



ESTÁS A UN BOTÓN DE MOVER AL PAÍ
 Aprovecha millones de productos de PYMEs con descuento.
 Consulta términos y condiciones en: www.mercadolibre.com

AMOR

Amor y enamoramiento ¿cómo distinguirlos?

El amor y el enamoramiento tienen características específicas y aunque es fácil confundirlos, hay que aprender a identificarlos para una relación de pareja saludable

Ad

Ad



Anuncios Goog

- Dejar de ver anuncio
- ¿Por qué este anuncio?



El amor y el enamoramiento se confunden fácilmente, pero no son lo mismo. Créditos: Canva



Por **SUSANA CARRASCO**
Autor Verificado

Escrito en PAREJA el 12/9/2023 · 13:31 hs

Información Verificada

Comparta este artículo

Las películas y libros de romance que a muchos nos encanta leer suelen crearnos ideas sobre lo que es el **amor verdadero**, sin embargo, terminan por confundirnos y hacernos creer que el amor es igual al **enamoramiento**. Conoce las claves de un experto para distinguir entre estos dos estados.

De acuerdo con el investigador Gabriel Gutiérrez Ospina, del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM, el amor y el enamoramiento son dos estados psicobiológicos con **diferencias** que debemos distinguir.

TE PODRÍA INTERESAR



AMORES DE VERANO

¿Para toda la vida o para todo el verano? ¿Cuánto duran los amores de verano?



ENAMORAMIENTO

¿A qué edad te enamoras de verdad, según la ciencia?

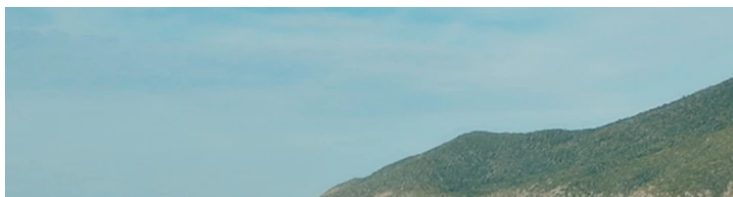


ATRACCIÓN

5 características que más atraen y enamoran (y no son físicas)

Así que si no estás seguro sobre si lo que sientes por tu **pareja** es amor o enamoramiento, te damos las claves para aprender a distinguirlos.

PUBLICIDAD





¿Cómo diferenciar el amor del enamoramiento?

El experto precisa a [UNAM global](#) que el **enamoramiento** es un estado mental donde hay dependencia y adicción a la **pareja** y se distingue porque hay respuestas corporales específicas, como aumento en la producción de ácido clorhídrico en el estómago que nos hace sentir las famosas mariposas.



También hay un incremento en la frecuencia cardiaca y la respiración, lo que favorece características como un rostro enrojecido cuando estamos cerca de esa persona especial y una disminución de la cantidad de oxígeno disponible para el organismo, sin embargo, pocas veces nos damos cuenta de esto último.

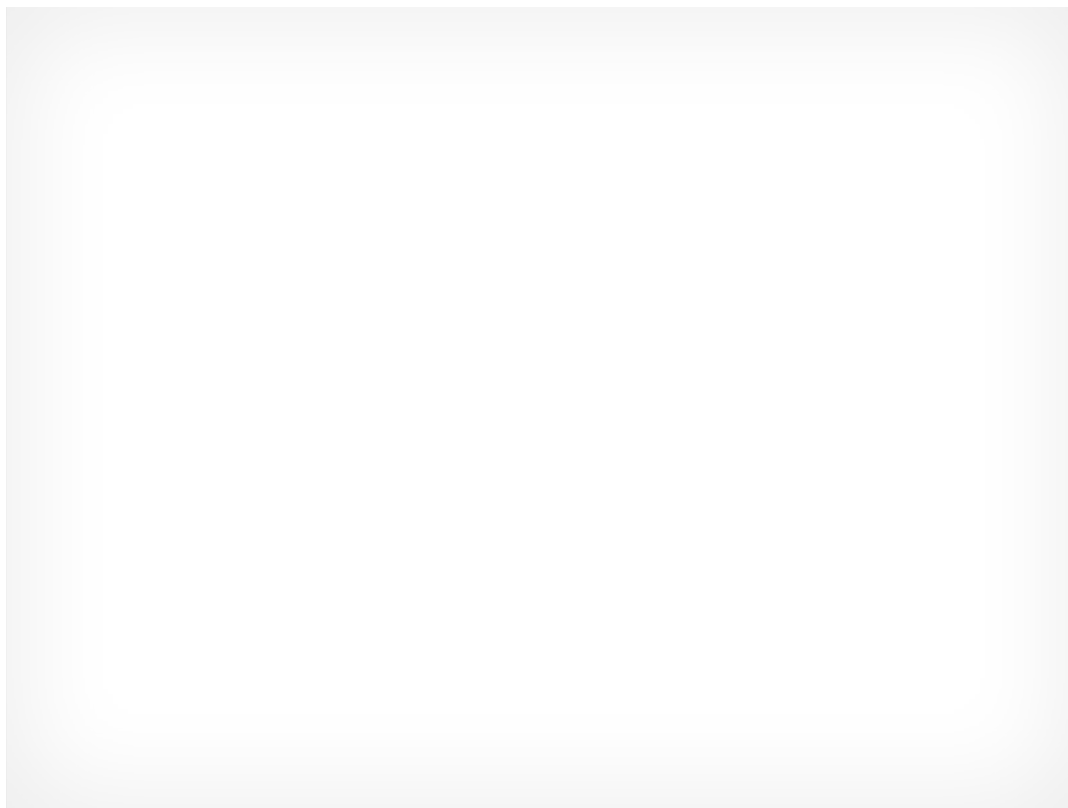


Canva

El enamoramiento, apunta Gutiérrez también se asocia con un aumento en la ansiedad y la inquietud, ya que se extraña mucho a la persona, al grado de sentir una necesidad

profunda de estar con él o ella como si se tratara de una adicción.

PUBLICIDAD



Al estar con esa persona, buscamos un beneficio principalmente de tipo erótico, ya sea en el ámbito sensual o sexual.

¿Y qué hay del **amor**? El experto destaca que existen distintos **tipos de amor**, entre los que destacan el amor de pareja, a los hijos, a la naturaleza, a los animales o a objetos. En cuanto al amor de pareja pueden encontrarse dos categorías, el amor romántico y el verdadero.

Cuando hablamos de **amor romántico** estamos describiendo un sentimiento que se basa en un ideal social donde las dos personas que conforman la pareja buscan la felicidad mutua, lo que trae consigo una necesidad de afirmación constante.

El **amor verdadero** en cambio, es un sentimiento maduro y más estable, donde la principal característica es que cada miembro de la pareja se hace cargo de su felicidad y la otra persona contribuye al bienestar del otro, pero no hay una dependencia.

Las personas que viven un amor verdadero o maduro respetan la individualidad del otro y entienden que los **sentimientos** no tienen por qué depender de las acciones de la **pareja**. En general, viven el amor de forma tranquila, es un sentimiento genuino y evolucionado.



Canva

La [revista GQ](#) señala que el **amor** es algo lento que se va construyendo poco a poco y con paciencia conforme conocemos más a una persona. Se vincula con sentimientos como la empatía, la honestidad y el entendimiento hacia la otra persona.

Reconocer si lo que sentimos es **amor o enamoramiento** es más sencillo de lo que parece, ya que tienen características muy específicas. Cuando es enamoramiento hay una constante ansiedad y la intensidad de los sentimientos dura entre 3 y 7 meses, mientras que si lo que sentimos es amor verdadero, prevalece la tranquilidad y un interés porque el otro esté bien, con una duración de hasta 7 años.

Después de ese tiempo, el **amor verdadero** puede evolucionar a una profunda amistad.

Sin embargo, el investigador de la UNAM aclara que no hay reglas estrictas en cuanto a la duración del **enamoramiento y el amor**, ya que cada persona y cada relación tiene un ritmo diferente, por lo que la forma de vivir estos sentimientos puede variar.



Canva

Claves para diferenciar el enamoramiento del amor

- El **enamoramiento** es un sentimiento superficial, el amor es algo más profundo.
- Para el **amor** hay que ser vulnerables ante la otra persona para conexiones más significativas.
- Sentir que tenemos muchas cosas en común con una persona es más cercano al enamoramiento.

- El amor nos hace sentir más seguridad en nuestra relación porque el vínculo es más estable.
- En el enamoramiento se tienen muchas inseguridades y ansiedad.
- Cuando amamos a alguien, sabemos que nos conoce a mucha profundidad y se percibe como un familiar o un mejor amigo.
- Las **emociones** durante el enamoramiento son volátiles, hay un sube y baja de emociones.
- En el **amor verdadero**, hay acompañamiento y una tranquilidad estable.

Ahora que conoces las diferencias entre **amor verdadero y enamoramiento** ¿estás seguro que lo sientes por su pareja es amor o solo se trata de la fase de enamoramiento?

(Con información de Revista UNAM Global, Revista GQ)

TEMAS

[Amor](#)[Enamoramiento](#)[relación de pareja](#)

Síguenos en

Cáncer de mama: Actualización

Avances en el manejo del cáncer de mama

AstraZeneca

A

[Clickee aquí para recibir las últimas novedades sobre medicina y salud](#)

© 2023 Todos los derechos reservados. Grupo La Silla Rota. PUBLICACIONES COMUNITARIAS S.A. de C.V.
De no existir previa autorización, queda expresamente prohibida la publicación, retransmisión, edición y cualquier otro uso de los contenidos.

Desarrollado por