



MINI-TERAPIA · DOLOR #36

¿Es amor o costumbre? Guía de bolsillo para distinguirlos

Confundirlos es el problema. La costumbre no es lo opuesto al amor: el amor companional es amor real. Esta guía separa señal de inercia con la evidencia de Hatfield, Sternberg y Acevedo & Aron — y te da el método para saber qué tienes.

Por Ricardo De Castro King · Psicólogo

MomentoVital · 19 de agosto de 2026 · 10 min de lectura + 18 min de herramienta

La escena que se repite

Son las 22:40. La pareja pregunta "¿qué ves?" y la respuesta automática es "lo de siempre". Y en algún punto de la cena te diste cuenta de que no recordabas la última conversación que no fuera logística: quién paga qué, quién recoge a quién, qué falta del supermercado.

La pregunta llega sin permiso: ¿es amor o costumbre? Y duele porque ambas se parecen por fuera: mismas rutinas, mismo sofá, mismas fotos en el teléfono.

El mapa: los tres amores

El error de partida es pensar que la costumbre es lo opuesto al amor. La investigación dice otra cosa. Elaine Hatfield (1982) distinguió dos formas de amor: el **pasional** (intensidad, anhelo, activación) y el **compañional** (afecto profundo, intimidad, compromiso). El segundo no es amor fallido: es amor real con otra fisiología.

Robert Sternberg (1986) completó el mapa con su teoría triangular: el amor completo combina intimidad, pasión y compromiso. Lo que la gente llama "costumbre" suele ser **compromiso + intimidad sin pasión** (compañerismo) o **solo compromiso** (vacío). Saber en qué triángulo estás es el primer dato.

| Combinación | Nombre | Cómo se siente |

| --- | --- | --- |

| Intimidad + pasión + compromiso | Amor completo | Vínculo vivo: cercanía, deseo, proyecto |

| Intimidad + compromiso | Compañerismo | Cálido y estable; puede reactivar pasión |

| Solo compromiso | Amor vacío | Cumplir rutinas sin intercambio emocional |

El dato esperanzador

Acevedo y Aron (2009) revisaron 25 estudios sobre amor de larga duración y encontraron algo que contradice el pesaje cultural: **el amor romántico no muere necesariamente con los años**. Documentaron parejas longevas con amor romántico vivo — no como excepción mediática sino como patrón alcanzable. El ingrediente activo: actividades novedosas y desafiantes compartidas. La novedad compartida alimenta el sistema de apego y deseo; la rutina sin novedad lo apaga.

> La pregunta "¿es amor o costumbre?" no se responde mirando cuántos años llevan. Se responde mirando qué queda de intercambio emocional real — y qué se puede reconstruir.

El traductor: lo que tu mente te está diciendo

Estos son los pensamientos que más repetimos a las 3am cuando el cuerpo se acelera. Si te identificas con uno, la traducción te muestra qué está diciendo en realidad.

LA NOSTALGIA DEL INICIO

"Si de verdad lo amara, sentiría lo de los primeros meses."

Traducción: La intensidad pasional del inicio es fisiológicamente transitoria — su declive no es diagnóstico. El amor de larga duración se mide por intercambio emocional real, no por comparación con una química que por diseño cambia.

EL JUICIO DE LOS AÑOS

"Después de tanto tiempo juntos, dudar es una traición."

Traducción: La duda después de años no borra lo vivido: es información sobre el presente. Las parejas que reavivan el amor pasaron todas por esta pregunta — la diferencia es que la trabajaron en vez de esconderla.

LA COMPARACIÓN CON LAS REDES

"Las otras parejas se ven vivas y felices. Nosotros no."

Traducción: Comparas tu vida diaria completa con el highlight reel ajeno. El dato comparable no son sus fotos: es tu intercambio emocional real de esta semana. Ahí vive la respuesta.

Tu tarjeta-ancha y el plan de 7 días

La herramienta arma una tarjeta con la frase que tú escribiste. Esa tarjeta es lo que te vas a llevar a la mesita de luz. Abajo, el plan de 7 días para no repetir el loop.

TU TARJETA-ANCLA

"La costumbre no es lo opuesto al amor — la inercia sin intercambio sí es un problema, y tiene método de salida. Una novedad compartida a la vez."

Imprime o guarda esta tarjeta en tu teléfono. Es lo que vas a leer mañana cuando el cuerpo arranque de nuevo.

PLAN DE 7 DÍAS · DOSIS, NO SALTO HEROICO

CUÁNDO	QUÉ HACER
Día 1	Ubica tu triángulo: en una escala honesta del 1 al 10, ¿cuánta intimidad, cuánta pasión y cuánto compromiso hay HOY en la relación? Tres números. Sin decorarlos. Ese es tu punto de partida real.
Día 2	Revisa tu semana: ¿cuántas conversaciones fueron logística y cuántas fueron intercambio emocional (cómo estoy, qué sentí, qué temo)? Anota los dos conteos. La proporción es el dato central.
Día 3	Separa problemas: haz dos columnas — RUTINA (solvable con hábitos y novedad) y ESTRUCTURAL (valores, respeto, proyectos que chocan). Solo la primera se resuelve reavivando.
Día 4	Primera novedad compartida: propone y agenda UNA actividad que ninguno de los dos haya hecho antes (clase, ruta nueva, cocina desconocida). La investigación es clara: la novedad compartida es el ingrediente activo.
Día 5	Durante la actividad del día 4, observa sin forzar: ¿apareció conversación no-logística? ¿risa? ¿curiosidad por el otro? Anota qué apareció y qué no. Son datos, no veredictos.
Día 6	Habla con tu pareja del experimento: comparte tus números del día 1 sin acusación y pregunta los suyos. La conversación honesta sobre el triángulo es en sí misma intimidad en acción.

Herramienta: el inventario de intercambio (15 minutos)

Un ejercicio de papel y lápiz para medir lo que la costumbre esconde:

- 1 **Dibuja una tabla** con 7 filas (los últimos 7 días) y 2 columnas: INTERCAMBIO / LOGÍSTICA.
- 1 **Recuerda cada día** y anota en qué columna cayó cada conversación relevante con tu pareja.
- 1 **Marca con una estrella** los momentos de contacto físico buscado (no rutinario): un abrazo largo, una mano tomada sin motivo. Cuenta las estrellas de la semana.
- 1 **Calcula tu proporción:** intercambio vs logística. Más de 70% logística con 0-1 estrellas sugiere inercia real; una proporción más equilibrada sugiere amor companional vivo que necesita reactivar pasión.
- 1 **Al final escribe:** "Lo que mi semana me mostró fue...". Ese dato alimenta la conversación del día 6 del plan.

Si el ejercicio revela desprecio, indiferencia sostenida o dolor emocional intenso, la pregunta ya no es amor vs costumbre: busca acompañamiento profesional de pareja o individual. Las líneas de ayuda de esta guía están disponibles.

LA FRASE QUE TE LLEVÁS

"La costumbre no es lo opuesto al amor — la inercia sin intercambio sí es un problema, y tiene método de salida. Una novedad compartida a la vez."