

Un acercamiento al estudio de la pareja humana desde una perspectiva desarrolladora

An approach to the human couple's study from a developmental perspective

MSc. Juan Carlos Vázquez-Pérez, <https://orcid.org/0000-0002-4560-9456>

juancarlosvp86@nauta.cu

Policlínico con Hospitalización “Mártires de Manatí”. Las Tunas, Cuba

MSc. Carlos Joaquín Blanco-Colunga, <https://orcid.org/0000-0003-3914-4995>

carlosj@uo.edu.cu

Universidad de Oriente. Santiago de Cuba, Cuba

Resumen

La sistematización que se presenta responde a la necesidad de fortalecer las relaciones de pareja en las jóvenes generaciones, dada la existencia de múltiples factores que inciden en la conformación y desarrollo de este tipo de vínculo. El objetivo perseguido fue el de valorar los elementos que dinamizan un vínculo amoroso desarrollador, desde un enfoque sistémico integrador. En ese sentido, se concluyó que los procesos que dinamizan un vínculo de este tipo son la construcción de una intimidad afectivo-sexual, el empleo de una comunicación abierta, clara y adecuada, las expectativas explícitas, la negociación de conflictos de manera colaborativa, el ejercicio flexible y equitativo de roles y el respeto a los límites. Entre ellos, se consideró a la comunicación como el eje que atraviesa al resto de los procesos, y a la intimidad afectivo-sexual como la condición básica de la existencia misma de la relación amorosa.

Palabras clave: Vínculo amoroso desarrollador, intimidad, comunicación, conflicto, roles, límites, expectativas.

Abstract

The systematization that is presented responds to the need to strengthen couple relationships in young generations, given the existence of multiple factors that influence the formation and development of this interpersonal bond. The objective pursued was to assess the elements that promote a developmental loving bond, from an integrating systemic approach. In this sense, it was concluded that the processes that affect a bond of this nature are: the construction of an affective-sexual intimacy; the use of open, clear and appropriate communication; the explicit expectations; the negotiation of conflicts in a collaborative way; the flexible and equitable exercise of roles; and respect for limits. Among them, communication was considered as the axis that runs through the rest of the processes, and affective-sexual intimacy as the basic condition of the very existence of the love relationship.

Keywords: developmental loving bond, intimacy, communication, conflict, role, limits, expectations.

Introducción

Las relaciones de pareja representan, uno de los espacios de mayor preocupación de las personas, por su relevancia como fuente de gratificación personal o de displacer. Si bien el encuentro amoroso con el otro satisface determinadas necesidades, puede también privar otras, al tener que conciliarse intereses individuales y comunes.

En los últimos años, la libertad sexual y conyugal se han erigido como valores trascendentes en los vínculos amorosos. Ello ha colocado en un plano de valoración superior a la felicidad personal de cada uno de sus miembros. Esta perspectiva, que no es necesariamente negativa, implica una jerarquización de la defensa de la individualidad, de los proyectos y las realizaciones personales, exigiendo un mínimo compromiso frente a la conformación del «nosotros». Delante del tradicional modelo cerrado de relación, denominado fusional-dependiente, que prescribe la configuración de un vínculo amoroso de carácter opresor, este modelo tan abierto, que resulta ser el extremo contrario del anterior, podría ser igualmente cuestionable (Peñate, Semanat y Del Risco, 2020).

Por otro lado, el reconocimiento de la mujer en la vida pública como muestra de la igualdad de derechos entre todos los seres humanos. Constituye un fenómeno que ha repercutido en la conformación y desarrollo de la pareja a nivel mundial y en nuestro país (Valdés, 2008).

A lo anterior se le suman, problemas que tienen las jóvenes generaciones en este ámbito. Tales como inicio temprano de las relaciones sexuales, cambios frecuentes de pareja, inseguridad, respecto al ejercicio de los roles de género, así como dificultades para conciliar deseos y expectativas (Cevallos, 2018).

En el caso de Cuba, se ha identificado en los jóvenes, una sexualidad irresponsable, la elección de la pareja centrada en los atributos físicos y la ruptura de las relaciones con la misma facilidad con la que se comienzan (Peñate, Semanat y Del Risco, 2020).

Estos aspectos denotan la importancia de orientar y educar a las nuevas generaciones en relaciones amorosas. Para dar respuesta a algunas de estas problemáticas descritas, en Cuba desde 1996 el Centro Nacional de [Educación Sexual](#) (CENESEX) ha desarrollado programas como “Crecer en la Adolescencia” y “Mi proyecto de vida” (Castro, 2002).

Los mismos han estado destinados a prevenir o reducir problemas de salud como el embarazo no deseado, el aborto y las enfermedades de transmisión sexual, entre otros problemas vinculados a los adolescentes y jóvenes. Siguiendo esta línea de trabajo, se han realizado intervenciones que tienen en cuenta la comunicación y el género, para promover una conducta sexual responsable en los jóvenes (Díaz, 2008).

Todas estas acciones profesionales centran la atención en los aspectos sexuales y de género. Si bien esto es de utilidad para lograr una visión de pareja satisfactoria, no son

los únicos elementos que deben tenerse en cuenta en la educación de los jóvenes al prepararlos para las relaciones amorosas.

Ofrecer una mirada que prioriza fundamentalmente los aspectos sexuales para favorecer el desarrollo de las relaciones de pareja, podría explicar la situación actual que muestra el vínculo amoroso en los jóvenes. Donde a pesar de numerosos esfuerzos realizados y recursos empleados para resolver el problema, estos mantienen dificultades para establecer y desarrollar relaciones enriquecedoras y manejar las complejas situaciones que se dan en este ámbito¹.

Por ello se hace necesario sistematizar, desde la ciencia psicológica, qué sería una pareja funcional, que opere de manera satisfactoria y facilitar espacios para un aprendizaje de este modo de vivir en pareja.

Las investigaciones realizadas en nuestro contexto (Fernández, 2006; Valdés, 2008, Quintana, 2013, Álvarez, 2016, Díaz, 2017) referidas a este campo, se adscriben a una tradición científica de comprender a la relación de pareja e intervenir en la misma, a partir de configuraciones personológicas, como pueden ser el ideal de la relación, la autovaloración, las representaciones en torno al amor, la identidad de género y la sexualidad, y la concepción del mundo. Estas configuraciones permitirían explicar cómo los sujetos regulan su comportamiento en la esfera amorosa.

Si bien asumimos que ellas son importantes para que un individuo desarrolle una relación de pareja satisfactoria, esta última no puede reducirse solamente al aspecto personológico. Se demuestra de ese modo que se ha insistido en lo individual y no en ese tipo de subjetividad especial, compartida, que emerge cuando dos personas se encuentran y que no puede ser entendida a partir de la suma de cada subjetividad en particular.

Al respecto Natividad Guerrero y Maylín Pérez (2013), también cubanas, han planteado la necesidad, de explorar los procesos que intervienen en la construcción y expresión de un vínculo afectivo profundo. Constituye, por tanto, una prioridad, formular una mirada de la pareja que contenga igualmente, los procesos psicológicos interactivos, y no solo individuales, para comprender y favorecer el desarrollo de las parejas.

Atendiendo a la realidad antes presentada, y tomando en consideración las insuficiencias que todavía existen en la formación de las nuevas generaciones para la vida en pareja, se considera como **objetivo** de este trabajo: Valorar los elementos que dinamizan un vínculo amoroso desarrollador, desde un enfoque sistémico integrador. Dicho análisis teórico, permitiría diseñar e implementar programas de intervención, que brinden a los sujetos recursos para hacer más satisfactoria y eficaz la relación, influyendo así en su estabilidad y buen funcionamiento.

¹ Situación observada por los autores y también descrita por la MSc Elia Marino Brito Hidalgo. Coordinadora de la Comisión Provincial de Educación Sexual, en entrevista realizada el 21 de septiembre de 2015.

Desarrollo

Diversos autores se han acercado al tema, a partir de enunciar elementos que dan cuenta de la pareja desde una visión de desarrollo. Aunque no han utilizado propiamente la categoría vínculo amoroso desarrollador en las definiciones que proponen, y lo denominan como «amor maduro», «pareja amorosa», «pareja que evoluciona en un sentido positivo». Resulta de interés cómo coinciden en enunciar una serie de características que favorecen el desarrollo en la diada.

Por ejemplo, Reynaldo Rojas (1999) declara ciertos elementos para que la pareja, evolucione en un sentido positivo. Dentro de los mismos, hace referencia a que el vínculo amoroso, debe ser de interés para ambos miembros. Quienes a su vez, deben poseer expectativas realistas y existir igualdad, respecto a la distribución de tareas, funciones, en la resolución de problemas y toma de decisiones. Menciona además, la preocupación y respeto por el crecimiento personal y el del otro, a partir de considerar las necesidades de cada quién.

De la exposición de Rojas, pudieran asumirse varios aspectos en calidad de procesos que habría que dinamizar para que el vínculo amoroso sea desarrollador.

El primer proceso tiene que ver con la explicitación de expectativas. Aunque el autor lo define como expectativas realistas. Coincide con otros investigadores (Alcívar y Pincay, 2018, Fernández, 2006 y Palumbo, 2018), para quienes tener expectativas claras, permite establecer la relación, darle continuidad y que la misma adquiera sentido para ambos miembros.

Otro de los procesos que deben ser dinamizados, es la igualdad de roles. Señalada, como necesaria para construir una visión de pareja funcional (Quintana, 2013, Sánchez y Hernández, 2018).

Lourdes Fernández (2006) realiza también aproximaciones al concepto de vínculo amoroso desarrollador, al proponer un modelo de relación interdependiente. El mismo es entendido como espacio intersubjetivo común, donde se conserva el espacio individual de cada miembro, las decisiones y acuerdos son compartidos. Además sus miembros tienen la capacidad y habilidad de entregarse y vivir en pareja, donde la comunicación es más abierta, intensa, más rica en contenidos, profunda y se establece un diálogo legítimo.

Precisamente, uno de los aportes que realiza esta autora, para comprender la categoría que se está abordando, es reconocer el establecimiento de límites y la comunicación, como cuestiones importantes para mirar a la pareja como espacio enriquecedor. Ideas que también comparte con García (2018).

Otros investigadores, señalan sobre la importancia que tiene el manejo de conflictos en la diada. En ese sentido, resaltan la necesidad de identificar, cómo los miembros de la

pareja participan en las decisiones y como se ejerce el poder. Lo cual va a determinar, la funcionalidad y satisfacción del vínculo amoroso (Sánchez, Carreño y Mota, 2021).

A partir de toda la reflexión presentada hasta el momento, se asume que un vínculo amoroso, es el nivel de expresión de la subjetividad que implica una intimidad afectiva y sexual entre dos sujetos, intimidad que se quiere estable y se caracteriza por lo interactivo. Se constituye en un espacio desarrollador cuando, dentro de esa construcción permanente de la intimidad afectiva y sexual, hay clarificación de expectativas y estas son negociadas por medio de la comunicación, lo que permite a la vez, asumir roles equitativos y flexibles, y respetar las demandas personales y compartidas, precisando el establecimiento de límites.

A continuación, se mostrará en detalle lo que significa cada uno de los indicadores que conforman la definición ya expuesta, y que se ha elaborado a partir de sistematizar las investigaciones arriba presentadas.

Comunicación abierta, clara y adecuada

La comunicación es el vehículo sobre el que se construyen y establecen las relaciones de pareja. Ella permite expresar sentimientos, deseos, opiniones, además de nuclear todo lo interactivo. Siendo una fuente de constante conocimiento e influencia mutua, que nutre al vínculo amoroso. El argumento de estas reflexiones parten, de que la pareja como espacio vincular, se caracteriza por la conformación de ciertas pautas de relación particulares, las cuales se establecen en la configuración del vínculo y a lo largo del tiempo de relación. Todo ello gracias al proceso comunicativo (Hernández, 2012).

De acuerdo con estas ideas, son importantes las habilidades comunicativas, en tanto la pareja debe realizar y dominar acciones que posibiliten el éxito del desempeño comunicativo. Estas habilidades tienen que ver con: reflexionar antes de hablar, ordenar las ideas coherentemente, confeccionar mensajes asequibles al nivel de comprensión del otro y a los objetivos propuestos. Administrar bien el tiempo de silencio, utilizar un volumen ni muy bajo ni muy alto. Expresar fluidamente el mensaje verbal y emplear un tono, expresión facial y postura coherente al mensaje verbal expresado (García, 2018).

Pero no basta con las habilidades, se requieren de actitudes para el intercambio comunicacional. Entre ellas pueden mencionarse: el mantenerse dispuestos favorablemente a este proceso, así como respetar y comprender los puntos de vista del otro. Eso permite que se manifiesten adecuadamente las tres funciones del proceso comunicativo: la informativa, la regulativa y la afectiva, las cuales se describen a continuación, partiendo de las ideas de Hernández (2012).

En el caso de la función informativa, esta tiene que ver con el intercambio de información entre los miembros de la pareja, que abarca tanto ideas, creencias, conceptos, como emociones, estados de ánimo. Requiere, por una parte, la construcción y emisión de mensajes, y por otra, su búsqueda e interpretación. Ello es facilitado por medio de la comprensión mutua entre los miembros. Se evidencia así el carácter

afectivo de la relación interpersonal y la realización de la función afectiva de la comunicación.

La pareja también intercambia acciones, sus miembros manifiestan comportamientos con la intención consciente o inconsciente de provocar cambios o ejercer influencia en algún sentido en el otro, lo cual es expresión de la función regulativa de la comunicación.

El equilibrio entre las funciones antes citadas, permite que ambos miembros de la pareja puedan mantenerse dispuestos favorablemente al diálogo, respeten y comprendan los puntos de vista del otro. Ello da cuenta de las intenciones de ambos miembros, de que tanto el vínculo como la comunicación, sean desarrolladores.

Por el contrario, cuando estos aspectos no están desarrollados, tiene lugar una comunicación, donde se desarticulan sus diversas funciones y se expresa de manera no clara, escasa, o contradictoria. Esto trae consigo que se afecte el plano interactivo del vínculo amoroso, dado que la calidad con que se dé el diálogo, puede hacer viable o no, que sus miembros concilien diferencias (García, 2018).

Sin embargo, cuando la comunicación en la pareja transcurre bidireccionalmente, como verdadero proceso de intercambio. Cada integrante participa como sujeto (y no como objeto), eleva las posibilidades de crecimiento individual y del vínculo amoroso, posibilita la creación de nuevas informaciones en este dar y recibir de las partes, como resultado del intercambio de los roles de emisor/a y receptor/a entre sus integrantes (Rodríguez, 2017).

De ahí que en la relación de pareja, a través de la comunicación, se hace posible la construcción de la intimidad, el conocimiento de las expectativas de cada quien, la negociación de las situaciones conflictivas, la definición de límites, la flexibilización de roles. Procesos que garantizan la construcción de un vínculo amoroso desarrollador.

Es por ello que se puede asegurar, que la comunicación y la forma que esta se da. Es determinante para el bienestar, la satisfacción, la calidad de vida y la salud de la pareja.

Intimidad afectivo-sexual

Uno de los procesos que se dan en la pareja gracias a la comunicación que se crea, es la construcción de una intimidad afectivo-sexual. La misma, es un requerimiento para el desarrollo del vínculo amoroso como tal, al ser la cualidad que define y constituye la diada.

Lo anterior se relaciona con lo que plantean Ripoll y Cifuentes (2019), para quienes la intimidad tiene que ver no solo con mostrarse al otro. Implica a también confiar, sentirse acompañado.

La intimidad opera en dos planos, el sexual y el psicológico, los cuales se interrelacionan. Desde el punto de vista psicológico, sus manifestaciones son la empatía, la sensación mutua de seguridad, la comprensión y el afecto entre los miembros de una pareja. En el caso de la dimensión de física, las prácticas corporales de encuentro como tocarse, abrazarse, besarse, tener sexo, mirarse a los ojos, entre muchas otras, son aspectos claves de la intimidad de pareja (Fernández, 2006; Rihm, Sharim, Barrientos, Araya y Larraín, 2017).

Todas estas expresiones, generan un sentido subjetivo de cercanía y de sintonía con el otro. Cuando una pareja ha logrado construir una intimidad afectivo sexual sólida. No solo posee, grados de confianza amplios. Tiene además rituales particulares de interacción y códigos del lenguaje privados. Cada miembro, es capaz de enfrentar la corporalidad propia y del otro, las vulnerabilidades del otro y las propias con mayor condescendencia (Cuevas, 2019).

Si lo anterior se realiza sobre la base del diálogo y el respeto, permite que el sujeto se sienta correspondido y con la certeza de la confiabilidad del otro (Fernández, 2006). Ello influirá en el carácter desarrollador del vínculo amoroso, porque mostrarse al otro, permite que ambos miembros mediante el esclarecimiento y la negociación, conozcan cuáles son las expectativas, los límites personales y preferencias del otro al edificar una relación, en la que los sujetos saben lo que quieren, así como qué sentido le van a dar al vínculo, a partir del respeto de aquellos elementos que han explicitado.

Explicitación de expectativas en el vínculo

Las expectativas son ideas anticipadas de lo esperado con relación a algún evento o persona. En el caso de la relación de pareja, son un conjunto de aspiraciones que se persiguen con respecto al otro y a la relación que se establece (Palumbo, 2018). Todo esto, tiene un importante papel en la constitución y desarrollo de los vínculos amorosos.

De ahí que se plantea la necesidad de que ambos miembros establezcan un acuerdo de lo que se quiere, lo esperado, en función del otro y de la diada en sí. Sin embargo, cuando se inicia la relación, los miembros de la pareja se configuran expectativas que por lo general, nunca declaran ni negocian.

Sucede entonces, que lo esperado, pero no comunicado, ni negociado, produce insatisfacción y genera conflictos, al desconocer cuáles son las preferencias y demandas del otro (Sánchez, Carreño y Mota, 2021).

Lo anterior, puede estar dado por la presencia de expectativas incongruentes sobre la relación, por el desconocimiento de lo que se espera del vínculo amoroso y de las propias expectativas, por expectativas en extremo incompatibles, o que la satisfacción de estas, se encuentra por encima de las posibilidades reales de ser cumplidas (Alcívar y Pincay, 2018; Fernández, 2006).

De ahí que las expectativas no solo deben ser explícitas, realizables y declararse mediante un diálogo que privilegie el respeto, la aceptación del otro. En este sentido, deben considerarse dos necesidades de gran importancia: la necesidad de disfrute de la pareja, que se expresa en los deseos referidos de lograr y mantener de forma creciente afecto, reconocimiento y complacencia erótico espiritual; y la necesidad de autorrealización. Esta última se expresa, en los deseos referidos al desarrollo social, cultural, profesional y de todas las potencialidades que propicia la relación de pareja (Quintana, 2013).

Es por ello, que cuando se plantean demandas, si estas no transgreden los límites de la identidad y dignidad personal, favorecen la independencia y el desarrollo del vínculo. Son aspectos necesarios a promover, para el establecimiento de relaciones de parejas ricas y desarrolladoras (Valdés, 2008).

Negociación de conflictos

El conflicto es consustancial a la vida en pareja. Uno de los factores que influye en su manifestación, es que el medio social deposita en el vínculo amoroso determinados comportamientos, expectativas. Se espera que las parejas asuman ciertos papeles, cumplan funciones, pero al ser la diada la intermediación entre lo social y lo individual, puede ocurrir que en su dinámica se construyan modos de hacer que no coincidan con lo esperado culturalmente que, sin embargo, resulta ser «lo normal».

Por otro lado, el ser humano tiene multiplicidad de necesidades coexistentes en el tiempo, las cuales implican deseo o dependencia del objeto demandado. En la pareja, muchas veces el «objeto» de satisfacción de la necesidad es el otro, quien no siempre está dispuesto a atenderla de la manera solicitada, o en el momento deseado. Esto constituye fuente de conflictos. Ejemplo de lo anterior es el hecho de que, aunque se expliciten las expectativas, estas pueden expresarse de manera divergente, los roles pueden definirse de manera flexible y en un momento dado superponerse.

La situación descrita se complejiza si estas cuestiones no están clarificadas, dando lugar a que aparezca el conflicto. El mismo, se puede manifestar mediante opiniones, conductas contradictorias entre los miembros de la pareja, que al ser percibidas como problemáticas, los puede movilizar a modificar la situación o no (García, Fuentes y Sánchez, 2016).

Sin embargo, el problema esencial no es el conflicto, sino el manejo que se le da al mismo. Porque ello puede repercutir en que la pareja se convierta en un espacio de estancamiento o de desarrollo. Al respecto, Sánchez, García y De Andrade (2018), proponen una serie de estrategias de manejo de conflictos en la pareja.

Una de estas estrategias sería competir o contener. En este caso se lucha por los derechos personales, se defienden las posiciones en las que se cree. Con gran frecuencia se busca ganar, pero no se tiene en cuenta lo que quiere el otro.

Otro modo de manejar los conflictos es complacer o acomodarse. Donde se subordinan los propios criterios, posiciones, a las del otro y existe la tendencia de ceder en los puntos de vista.

Evadir, es un estilo que se caracteriza por esquivar, posponer o retirarse del conflicto. Existe finalmente la colaboración.

Esta estrategia que procura integrar las necesidades mutuas y se llega a un acuerdo mediante la negociación. No solo se acepta la mitad de la responsabilidad en el conflicto, sino que se crea una solución novedosa y conjunta para satisfacer a ambos miembros de la pareja (Sánchez, García y De Andrade, 2018).

Es por ello, que el carácter que asume la comunicación, es crucial para el manejo colaborativo de las situaciones conflictivas. Debido a que las partes deben establecer sus juicios, puntos de vista, con el objetivo de que cada una comprenda el punto de vista del otro. Se trata de un diálogo, basado en el respeto, en la percepción de que el otro no es un contendiente, sino alguien relacionado con el mismo objeto meta (Álvarez, 2016).

De ahí que, si además de un acuerdo en los asuntos de conflicto. Se cuenta con una actitud positiva relacionada con la comprensión empática, el aprecio y la congruencia. Se enriquece la relación de pareja.

Asunción de roles de manera equitativa y flexible

Muy relacionado con la manifestación de conflictos, está el ejercicio de los roles. Los mismos matizan el desarrollo de toda la vida en pareja, por cuanto constituyen una evidencia de la organización estructural de la relación. Son a su vez, pautas predeterminadas del comportamiento que se esperan de un individuo en dependencia de la posición que ocupe.

Hablar de roles en el vínculo amoroso, también requiere poner la mirada en que estos contienen en sí mismos, una concepción de masculinidad y feminidad, que condiciona en gran medida el modo en que cada quien se comporta en la relación de pareja. Ello se debe a la génesis sociocultural de los mismos y el papel que ejercen los dictados para uno u otro sexo, así como los modelos recibidos mediante la educación familiar (García, Hernández, y Monter, 2019).

Con relación a estas ideas Maday Valdés (2008) declara que la asignación y asunción de los roles en la pareja, se ha realizado de manera rígida y estereotipada, desde un postura acrítica de las influencias culturales del género. Situación que ha conducido a disfuncionalidad en el vínculo amoroso y malestar en las personas.

Teniendo en cuenta lo anterior, gestar una relación de pareja como espacio desarrollador, implica debatir críticamente una serie de cuestiones íntimamente unidas

al concepto de feminidad y masculinidad que trascienden incluso los afectos. Por ello es importante analizar la diversidad y la desigualdad que se deriva del ser varón y mujer, e ir en busca del equilibrio de derechos y oportunidades.

Pero se requiere que los roles no solo sean equitativos, sino además flexibles, en cuanto a la distribución de funciones y poderes dentro del ámbito de la pareja. De esta forma, ambos miembros participan y aportan a ese espacio intersubjetivo común, con carácter enriquecedor.

Respeto a los límites

De acuerdo a lo analizado hasta el momento, los roles se asocian a la posición que ocupa cada quien en el vínculo amoroso, pero también guardan relación con otro de los elementos que intervienen en la pareja: los límites. Estos se refieren a esa frontera psicológica necesaria para proteger el espacio físico y emocional que todo ser humano requiere en el desarrollo de su identidad, autonomía, e independencia (Orta, 2013).

En la diada, el límite define o delimita el espacio físico o psicológico que cada sujeto integrante de la pareja debe ocupar en el vínculo. Los límites dentro la relación amorosa juegan un papel fundamental, en tanto definen el espacio personal, el espacio interno de la pareja (intra-diádicos) y el externo (extra-diádicos) (Orta, 2013).

Para Arés (citada por Orta, 2013), estos pueden ser según su contenido: rígidos (existe un empobrecimiento del nosotros, y una invalidación de la relación), ausentes (existe un empobrecimiento del yo, y un apego excesivo), difusos (existen papeles polarizados) o permeables (existe respeto al otro, se salvaguarda el nosotros, se defiende el espacio personal, a la vez que se construye un espacio común compartido, es decir se promueve el equilibrio entre ambos espacios).

En la medida en que los límites sean permeables, permitirán un mejor funcionamiento de la pareja. El respeto a los límites implica, además, que el sí mismo pueda verse reconocido -sus sentimientos, preferencias, ideas, familia y amigos- por el otro, que igualmente se aprecia y es valioso.

El respeto implica a su vez, un planteamiento de límites apropiados en las expresiones físicas de amor, en tanto una pareja desarrolladora no puede permitirse comportamientos que puedan generar culpa y vergüenza (Díaz, 2017). Es vital entonces, entender y aceptar al otro como a un individuo único con rasgos positivos y negativos, aspecto necesario para edificar un vínculo saludable. Sujetos que asuman el respeto en la diada, están mejor preparados para comunicarse, relacionarse y manejar conflictos.

La interrelación de los procesos analizados influye en una dinámica progresiva del vínculo amoroso. Donde a partir de la forma particular en que los miembros de la pareja se relacionan, de modo interdependiente, van gestando un espacio intersubjetivo común y conservan la identidad propia de cada miembro.

La participación se constituye en elemento que garantiza lo democrático a lo interno de la pareja, donde cada miembro puede realizar propuestas, identificar prioridades, y tener en cuenta, sobre la base del respeto al otro, demandas, intereses, puntos de vista y posibilidades de elección. La participación en la diada, desde una dinámica progresiva, va más allá de la toma de decisiones por parte de los miembros, implica compromiso y responsabilidad, involucra un proceso de aprendizaje en cuanto a la planificación y desarrollo de actividades en un marco de consenso. De esta manera, se estimula la corresponsabilidad.

Gracias al tipo de dinámica que se crea, ambos espacios (interpersonal e individual) obtienen la atención que requieren, porque los miembros de la diada, son capaces de compartir armónicamente sin minimizarse ni tener miedo a perderse como individualidad.

Conclusiones

Los procesos que dinamizan un vínculo amoroso desarrollador son el empleo de una comunicación abierta, clara y adecuada; la construcción de una intimidad afectivo-sexual; la explicitación de expectativas; la negociación de conflictos de manera colaborativa; el ejercicio de los roles de manera equitativa y flexible y el respeto a límites, preferiblemente permeables.

La interrelación de estos aspectos genera una dinámica progresiva que marca el desarrollo tanto del vínculo como de sus miembros. De ese modo se construye una relación de pareja donde se flexibiliza el poder, sobre la base del ajuste de papeles, lo que los dota de un equilibrio para la continuidad del vínculo.

La comunicación adquiere gran importancia en este sentido, por cuanto constituye el eje que atraviesa todo lo interactivo en el vínculo amoroso, al ser el proceso mediante el cual se construye la intimidad, se explicitan las expectativas, se negocian las situaciones conflictivas de forma colaborativa, se definen límites intra y extradiádicos; y se asumen roles. La intimidad afectivo-sexual es, mientras tanto, condición sine qua non, de la existencia misma de la relación amorosa.

Referencias Bibliográficas

1. Alcívar, CD. y Pincay, KA. (2018). *Las expectativas irreales en las relaciones matrimoniales de parejas que asisten al CDID, 2018*. [Tesis en opción por el título de Licenciadas en Psicología, Universidad de Guayaquil]. Disponible en Repositorio Institucional: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/34867>
2. Álvarez, M. (2016) *La pareja de hoy: parejas distantes. Sus principales problemáticas y la solución de conflictos*. [Tesis para optar por el título de Licenciado en Psicología, Universidad de la Habana].

3. Castro, M. (2002). El Programa Nacional de Educación Sexual en la estrategia cubana del desarrollo humano. *Sexología y Sociedad*. 8 (20), 4-9.
4. Cevallos, A C. (2018). *El amor y la formación de relaciones de pareja en la sociedad cuencana contemporánea*. [Tesis de Maestría en Educación Sexual. Universidad de Cuenca. Cuenca]. Disponible en Repositorio Institucional: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/30003>
5. Cuevas, AJ. (2019). *Intimidad y relaciones de pareja: exploraciones de un campo de investigación*. Juan Pablo Editor.
6. Díaz, M. (2008). *Conserva tus sueños: Manual educativo para la formación de promotoras y promotores adolescentes*. Editorial CENESEX.
7. Díaz, Y. (2017). *Subjetivación de vínculos afectivos de la sexualidad, en jóvenes de hoy. ¿Tradición o Innovación?* [Tesis para optar por el título de Licenciado en Psicología, Universidad de La Habana].
8. Fernández, L. (2006). *Personalidad y relaciones de pareja*. Editorial Félix Varela.
9. García, FE., Fuentes, R. y Sánchez, A. (2016). Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes. *Ajayu*, 14(2), 284-302. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612016000200004&lng=es&tlng=es
10. García, K (2018) *Entre palabras, gestos y emociones*. Editorial Científico Técnica.
11. García, J., Hernández, CI. y Monter, NS. (2019). Amor romántico entre estudiantes universitarios (hombres y mujeres), una mirada desde la perspectiva de género. *Estudios de género*, 6 (49), 218-247. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-94362019000100218&lng=es&tlng=es
12. Guerrero, N. y Pérez, M. (2013). ¿Qué preceptos teóricos y metodológicos deben sustentar el estudio y la educación integral de la sexualidad en adolescentes y jóvenes? *Revista Sexología y Sociedad*. 19 (1), 17-30. <http://revsexologiaysociedad.sld.cu/index.php/sexologiaysociedad/article/view/9>
13. Hernández, E. (2012). *La comunicación en parejas que inician parentalidad*. [Tesis Maestría en Psicología Clínica, Universidad de la Habana].
14. Orta, L. (2013). *Influencia de factores personológicos e intersubjetivos en vivencias de satisfacción sexual en parejas de larga duración*. [Tesis para optar por el título de Licenciado en Psicología, Universidad de La Habana].

15. Palumbo, M. (2018). Motivaciones y expectativas en las búsquedas de vínculos eróticos y/o afectivos. *Cultura y representaciones sociales*, 13 (25), 184-213. <http://doi.org/10.28965/2018-25-07>
16. Peñate, AI., Semanat, R. y Del Risco, O. (2020). *Adolescentes y jóvenes cubanos en los ámbitos de familia y pareja. Sistematización de una experiencia 2015 - 2019*. Centro de Estudios sobre la Juventud.
17. Quintana, M. (2013). *Sistema de intervención para incidir en los componentes dinámicos que orientan a estudiantes universitarios a formar parejas estables*. [Tesis de Doctorado en Ciencias Psicológicas, Universidad Central “Martha Abreu”].
18. Rihm, A., Sharim, D., Barrientos., J. Araya, C. y Larraín, M. (2017). Experiencias Subjetivas de Intimidad en Pareja: Un Dilema Social Contemporáneo. *Psykhe*, 26 (2), 1-14. <https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.26.2.1017>
19. Ripoll, K. J. y Cifuentes, J. E. (2019). Compromiso, autorregulación e intimidad en parejas en cohabitación: un estudio exploratorio en Bogotá, Colombia. *Revista Colombiana de Psicología*, 28, 125-139. <https://doi.org/10.15446/rcp.v28n2.74632>
20. [Rodríguez, ME. \(2017\). *Descubriendo el ADN de la pareja. Reflexiones Psicológicas*. Ed. Unos y otros.](#)
21. Rojas, R. (1999). “Siglo XXI. ¿Qué tipo de pareja queremos y para qué pareja nos preparamos?”. En: *Diversidad y Complejidad Familiar en Cuba*. Centro de Estudios Demográficos (CEDEM). La Habana, pp.-159-171.
22. Sánchez, C., Carreño, J. y Mota C. (2021). Indicadores psicológicos y de pareja relacionados con la insatisfacción marital: estrategias de intervención. *Psicología y Salud*, 31(1), 81-92. <https://doi.org/10.25009/pys.v31i1.2678>
23. Sánchez R; García M y De Andrade, A L (2018). Tácticas de resolución de conflicto en las relaciones de pareja: validación en dos ciudades de México y una de Brasil. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 10 (1), 51-62.
24. Valdés, M. (2008). *Desarrollo de recursos personológicos para las relaciones de pareja de jóvenes universitarias. Su promoción a partir de una alternativa de trabajo grupal*. [Tesis de Maestría en Psicología Clínica, Universidad de La Habana].