

Clàudia Codesal Nadal

**LA NECESSITAT DEL VÍNCLE: RELACIÓ ENTRE LA POR A LA
SOLEDAT, LA DEPENDÈNCIA EMOCIONAL I LA MONOGÀMIA EN
SÈRIE EN JOVES ADULTS**

TREBALL DE FI DE GRAU

dirigit per la Dra. Elisabet Sánchez Rodríguez

Grau de Psicologia



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Tarragona

2026

ÍNDEX

RESUM	4
1. MARC TEÒRIC.....	6
1.1. LA SOLEDAT	6
1.1.1. Factors relacionats amb la soledat.....	7
1.1.2. La soledat en la societat actual	8
1.1.3. Soledat en els adolescents i joves adults	9
1.2. DEPENDÈNCIA EMOCIONAL.....	10
1.2.1. Teories explicatives sobre el paper de la infantesa en la dependència emocional.....	12
1.2.2. Factors de la dependència emocional i la seva relació amb el gènere i l'edat.....	13
1.3. MONOGÀMIA EN SÈRIE	15
1.3.1. Enamorament	16
1.3.2. Cerca activa de vincles afectivosexuals i la hipòtesi del canvi de parella	17
1.4. RELACIÓ ENTRE LES VARIABLES ESTUDIADES	17
1.4.1. Por a la soledat i dependència emocional.....	18
1.4.2. Por a la soledat i monogàmia en sèrie	18
1.4.3. Dependència emocional i monogàmia en sèrie.....	19
2. OBJECTIUS I HIPÒTESIS	20
2.1. OBJECTIUS.....	20
2.1.1. Objectiu general.....	20
2.1.2. Objectius específics	20
2.2. HIPÒTESIS DE LA INVESTIGACIÓ	20
2.2.1. Hipòtesis per a l'objectiu general.....	20
2.2.2. Hipòtesis per a objectius específics.....	20
3. METODOLOGIA	21

3.1.	Disseny de l'estudi.....	21
3.2.	Mostra de l'estudi	21
3.3.	Instruments	22
3.3.1.	Escala de Por a la Soledat (BSFL).....	22
3.3.2.	Escala de Dependència Emocional de la Parella (SED).....	22
3.3.3.	Qüestionari d'Esforç d'Aparellament (MEQ)	23
3.4.	Procediment	24
3.5.	Consideracions ètiques del treball	24
3.6.	Anàlisi de les dades estadístiques.....	25
4.	RESULTATS	26
5.	DISCUSSIÓ	31
5.1.	Limitacions.....	35
5.2.	Futures línies de recerca.....	36
6.	CONCLUSIONS	36
7.	BIBLIOGRAFIA.....	38
8.	ANNEXOS	44
8.1.	Annex A. Qüestionari sociodemogràfic	44
8.2.	Annex B. Escala de Por a la Soledat (BSFL) de Ventura-León et al. (2020).....	44
8.3.	Annex C. Escala de Dependència Emocional de la Parella (SED) de Camarillo, L., Ferre, F., Echeburúa, E., i Amor, P. J. (2020).....	45
8.4.	Annex D. Qüestionari d'Esforç d'Aparellament (MEQ) d'Albert et al. (2021). Versió abreujada.	47

RESUM

Aquest treball té com a objectiu analitzar la relació entre la por a la soledat, la dependència emocional en parella i la monogàmia en sèrie, en adolescents i joves adults d'entre 16 i 30 anys. La por a la soledat sovint influeix en les relacions sentimentals dels joves, caient en un cercle viciós de relacions tòxiques i furtives en cadena. Diversos estudis han relacionat la soledat amb la cerca activa i obsessiva de parelles romàntiques en aquesta franja d'edat mencionada.

L'estudi va incloure una mostra de 103 participants amb edats compreses entre 16 i 30 anys. Es va aplicar *l'Escala de Por a la Soledat (BSFL)* de Ventura-León et al. (2020) per avaluar el nivell de por a la soledat, *l'Escala de Dependència Emocional de la Parella (SED)* de Camarillo, L., Ferre, F., Echeburúa, E., i Amor, P. J. (2020) per analitzar la dependència emocional dels participants, i el *Mating Effort Questionnaire (MEQ)* d'Albert et al. (2021) en la seva versió abreviada, per mesurar el patró de monogàmia en sèrie.

Els resultats obtinguts van posar de manifest la correlació entre les tres variables estudiades. La por a la soledat va explicar el 38% de la variància de la dependència emocional. Quant a les subescales de monogàmia serial, la por a la soledat i la dependència emocional van explicar conjuntament el 40% de la variància de Millora de la parella i el 17% de Cerca de parella. A més, els resultats suggereixen un possible paper mediador de la dependència emocional en la relació entre la por a la soledat i els patrons de monogàmia serial. Cal destacar l'elevada prevalença de dependència emocional en la mostra, amb un 61% d'enquestats amb nivells alts o extrems en l'escala de Dependència emocional. A més, es va comprovar que les persones amb parella puntuen més baix en l'escala de por a la soledat. No es van trobar diferències significatives entre sexes en les escales de dependència emocional ni en monogàmia serial, a excepció de la subescala de Millora de la parella on els homes van obtenir puntuacions més altes.

Paraules clau: *por a la soledat, dependència emocional, patró de monogàmia serial, relacions de parella, joves adults.*

Abstract

This work aims to analyze the relationship between fear of loneliness, emotional dependence and serial monogamy, in adolescents and young adults between 16 and 30 years old. Fear of loneliness often influences young people's sentimental relationships, falling into a vicious circle of chain toxic and furtive relationships. Several studies have linked loneliness to the active and obsessive search for romantic partners in this age group mentioned.

The study included a sample of 103 participants aged between 16 and 30. The Brief Scale of Fear of Loneliness (BSFL) by Ventura-León et al. (2020) was used to assess the level of fear of loneliness, the Partner's Emotional Dependency Scale (SED) by Camarillo, L., Ferre, F., Echeburúa, E., and Amor, P. J. (2020) was administered to analyze the emotional dependence of the participants, and the Mating Effort Questionnaire (MEQ) by Albert et al. (2021) in its abbreviated version was employed to measure the pattern of serial monogamy.

The results obtained showed the correlation between the three variables studied. Fear of loneliness explained 38% of the variance in emotional dependence. Regarding the serial monogamy subscales, fear of loneliness and emotional dependence jointly explained 40% of the variance in Partner Upgrading and 17% in Mate Seeking. Furthermore, the results suggest a possible mediating role of emotional dependence in the relationship between fear of loneliness and serial monogamy patterns. It is worth highlighting the high prevalence of emotional dependence in the sample with 61% of respondents with high or extreme levels on the Emotional dependence scale. In addition, it was found that people with partners score lower on the scale of fear of loneliness. No significant differences were found between the sexes on emotional dependency scales or in serial monogamy, except for the Partner Upgrading scale where men scored higher.

Keywords: *fear of loneliness, emotional dependence, pattern of serial monogamy, couple relationships, young adults*

1. MARC TEÒRIC

1.1. LA SOLEDAT

Segons el Model de Discrepància de la Soledat, parlem de soledat quan existeix una incoherència o discrepància entre la situació social real d'una persona i el nombre o qualitat de connexions socials desitjat (Perlman i Peplau, 1998). Altres autors l'han definit en relació amb un sentiment d'incomprensió i rebuig per part dels altres (Trujillo-León et al., 2021) o com una resposta convencional dels individus quan es veuen privats de relacions definides (Weiss, 1973, com es va citar en Brakespear i Cachia, 2021). Si busquem l'exponent comú en aquestes definicions, podem parlar que apareix la soledat quan les relacions socials reals de l'individu no satisfan en quantitat o qualitat les desitjades per aquest de manera no autoescollida.

Weiss (1973, citat en Hemberg et al., 2022), va definir dos tipus de soledat: social i emocional. Descriu la soledat emocional com l'absència d'un vincle íntim i pròxim amb altres, molt relacionat amb la Teoria de l'Aferrament de Bowlby (1989) on constata la necessitat innata de crear vincles afectius de pes que proporcionin seguretat emocional. En canvi, la soledat social enfila més cap a una falta de grup de pertinença (Rokach, 2019, citat en Hemberg et al., 2022), també comentada per altres autors com la necessitat de pertinença que existeix en tots els grups d'edat (Rokach, 2019). Una altra línia teòrica fa una tercera distinció, la soledat existencial, definida com la separació fonamental entre l'individu i els altres, que no pot ser eliminada (Yalom, 1998), reduïda a la reconeguda idea d'Irvin Yalom (1998) "tots hem estat llançats al món sols, i hem de morir sols", parlant de la diferencia entre el jo i els altres com el buit físic que ens diferencia – si no existís aquest buit, seríem un únic cos –. També es pot entendre com sentir-se perdut en la vida pel que fa a la manca d'objectius vitals, pèrdua de models de conducta o desvinculació respecte l'etapa evolutiva en la qual ens trobem (Hemberg et al., 2022). El problema d'aquesta soledat existencial és que té menys evidència científica que la social i emocional, ja que existeixen pocs estudis empírics al voltant, el concepte és poc clar i no hi ha instruments consolidats per a la seva avaluació (Larsson et al., 2017; McKenna-Plumley et al., 2023).

És interessant diferenciar entre la soledat i l'aïllament social, essent així el primer terme la rebuda de manera incorrecta de mostres afectives i suport social – tot i que es rebin, no ho fan com ens agradaria – (Weiss, 1973, com es va citar en Granillo i Sánchez, 2020), però l'aïllament es tracta més de la manca de contacte social i interaccions amb els altres, així com la baixa participació en activitats socials (Erin i Linda 2009). Per tant, observem una diferència a escala de subjectivitat en la soledat, ja que és un sentiment lligat a la percepció de la qualitat de les relacions, i no una situació objectiva de contacte social com seria l'aïllament. Un estudi dut a terme per Hemberg i col·laboradors (2022), expliquen com els participants van percebre el sentiment de soledat senzillament imaginant-se sent exclosos d'un grup, sense necessitat que aquesta exclusió fos real.

1.1.1. Factors relacionats amb la soledat

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS, 2025) s'han identificat diversos factors de risc i factors protectors a escala interpersonal que afecten l'experiència de soledat. Estar en una relació romàntica és un dels factors protectors més importants, parlant tant de la presència d'una parella, com de la qualitat de la relació mateixa. Igualment, viure sol s'indica com un factor de risc molt intens, però sense una relació causal entre aquest fet i la soledat. La violència de parella íntima, s'ha identificat com un dels factors de risc d'aïllament social, sobretot si existeix un control coercitiu cap a la víctima (Benjamin et al., 2022). Aquest aïllament podria encaminar-se a un sentiment de soledat profund a causa de la manca de suports emocionals fora de la relació.

La soledat provoca certes implicacions físiques, com cefalees, nàusees, insomni i nivells alts de cortisol (Hawkey i Cacciopo, 2010), que poden desembocar en un debilitament del sistema immunitari i un augment de la morbiditat i del risc de mort (Casal et al., 2023).

La soledat també ha estat relacionada amb la depressió i l'ansietat, establint un vincle molt estret i bidireccional. A més, es tracta de la principal causa de depressió entre els factors de risc modificables (Institut de Recerca Sant Joan de Déu, IRSJD 2021). Un estudi dut a terme per investigadors del Parc Sanitari Sant Joan de Déu fa palès que una persona que viu en situació de

soledat té un risc cinc vegades major de desenvolupar depressió que una que no pateix aquest sentiment (IRSJD, 2021). També parla de com la pandèmia de la Covid-19 ha agreujat la situació de soledat en persones d'entre 18 i 34 anys, i de com ha augmentat la prevalença d'ansietat i depressió en aquesta franja d'edat a causa d'aquest fet.

1.1.2. La soledat en la societat actual

Zygmunt Bauman (2000), en el seu llibre *Modernidad Líquida* ens adverteix que vivim en una societat líquida explicada per les relacions poc duradores i el canvi constant i dirigit a l'individualisme. Comenta que les inquietuds, les pors i les afliccions contemporànies s'han de patir en soledat, ja que ha desaparegut el sentit de pertinença de l'individu envers un grup, el que podem relacionar amb un dels requisits de Trujillo-León i col·laboradors (2021) patir la soledat.

La soledat està cada cop més present en totes les etapes vitals de les persones i és propiciada per la societat individualista que s'ha anat construint. Al Japó, es va dur a terme un reportatge sobre el fenomen del *Kodokushi*, referit a la mort solitària, i les xifres van indicar que cada any moren soles unes 30.000 persones japoneses al seu domicili, dada que va augmentant cada any (Ito i Ahlmark, 2019). Un altre article denomina "*pandèmia de la soledat*" a aquesta problemàtica, causada pel canvi progressiu cap a una societat cada cop més individualista, i comenta que aquest fet sovint genera problemes de salut com ansietat, depressió, trauma o pensaments suïcides (Lepore, 2020), reforçant el punt de vista de Domènech en la entrevista per a l'IRSJD (2021). Finalment, al documental "Teoria sueca de l'amor" d'Erik Gandini (2015), podem observar com la ideació individualista del govern estén per la societat sueca una *plaga de soledat*, reduint el contacte humà a l'estrictament necessari i obtenint uns habitants implacablement autònoms i solitaris a parts iguals. A Espanya, segons un estudi recent, existeix un increment del valor de l'espai individual – sobretot en la gent amb parella – des del 2017, amb un 59,2%, fins a arribar al 72,1% en el 2025 (Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, 2026). Per tant, no estem parlant d'un problema que afecta col·lectius concrets, sinó que s'ha estès globalment.

1.1.3. Soledat en els adolescents i joves adults

Solem pensar que la soledat arriba durant la vellesa a conseqüència de la mort de persones properes o la decadència de contacte social estereotípic de la tercera edat, cosa que és certa, però alguns estudis com el de Luhmann i Hawkley (2016), juntament amb el de Martín i González – Rábago (2022) ens parlen d'una distribució en forma de U, essent els joves adults i les persones de tercera edat els que experimenten el sentiment de soledat de manera més freqüent.

Relacionat amb els joves adults i l'adolescència, el 25,5% de la joventut entre 16 i 29 anys es troba en situació de soledat (ONCE, 2024). Com bé sabem, l'adolescència és una etapa de transformació i creixement on es busca trencar amb el que fins ara coneixíem, per buscar el camí propi i l'autonomia (UNICEF, 2024). En aquesta etapa hi ha un trencament de la relació amb els progenitors per crear relacions socials entre iguals. El problema és que, a causa d'aquests nous vincles, apareix la possibilitat del rebuig, i la por a aquesta no pertinença al grup d'iguals es tradueix en por a la soledat. Aquesta, s'acompanya de frustració i una posterior incomprensió per part dels adults – generalment progenitors – que també és percebuda com un rebuig a ulls de l'adolescent (UNICEF, 2019). Amb relació als joves adults, es troben en una etapa d'immersió a la vida adulta per la qual, molt sovint, no se senten preparats. Aquesta etapa es veu acompanyada de molts canvis sociodemogràfics i econòmics que van en augment en els últims anys. A més, la joventut adulta actual té uns valors molt diferents respecte de la generació anterior en àmbits com la religió, la igualtat de gènere (Mestres i Morron, 2019) o la comunitat *Queer*. Aquest distanciament ètic amb els progenitors s'hipotitza que pot ser una de les causes de l'augment de la percepció de soledat en aquesta franja d'edat.

Segons McPherson i col·laboradors (2006), algunes de les principals causes de soledat en joves adults són l'augment de la mobilitat social – desplaçaments freqüents per buscar oportunitats professionals que trenquen l'entorn d'origen –, la reducció de la convivència intergeneracional – segregació per edats –, el retard en l'edat d'emancipació – decisió forçada

que crea un conflicte d'autonomia –, la disminució de les habilitats interpersonals i la major proporció de llars unipersonals. Un estudi més recent, dut a terme per Márquez i col·laboradors (2022), ens parlen de factors predictors de la soledat més contemporanis com poden ser l'orientació sexual – quan es forma part del col·lectiu LGTBIQ+ es sol patir més soledat en certes regions del món atès el rebuig – i la salut mental – si és adversa, actua com a predictor directe de la soledat –, a més de, en contraposició al que s'esperava, l'ús de les xarxes social com a reductor del sentiment de soledat.

Si observem les xifres generals, un estudi dut a terme per l'Observatori Estatal de Soledat no desitjada (2024), ens mostra que la soledat ha augmentat en els últims anys en el context espanyol, però també en l'àmbit europeu. Amb dades concretes, el 20% de les persones es troben en situació de soledat, cosa que suposa una font de patiment que limita el dret de participació en societat. A més, parlem del fet que dues de cada tres persones pateixen una soledat crònica des de fa més de dos anys, per tant, no es tracta d'un fet puntual, sinó d'un problema social real.

1.2. DEPENDÈNCIA EMOCIONAL

La dependència emocional ha estat un tema d'estudi molt persistent en els últims anys. Autors com Castelló (2005) l'han definit com la necessitat extrema de caràcter afectiu que una persona sent cap a les seves parelles, tant actuals com passades. També es descriu com un patró que involucra tant aspectes cognitius com emocionals i comportamentals orientats a l'altre com a font de satisfacció, implicant creences errònies sobre l'amor, la vida en parella i, sobretot, sobre un mateix/a (Lemos et al., 2012). Segons Castelló (2005), el terme es bifurca en dos conceptes; el substantiu "dependència" i l'adjectiu "emocional". La dependència denota el component de necessitat, però en excés. Aquesta qualitat és el que diferencia un amor normatiu d'un problema de dependència – la distància entre voler i necessitar – en la parella. Quan parlem de la part emocional del terme, ens referim al tipus concret de necessitat interpersonal (Castelló, 2005), on la persona dependent demanda constantment expressions d'afecte per part de la parella (Lemos i Londoño, 2006) i concep la vida únicament dins d'una relació amb aquella persona.

La conceptualització de les persones dependents emocionals com addictes a l'amor és un eix central en la literatura recent (Camarillo et al., 2020; Guan, et al., 2025). Aquesta addicció genera sentiments d'inadequació i pensaments de no merèixer l'amor de la parella, a més de la necessitat d'atenció constant per part d'aquesta, per afeblir el sentiment de por d'abandonament que provoca comportaments de control envers els altres, sacrificant-se a ells mateixos pel manteniment de la relació (Guan et al., 2025).

També compta amb una important influència del conjunt de respostes apreses en la infància, a conseqüència d'interaccions aversives amb l'entorn, però sobretot se'n destaca la relació amb progenitors escassament afectius (Castelló, 2005). A causa d'aquestes experiències aversives els dependents trien un perfil de parella bastant homogeni: persones amb molta autoestima, segurs de si mateixos, narcisistes, manipuladors i amb una fredor emocional distintiva, el que crea un estat de fascinació en la parella (Moral i Sirvent, 2008).

Castelló (2005) va fer servir el concepte "amar demasiado" per a definir aquest amor excessiu, essent aquest superior al propi i no bidireccional – ja que llavors parlariem d'obsessió mútua (Guan et al., 2025) – dins de relacions no satisfactòries. Aquest terme també va aparèixer en l'obra de Robin Norwood – terapeuta familiar i matrimonial – "Las mujeres que aman demasiado" (1985) on s'expliquen casos de codependència, un tipus de dependència que una persona manté amb una altra que percep com necessitada d'ajut dins una relació romàntica, establint-se així el paper de salvadora. En la dependència emocional, en canvi, existeix una idealització de la parella tenint la necessitat d'estar en una relació amb aquesta sense la qual no es considera res (Castelló, 2005). El que tenen en comú aquests dos termes són les pautes interioritzades que es repeteixen en les noves parelles (Castelló, 2005; Norwood, 1990). Alguns exemples d'aquests patrons són l'autoconcepte devaluat d'un mateix, veure's com un individu defectuós o no mereixedor d'amor, necessitat de proximitat constant de l'altre, prioritització absoluta de l'altre i l'elecció de parelles dominants que reforcin el seu rol de subordinació (Castelló, 2005). Aquestes estructures no són conductes aïllades, sinó que defineixen la relació del dependent amb ell mateix, però sobretot amb els altres.

1.2.1. Teories explicatives sobre el paper de la infantesa en la dependència emocional

Per explicar els orígens de la part conductual i reiterativa de la dependència emocional, és molt útil fer servir la Teoria de l'aferrament ansiós de Bowlby (1989). Bowlby (1989) ens parla de la natura del vincle que té el nen amb la mare, al que generalment anomenem dependència, ja que, durant els primers mesos de vida, es desenvolupa una necessitat de mantenir una certa proximitat a la figura materna, generalment activada per emocions negatives en l'infant. Aquesta conducta de cerca de protecció o cura s'observa també en adolescents i adults. Bowlby (1989) parla sempre del sexe masculí com a cercador actiu d'aquest sentiment, però – com ell mateix comenta – les dones cada cop manifesten més aquest desig de ser cuidades (Wenner, 1966 i Ballou, 1978, citat a Bowlby, 1989), sobretot si estan exercint el paper de cuidadores amb un nounat o quan estan en l'etapa gestacional de la maternitat. Freud (1926) va proporcionar una definició incerta del sentiment d'angoixa experimentada pel nadó – primerament durant la lactància – referent a l'absència de la figura o objecte estimat (la mare). Aquesta angoixa reflecteix la percepció de pèrdua de l'amor de l'objecte, no tant la pèrdua real d'aquest (Freud, 1926). Bowlby (1989) matisa que, en persones mentalment sanes, aquest sentiment sorgeix quan la situació és intrínsecament dolorosa i el nivell del risc (supervivència) augmenta.

Parla des d'una perspectiva molt animalista i innata en l'ésser humà, per fer veure la gravetat de les amenaces d'abandonament dels pares cap als fills, i les seves repercussions en els infants, que presenten una ansietat intensificada de separació. Aquest punt de vista és observat en estudis actuals, com el de Momeñe i col·laboradors (2021), on els resultats van indicar que els nivells de dependència emocional tenien una relació positiva amb els traumes infantils dels participants i la permissivitat de les figures parentals. En un estudi de DeLozier (1980) es fa palès que, una filla maltractada pels seus pares, té molta més probabilitat de viure amb una por constant a l'abandonament, el que s'acabarà reflectint en les parelles romàntiques que estableixi, normalitzant la violència física i la incertesa (Bowlby, 1989). Per tant, podem afirmar que la complexitat de les relacions

interpersonals ens mostra que quelcom que es du a terme reflecteix, en part, allò que s'ha rebut (Lemos et al., 2020).

Un altre autor que corrobora la importància del paper de la infància en la dependència emocional fou Jeffrey Young (1999) amb la Teràpia d'esquemes desadaptatius, que, explicada per Castrillón i col·laboradors (2005), parla de com les persones desconfiades – a escala de seguretat relacional – han crescut amb un esquema familiar caracteritzat per conductes de desvinculatives i explosives – esquema de desconfiança/abús – que provoquen una visió de l'entorn hostil on, el fet de provocar dolor és percebut com un acte sempre intencional. Parlem d'uns esquemes desadaptatius temprans que es formen a partir dels primers llaços afectius, que quasi sempre són amb la família. Aquests patrons es perpetuen al llarg de la vida amb l'elecció altres figures d'aferrament coherents a les expectatives generades per aquest primer contacte.

Veiem com, pel fet de parlar de patrons de dependència similars dirigides a parelles romàntiques diferents, la dependència emocional està molt més lligada al fet d'estar en una relació, que a una persona en concret (Castelló, 2005). Van Donzel i col·laboradors (2026), van dur a terme una revisió de la Teràpia de Young, conclouent que els esquemes saludables tenen una correlació negativa amb les psicopaties i la dependència, a més del fet que el mode d'Adult Saludable – mencionat en l'article com HA o *Healthy Adult mode*) i descrit com un model d'esquema adaptatiu – és clau per gestionar les necessitats relacionals romàntiques de forma correcta.

1.2.2. Factors de la dependència emocional i la seva relació amb el gènere i l'edat

En un estudi dut a terme per Lemos i col·laboradors (2012), es van identificar una sèrie de factors que compartien els participants dependents. El primer va ser l'ansietat de separació, el més comú i en el que primer pensem quan parlem de dependència. Es tracta d'aquells pensaments de por envers la dissolució de la relació i el sentiment de necessitat cap a la parella – sovint acompanyats de pensaments com “quan discutim tinc por que em deixi d'estimar” o “temo que la meua parella m'abandoni” –, quan aquesta no és present. Seguidament, es va descriure l'expressió afectiva com la necessitat

de reafirmació afectiva per part de la parella per calmar la inseguretat del dependent, la modificació de plans com un factor conductual de canvi d'activitats o comportaments per satisfer els desitjos de la parella – fet que pot desencadenar en un aïllament social per aquesta entera disposició –, la por a soledat com el temor a no estar en parella o no ser estimat, i la cerca d'atenció constant de la parella per assegurar la permanència de la relació. En últim lloc, ens parlen d'un factor que s'associa a un trastorn de la personalitat, també detectat en els dependents emocionals, el qual seria l'expressió límit, entesa com la visió catastròfica de la ruptura i les posteriors manifestacions impulsives que pot realitzar el subjecte com a estratègies d'aferrament a la relació (Lemos et al., 2012). Algunes d'aquestes accions solen ser autolesives o d'amenaça.

A nivell de prevalença, segons aquest mateix estudi, la dependència emocional en estudiants universitaris és del 24,6%, essent el 74,6% d'aquesta xifra dones. S'observen diferències entre els factors de la dependència envers el gènere, sent l'expressió afectiva la més comuna en dones, seguida de la por a la soledat, en canvi, els homes mostren puntuacions més elevades en la cerca d'atenció. Aquestes diferències poden ser atribuïdes a les pautes socials i comportamentals adjudicades a cada gènere. Tot i els resultats observats en aquest estudi, hi ha d'altres, com el de Granda i Villa (2024) o el de Urbiola i col·laboradors (2017), en els que no han trobat diferències significatives segons el gènere en la dependència emocional. Aquestes discordances entre estudis poden ser causa de les diferències no associatives al gènere dels participants i d'un biaix en la mostra (Villa et al., 2017; Lemos et al., 2012).

En relació amb les diferències entre els grups d'edat, ja s'ha comentat que la personalitat dependent es desenvolupa durant la infantesa a través dels patrons d'abandonament viscuts, sense oblidar el paper social i ambiental de l'entorn, i l'aspecte biològic relacionat amb les diferències individuals. Autors com Bornstein (1992) assenyalen que la dependència és un factor estable al llarg del desenvolupament, tot i que es comença a observar en les primeres relacions, experimentades generalment durant l'adolescència (Castelló, 2005).

Dins les conseqüències que pot portar aquesta dependència cap a l'altre, trobem l'expressió límit amb relació a la possible ruptura, ja mencionada (Lemos i Londoño, 2006), la qual es manté a causa de l'assumpció de certs pensaments desadaptatius que s'han interioritzat i s'han convertit en la seva realitat com, "no mereixo que m'estimin", "no puc ser jo mateix i ser estimat al mateix temps" (Castelló, 2005).

1.3. MONOGÀMIA EN SÈRIE

La monogàmia fou un terme descrit múltiples vegades per autors com George Peter Murdock (1965) o Anthony Giddens (1992), com la idea d'exclusivitat en la intimitat d'una relació (Murdock, 1965), però també com la creença de què una única persona pot satisfer totes les necessitats de l'altre (Giddens, 1992). Tot i aquestes definicions basades en el vincle, autors com Friedrich Engels (2017) ja havien parlat d'aquest tipus de relacions de forma més instrumental, com a mitjà per un fi comú, la paternitat i la garantia que hi hagués un hereu legítim (Engels, 2017). Actualment, es descriu la monogàmia com un acord consensuat de mantenir una relació sexual i emocional amb una persona alhora (Conley et al., 2018).

Dins d'aquesta idea d'unió exclusiva entre dues persones trobem la monogàmia en sèrie, descrita per Margaret Mead (1928) com "un sol cònjuge cada vegada" en comptes "d'un sol cònjuge de per vida". La monogàmia en sèrie no està tant definida pel nombre de parelles exclusives que una persona té o per la durada d'aquestes, com per l'interval de temps entre relacions, el qual no resulta suficient per curar i créixer (Pérez, 2024). Una persona que compleix aquest patró presenta un nombre ininterromput de relacions inestables i efímeres (Chuca, 2025). Generalment, quan es posa fi a una relació – sigui per la part que sigui – es passa des d'alguns mesos fins a certs anys soltera o amb parelles esporàdiques no estables. És molt important entendre que les relacions en la monogàmia serial són totes estables – tot i que no es percebin com eternes – i es perceben com segures per les persones que segueixen aquest patró. La psicòloga Maria del Pilar Sánchez (2025) parla d'aquestes relacions com relacions liana, les quals busquen evitar les emocions desagradables del dol per la ruptura anterior, substituint-les per excitació i l'enamorament inicial del nou lligam. Tot i la necessitat d'estabilitat i la cerca activa de l'amor real, aquestes relacions solen ser breus i poc

profundes, ja que quan apareixen comparacions que destronen les expectatives idealitzades que tenien, i apareix el fenomen de l'habitació quan la intensitat disminueix per donar entrada a l'estabilitat emocional, comença l'enfonsament de la relació, i l'inici de la cerca compulsiva del benestar i impetuositat en una altra persona (Sánchez, 2025).

A escala estadística, un estudi del Centre d'Investigacions Sociològiques (CIS, 2025) va determinar que el 73,5% de la població espanyola pensa que és important tenir una relació sentimental per ser feliç, així també, es mostra un acord del 78,8% de la població envers el fet que les relacions afectivosexuals actualment són més inestables que en el passat. Quan es pregunta a aquelles persones que no tenen parella els seus plans d'aquí a cinc anys en l'àmbit romàntic, un 38% els agradaria tenir una relació estable (CIS, 2025), addicionalment, un 43% d'aquestes persones es troben en busca d'una parella però declaren que no han trobat la persona adequada (Requena et al., 2022). D'altra banda, un estudi recent corrobora la centralitat de la parella en la joventut actual. S'observa que únicament l'11,6% de la mostra atribueix una importància nul·la o escassa al fet de tenir parella.

1.3.1. Enamorament

Les persones construeixen les seves pròpies expectatives romàntiques abans d'haver experimentat cap relació d'aquesta mena (Barrera i Vargas, 2005). L'amor romàntic engloba aquest repertori de creences sobre el que s'espera en una relació a escala comportamental, sexual i afectiva, que ens hem construït a través de la cultura, la infància i la socialització. El problema d'aquestes expectatives, són les desigualtats causades pel seu component subjectiu de l'experiència pròpia (Guevara, 2023). Per tant, és necessària la reavaluació d'aquestes al llarg de la relació, ja que mantenir unes altes expectatives contribueix a la disminució de la satisfacció en la parella després de l'etapa de "lluna de mel" (Sabatelli, R.M., 1988). Aquest fet comença a ser un problema social generalitzat quan observem les dades espanyoles i veiem que el 47% dels matrimonis registrats acaben en divorci – xifra estable en els últims anys – (INE, 2025).

És molt important entendre les etapes per les quals s'ha de passar durant una relació per evitar crear aquestes idealitzacions i passar a una realitat

romàntica, no fictícia. Segons Jed Diamond (2024), les persones cauen en l'error de trencar la relació quan les coses es posen difícils, no necessàriament en la unió, sinó en la vida d'ambdues parts, en comptes de proporcionar el suport mutu que es necessita. Diamond (2016) ens parla de 5 etapes de l'amor; enamorament, esdevenir parella, desil·lusionament, creació de l'amor real, fer servir el poder dels dos per canviar el món – aquesta última generalment s'arriba al cap dels anys de mantenir la relació estable –.

L'enamorament, des del punt de vista biològic, té el seu origen al còrtex cerebral, que segueix pel sistema endocrí, on se segrega dopamina que provoca canvis en l'hipotàlem (González, 2021). Durant aquesta etapa, la persona estimada es converteix en un ésser perfecte, sense defectes (Padilla, 2022), el problema és que parlem d'un estat inestable que desapareix fins a arribar a visibilitzar les imperfeccions i els defectes naturals de l'ésser estimat (Fisher, 1992; González, 2021), que és sovint quan es trenca la relació.

1.3.2. Cerca activa de vincles afectivosexuals i la hipòtesi del canvi de parella

Autors com Buss i col·laboradors (2017), ens parlen del canvi de parella com l'estratègia primària dels humans d'aparellament. Una parella romàntica produeix una narrativa mútua, un "nosaltres" en el que estem còmodes, però quan aquest vincle es dissol, tornem a buscar aquest rol en una altra parella (Chuca, 2025). La cerca d'aquesta persona per iniciar una nova relació no sempre es dona quan un està solter. La hipòtesi de canvi de parella (*The mate switching hypothesis*, Buss et al., 2017) ens parla d'aquesta cerca d'alternatives de parella quan el cost-benefici en la relació actual, ja no surt a compte. Alejandro Chuca (2025) explica aquest fet a través d'un consell bàsic, fet servir generalment en l'àmbit financer, "no posis tots els ous a una mateixa cistella". Això explica la monogàmia serial com un sistema relacional natural de l'ésser humà, el qual du a terme a través d'aquesta cerca activa i constant de la millor parella.

1.4. RELACIÓ ENTRE LES VARIABLES ESTUDIADES

Un cop clars els conceptes fonamentals en els quals es basa el treball, com són la por a la soledat, la dependència emocional i el patró relacional de

monogàmia en sèrie, en aquest punt observarem la relació entre aquestes variables.

1.4.1. Por a la soledat i dependència emocional

La relació més clara és entre la por a la soledat i la dependència emocional. Com hem dit, un dependent necessita a la seva parella, evitant, de tal forma, la soledat (Castelló, 2005). Ja no parlem només d'una relació entre variables, sinó que hi ha autors que la descriuen com una característica dins del concepte, és a dir, la por a la soledat és un sentiment o una conseqüència – igual que l'expressió límit o la cerca d'atenció – de la dependència emocional (Lemos i Londoño, 2006). Observem, per tant, que la por a la soledat no està únicament present en persones sense parella, sinó que també afecta a persones amb parella davant la perspectiva de futura solteria (Spielmann, et al., 2013). En l'estudi de Spielmann i col·laboradors (2013) es menciona que, en persones amb relacions de parella poc satisfactòries, com més sentiment de soledat hi hagi, més dependència sobre la relació existirà. A més, estudia com la por a la soledat fa estar més actiu en l'àmbit de cerca de relacions romàntiques, però que, a causa d'aquesta necessitat de l'altre, es conformin amb menys tot i el desig de relacions d'alta qualitat. La por a la soledat, igual que la dependència emocional, solen tenir el seu origen en l'aprenentatge de vincles o patrons desadaptatius en la infantesa, per tant, no parla d'una dependència cap a una persona, si no cap un estil de vincle (Castelló, 2005). Un dependent, per evitar la soledat, tendeix a crear vincles afectius impulsius per sentir una falsa sensació de seguretat i silenciar les pors a l'abandonament, cosa que causa que les relacions es mantinguin amb una base de dependència més que d'amor o creixement personal (Franco, 2017).

1.4.2. Por a la soledat i monogàmia en sèrie

Dins aquesta mateixa por a la soledat, Sánchez (2025) fins i tot parla de l'anuptofobia descrita com la por irracional a quedar-se solter per sempre, el que ajuda a enllaçar la por a la soledat i la monogàmia en sèrie. Aquest patró es caracteritza per saltar de relació en relació amb el fi d'evitar la soledat. Trobem que també es manté degut a la por d'afrontar el sentiment de dol per la pèrdua – tan real com futura – d'una relació (Fisher, 1992). També apareix un component social on pensem que la parella és l'única que ens pot treure

d'aquesta soledat, per tant ens aferrem a la primera persona que trobem, corrent el perill de bolcar-nos en una relació seria però poc estable, alimentant així el cercle viciós de relacions liana (Congost, 2023).

1.4.3. Dependència emocional i monogàmia en sèrie

Per finalitzar, s'exposa la relació entre la dependència emocional i el patró de la monogàmia en sèrie. El principal símptoma de la monogàmia serial és la necessitat de l'altre, just el descrit per la línia conductual de la dependència (Sánchez, 2025). Aquesta addicció té com a punt de focus les relacions i acaba enllaçant una parella amb una altra (Villa et al., 2017). Un altre punt de relació seria l'autoconcepte negatiu i la visió desproporcionadament positiva de l'altre, el que provoca una necessitat de complaure persones que consideren superiors. Aquesta baixa autoestima és creada per un patró viscut de falta de reconeixement extern i alhora crea una cerca d'aquest reconeixement, lligant un cercle viciós de dependència cap a l'altre (Cruz, s.f.). El problema principal que trobem amb aquesta dependència és la prioritització de la cerca d'aprovació i no tant d'honestedat emocional, el que crea relacions no duradores (Cruz, s.f.), com les relacions liana.

Com a resum general de les relacions entre les tres variables, s'observa un clar punt d'unió, que seria la necessitat d'evitar la soledat a qualsevol preu. A causa d'aquest origen, apareix la dependència cap a allò – en aquest cas les relacions romàntiques – que t'ajuda a aconseguir aquesta inhibició de la soledat, aleshores és quan es crea el patró de relacions monògames en sèrie, ja que, tot i la cerca de vincles reals, aquesta dependència – juntament amb les seves característiques de validació i atenció constant – fa que no siguin duradores.

El present treball estudia la relació entre la por a la soledat, la dependència emocional i com aquestes acaben en monogàmia serial, en persones d'entre 16 i 30 amb parella actual o passada.

2. OBJECTIUS I HIPÒTESIS

2.1. OBJECTIUS

2.1.1. Objectiu general

1. Analitzar la relació entre la por a la soledat, la dependència emocional i el patró de monogàmia serial en relacions de parella de joves adults d'entre 16 i 30 anys.

2.1.2. Objectius específics

1. Identificar la prevalença de por a la soledat en una mostra de joves adults.
2. Observar el nivell de dependència emocional cap a la parella en la mostra.
3. Analitzar si hi ha diferències significatives en la tendència a la monogàmia en sèrie en funció de la puntuació de l'escala de por a la soledat.
4. Explorar si existeixen diferències significatives en la por a la soledat en funció del nivell de dependència emocional.
5. Determinar si l'alt nivell de dependència emocional es relaciona amb la tendència a la monogàmia en sèrie.
6. Avaluar si hi ha diferències significatives en la por a la soledat, en funció de si la persona està actualment en una relació o no.
7. Analitzar si existeixen diferències significatives entre sexes en les variables por a la soledat, dependència emocional i patró de monogàmia serial.

2.2. HIPÒTESIS DE LA INVESTIGACIÓ

2.2.1. Hipòtesis per a l'objectiu general

1. Existirà una relació significativament positiva entre la por a la soledat, la dependència emocional i el patró de monogàmia en sèrie en joves adults.

2.2.2. Hipòtesis per a objectius específics

1. Les persones joves tindran un elevat grau de por a la soledat.
2. Els joves adults tindran nivell alt de dependència emocional.

3. La por a la soledat s'associarà de manera directa i positiva amb el patró de monogàmia en sèrie.
4. Existirà una correlació positiva i significativa entre la por a la soledat i els nivells de dependència emocional.
5. La dependència emocional es relacionarà positivament amb els patrons de monogàmia serial.
6. Les persones que actualment estan en una relació, presentaran puntuacions més baixes en por a la soledat que aquelles que reporten no estar en una relació actualment.
7. Les dones puntuaran més alt en l'escala de dependència emocional que els homes mentre que aquests puntuaran més alt en la subescala de cerca de parella (Cerca de parella) del MEQ.

3. METODOLOGIA

3.1. Disseny de l'estudi

En aquest treball s'ha fet servir un disseny de tipus quantitatiu, no experimental, transversal i correlacional – comparatiu, atès que les variables s'analitzen a través d'escala validades que es transformen en puntuacions numèriques (quantitatiu) en un únic moment en el temps (transversal), a més, no es manipula cap variable, senzillament s'observen, es mesuren i es descriuen (no experimental). Per finalitzar, té com a objectiu establir el grau d'associació entre les tres variables estudiades i les diferències significatives entre aquestes i el perfil de la mostra (correlacional – comparatiu).

3.2. Mostra de l'estudi

La mostra total va ser de 132 joves adults d'entre 16 i 30 anys ($M=22,82$; $DT=2,845$), dels quals es van descartar 29, ja que no tenien ni havien tingut mai parella, el que ens va deixar amb una mostra neta de 103 participants.

A l'estudi van participar 76 dones (74%), 23 homes (22%), 2 persones no binàries (2%) i 2 que no van voler especificar el gènere (2%).

En situació sentimental, el 73% ($n= 75$) de la mostra estava en una relació romàntica i el 27% ($n= 28$) eren solters que havien tingut parella en el passat.

A causa de l'objectiu de l'estudi i de la coherència dels testos, els criteris d'inclusió van ser: acceptar respondre el qüestionari de forma voluntària, anònima i acceptant el consentiment informat, tenir entre 16 i 30 anys, i tenir o haver tingut una relació romàntica. Al esdevenir una enquesta online, altres requisits necessaris eren entendre l'espanyol i tenir accés a internet.

3.3. Instruments

A l'inici del qüestionari es van recollir una sèrie de dades sociodemogràfiques per comparar amb les variables. Aquestes foren l'edat, el sexe, la situació romàntica del participant i, en aquells que no tenien parella actualment, si havien tingut en el passat.

Per tal d'avaluar la por a la soledat, la dependència emocional i la monogàmia en sèrie, es van administrar els següents qüestionaris als participants.

3.3.1. Escala de Por a la Soledat (BSFL)

El primer qüestionari distribuït fou la versió espanyola de *The Brief Scale of Fear of Loneliness (BSFL; Ventura-León et al., 2020)*, com l'eina per avaluar el nivell de por a la soledat, en aquest cas, en joves adults espanyols.

Consta de 5 ítems mesurats a través de l'escala Likert amb una freqüència de 5 punts, on 0 correspon a *mai* i 4 a *sempre*. Es tracta d'un qüestionari unidimensional que mesura l'angoixa anticipatòria a la idea de la soledat, per tant, no consta de subescales.

Per mesurar la fiabilitat els autors van fer servir el coeficient Omega de McDonald (ω), i van obtenir un valor superior a 0,88 . A més, la qualitat del contingut fou revisada per sis jutges experts en rellevància i validesa, amb un coeficient V d'Aiken superior a 0,70 (Ventura-León et al., 2020). En aquest estudi també es va calcular la consistència interna amb l'alfa de Cronbach per la mostra concreta del mateix i el resultat va ser de 0,85.

3.3.2. Escala de Dependència Emocional de la Parella (SED)

Seguidament, es va administrar la *Partner's Emotional Dependency Scale (SED; Camarillo et al., 2020)* per mesurar la dependència emocional en la mostra observada.

És una eina unidimensional de 22 ítems que avalua, de forma global, el grau de dependència emocional en parella mitjançant una escala tipus Likert que oscil·la de 0 a 4, on 0 correspon a *totalment fals* i 4 a *totalment verdader*. Es van establir uns punts de tall en funció del grau de dependència, on les puntuacions inferiors a 10 presentaven nivells baixos; entre 10 i 21 moderats; entre 22 i 36 alts; per sobre de 37 fins a ≥ 90 , extrems (Camarillo, 2020).

Els autors van mesurar la consistència interna amb l'alfa de Cronbach, i van obtenir un $\alpha = 0,90$. En aquest estudi també es va calcular l'alfa per la mostra obtinguda i la puntuació va ser de 0,92.

3.3.3. Qüestionari d'Esforç d'Aparellament (MEQ)

Finalment, es va utilitzar *Mating Effort Questionnaire* (MEQ; Albert et al., 2021), per mesurar la monogàmia serial. A causa de l'absència d'un instrument validat per mesurar aquesta variable directament, el MEQ s'utilitza com a mètode d'estudi del patró conductual de la monogàmia en sèrie gràcies a les seves subescales, sobretot Millora de la parella (PU) i Cerca de parella (MS), per tant el qüestionari avalua la pretensió d'aparellament tant dins com fora de la parella.

Com ja hem dit, es tracta d'un model de tres factors o subescales; la primera és *Partner upgrading* (PU; Millora de la parella), la qual mesura el nivell d'inversió que un dedica a atreure a altres persones que considera de major valor que la seva parella; la segona subescala és *Mate seeking* (MS; Cerca de parella), i mesura l'esforç (entès com a temps, energia i recursos) enfocat a aconseguir parella quan s'està solter; la tercera i última correspon a *Partner investment* (PI; Inversió en la parella), que es tracta de l'esforç enfocat en el manteniment de la parella actual (Albert et al., 2021). L'Alfa de Cronbach de les subescales és 0,89 en PU, 0,82 en Cerca de parella i 0,70 en Inversió en la parella (Albert et al., 2021).

En aquest estudi es va fer servir la versió abreviada de 12 ítems mitjançant una escala de resposta numèrica d'1 a 10 punts, en lloc del format Likert original d'1 a 7, per facilitar un ventall de resposta més intuïtiu als participants, a més d'evitar la concentració de respostes en el punt mitjà. Tot i que Albert et al. (2021) recomanen que es faci servir la fiabilitat composta (ρ) com a mesura més precisa, es va calcular l'Alfa de Cronbach de cada

variable per veure la consistència interna d'aquesta escala, degut a la seva extensa presència en la recerca psicològica. Es van obtenir valors de $\alpha=0,83$ en Millora de la parella, $\alpha=0,82$ en Cerca de parella i $\alpha=0,70$ en Inversió en la parella, valors comparables als reportats per Albert et al. (2021), suggerint que la consistència interna de l'instrument es manté després de la conversió. Més tard, per dur a terme l'anàlisi comparant les dades amb la literatura prèvia (Albert et al., 2021) i mantenir una homogeneïtat en els criteris d'anàlisi amb la resta d'escales, es va realitzar un reescalat lineal sobre les puntuacions totals de l'escala 1-10 (rang de 12 a 120 punts) al rang estàndard de l'instrument oficial d'1-7 (rang de 12 a 84), a través de la següent fórmula: $X_{nou} = 12 + [(x - 12) (84 - 12) / (120 - 12)]$ (Chung, 2011).

3.4. Procediment

Per l'administració dels tests es va desenvolupar un formulari de Microsoft Forms que incloïa una pàgina d'informació breu sobre l'objectiu de l'estudi, l'ús de les dades obtingudes i el meu correu d'estudiant per contactar-me si fos necessari.

Va esdevenir un qüestionari d'uns 10 minuts, amb una participació totalment anònima i voluntària un cop acceptessin les condicions de participació i donessin el consentiment. Seguidament, es mostrava unes preguntes per la recollida de dades sociodemogràfiques i els tres qüestionaris utilitzats per la mesura de les variables escollides.

La difusió d'aquest formulari, i per tant la recollida de la mostra, es va dur a terme a través de dues xarxes socials, WhatsApp i Instagram, a més de comptar amb l'efecte de bola de neu iniciat amb els participants coneguts.

3.5. Consideracions ètiques del treball

L'estudi va ser aprovat pel Comitè Ètic de Recerca en Persones, Societat i Medi Ambient (CEIPSA), el qual va atorgar al treball el codi de referència CEIPSA-2026-TFG-0036, abans començar amb la recollida de la mostra.

Abans d'iniciar el qüestionari, totes les persones participants van haver d'acceptar el consentiment informat de manera totalment voluntària. Se'ls va informar de l'anonimat i la voluntarietat que caracteritzava la participació en l'estudi, alhora que l'ús de les dades seria estrictament acadèmic. Es van

seguir les pautes de recollida d'informació d'acord amb el Reglament General de Protecció de Dades (UE 2016/679), per garantir la legitimitat, autenticitat i transparència de la recerca.

3.6. Anàlisi de les dades estadístiques

L'anàlisi de les dades obtingudes es va fer mitjançant el programa IBM SPSS Statistics, en la versió 31.

En primer lloc, es van calcular els estadístics descriptius de la mostra i de les escales, amb una recodificació de la variable dependència emocional en categories segons els punts de tall descrits per Camarillo et al. (2020) utilitzada exclusivament amb finalitats descriptives de la mostra. Just després, es va dur a terme un reescalat lineal per les tres subescales del MEQ, passant de l'escala numèrica de l'1 al 10, a Likert de 1-7.

Seguidament, es va dur a terme la comprovació de la normalitat de les variables amb el test de Kolmogorov-Smirnov, i es van obtenir els gràfics de normalitat, els índexs d'asimetria i curtosi. Un cop comprovada la distribució normal de les variables, es van analitzar les variables en funció del sexe i la situació sentimental amb proves t per a les mostres independents i el càlcul de la d de Cohen per a mesurar la mida de l'efecte. Si les variables no complissin el supòsit de normalitat, s'hagués fet ús de proves no paramètriques, específicament la U de Mann-Whitney. Per avaluar la relació entre la por a la soledat, dependència emocional i les tres subescales de la monogàmia serial, es va determinar l'aplicació del coeficient de correlació de Pearson per contrastar les hipòtesis d'associació, sempre que es complís el supòsit de normalitat de les variable. Altrament, en cas de requerir proves no paramètriques s'hagués fet servir el coeficient de correlació de Spearman.

Finalment, es van fer tres anàlisis de regressió lineal jeràrquica per aprofundir en les relacions de les variables i avaluar el pes explicatiu d'unes sobre les altres. En el primer model, es va establir la Dependència emocional com a variable dependent (VD) i la Por a la soledat com a variable independent (VI). En el segon i el tercer model es va dur a terme un procediment jeràrquic escollint la Millora de la parella i la Cerca de parella com a variables dependents. Primer es va introduir la Por a la soledat i tot seguit es va afegir la Dependència emocional, per avaluar la contribució addicional de la

dependència per sobre de la por a la soledat. Es van escollir la subescala de Millora de la parella i la de Cerca de parella, degut a que són explicatives dels principals patrons de monogàmia en sèrie, a més la subescala d' Inversió en la parella únicament cobra sentit en persones amb parella el que crearia un biaix sistemàtic important. Per tant, la tria de les variables de les qual s'ha calculat una regressió han estat aquelles troncal en el treball i aquelles que seguien la direcció del marc teòric i les hipòtesis plantejades.

Es va adoptar un criteri estadístic de $p < 0.05$ al llarg de tota l'anàlisi presentada.

4. RESULTATS

En aquest apartat, es presentaran els resultats de les anàlisis estadístiques de les dades recollides.

La Taula 1 inclou els estadístics descriptius de les principals variables de l'estudi i les seves subescales. Respecte la por a la soledat es va obtenir una mitjana de 8,89 (DT=4,1), el que ens respon a la primer hipòtesis, prevalença de la por a la soledat en la mostra.

Per respondre a la segona hipòtesis, nivell de dependència emocional, s'observa que la puntuació mitjana de la dependència emocional és de 28,40 (DT=14,53). A més, tenint en compte els punts de tall per la dependència emocional de Camarillo et al. (2020) observem que un 3% (3) dels enquestats van presentar un nivell baix de dependència emocional, un 36% (37) moderat, un 37% (38) alt i un 24% (25) extrem, el que ens indica que més de la meitat de la mostra (61%) se situa en els rangs alt i extrem de dependència emocional.

Per últim, respecte a la monogàmia en sèrie, es van dur els estadístics de les tres subescales on Millora de la parella va obtenir una mitjana de 15,90 (DT=7,28), la Cerca de parella de 7,00 (DT=4,78) i la Inversió en la parella de 16,22 (DT=3,24).

Taula 1. *Estadístics descriptius de les variables principals (N=103)*

Variable	M	DT	Mínim	Màxim
Por a la soledat	8,89	4,10	0,00	18,00
Dependència emocional	28,40	14,53	6,00	69,00
Monogàmia serial – Millora de la parella	15,90	7,28	6,00	38,00
Monogàmia serial – Cerca de parella	7,00	4,78	3,00	19,00
Monogàmia serial – Inversió en la parella	16,22	3,24	3,00	21,00

Seguidament es va dur a terme la prova de normalitat de Kolmogorov-Smirnov, la qual va sortir significativa. Atesa la sensibilitat d'aquest test amb mostres superiors a 50 participants es van tenir en compte els índexs d'asimetria i curtosi juntament amb els gràfics de normalitat, per observar la significació estadística de totes les variables ($p < .05$), les quals es van situar dins els límits acceptables (-2 - +2), justificant l'ús de les proves paramètriques (Taula 2).

Taula 2. *Proves de normalitat Kolmogorov-Smirnov*

Variable	Asimetria	Curtosi	K-S (estadístic)	K-S (p)
Por a la soledat	,276	-,136	,100	,014
Dependència emocional	,786	-,081	,126	<,001
Monogàmia serial – Millora de la parella	1,020	1,052	,098	,016
Monogàmia serial – Cerca de parella	,911	-,484	,226	<,001

Monogàmia serial - Inversió en la parella	-1,164	1,872	,148	<,001
--	--------	-------	------	-------

A continuació, es van calcular correlacions de Pearson entre la por a la soledat, la dependència emocional i les tres subescales de la Monogàmia serial per tal de contrastar la hipòtesi general de l'estudi i les hipòtesis específiques 3, 4 i 5.

Com a resposta a les hipòtesis 3 i 4 respectivament, observem que la por a la soledat va correlacional positivament amb les dues primeres escales de Monogàmia serial, Millora de la parella ($r=,454$; $p<,001$) i Cerca de parella ($r=,282$; $p<,001$), juntament amb la dependència emocional ($r=,617$; $p<,001$). En canvi, pel que fa a la Inversió en la parella també existeix una relació, però és més dèbil ($r=,213$; $p<,05$). Responent a la hipòtesi 5, la dependència emocional presenta correlacions molt fortes amb totes les subescales de Monogàmia serial ($p<,001$): Millora de la parella ($r=,628$; $p<,001$), Cerca de parella ($r=,412$; $p<,001$) i Inversió en la parella ($r=,392$; $p<,001$) (Taula 3).

Taula 3. Correlacions de Pearson entre les variables principals (N=103).

	Dependència emocional	Millora de la parella	Cerca de parella	Inversió en la parella
Por a la soledat	,617**	,454**	,282**	,213*
Dependència emocional	-	,628**	,412**	,392**

1. ** la correlació és significativa en el nivell 0,01 (bilateral).

2. *la correlació és significativa en el nivell 0,05 (bilateral).

Posteriorment, es va dur a terme una prova t per analitzar les diferències en la por a la soledat en funció de la situació sentimental dels participants per atendre la hipòtesi 6, on les persones sense parella ($n=28$; $M=10,54$; $DT=4,48$) van obtenir puntuacions notablement més altes en l'escala de por a la soledat que les persones en una relació ($n=75$; $M=8,28$; $DT=3,80$; $t(101)=2,553$; $p=,012$). Posteriorment, es va calcular la d de Cohen (0,565)

la qual indica un efecte modera, per observar la magnitud de la diferència més enllà de l'estadística i el seu nivell de generalització no limitat a aquesta mostra (IC 95% [0,123, 1,005]).

Tot seguit, per avaluar la hipòtesis 7 es va fer una prova t per a mostres independents per comprovar l'existència de diferències entre les variables en funció del sexe (Taula 4). Es van excloure les persones no binàries (n=2) i les que van preferir no respondre (n=2) atès que el reduït nombre d'aquestes no permetia comparacions fiables. Les úniques diferències estadísticament significatives entre homes i dones es van observar en la subescala Millora de la parella ($t(97)=2,342$; $p=,021$) on els homes van obtenir puntuacions substancialment més altes que les dones. En les variables por a la soledat ($p=,212$), dependència emocional ($p=,074$), Cerca de parella ($p=,071$) i Inversió en la parella ($p=,300$), no s'observen diferències destacables entre sexes.

Taula 4. *Diferències en les variables principals segons el sexe (N=103)*

Variable	Homes M (DT)	Dones M (DT)	t	gl	p
Por a la soledat	8,00 (4,72)	9,24 (3,95)	-1,256	97	,212
Dependència emocional	33,43 (15,04)	27,22 (14,28)	1,805	97	,074
Monogàmia serial – Millora de la parella	19,07 (7,84)	15,07 (6,98)	2,342	97	,021
Monogàmia serial – Cerca de parella	8,59 (4,84)	6,54 (4,68)	1,826	97	,071
Monogàmia serial - Inversió en la parella	16,91 (2,82)	16,13 (3,25)	1,041	97	,300

Finalment, per observar el grau d'influència entre les variables, es van dur a terme regressions jeràrquiques en les variables de Dependència emocional i Por a la soledat, i en dues subescales de Monogàmia serial, en Millora de la parella i en Cerca de parella. No s'ha inclòs la subescala Inversió en la parella, ja que a nivell metodològic únicament poden puntuar significativament les persones amb parella i això crearia un biaix sistemàtic important, contaminant la relació entre Inversió en la parella i l'altra variable. No s'ha abandonat la variable, però tampoc s'ha aprofundit en aquesta. Pel que fa a la Dependència emocional (Taula 5), la Por a la soledat explica un 38% de la seva variància. Amb la VD Millora de la parella (Taula 6), la Por a la soledat va explicar un 21% de la variància en el primer pas, i la incorporació de la Dependència emocional al segon pas va afegir un 20% addicional de variància explicada. De manera similar, en la Cerca de parella (Taula 7), la Por a la soledat va explicar el 8% de la variància, i la Dependència emocional va afegir un 9% addicional. S'observa que, en ambdues subescales de Monogàmia serial, la Por a la soledat va deixar de ser significativa quan s'incorpora la Dependència emocional al model, fet que suggereix que la Dependència emocional podria ser compatible amb una possible mediació en la relació entre la Por a la soledat i les subescales que defineixen els patrons de Monogàmia serial. Aquest patró de mediació emergeix com a resultat de les regressions jeràrquiques, però no estava plantejat com a hipòtesi, i es reporta com un suggeriment interpretatiu donat el disseny transversal de l'estudi.

Taula 5. *Anàlisi de regressió VD: Dependència emocional*

	R^2	<i>Canvi en R^2</i>	F	β	t	p
Por a la soledat	,381	,381	62,158	,617	7,884	<,001

Taula 6. *Anàlisi de regressió VD: Millora en la parella*

	R^2	<i>Canvi en R^2</i>	F	β	t	p
Por a la soledat	,407	,195	32,617	,108	1,097	,275

Dependència emocional	,402	,195	32,617	,561	5,711	<,001
------------------------------	------	------	--------	------	-------	-------

Taula 7. *Anàlisi de regressió VD: Cerca de parella*

	<i>R²</i>	<i>Canvi en R²</i>	<i>F</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Por a la soledat	,171	,092	11,044	,044	,382	,703
Dependència emocional	,171	,092	11,044	,385	3,323	<,001

5. DISCUSSIÓ

L'objectiu principal que perseguia aquest estudi era analitzar la relació entre el nivell de por a la soledat, la dependència emocional i el patró de monogàmia en sèrie, en una mostra de joves adults d'entre 16 i 30 anys. La hipòtesi principal afirmava l'existència d'aquesta relació de forma positiva, cosa que es va confirmar en els resultats analitzats, observant les puntuacions obtingudes en les correlacions de Pearson, on la por a la soledat obté una associació destacable tant amb la dependència emocional com amb les tres subescales de Monogàmia serial, i la mateixa dependència emocional té una correlació també significativa amb les subescales de Monogàmia serial. Fins i tot, amb les regressions jeràrquiques s'han matisat les correlacions observades, suggerint una alta capacitat explicativa de la por a la soledat envers la variància de la dependència emocional. A més, situen la por a la soledat i la dependència emocional com a variables explicatives de les subescales Millora de la parella i Cerca de parella, establint una estructura entre aquestes amb una relació entre la por a la soledat i la monogàmia serial que s'articula a través de la dependència emocional. Aquests resultats segueixen la literatura psicològica del marc teòric, la qual plantejava una relació entre les tres variables, tenint com a origen l'evitació de la soledat, la qual produeix una tendència a la cerca constant de parella i la creació repetida de vincles afectius impulsius per tenir una falsa sensació de seguretat, els

quals es sostenen amb un sentiment de necessitat de l'altre propi de la dependència emocional (Spielmann et al., 2013; Franco, 2017).

Continuant amb les hipòtesis dirigides als objectius específics, també es van comprovar a través de l'anàlisi estadística. En la primera hipòtesi es plantejava que la mostra obtindria un elevat grau de por a la soledat, cosa que no es confirma del tot, ja que obtenim una mitjana de 8,89, per tant, es troba dins de la normalitat, en canvi, en la desviació típica (4,1) tenim un valor significativament alt, el que ens indiquen uns resultats força heterogenis. Com que estem situats en un grup d'edat concret, aquesta variabilitat no segueix el patró uniforme i en forma de U de por a la soledat descrit per Luhmann i Hawkley (2016) i Martín i González-Rábago (2022), ja que els adults joves haurien de puntuar més alt en aquesta escala. Tot i això, hi ha factors externs com l'orientació sexual, la salut mental, la mobilitat social o la qualitat de les relacions de parella (per aquells que les tinguin) que també afecten en aquesta variable (Márquez et al., 2022; OMS, 2025).

En el grau de dependència emocional, sí que es reconeix un gran nombre de participants situats en els nivells alts i extrems de l'escala (61%; n=63), i únicament un 3% van obtenir una puntuació baixa. Aquestes dades sí que ens confirmen la segona hipòtesi, on es va puntualitzar que els joves adults obtindrien un elevat grau de dependència emocional. En aquests resultats es plasma més la literatura teòrica, ja que les primeres manifestacions de dependència emocional comencen a manifestar-se en persones de l'edat de la mostra (Bornstein, 1992; Castelló, 2005). En canvi, s'observa que la prevalença de dependència emocional significativa en aquest estudi (61%) és extremadament superior que als estudis citats en el marc teòric, els quals presentaven únicament un 25% de prevalença en universitaris. Podria esdevenir un biaix de selecció autoinduït dels participants, ja que aquests podrien veure's identificats amb l'objectiu de l'estudi reflectit en el títol.

En tercer lloc, es va hipotetitzar que les persones amb un grau més alt de por a la soledat, també obtindrien una puntuació més alta en monogàmia en sèrie. Observem com s'afirma aquesta hipòtesi amb la significativa correlació entre la por a la soledat i les tres subescales principals que es relacionen més amb els patrons de monogàmia en sèrie. Sánchez (2025) descriu l'anuptofobia, com aquesta por d'estar solter que desemboca en el salt de

relació en relació, com a evitació experiencial de la fase de dol i la substitució d'aquesta per l'excitació d'un nou enamorament (Sánchez, 2025; Fisher, 1992). A més, una persona amb por a la soledat tendeix a bolcar-se en una relació degut al pensament desadaptatiu basat en que únicament una parella romàntica ens pot evitar aquest sentiment (Congost, 2023).

En la quarta hipòtesis es planteja que, nivells alts de por a la soledat, relacionen amb nivells alts de dependència emocional. Aquest resultat és el que mostra una correlació de major magnitud en l'estudi, per tant, es confirma que a més por a la soledat, més dependència emocional. A més, la por a la soledat es mostra com una variable amb una contribució significativa respecte a les dues subescales principals de la Monogàmia serial, Millora de la parella i Cerca de parella. Cal tenir en compte que alguns autors descriuen la por a la soledat com un component de la dependència emocional (Lemos i Londoño, 2006), suggerint una relació bidireccional entre ambdues variables. Tot i això, el disseny transversal del present estudi no permet establir causalitat, i s'ha optat per seguir la direcció proposada per Spielmann et al. (2013), coherent amb el circuit teòric amb la por a la soledat com origen, seguida de la dependència emocional per finalitzar amb patrons de monogàmia serial. En aquest sentit, estudis com el de Spielmann i col·laboradors (2013) comenten que, en una parella, com més sentiment de soledat hi hagi, més dependència sobre la relació existirà. En persones solteres el que ocorre és que a més sentiment de soledat, més conformistes són les persones a l'hora d'escollir parella, degut a la necessitat de l'altre (Spielmann et al., 2013). Aquest fet també ens fa pensar en una relació amb els patrons de monogàmia serial. Per tant, observem que aquestes dues variables correlacionen tant en persones amb parella com solteres. Aquesta alta correlació podria explicar també l'alt nivell de dependència emocional en la nostra mostra, ja que segons Luhmann i Hawkley (2016) la por a la soledat es distribueix en forma de U, i els joves adults són el grup amb vulnerabilitat més alta – juntament amb les persones de tercera edat –, per tant, aquesta distribució sí que encaixaria amb els resultats de la segona hipòtesi.

Seguidament, s'hipotitza que alts nivells de dependència emocional, es relacionaràn una puntuació més alta també en patrons de monogàmia en sèrie. Acceptem aquesta hipòtesi, ja que la correlació de Dependència

emocional amb totes tres subescales de Monogàmia serial és significativa, per tant, a més dependència emocional més patró de monogàmia en sèrie. En aquest punt, també observem la dependència emocional com a variable amb una contribució significativa de ambdues subescales, Cerca de parella i Millora de la parella, dels patrons monògams serials. Teòricament, observem com la dependència emocional i el patró de monogàmia en sèrie es sustenten sota els mateixos problemes, la cerca d'aprovació i la necessitat de l'altre (Sánchez, 2025), el que produeix la creació de relacions no duradores (Cruz, s.f.). Aquesta característica de les relacions, provoca la repetició de patrons de relacions liana. També es podria relacionar amb l'estudi de Spielmann i col·laboradors (2013), degut al fet de conformar-se amb menys i, per tant, tenir més opcions de parella degut, altre cop, a la necessitat de l'altre.

La sisena hipòtesi relacionava el fet de tenir parella, amb puntuacions més baixes de por a la soledat. Aquesta també s'afirma amb els resultats de la prova t, on s'obté un contrast estadístic de 2,553, per tant, la diferència de puntuacions entre les persones amb i sense parella és prou significativa. Aquest fet demostra que les persones amb parella puntuen més baix en l'escala de por a la soledat, que les que no en tenen. Aquests resultats coincideixen amb les evidències de l'OMS (2025), les quals identifiquen estar en una relació romàntica com un dels factors protectors envers la soledat. Tot i això, és cert que hi ha altres factors que afecten com la qualitat de la relació (Spielmann et al., 2013). En el present estudi, on la diferència de resposta quant a l'escala de por a la soledat en persones amb i sense parella és prou significativa, fa palès que l'existència del vincle romàntic actua, en cert grau significativament, com a protector del sentiment de por a la soledat.

Finalment, es va analitzar la relació del gènere dels participants amb les variables estudiades. La hipòtesi plantejada deia que les dones puntuarien més alt en l'escala de dependència emocional i els homes en la subescala Cerca de parella de Monogàmia serial. Aquesta hipòtesi va ser refutada, ja que observem una diferència mínima en la mitjana de les puntuacions totals, a excepció de la subescala de Millora de la parella, on els homes tenen puntuacions significativament més altes. Per tant, no hi ha diferències significatives en el nivell de dependència emocional ni de cerca de parella entre homes i dones. Aquests resultats és consistent amb la informació

recollida a la teoria on, estudis com el de Granda-Vivas i Moral-Jiménez (2025) i el d'Ubiola i col·laboradors (2017), no van obtenir diferències significatives de gènere en la dependència emocional. Per altra banda, sí que es van fer estudis on la major part de la mostra identificada com a dependent emocional eren dones (Lemos et al., 2012), i Castelló (2005) també va identificar a les dones com a protagonistes d'aquesta variable degut a factors biològics i socials. Moral i Sirvent (2008) van explicar aquesta discordança entre estudis a causa de la diferència entre la manifestació de dependència emocional en dones (expressió afectiva) i en homes (cerca d'atenció). Tot i aquests resultats, hem de recordar que la mostra de l'estudi actual està desequilibrada en relació amb al sexe, per culpa de la desproporció del nombre de dones sobre homes, per tant, no es pot dur a terme una comparació vàlida envers el gènere.

5.1. Limitacions

La limitació més destacable d'aquest estudi és la marcada asimetria de gènere. Es presenta amb un percentatge de dones del 74%. Aquesta manca d'heterogeneïtat ha produït un biaix en la hipòtesi pensada per avaluar les diferències entre sexes degut al reduït nombre de participants masculins ($n=23$), i podria ser degut a l'ús del mostreig no probabilístic incidental a través de les xarxes socials, on ha pogut actuar el nombre de dones en la xarxa de contactes i els algoritmes de les plataformes de difusió. A més, la mostra de l'estudi és modesta per a un disseny correlacional de tres variables. Amb una mostra més àmplia, s'hauria pogut equilibrar el percentatge d'homes i dones.

Una altra limitació important, seria la falta d'escala per mesurar la variable monogàmia en sèrie, per tant, s'ha fet servir una escala que mesura més els patrons que caracteritzen aquesta monogàmia. A més, es va dur a terme un reescalat lineal en les puntuacions obtingudes del MEQ per modificar l'escala original de transmissió d'1-10 a una escala Likert d'1-7 per comparar-ho amb la literatura teòrica. Tot i comprovar que la consistència interna era òptima, s'ha de tenir en compte en la comparació amb estudis previs.

5.2. Futures línies de recerca

Com a direcció de futures investigacions, seria convenient la replicació de l'estudi en una mostra més àmplia i equitativa, i l'ús d'un disseny experimental per l'estudi d'aquestes variables. També seria interessant l'elaboració d'una eina que mesures la monogàmia serial de manera precisa, juntament amb un estudi longitudinal que tingués en compte les parelles passades totals dels participants per veure aquesta repetició de patrons, i si es mantenen en el temps. Per acabar, seria rellevant aprofundir en el paper mediador de la dependència emocional en la relació entre la por a la soledat i la monogàmia serial.

6. CONCLUSIONS

El treball presentat tenia com a objectiu estudiar la relació entre la por a la soledat, la dependència emocional i la monogàmia serial. Els resultats ens han confirmat la hipòtesi principal que afirmava la relació positiva entre les variables, mostrant que un nivell elevat de por a la soledat es relaciona amb una dependència emocional elevada i un patró de monogàmia serial, sobretot els components de cerca activa de parella i de pensaments sobre el canvi de la parella actual per una que perceben com a millor. Hem vist que els resultats segueixen les aportacions teòriques anteriors, on es parla de què la dependència emocional el que busca és l'evitació de la soledat, no tant a la parella romàntica concreta (Castelló, 2005). Aquesta necessitat de l'altre fa que l'individu estigui més actiu de cara a la cerca de relacions, però aquestes acaben començant de forma precipitada desembocant en vincles temporal, que, quan arriben al seu fi, perpetuen la repetició del cicle serial de monogàmia per tornar a evitar l'experiència de soledat (Spielmann et al., 2013).

Pel que fa als objectius específics, es va tractar de relacionar cadascuna de les variables entre elles. Els resultats van afirmar la majoria de les hipòtesis plantejades. El resultat més rellevant és l'alt nivell de dependència emocional en la mostra, superant la prevalença reportada per Lemos i col·laboradors (2012), el que s'ha explicat per la forta relació d'aquesta variable amb la por a la soledat i com aquesta última afecta en major mesura als joves adults – i

a persones de tercera edat degut a la distribució en forma de U – (Luhmann i Hawkley, 2016). Tot i aquesta part teòrica, la puntuació de la nostra mostra en l'escala de por a la soledat no ha estat significativa a nivell de mitja, però s'ha observat una desviació típica força alta, el que ens indica unes puntuacions extremes per les dos bandes de l'escala. Ambdues variables han correlacionat positivament amb els tres components mesurats de la monogàmia en sèrie, per tant, segueix el fil teòric de Spielmann i col·laboradors (2013) quan ens parlen de què la por a la soledat fa que augmenti el nivell de cerca de parella per la necessitat de l'altre o la dependència emocional al fet de tenir parella.

Finalment, es va observar que, tot i no tenir en compte la satisfacció dins la relació romàntica, tenir parella és un fet significatiu i protector de la por a la soledat, corroborat per un estudi de l'OMS (2025). A més, no s'han identificat diferències significatives entre sexes en el nivell de dependència emocional, fet que concorda amb la discordança entre estudis que van analitzar aquestes diferències i van obtenir resultats oposats (Lemos et al., 2012; Castelló, 2005), però també amb aquells que no van trobar diferències (Granda-Vivas i Moral-Jiménez, 2025; Ubiola et al., 2017).

Com a conclusió, aquest estudi evidencia la relació entre la por a la soledat, la dependència emocional i la monogàmia serial caracteritzada per una dinàmica relacional disfuncional, sustentada per la incapacitat d'afrontar el dol d'una separació i la tendència de substituir-lo per un altre vincle afectiu (Fisher, 1992; Sánchez, 2025). Tenint en compte els resultats obtinguts, seria interessant la creació de programes per informar i conscienciar sobre els patrons relacionals sans, per intervenir sobre els nivells de dependència emocional, els quals han esdevingut extremadament alts en aquest estudi, en adolescents, ja que és l'edat on s'inicien les experiències relacionals afectives i quan els patrons comportamentals dependents emergeixen. Com que existeix una correlació entre totes tres variables, treballar sobre una servirà per reduir la prevalença de les altres dues, i la dependència sembla la més prevalent i observable.

7. **BIBLIOGRAFIA**

- Albert, G., Richardson, G.B., Arnocky, S., Senveli, Z. i Hodges, C.R. (2021). The Development and Psychometric Evaluation of a New Mating Effort Questionnaire. *Archives of Sexual Behavior*, 50(1), 511-530
<https://doi.org/10.1007/s10508-020-01799-4>
- Bauman, Z. (2000). *Modernidad Líquida*. Fondo de cultura económica.
- Bornstein, R. F. (1992). The dependent personality: Developmental, social, and clinical perspectives. *Psychological Bulletin*, 112(1), 3-23.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.3>
- Bowlby, J. (1989). *Una base segura: Aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Paidós.
- Brakespear, G. i Cachia, M. (2021). *Young adults dealing with loneliness at university*. *New Vistas*, 7(1). <https://doi.org/10.36828/newvistas.23>
- Buss, D. M., Goetz, C., Duntley, J. D., Asao, K., i Conroy-Beam, C. (2017). The mate switching hypothesis. *Personality and Individual Differences*, 104, 143-149.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.07.022>
- Camarillo, L., Ferre, F., Echeburúa, E., Amor, P. (2020) *Escala de Dependencia Emocional de Pareja: propiedades psicométricas*. Actas España Psiquiatria
- Casal, B., Rivera, B. i Rodríguez.Míguez, E. (2023). *El coste de la soledad no deseada en España*. SoledadES: Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada (Fundación ONCE y Fundación AXA), Grupo Editorial Cinca S.A.
- Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional: Características y tratamiento*. Alianza Editorial.
- Castrillón, D. A., Chaves, L., Ferrer, A., Londoño, N. H., Maestre, K., Marín, C., & Schnitter, M. (2005). Validación del Young Schema Questionnaire Long Form - Second Edition (YSQ - L2) en población colombiana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 37(3), 541-560.
- Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud. (2026). *Barómetro de género 2025: principales hallazgos*. FAD Juventud.

https://www.centroreinasofia.org/publicacion/barometro-de-genero-2025-principales-hallazgos/?utm_source

- Chuca, A. (2025). Promiscuos improductivos: monogamia, género y capitalismo. *Trabajo y sociedad: Indagaciones sobre el empleo, la cultura y las prácticas políticas en sociedades segmentadas*, (44), 237-258.
- Chung, S. (2011). *Data Mining: Concepts and Technique: Chapter 3* [Diapositives de PowerPoint]. Department of Electrical Engineering and Computer Science, Cleveland State University.
https://eecs.csuohio.edu/~sschung/CIS660/chapter_3_3DataTransformation.pdf
- Congost, S. (2023, 20 de maig). *Sílvia Congost: "Hem d'aprendre a estar a soles i no tenir-li por"* (B. Barnils, Entrevistadora). VilaWeb.
<https://www.vilaweb.cat/noticies/entrevista-silvia-congost-a-soles/>
- Conley, T.D., Piemonte, J.L., Gusakova, S., i Rubin, J.D. (2018). Sexual satisfaction among individuals in monogamous and consensually nonmonogamous relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(4) 509–531.
<https://doi.org/10.1177/0265407517743078>
- Cruz, C. (s.f.). *Qué es: Validación externa*. Amor systemic.
<https://amorsystemic.com/glossario/que-es-validacion-externa-autoestima/>
- Diamond, J. (2016). *The enlightened marriage: The 5 transformative stages of relationships and why the best is still to come*. Berkley Books.
- Diamond, J. (2024, 14 de febrer). *The 5 stages of love*. MenAlive.
<https://menalive.com/the-5th-stage-of-love-how-the-power-of-two-can-change-the-world/>
- Engels, F. (2017). *El origen de la familia, la propiedad privada y el Estado*. Archivo Marx-Engels en Español del Marxists Internet Archive.
<https://www.marxists.org/espanol/m-e/1880s/origen/index.htm>
- Fisher, H. (1992) *Anatomía del amor. Historia natural de la monogamia, el adulterio y el divorcio*. Editorial Anagrama.

- Franco, N. (2017, 14 de juny). *Cuando el miedo a la soledad controla tu vida afectiva*. Área Humana <https://www.areahumana.es/miedo-a-la-soledad/#3> *La dependencia emocional El miedo al abandono*
- Freud, S. (1992). *Inhibición, síntoma y angustia*. Amorrortu Editores.
- Gandini, E. (2015). *Teoria sueca de l'amor* [Documental]. Fasad Production.
- Granda-Vivas, C., i Moral-Jiménez, M. de la V. (2025). Dependencia emocional, autoengaño y mitos del amor romántico: negación patológica en relaciones de pareja. *Revista iberoamericana de psicología y salud*, 16(1), 1-9. <https://doi.org/10.70478/rips.2025.16.01>
- Guan, C., Wang, J., Zhang, L., Xu, Z., Zhang, Y., i Jiang, B. (2025). A longitudinal network analysis of the relationship between love addiction, insecure attachment patterns, and interpersonal dependence. *BMC Psychology*, 13, Article 2605. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02605-3>
- Guevara, A. (2023). Tu príncipe azul es un agresor: la idealización del amor romántico y su influencia en la violencia de género dentro del contexto latinoamericano. *La colmena*, 16, 131-150.
- Hawkey, L.C. i Cacioppo, J.T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hemberg, J., Östman, L., Korzhina, Y., Groundstroem, H., Nyströma, L. and Nyman, P. (2022). Loneliness as experienced by adolescents and young adults: an explorative qualitative study *International journal of adolescence and youth*, 27(1), 362–384. <https://doi.org/10.1080/02673843.2022.2109422>
- IBM Corp. (2025). IBM SPSS Statistics for Windows (Version 31.0) [Software de computació]. IBM Corp.
- Institut de Recerca Sant Joan de Déu. (2021). *La soledat multiplica per cinc les probabilitats de desenvolupar una depressió*. IRSJD. <https://www.irsjd.org/ca/actualitat/noticies/829/la-soledat-multiplica-per-cinc-les-probabilitats-de-desenvolupar-una-depressio>

- Instituto Nacional de Estadística. (2025, 18 de juliol). *Estadística de Nulidades, Separaciones y Divorcios (ENSD)*. Año 2024. INE <https://www.ine.es/dyngs/Prensa/ENSD2024.htm>
- Ito, S., i Ahlmark, N. (Directors). (2019). *Morir en solitud* [Documental]. CNA / Televisió de Catalunya.
- Larsson, M., Rämngård, M., i Bolmsjö, I. (2017). Existential loneliness: An interchangeable or distinct concept in research? A scoping review. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 12(1), Article 1359659. <https://doi.org/10.1080/17482631.2017.1359659>
- Lemos, M. i Londoño, N.H. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 127-140. <https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/405>
- Lemos, M., Jaller, C., González, A., Díaz, Z., i De la Ossa, D. (2012) Perfil cognitivo de la dependència emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *Universitas Psychologica*, 11(2), 395-404.
- Lepore, J. (2020, 30 de març). *The history of loneliness*. The New Yorker. <https://www.newyorker.com/magazine/2020/04/06/the-history-of-loneliness>
- Luhmann, M. i Hawkey, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, 52(6), 943–959. <https://doi.org/10.1037/dev0000117>
- Luo, M. S., Zhong, B. L. i Chiu, H. F. K. (2017). Loneliness of older adults in rural China: A qualitative study of the perspectives of stakeholders in the healthcare system. *BMC Geriatrics*, 17(1), 1–11.
- Márquez, C., Orellana, L. M., Farías, P., Liempi, G., i Schnettler, B. (2022). Soledad, apoyo social y sintomatología depresiva según orientación sexual e identidad de género. *Revista de Psicología de la Salud*, 10(1), 45-59.
- Martín, U., i González-Rábago, Y. (2022). Soledad no deseada, salud y desigualdades sociales a lo largo del ciclo vital. *Gaceta Sanitaria*, 35(5), 27-33. <https://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.07.010>

- McKenna-Plumley, F., Groarke, J. M., Turner, N., i Booth, J. (2023). "It's a feeling of complete disconnection": experiences of existential loneliness from youth to older adulthood. *BMC Psychology*, 11(1), Article 291. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01344-9>
- McPherson, M., Smith-Lovin, L., i Brashears, M. E. (2006). Social isolation in America: Changes in core discussion networks over two decades. *American sociological review*, 71(3), 353-375. <https://doi.org/10.1177/000312240607100301>
- Mestre, J. i Morron, A. (2019, 13 de juny). *Els adults joves del segle XXI, una forma diferent d'encarar la vida?*. CaixaBank Research <https://www.caixabankresearch.com/ca/economia-i-mercats/mercatalaboral-i-demografia/els-adults-joves-del-segle-xxi-forma-diferent>
- Momeñe, J., Estévez, A., Pérez-García, A. M., i Olave, L. (2021). El papel del apego adulto y las experiencias de la infancia en la dependencia emocional. *Anales de Psicología*, 37(3), 433-441. <https://doi.org/10.6018/analesps.431221>
- Moral-Jiménez, M. V. i Sirvent-Ruiz, C. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. *Revista Española de Drogodependencia*, 33(2), 150-187.
- Norwood, R. (1985). *Las mujeres que aman demasiado*. Javier Vergara Editor.
- Organització Mundial de la Salut (2025, 30 de juny). *From loneliness to social connection*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/978240112360>
- Padilla, J. (2022, 14 de gener). *Etapas del amor y su duración*. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/etapas-amor-duracion/>
- Pérez, C. (2024, 19 de setembre). *Addicted to love? The truth about serial monogamy*. Vogue. <https://www.vogue.com/article/serial-monogamy-addicted-to-love>
- Perlman, D., i Peplau, L. (1998). Loneliness. In H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of Mental Health*, 2, Academic Press, 571-581.

- Requena, F., Ayuso, L., García-Faroldi, L., i Rodríguez-García, M. J. (2022). *La gestión de la intimidad en la sociedad de la información y el conocimiento: Parejas y rupturas en la España actual*. Fundación BBVA.
- Rokach, A. (2019). *The psychological journey to and from loneliness: Development, causes, and effects of social and emotional isolation*. Academic Press.
- Sabatelli, R. M. (1988). Exploring Relationship Satisfaction: A Social Exchange Perspective on the Interdependence between Theory, Research, and Practice. *Family Relations*, 37(2), 217-222. <https://doi.org/10.2307/584323>
- Sánchez, M. P. (2025, 24 de març). *Relaciones liana: ¿Por qué saltamos de una relación a otra?* Psicoglobal. <https://www.psicoglobal.com/blog/relaciones-liana-por-que-saltamos-una-relacion-otra>
- Spielmann, S. S., MacDonald, G., Maxwell, J. A., Joel, S., Peragine, D., Muise, A. i Impett, E. A. (2013). Settling for less out of fear of being single. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(6), 1049–1073. <https://doi.org/10.1037/a0034628>
- Trujillo-León, Y. I., Casique-Casique, L., Morales-Jinez, A., i Álvarez-Aguirre, A. (2021). Soledad en el adulto mayor: Análisis de concepto. *Revista de Psicología*, 18(2), 257-271.
- UNICEF (2024, 16 de setembre). *Adolescencia: qué es y a qué edad empieza*. UNICEF <https://www.unicef.es/blog/infancia/adolescencia-que-es-y-que-edad-empieza>
- Urbiola, I., Estévez, A., Iruarrizaga, I., 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/j.anyes.2016.11.003>
- Van Donzel, L., Claassen, A.-M., Ouwens, M. A., Broersen, J., van Alphen, S. P. J., Louis, J. P., i Videler, A. C. (2026). Positive Constructs in Schema Therapy: A Scoping Review. *Journal of Clinical Psychology*, 82(5), 651-663. <https://doi.org/10.1002/jclp.70111>
- Ventura-León, J., Sánchez-Villena, A.R., Caycho-Rodríguez, T., Barboza-Palomino, M., i Rubio, A. (2020, 23 d'octubre). Miedo a la soledad: desarrollo y

validación de una escala breve. *Frontiers*, 11.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.583396>

Villa, M., García, A., Cuetos, G., i Sirvent C. (2017). Violencia en el noviazgo, dependencia emocional y autoestima en adolescentes y jóvenes españoles. *Revista iberoamericana de psicología y salud*, 8(2), 96-107.
<https://doi.org/10.23923/j.rips.2017.08.009>

Yalom, I. D. (1998). *Existential Psychotherapy*. Paidós.

8. ANNEXOS

8.1. Annex A. Qüestionari sociodemogràfic

1. Sexe

- a. Dona
- b. Home
- c. No binari
- d. Prefereixo no especificar
- e. Altres

2. Edat

3. Tinc parella actualment

- a. Sí, parella tancada (monogàmia)
- b. Sí, parella oberta (poliamor)
- c. No tinc parella

4. He tingut parella en el passat

- a. Si, una
- b. Si, més d'una
- c. No

8.2. Annex B. Escala de Por a la Soledat (BSFL) de Ventura-León et al. (2020)

A continuación, se le presentan un conjunto de preguntas acerca como Ud. Piensa, siente y actúa acerca de la soledad.

0	1	2	3	4
Nunca	Rara vez	A veces	Casi siempre	Siempre

1	Temo que alguien pueda abandonarme	0	1	2	3	4
2	La idea de estar solo me preocupa	0	1	2	3	4
3	Tengo miedo a estar solo	0	1	2	3	4
4	Cuando estoy solo busco la compañía de alguien	0	1	2	3	4
5	Me preocupa que alguien se aleje de mi lado	0	1	2	3	4

8.3. Annex C. Escala de Dependència Emocional de la Parella(SED) de Camarillo, L., Ferre, F., Echeburúa, E., i Amor, P. J. (2020)

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	1	2	3	4
Totalmente falso	Parcialmente falso	A medias	Parcialmente Verdadero	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

8.4. Annex D. Qüestionari d'Esforç d'Aparellament (MEQ) d'Albert et al. (2021). Versió abreujada.

Indica en qué medida estás de acuerdo con cada afirmación de forma honesta basándote en tu comportamiento habitual utilizando una escala del 1 (Totalmente en desacuerdo) al 10 (Totalmente de acuerdo). Puedes utilizar cualquier número intermedio para reflejar mejor tu grado de acuerdo.

Ítems		1-10
1	Si creo que tengo una buena posibilidad de atraer a una persona que sea más atractiva físicamente que mi pareja romántica actual, comenzaré a intentar atraer a esa persona con el propósito de eventualmente comenzar una nueva relación, mientras todavía estoy en mi relación actual.	
2	Si creo que tengo una buena posibilidad de atraer a una persona que tiene mejores perspectivas (es decir, es probable que sea más rica que sus pares en el futuro) que mi pareja romántica actual,	

	consideraré tratar de atraer a esa persona, con el propósito de comenzar una relación con ella (él), mientras todavía estoy en mi relación actual.	
3	Si alguien que me atrae está más dispuesto que mi pareja a ir a eventos divertidos (por ejemplo, conciertos, espectáculos de comedia) conmigo, consideraría dejar a mi pareja por esa persona.	
4	Tendré relaciones sexuales con alguien que me interese románticamente, poco después de conocerlo, para asegurarme de que sea mi pareja romántica.	
5	Si mi pareja parece poco interesante en comparación con otra persona que conozco, puedo considerar dejar a mi pareja por esa persona.	
6	Si siento que la relación en la que estoy no durará, empiezo a buscar posibles parejas románticas incluso mientras sigo en la relación actual.	
7	Cuando estoy soltero y busco conocer a alguien, consideraría las citas en línea y sitios de emparejamiento (por ejemplo, Match, OkCupid, E-harmony, Plenty of Fish, etc.)	
8	Cuando estoy soltero, consideraría usar aplicaciones de citas (por ejemplo, Tinder, Bumble).	
9	Cuando esté soltero, consideraría unirme a clubes y organizaciones para poder conocer mujeres (hombres) atractivos.	
10	Cuando mi pareja está enferma, hago más de lo que la mayoría de las personas de mi edad y sexo harían para cuidar a su pareja.	
11	Cuando mi pareja está en crisis (por ejemplo, de duelo por la muerte de un amigo o familiar), yo hago más de lo que la mayoría de la gente haría para cuidarla (cuidarla)	
12	Cuando estoy en una relación, es importante que mi pareja sienta que tenemos una vida sexual emocionante.	