrol en adolescentes. Lo que puede llevar a los mismos a desarrollar patrones de comportamiento impulsivo y dependiente, afectando su capacidad para gestionar emociones y enfrentar situaciones de estrés de manera efectiva.

Así también, se demostró que el nivel de dependencia emocional en la población estudiada es alto, lo que concuerda con los estudios previos realizados por otros autores, debido a que los adolescentes presentan miedo a la soledad, baja autoestima, problemas con el autocontrol y la regulación emocional, debido a estas condiciones los jóvenes se predisponen a depender emocionalmente de otros y a ponerse en situaciones de vulnerabilidad emocional.

No obstante, los niveles bajos de autocontrol en adolescentes los hacen propensos a presentar incapacidad para regular y controlar las emociones, esto limita a que cumplan sus metas a largo plazo, también ocasionando impulsividad, lo que los hace propensos al consumo de sustancias, participación en actos de violencia o la práctica de conductas sexuales riesgosas.

En lo que respecta al nivel de dependencia emocional y su diferencia según el sexo, no existe una diferencia significativa, ya que en hombres y mujeres los puntajes mostraron que la dependencia emocional es alta, debido a que en esta etapa los adolescentes presentan baja autoestima, miedo a la soledad, dificultad para sentirse valiosos, así como la necesidad de aprobación y afecto de sus figuras de autoridad o parejas románticas.

Referencias

- Almeida, D., y Santos, G. (2024). Parenting styles and youth's externalizing and internalizing behaviors: ¿Does self-control matter? *International Criminology*, 4(3), 248–264. <https://doi.org/10.1007/s43576-024-00137-1>
- Álvarez-Maldonado, D., Barrientos-Oradini, N., Araneda-Reyes, M., Aparicio-Puentes, C., y Cofré-Sandoval, F. (2024). Self-control and academic performance: A comprehensive review and empirical study. *Encuentros*, 22(02).
- Beraún Vásquez, R., y Poma Rojas, P. (2020). La dependencia emocional como factor de riesgo en la violencia familiar, un problema de salud pública. *Revista Peruana de Ciencias de la Salud*, 2(4), 240–249.
- Bowlby, J. (2014). *Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida: Edición renovada*. Ediciones Morata.
- Brito Larrea, V., y Gonzales Chávez, E. (2016). *Estandarización del cuestionario de dependencia emocional en la ciudad de Cajamarca*. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.
- Caballo Manrique, V. (1991). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Siglo XXI.
- Castelló Blasco, J. (2005). *Dependencia emocional: Características y tratamiento*. Alianza Editorial.
- De La Villa Moral, M., Sirvent, C., Ovejero, A., & Cuetos, G. (2018). Dependencia emocional en las relaciones de pareja como Síndrome de Artemisa: Modelo explicativo. *Terapia psicológica*, 36(3), 156–166. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082018000300156>
- Del Valle, M. Galli, J., Urquijo, S., y Canet Juric, L. (2019). Adaptación al español de la Escala de Autocontrol y de la Escala de Autocontrol-Abreviada y evidencias de validez en población universitaria. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 11(2), 52–64. <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v11.n2.23413>
- Echeburúa, E., Amor, P., Sarasua, B., Zubizarreta, I., Camarillo, L., y Ferre, F. (2023). La dependencia emocional en hombres maltratadores de su pareja en tratamiento comunitario: Un estudio piloto. *Anuario de Psicología Jurídica*, 33(1), 1–7. <https://doi.org/10.5093/apj2022a1>
- García, M. (2022). Dependencia emocional y violencia en pareja: Una revisión de la literatura en el periodo 2017 y 2021. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 5(12). <https://doi.org/10.33996/repso.v5i12.76>
- Huaytalla, K., Vega, S., y Jaimes, J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9, 9–15. <https://doi.org/10.17162/rccs.v9i1.542>
- Lemos, M., Vásquez-Villegas, C., y Román-Calderón, J. (2019). Invarianza del Cuestionario de Dependencia Emocional entre sexos y situación sentimental en universitarios. *Revista de Psicología*, 37(1), 218–250. <https://doi.org/10.18800/psico.201901.008>
- Hidalgo, E., y Castillo, G. (2017). Dependencia emocional, estrategias de afrontamiento al estrés y depresión en mujeres víctimas de violencia de pareja de la ciudad de Chiclayo. *PAIAN*, 8(2).

- Hirschfeld, A., Klerman, G., Gouch, G., Barrett, J., Korchin, S., y Chodoff, P. (1977). A measure of interpersonal dependency. *Journal of Personality Assessment*, 41(6), 610–618. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4106_6
- Hoyos, M., y Arredondo, N. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2).
- Lairla, M., y Sánchez, L. (2019). La dependencia emocional y su relación con el sexismo en adolescentes. *International Journal of Sociology of Education*, 8(3). <https://doi.org/10.17583/rise.2019.4198>
- Llobell, J., García Pérez, J., y Frías Navarro, M. (1995). *El diseño y la investigación experimental en psicología*. C.S.V.
- McGonigal, K. (2012). *Autocontrol*. Ediciones Urano.
- Momeñe, J., Jauregui, P., y Estévez, A. (2017). El papel predictor del abuso psicológico y la regulación emocional en la dependencia emocional. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 25, 65–78.
- Moneta, M. (2014). Apego y pérdida: Redescubriendo a John Bowlby. *Revista Chilena de Pediatría*, 85(3), 265–268. <https://doi.org/10.4067/S0370-41062014000300001>
- Montgomery Urday, W. (2014). Teoría, investigación y aplicaciones clínicas del autocontrol. *Revista de Investigación en Psicología*, 11(2), 215. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v11i2.3850>
- Ministerio de Salud Pública. (2024). MSP fortalece su red de servicios de atención en salud mental en todo el territorio – Ministerio de Salud Pública.
- Ocmin, A. (2019). Dependencia emocional y autoestima: Relación y características en una población de jóvenes limeños. *CASUS: Revista de Investigación y Casos en Salud*, 4(2), 85–91.
- Organización Mundial de la Salud (2022, 17 de junio). La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos. <https://lc.cx/SIBJs8>
- Organización Panamericana de la Salud. (2024, 03 de octubre). Salud mental—OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Palate, K. (2023). *Dependencia emocional y depresión en estudiantes universitarios* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato].
- Ponce, J., Alvarado, G., Fernández, M., y Chiri, P. (2023). Autoestima y autocontrol en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, Horizontes*, 7(30).
- Ramos, C. (2020). Los alcances de una investigación. *CienciAmérica: Revista de Divulgación Científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 9(3), 1–6.
- Rodríguez de Medina Quevedo, I. (2013). La dependencia emocional en las relaciones interpersonales. *ReiDoCrea: Revista Electrónica de Investigación Docencia Creativa*, 2. <https://doi.org/10.30827/Digibug.27754>
- Rodríguez, M., y Mendivelso, F. (2018). Diseño de investigación de corte transversal. *Revista Médica Sanitas*, 21(3).

- Saldaña, J., Ríos, F., Rodríguez, K., Turpo, J., y Aulestia, S. (2023). Actitudes sobre el amor y dependencia emocional en estudiantes universitarios de la ciudad de Tarapoto. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 16(2). <https://doi.org/10.17162/rccs.v16i2.2025>
- Serrano, T., y Cabezas, F. (2022). Dependencia emocional y agresividad en estudiantes de bachillerato. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6). https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4124
- Solís, X., Cortés, L., y Vega, J. (2021). Dependencia emocional y violencia en el noviazgo en estudiantes preuniversitarios. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 12(1). <https://doi.org/10.29059/rpcc.20210615-129>
- Strömbäck, C. (2024). Forecasting emotions: Exploring the relationship between self-control, affective forecasting, and self-regulatory behavior. *Journal of the Economic Science Association*, 10, 472–484. <https://doi.org/10.1007/s40881-024-00173-7>
- Tascón, E., Jojoa, J., y Belalcázar, T. (2013). Relación entre desempeño académico y autocontrol. *Plumilla Educativa*, 11(1). <https://doi.org/10.30554/plumillaedu.11.354.2013>
- Torrecillas, F., Peralta, I., Rivas, M., y Godoy, J. (2003). Autocontrol y consumo de drogas. *Adicciones*, 15(2). <https://doi.org/10.20882/adicciones.436>
- Urbiola, I., Estévez, A., Iruarrizaga, I., y Jauregui, P. (2017). Dependencia emocional en jóvenes: Relación con la sintomatología ansiosa y depresiva, autoestima y diferencias de género. *Ansiedad y Estrés*, 23(1), 6–11. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2016.11.003>
- Vega, G., Morales A., y Calderón, A. (2014). Paradigmas en la investigación, enfoque cuantitativo y cualitativo. *Revista Paradigmas*, 10. <https://core.ac.uk/reader/236413540>
- Valle, M., Galli, J. I., Urquijo, S., & Juric, L. C. (2019). Adaptación al español de la Escala de Autocontrol y de la Escala de Autocontrol-Abreviada y evidencias de validez en población universitaria. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 11(2), 52–64.

Autoras

Viviana Nathaly Arteaga Gallo. Estudiante de Licenciatura en Psicología Clínica en la Universidad Técnica de Ambato, cursando el octavo y último semestre

Paulina Jhojana Bonilla Basantes. Psicóloga Clínica, docente de la universidad técnica de Ambato

Declaración

Conflicto de interés

No tenemos ningún conflicto de interés que declarar.

Financiamiento

Sin ayuda financiera de partes externas a este artículo.

Nota

El artículo es original y no ha sido publicado previamente.