

**UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS**  
**MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**PROYECTO DE TITULACIÓN**

**TEMA:**

Dependencia emocional y uso de redes sociales en adultos jóvenes de la parroquia Calderón,  
Quito.

**ELABORADO POR:**

CABEZAS GODOY ESTEFANIA MONSERRAT

**DOCENTE:**

MANUEL CAPELLA, PH. D.

**QUITO, DE ABRIL DE 2024**

## DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación va dedicado a Dios por guiar mi camino y darme la capacidad y fuerza para culminar una etapa más de vida, a mi familia, por ser el pilar y fundamental apoyo, a mis padres, Juan y Mónica quienes, a través de la dedicación y el esmero en mi cuidado, me han dado las muestras más valiosas de amor e incondicionalidad, por ello reciban este presente como muestra de la infinita gratitud que siento hacia ustedes.

Con amor incondicional

Estefanía

## **AGRADECIMIENTO**

En la elaboración y culminación de un trabajo de investigación siempre existe una motivación que nos permite alcanzar las metas propuestas, es por ello que agradezco a Dios por ser la fuente inagotable de inspiración en amor, tolerancia, respeto y demás valores que desarrollan la calidad humana, a mis padres por apoyarme y acompañarme en todo momento, a mi tutor de investigación por la guía oportuna durante la ejecución de este trabajo y a mi querida Universidad de las Américas por permitirme culminar una meta importante en mi proyecto de vida.

Con gratitud

Estefanía

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA .....	2
AGRADECIMIENTO .....	3
RESUMEN .....	5
ABSTRACT .....	6
INTRODUCCIÓN .....	7
MARCO TEÓRICO .....	9
Teoría del Apego .....	9
<i>Apego seguro:</i> .....	9
<i>Apego Ansioso ambivalente:</i> .....	9
<i>Apego evitativo:</i> .....	10
Dependencia emocional.....	10
<i>Características del dependiente emocional</i> .....	10
Dependencia emocional.....	10
<i>Definición</i> .....	10
<i>Factores Asociados</i> .....	11
Redes Sociales .....	12
Bienestar Psicológico .....	13
<i>Subjetivo</i> .....	13
MARCO METODOLÓGICO .....	14
Diseño y tipo de estudio .....	14
Población y muestra .....	14
Técnicas e instrumentos.....	14
<i>Cuestionario de Dependencia Emocional “CDE”</i> .....	14
<i>Cuestionario de uso de redes sociales “Cutic – 28”</i> .....	15
Consideraciones éticas.....	15
DISCUSIÓN .....	16
CONCLUSIONES .....	17
RECOMENDACIONES .....	18
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	¡Error! Marcador no definido.

## RESUMEN

La presente propuesta de investigación busca identificar si es que existe alguna relación entre la dependencia emocional y el uso de redes sociales, esto se realizará mediante un estudio cuantitativo de alcance correlacional para esto se aplicarán los cuestionarios de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño y el cuestionario “CUTIC” que mide la frecuencia y el tipo de uso de las redes sociales a una muestra por conveniencia de 50 jóvenes adultos que mantengan una relación de pareja y que residan en la parroquia de Calderón. Por lo tanto, con esta investigación se buscará informar a la población a cerca de esta posible relación y si ésta llegará a ser problemática, se recomendará la necesidad y posibilidad de realizar intervenciones de psicoeducación para prevenir conductas no saludables en las relaciones de pareja de adultos jóvenes que pueden afectar su bienestar mental.

- **Palabras clave:** dependencia emocional, redes sociales, adultos jóvenes, relaciones de pareja, bienestar mental, Ecuador.

## ABSTRACT

The present research proposal looks to find if there is any relationship between emotional dependence and the use of social networks. This will be conducted through a quantitative study of correlational scope. For this, the Emotional Dependency questionnaires of Lemos and Londoño and the questionnaire will be applied. "CUTIC" that measures the frequency and type of use of social networks in a convenience sample of fifty young adults who are in a relationship and who live in the parish of Calderón. Therefore, this research will look to inform the population about this relationship and if it becomes problematic, the need and possibility of conducting psychoeducation interventions will be recommended to prevent unhealthy behaviors in adult couple relationships. young people who can affect their mental well-being.

- **Keywords:** emotional dependence, social networks, young adults, couple relationships, mental well-being, Ecuador.

## INTRODUCCIÓN

Las redes sociales son una herramienta de comunicación actual casi indispensable en el vivir diario, todos las utilizamos con distintos propósitos, desde el entretenimiento hasta la educación, pero, aunque son útiles, han representado una amplia correlación con la salud mental de sus usuarios, en especial de los jóvenes, esta correlación ha traído efectos positivos tanto como negativos (Aguirre-Castaño et al., 2022). En esta investigación se abordarán especialmente los efectos negativos para la salud mental de quienes las utilizan, especialmente de adultos jóvenes que tiene una relación de pareja.

Existen diversos estudios que indican que hay una relación entre el uso de redes sociales y el bienestar psicológico en adultos jóvenes, esta relación está marcada por trastornos de salud mental como depresión, ansiedad, déficit en las habilidades sociales, baja autoestima (Martínez-Líbano et al., 2022) esto está vinculado a que las personas sienten una sensación de malestar al ver que otras personas están viviendo experiencias agradables en las cuales uno no es presente, es decir, desear lo que otros viven o tienen (Peñalba Vicario & Imaz Roncero, 2019)

Esto está directamente relacionado con quienes sienten la necesidad urgente de estar conectados a internet todo el tiempo y, por lo tanto, mantenerse siempre en contacto con los demás (Martínez-Líbano et al., 2022) estando pendientes de lo que las personas publican, su última vez de conexión, si ha leído o no los mensajes, el tiempo que tarde en responderlos, entre otros malestares, esto es común en personas que tienen un comportamiento de dependencia emocional con un estilo de apego ansioso – ambivalente, es decir, y entrando más en contexto con la dependencia emocional, esta se basa en la falta de autoconfianza, patrones de abandono o sobreprotección e inseguridad que se aprenden inconscientemente desde la infancia, y este patrón de comportamiento se ve reflejado en el adulto afectando su entorno y sus relaciones interpersonales (Tapias Navarro & Álvarez Parada, 2018), en esta investigación nos centraremos en identificar las consecuencias que puede traer esta dependencia emocional especialmente en las relaciones de pareja y su relación con el uso de redes sociales.

Es importante indagar más acerca de esta conducta de dependencia emocional en parejas de adultos jóvenes, este grupo etario se considera relevante, ya que, son un grupo de intervención potente debido a su capacidad proactiva y participativa (Jiménez Sánchez, 2012). Esta etapa de la vida se está en constante movimiento, es decir, se establecen nuevas

relaciones, se terminan otras tantas, se obtienen nuevas responsabilidades como el trabajo, obtener un título universitario, la idea de tener o no hijos, de contraer o no contraer matrimonio, la incertidumbre del futuro se hace cada vez más presente y, por último pero no menos importante, se experimenta con más pasión la vivencia universal del amar: hacia la pareja, amigos, familia y todo lo que ellos en su individualidad decidan amar: la naturaleza, el amor, Dios (Jiménez Sánchez, 2012).

Luego de explorar la literatura, parece existir poca bibliografía cercana a la relación entre la dependencia emocional y la frecuencia y tipo de uso de redes sociales; por eso se considera esencial realizar esta investigación, ya que nos permitirá identificar si existe esta relación e informar a la población las consecuencias de la dependencia emocional y el uso de redes sociales de los jóvenes adultos de Calderón – Ecuador, y con estos datos promover la importancia de la salud mental en las parejas que cursan esta edad y normalizar poco a poco asistir a terapia para abordar el malestar psicológico que intervienen en el bienestar emocional.

Por lo tanto, la pregunta de investigación para esta propuesta de proyecto será ¿Cuál es la relación entre la dependencia emocional y la frecuencia y tipo de uso de redes sociales en adultos jóvenes que mantienen una relación de pareja? Y, para responder a esta pregunta se planteará el objetivo de identificar la relación que existe entre la dependencia emocional y la frecuencia y tipo de uso de redes sociales en adultos jóvenes de la parroquia de Calderón y para esto es necesario en primera instancia medir el nivel de dependencia emocional que existe en los adultos jóvenes de esta parroquia, en segundo lugar, medir la frecuencia y tipo de uso de redes sociales en los jóvenes, y, por último analizar la relación que existe entre estas dos variables.

## MARCO TEÓRICO

### **Teoría del Apego**

La Teoría del Apego ha tenido gran relevancia en el campo de la psicología, tiene como finalidad explicar el lazo emocional de larga duración y que es significativo para una persona hacia un objeto de apego que suele ser otra persona (Tula Llanos, 2021). Según la teoría de Bowlby, el apego es una conducta presente en la vida, pero puede variar su estilo y objeto al que va dirigida la atención; surge desde las experiencias tempranas y la relación vincular que tiene un niño a una figura, la funcionalidad del apego es la de regular las emociones y conseguir mantener una proximidad con una figura de apego que es vista como una base segura (Benlloch Bueno, 2020).

Según Bowlby (1998) citado en (Benlloch Bueno, 2020):

... la teoría del apego es una forma de conceptualizar la propensión de los seres humanos a formar vínculos afectivos fuertes con los demás y de extender las diversas maneras de expresar emociones de angustia, depresión, enfado cuando viven una separación o son abandonados. (p. 171).

Se describen estos tres tipos de apego los cuales se detallarán a continuación:

#### ***Apego seguro:***

Este tipo de apego es el resultado de la sensibilidad, la percepción adecuada, la interpretación correcta y la respuesta contingente y apropiada de la madre hacia las señales del niño, convirtiéndoles en seres capaces de establecer relaciones sanas y satisfactorias con sus cuidadores (Urrego Betancourt et al., 2016).

#### ***Apego Ansioso ambivalente:***

En este estilo de apego el niño refleja una resistencia notoria al consuelo ya que siempre busca estar cerca de su cuidador, esta resistencia comúnmente viene acompañado de conductas agresivas y muestran cierta violencia a la madre que cuando ella se ausenta, siente una angustia intensa, que claramente, el niño no sabe cómo gestionar. Se combinan las expresiones de apego con comportamientos de protesta, enojo, y terquedad (Urrego Betancourt et al., 2016).

### ***Apego evitativo:***

Aquí el niño se distancia de la madre y de los objetos amenazantes, no es común que los niños expresen sus emociones de afecto ni angustia, lo que genera estructuras cognitivas poco flexibles volviéndoles propensos a sentir enojo y emociones negativas (Urrego Betancourt et al., 2016).

### **Dependencia emocional**

Para Castello (2005) citado en (Alalú De Los Ríos, 2016) la dependencia emocional es “(...) la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones” (p. 17). Se sabe que las relaciones de pareja para que sean funcionales deben tener este deseo continuo de estar con la persona amada, sin embargo, el problema nace en la necesidad extrema, es decir, que sin la presencia de la otra persona se puede llegar a alterar el estado de ánimo de una manera no deseada.

#### ***Características del dependiente emocional***

Para Castello (2005) citado en (Alalú De Los Ríos, 2016) estas características se dividen en tres áreas: área de las relaciones de pareja, área de las relaciones con el entorno interpersonal y con el área de autoestima y estado anímico. En esta investigación únicamente se enumerará de las características del área de las relaciones de pareja:

- Tienen la necesidad excesiva del otro que se traduce en un deseo de acceso constante a la pareja evidenciado en llamadas excesivas, revisión constante en sus redes sociales, búsqueda de la pareja de manera inoportuna, etc.
- Deseos de exclusividad en la relación, pero que provoca que poco a poco lo van alejando de su entorno (familia, amigos, etc.)
- Priorizar a la pareja ante cualquier otra situación, incluso por encima de sí mismo, hasta considerarla el centro de su vida.
- El dependiente se vuelve sumiso, es decir, hará siempre lo que la pareja le diga.
- Vive pensando en la posibilidad de ruptura considerando que sería lo peor que le pudiera pasar.

### **Dependencia emocional**

#### ***Definición***

La dependencia emocional es un constructo aplicado en las relaciones de pareja y se entiende como un patrón de comportamientos desadaptativos que surgen desde la necesidad

de afecto de permanecer con ella (Chafila-Quise & Lara-Machado, 2021). Es importante recalcar que dentro de una relación de pareja hay varias formas de expresar los sentimientos, mismas que se basan en la reciprocidad, comunicación, confianza, satisfacción y bienestar psicológico por nombrar algunos. En la dependencia emocional pese al vínculo existe un temor constante de perder a la pareja y buscar excesivamente una exclusividad y demandas afectivas insatisfechas que pueden terminar en un sometimiento y subordinación (Quiroz Fonseca et al., 2021).

De acuerdo con Moral & Sirvent (2008) citados en (Quiroz Fonseca et al., 2021) la dependencia emocional es definida como un “(...) patrón crónico de demandas afectivas frustradas, que buscan desesperadamente satisfacerse por medio de relaciones interpersonales de apego patológico” (p. 92).

Este desequilibrio en las demandas afectivas suele producirse en los principios de la edad adulta, y es que esta distorsión de lo que es amor y lo que supone una relación de pareja terminan afectando la percepción de sí mismos y la valía como personas. Este fenómeno se encuentra asociado al sexo, edad y tipo de familia; siendo las mujeres con menor dependencia emocional que los hombres (Alcalá Solís et al., 2023).

Con base en estas definiciones se entiende que la dependencia emocional tiene una relación negativa con la autoestima y positivamente con sintomatología ansiosa-depresiva por esta necesidad de adaptarse a la pareja y colocar las necesidades propias en un segundo lugar, lo que eventualmente incrementará el miedo al imaginarse el final de su relación (Alcalá Solís et al., 2023).

### **Factores Asociados**

#### **Autoestima**

La baja autoestima es la principal responsable de la dependencia emocional, ya que, una de las características es que suelen minimizar sus aspectos positivos y los sentimientos negativos se vuelven una constante en su vida, ya que, siempre están buscando protección y aprobación, sin embargo, y aunque parezca contradictorio, suelen sobre exaltar las cualidades y aspectos positivos de su pareja, haciéndose de menos a sí mismo (Alalú De Los Ríos, 2016). De igual manera, la inseguridad se vuelve parte de su vida, pues como constantemente se autosabotean con comentarios negativos se hacen la idea de que su pareja les cambiará por alguien mejor y soportará todos los maltratos y humillaciones de su pareja.

### ***Depresión***

Es común encontrar en las diversas definiciones de dependencia emocional la palabra depresión, y es porque están directamente relacionadas especialmente porque la persona dependiente siempre da prioridad a la pareja, el miedo a quedarse sola es constante, y, la intolerancia a la soledad puede llegar a limitar sus actividades cotidianas e incluso conductas suicidas (Castillo Hidalgo, 2017).

### ***Ansiedad***

Otro de los factores relevantes en los dependientes emocionales es la ansiedad, esta se hace presente sobre todo en la inseguridad y miedo constante a la separación respecto a un potencial abandono. Según (Alalú De Los Ríos, 2016) la ansiedad en la dependencia emocional suele mostrarse con nerviosismo constante, temor, conductas aprensivas la mayor parte del tiempo, palpitaciones fuertes y temblores, estos síntomas se hacen presentes especialmente cuando hay discusiones en la pareja por el pensamiento precipitado de que la relación se puede terminar.

### **Redes Sociales**

Las redes sociales son un sistema complejo que tienen su base fundamental en el intercambio de información de los usuarios que las componen. Las redes se clasifican en dos grupos: las redes sociales convencionales, periódicos, correos, calendarios, etc.; y las redes sociales virtuales que son mayor alcance al tener una dinámica de interacción más fluida y espontánea pues son de fácil acceso mediante un teléfono inteligente, donde la mayoría de sus usuarios son adolescentes y adultos jóvenes, y de las cuales, Facebook e Instagram son las más utilizadas (Aguirre-Castaño et al., 2022).

El uso de redes sociales tiene efectos positivos como mejorar la comunicación de forma rápida e instantánea, facilitar el flujo de las relaciones interpersonales, mantener a las comunidades informadas de lo que pasa en otras incluso en tiempo y espacio actual (Erevik et al., 2021), así mismo, existen efectos negativos por el uso inadecuado de esta fuente de comunicación algunos de ellos son aislamientos y soledad por estar la mayor parte del día conectados en internet, reduce la calidad de sueño que puede llegar a ser incluso un trastorno del sueño por la exposición constante a la luz artificial del aparato electrónico, entre otras afectaciones especialmente en la salud mental.

## **Bienestar Psicológico**

### ***Subjetivo***

El bienestar psicológico es una construcción compleja relacionada con vivir experiencias óptimas y el funcionamiento adecuado del cuerpo y la mente (Meléndez et al., 2018). Este bienestar podría conformarse por dos componentes principales: el cognitivo que corresponde a la satisfacción con la vida, global o por dominios específicos y el afectivo que refiere a sentimientos positivos como la felicidad (Arita Watanabe, 2005). En adultos jóvenes el bienestar psicológico subjetivo está determinado por las relaciones positivas con sus pares (Meléndez et al., 2018), la autoaceptación de limitaciones y actitudes positivas, el dominio del entorno en la capacidad de satisfacer sus deseos y necesidades propias eligiendo y/o creando entornos favorables, el propósito de vida claro con metas y objetivos definidos o en construcción de su plan de vida y relacionado con el crecimiento personal, es decir, el no verse limitado a cumplir con sus metas (Díaz et al., 2006).

Como es notable, el bienestar psicológico de adultos jóvenes está directamente relacionado con sus relaciones interpersonales y su plan de vida, lo que, para los hace propensos a, y tomando en cuenta el tipo de apego que generó en su infancia, ser dependientes emocionales de sus parejas (Chafra-Quise & Lara-Machado, 2021).

## MARCO METODOLÓGICO

### Diseño y tipo de estudio

Se utilizará el enfoque cuantitativo con un alcance de tipo correlacional, en donde, las características de la dependencia emocional en pareja ya son conocidas y lo que se buscará es describir algunos de los aspectos presentes de esta conducta en la población de adultos jóvenes que vivan en la parroquia de Calderón, y esto combinado con el alcance correlacional positivo que implica indagar acerca de la relación entre la dependencia emocional y el uso excesivo de redes sociales. El diseño y el método de la investigación es de tipo deductivo, por lo que, no se manipula ninguna variable a indagar.

### Población y muestra

Para la muestra de esta investigación se realizará un muestreo por conveniencia en donde se elegirá a 50 adultos jóvenes de 25 a 29 años que tengan una relación de pareja con duración mínima un año y que residan en la parroquia de Calderón por aproximadamente 2 años o más. Para la elección de esta muestra se solicitará a amigos y conocidos que residen en la parroquia de Calderón difundir las encuestas a sus vecinos y así poder llegar al número de participantes que cumplan con las condiciones requeridas para esta investigación.

### Técnicas e instrumentos

Para la parte cuantitativa de la investigación, se recolectarán los datos mediante dos cuestionarios; cuestionario de dependencia emocional “CDE” y Cuestionario de uso de redes sociales “CUTIC – 28”, los cuales serán traspasados a formularios de Google, para realizar las encuestas de forma virtual a los adultos jóvenes que han tenido pareja durante el periodo 2022 – 2023 y que vivan en parroquia de Calderón por mínimo 3 años. Estos cuestionarios nos servirán como herramientas esenciales para que la investigación tenga un resultado preciso, en tanto a los objetivos planteados.

#### ***Cuestionario de Dependencia Emocional “CDE”***

Este cuestionario consta de 23 ítems y mide perfiles que son propios y específicos de personas con dependencia emocional, evalúa características psicológicas en función de las concepciones que la persona tiene de sí mismo y de los otros, identificación de los estímulos que son particularmente amenazantes y las estrategias interpersonales (Nunes da Fonsêca et al., 2020).

El cuestionario está dividido en 6 factores; el primero, ansiedad de separación, está conformado por 7 ítems; el segundo, expresión afectiva de la pareja conformado por 4 ítems; el

tercer factor, modificación de planes, también conformado por 4 ítems; el cuarto, miedo a la soledad, conformado por 3 ítems; quinto, expresión límite, conformados por 3 ítems y por último el sexto, búsqueda de atención, quedó conformado por 2 ítems. Consta con opciones de respuesta en una escala de Likert del 1 al 6 que van desde “completamente falso” hasta “me describe perfectamente”.

Este cuestionario es válido y fiable para identificar la dependencia emocional en adultos jóvenes que se encuentran en una relación de pareja, ya que, permite identificar un consenso general acerca del concepto y dimensiones de dependencia emocional. (Nunes da Fonsêca et al., 2020).

### ***Cuestionario de uso de redes sociales “Cutic – 28”***

Este cuestionario mediante 28 preguntas busca medir la frecuencia y el ámbito de uso de las TIC con conexión a internet, la utilidad que los jóvenes les dan a las redes sociales y los sentimientos que les genera su uso frecuente (Jiménez Rodríguez et al., 2017).

Este cuestionario es una herramienta válida y fiable para conocer la frecuencia y uso de las redes sociales, y para esta investigación mucho más, ya que fue diseñado para evaluar a una población de adultos jóvenes (Jiménez Rodríguez et al., 2017).

### **Consideraciones éticas**

Se procederá a realizar un consentimiento informado escrito, en dónde se proporciona a la persona a encuestar información relevante de la investigación, para que éste pueda decidir libre y voluntariamente su participación en ella. En el consentimiento informado escrito se aclara que la investigación y los resultados obtenidos de ella únicamente tienen fines académicos.

## DISCUSIÓN

El problema social que inició este trabajo es el malestar emocional que causa en los jóvenes depender emocionalmente de su pareja, este malestar ha sido identificado ya en algunas investigaciones y se muestra con miedo a la soledad, inseguridad, baja autoestima, negación de problemas o normalización de conductas poco saludables dentro de la relación de pareja, etc. (Urbiola et al., 2017). Esta dependencia se genera por el tipo de apego ansioso que se genera desde la niñez, así lo menciona Jorge Castelló en su teoría de la dependencia emocional, es decir, esta conducta dependiente se genera desde las experiencias con las relaciones sociales desde la infancia y tienen un gran impacto en la manera de como la persona se relaciona interpersonalmente en la adultez, por otro lado, el uso excesivo de las redes sociales podría actuar como un factor protector de esta dependencia, pues al tener la facilidad, a través de un dispositivo móvil, de estar constantemente pendiente de la pareja, visualizando si está en línea o no, lo que ha publicado, si de la “me gusta” a publicaciones de alguien más, etc., da puerta abierta a que se mantenga esta conducta dependiente sacando conclusiones que afectan el equilibrio emocional de la persona.

Por esta razón se pretende indagar a cerca de la relación que existe entre la dependencia emocional y el uso de redes sociales mediante cuestionarios con validez certificada que permitan conocer si la persona cumple con las características para identificarlo como dependiente emocional y qué tan frecuente es el uso y el tipo de contenido que se visualiza en las redes sociales. Las limitaciones que se hacen presentes en la realización de este trabajo, es la falta de concientización de la población de Calderón a cerca de la importancia de la salud mental junto con el poco conocimiento que se maneja acerca de la dependencia emocional, así como, el corto tiempo para la ejecución de este diseño de investigación. El indagar acerca de la dependencia emocional la cual es una de las principales causas de los conflictos en las relaciones interpersonales ha causado en mi un gran interés. Así mismo, si se realiza esta investigación será de gran beneficio para el GAD de la parroquia ya que se invitará a las autoridades a promover la importancia de la salud mental a la población de Calderón para lograr concientizarla a cerca de los efectos que trae consigo la generación de apegos no saludables desde la infancia y cómo repercuten en las relaciones interpersonales de los adultos jóvenes, y así iniciar un plan de intervención con aquellos jóvenes que presentan esta situación en sus relaciones interpersonales para así contribuir con su bienestar mental.

## CONCLUSIONES

La dependencia emocional es un constructo aplicado en las relaciones de pareja y se entiende como un patrón de comportamientos desadaptativos que surgen desde la necesidad de afecto constante, por otro lado, el uso excesivo de redes sociales trae consigo efectos negativos como aislamiento y soledad. Los adultos jóvenes forman parte de una población clave para la sociedad, es por ello, que es necesario prevenir y promover el cuidado de su salud mental para garantizar un futuro prometedor en el bienestar emocional para aquellos que habitan en la parroquia de Calderón. Es importante indagar la relación entre estas dos variables para poder intervenir, mediante técnicas de intervención grupal, e informar a la población todos los aspectos negativos de la dependencia emocional relacionado con el uso de las redes sociales y las implicaciones a futuro si no se realiza una intervención psicológica clínica oportuna.

## RECOMENDACIONES

Es importante que esta investigación reciba el apoyo necesario para su ejecución, pues, así se contribuirá significativamente en el bienestar mental de adultos jóvenes que residen en la parroquia más grande de la ciudad de Quito, y así dar paso a que, este tema de gran importancia para la sana convivencia de pareja sea investigado en otras parroquias de la capital del Ecuador, y generar un gran impacto para la salud mental de las parejas de adultos jóvenes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguirre-Castaño, Á., Álvarez, P., & Patiño-Ospina, M. (2022). Redes sociales y la salud mental un análisis bibliométrico\* Social networks and mental health: a bibliometric análisis. *Revista de Ingenierías Interfaces*, 5(1), 1–30. <https://orcid.org/0000-0003->
- Alalú De Los Ríos, D. (2016). *Dependencia emocional según la teoría de Jorge Castelló. Un estudio de caso*. <https://doi.org/http://doi.org/10.26439/ulima.tesis/1881>
- Alcalá Solís, X., Cortés-Ayala, L., & Vega-Cauich, J. (2023). 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>
- Arita Watanabe, B. Y. (2005). Satisfacción por la vida y teoría homeostática del bienestar. *Psicología y Salud*, 15(1), 121–126. <https://doi.org/https://doi.org/10.25009/pys.v15i1.826>
- Benlloch Bueno, S. (2020). Teoría del Apego en la Práctica Clínica: Revisión teórica y recomendaciones. *Revista de Psicoterapia*, 31(116), 169–189. <https://doi.org/10.33898/rdp.v31i116.348>
- Castillo Hidalgo, E. G. (2017). Dependencia emocional, estrategias de afrontamiento al estrés y depresión en mujeres víctimas de violencia de pareja de la ciudad de Chiclayo. *Revista Paian*, 8(2), 36–62. <https://revistas.uss.edu.pe/index.php/PAIAN/article/view/735>
- Chafra-Quise, N., & Lara-Machado, J. (2021). Dependencia emocional y violencia en mujeres atendidas en la Fundación Nosotras con Equidad, de Riobamba. *Revista Médica Electrónica*, 43(5). <https://orcid.org/0000-0001-6629-3502>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D. van. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572–577. <https://www.psicothema.com/PublicationNorms2022.pdf>
- Erevik, E. K., Pallesen, S., Vedaa, Ø., Andreassen, C. S., Dhir, A., & Torsheim, T. (2021). General and Alcohol-Related Social Media Use and Mental Health: A Large-Sample Longitudinal Study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(6), 1991–2002. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00296-y>
- Jiménez Rodríguez, V., Alvarado Izquierdo, J. M., & Llopis Pablos, C. (2017). Validación de un cuestionario diseñado para medir frecuencia y amplitud de uso de las TIC. *Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, 61, 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.21556/edutec.2017.61.949>
- Jiménez Sánchez, G. (2012). *Teorías del desarrollo III: Vol. Primera Edición* (E. Durán Valdivieso, Ed.; Red Tercer Milenio).
- Martínez-Líbano, J., González Campusano, N., & Pereira Castillo, J. I. (2022). Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática. *REIDOCREA*, 11(4), 44–57. <https://doi.org/10.30827/Digibug.72270>
- Meléndez, J. C., Agustí, A. I., Delhom, I., Fernanda Reyes Rodríguez, M., & Satorres, E. (2018). *Bienestar subjetivo y psicológico: comparación de jóvenes y adultos mayores Subjective*

*and psychological well-being: young and older adults' comparison.* 15, 18–24.

<https://doi.org/10.18774/0719-448x.2018.15.335>

Nunes da Fonsêca, P., Neves Couto, R., Nascimento da Silva, P. G., Cardoso Guimarães, C. L., & de Oliveira Silva Machado, M. (2020). Evidências psicométricas do Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE). *Revista Avaliação Psicológica*, 19(1), 67–77.

<https://doi.org/10.15689/ap.2020.1901.16791.08>

Peñalba Vicario, A., & Imaz Roncero, C. (2019). Dificultades en las relaciones interpersonales y Fear of Missing Out: ¿predictores del riesgo de adicción a las redes sociales? *REVISTA DE PSIQUIATRIA INFANTO-JUVENIL*, 36(3), 6–20.

<https://doi.org/10.31766/revpsij.v36n3a2>

Quiroz Fonseca, I. X., Godinez Gutierrez, M. G., Jahuey Riaño, A. M., Montes Hernandez, M. L., & Ortega Andrade, N. A. (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), 91–98.

<https://doi.org/10.29057/icsa.v9i18.6314>

Tapias Navarro, D. S., & Álvarez Parada, Z. D. (2018). *Las redes sociales y la dependencia emocional en las mujeres del Instituto Tecnisistemas-sede Fontibón, Bogotá.*

<http://hdl.handle.net/20.500.12749/15734>

Tula Llanos, M. S. (2021). *Apego y dependencia emocional en adolescentes de colegios estatales de Ayna, San Francisco, Ayacucho, 2020.*

<https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840.4780>

Urbiola, I., Estévez, A., Iruarrizaga, I., & Jauregui, P. (2017). Dependencia emocional en jóvenes: relación con la sintomatología ansiosa y depresiva, autoestima y diferencias de género. *Ansiedad y Estrés*, 23(1), 6–11. <https://doi.org/10.1016/i.anyes.2016.11.003>

Urrego Betancourt, Y., Gaitán Rodríguez, N. A., & Umbarila Forero, D. A. (2016). Relación entre el tipo de apego y la conducta de infidelidad en adultos jóvenes. *Revista de Psicología*, 12(24). <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/6146>