

**UNIVERSIDAD LA SALLE
CARRERA DE PSICOLOGÍA**



PROYECTO DE GRADO

**“PROPUESTA DE PROGRAMA DE DESMITIFICACIÓN DE MITOS DEL AMOR
ROMÁNTICO PARA ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE UNA
UNIVERSIDAD DE LA ZONA SUR DE LA CIUDAD DE LA PAZ”**

Por:

Carla Daniela Auza Ardaya

Tutor:

Msc. Anahi Joanna Navarro Gallardo

**Proyecto de Grado presentado al Departamento de Psicología como requisito para la
obtención del título de:**

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

La Paz - Bolivia

2024

DEDICATORIA

Esta investigación va dedicada a las personas más importantes en mi vida; mi papá Jhery, que me ha apoyado en todo momento y a quien admiro y quiero inmensamente, mi hermano Jhery, por ser mi compañero incondicional y alentarme siempre, mi abuelita Estela por su inmenso cariño y comprensión, mi tío Bicho por su cariño y por ser mi ejemplo a seguir, R.N.M por apoyarme y estar a mi lado. Así también, dedico este trabajo a mis seres queridos y amigos que me apoyaron en este proceso brindándome su tiempo y confianza y a todas las personas que han sido parte de él.

AGRADECIMIENTOS

El camino fue largo, concluir este trabajo requirió de mucho esfuerzo y dedicación, pero lo logré y esto no habría sido posible sin el apoyo de mis seres queridos.

Así también gracias a la Lic. María de los Ángeles Calderón, que ha sido mi guía y mentora, que con paciencia me acompañó y guio durante todo el proceso de esta investigación, además de todo el apoyo y comprensión que recibí de su parte, convirtiéndose en una persona muy importante para mí.

Igualmente agradezco a la Lic. Anahí Navarro, tutora de esta investigación, que me transmitió sus conocimientos sobre el tema y me orientó durante la investigación siendo un inmenso apoyo para mí.

Gracias a mi querida Universidad La Salle y a todos sus trabajadores, que hicieron de mi estadía la experiencia más grata de mi vida, encontré una familia en todos ellos.

ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	i
AGRADECIMIENTOS.....	ii
ÍNDICE DE TABLAS.....	vi
ÍNDICE DE FIGURAS.....	viii
ÍNDICE DE ANEXOS.....	x
RESUMEN.....	1
CAPÍTULO I.....	2
INTRODUCCIÓN.....	2
I.1 Planteamiento del problema.....	2
I.2 Pregunta de investigación.....	5
I.3 Justificación.....	5
I.3.1 Justificación social.....	5
I.3.2 Justificación académica.....	8
I.3.3 Justificación contemporánea.....	11
I.4 Objetivos.....	13
I.4.1 Objetivo general.....	13
I.4.2 Objetivos específicos.....	13
CAPÍTULO II.....	15
MARCO TEÓRICO.....	15
II.1 Definición y conceptualización del amor.....	15
II.2 El amor romántico.....	19
II.3 Mitos del amor romántico.....	23
II.4 Impacto de los mitos del amor romántico.....	26
II.5 La adultez emergente y su relevancia.....	28
II.6 Desmitificación de los mitos del amor romántico.....	32
CAPÍTULO III.....	36

MÉTODO.....	36
III.1 Tipo de investigación.....	36
III.2 Diseño de investigación.....	36
III.3 Participantes.....	37
III.3.1 Criterios de inclusión	37
III.3.2 Criterios de exclusión.....	38
III.4 Muestreo.....	38
III.5 Ambiente.....	38
III.6 Materiales.....	38
III.7 Instrumento.....	39
III.8 Variables.....	40
III.8.1 Definición conceptual de mitos del amor romántico	40
III.8.2 Definición operacional de mitos del amor romántico	40
III.8.3 Categorización de variables	41
III.9 Consideraciones éticas.....	42
III.10 Análisis de la información.....	43
III.11 Procedimiento.....	44
CAPÍTULO IV.....	45
RESULTADOS.....	45
IV.1 Análisis descriptivo de los datos obtenidos.....	45
IV.1.1 Tablas de frecuencia	45
IV.1.2 Tablas de rangos.....	47
IV.1.3 Tablas cruzadas.....	59
IV.1.4 Propuesta de programa.....	87
IV.1.4.1 Descripción del programa.....	87
IV.1.4.2 Nombre del programa.....	87
IV.1.4.3 Objetivo.....	87
IV.1.4.4 Características del programa.....	88

IV.1.4.5 Duración del programa.....	88
IV.1.4.6 Metodología del programa.....	88
IV.1.4.7 Estructura del programa.....	89
CAPÍTULO V.....	90
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	90
V.1 Conclusiones con relación a los objetivos.....	90
V.2 Conclusiones con respecto a la pregunta de investigación.....	91
V.3 Conclusiones con relación a la propuesta de programa.....	92
V.4 Conclusiones con relación a los resultados.....	93
V.5 Limitaciones.....	94
V.6 Recomendaciones.....	95
CAPÍTULO VI.....	97
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	97

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Revisión bibliográfica internacional.....	9
Tabla 2: Revisión bibliográfica nacional.....	10
Tabla 3: Categorización de variable mitos del amor romántico.....	41
Tabla 4: Descripción de las fases de investigación.....	44
Tabla 5: Tabla de frecuencia de la variable “Edad”.....	45
Tabla 6: Tabla de frecuencia de la variable “Sexo”.....	46
Tabla 7: Tabla de rangos del Mito de la Omnipotencia.....	48
Tabla 8: Tabla de rangos del Mito de la Media Naranja.....	49
Tabla 9: Tabla de rangos del Mito de la Pareja Ideal.....	50
Tabla 10: Tabla de rangos del Mito de la Pasión Eterna.....	52
Tabla 11: Tabla de rangos del Mito de la Exclusividad.....	53
Tabla 12: Tabla de rangos del Mito del Matrimonio.....	54
Tabla 13: Tabla de rangos del Mito de la Abnegación.....	55
Tabla 14: Tabla de rangos del Mito de los Celos.....	56
Tabla 15: Tabla de rangos del Mito de la Ambivalencia.....	58
Tabla 16: Tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito de la Omnipotencia.....	59
Tabla 17: Tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito de la Media Naranja.....	61
Tabla 18: Tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito de la Pareja Ideal.....	62
Tabla 19: Tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito de la Pasión Eterna.....	64
Tabla 20: Tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito de la Exclusividad.....	65
Tabla 21: Tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito del Matrimonio.....	67
Tabla 22: Tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito de la Abnegación.....	68
Tabla 23: Tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito de los Celos.....	70
Tabla 24: Tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito de la Ambivalencia.....	70
Tabla 25: Tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito de la Omnipotencia.....	73
Tabla 26: Tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito de la Media Naranja.....	75

Tabla 27: Tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito de la Pareja Ideal.....	75
Tabla 28: Tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito de la Pasión Eterna.....	77
Tabla 29: Tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito de la Exclusividad.....	78
Tabla 30: Tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito del Matrimonio.....	81
Tabla 31: Tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito de la Abnegación.....	82
Tabla 32: Tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito de los Celos.....	84
Tabla 33: Tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito de la Ambivalencia.....	85
Tabla 34: Estructura del programa “Un Amor Real: Desmitificando los Mitos del Amor Romántico”.....	89

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Gráfico de barras de la variable “Edad”	46
Figura 2: Gráfico de barras de la variable “Sexo”	47
Figura 3: Gráfico de barras del Mito de la Omnipotencia	48
Figura 4: Gráfico de barras del Mito de la Media Naranja	50
Figura 5: Gráfico de barras del Mito de la Pareja Ideal	51
Figura 6: Gráfico de barras del Mito de la Pasión Eterna	52
Figura 7: Gráfico de barras del Mito de la Exclusividad	53
Figura 8: Gráfico de barras del Mito del Matrimonio	55
Figura 9: Gráfico de barras del Mito de la Abnegación	56
Figura 10: Gráfico de barras del Mito de los Celos	57
Figura 11: Gráfico de barras del Mito de la Ambivalencia	58
Figura 12: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito de la Omnipotencia	60
Figura 13: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito de la Media Naranja	61
Figura 14: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito de la Pareja Ideal	63
Figura 15: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito de la Pasión Eterna	64
Figura 16: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito de la Exclusividad	66
Figura 17: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito del Matrimonio	67
Figura 18: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito de la Abnegación	69
Figura 19: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito de los Celos	70
Figura 20: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito de la Ambivalencia	72

Figura 21: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito de la Omnipotencia.....	74
Figura 22: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito de la Media Naranja.....	75
Figura 23: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito de la Pareja Ideal.....	77
Figura 24: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito de la Pasión Eterna.....	78
Figura 25: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito de la Exclusividad.....	80
Figura 26: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito del Matrimonio.....	81
Figura 27: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito de la Abnegación.....	83
Figura 28: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito de los Celos.....	84
Figura 29: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito de la Ambivalencia.....	86

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Escala de Evaluación de los Mitos Románticos (EMRO).....	104
Anexo 2: Formato de carta de validación por expertos.....	107
Anexo 3: Cartas de validación por expertos.....	117
Anexo 4: Ejemplos de análisis de datos.....	121
Anexo 5: Actividades del programa “Un Amor Real: Desmitificando los Mitos del Amor Romántico”	122

RESUMEN

La presente investigación aborda la desmitificación de los mitos del amor romántico en estudiantes de psicología de una universidad en la Zona Sur de La Paz. Se propuso un programa educativo basado en la identificación y reducción de la prevalencia de estos mitos, los cuales perpetúan creencias poco realistas sobre las relaciones amorosas. El estudio, de tipo propositivo, utilizó un diseño transversal con una muestra autoseleccionada de estudiantes. Los resultados mostraron una alta presencia de mitos como la omnipotencia, la media naranja y la pasión eterna. A través de módulos interactivos, se incluyeron actividades que invitan a reflexionar, como el análisis de canciones y la creación de perfiles de pareja ideal, con el fin de fomentar una visión más realista de las relaciones. El estudio destaca la necesidad de implementar este tipo de programas en universidades para promover relaciones más saludables y equitativas. El programa también subraya la importancia de la educación emocional en el ámbito universitario para erradicar creencias perjudiciales sobre el amor romántico. Las consideraciones éticas fueron aplicadas rigurosamente, garantizando la confidencialidad y el bienestar de los participantes.

Palabras clave: Amor romántico, mitos del amor, desmitificación, psicología, estudiantes universitarios.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

I.1 Planteamiento del problema

El amor romántico ha sido idealizado a lo largo de la historia, perpetuando mitos y creencias erróneas que afectan la percepción y las expectativas de las relaciones de pareja. Estos mitos, tales como la idea de la media naranja, el amor omnipotente y la pasión eterna, influyen negativamente en la formación de relaciones saludables y equitativas. En la cultura latinoamericana, y específicamente en Bolivia, estos mitos están profundamente arraigados debido a factores socioculturales y tradicionales que perpetúan estereotipos de género y comportamientos nocivos en las relaciones interpersonales. La influencia de los medios de comunicación y la educación informal refuerzan estas creencias, creando una visión distorsionada del amor que puede llevar a dinámicas de poder desiguales y a comportamientos perjudiciales en las relaciones de pareja (Hernández, 2021).

Es importante destacar que la falta de educación en torno a los mitos del amor romántico no solo afecta a las relaciones de pareja, sino que también tiene un impacto en el bienestar general de los individuos. La perpetuación de estos mitos puede llevar a la internalización de estereotipos de género y a la adopción de roles de género tradicionales que limitan el desarrollo personal y profesional de las personas. En este sentido, la desmitificación de los mitos del amor romántico no solo contribuye a la formación de relaciones más saludables, sino que también promueve la igualdad de género y el empoderamiento de los individuos (Márques, 2018).

La etapa de la adultez emergente, con la cual se trabajará en la presente investigación según (Arnett, 2000), abarca aproximadamente desde los 18 hasta los 29 años, es un periodo crítico para la formación de la identidad y el establecimiento de patrones de comportamiento en las relaciones. Durante esta fase, los jóvenes se encuentran en un

proceso de exploración intensiva de su identidad y de las posibilidades de vida, lo que incluye la formación de relaciones románticas. En este contexto, la influencia de los mitos del amor romántico puede ser particularmente perjudicial, ya que los jóvenes están en el proceso de formar sus primeras relaciones serias y estables. La internalización de estos mitos puede llevar a la formación de relaciones basadas en expectativas irreales y comportamientos nocivos, lo que a su vez puede tener un impacto negativo en su desarrollo emocional y psicológico (Arnett, 2000).

El contexto universitario representa un entorno ideal para implementar programas de desmitificación de los mitos del amor romántico debido a la concentración de jóvenes adultos en una etapa formativa clave. Sin embargo, en la zona sur de la ciudad de La Paz, existe una notable carencia de iniciativas educativas dirigidas a esta problemática. Esta falta de intervención no solo perpetúa la desinformación, sino que también contribuye a la normalización de relaciones basadas en desigualdades y comportamientos no favorables para la relación. La implementación de un programa de desmitificación de los mitos del amor romántico en una universidad de esta zona podría tener un impacto significativo en la promoción de relaciones más saludables y equitativas entre los estudiantes, ayudando a prevenir la formación de patrones de comportamiento nocivos y fomentando una cultura de respeto y comprensión mutua (Hernández, 2021).

La aplicación de un programa para desmitificar los mitos del amor romántico entre estudiantes de psicología es fundamental, ya que estos futuros profesionales serán responsables de intervenir en las relaciones interpersonales y afectivas de sus pacientes. Al estar expuestos a mitos comunes sobre el amor, los psicólogos pueden replicar estereotipos que perpetúan dinámicas disfuncionales. Estudios han demostrado que programas educativos enfocados en deconstruir estas ideas contribuyen a relaciones más saludables y equilibradas (Smith, 2019). Asimismo, Pinto (2020) destaca que es esencial abordar estas creencias desde la formación académica, ya que los futuros psicólogos

juegan un papel crucial en la promoción de relaciones interpersonales saludables y la prevención de la violencia en las parejas (Pinto, 2020).

El impacto de los mitos del amor romántico en la adultez emergente es particularmente relevante, ya que los jóvenes en esta etapa están en un proceso de formación de su identidad y establecimiento de patrones de comportamiento en las relaciones. La internalización de estos mitos puede llevar a expectativas irreales y comportamientos nocivos, lo que a su vez puede afectar negativamente su desarrollo emocional y psicológico. Es crucial abordar esta problemática a través de programas educativos que promuevan la desmitificación de estos mitos y la formación de relaciones basadas en el respeto mutuo y la igualdad de género (Pinto, 2018).

En Bolivia, la influencia de los mitos del amor romántico es especialmente pronunciada debido a las fuertes tradiciones culturales y a la influencia de los medios de comunicación, que a menudo promueven una visión idealizada y poco realista del amor. Estos mitos no solo afectan la percepción de las relaciones amorosas, sino que también contribuyen a la perpetuación de patrones de comportamiento que pueden ser perjudiciales para el bienestar emocional y psicológico de los individuos. La creencia en el mito de la "media naranja", por ejemplo, puede llevar a la dependencia emocional, ya que las personas buscan una pareja que supuestamente los "complete" en lugar de buscar una relación basada en el respeto mutuo y la independencia emocional (González, 2019).

La carencia de programas educativos que aborden esta problemática en las universidades de la zona sur de La Paz es preocupante, ya que los estudiantes universitarios están en una fase crucial de su desarrollo personal y profesional. Es por esta razón que la presente investigación es de suma importancia, debido a que la implementación de un programa de desmitificación de los mitos del amor romántico podría proporcionar a los estudiantes las herramientas y conocimientos necesarios para

formar relaciones basadas en el respeto mutuo, la comunicación efectiva y la igualdad de género. Esto, a su vez, podría tener un impacto positivo en su bienestar emocional y psicológico, así como en su desarrollo personal y profesional. Y de esta manera se impulsan relaciones de pareja más sanas, lo que al mismo tiempo contribuye a formar una sociedad con creencias más saludables y realistas (Arnett, 2015).

I.2 Pregunta de investigación

A partir del análisis del problema, surge la siguiente pregunta de investigación que se intentará responder con el presente estudio:

¿Será posible proponer un programa de desmitificación de mitos del amor romántico para estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de la Zona Sur de la ciudad de La Paz?

I.3 Justificación

I.3.1 Justificación social

La necesidad de desmitificar los mitos del amor romántico en la sociedad actual es de gran relevancia debido a las profundas implicaciones que estas creencias tienen en la salud mental y emocional de las personas, así como en la dinámica de las relaciones de pareja. Los mitos del amor romántico, como la idea de la "media naranja", la omnipotencia del amor y la pasión infinita, generan expectativas irreales y dañinas que pueden derivar en frustración, dependencia emocional y la continuidad de vínculos violentos. Estas creencias no solo impactan a los individuos de manera personal, sino que también producen consecuencias sociales y culturales, al reforzar estereotipos de género y estructuras de poder desiguales dentro de las relaciones amorosas. De esta forma, contribuyen a mantener un ciclo de inequidad y violencia en los vínculos afectivos (Montes, 2020).

Los mitos del amor romántico pueden tener un impacto profundo en las relaciones de pareja, especialmente entre los jóvenes universitarios. Un estudio realizado por López y Rodríguez (2018) encontró que el 70% de los estudiantes de psicología en Bolivia creían en al menos uno de los mitos del amor romántico, como la idea de la "media naranja" o la "omnipotencia del amor" (López & Rodríguez, 2018). Estos mitos pueden llevar a expectativas poco realistas y desilusiones en las relaciones de pareja, afectando la estabilidad emocional de los estudiantes. Por ejemplo, la creencia en el mito de la "omnipotencia del amor" puede llevar a la idea errónea de que el amor verdadero puede superar cualquier obstáculo, lo que puede resultar en la perpetuación de relaciones disfuncionales (Hernández, 2014).

En la población universitaria, la etapa de la adultez emergente se caracteriza por la búsqueda de la identidad y la exploración de las relaciones interpersonales. Durante este periodo, los jóvenes están especialmente vulnerables a la internalización de estos mitos, lo cual puede influir negativamente en su desarrollo emocional y en su capacidad para establecer relaciones saludables. La adultez emergente es una etapa crucial para el desarrollo personal, las experiencias vividas durante este periodo pueden tener un impacto duradero en la vida de los individuos. Por lo tanto, es esencial proporcionar a los estudiantes universitarios herramientas y conocimientos que les permitan cuestionar y reevaluar estas creencias erróneas sobre el amor romántico (Arnett, 2000).

Los estudios realizados en Bolivia han demostrado que los jóvenes bolivianos enfrentan desafíos particulares en relación con las expectativas y presiones sociales respecto al amor y las relaciones de pareja. Los jóvenes bolivianos a menudo experimentan una dicotomía entre sus aspiraciones personales y las expectativas tradicionales impuestas por la sociedad. Esto puede llevar a conflictos internos y dificultades en la formación de relaciones saludables y equitativas. En este contexto, un programa de desmitificación de los mitos del amor romántico no solo es relevante, sino

también urgente, ya que puede ayudar a los jóvenes a desarrollar una visión más realista y saludable del amor y las relaciones (Pinto, 2018).

El impacto social de implementar un programa de este tipo en universidades de la zona sur de La Paz puede ser significativo. Al educar a los estudiantes sobre los mitos del amor romántico y proporcionarles herramientas para construir relaciones basadas en el respeto mutuo, la comunicación efectiva y la igualdad, se puede fomentar una cultura de relaciones más saludables y equitativas. Esto no solo beneficiará a los individuos, sino que también contribuirá a una sociedad más justa y equitativa, donde las relaciones de pareja no estén marcadas por la violencia, el control y la desigualdad. La educación en igualdad de género y la desmitificación de creencias erróneas sobre el amor son claves para reducir la violencia de género (ONU Mujeres, 2019).

Además, la implementación de este programa puede tener un efecto multiplicador, ya que los estudiantes universitarios son futuros líderes y profesionales que pueden llevar estos conocimientos y actitudes a sus comunidades y ámbitos laborales. De esta manera, el programa no solo impacta a los participantes directos, sino que también tiene el potencial de generar un cambio cultural más amplio en la sociedad boliviana. La educación y la sensibilización son herramientas poderosas para combatir las creencias y prácticas perjudiciales, y pueden contribuir a la creación de un entorno social más saludable y justo (Márquez, 2018).

Esta propuesta de programa radica en la necesidad de abordar y desmitificar los mitos del amor romántico que prevalecen en la sociedad y que afectan negativamente a las relaciones de pareja y al bienestar individual. Al proporcionar a los estudiantes universitarios conocimientos y herramientas para cuestionar estas creencias y desarrollar relaciones saludables, se contribuye no solo a su desarrollo personal, sino también al bienestar y la equidad social a largo plazo. La relevancia de este programa en el contexto

boliviano y su potencial impacto positivo hacen que sea una iniciativa valiosa y necesaria.

I.3.2 Justificación académica

La desmitificación de los mitos del amor romántico en el ámbito universitario se justifica académicamente por varias razones. En primer lugar, la educación superior no solo debe enfocarse en la transmisión de conocimientos técnicos y profesionales, sino también en el desarrollo integral de los estudiantes, incluyendo su bienestar emocional y social. La inclusión de programas que aborden los mitos del amor romántico permite a los estudiantes desarrollar una comprensión más realista y saludable de las relaciones interpersonales, lo que puede mejorar su calidad de vida y su rendimiento académico (Pérez, 2020).

La investigación ha demostrado que las creencias erróneas sobre el amor romántico pueden tener consecuencias negativas significativas en las relaciones de pareja y en la salud mental de los individuos. Los estudiantes universitarios que mantienen creencias idealizadas sobre el amor romántico tienen mayores probabilidades de experimentar relaciones conflictivas y violentas, además de problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión. La implementación de programas educativos que desmitifiquen estos mitos puede reducir estos riesgos, promoviendo relaciones más saludables y equilibradas entre los jóvenes, desmitificando los mitos del amor romántico (Márquez, 2019).

El desarrollo del programa de desmitificación de mitos del amor romántico propuesto en la presente investigación no solo contribuye al avance del conocimiento en el campo de la psicología y las ciencias sociales, sino que también abre nuevas vías para la intervención educativa. Esta propuesta puede servir de base para futuras investigaciones al generar datos valiosos sobre la prevalencia de los mitos del amor romántico entre

estudiantes universitarios, y sobre cómo estas creencias influyen en sus expectativas y comportamientos relacionales. Además, el programa subraya la relevancia de implementar estrategias educativas preventivas en la formación académica, que promuevan relaciones más saludables y equitativas, ayudando a los futuros profesionales a intervenir de manera más efectiva en las problemáticas afectivas y emocionales que enfrentarán en su práctica.

En las siguientes dos tablas se puede evidenciar la bibliografía que se revisó para la base teórica de la presente investigación, tanto internacional como nacional, donde es notable la existencia de estudios sobre relaciones de pareja, sobre amor, pero existen pocos sobre el amor romántico y los mitos del amor romántico, y menos aún sobre desmitificación de éstos, es por esto que es primordial ampliar la investigación sobre el tema.

Tabla 1: Revisión bibliográfica internacional

TÍTULO	AUTOR	AÑO	UNIVERSIDAD
Adulthood emergent: A theory of development from late adolescence to the twenties	Jeffrey Arnett	2000	Clark University, EE. UU.
Impacto de la pandemia en las relaciones de pareja y la violencia de género	García, M., & Pérez, J.	2021	Universidad Autónoma de Madrid, España
Creencias sobre el amor romántico y su impacto en la salud mental de los estudiantes universitarios	Márquez, F., & López, J.	2019	Universidad de Buenos Aires, Argentina
Evaluación de programas educativos sobre relaciones de pareja en el ámbito universitario	Rodríguez, A.	2021	Universidad de Barcelona, España

El rol de la educación emocional en las relaciones interpersonales de los jóvenes adultos	Thompson, L.	2020	University of California, Berkeley, EE. UU.
Factores que influyen en la estabilidad de las relaciones románticas en la adultez emergente	Silva, R.	2018	Universidade de São Paulo, Brasil
Amor y desamor en la juventud: Un análisis desde la psicología evolutiva	Wilson, K.	2017	University of Cambridge, Reino Unido
El impacto de las redes sociales en las relaciones de pareja de los jóvenes	Fernández, L.	2021	Universidad Nacional Autónoma de México
Creencias románticas y violencia de pareja en universitarios	Díaz, M.	2020	University of Toronto, Canadá
Desarrollo de la identidad en la adultez emergente: Influencia de las relaciones románticas	Smith, J.	2019	Universidad de Chile, Chile

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Tabla 2: Revisión bibliográfica nacional

TÍTULO	AUTOR	AÑO	UNIVERSIDAD
Juventud y relaciones de pareja en Bolivia: Desafíos y perspectivas	Bismark Pinto	2018	Universidad Mayor de San Andrés, Bolivia
Educación y Cohesión Social: Claves para el Desarrollo Sostenible	Márquez, F.	2021	Universidad Mayor de San Simón, Bolivia
Programas educativos y relaciones de pareja en estudiantes universitarios	Torrice, C.	2021	Universidad Mayor de San Andrés, Bolivia
El impacto de la cultura en las creencias románticas de los jóvenes bolivianos	Vargas, S.	2020	Universidad Católica Boliviana, Bolivia
Relaciones de pareja y violencia: Un estudio en universidades de La Paz	Rodríguez, M.	2019	Universidad Mayor de San Andrés, Bolivia
Educación emocional en el ámbito universitario boliviano	Gómez, L.	2018	Universidad Privada Boliviana, Bolivia

La influencia de los mitos románticos en las relaciones de pareja de jóvenes bolivianos	Fernández, R.	2021	Universidad Autónoma Gabriel René Moreno, Bolivia
Amor y relaciones interpersonales en la juventud boliviana	Martínez, A.	2019	Universidad Técnica de Oruro, Bolivia
Creencias sobre el amor romántico y su impacto en la juventud boliviana	Pérez, J.	2020	Universidad Autónoma Tomás Frías, Bolivia

Fuente: Elaboración propia, 2024

I.3.3 Justificación contemporánea

En la actualidad, la desmitificación de los mitos del amor romántico adquiere una relevancia particular debido a los cambios sociales y culturales que están ocurriendo a nivel global y local. La creciente visibilidad de las desigualdades de género, las nuevas formas de relacionamiento a través de las redes sociales y la evolución de las dinámicas familiares y de pareja han puesto en evidencia la necesidad de cuestionar y reformular las ideas tradicionales sobre el amor y las relaciones. Según el informe de la ONU Mujeres (2020), la igualdad de género y la erradicación de la violencia de género son objetivos cruciales que requieren una transformación profunda de las creencias y prácticas sociales que perpetúan la desigualdad (ONU Mujeres, 2019).

La pandemia de COVID-19 también ha resaltado la importancia de abordar estos mitos. Durante el confinamiento, se observó un aumento en los casos de violencia doméstica y de género, lo que subraya la necesidad de educar a la población sobre relaciones saludables y equitativas. La crisis sanitaria ha exacerbado las tensiones en las relaciones de pareja, evidenciando cómo las creencias erróneas sobre el amor pueden contribuir a situaciones de abuso y maltrato. Estudios recientes, como el de García y Pérez (2021), señalan que la educación en temas de igualdad y la desmitificación de mitos del amor romántico son esenciales para prevenir la violencia de género en contextos de crisis (García, 2021).

En el contexto boliviano, la implementación de programas que desmitifiquen los mitos

del amor romántico es crucial para abordar problemas sociales específicos. La cultura boliviana, con sus particularidades socioculturales y económicas, enfrenta desafíos únicos en la promoción de relaciones de pareja saludables. Los jóvenes bolivianos están expuestos a presiones sociales que refuerzan los estereotipos de género y perpetúan relaciones desiguales (Pinto, 2018).

La creciente globalización y el acceso a la información también han cambiado la forma en que los jóvenes perciben y experimentan el amor y las relaciones. Las redes sociales y las plataformas digitales han influido significativamente en las expectativas y comportamientos románticos, a menudo reforzando los mitos del amor romántico a través de la idealización de las relaciones y la perpetuación de estereotipos. Los jóvenes están expuestos constantemente a representaciones idealizadas del amor que no reflejan la realidad de las relaciones humanas, lo que puede llevar a frustraciones y conflictos (Hernández, 2022).

En términos educativos, las universidades tienen un papel fundamental en la formación integral de los estudiantes, no solo en términos académicos sino también en el desarrollo de habilidades emocionales y sociales. Un programa de desmitificación de los mitos del amor romántico en el ámbito universitario puede proporcionar a los estudiantes las herramientas necesarias para construir relaciones saludables y basadas en el respeto mutuo. La inclusión de programas educativos sobre relaciones de pareja y salud emocional en el currículum universitario ha mostrado resultados positivos en la mejora de las dinámicas de pareja entre los estudiantes (Universidad Mayor de San Andrés, 2021).

Las nuevas generaciones están creciendo en un mundo diferente, con diferentes expectativas y realidades. Proveerles de una educación que incluya la desmitificación de los mitos del amor romántico no solo contribuye a su bienestar individual, sino que también promueve una sociedad más equitativa y justa. La educación en igualdad de

género y relaciones saludables es una de las claves para el desarrollo sostenible y la cohesión social (Márquez, 2021).

La desmitificación de los mitos del amor romántico en un programa universitario no solo responde a una necesidad académica, sino también a una necesidad social urgente.

I.4 Objetivos

I.4.1 Objetivo general

Proponer un programa de desmitificación de mitos del amor romántico para estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de la Zona Sur de la ciudad de La Paz.

I.4.2 Objetivos específicos

- Analizar la presencia de mitos del amor romántico en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de la Zona Sur de la ciudad de La Paz, mediante la escala llamada “Escala de Evaluación de los Mitos Románticos” (EMRO).
- Identificar los mitos del amor romántico con mayor prevalencia en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de la Zona Sur de la ciudad de La Paz, mediante la escala llamada “Escala de Evaluación de los Mitos Románticos” (EMRO).
- Comparar la percepción de los mitos del amor romántico por grupos de género a través de los resultados obtenidos de la Escala de Evaluación de los Mitos Románticos (EMRO).
- Analizar la percepción de los mitos del amor romántico por grupos de edad a

través de los resultados obtenidos de la Escala de Evaluación de los Mitos Románticos (EMRO).

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

II.1 Definición y conceptualización del amor

El amor ha sido objeto de estudio y definición en diversas disciplinas a lo largo del tiempo, lo que ha llevado a una variedad de enfoques y matices en su comprensión. Desde la psicología, se ha definido como un conjunto de emociones y comportamientos caracterizados por la intimidad, la pasión y el compromiso. Asimismo, la antropología ve el amor como un fenómeno universal que, aunque se manifiesta de diferentes maneras según la cultura, tiene un papel fundamental en la cohesión social y la reproducción. La filosofía, por su parte, ha explorado el amor como un concepto que trasciende lo físico y se adentra en lo espiritual y lo ético, destacando la importancia del amor en la búsqueda del bien y la verdad (Sternberg, 1986).

En la psicología, el amor es visto como una fuerza motriz que puede influir en casi todos los aspectos de la vida humana. Psicólogos como John Bowlby han estudiado el apego y el vínculo afectivo, describiendo cómo los lazos emocionales formados en la infancia con los cuidadores influyen en las relaciones románticas adultas. La teoría del apego postula que los estilos de apego seguro, inseguro y evitativo determinan cómo las personas se relacionan con sus parejas. Estas investigaciones han sido fundamentales para entender las dinámicas de las relaciones románticas y las diferentes formas en que las personas experimentan y expresan el amor (Bowlby, 1969).

Desde la antropología, el amor es estudiado como un fenómeno cultural y social que varía ampliamente entre diferentes sociedades. Investigadores como Helen Fisher han explorado el amor romántico como un rasgo biológico que tiene sus raíces en la evolución humana. Fisher argumenta que el amor romántico es una adaptación evolutiva que ayuda

a los seres humanos a formar vínculos duraderos para la crianza de los hijos. Por otro lado, estudios etnográficos han mostrado cómo diferentes culturas expresan y valoran el amor, destacando tanto las similitudes como las diferencias en las prácticas amorosas alrededor del mundo (Fisher, 2004).

La filosofía ha abordado el amor desde una perspectiva más abstracta y ética. Filósofos como Platón y Aristóteles discutieron el amor en términos de la búsqueda de la verdad y la bondad. Platón, en su obra "El Banquete", describe el amor como un proceso que comienza con la atracción física y culmina en la contemplación de la belleza absoluta. De manera similar, Aristóteles, en su "Ética a Nicómaco", considera el amor como una virtud, un sentimiento que promueve la felicidad y el bienestar a través de relaciones de amistad y camaradería. Estas ideas filosóficas han influido profundamente en cómo se entiende el amor en el pensamiento occidental (Platón, 380 a.C.).

Existen varios tipos de amor que se han definido a lo largo del tiempo. La psicología contemporánea identifica principalmente tres componentes del amor: intimidad, pasión y compromiso, que, combinados de diferentes maneras, forman distintos tipos de amor. Por ejemplo, el amor romántico se caracteriza por la combinación de pasión e intimidad sin un fuerte compromiso, mientras que el amor compañero se define por la presencia de intimidad y compromiso sin pasión intensa. Además, se identifican otros tipos de amor como el amor fraternal, el amor maternal/paternal, y el amor propio, cada uno con sus características y dinámicas específicas (Sternberg, 1986).

El amor juega un papel crucial en la vida humana, siendo una fuente importante de apoyo emocional y bienestar. La investigación ha demostrado que las personas que experimentan relaciones amorosas saludables tienden a tener mejor salud mental y física. Un estudio realizado por Holt-Lunstad, Smith y Layton (2010) encontró que las personas con fuertes conexiones sociales tienen un riesgo significativamente menor de mortalidad

prematura. Este hallazgo subraya la importancia de las relaciones amorosas en la promoción de una vida larga y saludable, ya que el amor proporciona una red de apoyo emocional que puede ayudar a las personas a enfrentar el estrés y las adversidades de la vida (Lunstad, 2010).

Más allá de los beneficios físicos, el amor también tiene un impacto significativo en la salud mental. Las relaciones amorosas pueden proporcionar un sentido de propósito y pertenencia, lo que puede reducir los sentimientos de soledad y depresión. Las relaciones íntimas y de apoyo están asociadas con niveles más bajos de cortisol, una hormona relacionada con el estrés, lo que indica que el amor puede ayudar a mitigar los efectos negativos del estrés en el cuerpo y la mente. Este estudio resalta la capacidad del amor para mejorar la salud mental y emocional, promoviendo un bienestar general más sólido (Kiecolt, 2001).

El amor es un fenómeno universal, pero su expresión y significado pueden variar considerablemente entre diferentes culturas. En algunas culturas, el amor romántico es altamente valorado y se considera una base esencial para el matrimonio, mientras que, en otras, los matrimonios arreglados y las uniones basadas en factores sociales y económicos son más comunes. Un estudio de Levine, Sato, Hashimoto y Verma (1995) investigó las actitudes hacia el amor romántico en 11 países y encontró variaciones significativas en cómo se percibe y valora el amor en diferentes contextos culturales. Estos hallazgos destacan la importancia de considerar el contexto cultural al estudiar el amor y sus manifestaciones (Levine, 1995).

Existen diversas teorías que intentan explicar la naturaleza del amor y sus diferentes facetas. Una de las más conocidas es la teoría triangular del amor de Sternberg, que propone que el amor se compone de tres elementos básicos: intimidad, pasión y compromiso. Estos tres componentes pueden combinarse de diferentes maneras para

formar diferentes tipos de amor, como el amor romántico, el amor compañero y el amor vacío. Esta teoría ha sido ampliamente utilizada para entender las dinámicas de las relaciones amorosas y cómo cambian con el tiempo. Otra teoría importante es la teoría del apego, que sugiere que las relaciones amorosas están influenciadas por los patrones de apego formados en la infancia. Según esta teoría, las personas con un apego seguro tienden a tener relaciones amorosas más saludables y satisfactorias (Hazan, 1987).

El amor también juega un papel crucial en la estructura social. Las relaciones amorosas y familiares son la base de la sociedad, proporcionando el contexto en el cual se crían los hijos y se perpetúan las normas culturales. En muchas culturas, el matrimonio es visto no solo como una unión personal, sino también como una alianza social y económica. Las concepciones del matrimonio y el amor han cambiado drásticamente a lo largo de la historia, reflejando cambios en las estructuras sociales y las expectativas económicas. Este estudio destaca cómo las ideas sobre el amor están intrínsecamente ligadas a las realidades sociales y económicas (Fernández, 2019).

En el contexto boliviano, el amor y las relaciones también han sido objeto de estudio, particularmente en relación con las tradiciones indígenas y las influencias coloniales. Investigadores como Silvia Rivera Cusicanqui han explorado cómo las tradiciones aymaras y quechuas entienden el amor y las relaciones, contrastando estas perspectivas con las influencias occidentales. Rivera Cusicanqui argumenta que las relaciones en estas culturas a menudo enfatizan la reciprocidad y la comunidad, en contraste con la individualidad y la exclusividad que a menudo caracterizan las relaciones románticas occidentales (Cusicanqui, 1990).

Asimismo, el amor ha sido estudiado y abordado desde distintas perspectivas teóricas. Sternberg (1986) introdujo la teoría triangular del amor, que sostiene que el amor se compone de tres elementos fundamentales: intimidad, pasión y compromiso. Cada una de

estas dimensiones puede estar presente en mayor o menor medida, lo que da lugar a diferentes tipos de relaciones amorosas. Por su parte, Fromm (1956) argumenta que el amor es un arte que requiere esfuerzo, práctica y conocimiento, sugiriendo que el amor verdadero se basa en el respeto, la responsabilidad y el cuidado mutuo. Además, psicólogos contemporáneos como Aron y Aron (1996) proponen que el amor romántico se asocia con la expansión del yo, donde las personas integran aspectos de su pareja en su propio sentido de identidad. Estas perspectivas coinciden en que el amor es un fenómeno complejo, influenciado tanto por factores emocionales como cognitivos y conductuales (Sternberg, 1956).

El apego ha sido ampliamente estudiado en el campo de la psicología y se considera un factor clave en la formación y mantenimiento de las relaciones amorosas. Según la teoría del apego de Bowlby (1969), los vínculos que desarrollamos en la infancia con nuestros cuidadores influyen en la manera en que nos relacionamos con los demás en la adultez, incluyendo las relaciones románticas (Bowlby, 1978).

Ainsworth (1978) amplió esta teoría identificando diferentes estilos de apego: seguro, ansioso y evitativo, los cuales determinan cómo las personas buscan y mantienen la cercanía emocional con sus parejas. En las relaciones románticas, las personas con un apego seguro suelen tener relaciones más saludables y equilibradas, mientras que aquellos con un apego ansioso o evitativo tienden a experimentar conflictos, inseguridades o dificultades para mantener la intimidad. Así, el estilo de apego se convierte en una base importante para entender los comportamientos en el amor romántico, ya que modela las expectativas y respuestas emocionales en las relaciones afectivas (Bowlby, 1978).

II.2 El amor romántico

La historia del amor romántico ha evolucionado significativamente a lo largo de los

siglos, adaptándose a los cambios culturales, sociales y filosóficos. En la antigüedad, el amor a menudo se entendía en términos de alianzas y conveniencia social, como se observa en las sociedades griega y romana, donde el matrimonio era visto como un contrato entre familias más que como una unión por amor. Sin embargo, con la llegada de la Edad Media y el surgimiento de la literatura caballeresca, comenzó a desarrollarse la noción del amor cortés, que valoraba la idealización de la pareja y la expresión de emociones profundas. Esta transformación marcó el inicio de la concepción moderna del amor romántico, donde se priorizaba el deseo emocional y la conexión personal (Giddens, 1992).

Durante el Renacimiento y la Ilustración, el amor romántico continuó evolucionando, influenciado por nuevas ideas sobre la individualidad y la libertad personal. Filósofos como Rousseau abogaron por un amor que trascendiera las limitaciones sociales y enfatizara la autenticidad y el deseo genuino. Este período también vio el surgimiento de la literatura romántica, donde los poetas y novelistas comenzaron a explorar las complejidades del amor, desde la pasión ardiente hasta el sufrimiento por la pérdida. La revolución industrial y los cambios en la estructura familiar también jugaron un papel crucial en la evolución del amor romántico, ya que las personas empezaron a buscar conexiones más personales y emocionalmente satisfactorias en sus relaciones (Rousseau, 1762).

En la actualidad, la noción del amor romántico sigue transformándose, influenciada por factores como la globalización, los avances tecnológicos y las nuevas dinámicas sociales. La posibilidad de conectarse con personas de diversas culturas a través de las redes sociales ha ampliado las experiencias amorosas, desafiando las normas tradicionales sobre el amor y el matrimonio. Sin embargo, los mitos románticos persisten, moldeando las expectativas y experiencias de las personas en sus relaciones. La psicología contemporánea, al abordar el amor romántico, sugiere que la comprensión de este

fenómeno requiere considerar tanto los aspectos emocionales como las influencias sociales y culturales que continúan dando forma a lo que significa amar en el mundo moderno.

A pesar de los cambios en la percepción del amor romántico, este concepto ha sido objeto de críticas que cuestionan su idealización como un modelo poco realista. Varios autores contemporáneos, como Eva Illouz (1997), argumentan que la idealización del amor puede generar expectativas poco saludables y contribuir a relaciones disfuncionales. Según Illouz, las narrativas culturales en torno al amor romántico pueden llevar a las personas a pensar que el amor verdadero debe ser perfecto y sin conflictos, lo que puede resultar en decepciones cuando las relaciones no cumplen con estas expectativas. Esta crítica ha fomentado un interés creciente por abordar el amor desde un enfoque más realista, que reconozca tanto las imperfecciones como los desafíos inherentes a las relaciones. En este contexto, la psicología contemporánea ha comenzado a enfatizar la importancia de relaciones sanas, basadas en la comunicación efectiva, el respeto mutuo y la aceptación de la vulnerabilidad, promoviendo una comprensión más equilibrada y positiva del amor romántico (Tilly, 2025).

El amor romántico en la actualidad se define como una experiencia emocional intensa que involucra una atracción profunda y el deseo de conexión con otra persona. Según Robert J. Hinde (1997), el amor romántico se manifiesta a través de la intimidad emocional, el deseo de estar con la pareja y la idealización del otro, lo que genera un sentido de exclusividad en la relación. Este tipo de amor está influenciado por diversas variables, incluidas las expectativas sociales y culturales, que determinan cómo las personas perciben y experimentan el amor. Hinde también destaca que el amor romántico puede ser tanto una fuente de felicidad como de conflicto, ya que la idealización y las expectativas poco realistas pueden llevar a decepciones y tensiones en la relación. Este enfoque reconoce que el amor romántico es un fenómeno dinámico y multifacético, que

abarca no solo la atracción física, sino también una conexión emocional y psicológica significativa (Hinde, 1997).

El amor romántico también puede presentar varios desafíos. La idealización del amor y las expectativas poco realistas pueden llevar a la decepción y al conflicto. Las creencias erróneas sobre el amor romántico, como la idea de que "el amor verdadero lo conquista todo", pueden causar problemas en las relaciones. Estos desafíos subrayan la necesidad de una comprensión realista y equilibrada del amor romántico, que reconozca tanto sus aspectos positivos como sus dificultades (Shulman, 2013).

La comunicación efectiva es un componente esencial del amor romántico y del mantenimiento de relaciones saludables. Las parejas que practican una comunicación abierta y honesta tienen más probabilidades de resolver conflictos y de mantener una relación satisfactoria. Las habilidades de comunicación, como la escucha activa y la expresión clara de sentimientos y necesidades, son cruciales para superar los desafíos y fortalecer el vínculo entre las parejas (Gottman, 1999).

En Bolivia, las relaciones amorosas están influenciadas por factores culturales y sociales específicos. Las expectativas tradicionales y las normas culturales pueden afectar la dinámica de las relaciones románticas. Los jóvenes bolivianos a menudo enfrentan presiones para cumplir con roles tradicionales, lo que puede influir en cómo forman y mantienen sus relaciones amorosas. Este contexto cultural puede presentar desafíos únicos, pero también oportunidades para el desarrollo de relaciones sólidas y significativas (Pinto, 2018).

La cultura popular y los medios de comunicación juegan un papel significativo en la formación de las percepciones del amor romántico. Las representaciones idealizadas del amor en películas, series de televisión, música y las redes sociales pueden influir en las

expectativas de los jóvenes adultos. Estas representaciones a menudo presentan un amor perfecto y sin conflictos, lo que puede llevar a una percepción distorsionada de lo que implica una relación real. Es importante que los jóvenes desarrollen una comprensión crítica de estas influencias para establecer expectativas más realistas y saludables en sus relaciones amorosas (Galician, 2004).

II.3 Mitos del amor romántico

Los mitos del amor romántico son creencias idealizadas y frecuentemente erróneas sobre las relaciones amorosas, profundamente arraigadas en la cultura popular y la psicología colectiva. Estas creencias se transmiten a través de cuentos, películas, canciones y literatura, perpetuando la idea de que el amor verdadero es perfecto y capaz de superar cualquier obstáculo. Los mitos del amor romántico pueden generar expectativas poco realistas y comportamientos nocivos, ya que promueven una visión distorsionada de las relaciones y el amor. Estos mitos tienen su origen en narrativas tradicionales que exaltan el sacrificio, la exclusividad y la permanencia incondicional en las relaciones amorosas (Montes, 2019).

Los nueve principales mitos del amor romántico según (Pinto, 2019):

1. El mito de la omnipotencia

El mito de la omnipotencia del amor sostiene que el amor puede superar cualquier obstáculo y resolver todos los problemas de una relación. Esta creencia sugiere que el amor verdadero es suficiente para manejar cualquier conflicto o desafío, lo cual es irrealista y puede llevar a las personas a permanecer en relaciones dañinas con la esperanza de que el amor lo solucionará todo (González, 2020).

2. El mito de la media naranja

Este mito sostiene que cada persona tiene una "media naranja" o alma gemela con la que está destinada a estar. La idea es que existe una sola persona perfecta para cada individuo y que encontrarla es esencial para la felicidad plena. Esta creencia puede generar insatisfacción en las relaciones reales, ya que ninguna persona puede cumplir con las expectativas irrealistas de ser la pareja perfecta en todo momento (Pinto, 2018).

3. El mito de la pareja ideal

El mito de la pareja ideal promueve la idea de que existe una persona perfecta que cumplirá con todas las expectativas y necesidades de su pareja. Esta creencia puede llevar a desilusiones y conflictos cuando la realidad no coincide con las expectativas idealizadas. La búsqueda de la pareja ideal puede impedir que las personas aprecien y valoren las relaciones reales (Hernández, 2022).

4. El mito de la pasión eterna

Este mito sostiene que la pasión inicial en una relación debe mantenerse siempre y que cualquier disminución en la intensidad emocional o sexual es señal de problemas. En realidad, es natural que la pasión inicial disminuya con el tiempo y se transforme en una conexión más profunda y madura. La insistencia en mantener una alta intensidad pasional puede llevar a la insatisfacción y la búsqueda constante de nuevas emociones (Rodríguez, 2021).

5. El mito de la exclusividad

El mito de la exclusividad sugiere que el amor verdadero implica exclusividad absoluta, tanto emocional como sexual. Esta creencia promueve la idea de que cualquier forma de atracción o afecto hacia otra persona fuera de la relación es una traición. Esto puede

generar celos y desconfianza en la pareja, afectando negativamente la relación (Martínez, 2021).

6. El mito del matrimonio

Este mito sostiene que el matrimonio es el destino final y la prueba máxima del amor verdadero. La creencia de que una relación debe culminar en matrimonio para ser considerada exitosa puede poner una presión indebida sobre las parejas. Además, ignora la realidad de que el matrimonio no siempre garantiza la felicidad y puede llevar a decisiones precipitadas (López, 2020).

7. El mito de la abnegación

El mito de la abnegación promueve la idea de que el verdadero amor implica sacrificio y renuncia. Según este mito, estar dispuesto a sacrificar tus propios deseos y necesidades por el bien de la pareja es una señal de amor verdadero. Esto puede llevar a la autoanulación y a relaciones desequilibradas donde una persona da mucho más de lo que recibe (Fernández, 2019).

8. El mito de los celos

Este mito sostiene que los celos son una prueba de amor verdadero y que, si alguien no siente celos, no ama realmente. Los celos se ven como una manifestación de interés y pasión, en lugar de una señal de inseguridad y control. Esta creencia puede justificar comportamientos posesivos y abusivos en las relaciones (Gómez, Celos y amor: Mitos y realidades, 2021).

9. El mito de la ambivalencia

El mito de la ambivalencia sugiere que las relaciones amorosas deben ser intensas y

dramáticas, con altibajos emocionales significativos. Esta creencia promueve la idea de que el amor verdadero implica sufrimiento y conflicto constante, lo cual puede llevar a relaciones disfuncionales y emocionalmente agotadoras (Ruiz, 2020).

II.4 Impacto de los mitos del amor romántico

Los mitos del amor romántico tienen un impacto significativo en la salud mental y emocional de las personas. Creer en la omnipotencia del amor o en la existencia de una "media naranja" puede generar frustración y decepción cuando las expectativas idealizadas no se cumplen. Esto puede llevar a sentimientos de insuficiencia, baja autoestima y dependencia emocional. Las personas que internalizan estos mitos son más propensas a experimentar síntomas de ansiedad y depresión debido a la disonancia entre sus expectativas y la realidad de sus relaciones amorosas (Pérez, Efectos psicológicos de los mitos de amor romántico, 2021).

Los mitos del amor romántico también afectan la dinámica de las relaciones de pareja, creando expectativas poco realistas y generando conflictos. El mito de la pasión eterna, por ejemplo, puede llevar a la insatisfacción sexual y emocional cuando la intensidad inicial de la relación disminuye. Además, la creencia en la exclusividad absoluta puede provocar celos y desconfianza, erosionando la confianza mutua. Un estudio realizado por García (2020) encontró que las parejas que creen firmemente en estos mitos tienen mayores tasas de conflicto y ruptura debido a la incapacidad de satisfacer expectativas irrealistas (García, 2021).

La internalización de ciertos mitos, como el de los celos y la abnegación, puede justificar comportamientos abusivos y violentos en las relaciones. La creencia de que los celos son una prueba de amor puede llevar a comportamientos de control y posesividad, mientras que el mito de la abnegación puede hacer que las personas toleren el abuso en

nombre del amor. Las personas que creen en estos mitos son más propensas a permanecer en relaciones abusivas, justificando el comportamiento de sus parejas como una expresión de amor (Flores, 2019).

El estrés y la ansiedad generados por las expectativas no cumplidas y los conflictos en las relaciones también pueden tener un impacto negativo en la salud física. La presión para mantener una relación ideal puede llevar a problemas de sueño, aumento de la presión arterial y otros problemas de salud relacionados con el estrés. Las personas que creen en los mitos del amor romántico tienen mayores probabilidades de sufrir problemas de salud relacionados con el estrés crónico (Martínez, 2021).

Los mitos del amor romántico también tienen un impacto a nivel social, perpetuando desigualdades de género y fomentando expectativas insostenibles sobre las relaciones. La idealización del matrimonio y la abnegación puede reforzar roles tradicionales de género, donde se espera que las mujeres se sacrifiquen más en las relaciones. En Bolivia, un estudio de Pinto (2018) mostró que estos mitos contribuyen a la desigualdad de género, ya que las mujeres a menudo sienten la presión de cumplir con estos roles idealizados (Pinto, 2018).

La educación y la cultura juegan un papel crucial en la perpetuación de los mitos del amor romántico. Las narrativas en películas, música y literatura a menudo refuerzan estos mitos, influyendo en las creencias y expectativas de las personas desde una edad temprana. Los medios de comunicación tienen una fuerte influencia en la formación de ideas sobre el amor, lo que subraya la necesidad de una educación crítica que aborde y desmitifique estas narrativas (Fernández, 2019).

Estas referencias y el desarrollo del punto muestran la amplia gama de impactos que los mitos del amor romántico pueden tener en las relaciones y en la vida de las personas.

Al mantener expectativas irreales sobre el amor, como la perfección o la pasión eterna, las personas se exponen a numerosas consecuencias que afectan no solo su bienestar emocional, sino también la estabilidad de sus relaciones. Estas creencias perpetúan patrones poco saludables que dificultan el desarrollo de relaciones genuinas y equilibradas (Illouz, 2012).

Por ello, es crucial desmitificar estas falsas concepciones del amor. Al hacerlo, se puede fomentar una visión más realista y constructiva de las relaciones, donde el respeto mutuo, la comunicación y el esfuerzo compartido sean los pilares fundamentales. De esta manera, se contribuye a prevenir las insatisfacciones y conflictos derivados de estos mitos, promoviendo relaciones más saludables y equilibradas (Illouz, 2012).

II.5 La adultez emergente y su relevancia

En la etapa de la adultez emergente, el amor romántico adquiere una importancia particular. Este periodo de la vida, que abarca aproximadamente desde los 18 hasta los 29 años, es un tiempo de exploración y formación de identidad. Las relaciones románticas en esta etapa pueden influir profundamente en el desarrollo emocional y personal. Según un estudio de Collins y van Dulmen (2006), las relaciones amorosas satisfactorias durante la adultez emergente están asociadas con un mayor bienestar emocional y una mejor integración social. Estas relaciones proporcionan un contexto para el aprendizaje de habilidades importantes, como la comunicación y la resolución de conflictos (Collins, 2006).

La adultez emergente es un concepto propuesto por Jeffrey Arnett en el año 2000 para describir una etapa del desarrollo humano que abarca aproximadamente desde los 18 hasta los 29 años. Esta fase se caracteriza por una exploración intensiva de la identidad y de las posibilidades de vida, antes de asumir las responsabilidades adultas completas. Durante

esta etapa, los individuos experimentan cambios significativos en aspectos como la educación, el empleo y las relaciones personales. Arnett sugiere que esta etapa es crucial para el desarrollo personal, ya que permite a los jóvenes explorar diferentes roles y posibilidades antes de establecerse definitivamente (Arnett, 2000).

Entre las características más distintivas de la adultez emergente se encuentran la inestabilidad, la exploración de la identidad, el enfoque en uno mismo, el sentimiento de estar en un limbo entre la adolescencia y la adultez, y la posibilidad de muchas direcciones futuras. Esta etapa es vista como un periodo de oportunidades donde los individuos pueden probar diferentes opciones en términos de carreras, relaciones y estilos de vida sin sentirse totalmente comprometidos con una sola trayectoria. La adultez emergente es una etapa de autodescubrimiento y autoexploración única en la vida de los individuos (Arnett, 2015).

En el contexto boliviano, la adultez emergente también se presenta como una fase importante de la vida, marcada por desafíos específicos debido a las condiciones socioculturales y económicas del país. Los jóvenes bolivianos en esta etapa enfrentan retos particulares relacionados con la inestabilidad económica y la presión social para cumplir con expectativas tradicionales. Pinto destaca que estos jóvenes buscan equilibrar sus aspiraciones personales y profesionales mientras navegan por un contexto socioeconómico desafiante (Pinto, 2018).

Las relaciones interpersonales también son fundamentales durante la adultez emergente. En esta etapa, los jóvenes adultos forman y desarrollan relaciones románticas y amistades que pueden tener un impacto duradero en su vida. La calidad de las relaciones durante la adultez emergente influye significativamente en el bienestar emocional y en la satisfacción con la vida. Relaciones positivas y de apoyo pueden proporcionar una base sólida para el desarrollo emocional y social (Collins, 2006).

Durante la adultez emergente, las relaciones amorosas juegan un papel vital en el desarrollo emocional y social. Esta etapa es un periodo de exploración y formación de relaciones románticas que pueden influir profundamente en la identidad y el bienestar de los individuos. Las relaciones amorosas en esta etapa tienden a ser menos estables y más experimentales, ya que los jóvenes adultos buscan comprender mejor sus necesidades y deseos en una pareja. Estas relaciones, aunque a menudo transitorias, son cruciales para el desarrollo personal y para aprender sobre la intimidad y la reciprocidad (Arnett, 2015).

El amor y las relaciones románticas son componentes esenciales del desarrollo durante la adultez emergente. Estos vínculos proporcionan apoyo emocional y contribuyen a la formación de una identidad sólida. Las relaciones románticas satisfactorias están asociadas con una mayor autoestima y bienestar emocional. Además, estas relaciones pueden servir como un ensayo para futuros compromisos a largo plazo, ayudando a los jóvenes adultos a desarrollar habilidades de comunicación y resolución de conflictos que serán vitales en sus vidas adultas (Collins, 2006).

La adultez emergente es un periodo crítico para la exploración de la identidad romántica. Durante esta fase, los jóvenes adultos experimentan diferentes tipos de relaciones y dinámicas, lo que les ayuda a definir qué buscan en una pareja y cómo desean que sea su vida amorosa. Esta exploración es crucial para desarrollar una identidad romántica clara y segura. La capacidad de entender y gestionar las emociones en el contexto de las relaciones amorosas es una habilidad importante que se desarrolla durante esta etapa (Montgomery, 1997).

Las relaciones románticas en la adultez emergente pueden enfrentar varios desafíos, incluyendo la inestabilidad emocional, la falta de experiencia y la presión social. Los jóvenes adultos a menudo enfrentan dificultades para equilibrar las expectativas románticas con las realidades de la vida cotidiana. Estos desafíos pueden llevar a

conflictos y rupturas, pero también ofrecen oportunidades para el aprendizaje y el crecimiento personal. El apoyo social y la comunicación abierta son factores clave para superar estos desafíos y mantener relaciones saludables (Shulman, 2013).

Las relaciones amorosas durante la adultez emergente pueden tener un impacto significativo en el bienestar emocional y psicológico. Estudios han demostrado que las relaciones positivas y de apoyo están asociadas con niveles más altos de felicidad y satisfacción con la vida. Un estudio de Braithwaite et al. (2010) encontró que los jóvenes adultos en relaciones amorosas estables tienden a reportar menos síntomas de depresión y ansiedad. Este impacto positivo se debe a que las relaciones proporcionan un sentido de pertenencia y apoyo emocional, lo cual es crucial durante esta etapa de transición (Braithwaite, 2010).

En Bolivia, las relaciones amorosas durante la adultez emergente también están influenciadas por factores culturales y sociales específicos. Los jóvenes bolivianos enfrentan desafíos únicos debido a las expectativas tradicionales y las presiones familiares. Estos jóvenes a menudo deben equilibrar sus aspiraciones personales y profesionales con las expectativas de formar una familia y cumplir con roles tradicionales. Este contexto puede afectar la dinámica de las relaciones amorosas y el desarrollo de la identidad romántica (Pinto, 2018).

La comunicación efectiva y la resolución de conflictos son habilidades esenciales en las relaciones amorosas durante la adultez emergente. Según Gottman y Silver (1999), la capacidad de comunicarse abierta y honestamente y de resolver conflictos de manera constructiva es crucial para mantener relaciones saludables y duraderas. Los jóvenes adultos que desarrollan estas habilidades durante la adultez emergente están mejor preparados para enfrentar los desafíos de las relaciones a largo plazo y para construir vínculos sólidos y de apoyo (Gottman, 1999).

La cultura popular y los medios de comunicación también influyen en las expectativas y percepciones de las relaciones amorosas durante la adultez emergente. Los jóvenes adultos a menudo internalizan imágenes idealizadas del amor y las relaciones que ven en películas, series de televisión y redes sociales. Estas representaciones pueden crear expectativas poco realistas y afectar negativamente la satisfacción con las relaciones reales. Es importante que los jóvenes adultos desarrollen una comprensión crítica de estas influencias y aprendan a diferenciar entre las representaciones ficticias y la realidad (Galician, 2004).

II.6 Desmitificación de los mitos del amor romántico

La desmitificación de los mitos del amor romántico se refiere al proceso de cuestionar y dismantelar las creencias erróneas y las idealizaciones sobre el amor que se han perpetuado a lo largo del tiempo en la cultura popular y en las relaciones interpersonales. Estos mitos, como la idea de la omnipotencia del amor, la búsqueda de la "media naranja" o la noción de que los celos son una prueba de amor, crean expectativas poco realistas y pueden llevar a relaciones disfuncionales y dañinas. El objetivo de la desmitificación es promover una comprensión más realista y saludable del amor y las relaciones, basándose en la comunicación, el respeto mutuo y la equidad. La desmitificación implica educar a las personas sobre las dinámicas reales del amor y las relaciones, y proporcionarles herramientas para identificar y rechazar las creencias falsas (Gómez, Celos y amor: Mitos y realidades, 2021).

Desmitificar los mitos del amor romántico tiene un impacto positivo significativo en la salud mental de las personas. Las creencias erróneas sobre el amor pueden generar ansiedad, depresión y baja autoestima cuando las expectativas idealizadas no se cumplen. Al promover una visión más realista y equilibrada del amor, las personas pueden desarrollar relaciones más saludables y satisfactorias, lo que a su vez mejora su bienestar

emocional. Los programas educativos que abordan estos mitos pueden reducir significativamente los síntomas de depresión y ansiedad entre los participantes (López, 2020).

Desmitificar los mitos del amor romántico también fortalece las relaciones de pareja. Al eliminar las expectativas poco realistas y promover una comunicación abierta y honesta, las parejas pueden construir relaciones basadas en el respeto mutuo y la comprensión. Esto no solo reduce los conflictos y las rupturas, sino que también mejora la calidad de la relación en general. Las parejas que participan en programas de desmitificación reportan una mayor satisfacción y estabilidad en sus relaciones (Martínez, 2021).

La desmitificación de los mitos del amor romántico también juega un papel crucial en la promoción de la igualdad de género. Muchos de estos mitos refuerzan roles de género tradicionales y desiguales, como la idea de que las mujeres deben ser abnegadas y sacrificar sus propias necesidades por la relación. Al cuestionar y rechazar estos mitos, se fomenta una mayor equidad en las relaciones, donde ambos miembros de la pareja son valorados y respetados por igual. La desmitificación de estos mitos contribuye a una mayor igualdad de género y reduce la violencia doméstica y el abuso (Torres, 2022).

La educación es una herramienta fundamental en la desmitificación de los mitos del amor romántico. Los programas educativos que abordan estos temas pueden equipar a los jóvenes con el conocimiento y las habilidades necesarias para reconocer y rechazar las creencias falsas. Esto no solo les ayuda a desarrollar relaciones más saludables, sino que también promueve una cultura de respeto y equidad. En Bolivia, Pinto (2019) destacó la importancia de integrar estos temas en el currículo educativo para fomentar una comprensión más saludable del amor desde una edad temprana (Pinto, 2018).

Desmitificar los mitos del amor romántico tiene beneficios a nivel social, promoviendo relaciones más saludables y equilibradas en la comunidad. Al cambiar las percepciones y expectativas sobre el amor, se puede reducir la incidencia de comportamientos abusivos y fomentar un entorno de apoyo y respeto. Esto, a su vez, contribuye a una sociedad más justa y equitativa. Las comunidades que implementan programas de desmitificación reportan una disminución en la violencia doméstica y un aumento en la cohesión social (Ramírez, 2020).

A nivel internacional, varios programas y estudios han abordado la desmitificación de los mitos del amor romántico con enfoques diversos y metodologías innovadoras. En España, el programa "Amor con Sentido" ha sido pionero en la educación sobre el amor saludable en escuelas secundarias. Este programa utiliza una combinación de clases teóricas, actividades prácticas y discusiones grupales para desafiar los mitos del amor romántico y promover relaciones basadas en el respeto y la igualdad. Un estudio de Fernández (2018) mostró que los estudiantes que participaron en el programa demostraron una reducción significativa en la aceptación de los mitos románticos y una mejora en su capacidad para reconocer comportamientos abusivos en las relaciones (Fernández, 2019).

En Estados Unidos, el programa "Love U2" desarrollado por el Dibble Institute ha sido efectivo en la educación de jóvenes sobre las relaciones saludables y la desmitificación de los mitos del amor romántico. Este programa utiliza una variedad de materiales educativos, incluyendo videos, guías de estudio y actividades interactivas, para enseñar a los jóvenes sobre la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y la importancia del respeto mutuo. Un estudio realizado por Howard (2021) encontró que los participantes del programa "Love U2" mostraron una mayor comprensión de las dinámicas saludables de las relaciones y una disminución en la aceptación de creencias perjudiciales sobre el amor (Howard, 2021).

En Bolivia, la preocupación por los mitos del amor romántico ha llevado a la implementación de varios programas educativos y de intervención diseñados para desmitificar estas creencias y promover relaciones más saludables. Un ejemplo destacado es el programa desarrollado por Pinto (2019), que se centra en la educación de jóvenes en escuelas y universidades. Este programa utiliza talleres interactivos y material educativo para abordar los mitos del amor romántico y fomentar una comprensión más realista y equitativa del amor. Según Pinto, los resultados han mostrado una disminución significativa en las actitudes que perpetúan la desigualdad de género y una mejora en las habilidades de comunicación entre los participantes (Pinto, 2018).

Otro programa relevante es el implementado por la Fundación para el Desarrollo Integral (FUNDEIN), que se enfoca en la capacitación de educadores y líderes comunitarios para que puedan impartir talleres sobre el amor saludable y la desmitificación de los mitos románticos. Este programa ha sido particularmente exitoso en áreas rurales, donde las creencias tradicionales sobre el amor y el matrimonio están profundamente arraigadas. Los informes de FUNDEIN indican que los participantes han desarrollado una mayor conciencia sobre las dinámicas de poder en las relaciones y una mejor capacidad para establecer límites saludables (FUNDEIN, 2020).

CAPÍTULO III

MÉTODO

III.1 Tipo de investigación

El tipo de investigación que se aplicó en el presente estudio es la investigación propositiva. Esta se caracteriza por la elaboración de propuestas que buscan ofrecer soluciones a problemas previamente identificados, o mejorar un área de estudio mediante la implementación de un nuevo enfoque o intervención. Este tipo de investigación no se limita a describir o analizar una situación, sino que va un paso más allá, proponiendo alternativas que puedan ser aplicadas en la práctica. En el caso de la presente investigación, se desarrolla un programa para desmitificar los mitos del amor romántico, con el objetivo de prevenir los efectos negativos de estas creencias en las relaciones de pareja, especialmente entre estudiantes de psicología. Este enfoque propositivo es crucial en estudios que buscan generar un impacto social o educativo, ya que ofrece soluciones concretas basadas en la evidencia recogida (Molina, 2020).

III.2 Diseño de investigación

El diseño que se utilizó para la presente de investigación es el diseño transversal, que es una metodología que permite la recolección de datos en un único punto en el tiempo, lo cual facilita la descripción de características de una población o fenómeno específico. Este tipo de diseño es particularmente útil en estudios descriptivos y correlacionales, donde se busca identificar patrones o asociaciones entre variables sin intervención experimental. En la psicología, los estudios transversales ofrecen una visión instantánea de las creencias y comportamientos de una muestra específica, como los mitos del amor romántico entre estudiantes universitarios. Este diseño es ideal para obtener una imagen general y detallada de un fenómeno en un momento concreto (Hernández, 2014).

Asimismo, en la presente investigación el enfoque fue no experimental, ya que no se manipuló intencionadamente ninguna variable y los datos fueron recolectados tal como se presentan en su entorno natural. Según (Hernández, 2014), en los estudios no experimentales el investigador no tiene control directo sobre las variables independientes porque ya se han dado sus manifestaciones o porque son inherentemente no manipulables. De esta manera, los datos obtenidos reflejan una observación de fenómenos sin intervención directa (Hernández, 2014).

III.3 Participantes

Los participantes tomados en cuenta para la investigación fueron 112 estudiantes de una universidad de la Zona Sur de la ciudad de La Paz. Los estudiantes universitarios que fueron parte de la investigación correspondían a las edades de 18 a 29 años de edad, entrando al periodo de edad de la adultez emergente, y de los cuales 76 fueron estudiantes universitarios del sexo femenino y 36 estudiantes universitarios del género masculino.

III.3.1 Criterios de inclusión

- Los participantes deben estar inscritos en la universidad en la cual se aplicó la presente investigación
- Los participantes deben estar dentro del rango de edad de 18 a 29 años
- Los participantes deben considerar haber estado o estar en una relación amorosa, entendida como una conexión emocional y romántica entre dos personas. En estas relaciones, los individuos comparten sentimientos profundos, apoyo emocional, y a menudo, un vínculo físico.
- Los estudiantes universitarios deben estar de acuerdo a participar en la

investigación

III.3.2 Criterios de exclusión

- Las personas que no estén inscritas en ninguna universidad
- Las personas que no estén en el rango de edad de 18 a 29 años
- Las personas que consideran que no estuvieron en ninguna relación amorosa
- Las personas que no estén de acuerdo en participar en la investigación

III.4 Muestreo

El tipo de muestreo utilizado en la presente investigación fue la muestra autoseleccionada, se refiere a un grupo de participantes que participan voluntariamente en un estudio en lugar de ser seleccionados aleatoriamente por el investigador. Este tipo de muestra se basa en la disposición y el interés personal de los individuos en participar en la investigación. En el contexto de estudios sobre los mitos del amor romántico, una muestra autoseleccionada podría estar compuesta por estudiantes que ya tienen un interés o una preocupación particular sobre el tema (Battaglia, 2008).

III.5 Ambiente

El lugar en el que se aplicó la presente investigación fue una universidad de la Zona Sur de la ciudad de La Paz, en un ambiente abierto, iluminado y adecuado.

III.6 Materiales

- Computadora con acceso a internet

- Escala de Evaluación de los Mitos Románticos (EMRO)
- Impresora
- Hojas de papel
- Pisa papeles
- Bolígrafos
- Lápiz
- Paquete estadístico SPSS

III.7 Instrumento

Escala de Evaluación de los Mitos Románticos (EMRO)

Este instrumento de investigación referente a los mitos del amor romántico, cuenta con adecuadas propiedades psicométricas, un listado de ítems y mitos románticos extenso (siendo la taxonomía más amplia localizada por los autores hasta la fecha), y una división de mitos por factores consonantes con la teoría y la historia del amor romántico útil para la presente investigación (Piñeiro, 2021).

La Escala de Mitos Románticos (EMRO) evalúa 9 mitos relacionados con el amor romántico, mediante un total de 45 ítems, con 5 ítems para cada mito. Estos mitos incluyen la omnipotencia, la media naranja, la pareja ideal, la pasión eterna, la exclusividad, el matrimonio, la abnegación, los celos y la ambivalencia. La escala está diseñada en un formato de respuesta tipo Likert que varía entre 1 y 5, donde los participantes indican su nivel de acuerdo con las afirmaciones propuestas (Piñeiro, 2021).

Cada uno de los ítems de la EMRO está enfocado en medir específicamente las creencias o expectativas asociadas a cada uno de los mitos románticos mencionados. El análisis de fiabilidad de la escala general presenta un Alfa de Cronbach de .94, lo cual

refleja una alta consistencia interna. Los valores de fiabilidad para cada mito también son adecuados, con Alfas que oscilan entre .81 y .84 para las distintas dimensiones: Omnipotencia α (.81), Media naranja α (.82), Pareja ideal α (.84), Pasión eterna α (.83), Exclusividad α (.84), Matrimonio α (.81), Abnegación α (.84), Celos α (.84) y Ambivalencia α (.84) (Piñeiro, 2021).

Este alto nivel de consistencia interna sugiere que la EMRO es una herramienta confiable para medir la creencia en los mitos románticos en diversas poblaciones. Además, las correlaciones ítem-total corregida son siempre superiores a .30, lo que confirma que todos los ítems contribuyen significativamente a la escala global, sin necesidad de eliminar ninguno (Piñeiro, 2021).

III.8 Variables

III.8.1 Definición conceptual de mitos del amor romántico

Los mitos del amor romántico son creencias y narrativas culturales que idealizan y distorsionan la naturaleza de las relaciones amorosas, promoviendo expectativas poco realistas sobre el amor y la pareja. Estas creencias se perpetúan a través de los medios de comunicación, la literatura, y las tradiciones culturales, influyendo en cómo las personas perciben y experimentan el amor. Los mitos del amor romántico incluyen ideas como la creencia en la "media naranja", el amor eterno, y la exclusividad absoluta, que pueden llevar a comportamientos y expectativas poco saludables en las relaciones. Riso sostiene que estos mitos pueden contribuir a la insatisfacción y el conflicto en las relaciones al establecer estándares inalcanzables para los individuos y sus parejas (Riso, 2013).

III.8.2 Definición operacional de mitos del amor romántico

Operacionalmente, los mitos del amor romántico se definen como las creencias

específicas y medibles que los individuos tienen sobre las relaciones amorosas, evaluadas a través de instrumentos como la Escala de Evaluación de los Mitos Románticos (EMRO). Esta escala, desarrollada para cuantificar la presencia y la intensidad de dichas creencias, incluye ítems que evalúan la aceptación de ideas como la omnipotencia del amor, la noción de la media naranja, y la exclusividad romántica. En este contexto, los mitos se identifican y se miden a través de respuestas a cuestionarios y encuestas, que proporcionan datos cuantitativos sobre la prevalencia de estas creencias en una población específica. Esta medida permite a los investigadores analizar cómo estos mitos influyen en las actitudes y comportamientos de los individuos en sus relaciones amorosas. La aplicación de la EMRO ha revelado que los mitos del amor romántico están ampliamente presentes en diversas culturas y grupos demográficos, proporcionando una herramienta valiosa para la intervención y la educación en relaciones saludables (González, 2018).

III.8.3 Categorización de variables

A continuación, en la Tabla 3 se categoriza la variable analizada para la investigación.

Tabla 3: Categorización de variable mitos del amor romántico

Variable	Definición	Dimensión	Indicador	Medidor
Mitos del amor romántico	Los mitos del amor romántico son ideas o creencias culturalmente transmitidas que sugieren una imagen idealizada y poco realista de lo que debería ser una relación romántica.	Mito de la omnipotencia	1,10,19,28,37	1, completamente en desacuerdo; 2, en desacuerdo; 3, ni de acuerdo ni desacuerdo; 4, de acuerdo; y 5, completamente de acuerdo
		Mito de la media naranja	2,11,20,29,38	
		Mito de la pareja	3,12,21,30,39	
		Mito de pasión eterna	4,13,22,31,40	
		Mito de exclusividad	5, 14, 23, 32, 41	

Mito de la abnegación	6,15,24,33,42
Mito del matrimonio	7,16,25,34,43
Mito de los celos	8,17,26,35,44
Mito de la ambivalencia	9,18,27,36,45

Fuente: Elaboración propia, 2023.

III.9 Consideraciones éticas

Las consideraciones éticas en esta investigación fueron rigurosamente aplicadas para asegurar la integridad y el bienestar de los participantes. Se garantizó la confidencialidad de los datos personales y el anonimato de las respuestas, protegiendo así la privacidad de los estudiantes involucrados en el estudio. Todos los participantes fueron informados detalladamente sobre los objetivos, procedimientos y posibles riesgos de la investigación antes de dar su consentimiento informado por escrito. La transparencia en la comunicación y el respeto por la autonomía de los participantes fueron fundamentales durante todo el proceso de recolección de datos conforme a las pautas establecidas por el Comité de Ética en Investigación de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo" (Bravo, 2015).

Además, se tomaron medidas para minimizar cualquier forma de coacción o presión sobre los estudiantes para participar en el estudio. Se enfatizó que la participación era completamente voluntaria y que los participantes podían retirarse en cualquier momento sin ninguna penalización o repercusión negativa. La protección del bienestar psicológico de los participantes fue prioritaria, asegurando que ninguna actividad de la investigación causara malestar o daño emocional, esta práctica es consistente con las directrices éticas internacionales para la investigación en seres humanos, como las establecidas por la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2013).

Para asegurar una reflexión ética continua durante la investigación, se estableció un mecanismo de supervisión y revisión ética en cada etapa del proyecto. El comité de ética supervisó el diseño del estudio, la implementación de los procedimientos y el análisis de los datos para garantizar que todos los aspectos éticos fueran considerados y respetados. Esto incluyó la revisión y aprobación del protocolo de investigación antes de la recolección de datos, así como el monitoreo continuo de la adherencia a las normas éticas. Sánchez (2018) subraya la importancia de tales mecanismos de supervisión en la investigación social y psicológica para mantener altos estándares éticos (Sánchez, 2018).

La inclusión de estas consideraciones éticas no solo fortalece la validez y credibilidad del estudio, sino que también refleja un compromiso con la responsabilidad social y profesional en el ámbito de la investigación psicológica. La adherencia a estos principios éticos asegura que los resultados obtenidos son producto de un proceso justo y respetuoso con los derechos y dignidad de los participantes, contribuyendo así al avance del conocimiento en un marco ético sólido (Sánchez, 2018).

III.10 Análisis de la información

Para el análisis de la información recopilada en esta investigación, se utilizó el programa estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Este software es ampliamente reconocido en el ámbito académico por su capacidad para manejar y analizar grandes volúmenes de datos de manera eficiente y precisa. El SPSS permitió realizar análisis descriptivos y estadísticos avanzados, tales como el cálculo de medias, modas, desviaciones estándar y varianzas para cada uno de los nueve mitos del amor romántico evaluados. Además, facilitó la comparación de estos valores entre los géneros, proporcionando una visión clara y detallada de la prevalencia y la variabilidad de estos mitos en la población estudiada. La utilización de SPSS garantizó la precisión en el manejo de los datos y la obtención de resultados estadísticamente significativos, lo cual

es esencial para la validez y fiabilidad de los hallazgos de esta investigación (Field, 2018).

III.11 Procedimiento

La presente investigación está dividida en 9 fases, a continuación, se describirá cada una de ellas:

Tabla 4: Descripción de las fases de investigación

Fases	Descripción
1.	Identificación y elección del tema a investigar para posteriormente realizar la revisión de fuentes bibliográficas, definir la población y la muestra con la que se trabajará, la búsqueda de las estrategias a utilizar, es decir, la elaboración de toda la primera y segunda parte de la investigación (desde planteamiento del problema hasta marco teórico).
2.	Elaboración de las características metodológicas de la investigación.
3.	Validación por parte de expertos de la Escala de Evaluación de los Mitos Románticos (EMRO).
4.	Elección, contacto y reclutamiento de las y los participantes.
5.	Aplicación de la Escala de Evaluación de los Mitos Románticos (EMRO).
6.	Procesamiento y recolección de datos, una vez obtenida la información gracias a las estrategias, se procedió a sistematizarla y transcribirla para su posterior análisis.
7.	Organización de la información y de los datos, se procedió a categorizar la información recabada en función a las unidades de análisis.
8.	Elaboración de resultados y la realización de tablas y figuras.
9.	Análisis y conclusiones, en esta fase se procedió a analizar el contenido y describir detalladamente cuáles fueron los hallazgos obtenidos por la investigación, se realizó una discusión, se mencionó los alcances y limitaciones de la misma, además de las recomendaciones y conclusiones.

Fuente: Elaboración propia, 2024.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

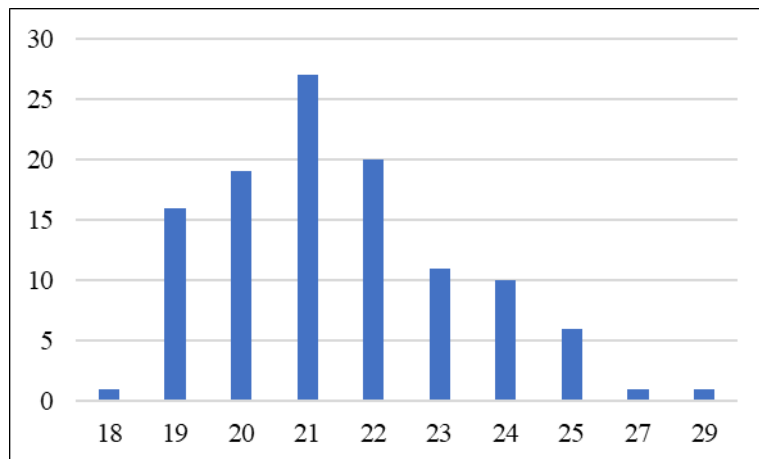
IV.1 Análisis descriptivo de los datos obtenidos

IV.1.1 Tablas de frecuencia

Tabla 5: Tabla de frecuencia de la variable “Edad”

Edad	Frecuencia	Porcentaje
18	1	,9
19	16	14,3
20	19	17,0
21	27	24,1
22	20	17,9
23	11	9,8
24	10	8,9
25	6	5,4
27	1	,9
29	1	,9
Total	112	100,0

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Figura 1: Gráfico de barras de la variable “Edad”

Fuente: Elaboración propia, 2024.

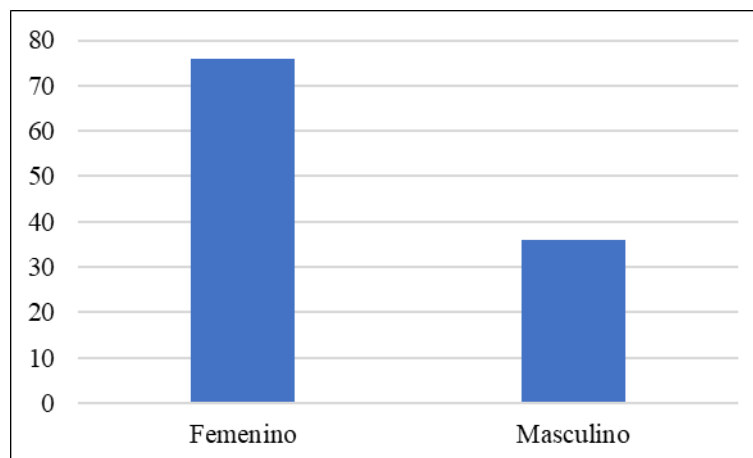
La tabla y el gráfico muestran la distribución de edades de los 112 estudiantes universitarios encuestados. La edad más frecuente es de 21 años, con una frecuencia de 27 participantes, lo que representa el 24.1% del total. Le siguen los participantes de 22 años con un 17.9% (20 participantes), y los de 20 años con un 17.0% (19 participantes). Estas tres edades en conjunto abarcan más de la mitad de la muestra, alcanzando un 56.3% del total. Las edades menos representadas son 18, 27 y 29 años, cada una con un solo participante, representando el 0.9% del total en cada caso. El porcentaje acumulado muestra que el 83.9% de los encuestados tiene entre 18 y 23 años.

Tabla 6: Tabla de frecuencia de la variable “Sexo”

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	76	67,9
Masculino	36	32,1
Total	112	100,0

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Figura 2: Gráfico de barras de la variable “Sexo”



Fuente: Elaboración propia, 2024.

La tabla y el gráfico muestran la distribución de frecuencia de la variable "Sexo" en una muestra de 112 participantes. De estos, 76 personas (67,9%) se identificaron como mujeres, mientras que 36 personas (32,1%) se identificaron como hombres. Los porcentajes válidos coinciden con los porcentajes generales, y el porcentaje acumulado muestra que, al sumar ambos grupos, se alcanza el 100% de la muestra. La mayoría de los encuestados son mujeres, representando más de dos tercios de la muestra, mientras que poco más de un tercio son hombres.

IV.1.2 Tablas de rangos

En las siguientes tablas se presenta la clasificación de los participantes en relación con los nueve mitos del amor romántico abordados en este estudio. Cada tabla contiene la distribución de frecuencias de los estudiantes universitarios según su grado de creencia en cada mito, categorizando los resultados en niveles de baja, media, alta y muy alta creencia. Esto permite identificar las variaciones en las respuestas de los encuestados en cuanto a los mitos específicos, proporcionando una visión más clara de cuáles son los mitos más

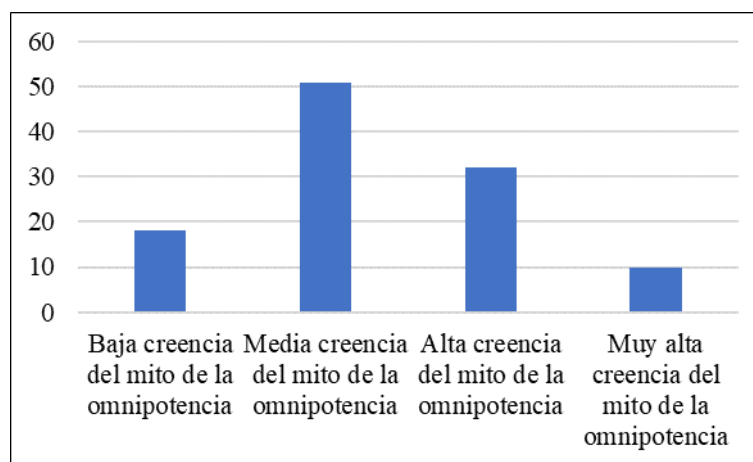
prevalentes y cuáles muestran menor adherencia entre los participantes. De esta manera, se busca un análisis integral de la influencia de estos mitos en la concepción del amor romántico dentro del grupo estudiado.

Tabla 7: Tabla de rangos del Mito de la Omnipotencia

	Frecuencia	Porcentaje
Baja creencia del mito de la omnipotencia	18	16,1
Media creencia del mito de la omnipotencia	51	45,5
Alta creencia del mito de la omnipotencia	32	28,6
Muy alta creencia del mito de la omnipotencia	10	8,9
Total	112	100,0

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Figura 3: Gráfico de barras del Mito de la Omnipotencia



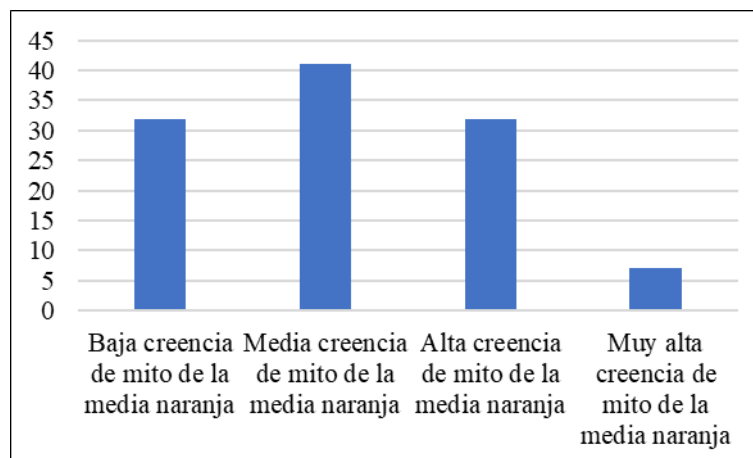
Fuente: Elaboración propia, 2024.

La tabla y el gráfico muestran la distribución de las creencias sobre el mito de la omnipotencia en los estudiantes evaluados. Se observa que el 45.5% de los participantes presenta una media creencia en el mito de la omnipotencia, lo cual constituye el grupo más numeroso. Le sigue el 28.6% de los estudiantes con alta creencia en este mito, mientras que un 16.1% tiene una baja creencia y solo un 8.9% presenta una muy alta creencia. Estos resultados sugieren que una mayoría significativa de los encuestados tiende a sostener una creencia moderada o elevada en el mito de la omnipotencia, pero solo una pequeña proporción llega a niveles muy altos de creencia.

Tabla 8: Tabla de rangos del Mito de la Media Naranja

	Frecuencia	Porcentaje
Baja creencia de mito de la media naranja	32	28,6
Media creencia de mito de la media naranja	41	36,6
Alta creencia de mito de la media naranja	32	28,6
Muy alta creencia de mito de la media naranja	7	6,3
Total	112	100,0

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Figura 4: Gráfico de barras del Mito de la Media Naranja

Fuente: Elaboración propia, 2024.

La tabla y el gráfico muestran la distribución de las creencias sobre el mito de la media naranja entre los estudiantes encuestados. El 36.6% de los participantes presenta una media creencia en este mito, lo que representa el grupo más numeroso. Tanto la baja como la alta creencia en el mito de la media naranja están presentes en un 28.6% de los encuestados cada una. Finalmente, el 6.3% muestra una muy alta creencia en este mito. Estos datos indican que la creencia moderada es la más común, mientras que solo una minoría significativa sostiene una creencia extrema en el mito de la media naranja.

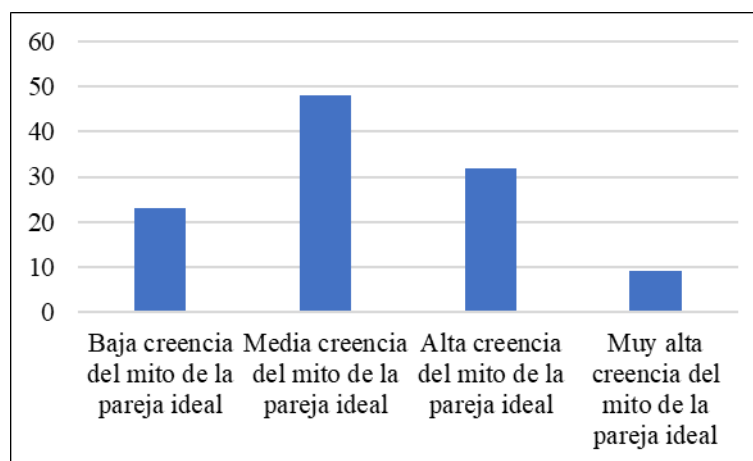
Tabla 9: Tabla de rangos del Mito de la Pareja Ideal

	Frecuencia	Porcentaje
Baja creencia del mito de la pareja ideal	23	20,5
Media creencia del mito de la pareja ideal	48	42,9
Alta creencia del mito de la pareja ideal	32	28,6

Muy alta creencia del mito de la pareja ideal	9	8,0
Total	112	100,0

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Figura 5: Gráfico de barras del Mito de la Pareja Ideal



Fuente: Elaboración propia, 2024.

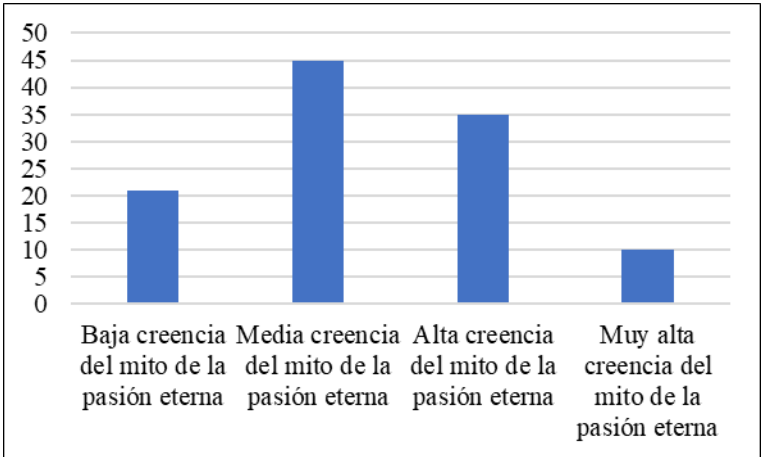
La tabla y el gráfico muestran la distribución de las creencias sobre el mito de la pareja ideal en los estudiantes evaluados. El 42.9% de los participantes tiene una media creencia en el mito de la pareja ideal, siendo este el grupo más grande. Un 28.6% de los encuestados presenta una alta creencia en este mito, mientras que el 20.5% muestra una baja creencia. Finalmente, un 8% de los estudiantes reporta una muy alta creencia en el mito de la pareja ideal. Estos resultados reflejan que, aunque la mayoría mantiene una creencia moderada en este mito, un porcentaje significativo posee una creencia alta o muy alta.

Tabla 10: Tabla de rangos del Mito de la Pasión Eterna

	Frecuencia	Porcentaje
Baja creencia del mito de la pasión eterna	21	18,8
Media creencia del mito de la pasión eterna	45	40,2
Alta creencia del mito de la pasión eterna	35	31,3
Muy alta creencia del mito de la pasión eterna	10	8,9
Total	112	100,0

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Figura 6: Gráfico de barras del Mito de la Pasión Eterna



Fuente: Elaboración propia, 2024.

La tabla muestra la distribución de las creencias sobre el mito de la pasión eterna entre los estudiantes evaluados. El 40.2% de los participantes presenta una media creencia en el mito de la pasión eterna, seguido por un 31.3% que tiene una alta creencia en este mito. Un 18.8% de los encuestados reporta una baja creencia, mientras que un 8.9% refleja una

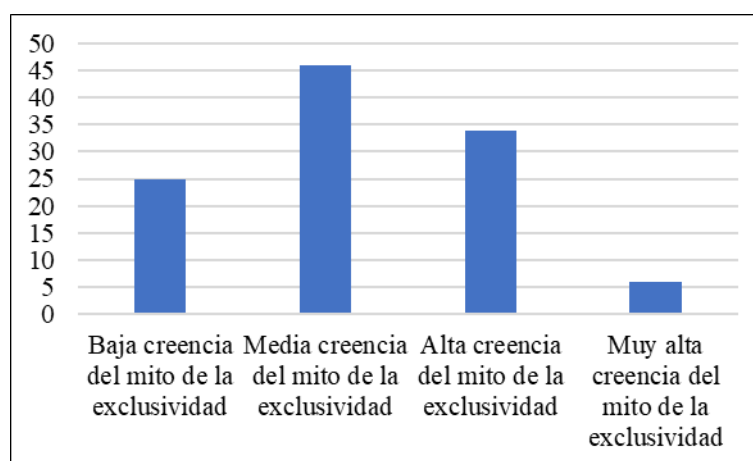
muy alta creencia en el mito de la pasión eterna. Estos resultados indican que, aunque la creencia moderada en este mito es la más común, una proporción significativa también sostiene creencias altas sobre la permanencia de la pasión en las relaciones.

Tabla 11: Tabla de rangos del Mito de la Exclusividad

	Frecuencia	Porcentaje
Baja creencia del mito de la exclusividad	25	22,3
Media creencia del mito de la exclusividad	46	41,1
Alta creencia del mito de la exclusividad	34	30,4
Muy alta creencia del mito de la exclusividad	6	5,4
Total	112	100,0

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Figura 7: Gráfico de barras del Mito de la Exclusividad



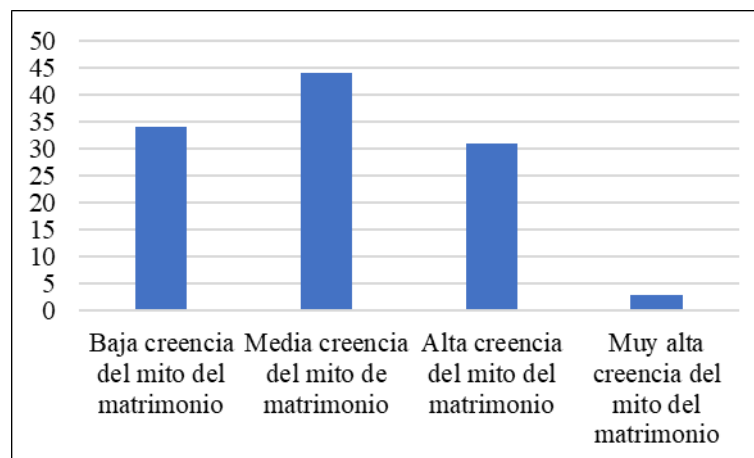
Fuente: Elaboración propia, 2024.

La tabla y el gráfico reflejan las creencias de los estudiantes sobre el mito de la exclusividad en las relaciones. El 41.1% de los participantes presenta una media creencia en el mito de la exclusividad, mientras que el 30.4% manifiesta una alta creencia en este mito. Un 22.3% de los encuestados reporta una baja creencia en la exclusividad, y un 5.4% indica una muy alta creencia en este mito. Estos resultados sugieren que la mayoría de los participantes tiende a mantener una creencia moderada o alta en la exclusividad como un aspecto central en las relaciones románticas.

Tabla 12: Tabla de rangos del Mito del Matrimonio

	Frecuencia	Porcentaje
Baja creencia del mito del matrimonio	34	30,4
Media creencia del mito de matrimonio	44	39,3
Alta creencia del mito del matrimonio	31	27,7
Muy alta creencia del mito del matrimonio	3	2,7
Total	112	100,0

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Figura 8: Gráfico de barras del Mito del Matrimonio

Fuente: Elaboración propia, 2024.

La tabla y el gráfico muestran la distribución de las creencias sobre el mito del matrimonio. El 39.3% de los participantes presenta una media creencia en este mito, seguido de un 30.4% con baja creencia. Un 27.7% muestra alta creencia, mientras que solo un 2.7% tiene muy alta creencia, lo que indica que la mayoría de los estudiantes tienden a tener creencias moderadas o bajas sobre el papel del matrimonio en las relaciones.

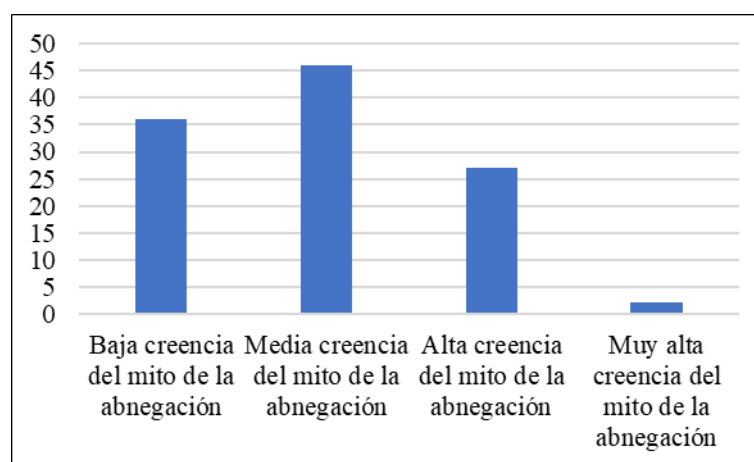
Tabla 13: Tabla de rangos del Mito de la Abnegación

	Frecuencia	Porcentaje
Baja creencia del mito de la abnegación	36	32,1
Media creencia del mito de la abnegación	46	41,1
Alta creencia del mito de la abnegación	27	24,1

Muy alta creencia del mito de la abnegación	2	1,8
Total	112	100,0

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Figura 9: Gráfico de barras del Mito de la Abnegación



Fuente: Elaboración propia, 2024.

La tabla y el gráfico muestran la distribución de las creencias sobre el mito de la abnegación. Se observa que un 41.1% de los participantes tiene una media creencia en este mito, mientras que el 32.1% presenta una baja creencia. Un 24.1% posee alta creencia, y solo el 1.8% tiene muy alta creencia. Esto sugiere que, si bien una parte significativa de los estudiantes tiene creencias moderadas sobre la abnegación en las relaciones románticas, hay una menor proporción que apoya fuertemente este mito.

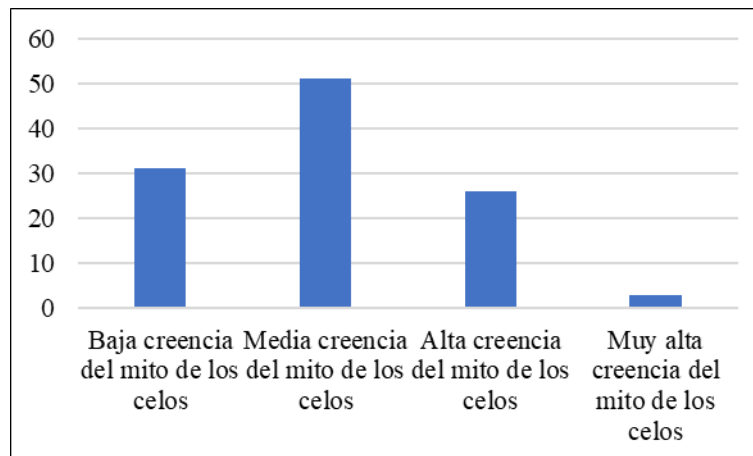
Tabla 14: Tabla de rangos del Mito de los Celos

	Frecuencia	Porcentaje
Baja creencia del mito de los celos	31	27,7

Media creencia del mito de los celos	51	45,5
Alta creencia del mito de los celos	26	23,2
Muy alta creencia del mito de los celos	3	2,7
Total	112	100,0

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Figura 10: Gráfico de barras del Mito de los Celos



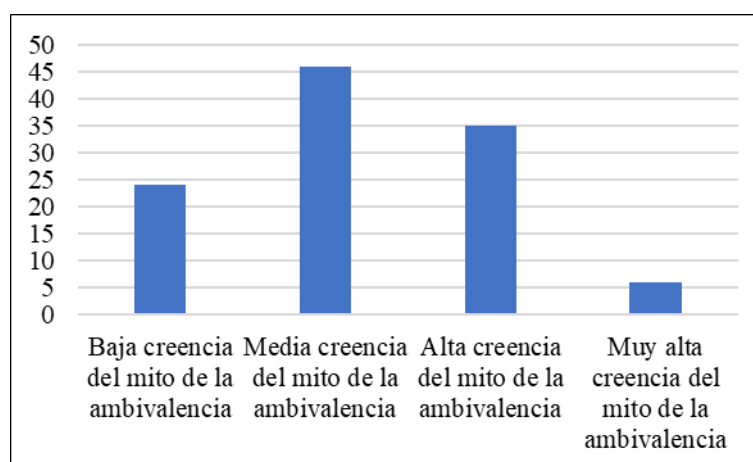
Fuente: Elaboración propia, 2024.

La tabla y el gráfico reflejan que la mayoría de los estudiantes tiene una creencia media en el mito de los celos, con un 45,5%. Un 27,7% de los encuestados presenta una baja creencia en este mito, mientras que un 23,2% tiene una alta creencia. Solo el 2,7% muestra una muy alta creencia en el mito de los celos. Estos resultados sugieren que la mayoría de los estudiantes se inclinan hacia una percepción moderada o baja respecto a los celos en las relaciones románticas.

Tabla 15: Tabla de rangos del Mito de la Ambivalencia

	Frecuencia	Porcentaje
Baja creencia del mito de la ambivalencia	24	21,4
Media creencia del mito de la ambivalencia	46	41,1
Alta creencia del mito de la ambivalencia	35	31,3
Muy alta creencia del mito de la ambivalencia	6	5,4
Total	112	100,0

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Figura 11: Gráfico de barras del Mito de la Ambivalencia

Fuente: Elaboración propia, 2024.

La tabla y el gráfico muestran la distribución de las creencias sobre el mito de la ambivalencia. Se observa que la mayor parte de los estudiantes tiene una media creencia en este mito (41,1%), mientras que un 31,3% de los encuestados presenta una alta creencia en la ambivalencia. Por otro lado, un 21,4% de los estudiantes tiene una baja creencia en

este mito, y solo un 5,4% muestra una muy alta creencia en la ambivalencia. Estos datos reflejan que las creencias sobre este mito están distribuidas de manera moderada, con una tendencia mayoritaria hacia las creencias medias y altas.

IV.1.3 Tablas cruzadas

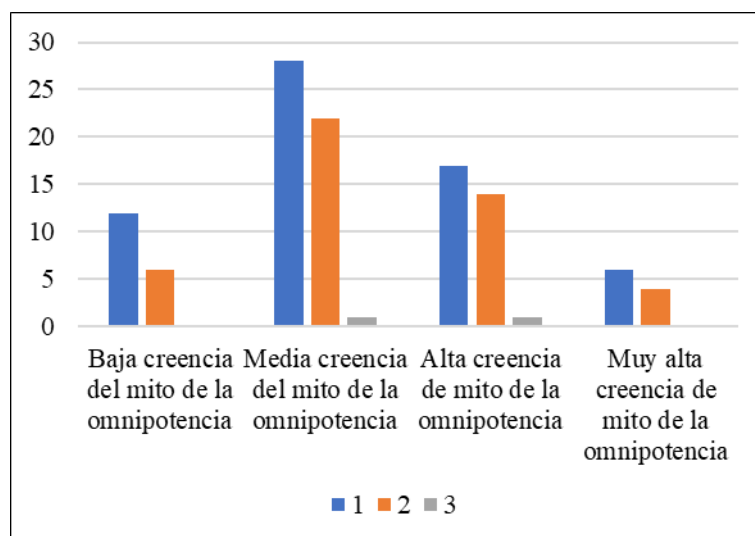
En las siguientes tablas cruzadas se presenta el análisis de la relación entre la variable edad y cada uno de los nueve mitos del amor romántico abordados en el presente estudio, incluyendo el mito de la omnipotencia, la media naranja, la exclusividad, entre otros. Estas tablas permiten identificar cómo las creencias románticas varían en función de los grupos etarios de los participantes. A través de la segmentación por edad, se busca observar si existen patrones específicos en la aceptación o rechazo de estos mitos, lo que contribuirá a una mejor comprensión de cómo las etapas de la vida pueden influir en las creencias románticas que afectan las dinámicas de pareja.

Tabla 16: Tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito de la Omnipotencia

Edad		Baja creencia del mito de la omnipotencia	Media creencia del mito de la omnipotencia	Alta creencia de mito de la omnipotencia	Muy alta creencia de mito de la omnipotencia	Total
1	Recuento	12	28	17	6	63
	18 a 21	66,7%	54,9%	53,1%	60,0%	56,8%
2	Recuento	6	22	14	4	46
	22 a 25	33,3%	43,1%	43,8%	40,0%	41,4%
3	Recuento	0	1	1	0	2
	26 a 29	0,0%	2,0%	3,1%	0,0%	1,8%
Total	Recuento	18	51	32	10	111
	Porcentaje	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Figura 12: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito de la Omnipotencia



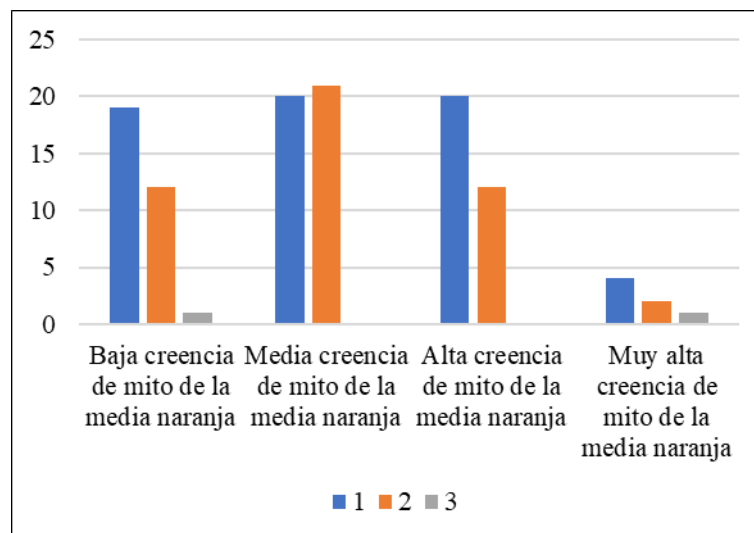
Fuente: Elaboración propia, 2024.

La tabla y el gráfico muestran la relación entre la variable edad y el mito de la omnipotencia. Se observa que el grupo de 18 a 21 años es el que tiene mayor presencia de creencias altas y muy altas sobre el mito de la omnipotencia, con un 53,1% y 60% respectivamente. En comparación, el grupo de 22 a 25 años presenta una mayor concentración en las creencias bajas y medias, con un 43,1% para ambos niveles. En el grupo de 26 a 29 años, la baja creencia domina, alcanzando un 100%. Estos datos sugieren que los estudiantes más jóvenes tienden a creer más en este mito, mientras que a medida que aumenta la edad, las creencias disminuyen.

Tabla 17: Tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito de la Media Naranja

Edad		Baja creencia de mito de la media naranja	Media creencia de mito de la media naranja	Alta creencia de mito de la media naranja	Muy alta creencia de mito de la media naranja	Total
1	Recuento	19	20	20	4	63
	18 a 21	59,4%	48,8%	62,5%	57,1%	56,3%
2	Recuento	12	21	12	2	47
	22 a 25	37,5%	51,2%	37,5%	28,6%	42,0%
3	Recuento	1	0	0	1	2
	26 a 29	3,1%	0,0%	0,0%	14,3%	1,8%
Total	Recuento	32	41	32	7	112
	Porcentaje	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Figura 13: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito de la Media Naranja

Fuente: Elaboración propia, 2024.

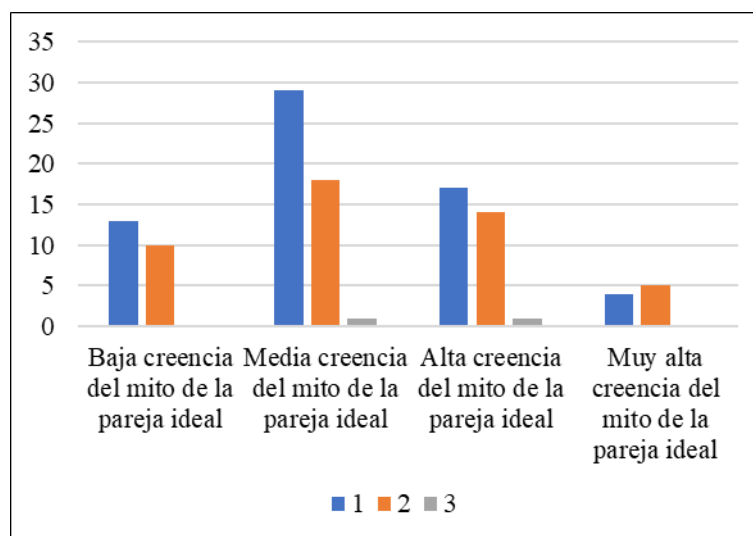
La tabla y el gráfico cruzados entre la variable “Edad” y el Mito de la Media Naranja muestran que la mayor baja creencia en este mito se encuentra en el grupo de 18 a 21 años (59,4%), seguido por los de 22 a 25 años (37,5%). En la media creencia, destaca el grupo de 22 a 25 años con un 51,3%. En cuanto a la alta creencia, el grupo de 18 a 21 años tiene un 62,5%, disminuyendo a un 37,5% en el grupo de 22 a 25 años. Finalmente, en la muy alta creencia, el grupo de 18 a 21 años presenta un 57,1%, mientras que los grupos mayores tienen porcentajes más bajos. Esto indica que los estudiantes más jóvenes tienen creencias más fuertes en el mito de la media naranja en comparación con los mayores.

Tabla 18: Tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito de la Pareja Ideal

Edad		Baja creencia del mito de la pareja ideal	Media creencia del mito de la pareja ideal	Alta creencia del mito de la pareja ideal	Muy alta creencia del mito de la pareja ideal	Total
1	Recuento	13	29	17	4	63
	18 a 21	56,5%	60,4%	53,1%	44,4%	56,3%
2	Recuento	10	18	14	5	47
	22 a 25	43,5%	37,5%	43,8%	55,6%	42,0%
3	Recuento	0	1	1	0	2
	26 a 29	0,0%	2,1%	3,1%	0,0%	1,8%
Total	Recuento	23	48	32	9	112
	Porcentaje	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Figura 14: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito de la Pareja Ideal



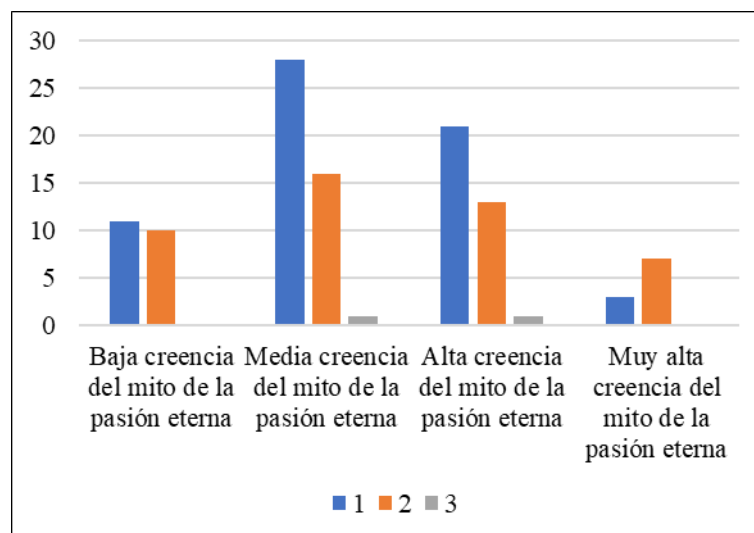
Fuente: Elaboración propia, 2024.

La tabla y el gráfico cruzados entre la variable “Edad” y el Mito de la Pareja Ideal muestran que el grupo de 18 a 21 años presenta la mayor baja creencia en este mito con un 56,3%, seguido del grupo de 22 a 25 años con un 43,5%. En cuanto a la media creencia, el grupo de 18 a 21 años tiene el porcentaje más alto con un 60,4%, mientras que los de 22 a 25 años representan un 37,5%. Para la alta creencia, el 53,1% del grupo de 18 a 21 años la posee, disminuyendo al 43,8% en el grupo de 22 a 25 años. Finalmente, en la muy alta creencia, los porcentajes más altos se encuentran en los estudiantes de 18 a 21 años (44,4%), comparados con el 55,6% de los de 22 a 25 años. Los estudiantes más jóvenes muestran un rango de creencias más fuertes en la idea de la pareja ideal en comparación con los mayores.

Tabla 19: Tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito de la Pasión Eterna

Edad		Baja creencia del mito de la pasión eterna	Media creencia del mito de la pasión eterna	Alta creencia del mito de la pasión eterna	Muy alta creencia del mito de la pasión eterna	Total
1	Recuento	11	28	21	3	63
	18 a 21	52,4%	62,2%	60,0%	30,0%	56,8%
2	Recuento	10	16	13	7	46
	22 a 25	47,6%	35,6%	37,1%	70,0%	41,4%
3	Recuento	0	1	1	0	2
	26 a 29	0,0%	2,2%	2,9%	0,0%	1,8%
Total	Recuento	21	45	35	10	111
	Porcentaje	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Figura 15: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito de la Pasión Eterna

Fuente: Elaboración propia, 2024.

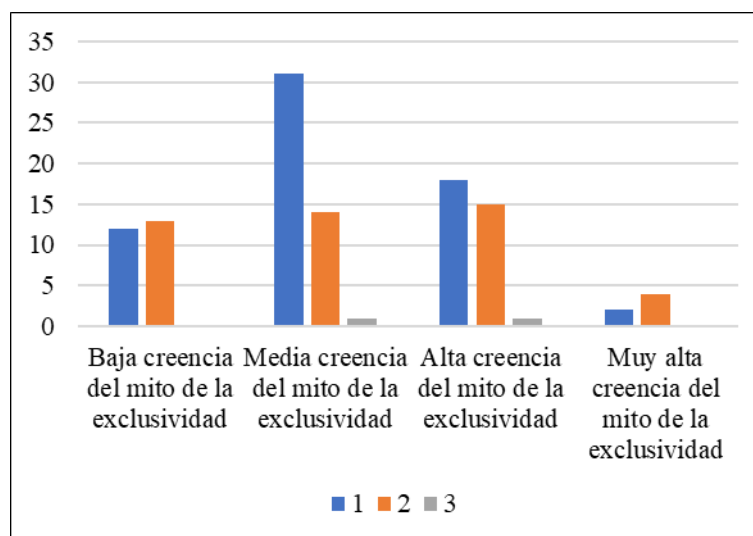
La tabla y el gráfico cruzados entre la variable “Edad” y el Mito de la Pasión Eterna muestran que el grupo de 18 a 21 años presenta la mayor baja creencia con un 52,4%, seguido por el grupo de 22 a 25 años con un 47,6%. En cuanto a la media creencia, el 62,2% de los estudiantes de 18 a 21 años la tiene, mientras que el grupo de 22 a 25 años presenta un 35,6%. En la alta creencia, los de 18 a 21 años obtienen un 60%, y los de 22 a 25 años un 37,1%. Finalmente, en la muy alta creencia, destaca el 70% de los estudiantes de 22 a 25 años, en comparación con el 30% de los de 18 a 21 años. Estos resultados indican que el grupo de 22 a 25 años muestra una creencia más fuerte en la pasión eterna en comparación con los más jóvenes.

Tabla 20: Tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito de la Exclusividad

Edad		Baja creencia del mito de la exclusividad	Media creencia del mito de la exclusividad	Alta creencia del mito de la exclusividad	Muy alta creencia del mito de la exclusividad	Total
1	Recuento	12	31	18	2	63
	18 a 21	48,0%	67,4%	52,9%	33,3%	56,8%
2	Recuento	13	14	15	4	46
	22 a 25	52,0%	30,4%	44,1%	66,7%	41,4%
3	Recuento	0	1	1	0	2
	26 a 29	0,0%	2,2%	2,9%	0,0%	1,8%
Total	Recuento	25	46	34	6	111
	Porcentaje	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Elaboración propia. 2024.

Figura 16: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito de la Exclusividad



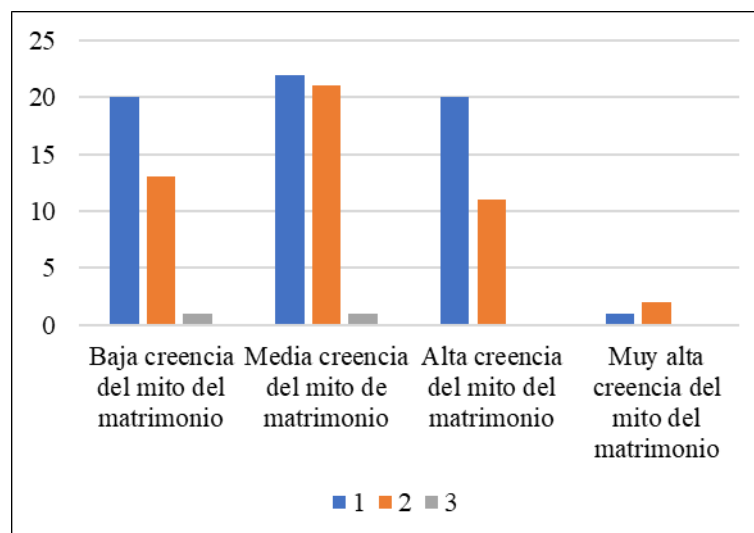
Fuente: Elaboración propia. 2024.

La tabla y el gráfico cruzados entre la variable “Edad” y el Mito de la Exclusividad revelan que, en el grupo de 18 a 21 años, el 48% de los participantes tiene baja creencia en el mito de la exclusividad, mientras que el grupo de 22 a 25 años muestra una baja creencia del 52%. En cuanto a la media creencia, el 67,4% de los jóvenes de 18 a 21 años la presenta, en comparación con el 30,4% de los de 22 a 25 años. En la categoría de alta creencia, los de 18 a 21 años alcanzan un 52,9%, mientras que los de 22 a 25 años muestran un 44,1%. Finalmente, en la muy alta creencia, el 66,7% del grupo de 22 a 25 años tiene una creencia considerablemente mayor en la exclusividad, frente al 33,3% de los de 18 a 21 años. Estos datos reflejan que el grupo de 22 a 25 años muestra una mayor creencia en la exclusividad en comparación con los más jóvenes.

Tabla 21: Tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito del Matrimonio

Edad		Baja creencia del mito del matrimonio	Media creencia del mito de matrimonio	Alta creencia del mito del matrimonio	Muy alta creencia del mito del matrimonio	Total
1	Recuento	20	22	20	1	63
	18 a 21	58,8%	50,0%	64,5%	33,3%	56,3%
2	Recuento	13	21	11	2	47
	22 a 25	38,2%	47,7%	35,5%	66,7%	42,0%
3	Recuento	1	1	0	0	2
	26 a 29	2,9%	2,3%	0,0%	0,0%	1,8%
Total	Recuento	34	44	31	3	112
	Porcentaje	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Elaboración propia. 2024.

Figura 17: Gráfico de la Tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito del Matrimonio

Fuente: Elaboración propia, 2024.

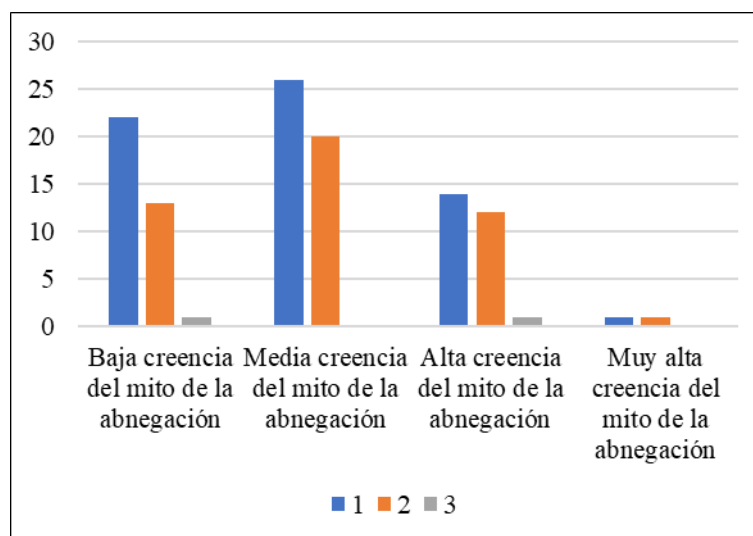
La tabla y el gráfico cruzados entre la variable "Edad" y el Mito del Matrimonio muestran que, en el grupo de 18 a 21 años, el 58,8% de los participantes tiene baja creencia en el mito del matrimonio, mientras que, en el grupo de 22 a 25 años, este porcentaje es del 38,2%. En cuanto a la media creencia, el 50% de los participantes de 18 a 21 años la presentan, en comparación con el 47,7% de los de 22 a 25 años. En la categoría de alta creencia, el 64,5% de los jóvenes de 18 a 21 años cree en el mito del matrimonio, mientras que en el grupo de 22 a 25 años este porcentaje baja al 35,5%. Finalmente, la muy alta creencia en el mito del matrimonio es más significativa en el grupo de 22 a 25 años, con un 66,7%, comparado con el 33,3% de los de 18 a 21 años. Estos datos sugieren que los participantes de mayor edad tienden a mostrar una mayor creencia en el mito del matrimonio en comparación con los más jóvenes.

Tabla 22: Tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito de la Abnegación

Edad		Baja creencia del mito de la abnegación	Media creencia del mito de la abnegación	Alta creencia del mito de la abnegación	Muy alta creencia del mito de la abnegación	Total
1	Recuento	22	26	14	1	63
	18 a 21	61,1%	56,5%	51,9%	50,0%	56,8%
2	Recuento	13	20	12	1	46
	22 a 25	36,1%	43,5%	44,4%	50,0%	41,4%
3	Recuento	1	0	1	0	2
	26 a 29	2,8%	0,0%	3,7%	0,0%	1,8%
Total	Recuento	36	46	27	2	111
	Porcentaje	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Figura 18: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito de la Abnegación



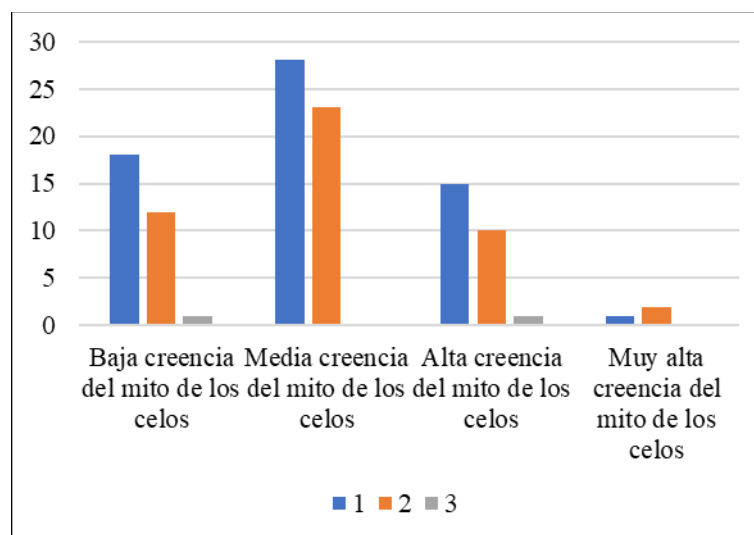
Fuente: Elaboración propia, 2024.

La tabla cruzada de la variable "Edad" y el Mito de la Abnegación y el gráfico, muestran que, en el grupo de edad de 18 a 21 años, un 61,1% de los participantes tiene una baja creencia en el mito de la abnegación, mientras que un 30,0% presenta una muy alta creencia. En el grupo de 22 a 25 años, el 43,5% tiene una media creencia en el mito, siendo esta categoría la más representativa en dicho grupo de edad. Finalmente, en el grupo de 26 a 29 años, el 2,8% presenta una baja creencia, siendo el único grupo en el que no se reporta una muy alta creencia en el mito de la abnegación. En términos generales, se observa que la mayor parte de los encuestados tienden a ubicarse en las categorías de baja y media creencia, con un total del 56,8% en la primera y 41,4% en la segunda.

Tabla 23: Tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito de los Celos

Edad		Baja creencia del mito de los celos	Media creencia del mito de los celos	Alta creencia del mito de los celos	Muy alta creencia del mito de los celos	Total
1	Recuento	18	28	15	1	62
	18 a 21	58,1%	54,9%	57,7%	33,3%	55,9%
2	Recuento	12	23	10	2	47
	22 a 25	38,7%	45,1%	38,5%	66,7%	42,3%
3	Recuento	1	0	1	0	2
	26 a 29	3,2%	0,0%	3,8%	0,0%	1,8%
Total	Recuento	31	51	26	3	111
	Porcentaje	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Figura 19: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito de los Celos

Fuente: Elaboración propia. 2024.

La tabla y el gráfico de la variable “Edad” y el Mito de los Celos reflejan que, en el

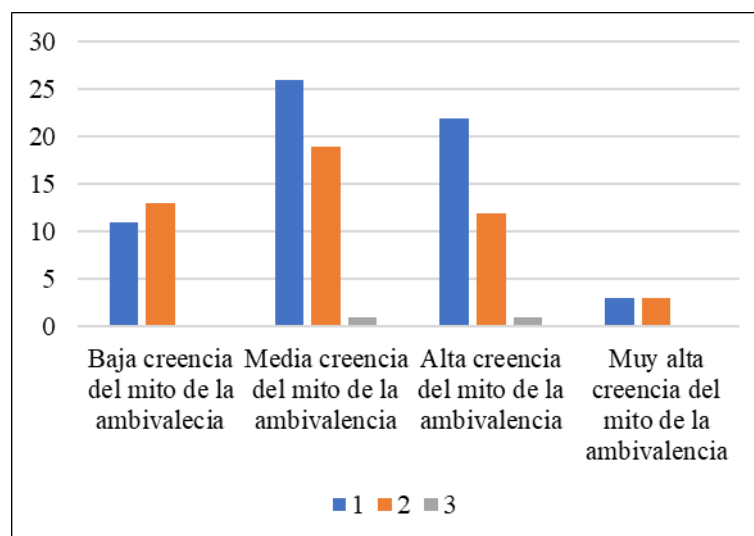
grupo de edad de 18 a 21 años, un 58,1% de los encuestados tiene una baja creencia en el mito de los celos, mientras que el 33,3% presenta una muy alta creencia. En el grupo de 22 a 25 años, la distribución es más diversa, con un 45,1% que mantiene una media creencia en el mito y un 66,7% que expresa una muy alta creencia. Finalmente, el grupo de 26 a 29 años reporta los porcentajes más bajos, con apenas un 3,2% en la categoría de baja creencia y un 3,58% en alta creencia, sin registro de muy alta creencia. A nivel global, los participantes tienden a agruparse mayormente en las categorías de baja y media creencia, con un 55,9% y 42,3% respectivamente.

Tabla 24: Tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito de la Ambivalencia

Edad		Baja creencia del mito de la ambivalencia	Media creencia del mito de la ambivalencia	Alta creencia del mito de la ambivalencia	Muy alta creencia del mito de la ambivalencia	Total
1	Recuento	11	26	22	3	62
	18 a 21	45,8%	56,5%	62,9%	50,0%	55,9%
2	Recuento	13	19	12	3	47
	22 a 25	54,2%	41,3%	34,3%	50,0%	42,3%
3	Recuento	0	1	1	0	2
	26 a 29	0,0%	2,2%	2,9%	0,0%	1,8%
Total	Recuento	24	46	35	6	111
	Porcentaje	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Figura 20: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Edad” y el Mito de la Ambivalencia



Fuente: Elaboración propia. 2024.

La tabla y el gráfico cruzados de la variable "Edad" y el Mito de la Ambivalencia muestran que, en el grupo de 18 a 21 años, un 45,8% de los encuestados presenta una baja creencia en este mito, mientras que un 50% tiene una muy alta creencia, lo que refleja una considerable variabilidad dentro de este grupo. En el grupo de 22 a 25 años, un 54,3% muestra baja creencia, y un 50% reporta muy alta creencia en el mito, lo que sugiere una tendencia similar en cuanto a la distribución de creencias. El grupo de 26 a 29 años muestra los valores más bajos, con un 2,1% de baja creencia y un 2,98% de alta creencia. Esto podría indicar que los participantes más jóvenes tienden a tener creencias más marcadas sobre este mito en comparación con los de mayor edad.

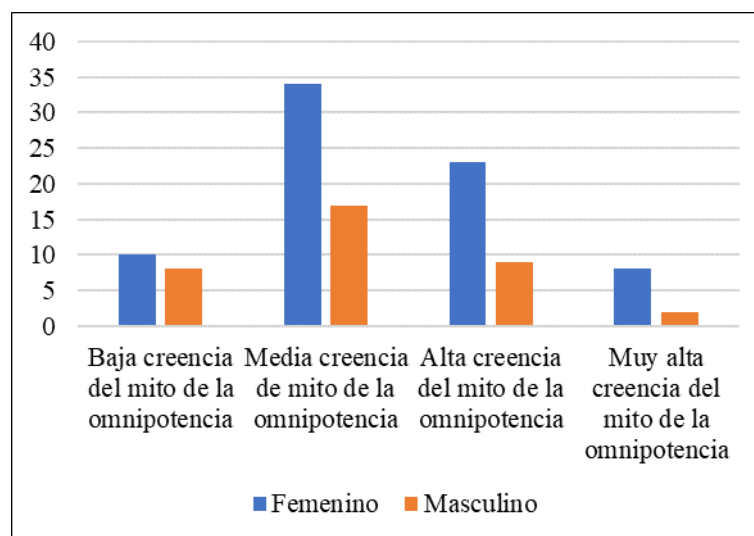
En las siguientes tablas cruzadas, se analiza la relación entre el sexo de los participantes y los mitos del amor romántico. Estas tablas permiten observar si existen diferencias significativas en la forma en que hombres y mujeres internalizan o rechazan este mito, proporcionando una visión más clara de cómo el género puede influir en las creencias sobre el amor romántico. Este análisis busca identificar posibles patrones de variación entre hombres y mujeres, lo que permitirá desarrollar estrategias más específicas para abordar la desmitificación de estas creencias en diferentes grupos.

Tabla 25: Tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito de la Omnipotencia

Sexo		Baja creencia del mito de la omnipotencia	Media creencia de mito de la omnipotencia	Alta creencia del mito de la omnipotencia	Muy alta creencia del mito de la omnipotencia	Total
1	Recuento	10	34	23	8	75
	Femenino	55,6%	66,7%	71,9%	80,0%	67,6%
2	Recuento	8	17	9	2	36
	Masculino	44,4%	33,3%	28,1%	20,0%	32,4%
Total	Recuento	18	51	32	10	111
	Porcentaje	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Figura 21: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito de la Omnipotencia



Fuente: Elaboración propia, 2024.

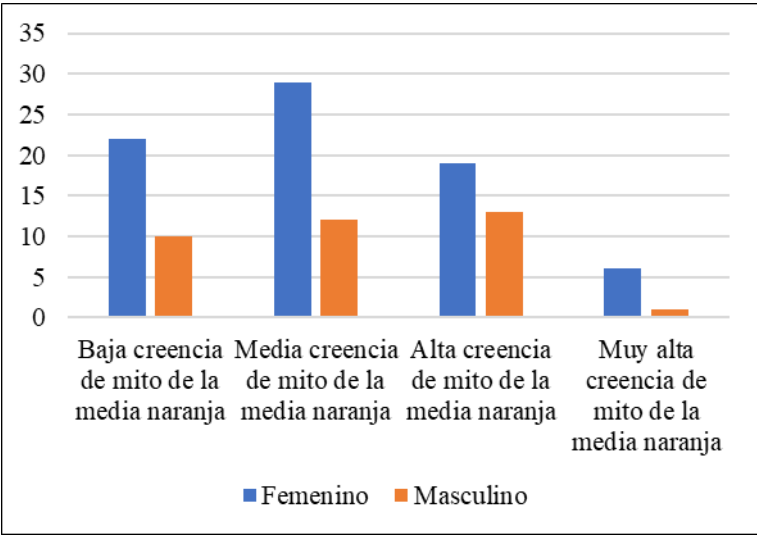
La tabla cruzada y el gráfico entre la variable "Sexo" y el Mito de la Omnipotencia revelan que las mujeres tienden a tener una mayor creencia en este mito en comparación con los hombres. En el caso de baja creencia, el 55,6% de los participantes son de sexo femenino, mientras que el 44,4% son masculinos. En cuanto a la media creencia, el 66,7% de las mujeres muestra esta tendencia, en comparación con el 33,3% de los hombres. En la categoría de alta creencia, el 71,9% de las mujeres cree en el mito de la omnipotencia, mientras que el 28,1% de los hombres comparte esta creencia. Finalmente, la muy alta creencia es predominante en mujeres, con un 80%, frente al 20% en los hombres. Esto sugiere una mayor aceptación de este mito entre las participantes femeninas, lo que podría reflejar un enfoque cultural o de género en torno a las creencias sobre el amor romántico y la omnipotencia.

Tabla 26: Tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito de la Media Naranja

Sexo		Baja creencia de mito de la media naranja	Media creencia de mito de la media naranja	Alta creencia de mito de la media naranja	Muy alta creencia de mito de la media naranja	Total
1	Recuento	22	29	19	6	76
	Femenino	68,8%	70,7%	59,4%	85,7%	67,9%
2	Recuento	10	12	13	1	36
	Masculino	31,3%	29,3%	40,6%	14,3%	32,1%
Total	Recuento	32	41	32	7	112
	Porcentaje	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Figura 22: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito de la Media Naranja



Fuente: Elaboración propia, 2024.

La tabla cruzada y el gráfico entre la variable "Sexo" y el Mito de la Media Naranja

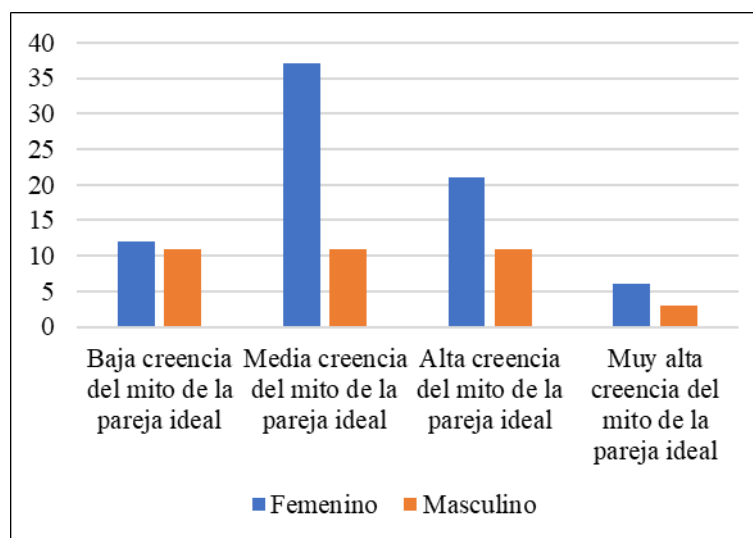
revelan que las mujeres tienden a tener una mayor creencia en este mito en comparación con los hombres. En el caso de baja creencia, el 68,8% de los participantes son de sexo femenino, mientras que el 31,3% son masculinos. En cuanto a la media creencia, el 70,7% de las mujeres muestra esta tendencia, en comparación con el 29,3% de los hombres. En la categoría de alta creencia, el 59,4% de las mujeres cree en el mito de la media naranja, mientras que el 40,6% de los hombres comparte esta creencia. Finalmente, la muy alta creencia es predominante en mujeres, con un 85,7%, frente al 14,3% en los hombres. Esto sugiere una mayor aceptación de este mito entre las participantes femeninas, lo que podría reflejar un enfoque cultural o de género en torno a las creencias sobre el amor romántico y la media naranja.

Tabla 27: Tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito de la Pareja Ideal

Sexo		Baja creencia del mito de la pareja ideal	Media creencia del mito de la pareja ideal	Alta creencia del mito de la pareja ideal	Muy alta creencia del mito de la pareja ideal	Total
1	Recuento	12	37	21	6	76
	Femenino	52,2%	77,1%	65,6%	66,7%	67,9%
2	Recuento	11	11	11	3	36
	Masculino	47,8%	22,9%	34,4%	33,3%	32,1%
Total	Recuento	23	48	32	9	112
	Porcentaje	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Figura 23: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito de la Pareja Ideal



Fuente: Elaboración propia, 2024.

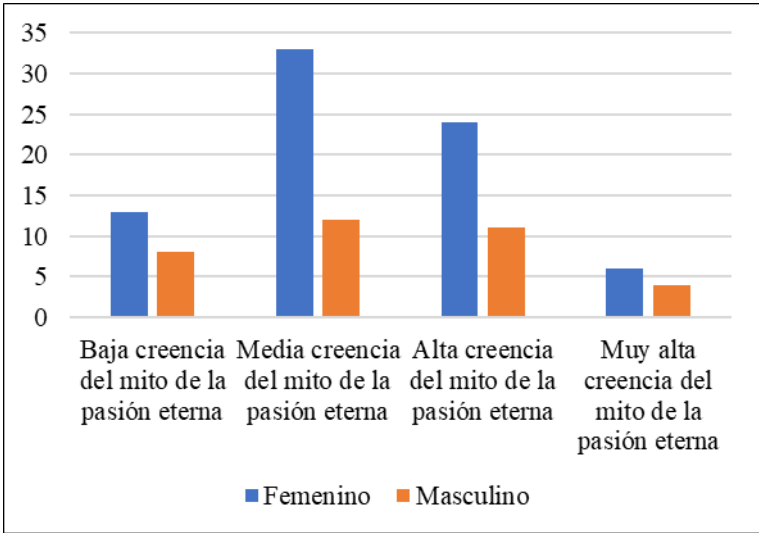
La tabla cruzada y el gráfico entre la variable "Sexo" y el Mito de la Pareja Ideal revelan que las mujeres tienden a tener una mayor creencia en este mito en comparación con los hombres. En el caso de baja creencia, el 52,2% de los participantes son de sexo femenino, mientras que el 47,8% son masculinos. En cuanto a la media creencia, el 77,1% de las mujeres muestra esta tendencia, en comparación con el 22,9% de los hombres. En la categoría de alta creencia, el 65,6% de las mujeres cree en el mito de la pareja ideal, mientras que el 34,4% de los hombres comparte esta creencia. Finalmente, la muy alta creencia es predominante en mujeres, con un 66,7%, frente al 33,3% en los hombres.

Tabla 28: Tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito de la Pasión Eterna

Sexo		Baja creencia del mito de la pasión eterna	Media creencia del mito de la pasión eterna	Alta creencia del mito de la pasión eterna	Muy alta creencia del mito de la pasión eterna	Total
1	Recuento	13	33	24	6	76
	Femenino	61,9%	73,3%	68,6%	60,0%	68,5%
2	Recuento	8	12	11	4	35
	Masculino	38,1%	26,7%	31,4%	40,0%	31,5%
Total	Recuento	21	45	35	10	111
	Porcentaje	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Figura 24: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito de la Pasión Eterna



Fuente: Elaboración propia, 2024.

La tabla cruzada y el gráfico entre la variable "Sexo" y el Mito de la Pasión Eterna

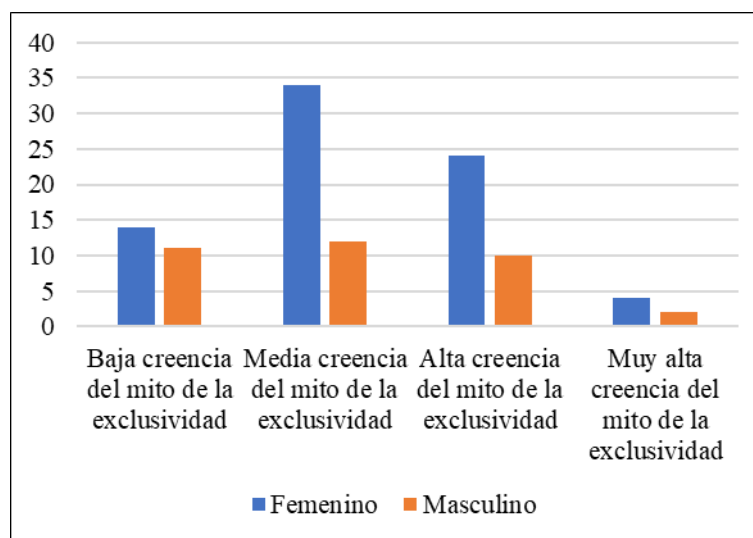
revelan que las mujeres tienden a tener una mayor creencia en este mito en comparación con los hombres. En el caso de baja creencia, el 61,9% de los participantes son de sexo femenino, mientras que el 38,1% son masculinos. En cuanto a la media creencia, el 73,3% de las mujeres muestra esta tendencia, en comparación con el 26,7% de los hombres. En la categoría de alta creencia, el 68,6% de las mujeres cree en el mito de la pasión eterna, mientras que el 31,4% de los hombres comparte esta creencia. Finalmente, la muy alta creencia es predominante en mujeres, con un 60,0%, frente al 40,0% en los hombres.

Tabla 29: Tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito de la Exclusividad

Sexo		Baja creencia del mito de la exclusividad	Media creencia del mito de la exclusividad	Alta creencia del mito de la exclusividad	Muy alta creencia del mito de la exclusividad	Total
1	Recuento	14	34	24	4	76
	Femenino	56,0%	73,9%	70,6%	66,7%	68,5%
2	Recuento	11	12	10	2	35
	Masculino	44,0%	26,1%	29,4%	33,3%	31,5%
Total	Recuento	25	46	34	6	111
	Porcentaje	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Figura 25: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito de la Exclusividad



Fuente: Elaboración propia, 2024.

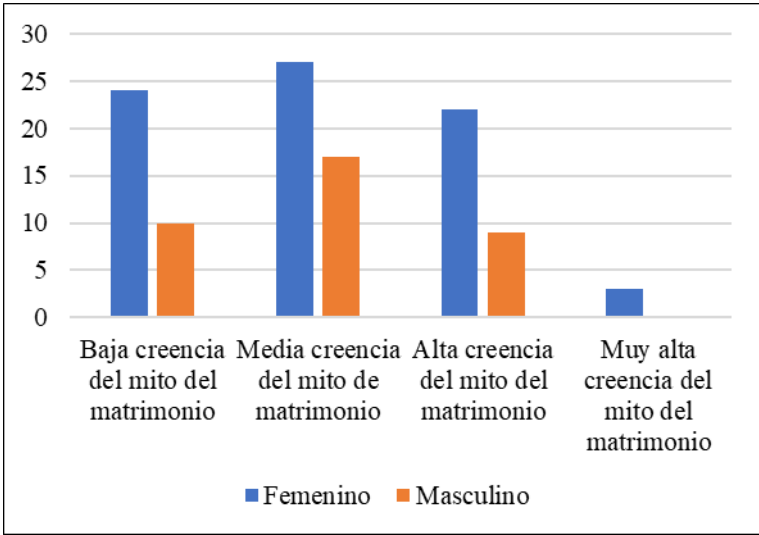
La tabla cruzada y el gráfico entre la variable "Sexo" y el Mito de la Exclusividad revelan que las mujeres tienden a tener una mayor creencia en este mito en comparación con los hombres. En el caso de baja creencia, el 56,0% de los participantes son de sexo femenino, mientras que el 44,0% son masculinos. En cuanto a la media creencia, el 73,9% de las mujeres muestra esta tendencia, en comparación con el 26,1% de los hombres. En la categoría de alta creencia, el 70,6% de las mujeres cree en el mito de la exclusividad, mientras que el 29,4% de los hombres comparte esta creencia. Finalmente, la muy alta creencia es predominante en mujeres, con un 66,7%, frente al 33,3% en los hombres.

Tabla 30: Tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito del Matrimonio

Sexo		Baja creencia del mito del matrimonio	Media creencia del mito de matrimonio	Alta creencia del mito del matrimonio	Muy alta creencia del mito del matrimonio	Total
1	Recuento	24	27	22	3	76
	Femenino	70,6%	61,4%	71,0%	100,0%	67,9%
2	Recuento	10	17	9	0	36
	Masculino	29,4%	38,6%	29,0%	0,0%	32,1%
Total	Recuento	34	44	31	3	112
	Porcentaje	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Figura 26: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito del Matrimonio



Fuente: Elaboración propia, 2024.

La tabla cruzada y el gráfico entre la variable "Sexo" y el Mito del Matrimonio revelan

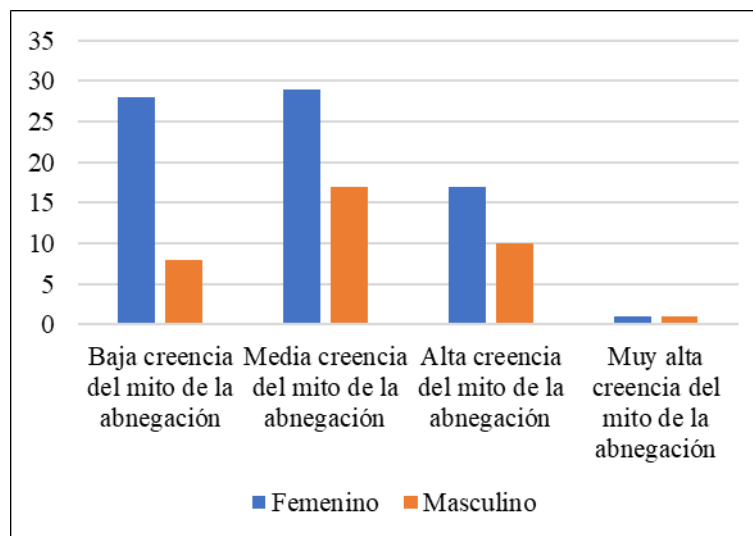
que las mujeres tienden a tener una mayor creencia en este mito en comparación con los hombres. En el caso de baja creencia, el 70,6% de los participantes son de sexo femenino, mientras que el 29,4% son masculinos. En cuanto a la media creencia, el 61,4% de las mujeres muestra esta tendencia, en comparación con el 38,6% de los hombres. En la categoría de alta creencia, el 71,0% de las mujeres cree en el mito del matrimonio, mientras que el 29,0% de los hombres comparte esta creencia. Finalmente, la muy alta creencia es predominante en mujeres, con un 100,0%, frente al 0,0% en los hombres.

Tabla 31: Tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito de la Abnegación

Sexo		Baja creencia del mito de la abnegación	Media creencia del mito de la abnegación	Alta creencia del mito de la abnegación	Muy alta creencia del mito de la abnegación	Total
1	Recuento	28	29	17	1	75
	Femenino	77,8%	63,0%	63,0%	50,0%	67,6%
2	Recuento	8	17	10	1	36
	Masculino	22,2%	37,0%	37,0%	50,0%	32,4%
Total	Recuento	36	46	27	2	111
	Porcentaje	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Figura 27: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito de la Abnegación



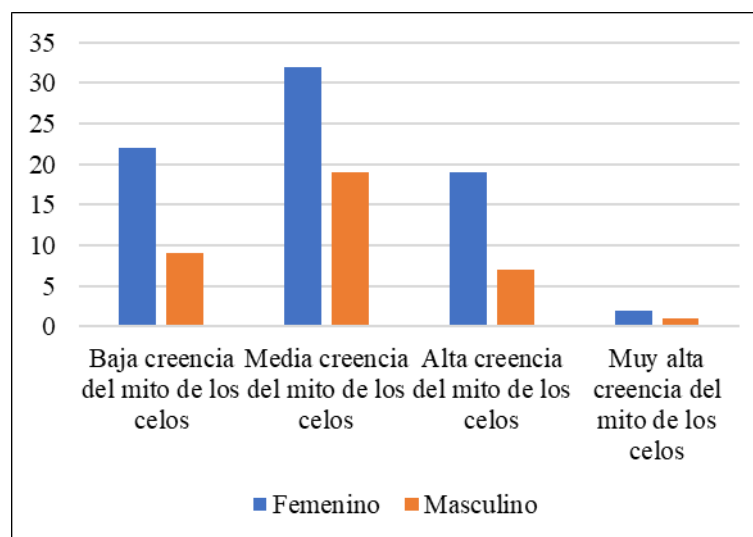
Fuente: Elaboración propia, 2024.

La tabla cruzada y el gráfico entre la variable "Sexo" y el Mito de la Abnegación revelan que las mujeres tienden a tener una mayor creencia en este mito en comparación con los hombres. En el caso de baja creencia, el 77,8% de los participantes son de sexo femenino, mientras que el 22,2% son masculinos. En cuanto a la media creencia, el 63,0% de las mujeres muestra esta tendencia, en comparación con el 37,0% de los hombres. En la categoría de alta creencia, el 63,0% de las mujeres cree en el mito de la abnegación, mientras que el 37,0% de los hombres comparte esta creencia. Finalmente, la muy alta creencia es predominante en mujeres, con un 50,0%, frente al 50,0% en los hombres.

Tabla 32: Tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito de los Celos

Sexo		Baja creencia del mito de los celos	Media creencia del mito de los celos	Alta creencia del mito de los celos	Muy alta creencia del mito de los celos	Total
1	Recuento	22	32	19	2	75
	Femenino	71,0%	62,7%	73,1%	66,7%	67,6%
2	Recuento	9	19	7	1	36
	Masculino	29,0%	37,3%	26,9%	33,3%	32,4%
Total	Recuento	31	51	26	3	111
	Porcentaje	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Figura 28: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito de los Celos

Fuente: Elaboración propia, 2024.

La tabla cruzada y el gráfico entre la variable "Sexo" y el Mito de los Celos revelan que las mujeres tienden a tener una mayor creencia en este mito en comparación con los hombres. En el caso de baja creencia, el 71,0% de los participantes son de sexo femenino,

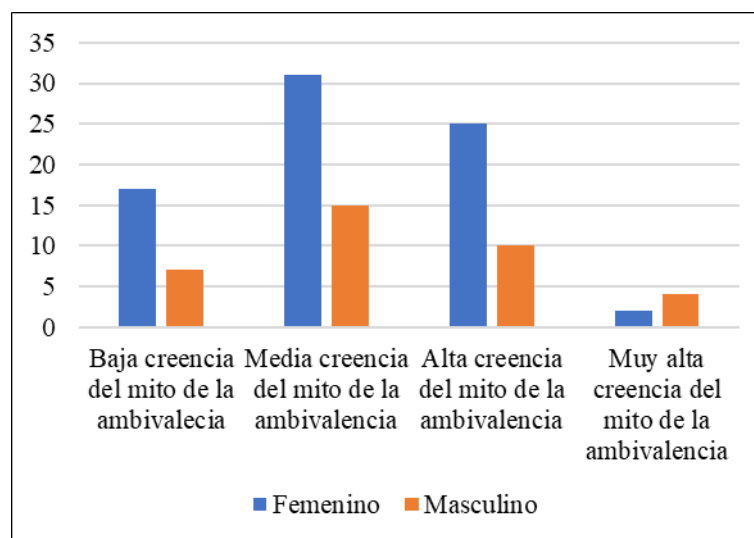
mientras que el 29,0% son masculinos. En cuanto a la media creencia, el 62,7% de las mujeres muestra esta tendencia, en comparación con el 37,3% de los hombres. En la categoría de alta creencia, el 73,1% de las mujeres cree en el mito de los celos, mientras que el 26,9% de los hombres comparte esta creencia. Finalmente, la muy alta creencia es predominante en mujeres, con un 66,7%, frente al 33,3% en los hombres.

Tabla 33: Tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito de la Ambivalencia

Sexo		Baja creencia del mito de la ambivalencia	Media creencia del mito de la ambivalencia	Alta creencia del mito de la ambivalencia	Muy alta creencia del mito de la ambivalencia	Total
1	Recuento	17	31	25	2	75
	Femenino	70,8%	67,4%	71,4%	33,3%	67,6%
2	Recuento	7	15	10	4	36
	Masculino	29,2%	32,6%	28,6%	66,7%	32,4%
Total	Recuento	24	46	35	6	111
	Porcentaje	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Figura 29: Gráfico de la tabla cruzada de la variable “Sexo” y el Mito de la Ambivalencia



Fuente: Elaboración propia, 2024.

La tabla cruzada y el gráfico entre la variable "Sexo" y el Mito de la Ambivalencia revelan que las mujeres tienden a tener una mayor creencia en este mito en comparación con los hombres. En el caso de baja creencia, el 70,8% de los participantes son de sexo femenino, mientras que el 29,2% son masculinos. En cuanto a la media creencia, el 67,4% de las mujeres muestra esta tendencia, en comparación con el 32,6% de los hombres. En la categoría de alta creencia, el 71,4% de las mujeres cree en el mito de la ambivalencia, mientras que el 28,6% de los hombres comparte esta creencia. Finalmente, la muy alta creencia es predominante en mujeres, con un 33,3%, frente al 66,7% en los hombres.

De acuerdo con los resultados obtenidos en el análisis estadístico y descriptivo de los datos, se identifican patrones claros en las creencias de los estudiantes de psicología respecto a los mitos del amor romántico. Estas tendencias varían según las variables de edad y sexo, lo que permite proponer un programa específico orientado a la

desmitificación de los mitos del amor romántico. Este programa está diseñado para abordar los mitos más prevalentes identificados en el estudio, con el objetivo de generar mayor conciencia y promover relaciones más saludables entre los participantes, brindando herramientas prácticas y educativas que fomenten una visión crítica de estas creencias idealizadas.

IV.1.4 Propuesta de programa

IV.1.4.1 Descripción del programa

El programa está diseñado para explorar y cuestionar las percepciones idealizadas de los mitos del amor romántico. A través de talleres interactivos, actividades, discusiones grupales y análisis de medios como música y películas, se busca desafiar y desmitificar los conceptos preconcebidos sobre el amor, con el fin de fomentar relaciones amorosas saludables.

IV.1.4.2 Nombre del programa

El nombre del programa “Un Amor Real: Desmitificando los Mitos del Amor Romántico”, describe el objetivo del proyecto que es desmitificar los mitos del amor romántico, propuesta para aplicarse en estudiantes de una universidad de la Zona Sur de la ciudad de La Paz.

IV.1.4.3 Objetivo

El objetivo principal es promover una comprensión más realista y saludable de las relaciones amorosas, fomentando expectativas más equilibradas, empáticas y reales entre los participantes, especialmente dirigido a estudiantes universitarios de la Zona Sur de la ciudad de La Paz.

IV.1.4.4 Características del programa

El programa está compuesto por cinco módulos y cada módulo está compuesto por sesiones, haciendo un total de quince.

IV.1.4.5 Duración del programa

El programa tiene contemplada una duración de aproximadamente dos meses, proponiendo realizarse dos sesiones por semana, cada con duración de una hora y media aproximadamente.

IV.1.4.6 Metodología del programa

El programa "Un Amor Ideal: Desmitificando los Mitos del Amor Romántico" se fundamenta en una metodología participativa y reflexiva diseñada para desafiar las percepciones idealizadas del amor romántico. Se estructura en cuatro módulos temáticos, cada uno con sesiones específicas que incluyen análisis de medios, discusiones grupales y actividades prácticas. Inicia con una sesión inaugural para establecer expectativas y contextos individuales, seguido por módulos dedicados al análisis crítico de canciones populares y estudios de casos reales sobre dinámicas y desafíos en relaciones románticas. Un componente clave es el taller de escritura reflexiva, donde los participantes exploran y confrontan sus propias expectativas de pareja idealizada.

Cada sesión se enfoca en facilitar discusiones abiertas y guiadas que promueven la auto-reflexión y el intercambio de experiencias entre los participantes. El programa culmina con sesiones de reflexión personal y grupal para evaluar el impacto del aprendizaje y establecer planes de acción concretos para aplicar los nuevos conocimientos en sus vidas personales y sociales. Esta metodología busca no solo desmitificar los ideales románticos sino también empoderar a los participantes para adoptar perspectivas más

realistas y saludables en sus relaciones amorosas.

IV.1.4.7 Estructura del programa

Tabla 34: Estructura del programa “Un Amor Real: Desmitificando los Mitos del Amor Romántico”

Módulos	Sesiones
Módulo 1: Introducción y Conceptualización del Amor Romántico	Sesión 1: Introducción al Programa Sesión 2: Conceptualización del Amor Sesión 3: El Amor Romántico en la Cultura Popular
Módulo 2: Identificación de Mitos del Amor Romántico	Sesión 4: Mito de la Omnipotencia y la Media Naranja Sesión 5: Mitos de la Pasión Eterna y la Exclusividad Sesión 6: Mitos del Matrimonio y la Abnegación Sesión 7: Mitos de los Celos y la Ambivalencia
Módulo 3: Impacto de los Mitos del Amor Romántico	Sesión 8: Impacto Psicológico y Emocional Sesión 9: Impacto en las Relaciones y la Sociedad
Módulo 4: Estrategias para Desmitificar los Mitos del Amor Romántico	Sesión 10: Educación y Conocimiento Crítico Sesión 11: Comunicación y Relaciones Saludables Sesión 12: Autocuidado y Autoestima
Módulo 5: Evaluación y Cierre del Programa	Sesión 13: Evaluación del Programa Sesión 14: Plan de Acción Personal Sesión 15: Cierre y Despedida

Fuente: Elaboración propia, 2024.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

V.1 Conclusiones con relación a los objetivos

Los resultados obtenidos a través de la aplicación de la Escala de Evaluación de los Mitos Románticos (EMRO) identificaron la presencia significativa de creencias relacionadas con los mitos del amor romántico entre los estudiantes de psicología de una universidad en la Zona Sur de La Paz. Se observó que gran parte de los encuestados mantienen estas creencias, lo que refleja cómo los conceptos erróneos sobre el amor continúan influenciando las perspectivas sobre las relaciones amorosas, incluso en futuros profesionales de la salud mental.

Los resultados muestran una tendencia general hacia la creencia en varios de estos mitos, lo que indica la necesidad de continuar con investigaciones que profundicen en cómo estas creencias influyen en las relaciones de pareja de los estudiantes. En particular, se observó que los mitos de la omnipotencia y de la media naranja presentaron una presencia destacada en la muestra, lo cual refleja que muchas de las ideas idealizadas sobre el amor romántico siguen vigentes en el imaginario de los jóvenes universitarios.

Al identificar los mitos del amor romántico con mayor prevalencia, el análisis de los resultados de la escala EMRO permitió determinar que los mitos de la omnipotencia, la exclusividad, y la media naranja son los más predominantes en los estudiantes. Estas creencias continúan moldeando la percepción del amor, indicando la necesidad de intervenir para promover una visión más crítica y realista de las relaciones de pareja. Esta identificación es crucial para el desarrollo de programas de prevención que aborden específicamente estos mitos, con el fin de reducir su impacto negativo en las expectativas y comportamientos amorosos.

En cuanto a la comparación de los mitos del amor romántico por grupos de género, los resultados revelaron diferencias significativas entre hombres y mujeres en la percepción de algunos mitos. Las mujeres, en mayor medida, tienden a presentar una creencia más elevada en mitos como el de la omnipotencia y la pasión eterna, mientras que los hombres muestran una mayor tendencia a creer en mitos relacionados con la exclusividad y los celos. Estas diferencias sugieren que las intervenciones educativas deben considerar las particularidades de género para ser más efectivas, abordando las distintas formas en que hombres y mujeres interiorizan estas creencias sobre el amor.

En cuanto a la variable edad, el análisis reveló una variación en la prevalencia de los mitos románticos en función de los diferentes grupos etarios. Los estudiantes más jóvenes tienden a creer más firmemente en mitos como el de la media naranja y la abnegación, mientras que los estudiantes de mayor edad presentan una visión más crítica de estos mitos, aunque siguen mostrando cierta adhesión a otros como el de la exclusividad. Estos hallazgos sugieren que las creencias románticas pueden ir cambiando con la madurez y la experiencia, lo que resalta la importancia de intervenciones que consideren la etapa de vida de los individuos.

V.2 Conclusiones con respecto a la pregunta de investigación

Con base en los resultados obtenidos en este estudio, es posible concluir que sí es factible proponer un programa de desmitificación de mitos del amor romántico dirigido a los estudiantes de psicología de una universidad en la Zona Sur de La Paz. Los datos reflejan una significativa prevalencia de creencias erróneas acerca del amor romántico, lo cual justifica la necesidad de una intervención educativa que aborde estas concepciones. Dado que muchos de estos estudiantes se convertirán en futuros psicólogos, es crucial que puedan identificar y cuestionar estas ideas para ofrecer una mejor orientación en sus prácticas profesionales.

Además, el análisis reveló diferencias importantes en la percepción de los mitos del amor entre distintos grupos de edad y género, lo que sugiere que el programa debe estar diseñado para adaptarse a las características específicas de los participantes. Esta personalización permitirá abordar los mitos de manera más efectiva, promoviendo una comprensión más crítica y saludable de las relaciones amorosas.

V.3 Conclusiones con relación a la propuesta de programa

La propuesta de un programa de desmitificación de mitos del amor romántico para estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de la Zona Sur de la ciudad de La Paz se ha mostrado como una iniciativa viable y de gran relevancia. A lo largo del proceso de investigación y desarrollo, se han identificado claramente los mitos prevalentes y su impacto potencial en la percepción y conducta de los estudiantes en sus relaciones amorosas y profesionales futuras.

El análisis de la Escala de Evaluación de los Mitos Románticos (EMRO) ha revelado la presencia significativa de creencias erróneas entre los estudiantes, como el mito de la omnipotencia, la media naranja y la pasión eterna. Estas creencias pueden contribuir a expectativas irreales y relaciones disfuncionales, subrayando la necesidad de una intervención educativa. La propuesta de programa responde directamente a esta necesidad, proporcionando una estructura educativa que busca desafiar y transformar estas creencias mediante actividades críticas y reflexivas.

El programa propuesto incluye una serie de módulos y sesiones diseñados específicamente para abordar y desmitificar los mitos identificados. Las actividades, como el análisis de canciones y la creación de representaciones de la pareja ideal, permiten a los estudiantes explorar y cuestionar sus propias creencias en un entorno seguro y educativo. Esta metodología no solo facilita el aprendizaje activo, sino que también promueve una comprensión más realista y saludable de las relaciones amorosas.

La implementación de este programa podría tener un impacto significativo en la formación de los futuros psicólogos, dotándolos de una comprensión más profunda y equilibrada de las relaciones amorosas, lo cual es esencial tanto para su desarrollo personal como profesional. Además, la capacidad de reconocer y abordar estos mitos en su práctica profesional puede contribuir a la promoción de relaciones más saludables en la comunidad en general.

En conclusión, la propuesta de programa de desmitificación de mitos del amor romántico no solo es viable, sino también esencial para mejorar la formación de los estudiantes de psicología. La investigación ha demostrado la necesidad y el potencial impacto positivo de dicho programa, destacando su importancia en la educación y desarrollo personal de los estudiantes. Su implementación promete fomentar relaciones más equilibradas y realistas, beneficiando tanto a los estudiantes como a la sociedad en general.

V.4 Conclusiones con relación a los resultados

Los resultados de esta investigación han permitido identificar una alta prevalencia de mitos del amor romántico entre los estudiantes de psicología de la Universidad de la Zona Sur de La Paz. Entre los mitos más recurrentes se encuentran los de la omnipotencia, la media naranja y la pasión eterna. Estos mitos perpetúan expectativas poco realistas sobre las relaciones, las cuales podrían influir negativamente en la vida amorosa de los estudiantes, incluso cuando asuman roles profesionales en el ámbito de la salud mental.

El análisis revela que los estudiantes más jóvenes tienen una mayor tendencia a creer en mitos como la media naranja y la abnegación, mientras que los estudiantes mayores mantienen una visión más crítica, aunque persiste la creencia en la exclusividad. Además, se evidenciaron diferencias de género: las mujeres presentan una mayor creencia en los mitos de la omnipotencia y la pasión eterna, mientras que los hombres tienden a apoyar

más los mitos de la exclusividad y los celos.

Estos hallazgos sugieren que el programa propuesto para desmitificar los mitos del amor romántico es altamente pertinente. Adaptar las intervenciones según la edad y el género de los estudiantes garantizaría una mayor efectividad, promoviendo una comprensión más crítica y realista del amor. Asimismo, el programa fomentaría relaciones más saludables, reduciendo el impacto de creencias idealizadas en las expectativas y comportamientos amorosos.

V.6 Limitaciones

A pesar de los valiosos hallazgos, esta investigación presenta algunas limitaciones que deben ser reconocidas. En primer lugar, el tamaño de la muestra fue relativamente pequeño y se limitó a estudiantes de una sola universidad en la Zona Sur de La Paz. Esto restringe la posibilidad de generalizar los resultados a otras poblaciones o regiones. Futuras investigaciones deberían considerar una muestra más amplia y diversa, incluyendo estudiantes de diferentes carreras y universidades.

Además, la representatividad de la muestra se vio afectada por el hecho de que los participantes pertenecían exclusivamente a la carrera de psicología. Debido a su formación, estos estudiantes pueden tener percepciones diferentes en comparación con los de otras disciplinas, lo que puede haber influido en los resultados obtenidos. Incorporar participantes de diversas carreras ofrecería una visión más equilibrada.

Otra limitación relevante es que el estudio se llevó a cabo en un contexto cultural específico. Los mitos del amor romántico pueden variar significativamente entre diferentes culturas, lo que limita la aplicabilidad de los resultados en otros contextos culturales. Se recomienda realizar estudios comparativos que consideren la influencia de las particularidades culturales.

Finalmente, la implementación del programa de desmitificación propuesto no se llevó a cabo en la práctica, lo que impide evaluar su efectividad real. Futuras investigaciones podrían poner en marcha el programa y medir su impacto en las creencias y comportamientos de los participantes.

V.7 Recomendaciones

Basado en las limitaciones y hallazgos de este estudio, se presentan varias recomendaciones para futuras investigaciones y la implementación efectiva de programas de desmitificación de mitos del amor romántico. Es fundamental realizar estudios adicionales con una muestra más amplia y diversificada, incluyendo estudiantes de diferentes universidades y disciplinas, así como personas de distintas regiones y contextos socioeconómicos. Esto permitirá obtener una visión más representativa y generalizable de la prevalencia y el impacto de los mitos del amor romántico en una población más diversa.

Complementar el uso de instrumentos de auto-reporte, como la Escala de Evaluación de los Mitos Románticos (EMRO), con metodologías cualitativas como entrevistas en profundidad o grupos focales, puede proporcionar una comprensión más completa y detallada de las creencias y percepciones de los participantes. Esto ayudará a identificar matices y aspectos que pueden no ser captados a través de cuestionarios estructurados. La combinación de métodos mixtos puede ofrecer una visión más rica y detallada de cómo los mitos del amor romántico influyen en las creencias y comportamientos de los individuos.

Los programas de desmitificación deben ser culturalmente sensibles y adaptados a las particularidades de cada grupo y contexto. Es recomendable llevar a cabo estudios comparativos en diversos contextos culturales para identificar variaciones en los mitos del amor romántico y diseñar intervenciones que respondan a estas diferencias. Involucrar a expertos locales y líderes comunitarios en el desarrollo de los programas puede aumentar

su relevancia y efectividad. Adaptar los contenidos y las estrategias a las realidades culturales específicas de los participantes es esencial para asegurar el éxito de las intervenciones.

Es crucial poner en práctica el programa de desmitificación diseñado en esta investigación para evaluar su efectividad real en un entorno educativo. Se recomienda realizar estudios piloto que midan el impacto del programa en las creencias y comportamientos de los participantes a lo largo del tiempo. La evaluación continua permitirá ajustar y mejorar el contenido y las estrategias del programa. Esto también ayudará a identificar cuáles aspectos del programa son más efectivos y cuáles pueden necesitar ajustes o mejoras.

Finalmente, la educación sobre los mitos del amor romántico y las relaciones saludables debería iniciarse en etapas tempranas del desarrollo, tanto en el ámbito familiar como en el educativo. Incluir estos temas en los currículos escolares, ofrecer talleres y actividades dirigidas a adolescentes y jóvenes adultos puede contribuir significativamente a la formación de creencias y actitudes más saludables hacia las relaciones amorosas. Iniciar esta educación temprana puede prevenir la internalización de mitos perjudiciales y promover relaciones basadas en el respeto y la igualdad desde una edad temprana.

CAPÍTULO VI

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arnett, J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. Obtenido de: <https://psycnet.apa.org/record/2000-13304-007>.
- Arnett, J. (2015). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties. Obtenido de: <https://www.oxfordscholarship.com/view/10.1093/acprof>.
- Battaglia, M. (2008). Encyclopedia of survey research methods. Obtenido de: <https://methods.sagepub.com/reference/encyclopedia-of-survey-research-methods/n336.xml>.
- Bowlby, J. (1978). Teoría del apego y estilos de apego en las relaciones interpersonales. Obtenido de: Basic Books.
- Bowlby, J. (1969). El apego y la pérdida. Obtenido de: <https://www.basicbooks.com/titles/john-bowlby/attachment/9780465005437>.
- Braithwaite, S. (2010). Relationships and mental health: Effects of stable romantic partnerships. Obtenido de: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10804-010-9090-8>.
- Bravo, M. (2015). Investigación psicológica en contextos vulnerables. Obtenido de: <https://www.revistaetica.org/investigacion-psicologica>.
- Campbell, J. (1949). El héroe de las mil caras. Obtenido de: <https://press.princeton.edu/books/paperback/9780691017846/the-hero-with-a-thousand-faces>.

- Collins, W. D. (2006). Development of romantic relationships in emerging adulthood. Obtenido de:
https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327965pli1702_3.
- Coontz, S. (2005). Marriage, a history: How love conquered marriage. Obtenido de:
<https://www.penguinrandomhouse.com/marriage-a-history>.
- Creswell, J. (2014). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. Obtenido de:
https://www.academia.edu/40885590/Research_Design_Qualitative_Quantitative_and_Mixed_Methods_Approaches.
- Cusicanqui, S. R. (1990). Oprimidos pero no derrotados: Luchas campesinas entre los aymaras y quechuas en Bolivia, 1900-1980. Obtenido de:
<https://www.unrisd.org>.
- Española, R. A. (2019). Diccionario de la lengua española. Obtenido de: Real Academia Española: <https://dle.rae.es/delincuencia?m=form>
- Fernández, A. (2019). Obtenido de: <https://www.editorialamorverdadero.com/sacrificio-y-abnegacion>
- Field, A. (2018). Obtenido de: <https://us.sagepub.com/en-us/nam/discovering-statistics-using-ibm-spss-statistics/book259958>
- Fisher, H. (2004). Por qué amamos: La naturaleza y la química del amor romántico. Obtenido de: <https://www.henryholt.com/why-we-love>.
- Flores, R. (2019). Obtenido de: <https://www.editorialamorverdadero.com/violencia-y-amor>
- FUNDEIN. (2020). Programa amor saludable. Obtenido de:
<https://www.fundein.org.bo/programa-amor-saludable>.

- Galician, M. (2004). Sex, love, and romance in the mass media. Obtenido de:
<https://www.routledge.com/Sex-Love-and-Romance-in-the-Mass-Media/Galician/p/book/9780805847274>.
- García, M. (2021). Impacto de la pandemia en la violencia de género. Obtenido de:
<https://revistainternacionaldepsicologia.com/impacto-pandemia-violencia-genero>.
- Giddens, A. (1992). Las consecuencias de la modernidad. Obtenido de:
<https://www.casadellibro.com/libro-las-consecuencias-de-la-modernidad/9788437606883/191888>.
- Giddens, A. (1992). Las consecuencias de la modernidad. Obtenido de:
<https://www.sup.org/books/title/?id=3127>
- Gómez. (2020). Dependencia emocional y autoestima. Obtenido de:
<https://revistapsicologiasocial.com/dependencia-emocional-autoestima>
- Gómez. (2021). Obtenido de: <https://www.editorialpsique.com/celos-y-amor>
- Gonzáles. (2018). Evaluación de los Mitos del Amor Romántico en jóvenes universitarios. Obtenido de: Revista de Psicología Contemporánea.
<https://www.psicologiacontemporanea.com/revista/mitos-amor-romantico>.
- Gonzáles. (2019). Mitos del amor romántico. Obtenido de:
<https://www.revistabolivianadepsicologia.com/mitos-amor-romantico>
- Gonzáles. (2020). El poder del amor. Obtenido de: <https://www.editorialpsique.com/el-poder-del-amor>
- Gottman, J. (1999). The seven principles for making marriage work. Obtenido de:
<https://harmonybooks.com/seven-principles-for-making-marriage-work>.

- Guerrero, A. (2021). Mitos del amor romántico. Obtenido de:
<https://www.psiquion.com/blog/mitos-del-amor-romantico>.
- Hazan, C. S. (1987). El amor romántico conceptualizado como un proceso de apego.
Obtenido de: <https://psycnet.apa.org/record/1987-34538-001>
- Hernández. (2014). Metodología de la investigación. Obtenido de:
<https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448176153.pdf>
- Hernández. (2021). Obtenido de: <https://www.revistapsicologiayrelaciones.com/mitos-amor-romantico>
- Hernández. (2022). Mitos del amor romántico. Obtenido de:
<https://editorialdigital.com/amor-tiempos-digitales>.
- Hinde, R. (1997). Relationships: A dialectical perspective. Obtenido de:
<https://www.routledge.com/Relationships-A-Dialectical-Perspective/Hinde/p/book/9781865081528>
- Howard. (2021). Love U2. Obtenido de:
<https://www.journalofyouthdevelopment.org/love-u2>
- Illouz. (2012). Por qué duele el amor. Obtenido de:
<https://www.katzeditores.com/libro/por-que-duele-el-amor>
- Kiecolt. (2001). El matrimonio y la salud: La de él y la de ella. Obtenido de:
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.127.4.472>
- Levine. (1995). El amor y el matrimonio en once culturas. Obtenido de:
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0022022195262005>
- López, J. (2020). Matrimonio y mitos. Obtenido de:
<https://www.editorialpsique.com/matrimonio-y-mitos>

- Lunstad, H. S. (2010). Relaciones sociales y riesgo de mortalidad: Una revisión meta-analítica. Obtenido de:
<https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1000316>
- Márquez, F. L. (2018). Desigualdad de género y mitos del amor romántico. Obtenido de:
<https://www.revistadeestudiosdegenero.com/desigualdad-y-amor>.
- Martínez, C. (2021). Obtenido de: <https://www.editorialpsique.com/celos-y-exclusividad>
- Molina. (2020). Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44029206.pdf>
- Montes. (2020). Amor romántico: Mitos y realidades. Obtenido de:
<https://editorialpsicologiaysociedad.com/amor-romantico-mitos>
- Montgomery, M. S. (1997). Obtenido de:
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cd.23219971005>
- ONU Mujeres. (2019). Obtenido de: <https://www.unwomen.org/informe-igualdad-genero>.
- Pérez. (2020). Obtenido de: <https://revistadeeducacionsuperior.com/emocional-universidad>
- Pérez. (2021). Obtenido de: <https://www.revistapsicologiaaplicada.com/efectos-psicologicos>
- Pinto. (2018). Juventud y desarrollo en Bolivia: Desafíos y perspectivas. Obtenido de:
<https://www.editorialuniversitaria.com.bo/juventud-y-desarrollo>
- Pinto, B. (2019). El amor y los jóvenes. Obtenido de:
<https://www.editorialacademica.com/desmitificacion-jovenes>

- Pinto, B. B. (Agosto de 2008). Obtenido de:
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612008000200002
- Piñeiro, Y. P. (2021). Obtenido de: <https://www.aidep.org/sites/default/files/2022-02/RIDEP62-Art11.pdf>
- Platón. (380 a.C.). El Banquete. Obtenido de: <https://www.alianzaeditorial.es/etica-a-nicomaco>
- Ramírez, A. (2020). Obtenido de: <https://www.revistasociologiaaplicada.com/impacto-social>.
- Riso, W. (2013). Amar o depender. Obtenido de: <https://www.planetadelibros.com/libro-amar-o-depender/16164>
- Rodríguez. (2021). Obtenido de: <https://revistadeinvestigacioneducativa.com/programas-relaciones-pareja>
- Rousseau. (1762). Obtenido de: <https://www.akal.com/libros/el-contrato-social/9788446026340/>
- Ruiz, M. (2020). Obtenido de: <https://www.editorialpsique.com/amor-y-ambivalencia>
- Sánchez, L. (2018). Obtenido de: <https://www.revistasociales.org/etica-metodologia-investigacion>
- Shulman, S. C. (2013). Obtenido de:
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2167696813479780>
- Sternberg, J. R. (1986). Una teoría triangular del amor. Obtenido de:
<https://psycnet.apa.org/record/1986-29166-001>

- Sumell, S. (9 de Octubre de 2017). Universitat Oberta de Catalunya. Obtenido de:
<https://blogs.uoc.edu/epce/es/amor-romantico-adolescencia-como-se-vive-modelos-tiene/>
- Tilly. (2025). Obtenido de: <https://www.anagrama-ed.es/libro/el-destino-de-la-modernidad/9788433971311>
- Torres. (2022). Obtenido de: <https://www.revistaestudiosdegenero.com/igualdad-y-desmitificacion>
- Torrico. (2022). La omnipotencia del amor: Mitos y realidades. Obtenido de:
<https://www.boletindepsicologiaycultura.com/omnipotencia-del-amor>
- Universidad Mayor de San Andrés. (2021). Obtenido de:
<https://revistaeducativa.umsa.edu.bo/programas-educativos-relaciones-pareja>
- World Medical Association. (2013). Declaración de Helsinki: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. Obtenido de:
<https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos>.

ANEXOS

Anexo 1: Escala de Evaluación de los Mitos Románticos (EMRO)

Sexo: F ☐ M ☐ **Edad:**

Por favor, utilice la siguiente escala para indicar su grado de acuerdo con las afirmaciones presentadas. Marque un número del 1 al 5 según su nivel de acuerdo, donde **1** es completamente en desacuerdo; **2** en desacuerdo; **3** ni de acuerdo ni desacuerdo; **4** de acuerdo y **5** es completamente de acuerdo.

Ítems	1	2	3	4	5
1. El amor verdadero puede superar cualquier dificultad o problema.					
2. Todas las personas encontrarán en algún momento a su alma gemela.					
3. Una persona no será plenamente feliz hasta que no encuentre una pareja que le complemente.					
4. Solo es amor verdadero cuando se mantiene la pasión de los primeros meses.					
5. No se puede amar a más de una persona al mismo tiempo.					
6. El amor verdadero debe terminar en matrimonio.					
7. Una persona enamorada se preocupa más por el bienestar de su pareja que por el suyo.					
8. Los celos son una demostración de amor hacia la pareja.					
9. Los gritos e insultos de la pareja se pueden perdonar siempre que haya amor verdadero.					
10. Encontraré a mi pareja ideal sin importar las circunstancias.					
11. Cuando se encuentra a la pareja perfecta, no hay que dejarla marchar.					
12. Cuando estoy en una relación, tiendo a idealizar a mi pareja y verla como alguien que complementa todas mis debilidades y deficiencias.					
13. El amor verdadero se caracteriza por una intensa atracción física y emocional que nunca desaparece.					
14. Mi pareja debería ser completamente exclusiva para mí y no debería tener interacciones íntimas con otras personas.					
15. El matrimonio es la clave para la felicidad y la realización personal.					

16. Amar a alguien es hacer todo por esa persona, aunque en ocasiones conlleve hacer cosas que no te gustan.					
17. Creo que los celos son una señal de amor y compromiso en una relación de pareja.					
18. Experimentar sentimientos contradictorios hacia mi pareja, como amor y odio, es común en una relación romántica.					
19. Estoy convencido/a de que el amor verdadero superará todos los desafíos y obstáculos que se enfrenta en una relación.					
20. Espero encontrar a alguien que sea mi complemento perfecto en todos los aspectos de la vida.					
21. Espero que mi pareja sea capaz de leer mis pensamientos y anticipar mis necesidades.					
22. La pasión en una relación amorosa debería ser siempre intensa y ardiente, sin importar las circunstancias externas o los cambios en la vida de la pareja.					
23. Siempre he esperado que mi relación sea completamente exclusiva y que no haya espacio para la participación de terceros.					
24. Pienso que el matrimonio resolverá todos mis problemas y me proporcionará seguridad emocional y financiera.					
25. En una relación, es mi deber sacrificar mis propias necesidades y deseos por el bienestar de mi pareja.					
26. Sentir celos es una reacción natural y saludable cuando se ama a alguien.					
27. Es normal experimentar sentimientos encontrados en una relación amorosa, donde a veces se siente amor intenso y otras veces se experimenta desilusión o insatisfacción.					
28. Estoy seguro/a de que se puede evitar cualquier problema en una relación amorosa con la persona adecuada y los esfuerzos correctos.					
29. Hay una persona específica en el mundo que está destinada a ser mi pareja ideal.					
30. Siempre he esperado encontrar a alguien que me haga sentir completo/a y feliz para siempre.					
31. Espero que la pasión y el romance en mi relación nunca disminuyan con el tiempo.					
32. Espero que mi pareja y yo seamos inseparables y que pasemos la mayor parte de nuestro tiempo juntos.					
33. El matrimonio cambiará mi vida de manera significativa y para mejor, proporcionándome una sensación de plenitud y satisfacción.					

34. En una relación amorosa, la abnegación y el sacrificio personal son esenciales para mantener la armonía y la felicidad en la pareja.					
35. Espero que mi pareja sienta celos cuando interactúo con otras personas del sexo opuesto, ya que eso demuestra que realmente me ama y se preocupa por mí.					
36. Mi relación puede experimentar altibajos emocionales, con momentos de amor intenso seguidos de momentos de desconfianza o resentimiento					
37. Puedo cambiar a mi pareja para que se adapte completamente a lo que deseo en una relación.					
38. Siempre he sentido que hay alguien perfecto para mí, que encajará perfectamente en mi vida.					
39. El amor verdadero significa tener una conexión mágica y especial con mi pareja.					
40. Siempre imagino que mi relación será como las películas, llena de gestos románticos y grandiosos.					
41. Es importante que mi pareja tenga los mismos intereses y amistades que yo, para mantener la exclusividad en nuestra relación.					
42. Creo que el matrimonio es una institución sagrada y que todos deberían aspirar a casarse algún día.					
43. Es importante que uno esté dispuesto a renunciar a sus propios deseos y ambiciones para mantener la armonía y la felicidad en la relación de pareja.					
44. Los celos excesivos son una muestra de intensidad emocional y pasión en una relación, lo que la hace más emocionante y profunda.					
45. Tener sentimientos encontrados hacia mi pareja es algo normal, ya que estos altibajos emocionales son una parte natural de cualquier relación romántica.					

¡Muchas gracias!

Anexo 2: Formato de carta de validación por expertos

La Paz, 1 de diciembre de 2023

Señor

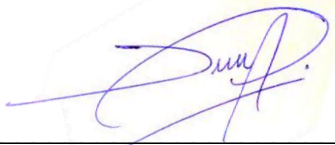
Presente.-**Ref.: Escala de Evaluación de los Mitos Románticos (EMRO)**

Reciba un cordial saludo;

Es muy grato comunicarse con usted, para solicitar su colaboración como experto para validar la Escala de Evaluación de los Mitos Románticos (EMRO), diseñada por Yosué Piñeiro, Raúl Piñuela y Carlos Yela (2021). Esta herramienta analiza la prevalencia de los mitos del amor romántico.

Esta escala es parte esencial para el proyecto de grado presentado al departamento de psicología como requisito para la obtención del título de licenciatura en psicología, que tiene el nombre de: **“PROPUESTA DE PROGRAMA DE DESMITIFICACIÓN DE MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO PARA ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE LA ZONA SUR DE LA CIUDAD DE LA PAZ”**, el presente trabajo tiene como finalidad proponer un programa para la desmitificación de los mitos del amor romántico en los estudiantes universitarios para promover relaciones amorosas saludables.

Atentamente:



Carla Daniela Auza Ardaya

C.I. 6850746 L.P.

Formulario de validación

Características generales de la Escala de Evaluación de los Mitos Románticos (EMRO)

Este instrumento de investigación referente a los mitos del amor romántico, cuenta con adecuadas propiedades psicométricas, un listado de ítems y mitos románticos extenso (siendo la taxonomía más amplia localizada por los autores hasta la fecha), y una división de mitos por factores consonantes con la teoría y la historia del amor romántico útil para la presente investigación. Además, a tenor de los resultados obtenidos en este estudio (Piñeiro, 2021).

La EMRO evalúa 9 mitos, se crearon 45 ítems (5 ítems por mito). En una primera fase de análisis de los ítems se selecciona 1 por mito teniendo en cuenta los siguientes criterios: En primer lugar, el examen de los estadísticos descriptivos (eligiendo aquellos reactivos con medias más altas y valores de asimetría y curtosis con mejor ajuste a la curva normal) y, en segundo lugar, el análisis teórico (valorando que el ítem elegido a partir de los estadísticos descriptivos también recoge de forma rigurosa el contenido del mito). Evaluación el valor α es de .84 (Piñeiro, 2021).

La escala resultante está compuesta por 45 ítems con un formato de respuesta tipo Likert en un rango 1-5 (grado de acuerdo con el enunciado). Los valores Alfa de Cronbach para cada factor de los mitos románticos, y la escala en general (compuesta por los 45 ítems) EMRO o Escala de Mitos Románticos α (.94). Análisis por dimensiones son los siguientes: Omnipotencia α (.81), Media naranja α (.82), Pareja α (.84), Pasión eterna α (.83), Exclusividad α (.84), Matrimonio α (.81) Abnegación α (.84) Celos α (.84) y Ambivalencia α (.84) (Piñeiro, 2021).

Definición teórica de mitos del amor romántico

Los mitos del amor romántico son creencias y narrativas culturales que idealizan y distorsionan la naturaleza de las relaciones amorosas, promoviendo expectativas poco realistas sobre el amor y la pareja. Estas creencias se perpetúan a través de los medios de comunicación, la literatura, y las tradiciones culturales, influyendo en cómo las personas perciben y experimentan el amor. Los mitos del amor romántico incluyen ideas como la creencia en la "media naranja", el amor eterno, y la exclusividad absoluta, que pueden llevar a comportamientos y expectativas poco saludables en las relaciones. Riso sostiene que estos mitos pueden contribuir a la insatisfacción y el conflicto en las relaciones al establecer estándares inalcanzables para los individuos y sus parejas (Riso, 2013).

Definición operacional de mitos del amor romántico

Operacionalmente, los mitos del amor romántico se definen como las creencias específicas y medibles que los individuos tienen sobre las relaciones amorosas, evaluadas a través de instrumentos como la Escala de Evaluación de los Mitos Románticos (EMRO). Esta escala, desarrollada para cuantificar la presencia y la intensidad de dichas creencias, incluye ítems que evalúan la aceptación de ideas como la omnipotencia del amor, la noción de la media naranja, y la exclusividad romántica (Gonzáles, 2018).

Instrucciones:

En la tabla I se encuentran 4 columnas, en la primera se presentan los números de cada fila, en la siguiente, los 45 ítems correspondientes a la escala, seguida está la columna donde se pregunta si cree que el ítem evalúa los mitos del amor romántico en función de las definiciones presentadas anteriormente, por favor marcar con una (X) su respuesta. Y concluyendo, se presenta una columna de observaciones.

En la tabla II se encuentran preguntas sobre la ortografía, la redacción y el entendimiento

de cada ítem, por favor marcar con una (X) si le parece correcto o no.

TABLAS DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS

Tabla de validación por expertos I

Nº	ÍTEM	¿Considera usted pertinente la pregunta para evaluar los mitos del amor romántico?		Observaciones
		Si	No	
1	El amor verdadero puede superar cualquier dificultad o problema.			
2	Todas las personas encontrarán en algún momento a su alma gemela.			
3	Una persona no será plenamente feliz hasta que no encuentre una pareja que le complemente.			
4	Solo es amor verdadero cuando se mantiene la pasión de los primeros meses.			
5	No se puede amar a más de una persona al mismo tiempo.			
6	El amor verdadero debe terminar en matrimonio.			
7	Una persona enamorada se preocupa más por el bienestar de su pareja que por el			
8	suyo.			
9	Los celos son una demostración de amor hacia la pareja.			
10	Los gritos e insultos de la pareja se pueden perdonar siempre que haya amor			
11	verdadero.			
12	Encontraré a mi pareja ideal sin importar las circunstancias.			
13	Cuando se encuentra a la pareja perfecta, no hay que dejarla marchar.			
14	Cuando estoy en una relación, tiendo a idealizar a mi pareja y verla como alguien que complementa todas mis debilidades y deficiencias.			
15	El amor verdadero se caracteriza por una intensa atracción física y emocional que nunca desaparece.			
16	Mi pareja debería ser completamente exclusiva para mí y no debería tener interacciones íntimas con otras personas.			
17	El matrimonio es la clave para la felicidad y la realización personal.			
18	Amar a alguien es hacer todo por esa persona, aunque en ocasiones conlleve hacer			
19	cosas que no te gustan.			

20	Creo que los celos son una señal de amor y compromiso en una relación de pareja.			
21	Experimentar sentimientos contradictorios hacia mi pareja, como amor y odio, es común en una relación romántica.			
22	Estoy convencido/a de que el amor verdadero superará todos los desafíos y obstáculos que se enfrenta en una relación.			
23	Espero encontrar a alguien que sea mi complemento perfecto en todos los aspectos de la vida.			
24	Espero que mi pareja sea capaz de leer mis pensamientos y anticipar mis necesidades.			
25	La pasión en una relación amorosa debería ser siempre intensa y ardiente, sin importar las circunstancias externas o los cambios en la vida de la pareja.			
26	Siempre he esperado que mi relación sea completamente exclusiva y que no haya espacio para la participación de terceros.			
27	Pienso que el matrimonio resolverá todos mis problemas y me proporcionará seguridad emocional y financiera.			
28	En una relación, es mi deber sacrificar mis propias necesidades y deseos por el bienestar de mi pareja.			
29	Sentir celos es una reacción natural y saludable cuando se ama a alguien.			
30	Es normal experimentar sentimientos encontrados en una relación amorosa, donde a veces se siente amor intenso y otras veces se experimenta desilusión o insatisfacción.			
31	Estoy seguro/a de que se puede evitar cualquier problema en una relación amorosa con la persona adecuada y los esfuerzos correctos.			
32	Hay una persona específica en el mundo que está destinada a ser mi pareja ideal.			
33	Siempre he esperado encontrar a alguien que me haga sentir completo/a y feliz para siempre.			
34	Espero que la pasión y el romance en mi relación nunca disminuyan con el tiempo.			
35	Espero que mi pareja y yo seamos inseparables y que pasemos la mayor parte de nuestro tiempo juntos.			
36	El matrimonio cambiará mi vida de manera significativa y para mejor, proporcionándome una sensación de plenitud y satisfacción.			
37	En una relación amorosa, la abnegación y el sacrificio personal son esenciales para mantener la armonía y la felicidad en la pareja.			
38	Espero que mi pareja sienta celos cuando interactúo con otras personas del sexo opuesto, ya que eso demuestra que realmente me ama y se preocupa por mí.			

39	Mi relación puede experimentar altibajos emocionales, con momentos de amor intenso seguidos de momentos de desconfianza o resentimiento			
40	Puedo cambiar a mi pareja para que se adapte completamente a lo que deseo en una relación.			
41	Siempre he sentido que hay alguien perfecto para mí, que encajará perfectamente en mi vida.			
42	El amor verdadero significa tener una conexión mágica y especial con mi pareja.			
43	Siempre imagino que mi relación será como las películas, llena de gestos románticos y grandiosos.			
44	Es importante que mi pareja tenga los mismos intereses y amistades que yo, para mantener la exclusividad en nuestra relación.			
45	Creo que el matrimonio es una institución sagrada y que todos deberían aspirar a casarse algún día.			

Tabla de validación por expertos II

Nº	ÍTEM	¿Es correcta la ortografía?		¿Es correcta la redacción?		¿Considera usted que el reactivo se entiende?		Observaciones
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	El amor verdadero puede superar cualquier dificultad o problema.							
2	Todas las personas encontrarán en algún momento a su alma gemela.							
3	Una persona no será plenamente feliz hasta que no encuentre una pareja que le complemente.							
4	Solo es amor verdadero cuando se mantiene la pasión de los primeros meses.							
5	No se puede amar a más de una persona al mismo tiempo.							
6	El amor verdadero debe terminar en matrimonio.							
7	Una persona enamorada se preocupa más por el							

	bienestar de su pareja que por el							
8	suyo.							
9	Los celos son una demostración de amor hacia la pareja.							
10	Los gritos e insultos de la pareja se pueden perdonar siempre que haya amor							
11	verdadero.							
12	Encontraré a mi pareja ideal sin importar las circunstancias.							
13	Cuando se encuentra a la pareja perfecta, no hay que dejarla marchar.							
14	Cuando estoy en una relación, tiendo a idealizar a mi pareja y verla como alguien que complementa todas mis debilidades y deficiencias.							
15	El amor verdadero se caracteriza por una intensa atracción física y emocional que nunca desaparece.							
16	Mi pareja debería ser completamente exclusiva para mí y no debería tener interacciones íntimas con otras personas.							
17	El matrimonio es la clave para la felicidad y la realización personal.							
18	Amar a alguien es hacer todo por esa persona, aunque en ocasiones conlleve hacer							
19	cosas que no te gustan.							
20	Creo que los celos son una señal de amor y compromiso en una relación de pareja.							
21	Experimentar sentimientos contradictorios hacia mi pareja, como amor y odio, es común en una relación romántica.							
22	Estoy convencido/a de que el amor verdadero superará							

	todos los desafíos y obstáculos que se enfrenta en una relación.							
23	Espero encontrar a alguien que sea mi complemento perfecto en todos los aspectos de la vida.							
24	Espero que mi pareja sea capaz de leer mis pensamientos y anticipar mis necesidades.							
25	La pasión en una relación amorosa debería ser siempre intensa y ardiente, sin importar las circunstancias externas o los cambios en la vida de la pareja.							
26	Siempre he esperado que mi relación sea completamente exclusiva y que no haya espacio para la participación de terceros.							
27	Pienso que el matrimonio resolverá todos mis problemas y me proporcionará seguridad emocional y financiera.							
28	En una relación, es mi deber sacrificar mis propias necesidades y deseos por el bienestar de mi pareja.							
29	Sentir celos es una reacción natural y saludable cuando se ama a alguien.							
30	Es normal experimentar sentimientos encontrados en una relación amorosa, donde a veces se siente amor intenso y otras veces se experimenta desilusión o insatisfacción.							
31	Estoy seguro/a de que se puede evitar cualquier problema en una relación amorosa con la persona adecuada y los esfuerzos correctos.							

32	Hay una persona específica en el mundo que está destinada a ser mi pareja ideal.							
33	Siempre he esperado encontrar a alguien que me haga sentir completo/a y feliz para siempre.							
34	Espero que la pasión y el romance en mi relación nunca disminuyan con el tiempo.							
35	Espero que mi pareja y yo seamos inseparables y que pasemos la mayor parte de nuestro tiempo juntos.							
36	El matrimonio cambiará mi vida de manera significativa y para mejor, proporcionándome una sensación de plenitud y satisfacción.							
37	En una relación amorosa, la abnegación y el sacrificio personal son esenciales para mantener la armonía y la felicidad en la pareja.							
38	Espero que mi pareja sienta celos cuando interactúo con otras personas del sexo opuesto, ya que eso demuestra que realmente me ama y se preocupa por mí.							
39	Mi relación puede experimentar altibajos emocionales, con momentos de amor intenso seguidos de momentos de desconfianza o resentimiento							
40	Puedo cambiar a mi pareja para que se adapte completamente a lo que deseo en una relación.							
41	Siempre he sentido que hay alguien perfecto para mí, que encajará perfectamente en mi vida.							

42	El amor verdadero significa tener una conexión mágica y especial con mi pareja.							
43	Siempre imagino que mi relación será como las películas, llena de gestos románticos y grandiosos.							
44	Es importante que mi pareja tenga los mismos intereses y amistades que yo, para mantener la exclusividad en nuestra relación.							
45	Creo que el matrimonio es una institución sagrada y que todos deberían aspirar a casarse algún día.							

Sugerencias:

¡Muchas gracias!

Anexo 3: Cartas de validación por expertos

La Paz, 1 de diciembre de 2023

Señor
Lic. Freddy Ponce
Docente Universidad La Salle
Presente.-

Ref.: Escala de Evaluación de los Mitos Románticos (EMRO)

Reciba un cordial saludo;

Es muy grato comunicarse con usted, para solicitar su colaboración como experto para validar la Escala de Evaluación de los Mitos Románticos (EMRO), diseñada por Yosué Piñeiro, Raúl Piñuela y Carlos Yela (2021). Esta herramienta analiza la prevalencia de los mitos del amor romántico.

Esta escala es parte esencial para el proyecto de grado presentado al departamento de psicología como requisito para la obtención del título de licenciatura en psicología, que tiene el nombre de: **“PROPUESTA DE PROGRAMA DE DESMITIFICACIÓN DE MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO PARA ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE LA ZONA SUR DE LA CIUDAD DE LA PAZ”**, el presente trabajo tiene como finalidad proponer un programa para la desmitificación de los mitos del amor romántico en los estudiantes universitarios para promover relaciones amorosas saludables.

Atentamente:

**Freddy Ponce Valdivia Docente Pregrado
Universidad La Salle CL
672248LP.**

**Carla Daniela Auza Ardaya
C.I. 6850746 L.P.**

La Paz, 1 de diciembre de 2023

Señora
Lic. Gloria Ergueta
Docente_Universidad La Salle
Presente.-

Ref.: Escala de Evaluación de los Mitos Románticos (EMRO)

Reciba un cordial saludo;

Es muy grato comunicarse con usted, para solicitar su colaboración como experto para validar la Escala de Evaluación de los Mitos Románticos (EMRO), diseñada por Yosué Piñeiro, Raúl Piñuela y Carlos Yela (2021). Esta herramienta analiza la prevalencia de los mitos del amor romántico.

Esta escala es parte esencial para el proyecto de grado presentado al departamento de psicología como requisito para la obtención del título de licenciatura en psicología, que tiene el nombre de: **“PROPUESTA DE PROGRAMA DE DESMITIFICACIÓN DE MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO PARA ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE LA ZONA SUR DE LA CIUDAD DE LA PAZ”**, el presente trabajo tiene como finalidad proponer un programa para la desmitificación de los mitos del amor romántico en los estudiantes universitarios para promover relaciones amorosas saludables.

Atentamente:

Revisado por Lic. Gloria Ergueta Herrera

Carla Daniela Auza Ardaya
C.I. 6850746 L.P.

La Paz, 1 de diciembre de 2023

Señora
Teresa Álvarez
Encargada del departamento de investigación
Universidad Mayor de San Andrés
Presente.-

Ref.: Escala de Evaluación de los Mitos Románticos (EMRO)

Reciba un cordial saludo;

Es muy grato comunicarse con usted, para solicitar su colaboración como experto para validar la Escala de Evaluación de los Mitos Románticos (EMRO), diseñada por Yosué Piñeiro, Raúl Piñuela y Carlos Yela (2021). Esta herramienta analiza la prevalencia de los mitos del amor romántico.

Esta escala es parte esencial para el proyecto de grado presentado al departamento de psicología como requisito para la obtención del título de licenciatura en psicología, que tiene el nombre de: **“PROPUESTA DE PROGRAMA DE DESMITIFICACIÓN DE MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO PARA ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE LA ZONA SUR DE LA CIUDAD DE LA PAZ”**, el presente trabajo tiene como finalidad proponer un programa para la desmitificación de los mitos del amor romántico en los estudiantes universitarios para promover relaciones amorosas saludables.

Atentamente:



Revisado por: Lic. Teresa Álvarez



Carla Daniela Auza Ardaya
C.I. 6850746 L.P.

La Paz, 1 de diciembre de 2023

Señora
Lic. María José Montaña Navarro
Supervisora JAKA
Presente.-

Ref.: Escala de Evaluación de los Mitos Románticos (EMRO)

Reciba un cordial saludo;

Es muy grato comunicarse con usted, para solicitar su colaboración como experto para validar Escala de Evaluación de los Mitos Románticos (EMRO), diseñada por Yosué Piñeiro, Raúl Piñuela y Carlos Yela (2021). Esta herramienta analiza la prevalencia de los mitos del amor romántico.

Esta escala es parte esencial para el proyecto de grado presentado al departamento de psicología como requisito para la obtención del título de licenciatura en psicología, que tiene el nombre de: **“PROPUESTA DE PROGRAMA DE DESMITIFICACIÓN DE MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO PARA ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE LA ZONA SUR DE LA CIUDAD DE LA PAZ”**, el presente trabajo tiene como finalidad proponer un programa para la desmitificación de los mitos del amor romántico en los estudiantes universitarios para promover relaciones amorosas saludables.

Atentamente:


POR LA INSTITUCION




Carla Daniela Auza Ardaya
C.I. 6850746 L.P.

Anexo 4: Ejemplos de análisis de datos

Editor de datos - SPSS.sav (Conjunto de datos) - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Visible: 23 de 23 variables

	Estudiante	Sexo	Edad	MitoOmnipotencia	MitoMediaNaranja	MitoParejaIdeal	MitoPasiónEterna	MitoExclusividad	MitoMatrimonio	MitoAbnegación	MitoCelos	MitoAmbivalencia	sumat	R.Omnipotencia
1	1	1	21	12	20	18	14	19	14	7	7	19	130	2
2	2	1	19	5	7	9	12	10	5	5	5	7	65	1
3	3	1	19	12	14	12	12	16	6	8	11	13	104	2
4	4	1	23	12	14	16	10	10	14	10	8	14	108	2
5	5	1	20	7	5	6	7	8	5	5	5	11	59	1
6	6	1	22	12	12	11	14	14	12	10	10	9	104	2
7	7	1	21	8	5	7	5	11	6	8	5	7	62	1
8	8	1	19	8	6	7	9	8	5	9	5	11	68	1
9	9	1	22	17	19	16	19	18	13	12	10	8	132	3
10	10	1	20	15	14	16	17	13	18	14	13	20	140	3
11	11	1	19	19	15	19	13	17	6	8	8	17	122	3
12	12	1	19	14	13	12	13	12	12	11	9	12	108	2
13	13	1	19	13	14	14	17	15	12	11	12	13	121	2
14	14	1	20	13	13	10	11	10	7	13	10	14	101	2
15	15	1	21	13	12	11	8	10	14	12	12	13	105	2
16	16	1	21	12	18	10	20	16	15	9	8	16	124	2
17	17	1	22	16	18	11	17	17	22	12	12	11	136	3
18	18	1	20	15	19	16	12	12	11	7	12	17	121	3
19	19	1	25	13	13	14	16	15	16	11	11	17	126	2
20	20	1	21	14	16	12	19	15	6	9	10	17	118	2
21	21	1	27	11	9	10	10	15	5	7	7	12	86	2
22	22	1	21	18	7	10	14	11	12	14	5	14	105	3
23	23	1	22	9	6	9	5	6	5	9	7	11	67	1

Vista de datos Vista de variables

Ve a Configuración para activar Windows.

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode OFF

Editor de datos - SPSS.sav (Conjunto de datos) - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	Estudiante	Númerico	8	0	Número de est...	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Escala	Entrada
2	Sexo	Númerico	8	0	Sexo	{1, Femenin...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
3	Edad	Númerico	8	0	Edad	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Escala	Entrada
4	MitoOmnipo...	Númerico	8	0	Mito de la Omn...	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
5	MitoMediaN...	Númerico	8	0	Mito de la Medi...	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
6	MitoPareja...	Númerico	8	0	Mito de la Parej...	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
7	MitoPasión...	Númerico	8	0	Mito de la Pasi...	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
8	MitoExclusi...	Númerico	8	0	Mito de la Excl...	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
9	MitoMatrim...	Númerico	8	0	Mito del Matrim...	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
10	MitoAbnega...	Númerico	8	0	Mito de la Abne...	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
11	MitoCelos	Númerico	8	0	Mito de los Celos	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
12	MitoAmbiva...	Númerico	8	0	Mito de la Ambi...	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
13	sumat	Númerico	8	0		Ninguna	Ninguna	10	Derecha	Escala	Entrada
14	R.Omnipote...	Númerico	8	0	R.Omnipotencia	{1, Baja cre...	Ninguna	16	Derecha	Nominal	Entrada
15	R.MediaNar...	Númerico	8	0	R.MediaNaranja	{1, Baja cre...	Ninguna	16	Derecha	Nominal	Entrada
16	R.ParejaIde...	Númerico	8	0	R.Parejaideal	{1, Baja cre...	Ninguna	15	Derecha	Nominal	Entrada
17	R.PasiónE...	Númerico	8	0	R.PasiónEterna	{1, Baja cre...	Ninguna	16	Derecha	Nominal	Entrada
18	R.Exclusivi...	Númerico	8	0	R.Exclusividad	{1, Baja cre...	Ninguna	16	Derecha	Nominal	Entrada
19	R.Matrimonio	Númerico	8	0	R.Matrimonio	{1, Baja cre...	Ninguna	14	Derecha	Nominal	Entrada
20	R.Abnegación	Númerico	8	0	R.Abnegación	{1, Baja cre...	Ninguna	14	Derecha	Nominal	Entrada
21	R.Celos	Númerico	8	0	R.Celos	{1, Baja cre...	Ninguna	10	Derecha	Nominal	Entrada
22	R.Ambiva...	Númerico	8	0	R.Ambivalencia	{1, Baja cre...	Ninguna	16	Derecha	Nominal	Entrada
23	R.Edad	Númerico	8	0	R.Edad	Ninguna	Ninguna	10	Derecha	Nominal	Entrada
24											
25											

Vista de datos Vista de variables

Ve a Configuración para activar Windows.

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode OFF

Anexo 5: Actividades del programa “Un Amor Real: Desmitificando los Mitos del Amor Romántico”

**PROGRAMA “UN AMOR REAL:
DESMITIFICANDO LOS MITOS DEL
AMOR ROMÁNTICO”**



Fuente de imagen: <https://images.app.goo.gl/72ZEJuLQFXW6xWhDA>

Módulo 1

Introducción y Conceptualización del Amor Romántico



Fuente de imagen: <https://images.app.goo.gl/FUJgcQW5RTv9psdT6>

Sesión 1: Introducción al Programa

- **Actividad 1: Presentación del programa y objetivos**

- **Descripción:** El facilitador se encargará de dar la bienvenida a los participantes y de presentar el propósito del programa, aclarando que su enfoque es la reflexión y deconstrucción de los mitos del amor romántico. Se enfatizará que, a través de las actividades y debates, los participantes tendrán la oportunidad de identificar y cuestionar creencias comunes que afectan las relaciones románticas, basándose en teorías y estudios psicológicos. Se explicará brevemente el trabajo de autores como Bismark Pinto, quien aborda los mitos del amor romántico.
- **Materiales:** Presentación en PowerPoint que cubra los objetivos del programa, ejemplos de mitos, y la estructura de las sesiones. Folletos informativos con los mismos puntos clave para que los participantes puedan consultarlos.
- **Proceso:**
 1. El facilitador da una bienvenida formal y se presenta, mencionando su experiencia y relación con el tema.
 2. Se expone el programa mediante una presentación visual que cubre los temas centrales, los objetivos específicos (como desmitificar creencias populares sobre el amor) y el desarrollo de cada sesión.
 3. Los participantes reciben folletos informativos con detalles sobre los mitos que se abordarán, las expectativas del programa y las normas básicas de convivencia para el trabajo grupal.

- **Actividad 2: Dinámica de grupo para romper el hielo**

- **Descripción:** La actividad busca crear un ambiente de confianza y apertura entre los participantes, facilitando la comunicación y creando un espacio cómodo para compartir experiencias e ideas a lo largo del programa. La dinámica pretende también empezar a romper barreras y generar una actitud reflexiva sobre lo que se espera aprender y compartir.
- **Materiales:** Pelotas de goma (una o dos dependiendo del tamaño del grupo), lista de preguntas para facilitar la presentación personal.
- **Proceso:**
 1. Se pide a los participantes que formen un círculo y se les explica la dinámica de la pelota. Se entregará una pregunta introductoria a quien reciba la pelota (ej., "¿Qué es lo primero que piensas cuando escuchas la palabra amor?").
 2. La pelota se irá pasando de un participante a otro de manera espontánea, y cada persona deberá responder la pregunta que se le haga al momento de recibir la pelota. Se pueden plantear preguntas que estén relacionadas con expectativas, creencias sobre el amor o experiencias previas en talleres.
 3. Al final de la dinámica, se realizará una breve reflexión grupal sobre cómo se sienten al iniciar este programa y qué esperan aprender.

Sesión 2: Entendiendo el Amor: Historia y Diversidad

Actividad 1: Charla sobre la historia y conceptos del amor

- **Descripción:** El facilitador ofrecerá una charla interactiva que explora

cómo ha evolucionado el concepto de amor a lo largo de las épocas. Se analizará cómo la cultura, la religión, la filosofía y la psicología han influido en nuestra comprensión actual del amor, desde las ideas del amor cortesano en la Edad Media hasta el surgimiento del amor romántico moderno. Se hará especial énfasis en cómo los mitos románticos han arraigado en la sociedad a lo largo del tiempo, utilizando referencias clave como los estudios de Bismark Pinto.

- **Materiales:** Presentación en PowerPoint que ilustre cronológicamente los principales hitos históricos del amor, junto con ejemplos visuales (imágenes, citas, fragmentos de textos históricos). Videos educativos que muestran representaciones del amor en distintas culturas y épocas (ej., fragmentos de películas, documentales breves).
- **Proceso:**
 1. El facilitador presenta una línea del tiempo del amor, destacando momentos cruciales como el amor en la Antigua Grecia, el amor cortesano, el amor romántico y el amor en la era contemporánea. Se puede hacer un contraste entre cómo estos conceptos han sido romantizados y cómo han afectado las expectativas modernas.
 2. A lo largo de la charla, el facilitador lanza preguntas abiertas a los participantes para que reflexionen sobre sus propias percepciones del amor (ej., “¿Crees que el amor romántico es una construcción moderna?”).
 3. Se proyectan videos educativos que ilustran diferentes conceptos del amor en distintas épocas, con una breve discusión posterior para aclarar dudas y reflexionar sobre las ideas presentadas.

- **Actividad 2: Debate grupal sobre diferentes tipos de amor**

- **Descripción:** Se fomenta un espacio de discusión donde los participantes reflexionarán sobre las distintas formas de amor, como el amor familiar, la amistad, el amor romántico, el amor propio, entre otros. El debate permitirá que los participantes expresen sus puntos de vista, compartan experiencias y cuestionen estereotipos o expectativas asociadas a cada tipo de amor.
- **Materiales:** Pizarras grandes o papelógrafos, marcadores de colores para que los grupos puedan organizar sus ideas y exponerlas al resto del grupo.
- **Proceso:**
 1. El grupo se divide en pequeños equipos de 3-4 personas. A cada grupo se le asigna un tipo de amor (ej., amor familiar, amistad, amor romántico, amor propio). Pueden utilizar ejemplos de la vida cotidiana, literatura o medios para explicar su enfoque.
 2. Cada grupo discute internamente las características, desafíos y mitos asociados al tipo de amor que les tocó. Después de 15-20 minutos de discusión, preparan una breve exposición (5 minutos) para presentar sus conclusiones al grupo.
 3. Se realiza una discusión grupal final, comparando las conclusiones de cada grupo, con el facilitador guiando el debate hacia la importancia de reconocer las diferencias y similitudes entre los distintos tipos de amor, y cómo las expectativas sociales pueden influir en la forma en que los vivimos.

Sesión 3: El Amor Romántico en la Cultura Popular

- **Actividad 1: Análisis de canciones**

- **Descripción:** Los participantes realizarán un análisis crítico de las canciones "Blank Space" de Taylor Swift y "Love the Way You Lie" de Eminem. Estas canciones se seleccionan por la manera en que abordan dinámicas de poder, obsesión y control en relaciones románticas, lo cual permite reflexionar sobre los mitos del amor romántico, como la pasión eterna, los celos y la ambivalencia. El análisis busca identificar las expectativas y distorsiones del amor presentes en estas representaciones musicales.
- **Materiales:** Copias impresas de las letras de las canciones para cada participante, clips de audio o video de ambas canciones para reproducir en la sesión.
- **Proceso:**
 1. Se reproduce primero "Blank Space" de Taylor Swift y luego "Love the Way You Lie" de Eminem. Mientras escuchan, los participantes reciben las letras impresas para seguir la canción y tomar notas sobre las emociones, situaciones y patrones que detecten en la narrativa de las letras.
 2. Después de escuchar ambas canciones, se organiza una discusión grupal. Los participantes compartirán sus impresiones iniciales sobre los temas recurrentes de ambas canciones: ¿Qué expectativas sobre el amor se destacan? ¿Qué conductas se normalizan en estas relaciones? ¿Cómo se relacionan estas canciones con los mitos románticos?.

3. El facilitador guiará una discusión más profunda sobre cómo se presentan las dinámicas violentas en ambas canciones, conectando con los mitos de la pasión eterna, los celos y la ambivalencia, y cómo estos afectan la percepción del amor saludable.

- **Actividad 2: Discusión sobre las expectativas y realidades reflejadas en la música**

- **Descripción:** En esta actividad se buscará que los participantes reflexionen sobre cómo la música popular influye en sus ideas sobre las relaciones amorosas. Se analizará cómo ciertos temas y mitos románticos se perpetúan a través de las letras, videos musicales y la industria en general, y cómo estos mensajes afectan las expectativas que las personas tienen sobre sus propias relaciones.

- **Materiales:** Hojas de trabajo con preguntas guía para la reflexión y espacio para anotaciones.

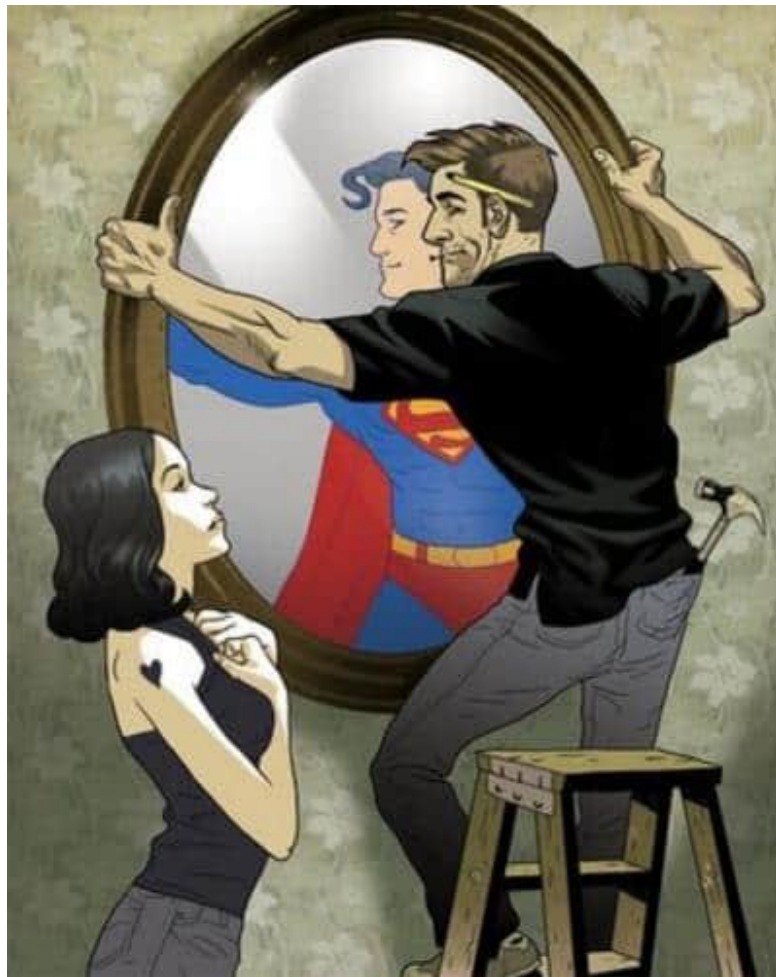
- **Proceso:**

1. Después del análisis de las canciones, los participantes completarán una hoja de trabajo en la que anotarán sus impresiones y observaciones sobre cómo la música que consumen diariamente refuerza o desafía sus creencias sobre el amor.

2. El facilitador guiará una discusión grupal donde se compartan las respuestas de las hojas de trabajo. Se abordarán preguntas como: ¿Qué expectativas sobre el amor han identificado en la música que escuchan? ¿Cómo creen que estas expectativas impactan sus propias relaciones? ¿Han notado algún cambio en sus percepciones después del análisis de las canciones?.

Módulo 2

Identificación de Mitos del Amor Romántico



Fuente de imagen: <https://images.app.goo.gl/ZiqfYkvAnkF923kH9>

Sesión 4: Mito de la Omnipotencia y la Media Naranja

- **Actividad 1: Análisis y discusión de estos mitos**

- **Descripción:** Se realizará un análisis exhaustivo de dos mitos clave en el amor romántico: el mito de la omnipotencia, que sostiene que el amor puede superar cualquier obstáculo, y el mito de la media naranja, que plantea la existencia de una persona predestinada que "completa" a la otra. El objetivo es comprender cómo estas creencias generan expectativas poco realistas en las relaciones y cómo pueden afectar el bienestar emocional de las personas involucradas.
- **Materiales:** Artículos de investigación sobre los efectos de estos mitos en las relaciones, estudios de caso que ilustren el impacto de estas creencias. Se recurrirá a los trabajos de Bismark Pinto y otros estudios psicológicos sobre los mitos románticos.
- **Proceso:**
 1. El facilitador presentará una explicación detallada sobre ambos mitos, apoyándose en estudios y ejemplos que muestren su influencia en las relaciones modernas y cómo contribuyen a expectativas desmedidas.
 2. Se desarrollará una discusión en grupo donde los participantes compartirán sus propias percepciones sobre estos mitos, reflexionando sobre cómo han impactado sus relaciones. El facilitador propondrá preguntas como: ¿Cómo afecta la creencia de que el amor es omnipotente? ¿Qué implica pensar en la pareja como una "media naranja" y cómo afecta las expectativas dentro de la relación?.

3. La conversación buscará identificar estrategias para superar estas creencias, fomentando una visión más equilibrada y realista del amor.

- **Actividad 2: Reflexión personal sobre experiencias relacionadas**

- **Descripción:** Se invitará a los participantes a reflexionar de manera introspectiva sobre cómo los mitos de la omnipotencia y la media naranja han influido en sus vidas y relaciones. Esta reflexión personal les permitirá explorar patrones de pensamiento y expectativas que puedan haber sido condicionados por estas creencias.
- **Materiales:** Diarios personales para que los participantes anoten sus reflexiones, junto con guías de preguntas orientadoras para ayudarles a profundizar en su análisis.
- **Proceso:**
 1. Durante un tiempo de reflexión individual, los participantes escribirán en sus diarios sobre cómo estos mitos han influido en sus experiencias de vida y relaciones. Las guías de reflexión pueden incluir preguntas como:
¿Has sentido alguna vez que el amor puede resolver cualquier dificultad?
¿Te has visto presionado por la creencia de encontrar a tu "otra mitad"?
¿De qué manera han afectado estas creencias tus relaciones personales?.
 2. Después del tiempo de reflexión, se ofrecerá la oportunidad de que los participantes compartan voluntariamente sus experiencias con el grupo, fomentando un ambiente de apertura y aprendizaje mutuo.

Sesión 5: Mitos de la Pasión Eterna y la Exclusividad

- **Actividad 1: Grupo de discusión sobre cómo estos mitos afectan las relaciones**
 - **Descripción:** En esta actividad, los participantes explorarán cómo los mitos de la pasión eterna (la creencia de que la intensidad amorosa debe permanecer constante a lo largo del tiempo) y la exclusividad (la idea de que el verdadero amor solo se puede sentir por una persona) influyen en sus percepciones y expectativas sobre las relaciones románticas. A través de una discusión grupal, podrán identificar cómo estos mitos impactan en sus propias experiencias y reflexionar sobre la presión que generan.
 - **Materiales:** Hojas de trabajo con preguntas guía para la discusión, pizarras para que los grupos anoten sus conclusiones.
 - **Proceso:**
 1. El facilitador presentará una introducción a los mitos, explicando su origen y cómo estos se han perpetuado culturalmente. Se hará referencia a investigaciones relevantes, incluyendo las teorías de Bismark Pinto sobre los mitos del amor romántico.
 2. Los participantes se dividirán en grupos pequeños para discutir sus propias experiencias relacionadas con estos mitos. Cada grupo recibirá una hoja de trabajo con preguntas como: ¿Alguna vez has sentido que la intensidad emocional de una relación debía mantenerse constante para que el amor fuera "real"? ¿Cómo crees que la exclusividad afecta las expectativas en una relación? ¿Estos mitos han generado alguna presión en tus relaciones?.

3. Después de la discusión, cada grupo compartirá sus conclusiones con el resto del grupo.

- **Actividad 2: Ejercicio de identificación de estos mitos en películas o series**

- **Descripción:** En esta actividad, se analizarán escenas seleccionadas de películas o series que representen los mitos de la pasión eterna y la exclusividad. A través de este ejercicio, los participantes podrán reconocer cómo los medios de comunicación perpetúan estos mitos, y reflexionar sobre el impacto que tienen en la cultura popular y en las expectativas románticas.
- **Materiales:** Clips de películas o series que representen estos mitos, hojas de trabajo para que los participantes anoten sus observaciones y reflexiones.
- **Proceso:**
 1. Se reproducirán clips seleccionados de películas o series que ilustren los mitos de la pasión eterna y la exclusividad. Algunas posibles películas o series pueden ser seleccionadas por el facilitador, asegurándose de que las escenas claramente refuercen estas ideas.
 2. Después de visualizar los clips, los participantes completarán una hoja de trabajo donde anotarán cómo se presentan estos mitos en las escenas y reflexionarán sobre su impacto. Algunas preguntas en la hoja de trabajo pueden incluir: ¿Cómo representan estos clips la pasión en las relaciones? ¿De qué manera se refuerza la idea de exclusividad en estas escenas? ¿Qué emociones o expectativas generan estas representaciones en quienes las ven?.

3. Finalmente, se organizará una discusión grupal en la que los participantes compartirán sus observaciones y reflexionarán sobre cómo estas representaciones pueden influir en las percepciones sociales del amor y las relaciones.

Sesión 6: Mitos del Matrimonio y la Abnegación

- **Actividad 1: Charla sobre la historia y evolución de estos mitos**
 - **Descripción:** Esta charla se centrará en explorar cómo los mitos del matrimonio y la abnegación han evolucionado a lo largo de la historia, destacando sus raíces históricas y culturales. Se analizarán sus implicaciones en las relaciones de pareja, la percepción del amor y el rol tradicional de la mujer en el matrimonio. Se busca que los participantes comprendan cómo estas ideas han influido en las expectativas actuales sobre el matrimonio y el sacrificio dentro de las relaciones amorosas, fomentando una reflexión crítica.
 - **Materiales:** Artículos históricos que aborden la construcción social del matrimonio, presentaciones en PowerPoint con datos históricos y ejemplos de la evolución de estos mitos a lo largo del tiempo, y extractos de textos académicos que traten sobre la abnegación en el contexto de relaciones amorosas.
 - **Proceso:**
 1. El facilitador presentará una exposición detallada sobre la historia del matrimonio y cómo el mito de la abnegación se ha ligado a la idea de un amor romántico idealizado. Se incluirán ejemplos históricos y actuales de cómo estas creencias han influido en diferentes contextos sociales.

2. Al finalizar la presentación, se abrirá una sesión de preguntas y respuestas, donde los participantes podrán comentar, debatir o pedir aclaraciones sobre los conceptos presentados. Esto permitirá la reflexión y el intercambio de ideas entre los asistentes.

- **Actividad 2: Debate sobre cómo afectan las decisiones personales**

- **Descripción:** En esta actividad, los participantes se involucrarán en un debate sobre cómo los mitos del matrimonio y la abnegación han influido en sus propias decisiones personales y en las de su entorno. El debate les permitirá identificar de qué manera estos mitos han sido interiorizados y cómo han afectado las decisiones relacionadas con el compromiso, el sacrificio y el amor.
- **Materiales:** Hojas de trabajo con preguntas guías sobre el impacto de estos mitos, marcadores para la toma de notas durante las discusiones grupales, y ejemplos de casos reales o ficticios que presenten situaciones comunes afectadas por estos mitos.
- **Proceso:**
 1. Los participantes se dividirán en grupos pequeños y se les proporcionarán casos específicos relacionados con el matrimonio o la abnegación. Cada grupo deberá discutir cómo los mitos influyen en las decisiones presentes en los casos y debatir posibles alternativas o formas de desmitificar estas ideas.
 2. Al final de la discusión, cada grupo presentará sus conclusiones al resto de los participantes, fomentando un debate abierto en el que se comparen las diferentes perspectivas y se propongan estrategias para desafiar y

superar estos mitos en la vida cotidiana.

Sesión 7: Mitos de los Celos y la Ambivalencia

- **Actividad 1: Taller sobre la identificación y gestión de los celos**
 - **Descripción:** Este taller tiene como objetivo ayudar a los participantes a identificar el origen de los celos dentro de sus relaciones amorosas y a desarrollar habilidades para gestionarlos de manera saludable. Se abordará cómo el mito de los celos como prueba de amor ha afectado las relaciones y se proporcionarán herramientas para cuestionar y manejar este sentimiento. A través de ejercicios prácticos y reflexiones, los participantes aprenderán a reconocer los celos destructivos y a transformarlos en comportamientos más constructivos.
 - **Materiales:** Guías de autoevaluación para identificar las causas y manifestaciones de los celos, hojas de trabajo para desarrollar estrategias de gestión, y ejemplos de casos o situaciones que reflejen diferentes formas de celos en las relaciones.
 - **Proceso:**
 1. El facilitador dará una presentación sobre los celos, explicando su impacto negativo en las relaciones y cómo se pueden confundir con señales de amor o cuidado. Se incluirán ejemplos que muestren los efectos de los celos en la pareja y se presentarán métodos de manejo saludable.
 2. Posteriormente, se realizará un ejercicio práctico donde los participantes completarán una guía de autoevaluación para reflexionar sobre situaciones en las que han sentido o expresado celos. A continuación, se discutirá en

grupo sobre estrategias para gestionar estos sentimientos de manera efectiva, promoviendo una comunicación asertiva y la confianza en las relaciones.

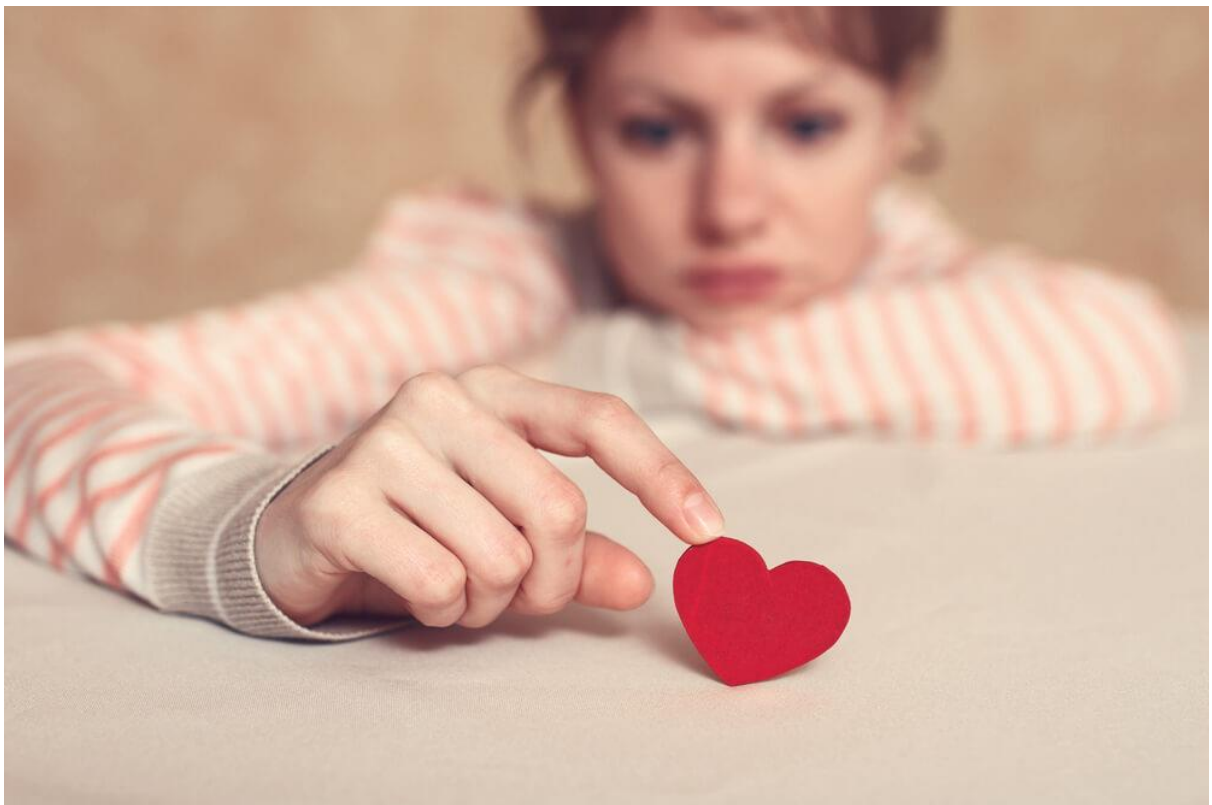
- **Actividad 2: Ejercicio de reflexión sobre la ambivalencia en relaciones pasadas**

- **Descripción:** En esta actividad, los participantes reflexionarán de manera individual y grupal sobre la ambivalencia en sus relaciones pasadas. Se explorará cómo este mito, que postula que los altibajos emocionales son parte normal de una relación, ha influido en sus comportamientos y percepciones. La ambivalencia, que puede presentarse como inestabilidad emocional o mezcla de sentimientos, será discutida para promover una mayor comprensión de sus efectos en las relaciones.
- **Materiales:** Diarios personales para que los participantes puedan anotar sus reflexiones, guías de reflexión con preguntas orientadoras que los inviten a profundizar en sus experiencias personales, y espacio de discusión para compartir voluntariamente sus observaciones.
- **Proceso:**
 1. El facilitador guiará una reflexión individual en la que los participantes escribirán en sus diarios personales sobre momentos en los que han experimentado ambivalencia en sus relaciones. Se les pedirá que reflexionen sobre los impactos emocionales y cómo esto ha afectado su bienestar o la estabilidad de sus relaciones.
 2. Después de la reflexión individual, los participantes que lo deseen podrán compartir sus experiencias en un entorno de confianza. Esto

fomentará el diálogo grupal sobre la ambivalencia y cómo esta se puede reconocer y gestionar, facilitando una mayor comprensión de este mito en la vida diaria.

Módulo 3

Impacto de los Mitos del Amor Romántico



Fuente de imagen: <https://images.app.goo.gl/W4BK6HM7y67trcHx7>

Sesión 8: Impacto Psicológico y Emocional

- **Actividad 1: Charla con un psicólogo invitado**

- **Descripción:** En esta actividad, un psicólogo especializado brindará una charla sobre el impacto emocional y psicológico de los mitos del amor romántico en las relaciones y el bienestar personal. El objetivo es que los participantes comprendan cómo los mitos pueden influir en su salud mental, generar expectativas poco realistas y contribuir a problemas emocionales como la ansiedad o la baja autoestima. La charla ofrecerá perspectivas profesionales para desmontar estas creencias y promover relaciones más saludables.
- **Materiales:** Presentación preparada por el psicólogo invitado, estudios de caso que ejemplifiquen el impacto psicológico de los mitos, y un espacio adecuado para la interacción.
- **Proceso:**
 1. El psicólogo invitado realizará una presentación sobre los efectos de los mitos románticos en la salud mental. Se abordarán temas como la internalización de expectativas irreales, la presión social y cómo estas creencias pueden llevar a la frustración y el estrés en las relaciones amorosas. Se incluirán estudios de caso para ilustrar estos puntos de forma más tangible.
 2. Después de la charla, se abrirá un espacio de preguntas y respuestas donde los participantes podrán plantear sus dudas y experiencias, permitiendo una discusión más personalizada sobre cómo estos mitos afectan su bienestar emocional.

3. Se concluirá con recomendaciones prácticas por parte del psicólogo para lidiar con los efectos psicológicos de los mitos, proponiendo herramientas de manejo emocional y cambios de percepción para promover relaciones más equilibradas.

- **Actividad 2: Testimonios y discusión grupal**

- **Descripción:** Esta actividad ofrece un espacio seguro para que los participantes compartan testimonios personales sobre cómo los mitos del amor romántico han afectado sus vidas y relaciones. Se busca fomentar la empatía y el apoyo grupal, mientras se discute cómo estos mitos han influido en su comportamiento y bienestar emocional. A través de esta dinámica, los participantes podrán reflexionar sobre sus experiencias y construir una comprensión más profunda del impacto de los mitos en su vida diaria.
- **Materiales:** Hojas de trabajo para que los participantes anoten sus reflexiones, guías de discusión con preguntas orientadoras que ayuden a estructurar el diálogo, y un espacio seguro para la participación grupal.
- **Proceso:**
 1. Los participantes serán invitados a compartir sus testimonios en un entorno de confianza, donde se respetarán los límites personales y la confidencialidad. Este espacio permitirá que cada persona exprese cómo los mitos del amor han influido en sus relaciones y en su salud emocional.
 2. El facilitador guiará una discusión grupal basada en las experiencias compartidas, fomentando el diálogo sobre patrones comunes y estrategias para desafiar estos mitos. Se abordarán preguntas como: "¿Cómo influyen

estos mitos en tus expectativas dentro de una relación?", "¿De qué manera has trabajado para desmitificar estas creencias?".

3. Para cerrar la actividad, el grupo reflexionará sobre las lecciones aprendidas y se propondrán cambios que cada participante puede implementar en sus propias vidas, promoviendo relaciones más saludables y realistas.

Sesión 9: Impacto en las Relaciones y la Sociedad

- **Actividad 1: Debate sobre el impacto social y cultural**

- **Descripción:** Esta actividad consistirá en un debate grupal sobre cómo los mitos del amor romántico impactan no solo en las relaciones interpersonales, sino también en la sociedad a nivel general. Se explorará cómo estas creencias han influido en normas culturales, expectativas de género, y estructuras sociales. El objetivo es que los participantes analicen críticamente el rol de los mitos en la creación de valores sociales que perpetúan desigualdades o expectativas irreales en las relaciones.
- **Materiales:** Artículos sociológicos que aborden el papel de los mitos en la cultura, noticias recientes que ejemplifiquen casos donde los mitos románticos hayan tenido impacto, y material audiovisual que ilustre la influencia de estos mitos en la sociedad.
- **Proceso:**
 1. Se iniciará con una presentación detallada que expondrá cómo los mitos del amor romántico, tales como el de la pasión eterna y el de la media naranja, han moldeado las expectativas culturales respecto a las relaciones

amorosas, la monogamia y los roles de género. Se hará énfasis en estudios sociológicos que demuestren el alcance de estos mitos en la perpetuación de estereotipos y cómo afectan a diferentes grupos sociales.

2. A continuación, se organizará un debate grupal en el que los participantes discutirán casos recientes que reflejen el impacto de estos mitos en la sociedad actual. El facilitador proporcionará ejemplos tomados de medios de comunicación, así como casos de la vida real, para que los participantes reflexionen sobre su relevancia y discutan posibles consecuencias en términos de comportamientos sociales.

3. Se finalizará con un análisis colectivo sobre cómo los mitos influyen en las decisiones personales y sociales, proponiendo alternativas para desafiar estas creencias a nivel cultural, promoviendo nuevas maneras de entender el amor y las relaciones.

- **Actividad 2: Ejercicio de reflexión sobre cómo cambiar las narrativas**

- **Descripción:** Este ejercicio práctico invitará a los participantes a reflexionar sobre las narrativas personales que han construido en torno al amor romántico y los mitos que han internalizado a lo largo de su vida. El objetivo será identificar estas narrativas y proponer formas de cambiarlas para adoptar perspectivas más realistas y saludables sobre el amor y las relaciones.
- **Materiales:** Hojas de trabajo para la autoevaluación de creencias sobre el amor, guías de reflexión para ayudar a los participantes a identificar cómo los mitos han influido en sus pensamientos y decisiones, y material de apoyo para la creación de nuevas narrativas.

- **Proceso:**

1. Se iniciará con un ejercicio de reflexión individual en el que los participantes completarán una guía de autoevaluación que les permitirá identificar las narrativas personales que han sido influenciadas por los mitos del amor romántico. Se les invitará a reflexionar sobre preguntas como: "¿Qué expectativas tengo sobre el amor?" o "¿Cómo he sido influenciado por los mitos en mis relaciones pasadas?".

2. A continuación, los participantes trabajarán en la creación de nuevas narrativas, con un enfoque en desmitificar las creencias que han identificado como perjudiciales. Este ejercicio incluirá redactar afirmaciones personales que desafíen los mitos y promuevan una visión más equilibrada del amor, basándose en sus experiencias y en los conocimientos adquiridos durante el programa.

3. Para cerrar la actividad, los participantes compartirán sus nuevas narrativas con el grupo. El facilitador guiará una discusión sobre cómo estas narrativas transformadas pueden aplicarse a sus vidas cotidianas y cómo pueden influir en sus relaciones futuras, fomentando el desarrollo de perspectivas más saludables y realistas.

Módulo 4

Estrategias para Desmitificar los Mitos del Amor Romántico



Fuente de imagen: <https://images.app.goo.gl/HZMccSf9wLrpkJuu9>

Sesión 10: Educación y Conocimiento Crítico

- **Actividad 1: Taller sobre la importancia de la educación en desmitificar**
 - **Descripción:** Taller interactivo en el que se analizará el papel fundamental que juega la educación en la desmitificación de los mitos del amor romántico. Se discutirá cómo la formación académica y la sensibilización social pueden ayudar a cuestionar y transformar las creencias erróneas sobre las relaciones amorosas. Los participantes tendrán la oportunidad de reflexionar sobre cómo la educación puede empoderar a las personas para tomar decisiones más informadas y saludables en sus relaciones.
 - **Materiales:** Presentación en PowerPoint que muestre estudios e investigaciones sobre la importancia de la educación en el ámbito del amor romántico, hojas de trabajo para discusión grupal y reflexión individual.
 - **Proceso:**
 1. Comenzará con una presentación donde se explicará cómo la educación influye en la percepción de los mitos románticos y cómo puede ser utilizada como herramienta para erradicar estas creencias. Se incluirán ejemplos de programas educativos exitosos y de cómo pueden impactar en la sociedad.
 2. Luego, los participantes realizarán una actividad grupal donde, en pequeños equipos, diseñarán materiales educativos (pósteres, folletos, presentaciones) que tengan como objetivo desmitificar algunos de los mitos románticos más prevalentes.

3. Finalmente, cada grupo presentará sus materiales al resto del grupo, promoviendo una discusión sobre las estrategias educativas propuestas y cómo podrían implementarse en diferentes contextos, como en colegios, universidades o plataformas de redes sociales.

- **Actividad 2: Creación de materiales educativos en grupo**

- **Descripción:** Los participantes trabajarán en equipos para crear materiales visuales y educativos que ayuden a desmitificar los mitos del amor romántico. Este ejercicio tiene como objetivo fomentar la creatividad y el trabajo colaborativo, permitiendo que los participantes apliquen los conocimientos adquiridos durante las sesiones para generar conciencia sobre los mitos románticos en sus propios contextos.
- **Materiales:** Materiales de arte como marcadores, cartulinas, tijeras, computadoras con acceso a programas de diseño gráfico para quienes prefieran crear materiales digitales, y guías de diseño de materiales educativos.
- **Proceso:**
 1. Se dividirá a los participantes en grupos y se les asignará la tarea de crear pósteres, folletos, o presentaciones que sirvan como herramientas educativas para desmitificar creencias erróneas sobre el amor romántico. Cada grupo deberá seleccionar un mito específico y abordarlo de manera creativa.
 2. Luego, los grupos presentarán sus materiales al resto del equipo, explicando el enfoque utilizado y cómo consideran que esos materiales podrían impactar en su entorno educativo o social.

3. Se finalizará con una reflexión grupal sobre la importancia de difundir estos materiales y cómo pueden contribuir al cambio social y personal en torno al amor romántico.

Sesión 11: Comunicación y Relaciones Saludables

- **Actividad 1: Role-playing para practicar habilidades de comunicación**
 - **Descripción:** A través de ejercicios de role-playing, los participantes tendrán la oportunidad de practicar técnicas de comunicación efectiva que favorezcan el desarrollo de relaciones saludables. Este ejercicio ayudará a los participantes a identificar patrones de comunicación poco saludables y a reemplazarlos por habilidades que promuevan el entendimiento mutuo, la empatía, y la resolución pacífica de conflictos.
 - **Materiales:** Guías de role-playing con ejemplos de situaciones comunes en las relaciones, hojas de trabajo para reflexionar sobre las habilidades de comunicación aprendidas.
 - **Proceso:**
 1. La sesión comenzará con una explicación de las técnicas de comunicación efectiva, tales como la escucha activa, la expresión de emociones sin juicio, y el uso del "yo" en lugar de culpar al otro. Se hará una demostración práctica de estas técnicas para que los participantes las comprendan mejor.
 2. A continuación, los participantes se dividirán en parejas o grupos pequeños para realizar ejercicios de role-playing, donde simularán situaciones cotidianas en una relación. Cada grupo aplicará las técnicas de

comunicación previamente explicadas para resolver conflictos o mejorar el entendimiento mutuo.

3. Finalmente, se abrirá un espacio de reflexión grupal donde los participantes compartirán lo que aprendieron durante el ejercicio y discutirán cómo pueden implementar estas técnicas en sus relaciones actuales o futuras.

- **Actividad 2: Ejercicio de reflexión sobre relaciones pasadas**

- **Descripción:** Los participantes realizarán una reflexión individual sobre sus experiencias pasadas en relaciones amorosas, identificando aprendizajes y áreas de mejora en cuanto a la comunicación y el manejo de conflictos. Esta actividad buscará que los participantes reconozcan patrones de comportamiento en sus relaciones pasadas y cómo estos han influido en sus experiencias de pareja.
- **Materiales:** Diarios personales y guías de reflexión con preguntas para orientar el análisis individual.
- **Proceso:**
 1. Se dará tiempo para que los participantes realicen una reflexión individual guiada en la que respondan preguntas como: "¿Qué habilidades de comunicación utilizaba en mis relaciones pasadas?" o "¿Qué conflictos no pude resolver adecuadamente y por qué?". Se les pedirá que identifiquen patrones y reflexionen sobre cómo podrían haber actuado de manera diferente.
 2. Después de la reflexión individual, se abrirá un espacio opcional para

que los participantes que lo deseen compartan sus reflexiones con el grupo. Este momento permitirá que otros se sientan identificados y aprendan de las experiencias ajenas.

3. Para finalizar, se invitará a los participantes a pensar en cómo aplicar estos aprendizajes en futuras relaciones y qué cambios pueden hacer para mejorar sus habilidades de comunicación.

Sesión 12: Autocuidado y Autoestima

- **Actividad 1: Taller de técnicas de autocuidado**

- **Descripción:** Un taller práctico en el que los participantes aprenderán diferentes técnicas de autocuidado emocional, físico y mental, con el fin de fortalecer su bienestar personal y su autoestima. Se discutirá la importancia de cuidar de uno mismo para poder mantener relaciones saludables y cómo el autocuidado es esencial para el crecimiento personal.
- **Materiales:** Guías de autocuidado que incluyan ejercicios como journaling, meditación, y actividades artísticas, materiales de arte como lápices de colores, papel y otros implementos para la creación de proyectos personales de autocuidado.
- **Proceso:**
 1. La actividad comenzará con una presentación sobre la importancia del autocuidado en el desarrollo de la autoestima y el bienestar personal. Se ofrecerán ejemplos de cómo la práctica constante de autocuidado puede mejorar la salud mental y emocional.

2. A continuación, se realizarán actividades prácticas como ejercicios de journaling, meditación guiada, o creación de un collage sobre metas de autocuidado personal. Cada participante elegirá la técnica que más le resuene y la llevará a cabo.

3. Para cerrar, se abrirá un espacio de reflexión donde los participantes podrán compartir su experiencia y los beneficios que encontraron en las técnicas practicadas. También se discutirá cómo pueden incorporar el autocuidado en su vida diaria para mantener relaciones más saludables.

- **Actividad 2: Ejercicio de autoevaluación de autoestima**

- **Descripción:** Un ejercicio de reflexión individual enfocado en la autoevaluación de la autoestima. Los participantes identificarán sus fortalezas y áreas que necesitan trabajar para construir una autoestima más sólida, lo cual es esencial para mantener relaciones saludables y equilibradas.

- **Materiales:** Hojas de autoevaluación con preguntas orientadas a explorar la autoestima personal, guías de reflexión con estrategias para mejorar la autoestima.

- **Proceso:**

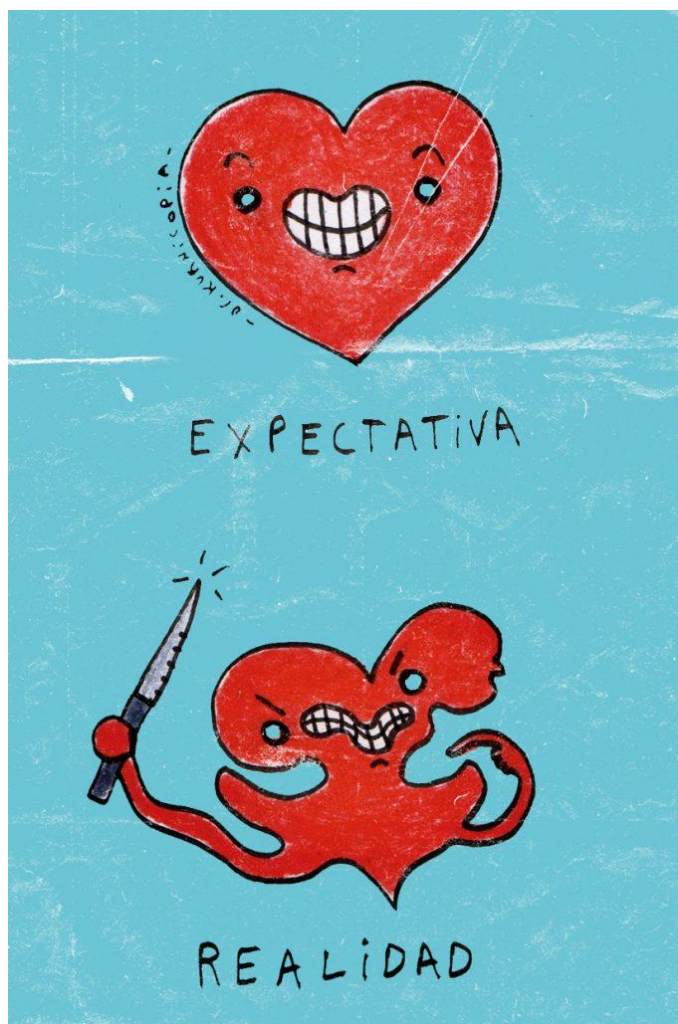
1. Los participantes comenzarán completando una hoja de autoevaluación que los ayudará a identificar cómo se perciben a sí mismos y cómo esas percepciones afectan sus relaciones. Las preguntas estarán orientadas a explorar aspectos como la autoimagen, la autovaloración y la confianza en sí mismos.

2. Posteriormente, se abrirá un espacio de discusión grupal donde, quienes lo deseen, podrán compartir sus descubrimientos. El facilitador guiará la discusión hacia la identificación de estrategias para fortalecer la autoestima y cómo un mayor autoconocimiento puede beneficiar tanto la relación con uno mismo como con los demás.

3. La sesión cerrará con la creación de un plan personal de acción para mejorar la autoestima, que incluirá metas realistas y pasos concretos para su desarrollo.

Módulo 5

Evaluación y Cierre del Programa



Fuente de imagen: <https://images.app.goo.gl/C8QRgKhkhH3jSB1p6>

Sesión 13: Evaluación del Programa

- **Actividad 1: Encuestas y cuestionarios de evaluación**

- **Descripción:** Esta actividad tiene como objetivo evaluar el programa mediante la recolección de datos sobre la experiencia y aprendizajes de los participantes a través de encuestas y cuestionarios. Esto permitirá obtener retroalimentación valiosa para mejorar futuras ediciones del programa y comprender mejor el impacto que ha tenido en los participantes.
- **Materiales:** Encuestas impresas que incluyan preguntas sobre la satisfacción del programa, las actividades realizadas, y el aprendizaje obtenido, así como hojas de evaluación que faciliten la recolección de comentarios adicionales.
- **Proceso:**
 1. Los participantes completarán las encuestas y cuestionarios, dedicando tiempo suficiente para reflexionar sobre cada pregunta y ofrecer respuestas honestas sobre su experiencia en el programa.
 2. Posteriormente, se llevará a cabo una discusión grupal donde los participantes compartirán sus impresiones sobre el programa. Se fomentará un diálogo abierto donde se pueda hablar sobre lo que más les gustó, los desafíos enfrentados y cómo se sintieron a lo largo de las sesiones.
 3. Finalmente, el facilitador resumirá las principales observaciones y sugerencias mencionadas durante la discusión, destacando aspectos que se pueden mejorar en futuras ediciones del programa.

- **Actividad 2: Discusión grupal sobre los aprendizajes**

- **Descripción:** Se creará un espacio para la reflexión grupal en el que los participantes compartirán sus aprendizajes y experiencias más significativas del programa. Esta actividad busca consolidar el conocimiento adquirido y fomentar un sentido de comunidad entre los participantes.
- **Materiales:** Hojas de trabajo que incluyan preguntas guías para la reflexión y guías de discusión para estructurar el diálogo.
- **Proceso:**
 1. Los participantes tendrán la oportunidad de compartir sus aprendizajes individuales, reflexionando sobre cómo han cambiado sus perspectivas y qué herramientas nuevas han adquirido para aplicar en sus vidas.
 2. El facilitador guiará una discusión sobre el impacto del programa en sus vidas y relaciones, alentando a los participantes a considerar cómo pueden aplicar lo aprendido en su día a día. Se fomentará un ambiente de apoyo y apertura para que todos se sientan cómodos compartiendo.
 3. Para finalizar, se hará un breve resumen de los aprendizajes clave que surgieron durante la discusión, reforzando la importancia de seguir aplicando estos conocimientos en el futuro.

Sesión 14: Plan de Acción Personal

- **Actividad 1: Creación de un plan de acción para aplicar los aprendizajes**

- **Descripción:** Los participantes desarrollarán un plan de acción

personalizado que les permita aplicar los aprendizajes adquiridos durante el programa en su vida cotidiana. Este plan servirá como guía para implementar cambios positivos en sus relaciones y fortalecer su bienestar emocional.

- **Materiales:** Hojas de trabajo estructuradas para el desarrollo del plan de acción y guías de planificación que orienten a los participantes en el proceso.
- **Proceso:**
 1. Los participantes comenzarán con una reflexión individual sobre los próximos pasos que desean tomar en base a lo aprendido en el programa. Se les alentará a considerar áreas específicas de mejora y los recursos que necesitan para implementarlas.
 2. Luego, procederán a crear su plan de acción, identificando objetivos específicos, pasos a seguir, y un cronograma de implementación. Se les recordará la importancia de establecer metas realistas y medibles.
 3. Para finalizar, se abrirá un espacio donde cada participante podrá compartir su plan de acción en grupos pequeños, fomentando la retroalimentación y el intercambio de ideas sobre cómo mejorar sus planes.

- **Actividad 2: Presentación de los planes de acción en grupo**

- **Descripción:** En esta actividad, los participantes presentarán sus planes de acción al grupo, lo que les permitirá recibir retroalimentación y hacer ajustes necesarios. Esto ayudará a consolidar sus compromisos y a motivarse mutuamente.

- **Materiales:** Hojas de trabajo para que los participantes tomen notas durante las presentaciones y pizarras donde se pueden visualizar las ideas principales.
- **Proceso:**
 1. Cada participante tendrá la oportunidad de presentar su plan de acción al grupo, explicando sus objetivos y el enfoque que utilizará para alcanzarlos. Se fomentará la claridad y la concisión en las presentaciones.
 2. Después de cada presentación, se abrirá un espacio para la retroalimentación grupal, donde los demás participantes podrán hacer preguntas y ofrecer sugerencias constructivas. Esto promoverá un ambiente de apoyo y colaboración.
 3. Finalmente, se invitará a los participantes a realizar ajustes a sus planes de acción basados en la retroalimentación recibida, asegurándose de que cada uno se sienta preparado y motivado para implementar su plan.

Sesión 15: Cierre y Despedida

- **Actividad 1: Evento de cierre y entrega de certificados**
 - **Descripción:** Esta ceremonia de cierre marcará el final del programa, brindando a los participantes la oportunidad de celebrar sus logros y recibir reconocimiento por su esfuerzo y participación. La entrega de certificados simboliza el aprendizaje y el crecimiento alcanzados durante las sesiones.
 - **Materiales:** Certificados impresos que reconozcan la participación en el programa y materiales de celebración como decoraciones y refrigerios.

- **Proceso:**

1. La sesión comenzará con un discurso de cierre donde se expresarán agradecimientos a los participantes y se destacarán algunos logros significativos del programa. Se mencionarán aprendizajes destacados y la importancia de continuar aplicando lo que han aprendido.

2. Luego, se procederá a la entrega de certificados a cada uno de los participantes, acompañada de un aplauso y palabras de felicitación. Esto ayudará a generar un ambiente de celebración y orgullo por los esfuerzos realizados.

3. Para finalizar, se ofrecerá un pequeño refrigerio donde los participantes podrán socializar, intercambiar impresiones sobre su experiencia en el programa, y crear conexiones que perduren más allá de las sesiones.

- **Actividad 2: Reflexión grupal y despedida**

- **Descripción:** Esta última actividad se centrará en una reflexión final sobre el programa, permitiendo a los participantes expresar sus sentimientos y aprendizajes, y despedirse de manera significativa.

- **Materiales:** Hojas de reflexión que guíen a los participantes en su análisis y guías de despedida con preguntas sobre lo que significó el programa para ellos.

- **Proceso:**

1. Los participantes comenzarán con una reflexión grupal sobre el impacto del programa en sus vidas y cómo planean aplicar los aprendizajes. Se les alentará a compartir sus emociones y reflexiones sobre la experiencia

vivida.

2. Se realizará una dinámica de cierre donde cada participante podrá expresar una palabra o frase que resuma lo que se llevan del programa. Esto fomentará un sentido de comunidad y conexión entre los participantes.

3. Finalmente, se dará un agradecimiento final por su participación, se les deseará éxito en su camino hacia relaciones más saludables y se cerrará el programa con un mensaje positivo sobre el futuro.