



## Propuesta de un concepto de pareja sana, exitosa y placentera

Guery Zabala Gumucio

[guery@acequia.org.bo](mailto:guery@acequia.org.bo)

<https://orcid.org/0000-0001-5260-4541>

Julio Ricardo Altamirano Plata

[direccion@acequia.org.bo](mailto:direccion@acequia.org.bo)

<https://orcid.org/0000-0002-6433-2106>

Asociación ACEQUIA Capacitación, Investigación y Comunicación  
La Paz – Bolivia

### RESUMEN

Esta propuesta busca lograr un concepto amplio de lo que se puede entender por ser pareja, ya que actualmente con tantas diversas formas de relacionamiento que hay entre las personas, se va diluyendo los distintos aspectos y elementos que confluyen en una relación de pareja como son, la atracción, la intimidad, la convivencia, el compromiso, el afecto, el respeto, la responsabilidad, el proyecto conjunto, el sentido del humor y la comunicación. Elementos que articulados e interaccionando, permiten que dos personas (hombre – mujer; mujer – mujer; hombre – hombre) logren una pareja sana, exitosa y placentera, puesto que, desde el concepto de **PAR**reja, hablamos de dos personas, por lo que lo que plantean, poliamor o no binarios, no estarían en este concepto, sino como un tipo de relación o vínculo interpersonal de dos o más personas, que se perciben como tal. Esta reflexión, se hace a partir de los años de experiencia en la atención psicoterapéutica; en la atención y consejería de parejas y en la revisión bibliográfica, como una forma de no perder de vista la idea de pareja, que va generando más confusión en las personas, sobre todo al compararla con las nuevas formas de relaciones y vínculos interpersonales que surgen.

**Palabras clave:** *pareja; terapia de pareja; elección de pareja; pareja sana; pareja exitosa.*

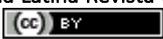
Correspondencia: [guery@acequia.org.bo](mailto:guery@acequia.org.bo)

Artículo recibido 27 noviembre 2022 Aceptado para publicación: 27 diciembre 2022

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar

Todo el contenido de **Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar**, publicados en este sitio están disponibles bajo

Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



Cómo citar: Zabala Gumucio, G., & Altamirano Plata, J. R. (2022). Propuesta de un concepto de pareja sana, exitosa y placentera. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 9975-9996. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.4110](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4110)

## Proposal for a concept of a healthy, successful and pleasant couple

### ABSTRACT

This proposal seeks to achieve a broad concept of what can be understood by being a couple, since currently with so many different forms of relationships that exist between people, the different aspects and elements that come together in a relationship such as attraction, intimacy, coexistence, commitment, affection, respect, responsibility, the joint project, sense of humor and communication. Elements that, articulated and interacting, allow two people (man - woman; woman - woman; man - man) to achieve a healthy, successful and pleasant couple, since, from the COUPLE concept, we are talking about two people, so it is that they raise, polyamory or non-binary, would not be in this concept, but as a type of relationship or interpersonal bond of two or more people, who are perceived as such. This reflection is made from years of experience in psychotherapeutic care; in the care and counseling of couples and in the literature review, as a way of not losing sight of the idea of a couple, which is generating more confusion in people, especially when compared to the new forms of relationships and interpersonal bonds that are emerging.

**Keywords:** *couple; couple therapy; partner choice; healthy couple; successful couple.*

## INTRODUCCIÓN

Uno de los temas de mayor demanda con relación a podcast, libros, textos, vídeos es en cómo llegar a ser una pareja éxitosa, sana. Si colocan en el buscador de Google parejas exitosas, al menos les aparece 15.600.000 resultados, que no alcanzaría todo el tiempo, para verlos uno a uno, y en los primeros 20, te brindan diferentes tips, estrategias, para tener, conseguir o lograr parejas exitosas. De ahí que lo primero que partiremos es de poder identificar que es ser pareja. Ya que a partir de esta concepción que se tenga, se podrá predecir, cómo serán las relaciones de pareja de las personas, ya que en base a esta comprensión.

Cuando se hace referencia a la pareja, lo que viene a la cabeza, es par, es decir, dos personas. De acuerdo con Ortega (2009) el concepto de pareja se inicia desde el noviazgo y pasa por diversas etapas (Espínola, Cambranis, Salazar, & Esteves 2017) la atracción física; la conquista; galanteo o enamoramiento; convivencia o poder; establecimiento de la intimidad; proyecto de vida en común; compromiso y contrato matrimonial) que conforman escalones en la relación. Si estas etapas no se viven o se acelera el paso, la solidez y madurez de la pareja, el proceso de reconocimiento y compenetración de quienes la conforman, al igual que el nivel de compromiso como tal se pueden ver truncados, llevando a una relación sin las bases suficientes. En la actualidad las parejas ya no atraviesan las mismas etapas, las viven todas a la vez, generando una gran confusión. Decidir tener una convivencia significa dejar de pensar en función de sí mismo y de sus satisfacciones personales para pensar en pareja y en la satisfacción de la relación, es cambiar unas satisfacciones por otras, las que implica la relación. Esta renuncia no se debe tomar como un sacrificio o un gran esfuerzo, por el contrario, se trata de cambiar esta fuente de satisfacción por otra mucho más gratificante porque es con la pareja, con la persona que se escogió para vivir e implica emociones y sentimientos compartidos.

Si nos hacemos preguntas como ¿qué se necesita para construir una relación estable, sana y placentera? Pinto (2014) menciona que el amor exige confianza, libertad y riesgo.

**Confianza** en el sentido de creer sin necesidad de evidencias; **libertad** en poder ponernos a prueba en nuestra realización personal procurando no lastimar el "nosotros" que estamos construyendo; y **riesgo** al probar experiencias que pueden cambiar nuestra forma de ser y dejar ser amados o dejar de amar, al descubrir facetas en nosotros o en nuestra pareja que contravengan los intereses comunes.

De la misma manera Gottman y Silver mencionan: Las parejas felizmente casadas no son más listas, más ricas o astutas psicológicamente que otras, Pero en sus vidas cotidianas han adquirido una dinámica que impide que sus pensamientos y sentimientos negativos sobre el compañero (que existe en todas las parejas) ahoguen los positivos. Es lo que llamo un matrimonio emocionalmente inteligente (p.11- 12). Lo cual propondría que, de existir momentos difíciles y complicados en la pareja, no deben ganar en porcentaje a los momentos alegres, felices de la pareja.

Este porcentaje se podría plasmar en que en la cotidianidad la pareja debería tener un 80% de bienestar y un 20% de discusiones y que este mismo 10% deben ser discusiones por ellos mismo y el otro 10% por discusiones, o malentendidos de terceros, que, en ningún caso, sobre pasa su porcentaje de bienestar, lo cual permite hacer frente a este porcentaje de dificultades.

Zinker (2005) plantea que "una pareja o una familia es un sistema de individuos comprometidos a permanecer juntos a lo largo de un periodo de tiempo extenso, manteniendo de este modo su continuidad" (p.73)

En el Diccionario de la Real Academia Española, pareja viene del lat. vulg. \*paricŭlus, y este dim. del lat. par, paris 'igual', "conjunto de dos personas o cosas". Cuando se usa un adjetivo igual o semejante, liso, llano. Entre sus definiciones también se encuentra: Conjunto de dos personas, animales o cosas que tienen entre sí alguna correlación o semejanza, y especialmente el formado por hombre y mujer. Así como también cada una de las personas, animales o cosas que forman una pareja, considerada en relación con la otra

Campo y Linares (2002) plantean que: son dos personas procedentes de familias distintas, generalmente de diferente género, que deciden vincularse afectivamente para compartir un proyecto común, lo que incluye apoyarse y ofrecerse cosas importantes mutuamente, en un espacio propio que excluye a otros, pero que interactúa con el entorno social. Con lo cual queda claro, que es un espacio propio que excluye a otros (son par, dos, los hijos tampoco son parte de este espacio) de la misma forma resalta, la importancia de apoyarse y ofrecerse cosas importantes, en tanto un proyecto de vida conjunto en el que ambos se sientan beneficiados y satisfechos del mismo y no uno más o menos que el otro. Es así como Campo y Linares (2002) reafirman el hecho de que la única comunidad de máxima significación fuera de la familia de origen es la pareja. Además, mientras que en

ésta el vínculo viene otorgado por las circunstancias, ya sean biológicas o de crianza, en la pareja se tiene que construir, en un proceso de cocreación que culmina en la laboriosa acomodación de dos identidades individuales. De ahí que la pareja, es algo que se debe priorizar por sobre todas las demás relaciones interpersonales, porque es una relación que, si se puede romper, sino se la nutre adecuadamente, o en el peor de los casos, quedarse en una relación que genera frustración, enojo y resignación.

### **Propuesta teórica para una pareja exitosa, sana y placentera**

#### **Concepto de pareja**

Para este artículo y espaldar la propuesta teórica para una pareja exitosa, sana y placentera, es decir, una decisión que implica asumir las responsabilidades que implica ser pareja, de ahí que se excluye, “parejas de por si acaso” “parejas de no estar solo” “parejas sexuales” estás y otras, no entrar en la definición que se propone y se desarrollará. El concepto propuesto es:

Pareja es la relación entre **dos** personas (Heterosexual u homosexual) unidas por un vínculo **afectivo**, motivadas por la **atracción**, **expectativas** y **compromisos** interpersonales, y que, a través de la **convivencia**, comparten de forma conjunta un **proyecto de vida** en distintos espacios sociales, familiares y de intimidad. Dicho vínculo afectivo se encuentra consolidado por **el respeto** y la **responsabilidad** de realizar actividades que fortalezcan el **nosotros** como pareja, respetando el yo individual, donde también se viva la relación con **sentido del humor** y una **comunicación horizontal**, que permite decir, lo que se siente y piensa, sin poner en riesgo la relación.

**Par.** Este punto, no tiene más explicación, pareja es un par, tal como lo plantea Campos y Linares (2002) “...un espacio propio que excluye a otros”. No cabe en este punto otra cosa que no sean dos personas. De ahí que lo que se escucha “amigos con derechos” “amante” deja o se rompe el hecho de ser pareja, de acuerdo con lo planteado. Podrán llamarse pareja, sí, pero no en base al concepto propuesto en este artículo.

**Atracción.** Es algo que tiene que ver, con lo primero que llama la atención de una persona, que puede ser físico, ropa, algún detalle del cuerpo, es lo que hace diferente a esta persona del resto, es lo que hace que se focalice en la persona y el entorno y el resto, queda distante a esa persona. Hay una necesidad, impulso y acción de acercamiento de una persona hacia otra, con emociones positivas y bienestar, ya se comienza a percibir, niveles de alegría y felicidad por la proximidad y cercanía de esta persona.

Cuando se habla de atracción, es algo que no queda claro, porque no se unifica, sino es único para cada persona, a partir de sus propios mapas amorosos, sus experiencias y expectativas. Ceberio (2018) refiere: “La pareja humana se constituye por una atracción que excede la racionalidad. No hacemos evaluaciones técnicas para enamorarnos, sino que el fluido emocional y la activación bioquímica en nuestro cerebro produce eso que sentimos y que llamamos amor” (p-10) Es así como en la atracción también entrará la química de las personas, (feromonas, endorfinas y neurotransmisores)

Sobre la atracción Stenberg (1998) menciona que “podemos sentirnos atraídos por alguien a quien no amamos; pero si amamos a alguien, es muy probable que nos hayamos sentido atraídos” de la misma manera menciona que los mejores ejemplos que hacen referencia a la atracción son: el atractivo físico, proximidad entre dos personas, reciprocidad (en el sentido que la atracción es mutua) afinidad entre ambas personas, y las barreras que dificultan el actuar sobre la atracción de una persona hacia otra. (p. 135)

**Intimidad.** Espacio compartido de proximidad entre dos personas como un espacio de interacción exclusivo entre ambos, donde la confianza, la confidencialidad, la entrega, el acercamiento y la conjugación de afectividad de emociones son los principales factores. Stenberg (1989) sobre este punto refiere que; son aquellos sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión (37) La intimidad probablemente se inicia con la autoexposición. Para intimar con alguien, es necesario derribar los muros que separan a una persona de la otra (...) es un fundamento que se desarrolla lentamente (39)

La intimidad va a permitir que yo no se tenga miedo el acercarse a la pareja, que no se sienta vulnerable, o que pueda sentirse desprotegido, sino más al contrario, es algo que les va a permitir que, como pareja, mostrarse tal cual son, que puedan comprender sus reacciones, pensamientos, posturas políticas, económicas hasta deportivas. Es lo que les va a dar la particularidad de por qué seguir juntos, es algo que les permite reconocer su originalidad y unicidad como pareja, algo que les distingue de las demás. Y no es exclusivamente lo sexual, sino espacios que comparten la pareja, donde no llevan a otras personas, pues son espacios, que les permite fortalecer su relación.

**Expectativas.** La real academia de la lengua español refiere que es una esperanza de realizar o conseguir algo. Posibilidad razonable de que algo suceda.

Las expectativas se pueden definir como creencias acerca de los atributos de un producto o del rendimiento del servicio en algún momento futuro (Spreng, MacKenzie & Olshavsky, 1996) y son un factor determinante de la satisfacción (Oliver & Winer 1987; Kumar, Kalwani, & Dada, 1997. Mencionado en Pelegrín-Borondo, JuanedaAyensa, Olarte-Pascual, & Sierra-Murillo 2016) es decir, que, trasladando al ámbito de pareja, las expectativas serían esos atributos que cada persona, le asigna a su pareja, con lo que cree, la persona que será feliz, si la pareja cumple con esos aspectos. Estas expectativas, se verán mediadas, por las construcciones subjetivas que la persona se ha podido ir elaborando, así como los factores externos, que pueden resultar de “exigencias” de su entorno socio - cultural.

En relación con el punto de las expectativas Pinto (2012) Las expectativas de completitud son la base para la colusión y, por tanto, de la psicopatología conyugal (...) Forjarse expectativas imposibles de ser satisfechas por la pareja determina un vínculo patológico capaz de destruir la vida de cada uno de los cónyuges en lugar de la construcción amorosa del nosotros. (p. 76 – 78) por lo que cuando generamos expectativas hacia una pareja, debemos estar conscientes desde dónde lo hacemos, ya que podemos estar generando una expectativa, que solo llevará a una relación patológica, y nada placentera.

En las expectativas de la pareja, quedan fuera, la idea de que él o ella, me ayudarán a sanar, curar, estabilizar, o mejorar una o varias áreas de mi vida. Cuando uno tiene pareja y busca (tal como el concepto se está planteando) es una persona, integra, total, completa, sin nada que necesite que lo complemente, sino que la convivencia con otra persona incrementa más de la felicidad que tienen la persona.

**Convivencia.** Espacio compartido entre dos personas que conforman una pareja en un ambiente natural donde se desarrollan espacios de relación social, familiares y de intimidad. Acá a diferencia de la intimidad, existe una relación con diversos espacios sociales y otras personas, es lo que nos permite entender que para que una pareja se dé, no hay la posibilidad de “guardar el secreto” todos deben conocer la relación (a todos, nos referimos a su entorno social)

**Compromiso.** Acuerdos formales libremente establecidos entre cada integrante de la pareja en función de expectativas y metas, que se tienen acerca del funcionamiento de la relación. Stenberg (1998) menciona que el compromiso consiste en dos aspectos – uno a corto y uno a largo plazo – El aspecto a corto plazo es la decisión de amar a otra persona,

mientras que el de largo (p. 42) plazo es el compromiso por mantener ese amor (43). Aquí aparece el hecho de que “yo decido estar contigo” “tengo la opción de aceptar o rechazar como eres y en función de eso me quedo o me voy” acá ya no hay la opción de decir “yo no pensé que era así”, “es que pensé que iba a cambiar”. Acá te haces responsable de la decisión de estar con la persona.

El compromiso es el grado según el cual una persona está dispuesta a acoplarse a algo o a alguien y hacerse cargo de esto o de esta relación hasta el final. Una persona que está comprometida con algo persistirá hasta alcanzar la meta referida a ese compromiso. Uno de los problemas de las relaciones contemporáneas es que ambos miembros de una pareja pueden tener distintos conceptos sobre lo que significa acoplarse a alguien hasta concluir o alcanzar un objetivo. (Stenberg. 1998 p 43 -44)

**Afectividad.** Capacidad de generar valoración hacia la otra persona y uno mismo a partir de un autoconocimiento y el conocimiento de la otra persona. El término afectividad está referido a las respuestas emocionales, pasionales y sentimentales de los seres humanos en relación con ellos mismos, con los otros y con su entorno (Thomas et al., 1987 mencionado en Bravo, León, Molano, Rocha, Reis & Centeno. 2018). Es decir, que la afectividad, permite que las personas generemos emociones y sentimientos, hacia los otros, el entorno, como para sí mismos

De ahí el tan trillado y desgastado mensaje que las personas dicen “para amar a alguien tienes que amarte a ti primero”. Nada es más cierto, pero debido al mal uso o el uso indiscriminado y descontextualizado, las personas lo confunden con “autoestima” entonces piensan que si no te amas, nadie te amará, se olvidan del “contraataque” de dichos y creencias como “en el amor hay que darlo todo” entonces ahí, se deja de lado el valor que uno tiene de sí mismo, y comienza a priorizar a la otra persona, pensando que eso es el amor, lo cual no hay nada más lejano de la realidad, si tu no te amas y tú pareja, no te ama respetándote (de lo cual hablaré más adelante en este artículo) definitivamente el afecto, no los mantendrá juntos.

En relación con el afecto y la convivencia en pareja Bradbury, Fincham y Beach 2000, mencionados en Pinto, 2012 “No son determinantes de una buena convivencia, es la base de la relación conyugal” si bien para que la pareja decida mantenerse junta, si el afecto cobra relevancia, de ninguna manera, nos asegura felicidad, éxito y bienestar, ya que

puede ser superado, por la monotonía, la frustración o resignación a la vida en pareja y relación que tiene.

**Respeto.** La palabra respeto proviene del latín respectus y significa “atención” o “consideración”. De acuerdo con el diccionario de la Real Academia Española (RAE), el respeto está relacionado con la veneración o el acatamiento que se hace a alguien. El respeto incluye miramiento, consideración y diferencia

Es ver a la otra persona tal cual es y no como cada uno la quiere ver, es no invadir ni manipular al otro. Al respecto vonHildebrand (2005) refiere que en el respeto se conforma el criterio al valor fundamental de lo existente; lo reconocemos, damos en cierto modo a lo existente la oportunidad de desplegarse, de que nos hable, de que fecunde nuestro espíritu. Por eso, la actitud básica que supone el respeto constituye ya de por sí algo indispensable para un entendimiento adecuado (P. 222)

Para hablar del valor del respeto según Kohlberg (2007) hace referencia a una actitud moral por la que se aprecia la dignidad de una persona y se considera su libertad para comportarse tal cual es, de acuerdo con su voluntad, intereses, opiniones, sin tratar de imponer una determinada forma de ser y de pensar.

**Responsabilidad.**

Arturo Uslar Pietri (mencionado en Sacco 2009) asume a la responsabilidad como la necesidad de posesionarse de libertad para poder decidir y afrontar las consecuencias de éstas. Polo (2019) está asociada con deberes, obligaciones que se tiene. De Febres (2007) también tiene que ver con asumir las consecuencias de nuestras decisiones y acciones.

De la misma manera (Perez, 2019), al hacer referencia a la responsabilidad, plantea que es un valor presente en la conciencia de cada persona, es el cumplimiento de las obligaciones, una forma de responder a cada situación que implica el claro conocimiento de que los resultados por cumplir recaen sobre la misma persona. Es un aprendizaje que adquiere el individuo a nivel de la inteligencia emocional; una característica positiva de las personas a través de la cual son capaces de comprometerse y actuar de la manera correcta

**Comunicación.** Es una disposición para recibir y expresar valoración y experiencias emotivas en un espacio de comunicación directa sin miedos ni inhibiciones, permite que las personas puedan transmitir y expresar sus pensamientos, emociones y sentimientos.

La comunicación desde Traverso, Williams, Palacios (2017) no solo es de carácter interpersonal, es decir, de persona a persona sino que diariamente los seres humanos se ven involucrados en la comunicación de carácter intragrupal, intergrupala, organizacional y externa, es por ello que contar con buenas destrezas de comunicación se hace sumamente necesario para su desempeño de manera adecuada en todos y cada uno de los diferentes aspectos de la vida; es así que se vuelve sumamente importante contar con una actitud positiva y tener claro que las palabras y acciones que se emitirán son la clave para el desarrollo apropiado de la empresa, organización, o cualquier situación que se represente. (P. 4)

Más adelante, Watzlawick, Beavin y Jackson (1991) plantean que cualquier conducta es un mensaje y la conjunción de lo que se dice y se hace forma las pautas de interacción entre las personas. Estos autores resaltan la importancia del proceso de interacción como un elemento importante dentro de la comunicación interpersonal, ya que la interacción es el medio por el cual se define el tipo de relación que se tiene con las demás personas. Esto implica la importancia de las conductas sobre las demás personas

**Sentido del humor.** La pareja debe ser una fuente de emociones positivas, en las que se incluye, las risas, alegrías.

Sanz (2002) plantea que el humor es un vehículo de comunicación y es una forma útil para liberar ansiedad, tensión e inseguridad. Asimismo, puede resultar buen mecanismo de defensa ante situaciones adversas. En concordancia el sentido del humor es entendido como la capacidad propia del hombre, singular, que fomenta un mayor bienestar y disfrute.

Por otra parte, al ser un recurso que también es entendido como social, reduce los sentimientos de soledad por ser una actividad compartida (Jiménez, 2006). A nivel personal del sujeto, mejora la autoestima, restaurando la energía y proporcionando una sensación de júbilo. En lo que respecta a beneficios físicos, a nivel fisiológico genera modificaciones que conllevan el mejoramiento de las funciones mentales, el ejercicio y relajación de los músculos como a su vez el incremento de oxígeno en sangre por incremento de la frecuencia respiratoria. (Losada, Lacasta 2019 P. 16)

## **METODOLOGÍA**

En este apartado se espera que los autores desarrollen una descripción breve de la metodología utilizada: Por ejemplo, dando a conocer si el enfoque es cuantitativo o

cualitativo, o quizás mixto.

El tipo de investigación, pudiendo ser exploratorio, descriptivo, relacional, explicativo, predictivo o aplicativo, o según sea la clasificación que utilice su autor de base.

También es importante exponer el diseño utilizado, si fue observacional o experimental; transversal o longitudinal; fenomenológico; constructivista, u otra.

Indicar la población de estudio, los informantes claves o la muestra y el sistema de muestreo según correspondan.

Las técnicas de recolección o producción de datos, por ejemplo, en lo cuantitativo se pudo dar valer del censo, la encuesta, la observación estructurada u otros. En lo cualitativo sobresalen las entrevistas, la revisión documental, la observación etnográfica, etc. Es importante recalcar, que se debe también mencionar el instrumento de recolección y/o los materiales de apoyos utilizados para la producción de datos en cada caso, como la guía de entrevista, de observación, la bitácora, entre otros.

Otros elementos a exponer en este apartado son las Consideraciones éticas, los Criterios de Inclusión y Exclusión; y las limitaciones si fuese el caso.

Estos elementos sugeridos permitirán a los lectores conocer las estrategias metodológicas, además de valorar su rigor y coherencia, así como la replicabilidad de los procedimientos y del estudio.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

Después de una revisión de varios documentos sumado a la experiencia de más de diez años haciendo psicoterapia, me propongo plantear el concepto de pareja, en el cual quede claro que es una relación de dos personas, que han logrado su proceso de emancipación e individuación, dejando de ser hijos/as y siendo personas completas. Este concepto, no busca abarcar a todos los tipos de relaciones que se dan en las personas, que se las puede dejar así, como un tipo de relación interpersonal, pero que no se hallan dentro del concepto propuesto.

Cada uno de los aspectos propuestos en este concepto, se deben dar de manera conjunta, continua, sistemática, quizás en muchos casos no se den todos al mismo tiempo y al unísono, sino es, un proceso que se dará paulatinamente.

Entonces ser pareja, sería: la relación entre **dos** personas (Heterosexual u homosexual) unidas por un vínculo **afectivo**, motivadas por la **atracción**, **expectativas** y **compromisos** interpersonales, y que, a través de la **convivencia**, comparten de forma conjunta un

**proyecto de vida** en distintos espacios sociales, familiares y de intimidad. Dicho vínculo afectivo se encuentra consolidado por **el respeto** y la **responsabilidad** de realizar actividades que fortalezcan el **nosotros** como pareja, respetando el yo individual, donde también se viva la relación con **sentido del humor** y una **comunicación horizontal**, que permite decir, lo que se siente y piensa, sin poner en riesgo la relación.

Lo primordial de esta propuesta, es el PAR (dos personas) que conforman la pareja sea esta (HOMBRE - MUJER; MUJER – MUJER; HOMBRE – HOMBRE) es de manera indistinta, pero es de dos personas, que son los que hasta ahora, se han realizado investigaciones sobre su ser pareja, no podría caber en este concepto, los no binarios, al ser personas que no se identifican como hombres o mujeres, por lo que a la fecha, no se cuentan aún con investigaciones, que nos digan o expliquen como se les puede enamorar si no se es hombre o mujer.

Moseson, Zazanis, Goldberg, Fix, Durden, Stoeffler, & Hastings, J. (2020) proponen que algunas personas no binarias tienen un género que combina elementos de lo que es ser un hombre o una mujer, y algunas personas no binarias no se identifican con ningún género. El género de algunas personas cambió con el paso del tiempo (género fluido). Las personas cuyo género no es el de una mujer ni el de un hombre pueden usar muchos términos diferentes para describirse a sí mismos; el más común es no binario.

Entonces surgen varias preguntas en este punto, si no son hombres, ni mujeres qué son, estos autores Moseson, Zazanis, Goldberg, Fix, Durden, Stoeffler, & Hastings, J. (2020) cuestionan la ciencia, la evidencia científica y hasta la naturaleza humana, proponiendo que en los servicios de salud; no se deben usar fotos de mujeres, para la planificación familiar; no considerar el nombre y sexo legal; no asumir que las partes del cuerpo o los órganos de una persona podrían estar basados en la identidad de género o en el sexo asignado al nacer; no asumir el uso de términos clínicos para las partes del cuerpo. Si vamos a cuestionar la naturaleza, la ciencia. Entonces ya para que proponer artículos científicos, revistas científicas, o investigaciones, ya solo haremos lo que nos dicta la razón, el corazón o la emoción y vivamos así. ¿cuánto tiempo podríamos vivir en tal nivel de anarquía?

Podrán algunas personas referir que mi perspectiva es reduccionista, conservadora, discriminadora, lo único que puedo decir, es que me baso en la evidencia científica, de cómo hombres y mujeres se han amado, conquistado y atraído por los siglos de los siglos.

Una vez que se amplie el estudio y las investigaciones de no binarios, quizás se podrán incorporar a esta definición o replantearla, ya que se comprenderá de lo que estamos hablando, estaremos diciendo así aman, sienten, piensan, sienten, estudian, se enojan las personas no binarias, o las que no sienten hombres ni mujeres. Aquí hay algo que no es modificable, por toda la percepción que podamos tener XY y XX eso no cambia. Y cualquier cambio externo que podamos hacer a nuestro cuerpo o con nuestras percepciones, si nos vamos a la base del ser humano XX o XY, siempre seguirá ahí.

Lo mismo pasa con las personas que plantean o dicen que es posible el poliamor, amigos con derechos, y otros que no tienen como base el que sean dos personas, que puedan buscar niveles de exclusividad afectiva sobre todo y sexual fundamentalmente. Aldana (2018) al hacer una revisión sobre el poliamor adopta la de Poliamor Bogotá entiende el poliamor como la “filosofía y práctica de amar a varias personas simultáneamente de forma consensuada, ética, responsable, honesta y no-posesiva”. Entonces deja libre la posibilidad de construir, de permanencia, y sobre el todo el compromiso, y un proyecto de vida conjunto, lo que más adelante se ampliará el “nosotros” como pareja.

Para las personas que se les puede dificultar, responsabilizarse por construir una relación, responsable y respetuosa, de mutuo acuerdo, donde no hay secretos o pretextos, un buen justificativo, es el poliamor, porque no implica responsabilidad, lo cual va muy ligado a todo lo que se vive socialmente, donde nos mueven a sentirnos solamente comprometidos con nosotros mismos, y no con las demás personas, donde se promueve una “libertad” en las parejas y el amor, donde ya se deja de promover el nosotros (como pareja) sino se dice el nosotros, mientras dure y la pasemos bien. Lo cual en el concepto propuesto sería la atracción, mientras las cosas estén o se lleven como nos vimos las primeras veces, pues adelante, la relación continua, si eso cambia o se modifica, pues lo que teníamos se desvanece y se puede buscar otras personas para volver a comenzar sobre lo mismo.

Para cerrar este punto, uno de los factores relevantes para la construcción de pareja, también es el estilo de apego, Pinto (2012) La teoría del apego surge para comprender las reacciones infantiles ante la separación y el duelo. Posteriormente se identificó su importancia en el desarrollo de las relaciones amorosas. El sistema de apego se mantiene durante el ciclo vital de los seres humanos, por lo que se evidencia la relación entre el apego y selección de pareja. (...) la mantención del vínculo por la necesidad de seguridad

afectiva manifiesta en las respuestas de apego, a ellas se suma la consolidación del lazo amoroso a través de la reciprocidad de valores y la compatibilidad de las personalidades. En esta propuesta conceptual de pareja, se propone también los puntos de respeto y responsabilidad. La primera (respeto), hace referencia a no invadir, no manipular y prestar atención a la pareja, reconocemos que su existencia es ajena a la nuestra. Que se entrelazará con el compromiso, por la decisión de estar con la persona, que de manera voluntaria y sin que medie presión, se decide permanecer juntos.

La segunda (responsabilidad), hace referencia a tener la libertad de poder decidir y afrontar las consecuencias, de las decisiones y acciones que se toman, en este caso, ambos integrantes de la pareja deben ser capaces de reconocer que son dos personas individuales, pero que tienen un **nosotros** (que sería la pareja) que todo lo que hagan de manera individual, afectará a la pareja, por lo que depende de ellos asumir esas consecuencias y no responsabilizar a la pareja, ni las circunstancias, ni nada, si se hace algo y afecta a la pareja, la persona que lo realizó, es la responsable de lo sucedido por lo que debe asumir, y será la decisión de la otra persona, si acepta o rechaza, si continua o termina la relación.

Un elemento fundamental en la pareja es la atracción, en la que muchas veces las parejas, lo toman por prioritario, es decir, es lo esencial, aquello que me atrajo de la persona, debe ser constante, permanente, y no debe desaparecer, ni modificarse, sino más al contrario debe incrementarse, y claro esta atracción inicial funciona en relación con la biología y fisiología de atracción de feromonas, y que, con el tiempo, se modificará.

Para Helen Fisher (1998, 2002) mencionado por Maureira (2011) los mamíferos y las aves han desarrollado tres sistemas cerebrales de motivación-emoción que actúan en serie: El deseo o apetito sexual, con una finalidad de apareamiento con cualquier pareja apropiada; una atracción o amor romántico, con una finalidad reproductiva con una pareja específica y un apego duradero de pareja con un fin de crianza de la prole. Los tres procesos estarían mediados por neurotransmisores específicos: En el deseo sexual, los estrógenos y andrógenos; en el amor romántico, el aumento de dopamina (DA) y de la norepinefrina (NE) y la disminución de la serotonina (5-HT); en el apego de pareja, actúan dos neuropéptidos: la oxitócina (OT) y la vasopresina (VTP).

Cuando el inicio de la relación se fundamente en la atracción, tarde o temprano, ya está destinada a acabar, o a mantenerse sobre la costumbre, frustración o resignación, por lo

que la relación, se la mantiene, solo por el tiempo, pero alejada del afecto, compromiso, respeto y los demás puntos que se explica en este artículo. Si bien se mantiene la relación, no tiene nada de felicidad, éxito, nutricio o sano.

La atracción, es ese algo que tiene la persona, que llama la atención de la persona (tamaño, cabello, conducta, ropa, ojos, etc.) es lo que comenzará a diferenciar a la persona, del resto, es decir, es lo que va a comenzar a hacerlo elegible, a diferenciarlo del resto de las personas. Es algo individual, nada generalizable, ya que cada persona, de acuerdo con la construcción de su subjetividad, elaborará los aspectos que le resultan atractivos, en la elección de una pareja

Esta atracción está basada en lo emocional y la química cerebral, por lo que no tiene nada que ver, con el amor, sino solamente, es el primer paso en este proceso de convertirse en pareja sana, nutricia y exitosa. Esto será la base en la que se irá construyendo la pareja, ya que será la pauta para que paulatinamente ambos comiencen el siguiente paso que es el de la intimidad. El espacio de construcción propio de la pareja que incluye paseos, ir al cine, parque, ir a comer y por supuesto la vida sexual. Con todas estas prácticas se irá generando el acercamiento y la construcción del vínculo de la pareja, paulatinamente irán conociendo más el uno de el otro y podrán ya tener “cosas y secretos como pareja” aspectos que las demás personas, no las conocen.

Ya con la atracción y la intimidad, se van generando en la pareja las esperanzas de poder estar con la persona “ideal” es decir, la posibilidad de ser una buena pareja, de que las cualidades de cada uno son lo que puede fortalecer a la persona. En este punto se deja claro, que acá la expectativa, no es que la persona, tiene que “cuidarme” “darme lo que necesito” o “satisfacer mis necesidades” y menos el de “somos contrarios o diferentes para lograr equilibrio”. A la pareja no se le puede dar más atributo que el de ser pareja, no pedirle que dé “estabilidad” “seguridad” porque si no la tuviste antes de conformarla, al momento de hacerlo, se dificultará mantenerla o desarrollarla más adelante.

En el desarrollo de la pareja se dará la convivencia, es decir, los encuentros sociales de la pareja, donde por supuesto no cabe el hecho de que “que nadie sepa que somos pareja” los secretos no caben en la construcción de una pareja exitosa, es decir, se plantea que todo el entorno de ambas personas, conocen a sus parejas, saben que salen juntos, que están construyendo su relación y un proyecto de vida conjunto, un nosotros. La única

forma de validar la relación es que sea pública, que exista un “cierto nivel de responsabilidad y visibilización” del entorno próximo de cada integrante de la pareja.

En la convivencia un aspecto prioritario es la similitud entre la pareja tal como lo comenta Stenberg (1989) las personas se llevan mejor si se parecen entre sí, existe un área dentro de las relaciones interpersonales dentro de la cual la complementariedad es particularmente importante con respecto a las necesidades. Por mucho tiempo se promovió que para tener una pareja exitosa y sana, lo mejor es que sean diferentes, cuando esa diferencia es lo que termina separando o distanciando a la pareja, ya que cada uno tiene diferentes intereses, motivaciones o necesidades que busca satisfacer, por lo cual la pareja, puede incluso sentirse frustrado o impotente de poderlo realizar, sumándose a la relación ansiedad y depresión.

La similitud, permite que las diferencias o potenciales motivos de discusión, sean cada vez menores, ya que la pareja, tendrá más similitud, que les permitirá compartir espacios, necesidades tanto de manera conjunta como individual, porque si para ellos hacer cosas individuales o con sus amigos – sin la participación de su pareja – son importantes, permitirán y no cuestionarán que la pareja desee realizar sus actividades, es decir, no se genera la dependencia sino se comprende lo vital de la interdependencia que se debe tener en las relaciones de pareja.

Se va construyendo y fortaleciendo el compromiso, es el elemento más importante de estos elementos, ya que es el momento que de manera voluntaria cada integrante de la pareja acepta libremente sostener, mantener y/o continuar su relación de pareja, “yo decido estar contigo ahora y hacer cosas para que esto se mantenga por más tiempo” Cada integrante de la pareja es responsable de que hacer cosas, para mantener esta meta de estar juntos. De ahí la importancia que cada uno sea consciente de esta decisión y estén ambos en la misma sintonía, porque de nada serviría que un integrante diga esto y el/la otro/a integrante esté queriendo probar, para ver si funciona o no.

La importancia de que ambas personas comprendan la responsabilidad, el compromiso que están asumiendo de estar juntos, de ser respetuosos de lo que implica el estar y mantenerse juntos, lo cual no implica perder su individualidad, sino más al contrario, comprender que ahora están construyendo algo con alguien, por lo que deben ser conscientes que lo que realicen de manera individual y no afecta su relación, pues no tendría problema de realizarlo, sin embargo, si existe alguna actividad, situación, que

podría entorpecer la convivencia y construcción de la pareja, entonces se debe equilibrar y analizar si se la realiza o no, sobre todo reconocer que se asumirá las consecuencias de la decisión por sí mismos, sin responsabilizar a terceros.

Un aspecto que muchas personas debido a una mala difusión de lo más importante es el amor, la afectividad, han llegado a considerar como el elemento que podría asegurar convivencia y felicidad en una pareja. Por supuesto, que no hay nada más falso que eso. Ya que la afectividad es algo que se va construyendo, no es que se da, al momento de iniciar la relación o al tiempo de la convivencia, es algo que se da paulatinamente, y que, si no realizan actividades para que esta afectividad se mantenga, entonces paulatinamente irán desapareciendo, irá disminuyendo, lo cual afectará la convivencia, sin embargo, puede que la pareja siga viviendo junta, pero su convivencia se podría volver frustrante, llegando en el peor de los casos a la resignación y pensar que ese es el fin de todas las relaciones de pareja.

La afectividad, es un proceso que va evolucionando paulatinamente mientras la pareja se va consolidando, y va teniendo más tiempo de permanencia y convivencia, ya que el sentirse vinculado a la otra persona, se va convirtiendo en lo fundamental, pero si este aspecto, no es alimentado cada día, igual que los demás, puede desaparecer, y también llevar al final de la relación. Es vital que cada integrante de la pareja realice actividades, acciones, que día a día puedan fortalecer la relación, que se pueda desarrollar la confianza en cada uno de la pareja, es decir, no hay uno que da menos o más, ambos hacen cosas por cada uno/a, donde no hay reclamo, exigencia o como se diría “echarle en cara lo que se hace por la pareja” pues todo lo que se hace en pareja, se lo sostiene, en base al compromiso que se hizo de estar juntos y de mantenerse juntos.

En el proceso de desarrollar la afectividad, uno de los primeros momentos es el enamoramiento, el cual es comparado con algo irracional, ciego, por lo que no da la posibilidad de poder construir, una relación de pareja sana, estable y satisfactoria, porque todo lo vivido en ella es una ilusión. Clásicamente se hace referencia a esta etapa como EN – AMOR – MIENTO, (enamoramiento) es una fase de muchas mentiras, porque estamos con una persona desconocida, que no sabe de nosotros, y sin embargo, al estar lleno de endorfinas, feromonas y dopamina, se piensa que es la única persona en la vida, y que se ha encontrado el amor perfecto, ideal y el esperado, nada más alejado de la realidad.

El enamoramiento, por lo tanto, no es el paso seguro a la felicidad en pareja o matrimonial, ni mucho menos podría garantizar la fidelidad. Pinto (2012) Todo lo contrario, si la pareja se concentra en avivar la pasión descuidará la intimidad y pondrá en riesgo el compromiso. Es decir, el conocerse, el tener un aprendizaje de cada uno, el saber los gustos, el aprender a negociar frente a los desacuerdos. El enamoramiento puede llevar a una “fusión a la pareja” de tal manera que ya parecen uno, donde se rompe la individualidad, no se respeta la unicidad, sino que se piensa en un nosotros continuo, que rompe el ser de cada uno, lo cual terminará en conflictos, problemas volviendo la pareja patológica.

La Comunicación, es uno de los aspectos más divulgados y privilegiados, como si la convivencia, la permanencia y hasta la “felicidad” de la pareja dependiera de la comunicación, pero si fuera así, si el problema es la comunicación, la pareja necesitaría un/a psicoterapeuta o un/a comunicólogo/a. porque los expertos en la comunicación son los/as comunicólogos, entonces el psicoterapeuta, no entra ahí. Pero si como expertos en la conducta humana, queremos hacer frente a este problema, en realidad, se tendría que decir, que el problema es la forma en la que se da la comunicación, y no la comunicación propiamente dicha.

De lo que se ocupa la psicología es de las formas de comunicación que tienen las personas, las palabras, la interpretación de las mismas, la intencionalidad con qué se dice, o con la que se entiende ese mensaje, la entonación, que da a la interpretación de cada persona, tanto del lenguaje verbal, como del no verbal, hasta de lo no dicho (como lo plantea Watzlawick) es de eso que debemos ocuparnos y en una pareja, este tipo de comunicación debe ser respetuoso, horizontal, empático, asertiva, pues de esta manera, cada integrante, se siente escuchado, dice lo que piensa y siente, sin temor, intenta no manipular con sus palabras, y no esconde, o no tiene “cartas bajo la manga” para sacarlas, sino que más al contrario, busca la claridad y transparencia al momento de comunicarse, para de esa manera, mantener la relación sobre la verdad.

Acá puedo recurrir a los axiomas que propone Watzlawick, que son vitales en el momento de hablar de este punto en la pareja, como, por ejemplo, el **primer axioma**, es imposible no comunicar, y acá ejemplos como: la persona que se calla en la pareja, y dice “no pasa nada”, “estoy bien”, “no te preocupes por mi” “está bien haz no más”, y quizás se puedan dar muchos más ejemplos. Solo analizando estas palabras, vemos que no es la

comunicación la que está mal, sino la forma en que comunica, y lo que quiere decir, y lo que la otra persona interpreta de ese comentario, ese silencio o la actitud pasiva de la persona, lo cual termina provocando tensión e incomodidad por la actitud y la forma de actuar considerada quizás “descortés” por uno de los interlocutores.

Lo mismo podría suceder con el **segundo axioma**, que hace referencia a la comunicación de tipo relacional y de contenido. Lo relacional sería “estoy muy cansada/o” “... otra vez donde tus papás” y el contenido sería la interpretación o el significado que le da la otra persona a ese comentario, lo cual puede ser totalmente contrario a lo que la pareja comento, pero al existir algo connotativo, que hace a la percepción, a la interpretación que genera sensaciones y sentimientos, por lo que nuevamente la pareja entra en conflicto y la relación entra en conflicto, pudiendo convertirse en algo patológico.

El cómo la pareja se comunica es una de las prioridades que se debe considerar en la psicología, y sobre todo en la psicoterapia, ya que se espera que la persona que ames no use palabras soeces, grosera, manipulativas, o de menosprecio, porque es la persona que amas, y si lo haces, queda imaginar, la forma de comunicación que se tendría con las demás personas. Por eso la pareja debe comprender, con quién y desde dónde se esta interrelacionando con su pareja, que es alguien que ha elegido del resto y con la cual tiene un vínculo afectivo, de compromiso, de intimidad, respeto y responsabilidad, por lo que la forma de comunicarse debe ser diferente al resto de la comunicación con las demás personas.

Sentido del humor, otro factor determinante en la relación de pareja, que tu pareja, sea la persona que te pueda sacar una sonrisa, te pueda alegrar el ánimo y devolverte la fortaleza que se necesita o el apoyo, para estar triste, con miedo. Lo esperado es que, frente a situaciones complicadas de la cotidianidad, se busque a la pareja para lograr niveles de equilibrio o fortaleza, pero si, por el contrario, no se quiere regresar a la casa, o ver a la pareja, entonces, se puede pensar que la persona que debería ser tu apoyo se ha vuelto en alguien que es parte de los problemas y no de la solución.

Cuando la persona evidencia emociones positivas dentro de su relación, se generan respuestas beneficiosas para la persona. Por ejemplo, Alzugaray y García (2015), (mencionados en Flores, Sanchez, 2019) encontraron que las personas con pareja son más felices que las que no la tienen, muestran un aumento en la flexibilidad para enfrentar los problemas de la vida, la intimidad. En el ámbito de las relaciones de pareja,

el optimismo se encuentra asociado con formas más exitosas de resolver los conflictos dentro de la pareja, lo que podría contribuir o incrementar el bienestar individual y relacional (Guzmán et al., 2015) (mencionados en Flores, Sanchez, 2019)

De esta manera, el cómo se relaciona de manera positiva la pareja, se convierte en un factor primordial, para la convivencia y la resolución de conflictos que pueden y aparecerán en cada pareja, sin embargo, el llevar la relación de pareja con emociones positivas, optimismo, permite tener más probabilidades de bienestar y éxito, que, frente a una discusión, esta sea resuelta de la mejor forma y ya no habrá la posibilidad que ese mismo aspecto, sea motivo de otros conflictos.

### **CONCLUSIONES**

Un aspecto fundamental es considerar que este concepto, se aplica a personas (independientemente de su edad, opción sexual) que desean conformar una pareja, con mayor probabilidades de éxito, ya que ambos están trabajando para el mismo fin, y no solamente uno/a. es decir, ambos saben que son responsables de que esto funcione, y que esta interacción al ser creada y de frágil convivencia, se debe hacer las cosas, lo mejor que se pueda, sin querer solo congregar a la pareja, sino, se debe buscar satisfacción y plenitud.

Si bien actualmente se habla de relaciones de 3 personas o más o “parejas abiertas” lo más correcto sería decir “relaciones abiertas” porque como se dice pareja es PAR, entonces no permite que entren tres, lo cual no quiere decir, que no sea posible, sino es un desafío de estudio y aprendizaje para la psicología del amor y los psicoterapeutas de pareja, (que si sigue avanzando el concepto e investigaciones, también quizás se modifique esta forma de nombrarse) ya que se estaría mencionando a relaciones de 3 o más personas, o relaciones abiertas, que seguro tendrán sus propias características, para poderles apoyar de requerir asesoramiento psicoterapéutico más adelante.

En una relación que desea consolidarse, el secreto, el no compartir espacios familiares de amistad, también se convierten en obstáculos para que la relación se sostenga, ya que el conocer estos espacios individuales de cada uno (sin que se violente, o se impida mantener su espacio personal) se deben interaccionar con los comunes, debiendo cada integrante de la pareja, respetar el espacio que cada uno tiene y que fortalece el nosotros que viven.

## LISTA DE REFERENCIAS

- Aldana Laitón, Angie Lorena (2018) *Del poliamor y otros demonios*. Maguare vol. 32, n. 2 (jul-dic) · 2018 · ISSN 0120-3045 (impreso) · 2256-5752 (en línea) · pp. 185-198
- Bravo-Osorio, F., León, O., Molano, G., Rocha, R., Reis, M. & Centeno, B. (2018). *Fundamento Conceptual Afectividad*. Recuperado de <https://acacia.red/wp-content/uploads/2019/07/Fundamento-Conceptual-Afectividad.pdf>
- Campo, Carmen. Linares, Juan. (2002) *Sobrevivir a la pareja problemas y soluciones*. 1ra Edición. Planeta
- Ceberio, Marcelo. R (2018) *Los juegos del mal amor el amor, la comunicación y las interacciones que destruyen la pareja* .1ra edición. Ediciones B
- De Febres, Ramona. (2007) *Un valor para valorarme*. Revista Educación en Valores. Vol. 1 / Nº 7. Valencia
- Espínola, Isabel Stange, Cambranis, Aída Ortega, Salazar, Alicia Moreno, & Esteves, Citlalli Gamboa. (2017). *Aproximación al concepto de pareja*. Psicología para América Latina, (29), 7-22. Recuperado em 13 de noviembre de 2022, de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-350X2017000300002&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2017000300002&lng=pt&tlng=es).
- Flórez N. y Sánchez Aragón, R. (2019). *Optimismo, Resiliencia, Sentido del Humor y la Salud de Personas con Pareja*. Pensando Psicología, 15(26), 1-24. DOI: <https://doi.org/10.16925/2382-3984.2019.02.03>
- Kohlberg, L. (1992): *Psicología del desarrollo moral*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 1984
- Losada, Analía Verónica. Lacasta, Marisol (2019) *Sentido del Humor y sus Beneficios en Salud*. ISSN 1850-6216 Universidad de Flores (UFLO).
- Maureira Cid, Fernando (2011) *los cuatro componentes de la pareja*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 14, (1), 2011 321 – 332.
- Moseson, H., Zazanis, N., Goldberg, E., Fix, L., Durden, M., Stoeffler, A., & Hastings, J. (2020). El imperativo de incluir los géneros no binario y transgénero. *Obstet Gynecol*, 135, 1059-68. Extraído de [https://www.academikaonline.com/recursosdescargables/el\\_imperativo\\_de\\_incluir\\_los\\_generos\\_no\\_binario\\_y\\_transgenero.pdf](https://www.academikaonline.com/recursosdescargables/el_imperativo_de_incluir_los_generos_no_binario_y_transgenero.pdf)
- Ortega, B. Sonia Ruth. (2009) *Relación de pareja inteligente. Manual para la unión conyugal y la convivencia*. PSICOM. Colombia ISBN 978-958-98153-5-9

- Pelegrín-Borondo, J., JuanedaAyensa, E., Olarte-Pascual, C. & Sierra-Murillo, Y. (2016). Diez tipos de expectativas. *Perspectiva Empresarial*, 3(1), 109-124. <http://dx.doi.org/10.16967%2Frpe.v3n1a7>
- Perez, M. (19 de 12 de 2019). *Concepto/Definición*. Obtenido de ConceptoDefinición: <https://conceptodefinicion.de/responsabilidad/>
- Pinto Tapia, B. (2012). *Psicología del Amor I el amor en la pareja*. 1ra ed. La Paz.
- Pinto Tapia, B. (2014). *Psicología del Amor II el amor en la familia*. 1ra ed. La Paz.
- Polo Santillán, Miguel Ángel. (2019). La responsabilidad ética. *Veritas*, (42), 49-72. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-92732019000100049>
- Sacco, F., (2009). *Responsabilidad, responsabilidad social y Responsabilidad social universitaria, Perspectivas de tres conceptos. Visión Gerencial*, (2), 383-397.
- Sanz Ortiz, J. (2002). El humor como valor terapéutico. *Medicina Clínica*, 119(19), 734-737 [https://doi.org/10.1016/S0025-7753\(02\)73560-4](https://doi.org/10.1016/S0025-7753(02)73560-4)
- Stenberg, Robert J. (1989) *El triángulo del amor. Intimidad, amor, compromiso*. 1ra Ed. Paidós
- Traverso Holguín, Paola Alexandra. Williams Flores, Brian Guillermo. Palacios Bauz, Irene del Rocío. (2017) *La comunicación efectiva como elemento de éxito en los negocios*. ISBN 978-9942-960-30-6
- VonHildebrand, D., (2004). *La importancia del respeto en la educación*. *Educación y Educadores*, (7), 221-228.
- Watzlawick, P., Beavin, H. y Jackson, D. (1991). *Teoría de la comunicación humana*. España: Herder.
- Zinker, J. (2005). *En busca de la buena forma*. México: Instituto Humanista de Sinaloa.