

RELACIONES V

Hay 5 tipos diferentes de relaciones románticas

¿Adivina cuál se relaciona con una menor satisfacción con la vida?

[Cómo nos enamoramos](#)

PUNTOS CLAVE

- 1- Las relaciones románticas se presentan de muchas formas, por lo que es útil saber qué tipos de relaciones preferimos y cuáles nos parecen más saludables.
- 2- Las dinámicas de las relaciones como la calidez, el apoyo, las interacciones negativas y la satisfacción se agrupan para formar cinco tipos de relaciones.
- 3- El tipo de relación está relacionado con el bienestar y la satisfacción con la vida.
- 4- Saber lo que necesita y quiere es la consideración más importante, y eso puede significar dejar una relación que no funciona para usted.

Por [Lázaro Castillo Jr](#)



Cuando mira hacia atrás en el historial de su relación, puede tener lo que se siente como una amplia gama de experiencias diferentes. Algunos romances son cortos. Algunos son aburridos. Algunos se definen por una fuerte atracción y grandes conflictos. Algunos son cálidos y estables. Todas estas experiencias nos enseñan sobre nosotros mismos y nos ayudan a crecer, pero es útil saber qué tipo de relaciones preferimos y cuáles nos parecen más saludables.

En un estudio que realicé con el Dr. Jonathon Beckmeyer, nos propusimos explorar diferentes tipos de relaciones y cómo se relacionan con el bienestar de los adultos jóvenes.

Una nota sobre la ciencia.

En la ciencia de las relaciones, a menudo presentamos a los participantes un conjunto de opciones y preguntamos cuál se adapta mejor a su estado actual de relación: soltero, pareja casual, relación comprometida, comprometido, casado. Estas etiquetas son útiles en algunos de los estudios que hacemos, pero no nos dicen mucho sobre las relaciones en sí.

El Dr. Beckmeyer y yo medimos la dinámica de la relación como la calidez, el apoyo, las interacciones negativas y la satisfacción de la relación para comprender mejor lo que estaba pasando entre los socios. También medimos partes de la estructura de la relación, como el compromiso, la duración de la relación y cuánto habían combinado sus vidas (por ejemplo, vivir juntos, ser copropietarios de una mascota).

Estos factores se agruparon para mostrarnos cinco tipos de relaciones. ¿Cuál se parece más a la relación en la que estás o a la que quieres?

1- Feliz e independiente



Estas parejas eran cálidas, solidarias y tenían bajos niveles de interacciones negativas. Pensaron que había muchas posibilidades de que se casaran, pero no habían combinado mucho sus vidas. Ninguno de ellos vivía con su pareja y, en comparación con otros tipos de relaciones, no pasaban juntos tanto tiempo libre. Este grupo también era un poco más joven que otros participantes y era un poco más probable que fueran estudiantes universitarios.

[5 etapas de las relaciones íntimas](#)

[10 consejos para fomentar relaciones románticas duraderas](#)

2- Felices y consolidados



Este era el tipo de relación más común, y las personas de este grupo se parecían mucho a parejas felices e independientes. La única gran diferencia era cuánto combinaban sus vidas. El grupo feliz y consolidado era mucho más probable que viviera con sus parejas y pasara mucho tiempo libre juntos. También eran mayores y habían estado juntos un poco más

3- Exploratorio

Las personas que caían en este grupo a menudo estaban al comienzo de una nueva relación. No habían estado juntos por mucho tiempo, y sus interacciones fueron un poco menos positivas que las de los grupos felices e independientes o felices y consolidados. Podríamos imaginar que estas personas todavía están tratando de decidir si comprometerse con sus parejas. Están pasando por algunos de los dolores de crecimiento de entenderse el uno al otro y aprender lo que quieren de la relación.

4- Atascado



Las parejas estancadas no tienen las mismas interacciones positivas que las parejas felices y no están tan satisfechas con sus relaciones. Aunque han estado juntos por más tiempo y han integrado sus vidas juntos, generalmente no esperan casarse con sus parejas, y más de la mitad se separaron y volvieron a estar juntos. Estas parejas parecían estar avanzando en una relación no tan feliz con planes futuros poco claros, pero también con una estrategia de salida poco clara. El Dr. Beckmeyer y yo estábamos tan interesados en esto que hicimos un estudio separado basado en entrevistas con personas que estaban "atascadas".

5- Alta intensidad



Las relaciones de alta intensidad son una mezcla fascinante de mucha calidez y apoyo con una fuerte dosis de interacciones negativas. Estas parejas estaban bastante satisfechas en sus relaciones y llevaban juntas mucho tiempo. Sin embargo, también tenían la tasa más alta de ciclos de relaciones: rupturas y reconciliaciones. Llegamos a la conclusión de que estas parejas son simplemente un poco más volátiles, lo que puede funcionar bien para algunas personas y no para otras.

Conclusiones clave

Siempre que una relación sea sana y libre de abusos, existe una amplia gama de formas y estilos de relación que funcionan bien para diferentes personas. A algunos nos gusta compaginar nuestra vida con la de nuestra pareja, ya otros nos gustan más la independencia. Algunos de nosotros toleramos bien los conflictos y las interacciones negativas, y otros no. Lo que parecía no funcionar bien para muchas personas en nuestro estudio eran las relaciones estancadas: mostraban síntomas depresivos más altos y menor satisfacción con la vida que las personas en otros tipos de relaciones.

Aquellos en relaciones de alta intensidad tenían más probabilidades de reportar síntomas depresivos y tenían una mayor satisfacción con la vida que algunos otros grupos. Las parejas felizmente independientes y consolidadas parecían tener mejores resultados en los resultados que medimos. Saber lo que necesita y desea es probablemente la consideración más importante y, a veces, eso puede significar dejar una relación estancada o de demasiada intensidad para usted.

Fuentes

Beckmeyer, J. J., & Jamison, T. B. (2021) Identificación de una tipología de relaciones románticas adultas emergentes: Implicaciones para la educación de relaciones, *Relaciones familiares*, 70(1), 305-318.