

Elsa Urbano Mendoza

**EL IMPACTO DE LOS MITOS ROMÁNTICOS EN EL DESARROLLO
DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN JÓVENES ADULTOS**

TRABAJO DE FIN DE GRADO

dirigido por Dra. Carmen Hernández Martínez

Grado de Psicología



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Tarragona

2025

ÍNDICE:

1. INTRODUCCIÓN TEÓRICA	1
1.1. EL AMOR ROMÁNTICO	1
1.2. DEFINICIÓN DE MITOS ROMÁNTICOS	2
1.3. TIPOS DE MITOS ROMÁNTICOS	3
1.4. DEPENDENCIA EMOCIONAL: CONCEPTO	5
1.5. CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS CON ELEVADA DEPENDENCIA EMOCIONAL 7	7
1.6. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA DEPENDENCIA EMOCIONAL.....	8
1.7. RELACIÓN ENTRE MITOS ROMÁNTICOS Y DEPENDENCIA EMOCIONAL	9
2. OBJETIVOS PRINCIPALES Y ESPECÍFICOS	10
3. HIPÓTESIS PLANTEADAS	11
4. METODOLOGÍA.....	12
4.1. DISEÑO DEL ESTUDIO	12
4.2. PARTICIPANTES.....	12
4.3. INSTRUMENTOS.....	13
4.4. PROCEDIMIENTO.....	16
4.5. CONSIDERACIONES ÉTICAS	16
4.6. ANÁLISIS DE DATOS	17
5. RESULTADOS	17
5.1. DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA	18
5.2. ASOCIACIÓN ENTRE LA CREENCIA DE LOS MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO Y LA DEPENDENCIA EMOCIONAL	20
5.3. RELACIÓN ENTRE EL GÉNERO Y LAS VARIABLES ESTUDIADAS	21
5.4. RELACIÓN ENTRE LA EXPERIENCIA PREVIA EN RELACIONES DE PAREJA Y LAS VARIABLES ESTUDIADAS.....	23
6. DISCUSIÓN	25
6.1. IMPLICACIONES TEÓRICAS Y PRÁCTICAS	27
6.2. APLICABILIDAD Y PROPUESTAS FUTURAS.....	28
7. CONCLUSIONES	29
8. LIMITACIONES Y FORTALEZAS DEL ESTUDIO.....	32
9. BIBLIOGRAFÍA.....	33
10. ANEXOS	35
10.1. CUESTIONARIO DE MITOS SOBRE EL AMOR ROMÁNTICO (SMRL)	35
10.2. CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL DE LA PAREJA (SED)	37

Resumen

Este estudio tiene como objetivo analizar la relación entre la creencia en los mitos del amor romántico y la dependencia emocional en jóvenes adultos. A partir de una muestra de 77 participantes (59 mujeres y 18 hombres, con edades entre 18 y 30 años), se aplicaron dos escalas validadas: la Escala de Mitos del Amor Romántico (SMRL) y la Escala de Dependencia Emocional de Pareja (SED).

Los resultados muestran una correlación positiva y significativa entre ambas variables, especialmente entre la dependencia emocional y mitos como el de la abnegación, los celos y el matrimonio. No se encontraron diferencias significativas en función del género o la experiencia previa en relaciones, aunque sí se detectaron diferencias en ciertos mitos específicos.

Estos hallazgos refuerzan la importancia de trabajar la educación emocional desde edades tempranas para prevenir relaciones afectivas disfuncionales y promover vínculos más saludables. El estudio aporta evidencia empírica sobre cómo las creencias idealizadas sobre el amor pueden influir negativamente en la autonomía emocional y la calidad de las relaciones en la juventud.

Palabras clave: mitos del amor romántico, dependencia emocional, jóvenes adultos, relaciones de pareja, educación emocional, género, creencias amorosas.

Abstract

This study aims to analyse the relationship between the belief in romantic love myths and emotional dependence in young adults. A total of 77 participants (59 women and 18 men, aged 18 to 30) completed two validated questionnaires: the Romantic Love Myths Scale (SMRL) and the Emotional Dependence in Relationships Scale (SED).

Results revealed a significant positive correlation between the belief in romantic myths and emotional dependence, particularly with myths related to self-sacrifice, jealousy, and marriage. No statistically significant differences were found regarding gender or prior relationship experience, although differences emerged in specific myths.

These findings highlight the need to promote emotional education from an early age to prevent dysfunctional relationships and foster healthier emotional bonds. This research provides empirical evidence of how idealized beliefs about love can negatively affect emotional autonomy and relationship quality among youth.

Keywords: romantic love myths, emotional dependence, young adults, romantic relationships, emotional education, gender, love belief.

1. Introducción teórica

El mito es mucho más que un simple relato; es un hecho que moldea realidades y ofrece una interpretación del mundo y de la vida. A lo largo de la historia, ha sido una herramienta para forjar identidades tanto sociales como psicológicas. En ese sentido, el amor romántico no ha sido ajeno a la influencia de los mitos, ya que la cultura ha reforzado su vínculo con el matrimonio, posicionándolo como la razón principal para la permanencia de una relación, y también que el "estar enamorado" es la base para formar una pareja y seguir juntos (Simpson, Campbell y Berscheid, 1986; Ubillós et al. 2001).

El amor, como mencionó Sangrador (1993), se puede entender de diferentes maneras: como una actitud, es decir, una atracción positiva hacia otra persona que implica una disposición a pensar, sentir y actuar de cierta forma hacia ella. También como una emoción (un sentimiento o pasión que también conlleva reacciones fisiológicas). Y por último como una conducta, que va ligado con el cuidado a otra persona, pasar tiempo con ella, atender sus necesidades...

Dentro de una relación amorosa, no solo influyen estos aspectos, sino también lo que se espera o se considera un vínculo ideal. Cada persona, trae consigo su propia historia y experiencias, pero crea, junto a su pareja, una historia compartida con su propia perspectiva y significado.

1.1. El amor romántico

El concepto de amor romántico, como base de las relaciones amorosas y familiares, se originó en Europa a comienzos del s. XIX. Este modelo estableció los roles específicos dentro del ámbito familiar y promovió una visión idealizada del amor, caracterizada por la entrega incondicional a la pareja, considerándola el eje central de la vida.

Según Bosch. E (2007), el amor romántico se caracteriza por una serie de aspectos distintivos, entre ellos, vivir emociones extremas e intensas tanto de felicidad como de sufrimiento, desarrollar una dependencia hacia la pareja y priorizar sus necesidades sobre las propias. Además, implica justificar y perdonar cualquier acción en nombre del amor, desear pasar todo el tiempo con la persona amada y creer que nunca se podrá experimentar un amor similar. También genera angustia ante la posibilidad de una ruptura, una constante vigilancia de las señales de cambio en los sentimientos del otro y una idealización que impide reconocer sus defectos. Por último, se concibe el sacrificio como una demostración de amor y se fomenta la fusión total en la relación, compartiendo gustos, intereses y actividades.

A partir de estas características emergen los mitos erróneos sobre el amor romántico, los cuales siguen profundamente arraigados en la sociedad actual.

1.2. Definición de mitos románticos

Los mitos en general son creencias que suelen aparecer como verdades absolutas y rígidas. Éstas suelen poseer mucha carga emotiva, sentimientos y suelen ser resistentes al cambio y al razonamiento (Bosch y Ferrer, 2002).

Tal y como señala Carlos Yela (2003), se puede considerar que los mitos románticos son un conjunto de creencias que la sociedad comparte sobre lo que se considera la "verdadera naturaleza" del amor. Al igual que en otros aspectos de la vida, estos mitos románticos a menudo resultan ser ficticios, absurdos, engañosos, irracionales e imposibles de alcanzar.

1.3. Tipos de mitos románticos

En varios estudios (Barrón, Martínez-Íñigo, De Paul y Yela, 1999; Yela, 2000, 2003), este autor ha llevado a cabo una revisión desde la perspectiva de la psicología social sobre los mitos románticos más destacados, explorando sus contenidos, orígenes y posibles consecuencias negativas que resumimos a continuación.

El Mito de la "*media naranja*", es una idea de que elegimos a nuestra pareja predestinada, como si fuera la única o la mejor opción posible. Este mito tiene sus raíces en la Grecia Clásica y se ha intensificado con el Amor Cortés y el Romanticismo. Creer en esto puede llevar a tener expectativas demasiado altas en una relación, lo que puede resultar en decepciones. También puede hacer que algunas personas toleren comportamientos que no deberían, pensando que, al ser su pareja ideal, deben esforzarse más para que todo funcione, lo que puede llevar a una dependencia emocional.

El mito del emparejamiento, o de la pareja, sostiene que la relación heterosexual es algo natural y universal, y que la monogamia amorosa ha existido en todas las épocas y culturas. Aceptar esta creencia puede generar conflictos internos en quienes no se ajustan a esta norma, como las personas solteras, aquellas que están en relaciones del mismo sexo o quienes tienen más de una pareja.

El mito de la exclusividad se basa en la idea de que no se puede estar enamorado de más de una persona al mismo tiempo. Creer en esto puede generar conflictos internos en las relaciones, especialmente cuando choca con las normas que promueven la monogamia. Por otro lado, el mito de la fidelidad sostiene que todos los deseos pasionales, románticos y eróticos deben ser cumplidos únicamente con una sola persona, es decir, con la pareja, si realmente la ama de verdad.

Estos tres mitos (emparejamiento, exclusividad y fidelidad) fueron introducidos por la Cristiandad, y se pueden encontrar en los escritos de figuras como San Agustín, San Jerónimo y Santo Tomás. Su propósito era establecer un nuevo modelo de relación de pareja, que se basaba en amar

sólo a una persona, tener relaciones sexuales únicamente con ella, y establecer una relación heterosexual, marcando así una clara diferencia con las costumbres de épocas y culturas anteriores.

El mito de los celos se basa en esa creencia de que los celos son una señal de amor e incluso el requisito esencial para un verdadero amor. Este mito fue también promovido por la Cristiandad como una forma de asegurar la exclusividad y la fidelidad que ya hemos mencionado. A menudo se utiliza para justificar comportamientos egoístas, injustos, represivos y violentos, y en algunos modelos explicativos, también se considera un precursor de la violencia de género (Bosch y Ferrer, 2002).

El mito de la equivalencia, o la idea de que el "amor" (el sentimiento) y el "enamoramiento" (un estado que puede durar más o menos) son lo mismo. Por lo tanto, si alguien deja de estar locamente enamorado, se asume que ya no ama a su pareja y que lo mejor es terminar con la relación. Aceptar este mito significa no reconocer que los procesos biológicos, psicológicos y las dinámicas interpersonales del enamoramiento intenso cambian con el tiempo, dando lugar a nuevas dinámicas, como sugieren diversas investigaciones. Ignorar esta transformación puede llevar a vivirla de manera traumática.

El mito de la omnipotencia, que sostiene que "el amor lo puede todo", implica que, si existe un amor verdadero, los obstáculos, ya sean internos o externos, no deberían afectar a la pareja. Se cree que el amor es suficiente para resolver cualquier problema y justificar cualquier conducta. Sin embargo, este mito puede ser utilizado como una excusa para no cambiar ciertos comportamientos o actitudes, lo que puede llevar a la negación de los conflictos en la relación y dificultar su resolución.

Estos dos mitos (el de la equivalencia y la omnipotencia) fueron introducidos por el Amor Cortés y luego potenciados por el Romanticismo.

El mito del libre albedrío o de la convivencia se basa en la idea de que nuestros sentimientos amorosos son completamente personales y no están influenciados por factores sociobiológicos o culturales que escapan a nuestra voluntad y conciencia. Este mito ganó fuerza durante el Renacimiento, el

Barroco y el Romanticismo. Aceptar esta creencia significa pasar por alto las presiones biológicas, sociales y culturales que todos enfrentamos, lo que puede resultar en una confianza excesiva, sentimientos de culpa y otras repercusiones.

El mito del matrimonio o de la convivencia sostiene que el amor romántico y pasional debe ser la base de una unión duradera entre la pareja. A finales del siglo XIX, comenzó a surgir una corriente que, a lo largo del siglo XX, unió por primera vez en la historia los conceptos de amor romántico matrimonio y sexualidad. A partir de este momento, el amor romántico se convirtió en la norma, el matrimonio dejó de ser un acuerdo concertado para ser una elección basada en el amor, y también se empezó a valorar la satisfacción sexual en el matrimonio.

El mito de la pasión eterna o la idea de que el amor romántico y apasionado de los primeros meses de una relación puede debería durar para siempre, es un concepto que muchas personas abrazan. Este mito está estrechamente relacionado con el hecho de que el amor romántico y el matrimonio van de la mano. Sin embargo, hay investigaciones que sugieren que esta pasión tiene "fecha de caducidad", lo que puede llevar a consecuencias negativas para la estabilidad emocional tanto de la persona como de la pareja.

Además, creer en estos mitos puede dar lugar a varios problemas, como señala Charo Altable (1998), quien los describe como "los malentendidos del amor". Esta crítica, desde una perspectiva de género y feminista, resalta cómo muchos de estos mitos colocan a las mujeres en un rol secundario, donde se espera que sean protegidas o dominadas por los hombres.

1.4. Dependencia emocional: concepto

La autonomía emocional se refiere a la habilidad de sentir, pensar y tomar decisiones de manera independiente, asumiendo la responsabilidad de lo que eso conlleva. Una persona que posee autonomía emocional se convierte en su propia guía, manejando sus emociones de manera efectiva y sintiéndose segura en sus elecciones y metas (Noom, Deković y Meeus, 2001).

Según Rodríguez (2013), esta autonomía implica un conjunto de habilidades y características relacionadas con la autogestión personal, como el autoconocimiento, la autoconciencia, la autoaceptación, la autoestima, la automotivación y la autoeficacia fundamentales para el bienestar subjetivo. Gracias a estas competencias, el individuo puede interpretar sus emociones desde una perspectiva personal, coherente con sus valores y principios morales, lo que refuerza su autoeficacia emocional (Rodríguez, M. F. (2013).

Sin embargo, cuando estas capacidades están poco desarrolladas o ausentes, puede aparecer la dependencia emocional, especialmente en el ámbito de las relaciones de pareja. En este sentido, Momeñe y Estévez, citados por Gil et al. (2021) (...), señalan que las personas con una autonomía baja tienden a establecer vínculos de dependencia emocional en sus relaciones de pareja, ya que su necesidad de apoyo y seguridad del otro es muy fuerte.

Castelló (2005, p.17) define la dependencia emocional en una relación de pareja como una "necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones".

En el contexto de las relaciones de pareja, el valor medio sería «deseo», el «amor» o cualquier otro sentimiento positivo que refleje el deseo de tener una conexión cercana con otra persona. En esta escala, el concepto «necesidad» se sitúa por encima del promedio. Por otra parte, el término «extrema», que acompaña a «necesidad» en nuestra definición, subraya la intensidad de ese profundo anhelo por el otro. Cuando hablamos de «dependencia» o de «necesidad extrema», estamos enfatizando a lo que es esencial en las relaciones de pareja: esos sentimientos positivos que nos llevan a querer estar con la otra persona, a buscar su apoyo y a sentirnos queridos. (Castelló, 2005).

Las personas con alta dependencia emocional suelen iniciar relaciones de pareja desde edades tempranas, mostrando una necesidad intensa de estar en compañía, y por ello, si una relación no les satisface o está en crisis, estas personas tienden a aferrarse a ella, evitando conflictos y haciendo todo lo posible para no romper el vínculo (Izquierdo y Gómez-Acosta, 2013). Castelló (2005) afirmó que las personas con elevada dependencia emocional carecen

de amor propio, y a veces, adoptan comportamientos dominantes, lo que genera un desequilibrio en la relación. Así, la persona dependiente coloca a su pareja por encima de todo, dejando de lado sus pasatiempos, a sus amigos y familiares, lo que significa descuidar muchas áreas de su vida diaria y a vivir a través de la vida del otro (Castelló, 2012).

1.5. Características de las personas con elevada dependencia emocional

Las personas con elevada dependencia emocional suelen mostrar una fuerte motivación por complacer a los demás, buscando así protección y apoyo (Rodríguez de Medina Quevedo, I., 2013). Esta necesidad de agradar no responde solo al deseo de mantener la relación, sino también a una percepción del otro como figura de autoridad, alguien que les ofrecer orientación, apoyo y protección (Bornstein, 1992). Por ello, se generaliza que estas personas carecen de habilidades sociales y tienden a adoptar un rol de subordinación o antidependencia, convirtiéndose a veces en pseudoaltruistas o rescatadores, donde se sacrifican a sí mismas por el otro, incluso cuando implica un deterioro personal (Rodríguez de Medina Quevedo, I., 2013).

Esta dinámica de complacencia constante puede llevar a que el amor se convierta en dolor y el placer en desgrado (Rodríguez de Medina Quevedo, I., 2013). Esta confusión emocional suele estar acompañada de una baja autoestima y una sintomatología ansioso-depresiva, como señala Urbiola, I.; Estévez, A.; Iruarrizaga, I.; y Jauregui, P. (2017), quienes destacan la estrecha relación entre la dependencia emocional y el malestar psicológico de la persona.

Además, Villa y Sirvent (2009) identifican tres componentes fundamentales en el perfil de las personas con dependencia emocional: el componente adictofílico, relacionado con comportamientos similares a las adicciones; el componente vincular, que alude a patrones patológicos en la relación afectiva; y el cognitivo – afectivo, que implica mecanismos de negación, autoengaño, sentimientos negativos y una percepción distorsionada del yo).

Estos tres elementos interactúan entre sí, generando una estructura relacional disfuncional que mantiene el ciclo de dependencia y refuerza el sufrimiento emocional del individuo.

1.6. Factores que influyen en la dependencia emocional

La dependencia emocional se desarrolla en las personas debido a varios factores. Muchos estudios (Bornstein, 1992; Schore, 1994; Castello, 2000; Goleman, 2006; Bornstein, 2011) lo relacionan con la sobreprotección de los progenitores. En otras palabras, el autoritarismo parental está vinculado al desarrollo de dependencias en la infancia, adolescencia y edad adulta. Si en las relaciones con los padres no se fomenta la capacidad del niño o la niña para desarrollar comportamientos independientes y autónomos, y se opta por la sobreprotección, evitando que el niño construya su propia identidad (especialmente durante la adolescencia), es muy probable que esa persona desarrolle una dependencia emocional hacia los demás. Esto significa que el niño no podrá crecer de manera autónoma ni aprender a través de la experiencia durante este período.

Los estilos de crianza autoritarios están muy relacionados con un apego inseguro, como lo describió Bowlby (1958), donde el niño se vuelve muy dependiente de su figura paterna, experimentando ansiedad y miedo constante a la separación.

La teoría de Schore (1994) resalta lo crucial que son las relaciones interpersonales para la reorganización de nuestro cerebro. A través de su enfoque en la neuroplasticidad, Schore nos muestra cómo el cerebro se moldea de manera significativa, activando circuitos neuronales a partir de las personas cercanas y las relaciones que tenemos, especialmente las que son negativas. Por ejemplo, una experiencia amorosa dolorosa puede desajustar nuestro sistema cerebral.

Una vez se establece el estilo de apego en la infancia, este tiende a replicarse en la adultez, manteniéndose constante y afectando a las relaciones interpersonales. Las características de un niño con apego inseguro son muy

parecidas a las del dependiente emocional, ya que ambos buscan estar siempre cerca de los demás y sintiendo ansiedad ante la posibilidad de perder esa cercanía. La dependencia emocional está relacionada con el apego ansioso, pero a la inversa no. (Castelló, 2000).

1.7. Relación entre mitos románticos y dependencia emocional

Un estudio realizado en la Universidad de Oviedo (España) en 2024 sobre la relación entre la dependencia emocional, el autoengaño y los mitos del amor romántico evidenció diferencias en la percepción de estos mitos según el nivel de dependencia emocional. Estos hallazgos coinciden con investigaciones previas, como las de Marcos et al. (2020) y Sussman (2010), que también identificaron una relación entre la dependencia emocional y la internalización de los mitos románticos.

Se han identificado diferencias significativas en la percepción de ciertos mitos del amor romántico según el nivel de dependencia emocional, especialmente en el de "el amor es ciego" y "los celos son una prueba de amor". Estas diferencias están marcadas entre personas con una dependencia emocional intensa en comparación con aquellas sin esta condición. Hubo resultados similares en estudios previos, como en los de Marroquí y Cervera (2014), que evidenciaron una mayor internalización de mitos más sutiles, como el del amor ciego, en comparación con aquellos directamente relacionados con la violencia. Además, Perles et al. (2016) encontraron que los adolescentes españoles tienden a normalizar los celos como una muestra de amor, considerándolos un aspecto común y normal en las relaciones.

Con respecto a la edad, diversas investigaciones han analizado cómo la edad influye en los niveles de dependencia emocional. Los estudios de Lemos y Londoño (2006) y Petruccelli et al. (2014) señalan que los jóvenes adultos, especialmente aquellos entre 18 y 26 años, tienden a presentar niveles más elevados de dependencia emocional en comparación con personas adultas de mayor edad (27-59 años). Esta diferencia podría explicarse por el proceso evolutivo propio del desarrollo emocional, ya que, con el paso del tiempo, las

personas adquieren mayor madurez afectiva, lo que les permite establecer relaciones más equilibradas. Además, se ha observado que en etapas adultas la dependencia emocional puede manifestarse de manera más sutil y estar más normalizada socialmente (Lemos y Londoño, 2006; Petruccelli et al., 2014).

En cuanto al género, hay estudios como los de Martín y Moral (2019), donde no se han encontrado diferencias significativas. Sin embargo, otras investigaciones ofrecen resultados distintos. Por ejemplo, Urbiola y Estévez (2015), así como Rodríguez et al. (2019), encontraron que los hombres tienden a mostrar mayores niveles de dependencia emocional. En cambio, el estudio de Natoli y Bornstein (2017) sostiene que esta tendencia es más común en mujeres. Estas discrepancias podrían estar relacionadas con factores culturales, sociales y educativos que han ido modificando los roles de género en los últimos años, lo cual refuerza la necesidad de seguir explorando y profundizando esta variable desde una perspectiva actualizada y con enfoques más inclusivos.

2. Objetivos principales y específicos

El principal objetivo de este proyecto es analizar la asociación entre la creencia en los mitos del amor romántico y la presencia de dependencia emocional en jóvenes adultos.

Además del objetivo principal, se tienen en cuenta los siguientes objetivos específicos:

- Estudiar la relación entre la variable del género y la dependencia emocional.
- Estudiar las relaciones entre los distintos mitos románticos y la dependencia emocional.
- Estudiar la asociación entre la experiencia previa de relación de pareja y la dependencia emocional.

3. Hipótesis planteadas

A partir de la revisión teórica sobre los mitos románticos y la dependencia emocional, se plantean las siguientes hipótesis generales:

- I. La creencia de los mitos románticos está positivamente relacionada con la dependencia emocional.
- II. Las mujeres presentan una mayor tendencia a la dependencia emocional que los hombres.
- III. Las personas que han tenido experiencia previa en relaciones, a presentan una menor dependencia emocional.
- IV. En general, las mujeres tienden a creer más en los mitos del amor romántico que los hombres.

Con respecto a las hipótesis específicas, se plantean tres respecto a los mitos del amor romántico:

- V. Las personas que creen en el mito de la omnipotencia son más propensas a justificar cualquier conducta dañinas en la pareja y, por tanto, son más probables a desarrollar dependencia emocional.
- VI. La aceptación del mito de la abnegación se asocia positivamente con niveles más altos de dependencia emocional en la relación de pareja.
- VII. Las personas que creen en la existencia de la media naranja tienen más dificultad para dejar una relación insatisfactoria, y por tanto, desarrollar dependencia emocional.
- VIII. Los creyentes del mito de la ambivalencia son más propensos a desarrollar dependencia emocional y tolerar situaciones de maltrato.
- IX. Las mujeres tienden más a apoyar el mito de la exclusividad con respecto a los hombres.

4. Metodología

4.1. Diseño del estudio

La metodología establecida por poder llevar a cabo el estudio ha sido cuantitativa. Por un lado, se han evaluado los conceptos de los mitos del amor románticos y la dependencia emocional, y por otro lado, se ha llevado a cabo una investigación teórica sobre estos conceptos, por poder conocerlos con profundidad y tratar de encontrar una relación entre estos. A partir de ahí, se ha realizado un análisis cuantitativo de los datos.

En resumen, en la búsqueda se ha obtenido una muestra de participantes, una variable nombrada mitos del amor romántico, otra variable nombrada dependencia emocional, otra para diferenciar que es el género y una relación entre estas.

4.2. Participantes

Este estudio va dirigido a hombres y mujeres. La muestra total que ha participado en este estudio es de 77 personas. Para poder formar parte de este proyecto y responder al cuestionario, era necesario tener entre 18 y 30 años, disponer de acceso a internet por tal de poder contestar la encuesta en formato online y dar el consentimiento por tal de poder participar en el estudio.

Por otra parte, la muestra de participantes consta de 59 mujeres, 18 hombres. En cuanto a la edad, los participantes tenían entre 18 y 30 años, con una media de 21,39 y una desviación de 2,00.

4.3. Instrumentos

Mediante la plataforma *Microsoft Forms*, se elaboró una encuesta compuesta por dos cuestionarios. Ésta se llevó a cabo con el objetivo de comprobar cómo influye la creencia de los mitos del amor románticos en el desarrollo de la dependencia emocional.

El cuestionario estaba conformado por la recogida de datos sociodemográficos, el consentimiento a participar en el estudio y dos cuestionarios que son los siguientes:

- **Escala de Mitos sobre el Amor Romántico, SMRL (Cortés-Ayala et al. (2020)).**

Este cuestionario consta de 11 ítems que miden la aceptación de los mitos románticos con un formato de respuesta Likert de 5 puntos (1, totalmente en desacuerdo; a 5, totalmente de acuerdo). Todos los ítems tienen una dirección directa, por lo que una alta puntuación supone un mayor nivel de acuerdo. Los mitos del amor romántico pueden evaluarse individualmente mediante sus indicadores específicos o de manera global a través de la suma total de la escala.

Datos recientes del estudio de esta escala, han validado una versión breve y unifactorial, es decir, con una única escala.

Los mitos del amor romántico evaluados en la escala son:

Mito de la media naranja: creencia de que hay una persona ideal predestinada para cada uno. Se evalúa con los ítems: "Todas las personas encontrarán en algún momento a su alma gemela" y "Cuando se encuentra a la pareja perfecta, no hay que dejarla marchar".

Mito de la pasión eterna: defiende la idea de que la pasión del inicio debe durar siempre. Incluye afirmaciones como "Solo es amor verdadero cuando se mantiene la pasión de los primeros meses".

Mito del matrimonio: ver el matrimonio o convivencia como destino natural del amor. Evaluado con afirmaciones como "El amor verdadero debe terminar en matrimonio".

Mito de la pareja: considerar que la vida en pareja es la única forma de ser feliz. Se aborda con ítems como "Una persona no será plenamente feliz hasta que no encuentre una pareja que el complemente".

Mito de la omnipotencia: creer que el amor puede superar cualquier problema. Se refleja en ítems como "El amor verdadero puede superar cualquier dificultad o problema".

Mito de la exclusividad: creer que solo se puede amar a una persona a la vez. Incluye enunciados como "No se puede amar a más de una persona al mismo tiempo".

Mito de la abnegación: creer que amar implica sacrificarse por el otro sin límites. Representado por ítems como "Una persona enamorada se preocupa más por el bienestar de su pareja que por el suyo" o "Amar a alguien es hacer todo por esa persona, aunque en ocasiones conlleve hacer cosas que no te gustan".

Mito de los celos: interpretar los celos como una muestra de amor verdadero. Se mide con ítems como "Los celos son una demostración de amor hacia la pareja".

Mito de la ambivalencia: pensar que el amor puede coexistir con el maltrato. Medido con frases como "Los gritos e insultos de la pareja se pueden perdonar siempre que haya amor verdadero".

- **Escala de Dependencia Emocional de la Pareja, SED (Camarillo et al. 2020).**

La Escala de Dependencia Emocional de la Pareja (SED) es un instrumento de la evaluación psicológica diseñado para medir el grado de dependencia emocional que una persona experimenta en el contexto de una relación de pareja estable, ya sea actual o pasada.

Este cuestionario está formado por 22 ítems, cada uno formulado con el objetivo de evaluar la dependencia emocional con respecto a la pareja. Para ello, los ítems se responden mediante una escala de tipo Likert que oscila de 0 (totalmente falso) a 4 (totalmente verdadero, lo que permite obtener una puntuación total que oscila entre 0 y 88 puntos. Cuanto mayor es la puntuación obtenida, mayor es la dependencia emocional percibido. Cabe señalar que el ítem 1 está invertido, lo que significa que una puntuación alta en este caso indica menor dependencia emocional, sirviendo como control de validez interna.

La escala aborda conductas, pensamientos y emociones característicos de la dependencia emocional, como la angustia ante la posibilidad de ruptura, la subordinación de necesidades personales a las de la pareja, la culpabilidad en los conflictos, la idealización de la pareja, la necesidad constante de afecto o aprobación, el control excesivo sobre el otro, el miedo a la soledad, la renuncia a actividades sociales o profesionales y la dificultad para poner fin a una relación insatisfactoria o dañina.

La Escala SED fue diseñada para evaluar este constructo de manera unidimensional, lo que significa que los ítems miden una única variable latente: la dependencia emocional. No obstante, para evaluarla se tiene en cuenta una batería de ítems que exploran desde el malestar emocional hasta los comportamientos de sumisión y control, siendo una herramienta válida, fiable y fácil de administrar.

4.4. Procedimiento

Para la realización del estudio, primeramente, se recogió información bibliográfica en relación con el tema de los mitos del amor romántico y la dependencia emocional. Posteriormente se elaboraron los objetivos, tanto generales como específicos, así como las hipótesis planteadas.

Para poder recoger la información necesaria del estudio, se elaboró un cuestionario online (mediante la plataforma *Microsoft Forms*), en el cual se recogieron los datos, de entre ellos los dos cuestionarios mencionados anteriormente (SMRL y SED).

En relación con la difusión del cuestionario, se realizó a través de la aplicación móvil WhatsApp. Por tal de conseguir el consentimiento de participación en el estudio, dentro del mismo cuestionario se incluía una pregunta de aceptación y consentimiento, la cual, si se respondía con un "no", se finalizaba el cuestionario. Asimismo, antes de esta parte, se explicaba brevemente la finalidad y una breve explicación del estudio. Cabe destacar que la respuesta era anónima y voluntaria, y el tiempo estimado por responder era de unos 5 minutos.

4.5. Consideraciones éticas

Este estudio se llevó a cabo de acuerdo con los principios éticos recogidos en la Declaración de Helsinki.

Todas las personas que decidieron participar en este estudio lo hicieron de forma voluntaria y anónima mediante un consentimiento informado. Además, se les garantizó confidencialidad de los datos.

Este estudio fue revisado y aprobado por el Comité de Ética de la Universitat Rovira i Virgili.

4.6. Análisis de datos

En cuanto al análisis de los datos, una vez recogidas las respuestas de los 77 participantes iniciales, estas se analizaron mediante el programa IBM SPSS Statistics (versión 29).

Con este programa, se realizaron varios análisis de datos. Primeramente, se utilizó la prueba T-student por comparar las medias de la variable de género en relación con la dependencia emocional, así como se hizo T-student por comparar las medianas de la variable experiencia previa o actual en relación con la dependencia emocional.

Además, se realizaron diversas correlaciones de Pearson para asociar diversos mitos del amor romántico con la dependencia emocional. Por poder encontrar diferencias significativas, se observaron los resultados en base al nivel 0,01 o 0,05.

5. Resultados

En este estudio, principalmente se ha analizado la asociación entre la creencia en los mitos del amor románticos y la presencia de dependencia emocional en jóvenes adultos. Seguidamente, se ha estudiado la relación entre la variable género y la dependencia emocional; las relaciones entre los distintos mitos y la dependencia emocional; y por último la asociación entre la experiencia previa de relación de pareja y la dependencia emocional.

5.1. Descripción de la muestra

La muestra está compuesta por 59 mujeres (77%) y 18 hombres (23%), con una media de edad de 21,39 y una desviación de 2,00. De ellos y ellas, un 65% ha tenido relaciones de pareja previamente. La puntuación media de la Escala de Mitos del Amor Romántico (SMRL) ha sido de 21,95 (DE=5,38). En cuanto a la Escala de la Dependencia emocional, la media obtenida ha sido de 22,47 con una desviación típica de 10,31.

Analizando los distintos factores que componen la Escala de Mitos del Amor Romántico, se observa que el mito con mayor puntuación media ha sido el de la "media naranja" (M=4,78; DE= 1,98), seguido muy de cerca por el mito de la "abnegación" (M=4,72; DE=1,76), lo que indica una fuerte creencia en la existencia de una pareja predestinada y en la idea de sacrificarse por el amor.

En cambio, el mito con menor puntuación ha sido el mito de la "ambivalencia" (M=1,14; DE= 0,42), lo que sugiere una menor aceptación de ideas contradictorias o inestables sobre el amor en la muestra evaluada.

Tabla 1. *Estadísticos descriptivos de las variables principales (N=77)*

Media (DE) / N (%)	
GÉNERO	
Mujeres	59 (77%)
Hombres	18 (23%)
RELACIONES ANTERIORES	
Sí	50 (65%)
No	27 (35%)

	M	DE	Min	Max
MITOS AMOR ROMÁNTICO				
Puntuación total*	21,95	5,38	11	36
Mito media naranja	4,78	1,98	2	10
Mito pasión eterna	1,35	0,721	1	5
Mito matrimonio	1,65	0,914	1	4
Mito pareja	1,47	0,804	1	5
Mito omnipotencia	2,82	1,16	1	5
Mito exclusividad	2,51	1,10	1	5
Mito abnegación	4,72	1,76	2	8
Mito de los celos	1,51	0,700	1	4
Mito ambivalencia	1,14	0,420	1	3
DEPENDENCIA EMOCIONAL				
Puntuación total*	22,47	10,31	4	51

5.2. Asociación entre la creencia de los mitos del amor romántico y la dependencia emocional

Se han realizado análisis de correlación de Pearson entre las puntuaciones de la Escala de Mitos del Amor Romántico y la Escala de Dependencia Emocional. Estos resultados se muestran en la tabla 2.

Los resultados indican una correlación positiva y significativa entre la puntuación total de la Escala de Mitos del Amor Romántico y la Dependencia emocional ($r= 0,428$; $p= <0,001$), lo que sugiere que, a mayor creencia en los mitos del amor romántico, mayor es la tendencia a presentar dependencia emocional.

Los mitos que presentan una mayor correlación con la dependencia emocional son el mito de la abnegación ($r= 0,408$; $p= <0,001$), el mito de los celos ($r= 0,384$; $p= <0,001$) y el mito del matrimonio ($r= 0,290$; $p= 0,011$), todos con correlaciones estadísticamente significativas.

Por el contrario, los mitos que presentan menor correlación con la dependencia emocional son el mito de la pasión eterna ($r= 0,017$; $p= 0,886$), el mito de la ambivalencia ($r= 0,124$; $p= 0,283$) y el mito de la omnipotencia ($r= 0,147$; $p= 0,201$), sin significación estadística.

Tabla 2. *Correlaciones de Pearson de las variables principales*

	Dependencia emocional R (sig.)
MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO	
Puntuación total	0,428 (<0,001)
Mito media naranja	0,246 (0,31)
Mito pasión eterna	0,017 (0,886)
Mito matrimonio	0,290 (0,011)
Mito pareja	0,165 (0,151)
Mito omnipotencia	0,147 (0,201)
Mito exclusividad	0,177 (0,123)
Mito abnegación	0,408 (<0,001)
Mito celos	0,384 (<0,001)
Mito ambivalencia	0,124 (0,283)

5.3. Relación entre el género y las variables estudiadas

Para estudiar la relación entre el género y la creencia en los mitos del amor romántico, así como la dependencia emocional, se han realizado pruebas T-Test de Student para muestras independientes.

Los análisis indican que no existen diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres ni en la puntuación total de los mitos del amor romántico (Mujeres: M= 21,66; Hombres: M= 22,89; p= 0,201) ni en la puntuación total de dependencia emocional (Mujeres: M= 22,90; Hombres: M= 21,06; p= 0,255).

En este caso, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en dos mitos concretos: el mito de la abnegación, donde los hombres presentan puntuaciones significativas más altas que las mujeres (Hombres: M=5,55; Mujeres: M=4,47; p=0,011), y el mito de la ambivalencia, en el que también

los hombres puntúan más alto (Hombres: M=1,44; Mujeres: M=1,05; $p < 0,001$).

En el resto de los mitos analizados no se observaron diferencias estadísticamente significativas. Por ejemplo, las mujeres presentan medias ligeramente superiores en el mito de la media naranja (M= 4,91 frente a M= 4,33; $p = 0,139$), en el mito de la pasión eterna (M= 1,35 frente a M= 1,33 de los hombres; $p = 0,454$) y en el mito de la exclusividad (M= 2,59 frente a M=2,22; $p = 0,108$). En el caso contrario, los hombres obtienen medias más altas en el mito del matrimonio (M=1,67 frente a M=1,64; $p = 0,464$), el mito de la pareja (M= 1,56 frente a M= 1,44; $p = 0,300$), el mito de la omnipotencia (M=3,11 frente a M=2,73; $p = 0,111$) y el mito de los celos (M= 1,67 frente a M= 1,46; $p = 0,135$).

Con respecto a la tendencia de desarrollar dependencia emocional, se observa que las mujeres presentan una media ligeramente superior (M= 22,90 frente a 21,06 en los hombres), pero esta diferencia no es estadísticamente significativa ($p = 0,255$). Por tanto, no se puede afirmar que exista una mayor tendencia a la dependencia emocional en función del género en esta muestra.

Tabla 3. Prueba T-Test de Student muestras independientes de género (N=77)

	Mujeres		Hombres		T (Sig)	P un factor
	Media	DE	Media	DE		
MITOS AMOR ROMÁNTICO Puntuación total	21.66	5,49	22.89	5,09	-0,844	0,201
Mito media naranja	4,91	1,98	4,33	1,94	1,094	0,139
Mito pasión eterna	1,35	0,74	1,33	0,69	0,116	0,454
Mito matrimonio	1,64	0,92	1,67	0,91	-0,091	0,464

Mito pareja	1,44	0,86	1,56	0,62	-0,528	0,300
Mito omnipotencia	2,73	1,13	3,11	1,23	-1,233	0,111
Mito exclusividad	2,59	1,10	2,22	1,11	1,248	0,108
Mito abnegación	4,47	1,71	5,55	1,72	-2,338	0,011
Mito celos	1,46	0,65	1,67	0,84	-1,111	0,135
Mito ambivalencia	1,05	0,22	1,44	0,71	-3,767	<0,001
DEPENDENCIA						
EMOCIONAL						
Puntuación total	22,90	10,27	21,06	10,65	0,661	0,255

5.4. Relación entre la experiencia previa en relaciones de pareja y las variables estudiadas

Con el objetivo de analizar el papel de la experiencia previa en relaciones de pareja en la interiorización de los mitos del amor romántico y la dependencia emocional, se realizó una prueba T-Test de Student para muestras independientes. La muestra se dividió entre personas con experiencia previa (SI) y sin experiencia (NO).

Los resultados muestran que no existen diferencias estadísticamente significativas en la puntuación total de los mitos del amor romántico (Sí: $M=21,30$; No: $M=23,15$; $p=0,076$), ni en la puntuación total de dependencia emocional (Sí: $M=23,20$; No: $M=21,11$; $p=0,200$).

Además, no se observan diferencias significativas en los puntajes medios de las personas sin experiencia de pareja en comparación con quienes sí la tienen, en 8 de los 9 mitos del amor romántico. Esto se da en el mito de la media naranja ($M= 4,88$ frente a $M= 4,72$; $p= 0,362$); en el mito del matrimonio ($M= 1,81$ frente a $M= 1,56$; $p= 0,123$); en el mito de la pareja ($M= 1,52$ frente a $M= 1,44$; $p= 0,343$); en el mito de la omnipotencia

(M= 3,00 frente a M= 2,72; p= 0,571); en el mito de la exclusividad (M= 2,67 frente a M= 2,42; p= 0,177); en el mito de los celos (M= 1,56 frente a M= 1,48; p= 0,327); y en el mito de la ambivalencia (M= 1,22 frente a M= 1,10; p= 0,113).

En el caso del mito de la pasión eterna, las personas con experiencia previa obtuvieron una media ligeramente superior (M= 1,38 frente a M= 1,30; p= 0,315).

La única diferencia estadísticamente significativa que se observa es el mito de la abnegación, donde las personas sin experiencia previa en relaciones de pareja obtienen una puntuación más alta que aquellas con experiencia (M= 5,18 frente a M= 4,48; p= 0,047).

En cuanto a la dependencia emocional, los resultados también muestran una tendencia mayor en las personas con experiencia previa de pareja (M= 23,20), frente a quienes no han tenido pareja (21,11), aunque esta diferencia tampoco alcanza significación estadística (p= 0,200).

Tabla 4. Prueba T-Test de Student muestras independientes de experiencia previa

	Si		No		T (Sig)	P un factor
	Media	DE	Media	DE		
MITOS AMOR ROMÁNTICO						
Puntuación total	21,30	6,16	23,15	3,35	-1,451	0,076
Mito media naranja	4,72	2,23	4,88	1,42	-0,356	0,362
Mito pasión eterna	1,38	0,81	1,30	0,54	0,483	0,315
Mito matrimonio	1,56	0,76	1,81	1,15	-1,182	0,123
Mito pareja	1,44	0,76	1,52	0,89	-0,406	0,343
Mito omnipotencia	2,72	1,23	3,00	1,00	-1,021	1,571
Mito exclusividad	2,42	1,09	2,67	1,14	-0,932	0,177
Mito abnegación	4,48	1,89	5,18	1,44	-1,691	0,047
Mito celos	1,48	0,74	1,56	0,64	-0,450	0,327

Mito ambivalencia	1,10	0,36	1,22	0,51	-1,221	0,113
DEPENDENCIA EMOCIONAL	23,20	10,56	21,11	9,91	0,846	0,200
Puntuación total						

6. Discusión

Los resultados obtenidos en este estudio confirman la hipótesis de una relación significativa entre la creencia en los mitos del amor romántico y la dependencia emocional, especialmente en jóvenes adultos. La correlación positiva y estadísticamente significativa ($r = 0,428$; $p < 0,001$) hallada entre ambas variables respalda los planteamientos teóricos expuestos en el marco teórico, como los de Marcos et al. (2020), Sussman (2010) y Marroquí y Cervera (2014), quienes también señalaron que la interiorización de estos mitos puede estar asociada con una mayor dependencia emocional en las relaciones de pareja.

Particularmente, en nuestro estudio, los mitos que mostraron una mayor correlación con la dependencia emocional fueron el mito de la abnegación ($r = 0,408$), el mito de los celos ($r = 0,384$) y el mito del matrimonio ($r = 0,290$). Estos resultados coinciden con lo planteado por Bosch y Ferrer (2002), quienes advierten que estos mitos promueven una idealización dañina de la relación amorosa, fomentando la subordinación emocional y justificando conductas tóxicas, como el sacrificio excesivo y los celos posesivos. Además, el mito de la abnegación, como analizó Castelló (2005, 2012), implica priorizar constantemente las necesidades del otro, algo muy vinculado a la conducta de quienes presentan dependencia emocional.

En cuanto a la variable género, los análisis no evidenciaron diferencias significativas ni en la puntuación total de dependencia emocional ni en la creencia global en los mitos románticos, lo cual coincide con los resultados de Martín y Moral (2019), quienes tampoco encontraron diferencias destacables entre ambos géneros. Sin embargo, al analizar los mitos específicos, se evidenciaron diferencias significativas en dos casos concretos:

los hombres puntuaron más alto en el mito de la abnegación ($p= 0,011$) y en el de la ambivalencia ($p < 0,001$). Estos hallazgos están especialmente vinculados con patrones relacionales disfuncionales y actitudes de sacrificio y confusión emocional, elementos estrechamente ligados a la dependencia afectiva (Bosch y Ferrer, 2002); Castelló, 2005).

Este hallazgo resulta relevante porque contrasta con estudios previos como los de Natoli y Bornstein (2017), que indicaban una mayor prevalencia de dependencia emocional en mujeres. Por el contrario, investigaciones más recientes como la de Urbiola y Estévez (2015) y Rodríguez et al. (2019), apuntan a una mayor presencia de dependencia emocional en hombres, lo cual coincide con los resultados del presente estudio en cuanto a la mayor internalización masculina de ciertos mitos románticos. Esto podría explicarse por factores culturales, sociales y educativos que han transformado los roles de género y las formas de socialización en los últimos años.

Con respecto a los jóvenes sin experiencia en relaciones previas, no se observaron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de dependencia emocional ni en la puntuación de creencia en los mitos del amor romántico. Por el contrario, se observó una mayor puntuación en personas sin experiencia de pareja en el mito de la abnegación, lo cual podría interpretarse como una idealización del amor por parte de quienes aún no han vivido relaciones reales. Esta tendencia refuerza las afirmaciones de Yela (2003) y Charo Altable (1998), quienes destacan el papel de la socialización y la cultura en la construcción de estas creencias románticas, que posteriormente pueden influir en las dinámicas afectivas reales.

Finalmente, la tendencia (aunque no significativa) hacia una mayor dependencia emocional en quienes sí han tenido relaciones previas podría estar relacionado con lo que señalan Izquierdo y Gómez-Acosta (2013), quienes argumentan que las personas con dependencia emocional tienden a iniciar relaciones desde edades tempranas, aferrándose a ellas incluso en contextos de insatisfacción.

En resumen, los datos empíricos obtenidos confirman, en gran medida, las proposiciones teóricas sobre la relación entre los mitos del amor romántico y

la dependencia emocional. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de seguir investigando sobre cómo la educación emocional y afectiva puede contribuir a una vivencia más saludable de las relaciones de pareja, especialmente en etapas de desarrollo como la juventud.

6.1. Implicaciones teóricas y prácticas

Los resultados de este estudio ayudan a entender mejor cómo las ideas que tenemos sobre el amor romántico, especialmente los mitos, pueden influir en nuestras relaciones y en cómo nos sentimos emocionalmente dentro de ellas.

A nivel teórico, este trabajo confirma lo que otros estudios ya habían señalado: que creer en ciertos mitos, como que el amor implica sacrificarse siempre por la pareja o que los celos son una prueba de amor, está relacionado con una mayor dependencia emocional. Esto significa que esas creencias pueden hacer que una persona se vuelva más vulnerable en sus relaciones, sintiendo que necesita demasiado a su pareja y olvidándose de sí misma en muchas ocasiones.

En cuanto a la parte práctica, estos resultados pueden ser útiles en varios ámbitos. En educación, por ejemplo, muestran lo importante que es enseñar desde jóvenes a tener una visión más realista del amor, para que podamos construir relaciones más sanas. En el ámbito de la psicología, también puede ayudar a los profesionales a trabajar con personas que tienen dependencia emocional, ayudándoles a identificar estas creencias dañinas y a fortalecer su autoestima y autonomía.

Además, este estudio puede servir como base para crear campañas de prevención y sensibilización sobre relaciones tóxicas, sobre todo en adolescentes y jóvenes, con el objetivo de que aprendamos a identificar comportamientos poco sanos que muchas veces se justifican "por amor", cuando en realidad son señales de alerta.

6.2. Aplicabilidad y propuestas futuras

Este estudio deja abiertas varias preguntas que podrían guiar futuras investigaciones. Por ejemplo, sería interesante profundizar en cómo cada uno de los mitos influye en la dependencia emocional, y si factores como la autoestima o el tipo de apego intensifican o disminuyen esa influencia.

También sería útil realizar estudios con un mayor número de participantes y perfiles más diversos, abarcando diferentes edades, géneros y contextos culturales, para observar si los resultados se mantienen o varían según la persona.

Además, otra idea interesante sería llevar a cabo un seguimiento a lo largo del tiempo (es decir, estudios longitudinales) para determinar si estas creencias son pasajeras o evolucionan con el tiempo y con la madurez emocional de cada individuo.

Otra línea interesante sería explorar cómo los medios de comunicación, las redes sociales y las películas y series moldean la manera en que los jóvenes entendemos el amor. A menudo, estas ideas que parecen "románticas" refuerzan mitos que, en realidad, pueden ser perjudiciales.

En resumen, este estudio abre la puerta a seguir investigando cómo formamos nuestras ideas sobre el amor y cómo esto impacta en nuestras relaciones, algo fundamental para fomentar vínculos más sanos y conscientes.

7. Conclusiones

El objetivo principal de este estudio era analizar la relación entre la creencia en los mitos del amor romántico y la dependencia emocional en jóvenes adultos.

Los resultados han confirmado una correlación positiva y significativa entre ambas variables, lo cual indica que cuanto mayor es la interiorización de los mitos románticos, mayor es la tendencia a desarrollar dependencia emocional. Esto confirma la hipótesis general planteada y refuerza la idea de que las creencias idealizadas e irreales sobre el amor pueden contribuir a generar relaciones afectivas disfuncionales. Esto puede deberse a que los mitos románticos actúan como guías internas sobre cómo "debería" ser el amor. Al interiorizarlos, muchas personas desarrollan expectativas irreales sobre el amor, lo que puede llevarlas a tolerar conductas dañinas, a ceder su autonomía o a depender emocionalmente de su pareja. Además, la influencia de la cultura, los medios y la falta de educación emocional refuerza estas ideas idealizadas, dificultando que se cuestionen y aumentando el riesgo de estas relaciones insanas.

Con respecto al género, en este estudio se planteaba que las mujeres presentan mayor tendencia a la dependencia emocional que los hombres, sin embargo, no se confirma. Este resultado sugiere que la dependencia emocional no está determinada por el género, más bien se manifiesta de formas distintas según el tipo de mitos que se han interiorizado, lo cual está influenciado por la socialización de género. Por ejemplo, en este estudio, los hombres puntuaron significativamente más alto en mitos como el de la abnegación (que normaliza comportamientos dañinos como gritos o insultos dentro de la pareja siempre que exista "amor verdadero") y la ambivalencia (que sostiene que amar implica anteponer las necesidades del otro a las propias y sacrificarse sin límites por la pareja), lo que indica que también adoptan creencias que favorecen relaciones desequilibradas, incluso cuando tradicionalmente estas actitudes han sido asociadas más con el rol femenino.

Otra hipótesis sugería que las personas con experiencia previa en relaciones tendrían menor dependencia emocional. Sin embargo, los resultados no apoyan esta hipótesis: la puntuación de dependencia emocional fue ligeramente más alta en quienes sí habían tenido pareja. Esto puede deberse a que las primeras experiencias afectivas, en lugar de fortalecer la autonomía emocional, refuerzan patrones de apego ansioso o idealizaciones románticas no cuestionadas, es decir, en algunos casos las primeras relaciones refuerzan patrones dependientes en lugar de corregirlos.

Por otro lado, se planteaba que las mujeres creen más en los mitos románticos. Tampoco se hallaron diferencias significativas a nivel general, aunque sí una tendencia a mayor puntuación en ciertos mitos como el de la media naranja (creer que hay una persona ideal predestinada para cada uno) o la exclusividad (creer que solo se puede amar a una persona a la vez), lo que podría considerarse una tendencia no significativa pero coherente con lo que se esperaba. Esto puede estar relacionado con cómo han sido educadas las mujeres culturalmente para concebir el amor como centro de su identidad.

En relación con las hipótesis específicas, se planteaba que había una relación entre la creencia en el mito de la omnipotencia (la idea de que "el amor lo puede todo") y la dependencia emocional, la cual no ha sido confirmada. Este resultado podría explicarse porque, a pesar de que este mito promueve la idea de que el amor puede superar cualquier obstáculo y, por tanto, tener confianza ciega en el vínculo amoroso, no implica necesariamente la justificación de conductas dañinas ni la renuncia del propio bienestar, como sí ocurre con otros mitos.

Por otra parte, la hipótesis centrada en el mito de la media naranja tampoco fue confirmada, aun así, la alta aceptación de esta creencia sugiere que podría influir indirectamente en la dificultad para abandonar relaciones insatisfactorias.

En cuanto a la hipótesis que preveía una relación entre el mito de la ambivalencia (aceptación del maltrato si hay amor) y la dependencia emocional, tampoco se encontró evidencia significativa, por lo que podría reflejar un cambio cultural en que los jóvenes ya no normalizan

comportamientos abusivos en las relaciones, como sí ocurría en generaciones anteriores.

Por último, se afirmaba que las mujeres tienden a creer más en el mito de la exclusividad, pero esto no ha sido confirmado estadísticamente. Esto podría estar indicando que las diferencias tradicionales en creencias amorosas entre hombres y mujeres se están suavizando en las nuevas generaciones.

También se planteaba que la aceptación del mito de la abnegación se asociaba positivamente con niveles más altos de dependencia emocional, lo cual ha sido respaldado. Esto se debe a que las personas que creen que amar implica sacrificarse constantemente por la pareja tienen más probabilidades de dejar sus propias necesidades en segundo plano, lo que genera vínculos desiguales y emocionalmente insanos, es decir, la creencia de este mito fomenta la entrega sin límites y olvido de uno mismo como prueba de amor. Por tanto, desmontar este tipo de ideas es fundamental para fomentar relaciones sanas y equitativas.

Asimismo, los datos muestran que no todos los mitos románticos tienen el mismo peso: aquellos que promueven la abnegación, los celos o la idealización extrema de la pareja se asocian con mayor intensidad a la dependencia emocional. Por otro lado, los resultados también revelan transformaciones en los roles afectivos tradicionales, con diferencias de género menos marcadas de lo esperado.

En resumen, los resultados apoyan la idea de que la creencia en los mitos románticos contribuye a desarrollar formas de vínculo afectivo poco saludables y dependientes. Esto refuerza la necesidad de una educación emocional, que promueva un concepto de amor más realista, autónomo y basado en el respeto mutuo. Enseñar a los jóvenes a identificar, cuestionar y desmontar estas creencias puede ser clave para prevenir relaciones tóxicas y fomentar vínculos afectivos más equilibrados y conscientes.

8. Limitaciones y fortalezas del estudio

Este estudio presenta varias limitaciones que se tienen en cuenta a la hora de interpretar los resultados y para investigaciones futuras. En primer lugar, la muestra ha sido pequeña (solo participaron 77 personas) y mayoritariamente estaba formada por mujeres jóvenes, lo que limita aplicar las conclusiones a otras personas, como varones o personas de otras edades. Además, el tipo de muestreo utilizado fue por conveniencia, es decir, se compartió el cuestionario en un entorno cercano, lo que puede influir en los resultados y hace que no sea una muestra completamente representativa.

Otra limitación importante es que el estudio es un diseño transversal y correlacional, lo que significa que, aunque se ha visto una relación entre los mitos románticos y la dependencia emocional, no se puede afirmar al 100% que uno cause directamente al otro. Además, como los cuestionarios fueron autorespondidos, puede que algunas personas hayan contestado de forma poco realista, o en un momento inoportuno, influenciadas además por lo que creen que deberían decir o por falta de autoconciencia.

Asimismo, el estudio tiene varios puntos fuertes. Por un lado, trata un tema muy actual e importante, sobre todo entre jóvenes, ya que muchos seguimos creciendo con ideas equivocadas sobre el amor y no recibimos suficiente educación emocional. Además, se han usado instrumentos validados para medir tanto los mitos románticos como la dependencia emocional, lo que da más fiabilidad a los resultados. También se ha hecho un análisis detallado por tipos de mitos, género y experiencia en relaciones, lo que permite entender mejor los matices y no quedarnos solo con una visión general.

En resumen, aunque el estudio tiene sus limitaciones, aporta información útil y necesaria para entender cómo las creencias que tenemos sobre el amor pueden afectar a nuestras relaciones, y resalta lo importante que es trabajar la educación emocional para prevenir relaciones tóxicas y dependencia afectiva.

9. Bibliografía

Camarillo, L., Ferre, F., Echeburúa, E., & Amor, P. J. (2020). *Partner's Emotional Dependency Scale: Psychometrics*. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 48(4), 145–153.

Castelló Blasco, J. (2005). *Dependencia emocional: Características y tratamiento*. Alianza Editorial. *Congreso Virtual de Psiquiatría (Vol.1)*

Cortés-Ayala, L., Rodríguez-Castro, Y., & García-López, L. J. (2020). Diseño y validación de la Escala de Mitos del Amor Romántico (SMRL). *Revista Interamericana de Psicología*, 54(3), 1-14.
<https://doi.org/10.21865/RIDEP57.4.09>

Echavarría Ramírez, L. K.; Ortiz Velásquez, M. D. (2022). Características de la dependencia emocional en las relaciones de pareja [Trabajo de Grado Pregrado, Universidad de Pamplona]. Repositorio Hulago Universidad de Pamplona.

<http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/9266>

Ferrer Pérez, V. A., Bosch Fiol, E., & Navarro Guzmán, C. (2010). Los mitos románticos en España. *Boletín de Psicología*, 99, 7–31.

Ferrer Pérez, V. A., Bosch Fiol, E., Navarro Guzmán, C., Ramis Palmer, M. C., & García Buades, E. (2008). El concepto de amor en España. *Psicothema*, 20(4), 589 -595.

Galicia Moyeda, I. X., Robles Ojeda, F. J., Sánchez Velasco, A., y Núñez Luquin, E. W. (2020). Dependencia emocional y mitos del amor en estudiantes de dos niveles educativos. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 12(3), 21–32. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.12303>

Granda-Vivas, C., y Moral-Jiménez, M. de la V. (2025). Dependencia emocional, autoengaño y mitos del amor romántico: negación patológica en relaciones de pareja [Emotional dependence, self-deception and romantic love myths: Pathological denial in couple relationships]. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 16(1), 1-9. <https://doi.org/10.70478/rips.2025.16.01>

Marroquí, M., & Cervera, P. (2014). Interiorización de los falsos mitos del amor romántico en jóvenes.

Herrera, M. M. (2011). La función social y psicológica del mito. *Revista Káñina*, 35(1), 187-199.

Momeñe, J., Jáuregu, P., & Estévez, A. (2017). El papel predictor del abuso psicológico y la regulación emocional en la dependencia emocional. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 25(1).

Rodríguez de Medina Quevedo, I. (2013). La dependencia emocional en las relaciones interpersonales.

Rodríguez, M. F. (2013). La autonomía emocional. *Revista de Claseshistoria*, (5), 2.

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.

10. Anexos

10.1. Cuestionario de Mitos sobre el Amor Romántico (SMRL)

A continuación, tienes una serie de creencias relacionadas con las relaciones de pareja, indica el grado de acuerdo que tienes con las mismas en función de la siguiente escala:

1. Completamente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni en acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Completamente de acuerdo

Ítem 1: El amor verdadero puede superar cualquier dificultad o problema.

Ítem 2: Todas las personas encontrarán en algún momento a su alma gemela.

Ítem 3: Cuando se encuentra a la pareja perfecta, no hay que dejarla marchar.

Ítem 4: Una persona no será plenamente feliz hasta que no encuentre a su pareja.

Ítem 5: Solo es amor verdadero cuando se mantiene la pasión de los primeros meses.

Ítem 6: No se puede amar a más de una persona al mismo tiempo.

Ítem 7: El amor verdadero debe terminar en matrimonio.

Ítem 8: Una persona enamorada se preocupa más por el bienestar de su pareja que por el suyo.

Ítem 9: Amar a alguien es hacer todo por esa persona, aunque en ocasiones conlleve hacer cosas que no te gustan.

Ítem 10: Los celos son una demostración de amor hacia la pareja.

Ítem 11: Los gritos e insultos de la pareja se pueden perdonar siempre que haya amor verdadero.

Tabla 2
Listado final de ítems y mito que representan

Nº	Formulación final de los ítems de la SMRL	Mito que evalúan
Ítem 1	El amor verdadero puede superar cualquier dificultad o problema	Mito de la omnipotencia
Ítem 2	Todas las personas encontrarán en algún momento a su alma gemela	Mito de la media naranja
Ítem 3	Cuando se encuentra a la pareja perfecta, no hay que dejarla marchar	Mito de la media naranja
Ítem 4	Una persona no será plenamente feliz hasta que no encuentre una pareja que le complemente	Mito de la pareja
Ítem 5	Solo es amor verdadero cuando se mantiene la pasión de los primeros meses	Mito de la pasión eterna
Ítem 6	No se puede amar a más de una persona al mismo tiempo	Mito de la exclusividad
Ítem 7	El amor verdadero debe terminar en matrimonio	Mito del matrimonio
Ítem 8	Una persona enamorada se preocupa más por el bienestar de su pareja que por el suyo	Mito de la abnegación
Ítem 9	Amar a alguien es hacer todo por esa persona, aunque en ocasiones conlleve hacer cosas que no te gustan	Mito de la abnegación
Ítem 10	Los celos son una demostración de amor hacia la pareja	Mito de los celos
Ítem 11	Los gritos e insultos de la pareja se pueden perdonar siempre que haya amor verdadero	Mito de la ambivalencia

10.2. Cuestionario de Dependencia Emocional de la Pareja (SED)

Lea las preguntas que se le formulan a continuación y responda marcando la respuesta que piense que mejor se ajusta a su modo de sentir y de comportarse. Tenga en cuenta que las opciones de respuesta son las siguientes:

- 0 Totalmente falso
- 1 Parcialmente falso
- 2 A medias
- 3 Parcialmente verdadero
- 4 Totalmente verdadero

1. ¿Está en general satisfecha/o consigo misma/o?
2. ¿Actúa con frecuencia como si el bienestar de su pareja estuviese por encima del suyo propio?
3. ¿Le produce a menudo angustia o una tristeza infinita la posibilidad de que se rompa la relación con su pareja?
4. ¿Suele pedirle perdón a su pareja cuando ella está enfadada aun sabiendo que no es usted el/la responsable del enfado?
5. ¿Necesita que su pareja le dé muestras de afecto continuamente?
6. ¿Lleva a cabo habitualmente conductas o actividades que no le gustan solo para agradar a su pareja o evitar la ruptura de la relación?
7. ¿Suele justificar los conflictos, críticas o infidelidades de su pareja como un mal menor dentro de la relación de pareja?
8. ¿Se suele sentir culpable de las discusiones de pareja?
9. ¿Se siente usted incapaz de dejar a su pareja a pesar del malestar y sufrimiento que esta relación le produce?
10. ¿Se ha puesto al límite y ha hecho cosas que incluso puede reconocer como inapropiadas para usted (conductas sexuales, conductas temerarias, uso de drogas, permitir abuso económico) solo por evitar el abandono?
11. ¿Cree que no está a la altura de su pareja actual y que, por ello, puede perderla?

12. ¿Tiene necesidad de controlar a su pareja (móvil, WhatsApp, etc.) para saber continuamente dónde o con quién está?
13. ¿Se ve a sí misma/o diferente en su forma de ser y de actuar desde que está con esa pareja?
14. ¿Organizan todos los planes conjuntos siempre según los gustos y apetencias de su pareja?
15. ¿Sufre de celos exagerados de forma constante?
16. ¿Ha dejado de lado sus obligaciones o de atender a sus familiares o amigos por estar con su pareja?
17. ¿Piensa a menudo que las relaciones anteriores le resultaban a su pareja más satisfactorias que estar con usted?
18. ¿Le ha expresado su pareja el agobio que siente por la necesidad que tiene usted de estar constantemente con ella o de compartir sus pensamientos y sentimientos?
19. ¿Se siente abandonada/o y sola/o cuando no tiene pareja?
20. ¿Está convencida/o o tiene constantemente la sospecha de que su pareja está pensando en poner fin a la relación?
21. ¿Tiene la necesidad de agradar continuamente a su pareja?
22. ¿Cree que sería capaz de hacer cualquier cosa con tal de recuperar a su pareja si le abandonase?

Instrucciones: Lea las preguntas que se le formulan a continuación y responda marcando la respuesta que piense que mejor se ajusta a su modo de sentir y de comportarse. Tenga en cuenta que las opciones de respuesta son las siguientes:

0 Totalmente falso	1 Parcialmente falso	2 A medias	3 Parcialmente Verdadero	4 Totalmente verdadero
1.	¿Está en general satisfecha/o consigo misma/o?			0 1 2 3 4
2.	¿Actúa con frecuencia como si el bienestar de su pareja estuviese por encima del suyo propio?			0 1 2 3 4
3.	¿Le produce a menudo angustia o una tristeza infinita la posibilidad de que se rompa la relación con su pareja?			0 1 2 3 4
4.	¿Suele pedirle perdón a su pareja cuando ella está enfadada aun sabiendo que no es usted el/la responsable del enfado?			0 1 2 3 4
5.	¿Necesita que su pareja le dé muestras de afecto continuamente?			0 1 2 3 4
6.	¿Lleva a cabo habitualmente conductas o actividades que no le gustan solo para agradar a su pareja o evitar la ruptura de la relación?			0 1 2 3 4
7.	¿Suele justificar los conflictos, críticas o infidelidades de su pareja como un mal menor dentro de la relación de pareja?			0 1 2 3 4
8.	¿Se suele sentir culpable de las discusiones de pareja?			0 1 2 3 4
9.	¿Se siente usted incapaz de dejar a su pareja a pesar del malestar y sufrimiento que esta relación le produce?			0 1 2 3 4
10.	¿Se ha puesto al límite y ha hecho cosas que incluso puede reconocer como inapropiadas para usted (conductas sexuales, conductas temerarias, uso de drogas, permitir abuso económico) solo por evitar el abandono?			0 1 2 3 4
11.	¿Cree que no está a la altura de su pareja actual y que, por ello, puede perderla?			0 1 2 3 4
12.	¿Tiene necesidad de controlar a su pareja (móvil, WhatsApp, etc.) para saber continuamente dónde o con quién está?			0 1 2 3 4
13.	¿Se ve a sí misma/o diferente en su forma de ser y de actuar desde que está con esta pareja?			0 1 2 3 4
14.	¿Organizan todos los planes conjuntos siempre según los gustos y apetencias de su pareja?			0 1 2 3 4
15.	¿Sufre de celos exagerados de forma constante?			0 1 2 3 4
16.	¿Ha dejado de lado sus obligaciones o ha dejado de atender a sus familiares o amigos por estar con su pareja?			0 1 2 3 4
17.	¿Piensa a menudo que las relaciones anteriores le resultaban a su pareja más satisfactorias que estar con usted?			0 1 2 3 4
18.	¿Le ha expresado su pareja el agobio que siente por la necesidad que tiene usted de estar constantemente con ella o de saber continuamente acerca de sus movimientos?			0 1 2 3 4
19.	¿Se siente desamparada/o y sola/o cuando no tiene pareja?			0 1 2 3 4
20.	¿Está convencida/o o tiene constantemente la sospecha de que su pareja está pensando en poner fin a la relación?			0 1 2 3 4
21.	¿Tiene la necesidad de agradar continuamente a su pareja?			0 1 2 3 4
22.	¿Cree que sería capaz de hacer cualquier cosa con tal de recuperar a su pareja si le abandonase?			0 1 2 3 4

Agradecimientos

A papá y mamá, Rosana y Dani, por ser mi guía constante, mi fuerza y mi hogar. Gracias por darme la oportunidad de perseguir la carrera de mis sueños y por enseñarme con amor el valor del esfuerzo. Porque es más fácil ser valiente cuando sé que estáis a mi lado.

A mi familia, en especial a mis abuelas Rosa y Mari, por vuestra infinita luz y amor, por creer siempre en mí y celebrar cada logro conmigo.

A mi abuelo Manolo, por tu valentía, cariño y tu lucha constante.

A Oscar, por ser mi apoyo incondicional.

A Claudia y Andrea, por ser mi lugar seguro, mi mano derecha, y por haberme dado los mejores 4 años de mi vida.

A Ruth, por aparecer desde el principio de esta etapa, por demostrarme el verdadero significado de amistad, y por quedarte a mi lado.

A mis amigas, por ser el empujón que necesitaba y darme siempre fuerza.

A mi bisabuela Anita, que fue mucho más que eso. Porque no pudo llegar a tiempo, pero aun así siempre agradeceré su amor sin medida, su dulzura y la forma en que, sin saberlo, me enseñó a vivir.

A mi iaio Francisco, porque me acuerdo de ti en cada paso que doy y te tengo presente en cada meta que alcanzo.

Porque este logro también es tuyo, te lo prometí.

Ho he aconseguit, iaio. Ja soc psicòloga, el que et feia tanta falta segons tú!

Y finalmente a mí misma, porque sí podías cuando creías que no.

A todos vosotros, mi gratitud eterna.