



Universidad Abierta Interamericana

Relaciones no monógamas consensuadas: bienestar psicológico, relacional y estigmatización.

Título de la TIF: Estigma, bienestar y procesos relacionales en relaciones no monógamas consensuadas: una revisión sistemática

Alumno: Lucas Touriño

Tutor: Dr. Lucas Cuenya

Título a obtener: Licenciado en Psicología

Carrera en la que se presenta: Licenciatura en Psicología

Fecha de entrega: 2 de febrero de 2026

Contenido

Agradecimientos	3
Resumen.....	4
Abstract	5
Introducción	7
Método	13
Criterios de elegibilidad	13
Fuentes de información	13
Estrategias de análisis de datos	13
Resultados	15
Figura 1.	16
Tabla 1.....	19
Discusión.....	26
Limitaciones.....	31
Conclusión	32
Referencias.....	34

Agradecimientos

En primer lugar, quiero expresar mi profundo agradecimiento a Lucas Cuenya, director de esta tesis, por su acompañamiento sostenido, su lectura atenta y sus valiosas devoluciones a lo largo de todo el proceso de investigación. Su guía fue fundamental para el desarrollo, la organización y la finalización de este trabajo.

Al GISSER, Grupo de Investigación en Salud Sexual y Reproductiva, cuya colaboración y apoyo fueron vitales para el desarrollo de mi proyecto de investigación. En especial, agradezco a María Florencia Coldeira y María Florencia Contigiani por sus valiosos aportes y sus observaciones.

A la Universidad Abierta Interamericana, y en particular a Rocío Hauche, quien despertó en mí el interés por la investigación y me ayudó a descubrirme en ese rol. Del mismo modo, a Lucas Gago y Matías Serafini, quienes contribuyeron de manera decisiva a mi formación académica e investigativa, brindándome herramientas teóricas y metodológicas fundamentales a lo largo de mi trayectoria académica.

A mis amigos Keki, Chofu, Tomi, Agus, Tebo y Joaquín, gracias por el apoyo, la paciencia y el acompañamiento a lo largo de toda la carrera, incluso durante los semestres en los que estuve prácticamente ausente por dedicarme de lleno a mis actividades académicas.

A mi madre, Carolina Mendes, quien también fue una de las razones por las que decidí estudiar en la Universidad Abierta Interamericana, por su apoyo constante y su confianza. A mi padre, Sebastián Chiesa, quien me recordó una y otra vez la importancia de creer en uno mismo.

Por último, quiero agradecer a mis compañeros nocturnos, Kryllion, Terfintia y Paprika, por su presencia cotidiana durante largas jornadas de estudio. Y, especialmente, a la persona más importante de mi vida, mi esposa Laura, quien no solo me acompañó a lo largo de todo este recorrido, sino que también me permitió transitar la vida no monógama de manera honesta, respetuosa y compartida, junto a sus vínculos y a los míos, haciendo posible que este proceso académico conviviera con una experiencia vital profundamente significativa.

Resumen

Las relaciones no monógamas consensuadas (RNMC) constituyen un conjunto diverso de configuraciones relacionales que desafían los supuestos mononormativos predominantes en las sociedades occidentales. En los últimos años, la investigación empírica ha comenzado a examinar de manera sistemática sus implicancias psicológicas, relacionales y sociales. El objetivo de la presente revisión sistemática fue sintetizar la evidencia empírica cuantitativa reciente (2020–2024) sobre la estigmatización, el bienestar psicológico y social, y la satisfacción relacional y sexual en personas involucradas en relaciones RNMC. Siguiendo las directrices PRISMA 2020, se identificaron y analizaron 23 estudios publicados en bases de datos internacionales, seleccionados a partir de criterios de inclusión predefinidos. Los resultados indican que las relaciones RNMC no se asocian de manera inherente con peores indicadores de bienestar psicológico y social ni de satisfacción relacional o sexual en comparación con la monogamia. Por el contrario, las diferencias entre estudios se explican principalmente por factores contextuales, como el estigma social, la mononormatividad internalizada y el acceso a apoyo social. Asimismo, se destaca el rol de variables relacionales y emocionales específicas como la comunicación, los acuerdos explícitos, el apego, los celos y la compersión, como mediadores relevantes del funcionamiento relacional. En conjunto, los hallazgos cuestionan los supuestos deficitarios sobre las relaciones RNMC y subrayan la necesidad de enfoques clínicos, sociales e investigativos sensibles a la diversidad relacional.

Palabras clave: no monogamia consensuada, poliamor, satisfacción relacional, bienestar psicológico, estigmatización

Abstract

Consensual non-monogamous relationships (CNMRs) constitute a diverse set of relational configurations that challenge the predominant mononormative assumptions in Western societies. In recent years, empirical research has begun to systematically examine their psychological, relational, and social implications. The aim of the present systematic review was to synthesize recent quantitative empirical evidence (2020–2024) on stigmatization, psychological and social well-being, and relational and sexual satisfaction among individuals involved in CNMRs. Following the PRISMA 2020 guidelines, 23 studies published in international databases were identified and analyzed, selected according to predefined inclusion criteria. The results indicate that CNMRs are not inherently associated with poorer indicators of psychological or social well-being, nor with lower levels of relational or sexual satisfaction, when compared to monogamy. Rather, differences across studies are primarily explained by contextual factors such as social stigma, internalized mononormativity, and access to social support. In addition, the role of specific relational and emotional variables—such as communication, explicit agreements, attachment, jealousy, and compersion—is highlighted as relevant mediators of relational functioning. Taken together, these findings challenge deficit-based assumptions about CNMRs and underscore the need for clinical, social, and research approaches that are sensitive to relational diversity.

Keywords: consensual non-monogamy, polyamory, relationship satisfaction, psychological well-being, stigmatization

“El amor auténtico debería fundarse en el reconocimiento recíproco de dos libertades.”

Simone de Beauvoir

Introducción

La monogamia ha sido vista tradicionalmente como la norma social predominante, asociada con la exclusividad sexual y emocional, y percibida como un modelo de relación que garantiza estabilidad y confianza. Sin embargo, aunque las creencias y actitudes hacia la fidelidad en la monogamia pueden estar socialmente arraigadas, esto no necesariamente se traduce en su práctica efectiva dentro de las relaciones monógamas (Estrada Carmona et al., 2022). En nuestras sociedades, normalmente se espera que los adultos obtengan felicidad y plenitud principalmente a través de una relación sexual única y estable, visión que ha generado una cultura que valora enormemente las relaciones de pareja, muchas veces a expensas de otras relaciones significativas o estilos de vida alternativos (DePaulo & Morris, 2005). Sin embargo, desde una perspectiva evolutiva, la monogamia, lejos de ser una constante universal en la historia humana, es una de varias estrategias relacionales que han coexistido y variado a lo largo del tiempo (Brandon, 2016). Según Brandon (2016), los seres humanos han desarrollado múltiples estrategias de apareamiento, incluyendo la monogamia serial, las relaciones poligámicas y las estrategias de corto plazo, las cuales pueden variar dependiendo de factores biológicos, culturales y ambientales. Asimismo, señala que la monogamia estricta es infrecuente incluso en especies tradicionalmente consideradas monógamas, lo que sugiere que la flexibilidad en las estrategias de apareamiento ha sido una característica recurrente en la evolución de las conductas relacionales.

En este marco, la prevalencia de relaciones no monógamas consensuadas (RNMC) en Occidente, aunque aún minoritaria en comparación con la monogamia, sugiere una mayor visibilidad y una ampliación del interés y la familiaridad social con estas formas relacionales, reflejando un cambio gradual en las actitudes sociales. Un estudio realizado en Estados Unidos con una muestra de 3,438 adultos mostró que el 16.8% expresó interés en tener RNMC, el 10.7% reportó haber estado involucrado en algún momento de su vida en una RNMC y el 6.5% indicó conocer a alguien que

practicaba este tipo de relación. Además, entre quienes no estaban personalmente interesados, un 14.2% manifestó respeto hacia quienes sí lo hacen (Moors et al., 2021). En la misma línea, Hauptert et al. (2017) encontraron que aproximadamente el 21% de los adultos solteros en Estados Unidos había participado en una RNMC en algún momento de su vida.

Estas cifras reflejan que, aunque en sociedades occidentales la monogamia sigue siendo el modelo predominante, un número significativo de personas reporta experiencias previas o apertura hacia dinámicas relacionales alternativas. Para comprender mejor estas relaciones, es importante considerar los acuerdos que las estructuran. En este sentido, la RNMC se define como un acuerdo explícito que habilita la posibilidad de mantener múltiples vínculos sexuales y/o afectivos de manera simultánea (Conley et al., 2012) y ha sido estudiada en contraste con la monogamia. Por ejemplo, Conley et al. no hallaron evidencia empírica que respalde la creencia social de la superioridad inherente de las relaciones monógamas en términos de satisfacción, ya que han observado niveles equiparables de felicidad, comunicación y honestidad entre ambos arreglos relacionales.

Investigaciones recientes también han explorado cómo la disposición de los individuos hacia la RNMC está influida por la percepción de alternativas relacionales. Senthilmurugan y Joel (2022) encontraron que la disposición a participar en una RNMC está influenciada por la interacción entre dos factores clave: la percepción de que la pareja tiene opciones relacionales atractivas fuera de la relación actual y la percepción de que uno mismo también tiene opciones atractivas disponibles. Estos hallazgos sugieren que la disposición a considerar modelos relacionales alternativos no responde únicamente a valores personales, sino que también está mediada por las oportunidades percibidas tanto en uno mismo como en la pareja.

En la literatura empírica, las RNMC se conceptualizan como un término paraguas que engloba diversas configuraciones relacionales diferenciadas principalmente por el

tipo de acuerdos establecidos entre las personas involucradas (Conley et al., 2017). Entre las formas más frecuentemente abordadas se encuentran las relaciones abiertas, en las que la pareja mantiene un vínculo afectivo primario pero acuerda la posibilidad de encuentros sexuales con terceros; el *swinging*, caracterizado por intercambios sexuales consensuados generalmente sin involucramiento emocional; y el poliamor, que habilita el establecimiento simultáneo de múltiples vínculos afectivos y/o románticos con conocimiento y consentimiento de todas las partes, dando lugar a redes relacionales en las que las parejas de una pareja, denominadas metamores, adquieren relevancia en el funcionamiento del vínculo (Conley et al., 2012; Flicker et al., 2024).

Algunos autores han propuesto comprender el poliamor no solo como una práctica relacional específica, sino también como una ‘orientación relacional’, en referencia a una disposición relativamente estable hacia formas no exclusivas de vinculación afectiva y sexual, sustentadas en principios de apertura y honestidad (Barker, 2006). Dentro de estas configuraciones, un eje analítico relevante es la distinción entre estructuras jerárquicas y no jerárquicas donde ciertas relaciones pueden ocupar estatus primario o prioritario frente a otras, mientras que en modalidades no jerárquicas se enfatiza la igualdad relacional entre vínculos (Flicker et al., 2021). En esta línea, estudios empíricos recientes, como el de Cannas Aghedu et al. (2024), incluyen la agamia como una orientación o configuración relacional que cuestiona la centralidad normativa del vínculo de pareja y la exclusividad como principio organizador de la intimidad, diferenciándose tanto de la monogamia como de otras formas de RNMC basadas en acuerdos de pareja más definidos.

Diversos trabajos muestran que la exposición al estigma social y a contextos relacionales mononormativos se asocia con mayores niveles de malestar psicológico en personas en RNMC (Borgogna et al., 2021), mientras que el apoyo social y comunitario actúa como un factor protector frente a la marginación (Moors et al., 2017). En este sentido, los profesionales de la salud mental que aborden las problemáticas de personas

con RNMC desde matrices valorativas ajenas a sus arreglos vinculares podrían cometer no solo torpezas en sus lecturas, sino también tratos discriminatorios y hasta patologizantes, reforzando la estigmatización social.

En términos de satisfacción, investigaciones recientes destacan que las configuraciones relacionales, jerárquicas y no jerárquicas, se asocian con distintos niveles de satisfacción y seguridad en el apego (Flicker et al., 2021), y que la decisión de abrir una relación puede aumentar la satisfacción sexual sin detrimento del vínculo principal (Parkes Murphy et al., 2020). Asimismo, los motivos sexuales refieren a las razones subjetivas que explican por qué una persona decide involucrarse en una actividad sexual. Desde la Teoría de la Autodeterminación, dichos motivos pueden diferenciarse según su grado de autodeterminación, conformando un continuo que va desde motivos autodeterminados, cuando la conducta se realiza por placer, conexión o coherencia con valores personales, hasta motivos poco autodeterminados o controlados, en los que la actividad sexual se ve impulsada por presiones externas, culpa, obligación o evitación del conflicto. En este sentido, la autodeterminación de los motivos sexuales no alude a la estructura del vínculo (por ejemplo, la exclusividad), sino al grado de agencia y elección personal implicado en la conducta sexual. Esta autodeterminación se asocia con mayores niveles de satisfacción y bienestar en vínculos no monogámicos consensuados, tanto a nivel individual como diádico (Wood et al., 2021). Finalmente, comparaciones entre tipos de RNMC muestran que el poliamor y el *swinging* tienden a asociarse con mayor ajuste diádico que las relaciones abiertas, resaltando la relevancia de considerar diferencias entre configuraciones (Conley et al., 2021).

Investigaciones recientes han cuestionado los supuestos mononormativos que históricamente han guiado el estudio de las relaciones íntimas, señalando que las RNMC pueden constituir formas relacionales funcionales y satisfactorias para quienes participan en ellas. Diversos estudios han destacado beneficios potenciales asociados a estas

configuraciones, tales como la diversificación en la satisfacción de necesidades emocionales y sexuales, una mayor flexibilidad relacional y el fortalecimiento de redes de apoyo social y afectivo (Moors et al., 2017; Conley et al., 2017). Sin embargo, estos beneficios coexisten con desafíos estructurales y psicosociales significativos. La literatura muestra de manera consistente que las personas involucradas en RNMC experimentan menores niveles de aceptación familiar y social en comparación con aquellas en relaciones monógamas, reflejando la persistencia de normas culturales mononormativas y discursos estigmatizantes (Balzarini et al., 2019; Mogilski et al., 2015). Esta falta de reconocimiento y validación social se ha asociado con mayores niveles de estrés, experiencias de estigmatización, estrategias de ocultamiento y dificultades en la consolidación de una identidad relacional legítima (Balzarini et al., 2020; Borgogna et al., 2021; Stults et al., 2022).

Asimismo, investigaciones previas han señalado que las experiencias emocionales en contextos no monógamos no se reducen a una mayor presencia de celos, como suele suponerse desde perspectivas mononormativas. Si bien los celos pueden estar presentes, muchas personas desarrollan estrategias específicas de regulación emocional y comunicación, y reportan, en algunos casos, la vivencia de ‘compersión’, entendida como una emoción positiva vinculada al bienestar y placer ante las relaciones de la pareja con otras personas (Flicker et al., 2021; Mogilski et al., 2015).

Dada la creciente visibilidad de las RNMC en un contexto social aún dominado por el modelo monógamo, resulta crucial sintetizar la evidencia empírica reciente disponible sobre las RNMC. Por ello, estas relaciones constituyen un objeto de creciente interés académico y social. En este marco, la literatura reciente ha tendido a desplazar el foco desde comparaciones dicotómicas entre monogamia y RNMC hacia el examen de sus consecuencias psicosociales. En esta revisión se decidió priorizar estudios cuyo foco principal fueran tres ejes: estigmatización social, bienestar psicosocial y satisfacción

relacional. Esta decisión se fundamentó en el creciente interés académico y social que han adquirido las RNMC hacia el examen de sus consecuencias psicológicas, relacionales e interpersonales.

En esta revisión sistemática se sintetizará la evidencia empírica cuantitativa publicada entre 2020 y 2024 inclusive sobre la estigmatización, el bienestar psicológico y social, y la satisfacción relacional en personas involucradas en RNMC. Específicamente, se propuso: a) identificar los principales factores asociados mayor o menor bienestar psicológico y social de las personas en RNMC; b) examinar la relación entre los acuerdos relacionales y la satisfacción relacional; c) examinar procesos de estigmatización hacia personas que poseen RNMC. El trabajo se centró exclusivamente en estudios en los que las RNMC constituyeran el tópico central de análisis, excluyendo aquellos en los que fueran abordadas de manera tangencial o únicamente como variable comparativa.

En este sentido, sistematizar los hallazgos empíricos recientes sobre estas variables psicosociales resulta relevante no solo para consolidar el estado actual del conocimiento sobre el tema, sino también para evaluar supuestos mononormativos históricamente arraigados en la investigación sobre relaciones íntimas. Una revisión de este tipo permite distinguir entre efectos atribuibles a las configuraciones relacionales en sí mismas y aquellos derivados de condiciones sociales adversas, como el estigma y la falta de reconocimiento, aportando así una base empírica necesaria para el desarrollo de marcos teóricos rigurosos y para la práctica profesional en ámbitos clínicos, educativos y comunitarios.

Método

Criterios de elegibilidad

Esta revisión se basó en la guía PRISMA 2020 para la presentación de informes de revisiones sistemáticas (Page et al., 2021). Esto implicó anticipar los criterios de selección de los trabajos a incluir. Se revisaron los artículos de investigación realizados en los años comprendidos entre 2020 y 2024 inclusive, en los idiomas inglés y español, con estatus de publicación publicado.

Fuentes de información

Se utilizaron las bases de datos Scopus y EBSCO, empleando la combinación de las siguientes palabras clave en inglés y español: Polyamory, consensual non-monogamy, Consensual non-monogamous, Polyamorous relationships, Polyamorous, CNM, Psychotherapy, psychology, Relationship quality, Sexuality, Intimacy, Compersion, jealousy, attachment, metamour. Para asegurar la saturación de la literatura, se aplicaron estrategias de búsqueda hacia adelante (buscar artículos que citan el estudio incluido) y hacia atrás (revisar las listas de referencia de los estudios incluidos).

El esquema de la búsqueda realizada fue el siguiente: ("Polyamory" OR "consensual non-monogamy" OR "Consensual non-monogamous" OR "Polyamorous relationships" OR "Polyamorous" OR "CNM") AND ("Psychotherapy" OR "psychology" OR "Relationship quality" OR "Sexuality" OR "Intimacy" OR "Compersion" OR "jealousy" OR "attachment" OR "metamour").

Estrategias de análisis de datos

Se llevó a cabo una revisión sistemática donde se revisó el título, resumen y palabras clave de los artículos para evaluar su correspondencia con los criterios establecidos. Las características que debían cumplir los artículos eran: a) ser estudios cuantitativos con una muestra en personas adultas; b) haber sido publicados entre 2020 y 2024 inclusive; c) estar en inglés o español; d) abordar de manera empírica variables

psicológicas, sociales o relacionales vinculadas a las RNMC (por ejemplo: estigmatización, bienestar psicológico/social, satisfacción relacional, celos, compersión); y e) tener un enfoque principal en las RNMC, incluyendo el poliamor, las relaciones abiertas, la anarquía relacional y el *swinging*.

Se excluyeron los siguientes tipos de estudios: a) cualitativos, revisiones, trabajos teóricos, editoriales y opiniones; b) investigaciones en las que las RNM aparecían solo como variable secundaria o para comparación con la monogamia; c) estudios dedicados exclusivamente a la validación de escalas o instrumentos sin una aplicación empírica a experiencias de RNMC; y d) simulaciones, análisis de datos secundarios sin muestra primaria o duplicados.

Cuando la lectura del título, resumen y palabras clave no fue suficiente, se revisó la introducción y el método de los artículos para determinar su idoneidad. El cribado fue realizado por al menos dos revisores independientes y las discrepancias se resolvieron por consenso, siguiendo las recomendaciones de la declaración PRISMA 2020.

A partir de los estudios empíricos seleccionados tras el proceso de cribado e idoneidad inicial, se realizó una búsqueda complementaria hacia atrás y hacia adelante (*backward and forward citation searching*), con el objetivo de ampliar la cobertura del campo, identificar posibles estudios relevantes no recuperados en la búsqueda inicial y evaluar la saturación teórica y empírica del corpus. La búsqueda hacia atrás consistió en la revisión sistemática de las listas de referencias de los estudios incluidos, mientras que la búsqueda hacia adelante se llevó a cabo mediante la identificación de los trabajos que citaban a dichos estudios a través de la base de datos Scopus. Ambas estrategias se aplicaron de manera iterativa sobre la totalidad de los artículos seleccionados.

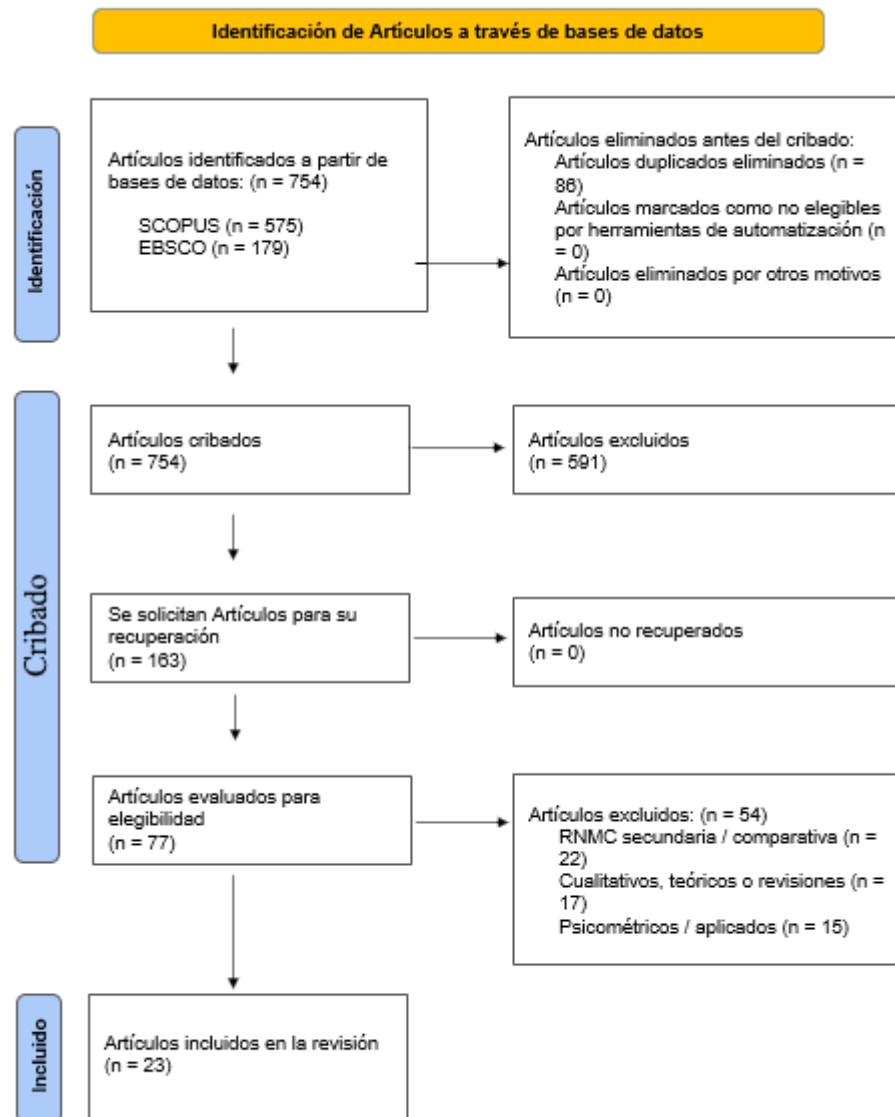
En los casos en que no se pudieron acceder a los artículos directamente, se contactó a los autores a través de las redes sociales especializadas (ResearchGate, Academia.edu, entre otros) o por correo electrónico.

Resultados

En total se evaluaron 754 artículos provenientes de las bases de datos SCOPUS ($n = 575$) y EBSCO ($n = 179$), publicados entre 2020 y 2024 inclusive. Tras una primera etapa de cribado por título y resumen, se excluyeron 591 artículos por diversas razones, entre ellas: no abordar específicamente las RNMC ($n = 546$), corresponder a estudios cualitativos o teóricos ($n = 50$), no tratarse de artículos con referato ($n = 20$), estar publicados en un idioma distinto del inglés o español ($n = 7$), presentar un año de publicación fuera del rango establecido ($n = 4$) o carecer de datos o metadatos suficientes ($n = 6$).

De los 163 artículos preliminarmente incluidos, se eliminaron 86 artículos duplicados durante el proceso de consolidación, lo que resultó en un total de 77 estudios únicos para la segunda etapa de selección. En este segundo cribado, se priorizaron los estudios con un foco principal en variables vinculadas a la estigmatización, el bienestar psicológico y social y la satisfacción relacional y/o sexual en poblaciones con RNMC. Se excluyeron 54 trabajos: aquellos en los que la RNMC era una variable secundaria o meramente comparativa ($n = 22$), estudios dedicados exclusivamente a la validación de escalas o instrumentos ($n = 15$) y artículos cualitativos o teóricos ($n = 17$). Como resultado de este proceso, se seleccionaron finalmente 23 estudios empíricos cuantitativos para su inclusión en la revisión sistemática (ver Figura 1).

Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de identificación, cribado y selección de artículos según PRISMA 2020.



Se realizó una búsqueda complementaria hacia atrás y hacia adelante a partir de los 23 estudios incluidos. Este procedimiento permitió identificar 41 artículos adicionales, de los cuales, tras la eliminación de duplicados, se obtuvieron 26 estudios únicos. Estos trabajos fueron evaluados nuevamente según los criterios de inclusión previamente definidos y excluidos mayoritariamente por corresponder a diseños cualitativos, mixtos, teóricos o de revisión; por centrarse en la validación psicométrica de instrumentos; o en estudios actitudinales sin foco en experiencias relacionales en RNMC. Como resultado,

no se incorporaron nuevos estudios al corpus, que permaneció conformado por 23 artículos.

La mayoría de los estudios fueron publicados en inglés ($n = 21$; 91.3%), mientras que 2 estudios (8.7%) se publicaron en español. En relación con los diseños metodológicos, predominó ampliamente el enfoque transversal ($n = 19$; 82.6%), incluyendo un estudio cuasiexperimental, basado en viñetas. Solo 4 estudios (17.4%) emplearon diseños longitudinales, prospectivos o con seguimiento temporal, incluyendo diarios y mediciones repetidas.

En cuanto a la procedencia geográfica, la mayoría de los estudios incluidos se llevó a cabo en Norteamérica ($n = 14$; 60.9%), principalmente en Estados Unidos y Canadá. En segundo lugar, se identificaron investigaciones realizadas en Europa ($n = 6$; 26.1%), con estudios desarrollados en España, Portugal, Italia y Polonia. Finalmente, una minoría correspondió a estudios con muestras internacionales ($n = 3$; 13.0%). Respecto a la distribución temporal, la producción se concentró principalmente en 2021 ($n = 12$), con menor representación en 2020 ($n = 2$), 2022 ($n = 2$) y 2023 ($n = 2$), y un repunte en 2024 ($n = 5$).

Las muestras estuvieron compuestas mayoritariamente por adultos involucrados en RNMC, incluyendo poliamor, relaciones abiertas y *swinging*. La mayoría de los estudios utilizó muestras individuales ($n = 18$; 78.3%), mientras que una minoría implementó diseños diádicos o de parejas ($n = 5$; 21.7%). Asimismo, 9 estudios (39.1%) incluyeron exclusivamente personas en RNMC, mientras que 14 estudios (60.9%) incorporaron muestras comparativas con personas monógamas o población general. Un subconjunto relevante se centró específicamente en poblaciones LGBTQ+ ($n = 4$; 17.4%).

En cuanto al muestreo, la totalidad de artículos incluidos utilizó muestreos no probabilísticos de tipo intencional o por conveniencia, con reclutamiento a través de

comunidades vinculadas a las RNMC, redes sociales, foros especializados o entornos universitarios.

Respecto al reporte de resultados, una proporción considerable de los estudios informó medidas de asociación o magnitud del efecto, aunque el reporte no fue completamente homogéneo entre investigaciones, lo que dificulta la comparación directa. En general, los efectos observados oscilaron entre bajos y moderados, siendo escasos los efectos de gran magnitud.

En relación con las variables analizadas, la estigmatización fue evaluada en 7 estudios (30.4%), incluyendo dimensiones como estigma vivido, estigma anticipado, estigma internalizado y creencias mononormativas. El bienestar psicológico y social fue analizado en 5 estudios (21.7%), a través de indicadores como satisfacción con la vida, salud mental autopercebida, síntomas depresivos o apoyo social. La satisfacción relacional y/o sexual constituyó una de las variables más frecuentemente estudiadas, presente en 12 estudios (52.2%).

Variables emocionales y relacionales específicas, tales como celos, compersión, estilos de apego, comunicación y acuerdos relacionales, fueron evaluadas en 12 estudios (52.2%), reflejando el interés del campo en procesos relacionales característicos de la RNMC.

En cuanto a los patrones generales de resultados, los 7 estudios que abordaron la estigmatización (100%) encontraron asociaciones negativas entre el estigma social o internalizado y el bienestar psicológico y relacional. En relación con el bienestar psicológico y social, 2 de los 5 estudios que evaluaron esta dimensión (40%) reportó niveles comparables entre personas en RNMC y personas monógamas, especialmente cuando se consideraron variables contextuales y relacionales. No obstante, 2 de los 5 estudios que evaluaron bienestar psicológico (40%) identificaron mayores niveles de

malestar psicológico en RNMC en contextos caracterizados por alta estigmatización social o internalizada.

La satisfacción relacional y sexual constituyó uno de los hallazgos más consistentes del corpus analizado, los 12 estudios que evaluaron esta variable (100%) informaron niveles iguales o superiores a los observados en relaciones monógamas. Finalmente, 12 de los 23 estudios (52.2%) identificaron variables mediadoras o moderadoras relevantes, entre ellas el apoyo social, la calidad de los acuerdos relacionales, el tipo de configuración no monogámica y las creencias mononormativas, destacando la importancia de los contextos sociales y relacionales en la experiencia de la RNM.

Tabla 1. *Resumen de las características principales de los estudios comportamentales recabados.*

Estudio Autor (año, país)	Muestra	Diseño	Variables Principales	Resultados
Balzarini et al. (2021, EE. UU./Canadá)	Personas poliamorosas y monógamas. <i>n</i> = 4.888 (poliamor = 3.530; monogamia = 1.358). Muestreo no probabilístico.	Cuantitativo, transversal, comparativo	Celos; compersión; ambivalencia emocional; experiencia relacional; satisfacción relacional.	La compersión se asoció positivamente con la satisfacción relacional, mientras que los celos no mostraron asociaciones significativas con dicha satisfacción.
Banaszkiewicz (2024, Polonia)	Adultos de 18 a 60 años con experiencia en RNMC, deseo de RNMC o sin RMNC. <i>n</i> = 355. Muestreo no probabilístico.	Cuantitativo, transversal	Tolerancia a la ambigüedad; deseo/práctica de RNMC (poliamor, pareja abierta, <i>swinging</i>).	Las personas que practican o desean RNMC mostraron mayor tolerancia a la ambigüedad en comparación con quienes no presentan interés en RNMC, con

				diferencias según tipo de RNMC.
Borgogna et al. (2021, EE. UU.)	Estudiantes universitarios RNMC y no RNMC. n total = 455 (RNMC = 91). Muestreo no probabilístico.	Cuantitativo, transversal, comparativo	Estrés de minoría; depresión; abuso emocional, físico y sexual; tipo de relación.	Las personas RNMC reportaron mayores niveles de depresión y experiencias de victimización, consistentes con el modelo de estrés de minoría.
Cannas Aghedu et al. (2024, Canadá)	Personas adultas LGBTQ+ en diversas configuraciones relacionales. n = 1.528. Muestreo no probabilístico.	Cuantitativo, transversal,	Configuración relacional; bienestar psicológico; apoyo percibido de la pareja; calidad relacional.	Se identificaron cinco configuraciones relacionales; las formalizadas (monogamia formalizada y relación abierta formalizada) presentaron mayores niveles de bienestar y apoyo percibido de la pareja, mientras que las no formalizadas se asociaron con menores niveles de bienestar y apoyo percibido.
Conley & Piemonte (2021, EE. UU.)	Adultos en diversas configuraciones RNMC, reclutados a través de múltiples estudios independientes. Tamaños muestrales variables según estudio, con un tamaño total agregado superior a 1.000 participantes. Muestreo no probabilístico.	Cuantitativo, transversal, múltiples estudios	Ajuste diádico; satisfacción relacional; confianza; celos; comunicación; creencias pro-monogamia; tipo de RNMC.	El ajuste diádico y la satisfacción relacional variaron según variables relacionales específicas (comunicación, confianza, ideología relacional) más que por el tipo de RNMC.
Cox et al. (2021, Internacional/EE. UU.)	Muestra internacional de adultos RNMC comparada con	Cuantitativo, transversal, comparativo	Salud autopercibida; felicidad; satisfacción marital;	Las personas en RNMC reportaron niveles de salud,

	población general de EE.UU. $n = 4.062$. Muestreo no probabilístico (muestra RNMC) y comparación con muestra probabilística nacional.		frecuencia sexual; número de parejas.	felicidad y satisfacción marital comparables o superiores a los de la población general.
Cunningham et al. (2022, EE.UU.)	Adultos de población general. $n = 955$ (Estudio 1: 229; Estudio 2: 726). Muestreo no probabilístico.	Cuantitativo, transversal, comparativo	Aprehensión hacia la RNMC; razonamiento moral; pureza moral; dominancia social; apertura a la experiencia.	Los estilos de razonamiento moral, particularmente aquellos vinculados a la pureza moral, se asociaron con mayores niveles de aprehensión hacia la RNMC.
Flicker & Sancier-Barbosa. (2024, EE. UU.)	Adultos en RNMC reclutados en comunidades RNMC y Alt-Sex. $n = 255$. Muestreo no probabilístico.	Cuantitativo, transversal	Compersión; celos; envidia; apego; relación con metamor; satisfacción relacional.	La compersión se asoció positivamente con la cercanía al metamor y negativamente con los celos y la ansiedad de apego.
Flicker et al. (2021, EE. UU.)	Adultos en relaciones poliamorosas jerárquicas y no jerárquicas. $n = 585$ (Estudio 1: 225; Estudio 2: 360). Muestreo no probabilístico.	Cuantitativo, transversal, comparativo	Satisfacción relacional; apego (ansiedad/evitación); estructura jerárquica vs no jerárquica.	Diferencias en satisfacción relacional y apego según la estructura jerárquica del poliamor; las relaciones no jerárquicas presentaron mayor satisfacción y seguridad de apego global.
Gusakova et al. (2021, EE. UU.)	Parejas de hombres cisgénero en relaciones monógamas y con acuerdos abiertos. $n = 395$ parejas. Muestreo no probabilístico.	Cuantitativo, transversal, comparativo	Comunicación relacional; comunicación sobre acuerdos sexuales y de seguridad; ruptura de acuerdos; actitudes hacia la comunicación.	Sin diferencias entre parejas monógamas y abiertas en la explicitud con la que se discutieron los acuerdos sexuales y de seguridad sexual, ni de los niveles de evitación y retiro

				comunicacional. Las actitudes hacia la comunicación sobre los acuerdos de seguridad sexual tampoco difirieron. Las parejas monógamas reportaron actitudes más positivas hacia la comunicación sobre los acuerdos sexuales, mayor paridad percibida en los acuerdos y mayor comunicación constructiva. Las rupturas de los acuerdos sexuales y su revelación fueron percibidas como más impactantes para la comunicación de parejas monógamas en comparación a parejas abiertas.
Lecuona et al. (2021, España)	Adultos monógamos y practicantes de RNMC. $n = 372$ (monogamia = 179; RNMC= 193). Muestreo no probabilístico.	Cuantitativo, transversal, comparativo	Personalidad; satisfacción sexual; celos; dominancia.	No se observaron diferencias estadísticamente significativas en ajuste psicológico entre personas con RNMC y monógamas; las personas RNMC reportaron menor nivel de celos.
Mitchell et al. (2020, EE. UU.)	Adultos en relaciones monógamas y RNMC. $n = 449$. Muestreo no probabilístico.	Cuantitativo, transversal, comparativo	Motivaciones sexuales; satisfacción sexual; tipo de relación; pareja primaria/secundaria.	Las motivaciones sexuales variaron según la configuración relacional, sin diferencias consistentes en

				satisfacción sexual entre parejas primarias y secundarias.
Hangen et al. (2020, EE. UU.)	Adultos en diversas estructuras relacionales (monogamia, RNMC y no consensuadas). $n = 1.658$. Muestreo no probabilístico.	Cuantitativo, transversal, análisis de perfiles latentes	Consentimiento mutuo; comunicación; comodidad relacional; funcionamiento individual y relacional.	El consentimiento mutuo y la comunicación diferenciaron perfiles RNMC de relaciones no consensuadas, asociándose con mejor funcionamiento relacional e individual.
Moors et al. (2021, EE. UU.)	Adultos en RNMC (poliamor, <i>swinging</i> y relaciones abiertas). $n = 339$. Muestreo no probabilístico.	Cuantitativo, transversal	Estigma internalizado hacia la RNMC (negatividad internalizada: malestar personal, social y en la identificación pública); satisfacción relacional; acuerdos relacionales; compromiso.	La negatividad internalizada se asoció con menor satisfacción relacional, menor compromiso y peor evaluación de los acuerdos relacionales.
Murphy et al. (2020, EE. UU./Canadá)	Adultos en pareja; 155 abrieron la relación y 78 no. $n = 233$. Muestreo no probabilístico.	Cuantitativo, longitudinal prospectivo	Satisfacción sexual; satisfacción relacional; satisfacción con la vida; motivos de apertura.	La apertura de la relación se asoció con aumentos en la satisfacción sexual, sin cambios significativos en la satisfacción relacional ni en la satisfacción con la vida a corto plazo.
Paccagnella et al. (2024, Internacional)	Adultos que practican RNMC con al menos dos relaciones simultáneas. $n = 558$. Muestreo no probabilístico.	Cuantitativo, transversal	Intimidad; pasión; compromiso.	Las dimensiones de intimidad y compromiso se mantuvieron estables entre relaciones concurrentes, sin evidencia de

				competencia relacional.
Rodrigues et al. (2020, Portugal)	Adultos en relaciones monógamas, RNMC y no monógamas no consensuadas. <i>n</i> = 866. Muestreo no probabilístico.	Cuantitativo, transversal	Uso de pornografía; satisfacción sexual; satisfacción relacional; acuerdos relacionales.	La frecuencia de uso de pornografía se asoció positivamente con indicadores de satisfacción sexual y/o relacional, con variaciones según el tipo de relación.
Rodrigues et al. (2021, Portugal)	Adultos de población general evaluando viñetas sobre relaciones monógamas y RNMC. <i>n</i> = 202. Muestreo no probabilístico.	Cuantitativo, cuasiexperimental, viñetas	Deshumanización; actitudes hacia RNMC; moralidad percibida; compromiso percibido.	Las parejas en RNMC fueron evaluadas como más deshumanizadas que las monógamas, mediado por percepciones de menor moralidad y compromiso percibido.
Rodrigues et al. (2024, Internacional)	Adultos que practican RNMC. <i>n</i> = 438. Muestreo no probabilístico.	Cuantitativo, transversal	Creencias mononormativas; estigma hacia la RNMC; negatividad CNM internalizada; deshumanización del internalizada y de la pareja.	Las creencias mononormativas se asociaron con mayor negatividad hacia las RNMC internalizada y con indicadores de autodevaluación y deshumanización relacional.
Rogier et al. (2023, Italia)	Adultos poliamorosos y no poliamorosos. <i>n</i> = 178 (76 poliamorosos; 102 no poliamorosos). Muestreo no probabilístico.	Cuantitativo, transversal, comparativo	Estilos de apego (ansiedad, evitación); regulación emocional (positiva y negativa); satisfacción sexual; actitudes hacia el poliamor.	Las personas poliamorosas reportaron mayor satisfacción sexual; el apego evitativo se asoció negativamente con la satisfacción sexual.
Stults et al. (2022, EE. UU.)	Adultos LGBTQ+ con diversas configuraciones relacionales. <i>n</i> = 1.000.	Cuantitativo, transversal	Estigma vivido (<i>enacted</i>); estigma anticipado; variables sociodemográficas.	El estigma vivido (<i>enacted</i>) y anticipado asociado a la RNMC se asoció con variables sociodemográficas e

	Muestreo no probabilístico.			identitarias, con niveles más elevados en personas trans y no binarias, en quienes reportaban menor apoyo social, mayor visibilidad de su configuración relacional y mayores experiencias previas de discriminación.
Vilkin & Davila (2023, EE. UU.)	Adultos con diversas orientaciones sexuales y estructuras relacionales. <i>n</i> = 722. Muestreo no probabilístico.	Cuantitativo, transversal	Acuerdos relacionales (prevalencia, tipo y motivaciones); satisfacción relacional; toma de decisiones adaptativa.	La presencia de acuerdos relacionales se asoció con mayor satisfacción relacional y mejor toma de decisiones adaptativa, independientemente del tipo de acuerdo.
Wood et al. (2021, Canadá/EE. UU.)	Parejas adultas en RNMC. <i>n</i> = 56 parejas (112 personas). Muestreo no probabilístico.	Cuantitativo, longitudinal diádico (encuesta + diarios + seguimiento)	Motivos sexuales; satisfacción de necesidades; satisfacción sexual; satisfacción relacional.	Las motivaciones sexuales autodeterminadas se asociaron con mayor satisfacción sexual y relacional, tanto en la propia persona como en su pareja, a través de la satisfacción de necesidad psicológicas básicas (autonomía, competencia y vinculación).

Discusión

El objetivo de la presente revisión sistemática fue examinar la evidencia empírica cuantitativa reciente sobre las RNMC, con especial énfasis en la estigmatización, el bienestar psicológico y social, y la satisfacción relacional y sexual. En términos generales, las variables más frecuentemente examinadas en los estudios incluidos fueron la satisfacción relacional y sexual, el bienestar psicológico y social, y distintos indicadores de estigmatización y mononormatividad. En menor medida, los trabajos abordaron variables relacionales y emocionales específicas, como la comunicación, los acuerdos relacionales, el apego, los celos y la compersión, las cuales fueron analizadas principalmente como variables mediadoras o moderadoras del funcionamiento relacional. La investigación contemporánea ha comenzado a cuestionar los supuestos mononormativos que históricamente asociaron la monogamia con mejores indicadores de funcionamiento relacional, y, en línea con esto, los resultados de los 23 estudios incluidos aportan evidencia consistente en favor de una comprensión más matizada de las experiencias en RNMC.

Los estudios revisados indican que las personas involucradas en RNMC presentan niveles de satisfacción relacional y sexual comparables a los observados en relaciones monógamas en la mayoría de los contextos analizados (Cox et al., 2021; Mitchell et al., 2020; Wood et al., 2021). Estos hallazgos resultan coherentes con los planteos teóricos que sostienen que la calidad relacional depende menos de la estructura relacional en sí misma y más de procesos relacionales específicos, como la comunicación, la negociación de acuerdos y la satisfacción de necesidades psicológicas básicas. En esta misma línea, estudios comparativos adicionales no identificaron diferencias estadísticamente significativas en indicadores generales de ajuste psicológico entre personas en RNMC y

monógamas, aun cuando sí se observaron diferencias en variables emocionales específicas, como niveles más bajos o comparables de celos en personas en RNMC (Lecuona et al., 2021).

En este sentido, la evidencia muestra de manera convergente que variables como la claridad y el cumplimiento de los acuerdos relacionales (Vilkin & Davila, 2023), la autodeterminación de las motivaciones sexuales y relacionales (Mitchell et al., 2020; Wood et al., 2021) y la calidad de la comunicación (Conley & Piemonte, 2021; Gusakova et al., 2021) se asocian sistemáticamente con mejores indicadores de satisfacción y ajuste diádico. Estos resultados refuerzan la necesidad de desplazar el foco desde comparaciones normativas entre monogamia y no monogamia hacia el análisis de los procesos relacionales que atraviesan a ambas configuraciones.

Asimismo, los hallazgos relativos a variables emocionales específicas, como la compersión y los celos, aportan evidencia empírica a conceptos desarrollados en la literatura teórica sobre RNMC. En particular, los estudios que evaluaron compersión reportaron asociaciones positivas consistentes con la satisfacción relacional y con la calidad de los vínculos entre metamores (las parejas de la pareja de una persona con las que no se mantiene un vínculo romántico o sexual directo), mientras que los celos mostraron asociaciones negativas o nulas con la satisfacción en la mayoría de los casos (Balzarini et al., 2021; Flicker et al., 2024). Estos resultados respaldan una conceptualización de la compersión como un proceso emocional relevante en ciertas configuraciones no monogámicas, aunque no universal ni exento de tensiones.

De forma complementaria, investigaciones centradas en disposiciones emocionales más generales mostraron que variables como el apego evitativo y las dificultades en la regulación emocional se asocian negativamente con la satisfacción sexual, independientemente de la orientación relacional, aunque estos efectos presentan patrones diferenciales en relaciones monógamas y en relaciones poliamorosas (Rogier et

al., 2023). Específicamente, mientras que en personas monógamas el apego evitativo emerge como un predictor más central de la insatisfacción sexual, en personas poliamorosas los patrones observados sugieren que las estrategias de regulación emocional podrían atenuar parcialmente el impacto del apego inseguro sobre la satisfacción sexual.

La evidencia revisada sugiere que las configuraciones de RNMC no constituyen, por sí mismas, un factor de riesgo para el bienestar social y psicológico ni para la satisfacción relacional. Por el contrario, los resultados apoyan una concepción relacional basada en procesos, en la cual factores como la comunicación, la validación emocional y la autodeterminación adquieren un rol central. Este enfoque procesual también se ve respaldado por estudios longitudinales que examinaron la transición desde relaciones monógamas hacia configuraciones abiertas, mostrando que la apertura de la relación se asocia con incrementos iniciales en la satisfacción sexual, sin evidenciar deterioros significativos en la satisfacción relacional ni en el bienestar general a corto plazo (Murphy et al., 2020).

Tal como se desarrolló previamente, uno de los ejes centrales para comprender las experiencias relacionales y de bienestar en personas que practican RNMC es el rol del estigma social y de las creencias mononormativas. Erving Goffman (1963) ofreció la primera conceptualización del estigma y lo definió como “un atributo que es profundamente desacreditador” (p. 13) y que reduce al individuo de una persona corriente a una “contaminada” y devaluada, deteriorando su identidad. El estigma no consiste únicamente en el etiquetado y señalamiento social de un atributo degradante, sino que resulta en una reducción del estatus social de quien posee dicho atributo (Link & Phelan, 2001). Los estudios incluidos en esta revisión permiten articular estos conceptos dentro del modelo de estrés de minoría, mostrando que las discrepancias observadas en bienestar no se explican por la RNMC en sí misma, sino por los contextos sociales y simbólicos en

los que estas relaciones se desarrollan (Borgogna et al., 2021; Moors et al., 2021; Stults et al., 2022). Si bien se ha brindado mucha atención a los procesos interpersonales que involucran el estigma, este fenómeno también puede ser estructural, tanto institucional, cultural como jurídico (Hatzenbuehler, 2016). El trabajo de Moors et al. (2020), centrado en la delimitación conceptual entre RNMC e infidelidad, resulta clave para comprender el origen de muchas formas de estigmatización hacia personas en RNMC. Si bien el consentimiento y la comunicación diferencian a la RNMC de la infidelidad, estas distinciones no siempre son reconocidas a nivel social, lo que favorece interpretaciones morales basadas en la traición o la falta de compromiso. Esta confusión conceptual opera como un mecanismo central de estigmatización cultural. Esta dimensión moral del estigma es abordada de manera directa por Cunningham et al. (2022), quienes mostraron que determinados estilos de razonamiento moral, especialmente aquellos vinculados a la pureza moral y a orientaciones normativas tradicionales, predicen mayores niveles de aprehensión hacia las RNMC. Estos resultados refuerzan la idea de que el rechazo social hacia las RNMC se fundamenta en juicios normativos mononormativos más que en evidencia empírica sobre su funcionamiento relacional. En esta misma línea, Rodrigues et al. (2021) evidenciaron que las parejas RNMC son evaluadas como más deshumanizadas que las monógamas, siendo percibidas como menos morales y comprometidas. Este proceso de deshumanización constituye una forma particularmente severa de estigmatización, ya que implica una negación simbólica de la legitimidad relacional de las personas involucradas.

Más allá del estigma externo, diversos estudios subrayan la importancia de la internalización de estas creencias sociales negativas. Moors et al. (2021) encontraron que la negatividad hacia las RNMC internalizada se asocia con menor satisfacción relacional y compromiso, mientras que Rodrigues et al. (2024) mostraron asociaciones entre mononormatividad internalizada, autodevaluación y deshumanización internalizada. La

relevancia clínica de estos procesos se refuerza en estudios que aplican explícitamente el modelo de estrés de minoría. Borgogna et al. (2021) y Stults et al. (2022) mostraron que el estigma vivido y anticipado se asocia con mayor malestar psicológico, particularmente en personas en RNMC que además pertenecen a minorías sexuales. Estas evidencias permiten integrar resultados aparentemente dispares dentro de un mismo marco explicativo: cuando el estigma y la internalización de creencias mononormativas son elevados, emergen indicadores consistentes de malestar; cuando estas variables son atenuadas o controladas, las diferencias en bienestar tienden a desaparecer.

Algunos trabajos recientes adoptan un enfoque configuracional que permite matizar las conclusiones generales sobre bienestar y satisfacción en las RNMC. En este sentido, Cannas Aghedu et al. (2024) identificaron distintas configuraciones relacionales en personas LGBTQ+, mostrando que no todas las formas de RNMC se asocian del mismo modo con el bienestar psicológico. En particular, las configuraciones caracterizadas por la monogamia formalizada, con cohabitación y reconocimiento legal, presentaron los niveles más altos de bienestar, mientras que las RNMC no formalizadas y sin cohabitación se asociaron con menores niveles de bienestar emocional y social. De este modo los resultados sugieren que las diferencias observadas no responden exclusivamente a la presencia o ausencia de exclusividad relacional, sino al modo en que los vínculos se organizan, se estabilizan y son socialmente reconocidos, en línea con enfoques que distinguen entre diversas formas de RNMC, como relaciones abiertas, poliamor, agamia y otras configuraciones, con dinámicas, grados de institucionalización y apoyos diferenciales. En este marco, variables contextuales como el reconocimiento social, la estabilidad relacional y el apoyo percibido resultan centrales para explicar estas diferencias más allá del tipo de acuerdo relacional en sí.

De manera complementaria, estudios centrados en la estructura interna de los vínculos muestran que la diversidad de configuraciones relacionales no implica

necesariamente un deterioro del funcionamiento relacional. Paccagnella et al. (2024) mostraron que dimensiones tradicionalmente consideradas limitadas por la exclusividad, como la intimidad, la pasión y el compromiso, pueden mantenerse de manera estable en RNMC concurrentes, cuestionando los supuestos mononormativos que asumen una competencia inevitable entre vínculos.

En suma, la evidencia empírica revisada apoya la idea de que las diferencias observadas, cuando existen, en bienestar y funcionamiento relacional en la RNMC en comparación a relaciones monogámicas se explican principalmente por el estigma social, su internalización y los recursos relacionales disponibles, y no por la configuración relacional en sí misma.

Limitaciones

Si bien la presente revisión sistemática se basó en un procedimiento riguroso de selección y análisis, los resultados deben interpretarse a la luz de ciertas limitaciones. En primer lugar, la mayoría de los estudios incluidos presenta diseños transversales y todos se apoyaron en muestras no probabilísticas, lo que restringe la posibilidad de establecer inferencias causales y limita la generalización de los hallazgos. Asimismo, el predominio de investigaciones realizadas en contextos socioculturales occidentales, particularmente en países angloparlantes, reduce la representatividad con respecto a otras realidades culturales. Por último, la dependencia de medidas de autoinforme puede introducir sesgos asociados a la deseabilidad social y a la internalización de normas mononormativas. Estas limitaciones subrayan la necesidad de futuros estudios longitudinales, culturalmente diversos y con diseños metodológicos más robustos. Adicionalmente, cabe señalar limitaciones inherentes al propio procedimiento de revisión. La decisión de excluir estudios centrados exclusivamente en la validación de instrumentos o aquellos donde la RNMC figuraba únicamente como variable secundaria, si bien permitió focalizar el

análisis en las experiencias nucleares de estas configuraciones, pudo haber omitido hallazgos relevantes integrados en la literatura general sobre relaciones de pareja o avances psicométricos específicos. Asimismo, aunque la estrategia de búsqueda abarcó bases de datos de alto impacto (Scopus y EBSCO) y se complementó con búsquedas manuales hacia atrás y hacia adelante para intentar asegurar la saturación, es posible que estas restricciones hayan excluido literatura gris o investigaciones regionales significativas publicadas en otros circuitos académicos que podrían haber aportado matices adicionales a los resultados.

Conclusión

La presente revisión sistemática tuvo como objetivo sintetizar la evidencia empírica cuantitativa reciente sobre las RNMC, con especial énfasis en la estigmatización, el bienestar psicológico y social, y la satisfacción relacional y sexual. A partir del análisis de 23 estudios publicados entre 2020 y 2024, los resultados sugieren que las configuraciones no monogámicas consensuadas no constituyen, por sí mismas, un factor de riesgo para el bienestar social y psicológico ni para la satisfacción relacional y sexual, ya que tienden a ser comparables a los reportados en relaciones monógamas cuando se consideran variables relacionales y contextuales relevantes. De manera consistente, la evidencia revisada indica que las diferencias en bienestar y satisfacción asociadas a las RNMC se explican principalmente por la exposición al estigma social, la internalización de creencias mononormativas y la disponibilidad de apoyo social, más que por la estructura relacional. Asimismo, los estudios destacan el rol de procesos relacionales como la comunicación efectiva, la claridad de los acuerdos, la autodeterminación de las motivaciones y la regulación emocional en la construcción de vínculos satisfactorios y saludables.

En conjunto, estos hallazgos respaldan la pertinencia de adoptar marcos teóricos y prácticos que reconozcan la diversidad relacional como una forma legítima de organización vincular, así como de promover enfoques no patologizantes en la investigación y la práctica profesional. La constatación de una marcada convergencia teórica y empírica en la literatura reciente, reflejada en la reiteración de asociaciones, sugiere que futuras investigaciones deberían orientarse hacia diseños metodológicos más robustos, la incorporación de perspectivas interseccionales y el análisis de contextos socioculturales diversos, con el fin de profundizar la comprensión de las experiencias en RNMC más allá de asociaciones ya establecidas.

Referencias

- Balzarini, R. N., & Muise, A. (2020). Beyond the dyad: A review of the novel insights gained from studying consensual non-monogamy. *Current Sexual Health Reports*, 12(4), 398–404. <https://doi.org/10.1007/s11930-020-00297-x>
- Balzarini, R. N., Dharma, C., Kohut, T., Campbell, L., Lehmillier, J. J., Harman, J. J., & Holmes, B. M. (2019). Comparing relationship quality across different types of romantic partners in polyamorous and monogamous relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 48(6), 1749–1767. <https://doi.org/10.1007/s10508-019-1416-7>
- Balzarini, R. N., McDonald, J. N., Kohut, T., Lehmillier, J. J., Holmes, B. M., & Harman, J. J. (2021). Compersion: When jealousy-inducing situations don't (just) induce jealousy. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4), 1311–1324. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01853-1>
- Banaszkiewicz, P. (2024). Ambiguity tolerance and desire to practice or actual involvement in various types of consensual non-monogamy. *Journal of Sex & Marital Therapy*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/19419899.2024.2430425>
- Barker, M. (2005). This is my partner, and this is my... partner's partner: Constructing a polyamorous identity in a monogamous world. *Journal of Constructivist Psychology*, 18(1), 75–88. <https://doi.org/10.1080/10720530590523107>
- Borgogna, N. C., Aita, S. L., & Aita, L. J. (2021). Minority stress in consensually non-monogamous individuals: Mental health implications. *Sexual and Relationship Therapy*, 36(4), 440–456. <https://doi.org/10.1080/14681994.2021.1959545>
- Brandon, M. (2016). Monogamy and nonmonogamy: Evolutionary considerations and treatment challenges. *Sexual Medicine Reviews*, 4(4), 343–352. <https://doi.org/10.1016/j.sxmr.2016.05.005>
- Cannas Aghedu, F., Blais, M., Séguin, L. J., & Côté, I. (2024). Romantic relationship configurations and their correlates among LGBTQ+ persons: A latent class analysis. *PLoS ONE*, 19(9), e0309954. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0309954>

Conley, T. D., & Piemonte, J. L. (2021). Are there “better” and “worse” ways to be consensually non-monogamous (CNM)?: CNM types and CNM-specific predictors of dyadic adjustment. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4), 1273–1286. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02027-3>

Conley, T. D., Moors, A. C., Matsick, J. L., & Ziegler, A. (2013). The fewer the merrier?: Assessing stigma surrounding consensually non-monogamous romantic relationships. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 13(1), 1–30. <https://doi.org/10.1111/j.1530-2415.2012.01286.x>

Conley, T. D., Matsick, J. L., Moors, A. C., & Ziegler, A. (2017). Investigation of consensually nonmonogamous relationships: Theories, methods, and new directions. *Perspectives on Psychological Science*, 12(2), 205–232. <https://doi.org/10.1177/1745691616667925>

Conley, T. D., Ziegler, A., Moors, A. C., Matsick, J. L., & Valentine, B. (2013). A critical examination of popular assumptions about the benefits and outcomes of monogamous relationships. *Psychological Science in the Public Interest*, 14(2), 1–50. <https://doi.org/10.1177/1088868312467087>

Cox, D. W., Fleckenstein, J. R., & Sims-Cox, L. R. (2021). Comparing the self-reported health, happiness, and marital happiness of a multinational sample of consensually non-monogamous adults with those of the U.S. general population: Additional comparisons by gender, number of sexual partners, frequency of sex, and marital status. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4), 1287–1309. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-01973-2>

Cunningham, N. C., Mitchell, R. C., & Mogilski, J. K. (2022). Which styles of moral reasoning predict apprehension toward consensual non-monogamy? *Personality and Individual Differences*, 202, 111732. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111732>

DePaulo, B. M. (2005). Singles in society and in science. *Psychological Inquiry*, 16(2–3), 57–83. https://doi.org/10.1207/s15327965pli162&3_01

Estrada-Carmona, S., Collí Ruiz, A., & Pérez-Aranda, G. I. (2022). Actitudes hacia la monogamia y roles sexuales en jóvenes del sureste de México. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 105–112. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2022.n1.v1.2321>

Fairbrother, N., Hart, T. A., & Fairbrother, M. (2019). Open relationship prevalence, characteristics, and correlates in a nationally representative sample of Canadian adults. *The Journal of Sex Research*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/00224499.2019.1580667>

Flicker, S. M., & Sancier-Barbosa, F. (2024). Your happiness is my happiness: Predicting positive feelings for a partner's consensual extra-dyadic intimate relations. *Archives of Sexual Behavior*, 53(3), 941–958. <https://doi.org/10.1007/s10508-023-02766-5>

Flicker, S. M., Sancier-Barbosa, F., Moors, A. C., & Browne, L. A. (2021). A closer look at relationship structures: Relationship satisfaction and attachment among people who practice hierarchical and non-hierarchical polyamory. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4), 1401–1417. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01875-9>

Flicker, S. M., Vaughan, M. D., & Meyers, L. S. (2021). Feeling good about your partners' relationships: Compersion in consensually non-monogamous relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4), 1569–1585. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-01985-y>

Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Gusakova, S., Chin, K., Ascigil, E., Conley, T. D., Chakravarty, D., Neilands, T. B., Hoff, C. C., & Darbes, L. A. (2021).

Communication patterns among male couples with open and monogamous agreements. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4), 1419–1431. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01821-9>

Hangen, F., Crasta, D., & Rogge, R. D. (2020). Delineating the boundaries between nonmonogamy and infidelity: Bringing consent back into definitions of consensual nonmonogamy with latent profile analysis. *The Journal of Sex Research*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/00224499.2019.1669133>

Hatzenbuehler, M. L. (2016). Structural stigma: Research evidence and implications for psychological science. *American Psychologist*, 71(8), 742–751. <https://doi.org/10.1037/amp0000068>

Hauptert, M. L., Moors, A. C., Gesselman, A. N., & Garcia, J. R. (2017). Estimates and correlates of engagement in consensually non-monogamous relationships. *Current Sexual Health Reports*, 9(3), 155–165. <https://doi.org/10.1007/s11930-017-0121-6>

Lecuona, O., Suero, M., Wingen, T., Conley, T. D., & Moors, A. C. (2021). Does “open” rhyme with “special”? Comparing personality, sexual satisfaction, dominance, and jealousy of monogamous and non-monogamous practitioners. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4), 1537–1549. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01865-x>

Link, B. G., & Phelan, J. C. (2001). Conceptualizing stigma. *Annual Review of Sociology*, 27, 363–385. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.27.1.363>

Mitchell, V. E., Mogilski, J. K., Donaldson, S. H., Nicolas, S. C. A., & Welling, L. M. (2020). Sexual motivation and satisfaction among consensually non-monogamous and monogamous individuals. *The Journal of Sexual Medicine*, 17(6), 1072–1085. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2020.02.018>

Mogilski, J. K., Memering, S. L., Welling, L. L. M., Shackelford, T. K., & Sefcek, J. A. (2017). Monogamy versus consensual non-monogamy: Alternative approaches to pursuing a strategically pluralistic mating strategy. *Archives of Sexual Behavior*, 46(2), 407–417. <https://doi.org/10.1007/s10508-015-0658-2>

Moors, A. C., Conley, T. D., Edelstein, R. S., & Chopik, W. J. (2015). Attached to monogamy? Avoidance predicts willingness to engage (but not actual engagement) in consensual non-monogamy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(2), 222–240. <https://doi.org/10.1177/0265407514529065>

Moors, A. C., Gesselman, A. N., & Garcia, J. R. (2021). Desire, familiarity, and engagement in polyamory: Results from a national sample of single adults in the United States. *Frontiers in Psychology*, 12, 619640. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.619640>

Moors, A. C., Matsick, J. L., Ziegler, A., Rubin, J. D., & Conley, T. D. (2013). Stigma toward individuals engaged in consensual nonmonogamy: Robust and worthy of additional research. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 13(1), 52–69. <https://doi.org/10.1111/asap.12020>

Moors, A. C., Schechinger, H., Balzarini, R. N., Conley, T. D., Edelstein, R. S., & Chopik, W. J. (2021). Internalized consensual non-monogamy negativity and relationship quality among people engaged in polyamory, swinging, and open relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4), 1389–1400. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01885-7>

Murphy, A. P., Joel, S., & Muise, A. (2020). A prospective investigation of the decision to open up a romantic relationship. *Social Psychological and Personality Science*, 12(2), 1–8. <https://doi.org/10.1177/1948550619897157>

Paccagnella, L., Matta, E., & Braidà, N. (2024). Intimacy, passion and commitment in consensual non-monogamies: An empirical study

on an international sample. *Italian Sociological Review*, 14(2), 487–513.
<https://doi.org/10.13136/isr.v14i2.690>

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71.
<https://doi.org/10.1136/bmj.n71>

Rodrigues, D. L., Brooks, T. R., Balzarini, R. N., Moors, A. C., & Lopes, D. (2024). Examining the role of mononormative beliefs, stigma, and internalized consensual non-monogamy negativity for dehumanization. *Archives of Sexual Behavior*, 53(3), 889–899. <https://doi.org/10.1007/s10508-023-02785-2>

Rodrigues, D. L., Lopes, D., & Huić, A. (2021). What drives the dehumanization of consensual non-monogamous partners? *Archives of Sexual Behavior*, 50(4), 1587–1597. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01895-5>

Rodrigues, D. L., Lopes, D., Dawson, K., de Visser, R., & Štulhofer, A. (2020). With or without you: Associations between frequency of internet pornography use and sexual relationship outcomes for (non)consensual (non)monogamous individuals. *Archives of Sexual Behavior*. Advance online publication.
<https://doi.org/10.1007/s10508-020-01782-z>

Rogier, G., Cisario, G., Juris, L., & Velotti, P. (2023). Attachment style, emotion dysregulation and sexual satisfaction among polyamorous and non-polyamorous individuals. *Sexuality & Culture*, 28(2), 354–369.
<https://doi.org/10.1007/s12119-023-10120-z>

Senthilmurugan, A., & Joel, S. (2022). Let's not see other people: Quality of alternatives and willingness to engage in consensual non-monogamy. *Western Undergraduate Psychology Journal*, 10.

Stults, C. B., Abreu, R. L., Tjia, L., Kaczetow, W., Brandt, S. A., Malavé, D. M.,
& Chumpitaz, M. (2023).

Enacted and anticipated stigma related to consensual nonmonogamy among LGBTQ+ adults. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 10(3), 461–472.
<https://doi.org/10.1037/sgd0000546>

Vilkin, E., & Davila, J. (2023). Characteristics of relationship agreements and associations with relationship functioning among people with diverse relationship structures. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(8), 2603–2626.
<https://doi.org/10.1177/02654075231157772>

Wood, J., Quinn-Nilas, C., Milhausen, R., Desmarais, S., Muise, A., & Sakaluk, J. K. (2021).
A dyadic examination of self-determined sexual motives, need fulfillment, and relational outcomes among consensually non-monogamous partners. *PLoS ONE*, 16(2), e0247001.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247001>