

De esta manera puedes distinguir el enamoramiento del amor

El amor y el enamoramiento son dos estados psicobiológicos que suelen confundirse, aunque son fundamentalmente diferentes

AHORA EN PORTADA

Twitter

Facebook

Google Plus



Desarticulan laboratorio de drogas del Cártel de Sin...



Se lleva a cabo elección sin contratiempos en mayoría de juntas auxiliares: SEGOB



Domingo, 26 de Enero de 2025 10:39 | Municipios Puebla

México.- **La mayoría de las personas ha soñado con un amor ideal, similar al de los cuentos de hadas. Sin embargo, en cada contexto romántico, es posible encontrar tanto enamoramiento como amor. Entonces, ¿cómo se distinguen?**



Con acarreo, suspensiones y sin listado nominal, elecciones en jutas auxiliares en zona conurbada

Lepra, problema de salud que persiste

Sheinbaum destaca el papel del trabajo mexicano en la economía de EE. UU.

... aunque son fundamentalmente diferentes.

El enamoramiento es un estado sentimental más afín a la dependencia y la adicción que al verdadero amor. Durante este estado, hay respuestas corporales específicas, indicó Gutiérrez Ospina, quien también es profesor de la Facultad de Psicología de la UNAM.

Un ejemplo de ello es el aumento de la producción de ácido clorhídrico en el estómago, lo que popularmente se describe como “sentir mariposas”. No obstante, este fenómeno no se interpreta como una gastritis, sino como una señal de amor.

Además, se experimenta un incremento en la frecuencia cardíaca y respiratoria, lo que puede llevar a un enrojecimiento del rostro y una disminución en la cantidad de oxígeno disponible para el organismo, aunque estas señales a menudo pasan desapercibidas.

En ciertos contextos, como los conciertos, es posible observar a personas tan emocionadas que pueden llegar a desmayarse, especialmente cuando sienten una gran admiración por el artista en cuestión.

Desde el ámbito emocional, el enamoramiento se asocia con un aumento en la ansiedad y la inquietud. Es común añorar a la persona amada, de manera similar a como se añora algo a lo que se es adicto y que de repente se ha perdido. “Nos ponemos ansiosos y tratamos de buscarlo”. Al encontrar lo que anhelamos, “nos convertimos en adictos, buscando un beneficio de tipo erótico”, ya sea en el ámbito sensual o sexual.



Fallece policía estatal tras carambola en la Puebla-México

El desafío radica en que esta energía erótica no siempre se traduce en actividades productivas, creativas o innovadoras, explicó el académico. Si bien artistas como pintores y bailarines pueden canalizar estas emociones en su trabajo, la mayoría de las personas tiende a centrar toda esa energía en el objeto de su afecto.

¿Existe el amor real?

Se reconoce que hay distintos tipos de amor: hacia la pareja, los hijos, objetos, la naturaleza, entre otros. Según Gutiérrez, el amor puede abordarse desde dos perspectivas: el amor romántico y el amor verdadero.

El amor romántico se basa en un ideal social donde ambos integrantes de la pareja buscan hacer feliz al otro. “Se establece una dependencia mutua para lograr la felicidad”, agregó. En este estado, la serenidad es esquiva y hay una constante necesidad de

reafirmación.

Por otro lado, el amor verdadero es un sentimiento estable y maduro, donde cada individuo se encarga de su propia felicidad. Sin embargo, la pareja puede contribuir a alcanzar ese bienestar.

En el contexto del amor maduro, se respeta la individualidad del otro, entendiéndolo que los sentimientos son independientes de las acciones de la pareja.

Erich Fromm aborda el amor como un estado mental, sereno y consciente. Si no se experimenta tranquilidad, probablemente no se esté frente a un amor genuino y evolucionado, añadió el académico.

¿Cómo distinguir el amor del enamoramiento

Distinguir entre enamoramiento y amor es más sencillo de lo que parece. Según Gutiérrez, el enamoramiento se relaciona con una constante ansiedad, mientras que el amor verdadero conlleva tranquilidad y un genuino interés por el bienestar del otro.

El tiempo que dura el enamoramiento varía. Algunos estudios sugieren que puede ser de tres a siete meses. Posteriormente, este sentimiento puede transformarse en amor. El amor verdadero, en cambio, puede perdurar hasta siete años, después del cual es probable que evolucione hacia una profunda amistad.

No obstante, no hay reglas estrictas en cuestiones del corazón. Hay quienes se enamoran con facilidad y pueden tener múltiples relaciones, ya sean abiertas o secretas, concluyó el investigador.

Ideas destacadas sobre amor y enamoramiento

- 1.- El enamoramiento y el amor son dos estados psicobiológicos diferentes, aunque a menudo se confunden.
- 2.- El enamoramiento se asemeja más a la dependencia y la adicción que al amor.
- 3.- Durante el enamoramiento se experimentan respuestas corporales específicas, como el aumento en la producción de ácido clorhídrico en el estómago o la aceleración de la frecuencia cardíaca.
- 3.- El enamoramiento puede generar una ansiedad similar a la de una adicción, donde se busca constantemente a la persona objeto de afecto.
- 5.- El amor puede categorizarse en romántico y verdadero, siendo el primero un ideal social de dependencia mutua y el segundo un sentimiento maduro y estable.
- 6.- Erich Fromm define el amor como un estado mental sereno y consciente.
- 7.- El enamoramiento, según estudios, puede durar de tres a siete meses, mientras que el amor verdadero puede extenderse hasta siete años antes de transformarse en una profunda amistad.
- 8.- No existen reglas estrictas sobre la duración del enamoramiento y del amor; cada persona tiene su propio ritmo y forma de vivir estos sentimientos.

¿Quieres mantenerte a tanto de todas las noticias hoy en Puebla? ¡Explora más en **nuestro portal** ahora mismo!