



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 28 No. 1

Marzo de 2025

DEFINIENDO EL AMOR MÁS ALLÁ DE UNA EMOCIÓN: FUNCIONES Y CARACTERÍSTICAS EN TORNO AL BIENESTAR

Ahmad Ramsés Barragán Estrada¹
CONSULTORÍA ZP

RESUMEN

Antecedentes: el amor dentro de una relación de pareja sigue siendo una variable de estudio complicada que causa debate por no saber si debe ser conceptualizado como una emoción, un afecto, una motivación, un estado de ánimo o un sentimiento. Sumado a lo anterior, aún se presentan dudas acerca de las verdaderas funciones del amor más allá de la mera procreación y supervivencia de la especie. Estado del arte: el presente estudio de revisión teórica tiene por principal objetivo ofrecer una conceptualización más completa del constructo psicológico "amor" desde lo que ofrece la investigación en ciencias del bienestar en pareja. Bajo esta línea, se analiza si se debe considerar como una emoción y con base en sus características, efectos y manifestaciones en cada uno de los sistemas cerebrales asociados al amor: impulso sexual, amor romántico y amor de compañía. Conclusiones: se sugiere definir al amor como un estado de ánimo de consideración positiva y estrechamente relacionado con el bienestar personal y relacional, con base en el hecho de que un estado de ánimo tiene una mayor duración y efectos más variables y difusos en el comportamiento, a diferencia de una emoción o sentimiento. Finalmente, otro aporte del presente trabajo es el listado de funciones identificadas que cumplirá cada sistema cerebral asociado al amor con base en la revisión exhaustiva de la literatura, de manera que se resalte la importancia de cada uno, así como de los propósitos que cumplen en la dinámica del amor y a su vez, del bienestar en pareja.

Palabras clave: amor, bienestar en pareja, relaciones románticas, emociones, sistemas cerebrales.

¹ <https://orcid.org/0000-0001-5063-603X>

DEFINING LOVE BEYOND AN EMOTION: FUNCTIONS AND FEATURES AROUND WELLBEING

ABSTRACT

Backgrounds: love within a relationship continues to be a complicated study variable that causes debate due to not knowing whether it should be conceptualized as an emotion, an affection, a motivation, a state of mind or a feeling. In addition, doubts still arise about the true functions of love beyond mere procreation and survival of the human species. State of the art: the main objective of this theoretical review study is to offer a more complete conceptualization of the psychological construct "love" from what research in couples' wellbeing sciences offers. Under this line, it is analyzed whether it should be considered an emotion and based on its characteristics, effects and manifestations in each of the brain systems associated with love: sexual drive, romantic love and companionate love. Conclusions: it is suggested to define love as a state of mind of positive consideration and closely related to personal and relational well-being, based on the fact that a state of mind has a longer duration and more variable and diffuse effects on behavior, unlike of an emotion or feeling. Finally, another contribution of this work is the list of identified functions that each brain system associated with love will fulfill, based on the exhaustive review of the literature, so that the importance of each one is highlighted, as well as the purposes they fulfill in the dynamics of love and, in turn, couples' wellbeing.

Keywords: love, couples' wellbeing, romantic relationships, emotions, brain systems.

Las ciencias del bienestar en pareja han avanzado de forma significativa en las últimas tres décadas y lo seguirán haciendo en el futuro cercano. Y es que desde que nos empezamos a preguntar con el mismo énfasis e importancia “¿qué es lo que hacen las parejas para promover su bienestar?” aunado a “¿qué es lo que hacen las parejas para profesar su malestar?” el estudio e investigación de múltiples conceptos y modelos crecieron exponencialmente en campos tan diversos como la psicología, las neurociencias, la antropología y la filosofía (por mencionar unos cuantos). Siguiendo esta línea, el bienestar social del adulto cobró enorme fuerza al posicionarse como uno de los tipos de bienestar más importantes –y debido a sus beneficios–, permitiendo que se le prestase la debida atención a sus características y determinantes (Selcuk et al., 2016). Por ejemplo, el matrimonio se volvió predominante objeto de estudio al hallarse evidencia constante de ser presumiblemente la relación más significativa de la vida adulta y conducente del

bienestar en prácticamente cualquier cultura del mundo (Diener et al., 2000; Lyubomirsky et al., 2005; Proulx et al., 2007).

Incluso antes de contraer nupcias, las relaciones románticas en general brindan una sensación de bienestar subjetivo compartido, pero sólo si se nutren de elementos saludables que impriman calidad a la relación, tal y como hace la presencia del amor (Kansky, 2018). Así, se ha visto que estudiantes universitarios en relaciones románticas estables experimentan menor cantidad de problemas de salud mental, menor cantidad de conductas de riesgo tales como consumo de alcohol en exceso o menor cantidad de problemas de salud física, tales como el sobrepeso o la obesidad mórbida. Y en el caso de parejas casadas, son menos proclives a padecer enfermedades crónicas, así como para tener expectativas de vida mayores (viven más años) (Braithwaite et al., 2010).

Otra clave del éxito en pareja es la capacidad de mantener un vínculo emocional fuerte y significativo a través del afecto positivo. En general, el afecto promueve el bienestar en sus múltiples expresiones (contacto, palabras, demostraciones, etc.) (Jakubiak y Feeney, 2016). Bajo esta línea, las personas que experimentan mayor afecto en sus vidas presentan menores riesgos de padecer problemáticas psicológicas entre las que destacan la ansiedad y la depresión. Además, está estrechamente relacionado con el bienestar físico, por ejemplo, fortaleciendo la respuesta del organismo ante situaciones estresantes. Igualmente, contribuye a mantener el bienestar sexual en sintonía con el bienestar emocional (Debrot et al., 2017), o bien, cultivando el bienestar psicológico en pareja al ser un valioso recurso en el desarrollo de un mejor autoconcepto e integración social (Gómez-López et al., 2019).

Sin embargo, la investigación del bienestar en pareja también ha presentado numerosas dificultades y obstáculos que hemos querido asumir como retos presentes y futuros. Definir qué es una relación romántica en la actualidad, es uno de ellos, pues las personas siguen encontrando nuevas formas de relacionarse que escapan a las definiciones tradicionales (p.ej. “amigos con derechos”, pareja sin compromisos, “parejas casuales”, parejas sexuales de una sola noche, etc.) (Kansky, 2018). Asimismo, y en relación al tema central que nos ocupa, el amor

dentro de una relación de pareja sigue siendo una variable de estudio complicada que causa debate por no saber si debe ser conceptualizado como una emoción, un afecto, una motivación, un estado de ánimo, un sentimiento o incluso una adicción natural saludable (Burunat, 2019). Sumado a lo anterior, aún se presentan dudas acerca de las verdaderas funciones del amor más allá de la mera procreación y supervivencia de la especie. En otras palabras: ¿cuáles son las funciones reales del amor con base en cada uno de los tipos de amor (sistemas cerebrales) existentes? Un tercer reto y complicación para los científicos actuales son las etapas o ciclos de vida de una relación de pareja, pues evidentemente no es lo mismo una relación romántica en su fase de atracción inicial, que una que lleva cuarenta años. Por ejemplo, Helen Fisher (2006), ha propuesto (con base en estudios de neuroimagen y psicología evolutiva) que contamos con tres sistemas cerebrales para el amor: el del impulso sexual, el del amor romántico y el del amor de compañía; que se comportan y manifiestan diferente con base en el tiempo y en donde el concepto del amor podría ser distinto (así como sus funciones). Siguiendo esta línea, Ellen Berscheid (2010), ha introducido un modelo del amor que igualmente depende del tiempo de relación y al que ha llamado “el amor en la cuarta dimensión” con cuatro candidatos que respalda la ciencia actual: amor de compañía, amor romántico, amor compasivo y amor del apego adulto.

Derivado de todo lo anterior, el presente estudio de revisión teórica tiene por principal objetivo ofrecer una conceptualización más amplia y abarcativa del término “amor” desde lo que ofrece la investigación en ciencias del bienestar en pareja, y enmarcándolo en una de las etapas más florecientes de este: el amor romántico o pasional. Para ello se realizó una revisión exhaustiva de la literatura científica a través de la búsqueda de los conceptos específicos del amor y tipos de amor en bases de datos entre las que se incluyeron PubMed, ResearchGate, Scopus, PsycNet, Web of Science y algunas bases de datos científicas latinoamericanas, entre las que destacan REDALYC y ScIELO.

En este mismo sentido, se enlistan las principales características y funciones de los tres sistemas cerebrales mayormente asociados al amor. Adicionalmente, se repasa y analiza detenidamente la parte emocional del amor romántico como antesala de

la definición propuesta en aras de poder delimitar al amor como un estado de ánimo relativamente permanente. Así, se busca que la presente investigación contribuya al esclarecimiento de este constructo psicológico por medio de una terminología adecuada, enriquecida y vigente, que funja como guía confiable de trabajo en los ámbitos que se requiera (clínicos, sociales, experimentales, etcétera) y aplicable a la mayoría de las relaciones románticas. Igualmente, que al delimitar sus funciones con base en el tipo de amor presente, se conformen nuevas líneas de investigación que terminen de posicionar al amor como el indicador natural y más confiable de la calidad y balance dentro del bienestar en pareja.

Todo lo que necesitamos es amor

Pese a las experiencias desafortunadas que muchos hemos tenido con el amor, la verdad es que es un bien altamente deseado y anhelado en cualquier parte del mundo. Tal y como refiere Karandashev (2021), las personas sueñan con alcanzar y tener amor en sus historias románticas, confiando éste se traduzca en vidas felices con la pareja y consigo mismos, pues el amor vendrá acompañado de alegrías, disfrute, bienestar, plenitud y satisfacción con la vida. Y al parecer, la literatura científica lo respalda: la capacidad de amar y ser amado como fortaleza personal se relaciona estrechamente con la felicidad individual, además de mejorar la autoestima, la sensación de valía y seguridad personal, la satisfacción con la vida, el afecto positivo y la consecución de logros individuales y compartidos (Gómez-López et al., 2019). Bajo esta línea y pese a los cambios intergeneracionales, la idea de casarse sigue siendo aceptada como una etapa de vida deseada pese a los desafíos que conlleva (Barragán-Estrada y Peres-Mora, 2021). Asimismo, el amor, el romance y la intimidad con la pareja están todos fuertemente relacionados con el bienestar e incluso en mayor grado para los hombres (Love y Holder, 2015). Además, el amor y el apego seguro reportan importantes beneficios fisiológicos al mejorar la salud física y la capacidad resiliente de las personas en contra del estrés y el dolor (Sorokowska et al., 2023). Finalmente, y en el caso de parejas casadas, el amor se identifica como el más importante marcador de calidad en la relación y en razón de que los hace sentir cercanos, conectados y comprometidos (Kansky,

2018). Por otro lado, las personas que contraen nupcias gozan de una mejor salud física y mental, tienen menores tasas de mortalidad e incurren en menores riesgos de adicciones (alcohol o drogas), en relación con personas solteras o divorciadas (Pateraki y Roussi, 2012).

Así entonces, nos hace bien cultivar el amor en nuestras vidas románticas, pues como expresan Reis y Gable (2003) al respecto, las relaciones de pareja proveen de contexto y funcionamiento a la mayoría de los procesos psicológicos del ser humano. Y es justo por esto que diferentes teorías han enmarcado al amor dentro de una relación de pareja como una potente motivación del ser humano tal y como lo es la conducta sexual, el hambre o la sed (Acevedo et al., 2020; Burunat, 2019; Frascella et al., 2010; Fischer et al., 2016). Tiene sentido: el amor impulsa muchas de nuestras acciones que confiamos nos conduzcan al bienestar personal y relacional. Tan solo desde una perspectiva fisiológica, la pasión como componente del amor motiva a su vez las conductas de afecto y compromiso en parejas enamoradas y a diferencia de parejas que no aman en donde su deseo e impulso sexual se ve disminuido (Acevedo y Aron, 2014). Aunado a ello, la conducta sexual depende en muchas ocasiones de la presencia de estados afectivos tales como la atracción, el placer, el romance, la cercanía emocional, la activación emocional, el deseo de agradar, la excitación, la curiosidad y por supuesto, el amor (Miller, 2015). En otras palabras, el amor motiva el impulso y deseo sexual por medio de la activación y potenciación de diversas emociones que además promueven el bienestar sexual y el individual (Debrot et al., 2017).

No obstante, la ecuación no es tan sencilla, porque del mismo modo que el amor motiva las conductas de aproximación, también detona las de evitación. Por ejemplo, a diferencia de lo que ocurría hace cinco décadas, el amor es ahora un requisito fundamental y altamente exigente para contraer nupcias, por lo que muy pocos se casarían si se carece de este aún cuando la pareja cumpla con todos los requisitos que se solicitaban en el pasado (Miller, 2015). Además, el amor no ofrece garantías, por lo que muchos huyen de él antes, durante y después de una relación romántica. En este sentido, Engel (2014), reporta que en la mayoría de las culturas los matrimonios muestran preocupantes porcentajes de separación: en Bélgica del

70%, en España del 60%, en Francia del 55% y en Estados Unidos del 53%. Y para el caso de México, 4 de cada 10 matrimonios se disuelve, sin mencionar que probablemente las cifras aumenten como consecuencia de los años post-pandémicos (Barragán-Estrada, 2021a).

Las confusiones del amor

Todo cambia cuando estamos enamorados: cogniciones, afectos, motivaciones, comportamientos y hasta nuestra fisiología. Incluso la identidad (self) y percepción de nosotros mismos se amplía y robustece de acuerdo con el modelo de autoexpansión del amor (Aron y Tomlinson, 2018). Nuestra autoestima, autoconcepto y aprendizaje sobre la vida aumenta con base en las experiencias y tiempo que compartimos con la pareja. Por supuesto, todo lo anterior resulta tan fuertemente gratificante que detona toda clase de conductas que sí, en muchas ocasiones son saludables, pero en otras tantas no, y he ahí el problema. Bajo esta línea, el amor se puede volver confuso porque conlleva infinidad de emociones positivas y negativas, sentimientos, impulsos, activación y excitación fisiológica, conductas adictivas y de riesgo, pensamientos recurrentes, idealizaciones, deseos y un largo etcétera (Burunat, 2019). Y es justo este conglomerado de términos que dan al concepto del amor una falsa percepción de este y que conlleva a las personas a manifestarlo de muchas formas sin saber si realmente es o no amor (p.ej. confusiones entre los términos romance, pasión, enamoramiento, atracción e impulso sexual).

Podríamos decir que, al no conceptualizar de forma correcta al amor, nuestras conductas, demostraciones y manifestaciones visibles, podrían también estar mal encauzadas y en consecuencia llevarnos por caminos sufrientes o alejados del bienestar en pareja. Por ejemplo: un entendimiento equivocado del amor puede conducir a las personas al suicidio, a cometer feminicidios, a ejercer distintos tipos de violencia (todo en nombre del amor) y a padecer trastornos mentales como la depresión, los duelos patológicos o algún trastorno de personalidad (Burunat, 2019). O en un sentido menos patológico pero que igualmente habla de una mala comprensión en el concepto del amor, lo hallaremos cuando esta potente excitación,

pasión y romance exacerbado que es regido por las emociones (lo que entendemos usualmente como enamoramiento), incita a las parejas a casarse prematuramente y como si no hubiese tiempo que perder. De hecho, es de este tipo de idealizaciones y distorsiones en el pensamiento que se dice que “el amor es ciego” (Aron et al., 2013); aunque habría que agregarle que al menos durante la fase de enamoramiento también es sordo (no escuchamos a nadie), inmaduro, infantil, ilógico e impulsivo (las 4 i’s).

Por otro lado, y dada la multidimensionalidad del amor, las confusiones del término que aquí nos ocupa, también aparecen desde el momento primigenio de la relación: ¿qué es una relación romántica?, ¿en qué se diferencia de la amistad?, ¿el poliamor, los matrimonios abiertos o los amigos con beneficios se consideran una relación romántica? Porque sí, la respuesta no es fácil y quizás por eso es que las parejas que inician su vida juntos terminen preguntándose uno al otro “¿qué somos?”.

Para la ciencia actual, una relación romántica es un conjunto de interacciones íntimas creadas por dos personas en donde el comportamiento de uno está fuertemente influenciado por el otro (Prager, 2014). Sin embargo, dicha definición presenta problemas al considerar otro tipo de relaciones similares como ocurre con la amistad o incluso en relaciones familiares o laborales. Basado en ello, la investigación científica enriqueció el concepto para agregar que dichas interacciones son voluntarias, mutuamente reconocidas, continuas, intensas, y que se caracterizan por ser expresiones específicas de afecto y en relación con los encuentros sexuales (Collins et al., 2009). Además, una relación romántica será aquella que involucra una monogamia social y sexual conducente y propia del compromiso individual y compartido (Jonason y Balzarini, 2016). No obstante, y como podemos ver, el concepto mejora sustancialmente, pero tampoco logra abarcar a todos los tipos de relaciones que vemos hoy día.

Finalmente, la polisemia del amor es otro notable desafío que considerar. Por ejemplo, el idioma inglés no diferencia con total claridad entre “querer” y “amar” a alguien; del mismo modo que en el español no siempre sabemos diferenciar entre “estar enamorados” y “amar”. Sumado a ello, las culturas orientales y occidentales

suelen diferir en el significado, diversidad y características (Karandashev, 2021). Además, el concepto de amor o amar a alguien, se suele usar con demasiada holgura y laxitud y para abarcar muy diferentes experiencias y estados emocionales que no necesariamente encajarían con el significado (Tenhouten, 2021). Así, admirar, desear, querer o incluso el solo hecho de “estar” con alguien, puede llamarse amor con base en la facilidad de usar la palabra en un sentido amplio, polisémico e indiferenciado.

¿Descartar al amor como una emoción?

Es indudable que cualquier tipo de amor del que hablamos (amor romántico, amor de compañía, amor materno, amor sociable, etc.) conlleva la presencia de emociones de alta y baja activación (arousal). De forma particular y en cuanto al tipo de amor que nos ocupa, la etapa de enamoramiento en donde se suele incluir al amor romántico resulta un hervidero de emociones y sentimientos intensos. Pero... ¿eso hace que el amor sea una emoción? Por ejemplo, Fredrickson (2013) postula que el amor es un cúmulo de microinstantes de conexión y sintonía emocional en donde se vive el amor cuando éste se manifiesta y expresa, y se deja de amar cuando no es visible o estamos realizando otras actividades (aparece y desaparece). Lo anterior coincide en buena parte con algunas de las características centrales de las emociones acerca de que son reacciones simples con manifestaciones fisiológicas que suelen ser breves y resultan el reflejo de un estímulo o situación presente (Barragán-Estrada y Morales-Martínez, 2014), pero no con otras características que se incluyen en las definiciones de las emociones. Bajo esta óptica, se espera que una emoción cause una reacción fisiológica específica, organizada y con características particulares (Miller, 2015), ¡pero eso no pasa con el amor!; pues bien sabemos que toma infinidad de caminos y manifestaciones observables y no observables. Aunado a ello, las emociones deben ser respuestas ante eventos específicos orientadas a objetivos (Keltner et al., 2014); característica que tampoco es una constante en el amor. En sí, la base teórica de las emociones es que éstas existen porque detonan respuestas adaptativas y efectivas con una función –o funciones– concretas y útiles que además deben ser

visibles, entendibles y reconocibles tanto para la persona como para los demás (Ekman y Cardaro, 2011). Y de nueva cuenta, esto no ocurre con el amor, el cual no siempre se manifiesta abiertamente; no siempre causa cambios fisiológicos; no siempre se reconoce, y no siempre se sabe si lo que se está sintiendo es amor u otra cosa. Esto último se sigue confirmado con los escáneres cerebrales en donde sí, podemos ver áreas asociadas al amor (como ocurre con el sistema de recompensas) pero no regiones específicas como al observar otras emociones (Xu et al., 2011).

Pese a ello, las premisas en torno al amor como emoción no deben ser descartadas en su totalidad, sobretodo al considerar otros factores. Y es que, dado que el amor encuentra múltiples manifestaciones cognitivas, motivacionales, fisiológicas y otras tantas, el amor debe estar enraizado en nuestra biología humana con un fuerte componente emocional. Bajo esta línea, Tenhouten (2021) se vale de la teoría de las emociones de Plutchik para proponer al amor como una emoción que se organiza a partir de otras emociones tales como la alegría, la aceptación y la felicidad, y en su contraparte con el desagrado (el cual nos alejaría del amor), pero que preserva su unidad y existencia independiente. Y como veremos más adelante, la definición propuesta no desestima al amor como una emoción, sino que lo concibe como una constelación en donde tienen cabida infinidad de emociones.

Los 3 sistemas cerebrales del amor

De acuerdo con las investigaciones de los últimos años, hay un cierto consenso para reconocer al amor como un proceso gradual que va de menos a más (al inicio de una relación romántica) y de más a menos (al final); por lo que su ciclo de vida puede quedar bien documentado y es rastreable en nuestro cerebro, tal y como se ha evidenciado en estudios de neuroimagen (Acevedo y Aron, 2014). Por ejemplo, las regiones del cerebro que regulan el deseo sexual suelen ser distintas a aquellas que gestionan nuestros sentimientos, estilos de apego y compromiso que profesamos hacia una pareja (Diamond y Dickenson, 2012). Es como si el amor se movie de lugar al tiempo que se va desarrollando y manifestando. De hecho, es en estas primeras etapas del amor en donde las emociones suelen dispararse

(romance, pasión, placer, etc.) trabajando como un motor de la mente y en sociedad con las regiones límbicas (lo cual también explica por qué lo etiquetamos como una emoción). Este primer sistema cerebral denominado “sistema del impulso o deseo sexual” es el más primitivo de todos y suele estar implicado en otros tipos de procesos como en la atracción inicial o la química romántica (Campbell et al., 2018). Enseguida tenemos al amor romántico, entendido éste como el sistema que nos permite pasar del enamoramiento al amor, o bien, integrar ambos en nuestro cerebro (también suele llamarse amor apasionado o amor erótico). Hatfield y Sprecher (1986), lo definen como un estado de intenso anhelo, permanencia y cercanía con el otro, asociado con la plenitud, el éxtasis y la alta activación emocional. Así, incluirá conductas propias del enamoramiento tales como son la idealización y el pensamiento obsesivo por la pareja, pero también hacen su entrada los componentes del amor maduro o saludable de acuerdo con la teoría triangular del amor de Sternberg: pasión, intimidad y compromiso (Sternberg, 2006; Sternberg y Sternberg, 2019). Por último, las parejas que conservan el deseo de permanecer más tiempo juntos se valdrán en mayor medida del tercer sistema cerebral: amor de compañía, entendido éste como un tipo de amor cómodo, confiado, tranquilo y basado en un profundo sentido de amistad y compañerismo (Grote y Friese, 1994). En la siguiente tabla se presentan una lista de indicadores que caracterizan a cada uno de los sistemas cerebrales del amor con base en su sentido evolutivo y funciones en torno al bienestar en pareja:

Tabla 1. Sistemas cerebrales asociados al amor: funciones y características.

Sistema cerebral asociado al amor y sus funciones	Características
Del impulso o deseo sexual Funciones: (1) Impulsar una reproducción exitosa al proporcionarnos la motivación necesaria para el apareamiento (Fisher, 2006).	Está asociado con la conducta sexual y las regiones cerebrales del placer y el sistema de recompensas. Activa al organismo por medio de respuestas fisiológicas y la liberación de hormonas y neurotransmisores (p.ej. dopamina) (Fisher et al., 2006). Guarda estrecha relación con el bienestar emocional, físico y sexual a partir de expresiones constantes del afecto positivo (p.ej. el contacto físico o la actividad sexual) (Debrot et al., 2017). Detona emociones positivas que en conjunto maximizan las oportunidades de generar un mayor bienestar individual (Cohn et al., 2009) y un bienestar integrativo (Barragán-

<p>(2) Generar un fuerte deseo y atracción fisiológica que impulse la conducta sexual (Diamond, 2013).</p> <p>(3) Estimular “el despertar sexual” físico y emocional, que usualmente es derivado de la fuerte atracción existente entre dos personas (Reis et al., 2022).</p> <p>(4) Contribuir al rápido aumento de la química romántica, la cual permite priorizar las relaciones románticas en pro del crecimiento y el bienestar personal (Reis et al., 2022).</p> <p>(5) Generar una mayor cercanía emocional con la pareja que contribuya al bienestar sexual, el bienestar emocional y la satisfacción con la vida (Catlett et al., 2006).</p> <p>(6) Incrementar los niveles de vitalidad, energía y entusiasmo por la vida y en el día a día (Catlett et al., 2006).</p>	<p>Estrada, 2023). Así, suele ser predominantemente emocional con base en el hecho de que las emociones “gobiernan” (Cowan, 2016).</p> <p>Promueve emociones que motivan la conducta sexual ya sea como mecanismo de preservación de la especie (deseo de procrear) o bien, como parte de la conformación inicial de la relación romántica. Entre estas razones y motivaciones se encuentran: atracción, búsqueda del placer, aventura, acumular experiencias, curiosidad sexual, oportunidades fehacientes, romance, cercanía o activación emocional, entre otras (Meston y Buss, 2007).</p> <p>Se centra en mayor medida en el presente con base en el deseo y disfrute del momento; asimismo, en la alegría y gratificación del estar con la pareja y no así en la conformación de planes, expectativas o metas a futuro.</p> <p>Por otro lado, con relación a la teoría triangular del amor de Sternberg, es el tipo de amor que incluye la presencia del componente de la pasión, mientras que la intimidad y el compromiso están ausentes o se están desarrollando (Sternberg, 2006; Sternberg y Sternberg, 2019). En este sentido puede confundirse con el encaprichamiento, la obsesión o el “amor a primera vista” desde una perspectiva emocional; o con cogniciones distorsionadas como un “efecto Hollywood romántico” (creencia de la consecución de la felicidad a partir de que se conoció a la pareja). Dicho de otro modo, la persona puede creer “estar enamorado” pese a la poca interacción y conocimiento existente de la pareja (p.ej. romances a través de redes sociales o noviazgos a distancia).</p>
<p>Del amor romántico o apasionado</p> <p>Funciones:</p> <p>(1) Operar como un mecanismo promotor del compromiso hacia una sola pareja que incremente las probabilidades de éxito reproductivo (Gonzaga et al., 2008).</p> <p>(2) Brindar la sensación de absorción, exclusividad, pertenencia y reciprocidad;</p>	<p>Es un estado complejo de euforia, agitación y pensamientos recurrentes por la pareja, que en un sentido negativo pueden conducir a emociones intensas como los celos, la obsesión romántica y la ansiedad; y en un sentido positivo a la reciprocidad romántica y al anhelo de conocer y ser conocido (Hatfield y Sprecher, 1986). Aunado a ello, cuenta con aspectos potencialmente únicos que lo distinguen de otro tipo de relaciones sociales (p.ej. amistad) o románticas (p.ej. amor platónico) al basarse en el cultivo de la pasión, la exclusividad, la intimidad sexual y la atracción física (Kansky, 2018). Siguiendo esta línea, tiene dos raíces de base: la activación/excitación fisiológica del organismo y la creencia de que esa persona es la causa de ello (Miller, 2015).</p> <p>Sin embargo, también se caracteriza por la presencia de cogniciones que mantienen el deseo y el interés por la persona, tales como la imaginación y la</p>

<p>además de la preocupación genuina por la persona amada.</p> <p>(3) Expandir el autoconcepto y de acuerdo con el modelo de autoexpansión del amor (Aron y Tomlinson, 2018).</p> <p>(4) Haceremerger cogniciones y emociones que conlleven a las parejas a desear permanecer juntos (cohabitación, contraer nupcias, conformar una familia) (Aron et al., 2013).</p> <p>(5) Desarrollar una mayor presencia de afecto positivo por la pareja con relación al afecto negativo (Kansky, 2018).</p> <p>(6) Combinar elementos cognitivos, afectivos y conductuales, que nos permitan enlazarnos a una persona y nos hagan invertir todo tipo de recursos para mantenerla cerca.</p> <p>(7) Exacerbar la intensidad emocional, sobretodo de las emociones positivas (p.ej. euforia, júbilo, éxtasis) (Miller, 2015).</p>	<p>idealización (Aron et al., 2013). De hecho, este arousal de emociones –que incluirá tanto emociones positivas como negativas– y la vastedad del pensamiento, serán los que brinden la sensación de “un todo” que acapara e inunda nuestras otras áreas de vida (Hatfield et al., 2016).</p> <p>En este tipo de amor la atracción, sentimientos, afectos, respuestas fisiológicas y conductas se intensifican (para bien o para mal), haciéndonos creer que estamos con la pareja ideal y a lo que usualmente llamamos “estar enamorados” (Karandashev, 2021).</p> <p>De acuerdo con la teoría triangular del amor de Sternberg, es el tipo de amor que equilibra satisfactoriamente la presencia de sus 3 componentes: pasión, intimidad y compromiso (aunque probablemente el compromiso tarde más o sea el último en desarrollarse). De ahí que suela considerarse un tipo de amor maduro y saludable (Sternberg, 2006; Sternberg y Sternberg, 2019).</p> <p>Con base en estudios multiculturales, este tipo de amor incluye “3 llaves maestras”: sentimientos de unidad, de “ser” juntos y el sentido de conexión (Karandashev, 2021). Asimismo, el amor romántico se asocia con una mejor salud mental (Hatfield et al., 2016) y con el hecho de que a diferencia del sistema anterior, el amor implica decisión; es decir, acciones que se toman en libertad para querer permanecer, proteger y cuidar a la pareja (Cowan, 2016).</p>
<p>Del amor de compañía</p> <p>Funciones:</p> <p>(1) Perpetuar la relación por medio de un apego seguro (Berscheid, 2010; Sorokowska et al., 2023).</p> <p>(2) Promover y cultivar el florecimiento social por medio de la conformación de metas en común (p.ej. plan de vida en</p>	<p>Se asocia y es un fuerte predictor de la satisfacción con la vida (Kim y Hatfield, 2004), que a su vez es uno de los componentes del bienestar (Barragán-Estrada, 2023). De acuerdo con la teoría triangular del amor de Sternberg, es el tipo de amor que combina la presencia de 2 componentes: intimidad y compromiso, mientras que la pasión desciende gradualmente (Sternberg, 2006; Sternberg y Sternberg, 2019). Asimismo, este sistema cerebral se asocia mejor con el apego seguro, la confianza, la cercanía y una menor intensidad emocional (Kansky, 2018).</p> <p>Es el tipo de amor en donde hay un conocimiento profundo que posibilita a la pareja trabajar por un bien común (diseño de metas compartidas). Además, el compromiso se fortalece, por lo que aquí se dan las primeras</p>

pareja; desarrollo de familias saludables) (Barragán-Estrada, 2021a).	aproximaciones para establecer lo que se desea de la relación a largo plazo con base en la responsabilidad personal e interpersonal (Aron y Tomlinson, 2018). Y es que debido a que la pasión y el desenfreno romántico disminuyen, la estabilidad, deseo de permanencia y voluntades persistentes, toman su lugar. En términos generales, es un tipo de amor liviano, afectuoso y confiable que resulta gratificante tanto por su valor global como por su sentido armónico y en balance (Barragán-Estrada, 2021b). Toma la forma de una amistad enriquecida por los años que involucra el compañerismo y disfrute de actividades e intereses mutuos (p.ej. viajar juntos o reír de las mismas cosas). Así, la pareja halla más razones que les entrelazan que las meramente románticas. Por ende, es un sistema cerebral más “relajado”, ecuánime, social, estable y aparentemente más longevo (es decir, con menores probabilidades de disolución), que contribuirá al deseo de querer quedarnos con nuestra pareja. Consecuentemente, brindará sensaciones de calma, sosiego, plenitud y protección.
(3) Contribuir a la evaluación positiva de la satisfacción con la vida (Kim y Hatfield, 2004). (4) Detonar y mantener los tipos de vínculos afectivos más duraderos, tales como la confianza, lealtad, amistad, esperanza, comprensión empática y realización personal.	
(5) Desarrollar la compasión, bondad y/o altruismo que a su vez impactan en otros tipos de bienestar (p.ej. social, global, psicológico) (Barragán-Estrada, 2023).	

Elaboración propia del autor.

Hacia una definición integradora y abarcativa

Con base en la evidencia expuesta, el amor no puede enmarcarse a totalidad como una emoción y en razón de que las emociones son eventos más bien breves que sí, se presentan intensamente, pero se desvanecen con rapidez (Keltner et al., 2014).

Por ejemplo, hay bastante consenso científico en el hecho de que una emoción puede durar pocos segundos y rara vez por espacio mayor a una hora (Burunat, 2019). Aunado a ello, y tal y como refiere Karandashev (2021), el amor es la variedad de emociones; es decir, no va solo en su camino, por lo que deja de lado las funciones específicas que suele tener una emoción en particular. Del mismo modo, no puede ser definido solamente como un sentimiento o afecto porque, aunque su duración es mayor, no abarcaría al amor que prevalece por años. Además, el afecto se define como un sentimiento de cariño y consideración positiva intensa que se expresa por otra persona o es percibido por ésta (Debrot et al., 2017),

pero dada la multiplicidad de manifestaciones que conlleva el amor, no siempre encajaría con la definición.

Así entonces, se sugiere definir al amor como un estado de ánimo de consideración positiva con base en el hecho de que un estado de ánimo dura más (al igual que el amor), tiene efectos más variables y difusos en el comportamiento (como ocurre con el amor) y se relaciona estrechamente con el bienestar personal y relacional (Barragán-Estrada, 2023; Miller, 2015; Reis y Aron, 2008). Derivado de ello, se ofrece la siguiente definición integradora y abarcativa:

“Es un estado de ánimo y vínculo significativo de consideración positiva y cariño intenso hacia alguien, relativamente permanente y estable que conduce nuestras emociones, pensamientos y conductas, por medio del deseo e interés de estar o mantener una relación íntima, estrecha y cercana con la persona, compuesto por tres elementos: pasión (factor motivacional), intimidad (factor emocional) y compromiso (factor cognitivo). Además, engloba una constelación de sentimientos, afectos, respuestas fisiológicas, cogniciones y expresiones voluntarias, intencionales y activas, orientadas al cuidado, realización y bienestar de la persona amada; asimismo, cumple la función de ser una fuente de motivación, plenitud y motor de impulso de la unión, absorción y conexión profunda que expande nuestro yo incluyendo y por medio de la persona que es objeto de nuestro amor” (Aron y Tomlinson, 2018; Burunat, 2019; Debrot et al., 2017; Hatfield et al., 2016; Karandashev, 2021; Miller, 2015; Reis y Aron, 2008; Sternberg, 2006; Sternberg y Sternberg, 2019; Tenhouten, 2021).

¿Qué podemos inferir de la definición propuesta? Veamos: (1) el amor surge y se enmarca mejor dentro del sistema cerebral del amor romántico con base en sus características (ver tabla 1), pero puede extenderse al amor de compañía u otros tipos reconocidos por la ciencia; (2) no se deja de lado la importancia de las emociones, afectos y/o motivaciones; (3) se delimita una función específica del amor orientada al bienestar; (4) se reconoce como un proceso dinámico y gradual; lo que permite diferenciarlo de estados parecidos como el enamoramiento, la idealización, la obsesión romántica (limerencia) o el deseo sexual; (5) el amor no se ha desarrollado a totalidad o se difumina ante la ausencia de alguno de sus

componentes: pasión, intimidad y compromiso (Sternberg, 2006; Sternberg y Sternberg, 2019); (6) se identifican claramente los factores cognitivos y motivacionales, lo que también permite entender al amor por medio del uso de la razón y la toma de decisiones (el amor como una decisión); (7) considera a su vez, la definición de relación romántica (ver más arriba) para diferenciar al amor de otro tipo de relaciones como el poliamor o los “amigos con beneficios”; (8) se estipula que está orientado al bienestar de la persona amada, por lo que deja de lado conductas que se alejen de éste, tales como violencia, obsesión romántica, indiferencia afectiva, conductas egocéntricas, etcétera; (9) es un estado de ánimo que involucra acciones, por lo que se observan demostraciones activas y constantes (no se puede amar por medio de la inactividad); (10) el amor nos hace crecer como personas y expande nuestro yo, además de orientar metas individuales e interpersonales, y dar un sentido de “unicidad” (Aron y Tomlinson, 2018); y (11) diferencia las legiones de significados y palabras que las personas dan al amor y que conducen a confusiones y expresiones equivocadas (Berscheid, 2010; Burunat, 2019).

DISCUSIÓN Y LIMITACIONES

Para las personas de todas partes del mundo, el amor es considerado uno de los factores más importantes en términos de la satisfacción de la relación y el compromiso con la pareja (Sorokowska et al., 2023). Sin embargo, la manera de conceptualizar el amor puede ser diametralmente distinta sobretodo al usar la palabra con la facilidad con la que se emplea (Tenhouten, 2021). El presente estudio buscó delimitar una definición basada en múltiples investigaciones que funja como guía tanto para la comunidad científica como para la mayoría de las personas que se encuentran en una relación romántica tal y como esta última es entendida. A su vez, la definición propuesta guarda relación y aparece en sintonía con los estudios del bienestar en pareja, además de posicionar al amor como un indicador altamente confiable de la calidad en la relación (Kansky, 2018), pues se establecen componentes específicos (pasión, intimidad y compromiso), a la par de diversas

características que lo hacen ver como un proceso gradual y dinámico que involucra cogniciones (p.ej. decisión), afectos (p.ej. cariño intenso) y conductas (p.ej. acciones dirigidas a promover el bienestar de la pareja). Sumado a lo anterior, se reconoce al amor como un estado de ánimo basado en el factor del tiempo y en el hecho de que a diferencia de una emoción, no siempre genera reacciones específicas (p.ej. a nivel fisiológico). Por otro lado y con base en la nueva definición, se posiciona al amor con un punto de partida dentro del amor romántico y en relación a los tres sistemas cerebrales asociados; es decir, que puede concebirse como una idea de aproximación desde el primer sistema cerebral (deseo o impulso sexual), pero se edifica en el segundo y se consolida o desvanece en el tercero.

Finalmente, otro aporte del presente trabajo es el listado de funciones descritas que cumple cada sistema cerebral asociado al amor con base en la revisión exhaustiva de la literatura, de manera que se resalte la importancia de cada uno y qué propósitos cumplen en la dinámica del amor y a su vez, del bienestar en pareja.

Se reconocen importantes limitaciones de la investigación: por principio de cuentas, es posible que la definición de amor como aquí aparece, aplique mejor en culturas occidentales que orientales (Kansky, 2018) y debido a que la mayor parte de hallazgos científicos consultados provienen de culturas como la nuestra. Bajo esta línea, tal y como se mencionó con anterioridad, el problema del amor como concepto empieza desde la noción de que es o no, una relación romántica. Por ejemplo, ¿es posible decir que las parejas poliamorosas, los matrimonios arreglados o las relaciones abiertas no pueden amar dado que no encajan con la definición (criterio de la exclusividad y/o monogamia)? Además, la insipiecia científica también nos ha privado de un vocabulario común (Berscheid, 2010) que ayude en la delimitación de las variables de estudio (p.ej. amor romántico vs. “estar enamorado”), por lo que la polisemia de la palabra seguirá prestándose a confusión por tiempo indeterminado.

Una última limitación que aquí se reporta es el hecho de que aún falta mucha investigación sobre el bienestar en pareja y el amor como el indicador de calidad más importante o no, de las relaciones románticas; sobretodo en aras de no caer en “obviedades” o uso del sentido común para dar por descontado que amor y

bienestar en pareja van siempre de la mano. En este sentido, la ciencia del amor aún está dando sus primeros pasos y este trabajo es un reflejo de ello. Porque al final, de lo que sí podemos estar seguros es del valor que juega el amor en la vida de las personas; de la importancia que reviste; de lo universal que parece ser y pese al cambio de épocas; y de lo deseable que resulta para muchos de nosotros. Así, estudiar al amor y sus pletóricas posibilidades, es algo que vale y valdrá la pena.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acevedo, B. P., & Aron, A. P. (2014). Romantic love, pair-bonding, and the dopaminergic reward system. En M. Mikulincer y P. R. Shaver (Eds.), *Mechanisms of social connection: From brain to group* (pp. 55–69). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14250-004>
- Acevedo, B. P., Poulin, M. J., Collins, N. L., & Brown, L. L. (2020). After the honeymoon: neural and genetic correlates of romantic love in newlywed marriages. *Frontiers in psychology*, 11, 634. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00634>
- Aron, A., Lewandowski, G. W., Jr., Mashek, D., & Aron, E. N. (2013). The self-expansion model of motivation and cognition in close relationships. En J. A. Simpson & L. Campbell (Eds.), *The Oxford handbook of close relationships* (pp. 90–115). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195398694.013.0005>
- Aron, A., & Tomlinson, J. (2018). Love as Expansion of the Self. En R. Sternberg & K. Sternberg (Eds.), *The New Psychology of Love* (pp. 1-24). Cambridge University Press. <https://doi:10.1017/9781108658225.002>
- Arora, A., Spatz, E., Herrin, J., Riley, C., Roy, B., Kell, K., Coberley, C., Rula, E. y Krumholz, H. M. (2016). Population well-being measures help explain geographic disparities in life expectancy at the county level. *Health Affairs*, 35(11), 2075-2082. <http://doi:10.1377/hlthaff.2016.0715>
- Atkinson, S., Bagnall, A. M., Corcoran, R., South, J., y Curtis, S. (2020). Being well together: individual subjective and community wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 21(5), 1903-1921. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00146-2>
- Barragán-Estrada, A. R., y Morales-Martínez, C. I. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e investigación en psicología*, 19(1), 103-118.

- Barragán-Estrada, A. R. (2021a). Florecimiento y salud mental óptima en tiempos de COVID-19. *Psicología Iberoamericana*, 29(1).
<https://doi.org/10.48102/pi.v29i1.244>
- Barragán-Estrada, A. R. (2021b). Balance y armonía como conducentes del bienestar y ante las adversidades de la vida. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(1), 111-125.
- Barragán-Estrada, A. R., y Peres-Mora, D. S. (2021). Las otras personas importan: ¿y un lugar especial para la pareja? *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 24(4), 1467-1490.
- Barragán-Estrada, A. R. (2022). *Vivir en bienestar a pesar de todo*. Editorial Terracota.
- Barragán-Estrada, A. R. (2023). Bienestar, salud mental óptima y florecimiento: esclareciendo y diferenciando conceptos complejos. *Liberabit*, 29(2), e680. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2023.v29n2.680>
- Berscheid, E. (2010). Love in the fourth dimension. *Annual review of psychology*, 61, 1-25.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100318>
- Braithwaite, S. R., Delevi, R., & Fincham, F. D. (2010). Romantic relationships and the physical and mental health of college students. *Personal Relationships*, 17(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01248.x>
- Burunat, E. (2019). Love is a physiological motivation (like hunger, thirst, sleep or sex). *Medical Hypotheses*, 129, 109225.
<https://doi.org/10.1016/j.mehy.2019.05.011>
- Campbell, K., Nelson, J., Parker, M. L., y Johnston, S. (2018). Interpersonal chemistry in friendships and romantic relationships. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 12(1), 34-50.
<https://doi:10.5964/ijpr.v12i1.289>
- Catlett, J., Firestone, R. W., & Firestone, L. A. (2006). *Sex and love in intimate relationships*. American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/11260-000>
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9, 361–368.
<https://doi.org/10.1037/a0015952>
- Collins, W. A., Welsh, D. P., & Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual review of psychology*, 60, 631-652.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163459>

- Cowan, T. (2016). *Human heart, cosmic heart*. Chelsea Green Publishing.
- Debrot, A., Meuwly, N., Muise, A., Impett, E. A., & Schoebi, D. (2017). More than just sex: Affection mediates the association between sexual activity and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(3), 287-299. <https://doi.org/10.1177/0146167216684124>
- Diamond, L. M. (2013). Links and distinctions between love and desire: Implications for samesex sexuality. En C. Hazan & M. I. Campa (Eds.), *Human bonding: The science of affectional ties* (pp. 226–250). Guilford Press.
- Diamond, L. M., & Dickenson, J. A. (2012). The neuroimaging of love and desire: Review and future directions. *Clinical Neuropsychiatry*, 9, 39–46.
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31, 419–436. <https://doi:10.1177/0022022100031004001>
- Ekman, P., & Cardaro, D. (2011). What is meant by calling emotions basic. *Emotion Review*, 3, 364–370. <https://doi.org/10.1177/1754073911410740>
- Engel, P. (2014, May 25). MAP: Divorce rates around the world. *Business Insider*. Recuperado 21 de enero de 2024 desde <http://www.businessinsider.com/map-divorce-rates-around-the-world-2014-5?IR=T>
- Fisher, H. (2006). The drive to love: The neural mechanism for mate selection. En R. J. Sternberg & K. Weis (Eds.), *The new psychology of love* (pp. 87–115). Yale University Press. <https://doi.org/10.12987/9780300159318-006>
- Fischer, H. E., Xu, X., Aron, A., and Brown, L. L. (2016). Intense, passionate, romantic love: a natural addiction? How the fields that investigate romance and substance abuse can inform each other. *Frontiers in psychology*, 7, 687. <https://doi:10.3389/fpsyg.2016.00687>
- Frascella, J., Potenza, M. N., Brown, L. L., and Childress, A. R. (2010). Shared brain vulnerabilities open the way for nonsubstance addictions: caving addiction at a new joint? *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1187(1), 294–315. <https://doi:10.1111/j.1749-6632.2009.05420.x>
- Fredrickson, B. L. (2013). *Love 2.0: Creating happiness and health in moments of connection*. Penguin.
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International journal of environmental research and public health*, 16(13), 1-31. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>

- Gonzaga, G. C., Haselton, M. G., Smurda, J., sian Davies, M., & Poore, J. C. (2008). Love, desire, and the suppression of thoughts of romantic alternatives. *Evolution and Human Behavior*, 29(2), 119-126. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2007.11.003>
- Grote, N. K., & Frieze, I. H. (1994). The measurement of friendship-based love in intimate relationships. *Personal Relationships*, 1, 275–300. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1994.tb00066.x>
- Hatfield, E., Feybesse, C., Narine, V., Rapson, R.L. (2016). Passionate Love: Inspired by Angels or Demons?. En: Aumer, K. (eds) The Psychology of Love and Hate in Intimate Relationships. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-39277-6_5
- Hatfield, E., y Sprecher, S. (1986). Measuring passionate love in intimate relationships. *Journal of Adolescence*, 9, 383–410. [https://doi.org/10.1016/s0140-1971\(86\)80043-4](https://doi.org/10.1016/s0140-1971(86)80043-4)
- Jakubiak, B. K., & Feeney, B. C. (2016). Affectionate touch to promote relational, psychological, and physical well-being in adulthood: A theoretical model and review of the research. *Personality and Social Psychology Review* 21(3), 228-252. <https://doi:10.1177/1088868316650307>
- Jonason, P.K., Balzarini, R.N. (2016). Unweaving the Rainbow of Human Sexuality: A Review of One-Night Stands, Serious Romantic Relationships, and the Relationship Space in Between. En: Aumer, K. (eds) The Psychology of Love and Hate in Intimate Relationships. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-39277-6_2
- Kansky, J. (2018). What's love got to do with it?: Romantic relationships and well-being. En E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. DEF Publishers. DOI:nobascholar.com
- Karandashev, V. (2021). Cultural Diversity of Romantic Love Experience. En C. H. Mayer y E. Vanderheiden (Eds.), *International Handbook of Love* (pp. 59-79). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-45996-3_4#DOI
- Keltner, D., Oatley, K., & Jenkins, J. M. (2014). *Understanding emotions* (3rd ed.). Wiley.
- Kim, J., & Hatfield, E. (2004). Love types and subjective well-being: A cross-cultural study. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 32(2), 173-182.
- Love, A. B. & Holder, M. D. (2015). Can romantic relationship quality mediate the relation between psychopathy and subjective well-being? *Journal of Happiness Studies*, 17, 2407-2429. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9700-2>

- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803–855. <https://doi:10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Meston, C. M., & Buss, D. M. (2007). Why humans have sex. *Archives of Sexual Behavior*, 36, 477–507. <https://doi.org/10.1007/s10508-007-9175-2>
- Miller, R. S. (2015). *Intimate relationships. Seventh Edition*. McGraw-Hill Education.
- Pateraki, E., y Roussi, P. (2012). Marital quality and well-being: The role of gender, marital duration, social support and cultural context. En *A positive psychology perspective on quality of life* (pp. 125-145). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-4963-4_8
- Prager, K. J. (2014). *The Dilemmas of Intimacy: Conceptualization, Assessment, and Treatment*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203375372>
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A metaanalysis. *Journal of Marriage and Family*, 69, 576–593. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x>
- Reis, H. T. y Gable, S. L. (2003). Toward a positive psychology of relationships. En C. L. M. Keyes y J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 129-159). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10594-006>
- Reis, H. T., Regan, A., & Lyubomirsky, S. (2022). Interpersonal chemistry: What is it, how does it emerge, and how does it operate?. *Perspectives on Psychological Science*, 17(2), 530-558. <https://doi.org/10.1177/1745691621994241>
- Selcuk, E., Gunaydin, G., Ong, A. D., & Almeida, D. M. (2016). Does partner responsiveness predict hedonic and eudaimonic well-being? A 10-year longitudinal study. *Journal of Marriage and Family*, 78(2), 311-325. <https://doi.org/10.1111/jomf.12272>
- Sorokowska, A., Kowal, M., Saluja, S., Aavik, T., Alm, C., Anjum, A., Asao, K., Batres, C., Bensafia, A., Bizumic, B., Boussena, M., Buss, DM., Butovskaya, M., Can, S., Carrier, A., Cetinkaya, H., Conroy-Beam, D., Cueto, RM., Czub, M., Dural, S., Espinosa, A., Esteves, CS., Frackowiak, T., Contreras-Garduño, J., Guemaz, F., Hromatko, I., Iskra, H., Jiang, F., Kafetsios, K., Kavcic, T., Kervyn, N., Köbis, NC., Kostić, A., Láng, A., Lindholm, T., Manesi, Z., Meskó, N., Misra, G., Monaghan, C., Natividade, JC., Nizharadze, G., Oberzaucher, E., Oleszkiewicz, A., Pagani, AF., Pakalniskiene, V., Parise, M., Pejićić, M., Pisanski, A., Pisanski, K., Popa, C., Prokop, P., Sargautyte, R., Sharad, S., Simonetti, F., Sorokowski, P., Stefanczyk, MM., Szagdaj, A., Tadinac, M., González, KU., Uhry, O., Vauclair, CM., Yoo, G., Zupančič, M. y Croy, I. (2023).

Love and affectionate touch toward romantic partners all over the world.
Scientific Reports, 13(1), 5497. <https://doi:10.1038/s41598-023-31502-1>
PMID: 37015974; PMCID: PMC10073073.

Sternberg, R. J. (2006). A duplex theory of love. En R. J. Sternberg & K. Weis (Eds.), *The new psychology of love* (pp. 184–199). Yale University Press. <https://doi.org/10.12987/9780300159318-010>

Sternberg, R. J. y Sternberg, K. (2019). *The new psychology of love*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108658225>

Tenhouten, W. (2021). Climbing, and Falling Off, Plato's Ladder of Love: The Emotions of Love and of Love's Undoing. En C. H. Mayer & E. Vanderheiden (Eds.), *International Handbook of Love* (pp. 101-121). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-45996-3_4#DOI

Xu, X., Aron, A., Brown, L., Cao, G., Feng, T., & Weng, X. (2011). Reward and motivation systems: A brain mapping study of early-stage intense romantic love in Chinese participants. *Human Brain Mapping*, 32, 249–257. <https://doi.org/10.1002/hbm.21017>