

Enamoramiento y amor real: ¿Cómo identificar sus diferencias?

Es normal confundir las señales del enamoramiento con las del amor real. Sin embargo, ambos casos tienen diferencias marcadas que podrás conocer en esta nota.

11 febrero 2025
Por: Allyson Torres |
Marktube

Compartir

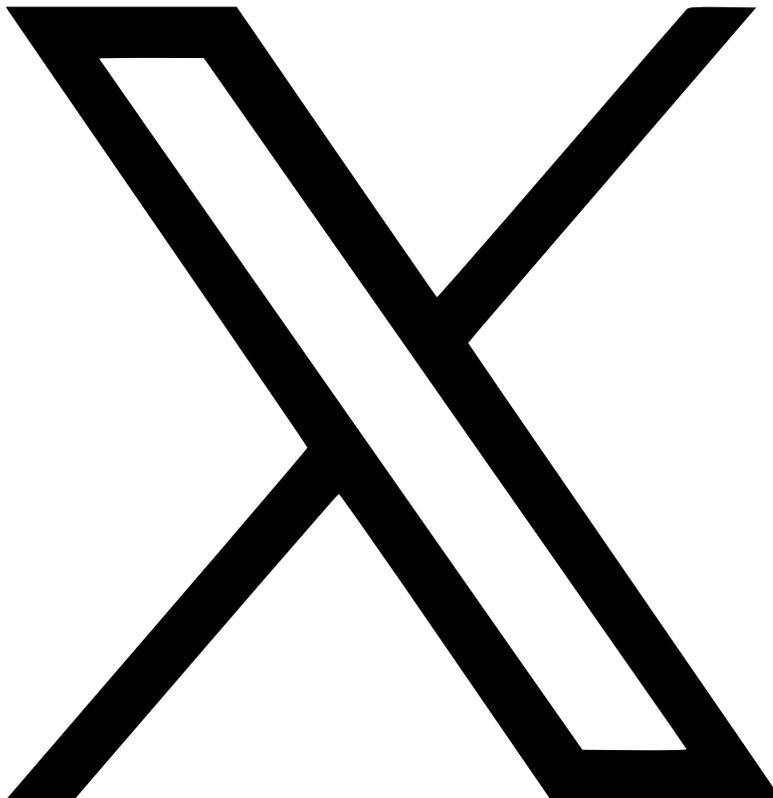


Foto de Designecologist en Pexels.

El día de San Valentín o del Amor y la Amistad es una de las fechas más especiales para las personas, ya que, como su nombre indica, es para celebrar la unión y los sentimientos compartidos. Sin embargo, muchas veces se confunden los conceptos de enamoramiento y amor real, dos estados psicobiológicos distintos pero que generan experiencias emocionales que se interpretan de forma muy similar.

Te puede interesar: [¿Existe el amor a primera vista? Experto responde.](#)

¿Qué es el enamoramiento, según expertos?

El enamoramiento es un estado inicial caracterizado por una intensa atracción y una fuerte conexión emocional. Según el investigador Gabriel Gutiérrez Ospina, quien es parte del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), este sentimiento se relaciona más con la dependencia y la adicción que con un vínculo estable.

Durante esta etapa, el cuerpo responde con síntomas físicos como mariposas en el estómago, aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, así como una sensación de urgencia y ansiedad por estar cerca de la persona amada.

Te puede interesar: [¿Cómo mantener una relación a distancia? Esto dice la Inteligencia Artificial](#)

El enamoramiento también se vincula con la idealización del otro, lo que puede generar expectativas poco realistas. La persona enamorada busca constantemente reafirmar sus sentimientos y suele experimentar altibajos emocionales.

¿Cuál es la diferencia entre enamoramiento y amor real?

El amor real, en cambio, se trata de un sentimiento maduro y duradero, en el que cada individuo encuentra felicidad en sí mismo y comparte su bienestar con la pareja. A diferencia del enamoramiento, que se alimenta de la emoción intensa, el amor real se basa en la confianza, el respeto y el apoyo mutuo. Este tipo de amor no genera ansiedad, sino tranquilidad y seguridad. Aunque puede incluir momentos de pasión, se caracteriza por una conexión profunda y un interés genuino en el bienestar del otro. Según los expertos, mientras que el enamoramiento está marcado por la inquietud, el amor real brinda estabilidad emocional.

Por esta razón, saber identificar las diferencias entre uno y otro nos permite comprender mejor las relaciones y fomentar vínculos más saludables y satisfactorios.