

Patrones cognitivo-afectivos disfuncionales y narrativa mediática: El rol de las telenovelas en la normalización del sufrimiento romántico en mujeres latinoamericanas

Dysfunctional cognitive-affective patterns and media narrative: The role of telenovelas in the normalization of romantic suffering in Latin American women

Michelle Riley

Universidad del Caribe. Panamá

<https://orcid.org/0009-0000-4935-7420>

michelle.riley@ucaribe.edu.pa

Fecha de recibido: enero 2026

Fecha de aceptado: abril 2026

Resumen

Las telenovelas han operado durante décadas como agentes de socialización emocional en América Latina, perpetuando representaciones del amor romántico en las que el sufrimiento, los celos y el sacrificio se presentan como componentes inherentes de una relación auténtica. Este artículo propone y desarrolla un constructo teórico exploratorio denominado patrón telenovelesco, definido como el conjunto de creencias cognitivo-afectivas disfuncionales sobre el amor romántico que se internalizan mediante la exposición sostenida a narrativas mediáticas que normalizan el dolor como precio del afecto. El constructo se diferencia operacionalmente de la dependencia emocional (Castello, 2005) y de los mitos del amor romántico (Ferrer Pérez et al., 2010) al incorporar el factor etiológico específico de la narrativa mediática televisiva latinoamericana. El estudio se realizó bajo un enfoque mixto y un diseño no experimental, transversal, con el objetivo exploratorio de examinar la relación entre el consumo de ficciones románticas, las creencias disfuncionales sobre

Patrones cognitivo-afectivos disfuncionales y narrativa mediática: El rol de las telenovelas en la normalización del sufrimiento romántico en mujeres latinoamericanas 63

el amor y los comportamientos afectivos derivados. Se aplicó una encuesta exploratoria a una muestra no probabilística de 200 mujeres adultas latinoamericanas. Los resultados preliminares evidencian una alta prevalencia de creencias que asocian el amor con el dolor (58%), tolerancia a vínculos disfuncionales (46%) y bloqueos emocionales posteriores (62%). Se concluye que estos hallazgos, aunque exploratorios y no generalizables, justifican el desarrollo de estudios longitudinales con muestras representativas y validación psicométrica del instrumento. Las implicaciones prácticas apuntan hacia la educación emocional y la terapia cognitivo-conductual como intervenciones basadas en evidencia para la deconstrucción de estos patrones afectivos.

Palabras clave: amor romántico, creencias disfuncionales, dependencia emocional, narrativa mediática, telenovelas, sufrimiento afectivo, género.

Abstract

Telenovelas have operated for decades as agents of emotional socialization in Latin America, perpetuating representations of romantic love in which suffering, jealousy, and sacrifice are presented as inherent components of an authentic relationship. This article proposes and develops an exploratory theoretical construct termed the telenovela pattern, defined as the set of dysfunctional cognitive-affective beliefs about romantic love internalized through sustained exposure to media narratives that normalize pain as the price of affection. The construct is operationally differentiated from emotional dependence (Castello, 2005) and romantic love myths (Ferrer Perez et al., 2010) by incorporating the specific etiological factor of Latin American television media narrative. The study used a mixed-methods approach and a non-experimental, cross-sectional design with the exploratory objective of examining the relationship between consumption of romantic fiction, dysfunctional beliefs about love, and derived affective behaviors. An exploratory survey was administered to a non-probabilistic sample of 200 adult Latin American women. Preliminary results show a high prevalence of beliefs associating love with pain (58%), tolerance for dysfunctional relationships (46%), and subsequent emotional blockages (62%). It is concluded that these findings, while exploratory and not generalizable, justify the development of longitudinal studies with representative samples and psychometric validation of the instrument.

Patrones cognitivo-afectivos disfuncionales y narrativa mediática: El rol de las telenovelas en la normalización del sufrimiento romántico en mujeres latinoamericanas 64

Practical implications point toward emotional education and cognitive-behavioral therapy as evidence-based interventions for the deconstruction of these affective patterns.

Keywords: romantic love, dysfunctional beliefs, emotional dependence, media narrative, telenovelas, affective suffering, gender.

Introducción

Las telenovelas han fungido por décadas como un elemento sociocultural central en Latinoamérica, y su influencia trasciende el mero entretenimiento, moldeando significativamente las percepciones sociales sobre el amor romántico. Estos productos mediáticos, al presentar tramas cargadas de dramatismo, celos y la promesa de redención a través del vínculo, han inculcado en varias generaciones la creencia de que amar implica sufrir. Esta normalización del dolor se alinea con la visión del amor como una construcción social mercantilizada e intensa (Illouz, 1997), perpetuando los mitos románticos que definen la pasión por la omnipotencia del sentimiento y el sacrificio (Ferrer Pérez et al., 2010).

Desde la perspectiva del aprendizaje observacional (Bandura, 1977), el sufrimiento de las protagonistas, al ser recompensado con la obtención final de la felicidad, convierte estos patrones en guiones afectivos que orientan la elección de pareja y la tolerancia al dolor emocional. La literatura psicológica ha documentado ampliamente la dependencia emocional (Castello, 2005) y los arquetipos de género como el de la mujer que ama demasiado (Norwood, 1985), pero existe una brecha conceptual que no integra de manera sistemática el factor etiológico cultural específico de la narrativa mediática televisiva latinoamericana.

El presente estudio tiene por objetivo explorar esta relación mediante un diseño mixto exploratorio, y propone el constructo de patrón telenovelesco como marco analítico inicial que requiere validación empírica futura. A diferencia de estudios previos que han abordado los mitos románticos en población española (Ferrer Pérez et al., 2010) o la dependencia emocional en términos clínicos (Castello, 2005), este trabajo se enfoca en la especificidad etiológica de la telenovela latinoamericana como mediador cultural de creencias afectivas disfuncionales.

Marco teórico



Patrones cognitivo-afectivos disfuncionales y narrativa mediática: El rol de las telenovelas en la normalización del sufrimiento romántico en mujeres latinoamericanas 65

Amor romántico, mitos y narrativa mediática

La conceptualización del amor como construcción social moldeada por las narrativas culturales es un eje central de la investigación contemporánea sobre género y medios. Illouz (1997) analiza como los medios de comunicación han vinculado históricamente el amor romántico con el consumo y la intensidad emocional, creando un ideal que fusiona lo afectivo con lo dramático. En el contexto latinoamericano, esta dinámica se intensifica a través de la telenovela, un género mediático que durante décadas ha reproducido modelos de feminidad basados en el sacrificio, la paciencia y la esperanza de redención (Esteban y Tavora, 2008).

Ferrer Pérez et al. (2010) documentaron en población española la prevalencia de mitos del amor romántico, entre los que destacan la creencia en la media naranja, la omnipotencia del amor y la fusión de los enamorados. Estos mitos, al ser reforzados sistemáticamente por las ficciones mediáticas, pueden derivar en actitudes de tolerancia hacia los celos, el control y el sacrificio como expresiones legítimas del afecto. La persistencia de estas representaciones en las telenovelas latinoamericanas constituye el sustrato cultural del patrón propuesto en este estudio.

Desde la perspectiva del aprendizaje social, Bandura (1977) propuso que los seres humanos aprenden no solo por experiencia directa sino por la observación de modelos. En el contexto mediático, los personajes femeninos de las telenovelas operan como modelos de rol afectivos cuyas conductas de sacrificio y tolerancia al sufrimiento son repetidamente recompensadas en la narrativa, lo que refuerza la asociación entre dolor emocional y amor auténtico. Este mecanismo de aprendizaje vicario es la base teórica del patrón que se propone explorar.

Dependencia emocional y patrones relacionales disfuncionales

La dependencia emocional, entendida como una necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones (Castello, 2005, p. 17), es el constructo psicológico con mayor cercanía conceptual al patrón propuesto. Castello identifica características como la priorización de la pareja sobre uno mismo, la tolerancia al maltrato como prueba de amor y el miedo a la soledad como variables centrales de la dependencia. El patrón telenovelesco propuesto en este artículo se diferencia de la dependencia emocional en que incorpora explícitamente el factor etiológico de la narrativa mediática: no se trata simplemente de

Patrones cognitivo-afectivos disfuncionales y narrativa mediática: El rol de las telenovelas en la normalización del sufrimiento romántico en mujeres latinoamericanas 66

una necesidad afectiva estructural, sino de un guion aprendido culturalmente a través de la exposición sostenida a representaciones específicas del amor en las telenovelas.

Norwood (1985) describió el perfil de la mujer que ama demasiado como aquel de quien su amor es en realidad una adicción a la espera de que la pareja cambie. Esta conceptualización, aunque extensa en la literatura de divulgación, cuenta con sustento empírico en la investigación sobre estilos de apego inseguros (Ainsworth, 1989) y en los estudios sobre la relación entre mitos románticos y tolerancia a la violencia de pareja (Ferrer Pérez et al., 2010). El presente estudio busca articular estos marcos en torno al vector específico de la narrativa televisiva latinoamericana.

Diferenciación operacional del constructo propuesto

Un requisito crítico para la viabilidad del constructo propuesto es demostrar su diferenciación respecto a fenómenos afines. El patrón telenovelesco no se limita a replicar la dependencia emocional (Castello, 2005) ni los mitos del amor romántico en sentido amplio (Ferrer Pérez et al., 2010). Su especificidad reside en tres dimensiones operacionales: (1) el factor etiológico de la exposición sostenida a un género mediático específico y culturalmente localizado, la telenovela latinoamericana; (2) la existencia de un guion narrativo concreto, el de la protagonista sufriendo que obtiene amor mediante el sacrificio y la paciencia; y (3) el contexto sociohistórico latinoamericano, en el que la telenovela ha operado como institución de socialización emocional generacional.

Se reconoce, en concordancia con las observaciones de los evaluadores de este manuscrito, que la diferenciación operacional requiere mayor desarrollo empírico. En particular, es necesario demostrar mediante análisis factoriales confirmatorios que las dimensiones del patrón telenovelesco explican varianza incremental por encima de los constructos ya establecidos. Esta validación queda fuera del alcance del estudio exploratorio presente, pero constituye la principal agenda de investigación futura.

Limitaciones de las afirmaciones neurocientíficas

El presente artículo omite deliberadamente las afirmaciones sobre neuroplasticidad, circuitos de recompensa dopaminérgica y neuronas espejo que figuraban en versiones previas del manuscrito. Como señalaron los evaluadores, un diseño transversal con autoinforme no

Patrones cognitivo-afectivos disfuncionales y narrativa mediática: El rol de las telenovelas en la normalización del sufrimiento romántico en mujeres latinoamericanas 67

proporciona evidencia empírica de alteraciones neurobiológicas. Las conexiones entre la exposición mediática y los sustratos neuronales son especulativas en el estado actual de la literatura y requieren, para ser sostenidas, diseños con neuroimagen funcional, biomarcadores o pruebas neuropsicológicas (Myers y Kumar, 2024). Del mismo modo, las referencias al neurocoaching como intervención han sido eliminadas, dado que su base empírica ha sido ampliamente cuestionada (Grant, 2015). En su lugar, se proponen como intervenciones las aproximaciones con evidencia establecida: la terapia cognitivo-conductual (Beck, 2011) y la terapia de aceptación y compromiso (Hayes et al., 2012).

Metodología

Diseño

La investigación se desarrolló bajo un enfoque mixto con diseño no experimental y transversal. El carácter transversal implica que los datos se recogieron en un único momento temporal, lo que impide establecer causalidad entre la exposición mediática y las creencias disfuncionales (Hernández et al., 2018). El estudio tiene un alcance exploratorio y sus resultados deben interpretarse como datos preliminares que justifican el desarrollo de investigación posterior, no como evidencia de la existencia de un síndrome clínicamente establecido. El riesgo de sesgo por varianza de método común derivado del uso de autoinformes digitales ha sido atendido en la interpretación de los hallazgos (Podsakoff et al., 2003).

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 200 mujeres adultas latinoamericanas con o sin pareja actual, seleccionadas mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Esta estrategia de muestreo constituye una limitación sustancial del estudio: la muestra no es representativa de la población latinoamericana, por lo que los porcentajes reportados no pueden interpretarse como indicadores de prevalencia regional. Los datos descriptivos obtenidos son válidos únicamente para la muestra estudiada y no permiten generalización estadística.

Instrumento



Patrones cognitivo-afectivos disfuncionales y narrativa mediática: El rol de las telenovelas en la normalización del sufrimiento romántico en mujeres latinoamericanas 68

Se diseñó la Encuesta Exploratoria sobre Patrones Afectivos y Narrativa Mediática, compuesta por 45 ítems organizados en ocho bloques temáticos: consumo mediático, creencias sobre el amor, idealización del sacrificio, tolerancia al dolor emocional, patrones conductuales en la relación, dependencia emocional, bloqueos afectivos y género. El instrumento incluye escalas Likert, ítems dicotómicos y preguntas abiertas para el análisis cualitativo. La validación se realizó mediante juicio de expertos en psicología clínica y estudios de género. Se reconoce que la validación psicométrica completa, incluyendo el análisis de la estructura factorial, la confiabilidad por consistencia interna y la validez convergente y discriminante, constituye una tarea pendiente e indispensable para el uso del instrumento en investigación futura.

Procedimiento y análisis

La encuesta se aplicó de manera digital y anónima para facilitar la honestidad en las respuestas. Los datos cuantitativos se analizaron con estadística descriptiva (frecuencias y porcentajes) y análisis correlacional entre la frecuencia de consumo mediático y la puntuación en creencias disfuncionales. Las respuestas abiertas se sometieron a análisis temático inductivo. Se reconoce que el sesgo de deseabilidad social es una limitación inherente al autoinforme digital sobre temas afectivos (Podsakoff et al., 2003).

Tabla 1.

Resumen del diseño metodológico

Componente	Descripción
Enfoque	Mixto (cuantitativo y cualitativo)
Diseño	No experimental, transversal, exploratorio
Alcance	Exploratorio; hallazgos no generalizables
Muestra	N=200, no probabilística por conveniencia
Población objetivo	Mujeres adultas latinoamericanas
Instrumento	Encuesta Exploratoria sobre Patrones Afectivos y Narrativa Mediática (45 ítems, validación por juicio de expertos)
Análisis cuantitativo	Estadística descriptiva y correlacional

Patrones cognitivo-afectivos disfuncionales y narrativa mediática: El rol de las telenovelas en la normalización del sufrimiento romántico en mujeres latinoamericanas 69

Análisis cualitativo	Análisis temático inductivo de preguntas abiertas
Limitación principal	Diseño transversal y muestra de conveniencia impiden causalidad y generalización

Nota: Elaboración propia (2025).

Resultados

Exposición mediática y prevalencia de creencias disfuncionales

Los datos descriptivos muestran que más del 70% de las participantes reportaron haber crecido consumiendo telenovelas románticas con tramas centradas en el sufrimiento, el sacrificio o la redención. Este hallazgo establece una base cultural común para el examen de los patrones afectivos propuestos, aunque no permite inferir causalidad entre dicha exposición y las creencias registradas.

Respecto a las creencias cognitivas: el 58% de la muestra estuvo de acuerdo o totalmente de acuerdo con la afirmación de que el amor verdadero siempre duele un poco. Este porcentaje, junto con la elevada exposición mediática, es consistente con la literatura sobre mitos del amor romántico (Ferrer Pérez et al., 2010) y con el planteamiento teórico del patrón propuesto.

Manifestaciones conductuales

El análisis conductual reveló que el 46% de las participantes reconoció haberse mantenido en relaciones afectivas donde lloraba más de lo que sonreía, lo que es congruente con los patrones descritos en la literatura sobre dependencia emocional (Castello, 2005). Entre el subgrupo de mujeres sin pareja actual, el 62% afirmó evitar activamente nuevos vínculos por temor a repetir patrones de dolor.

Estos porcentajes son resultados descriptivos de una muestra no representativa y no pueden interpretarse como indicadores de prevalencia del fenómeno en la población latinoamericana. Su valor es heurístico: orientan la hipótesis de que la exposición sostenida a ciertos guiones narrativos puede estar asociada con actitudes de tolerancia al sufrimiento en las relaciones afectivas.

Análisis cualitativo



Patrones cognitivo-afectivos disfuncionales y narrativa mediática: El rol de las telenovelas en la normalización del sufrimiento romántico en mujeres latinoamericanas 70

El análisis temático de las respuestas abiertas identificó tres temas recurrentes: la creencia en el sufrimiento como condición del amor verdadero, la esperanza de cambio como justificación para la permanencia en relaciones dolorosas, y el miedo a la soledad como factor de inhibición relacional posterior. Las declaraciones representativas ilustran estos temas:

'Yo me quede porque creí que así era el amor'; 'Pensé que mi paciencia lo cambiaría'; 'Después de tanto sufrir era difícil creer que podría ser diferente'.

Estos guiones emocionales son congruentes con los patrones descritos por Norwood (1985) y con los mitos del amor romántico identificados por Ferrer Pérez et al. (2010), lo que aporta validez de contenido preliminar al constructo propuesto.

Discusión

Correlación entre consumo mediático y creencias disfuncionales

Los resultados son congruentes con la propuesta teórica de que la narrativa televisiva romántica latinoamericana puede operar como vector de internalización de creencias disfuncionales sobre el amor. Esta relación es consistente con los estudios sobre el impacto de las ficciones audiovisuales en los mitos románticos (Ferrer Pérez et al., 2010; Esteban y Tavora, 2008; Illouz, 1997). Sin embargo, el diseño transversal y correlacional no permite establecer una relación causal entre el consumo de telenovelas y la presencia de creencias disfuncionales (Hernández et al., 2018). Las correlaciones observadas son compatibles tanto con la hipótesis de que la exposición mediática genera dichas creencias, como con la hipótesis inversa de que quienes ya sostienen estas creencias buscan selectivamente ese tipo de contenido.

Diferenciación del constructo

La tabla 2 sintetiza las diferencias operacionales entre el patrón telenovelesco y los constructos afines. Se reconoce que esta diferenciación es preliminar y requiere validación empírica mediante análisis factorial confirmatorio que demuestre varianza incremental.

Tabla 2.

Diferenciación operacional del patrón telenovelesco respecto a constructos afines

Dimensión	Mitos amor romántico (Ferrer Pérez et al., 2010)	Dependencia emocional (Castello, 2005)	Patrón telenovelesco (propuesto)
-----------	--	--	----------------------------------

Patrones cognitivo-afectivos disfuncionales y narrativa mediática: El rol de las telenovelas en la normalización del sufrimiento romántico en mujeres latinoamericanas 71

Etiología central	Socialización de genero	Estructura de personalidad / apego inseguro	Exposición sostenida a narrativa televisiva específica
Contenido nuclear	Creencias culturales sobre el amor ideal	Necesidad afectiva extrema y miedo al abandono	Guion narrativo del sacrificio como precio del amor autentico
Población de referencia	General	Clínica / relacional	Mujeres adultas latinoamericanas consumidoras de telenovelas
Vector de transmisión	Cultura en sentido amplio	Historia de apego temprano	Ficción televisiva latinoamericana

Nota: Elaboración propia (2025).

Implicaciones practicas: intervenciones con evidencia

Los hallazgos exploratorios sugieren que las creencias disfuncionales sobre el amor pueden ser objeto de intervención psicoterapéutica. La terapia cognitivo-conductual (TCC) cuenta con evidencia sólida para la modificación de creencias irracionales en el contexto de las relaciones de pareja (Beck, 2011). La terapia de aceptación y compromiso (ACT) ofrece estrategias para identificar los valores propios respecto al amor y actuar en coherencia con ellos, reduciendo la evitación experiencial y la tolerancia al sufrimiento injustificado (Hayes et al., 2012). Se eliminan del presente manuscrito las referencias al neurocoaching, cuya base empírica ha sido cuestionada en la literatura especializada (Grant, 2015; Myers y Kumar, 2024), y se sustituyen por estos enfoques con respaldo científico establecido.

Limitaciones

Las limitaciones del estudio son sustanciales y deben reconocerse con claridad. El diseño transversal impide establecer causalidad. La muestra de conveniencia (N=200) no es representativa de la población latinoamericana y los porcentajes reportados no son indicadores de prevalencia regional. El autoinforme digital sobre temas afectivos es vulnerable al sesgo de deseabilidad social (Podsakoff et al., 2003). La validación psicométrica del instrumento es incompleta. Estas limitaciones implican que los resultados deben tratarse como hipótesis preliminares, no como evidencia del patrón propuesto.

Conclusiones

Este estudio exploratorio propone el patrón telenovelesco como constructo teórico inicial para comprender la relación entre la exposición sostenida a narrativas televisivas latinoamericanas y la internalización de creencias disfuncionales que normalizan el sufrimiento en el amor romántico. Los datos descriptivos y el análisis cualitativo son congruentes con la hipótesis planteada y con la literatura existente sobre mitos románticos (Ferrer Pérez et al., 2010) y dependencia emocional (Castello, 2005).

El aporte teórico central del estudio es la delimitación del factor etiológico específico de la narrativa mediática televisiva latinoamericana, que los constructos previos no integran de manera sistemática. Sin embargo, esta delimitación es preliminar y requiere validación empírica mediante diseños longitudinales, muestras representativas estratificadas y psicometría rigurosa.

Las intervenciones recomendadas se enmarcan en la TCC y la ACT, enfoques con base empírica sólida para la modificación de patrones cognitivos y conductuales en el ámbito relacional. Futuras investigaciones deberán incluir grupos de comparación, validar el instrumento, y explorar si el constructo explica varianza incremental por encima de los constructos ya establecidos en la literatura.

Referencias

Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.4.709>

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.

Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of depression* (2nd ed.). Guilford Press.

Castello, J. (2005). *Dependencia emocional: Características y tratamiento*. Alianza Editorial.

Decety, J., y Jackson, P. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71-100.
<https://doi.org/10.1177/1534582304267187>



Patrones cognitivo-afectivos disfuncionales y narrativa mediática: El rol de las telenovelas en la normalización del sufrimiento romántico en mujeres latinoamericanas 73

Esteban, M. L., y Tavora, A. (2008). El mito del amor romántico y su reproducción cultural. *Revista de Estudios de Genero*, 6(2), 35-48.

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

Fisher, H., Aron, A., y Brown, L. (2005). Romantic love: An fMRI study of a neural mechanism for mate choice. *Journal of Comparative Neurology*, 493(1), 58-62.
<https://doi.org/10.1002/cne.20772>

Grant, A. M. (2015). The efficacy of coaching. En J. Passmore, D. B. Peterson y T. Freire (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of the psychology of coaching and mentoring* (pp. 15-39). Wiley-Blackwell.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., y Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.

Hernandez Sampieri, R., Fernandez Collado, C., y Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación* (7.a ed.). McGraw-Hill.

Illouz, E. (1997). *Consuming the romantic utopia: Love and the cultural contradictions of capitalism*. University of California Press.

Myers, A. C., y Kumar, V. (2024). The neuroscience-coaching interface: A critical review of empirical claims. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 76(1), 45-63.
<https://doi.org/10.1037/cpb0000249>

Norwood, R. (1985). *Women who love too much*. Jeremy P. Tarcher.

Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., y Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879-903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>

