



VIDA DIARIA

## Amor o enamoramiento: ¿Cuál es la diferencia?

¿Amas o estas enamorada? Checa lo que dice la ciencia sobre una cosa u otra

FEBRUARY 24, 2025 • [MARCOS ALBERTO MILO VALADEZ](#)



YELLOW DOG PRODUCTIONS/GETTY IMAGES

**Con la orientación de un experto, te decimos lo que es amar y lo es estar enamorada, ya que son esencialmente cosas muy diferentes.**

Cuando empiezas a sentir algo por alguien, un **sentimiento diferente a lo conocido hasta ahora**, pero fuerte e intenso, puede llegar una natural confusión entre si lo que estás viviendo es **amor o enamoramiento**. Por supuesto, con todo esto estamos suponiendo que tienes pareja, sales con algún chico o estás experimentando atracción por alguien. En cualquier caso **es válido no saber qué está pasando en tu interior**, por lo que aquí queremos darte una guía de cómo distinguir una cosa de otra.

### Primero, un par de definiciones

Vayamos por orden, y con el apoyo de un experto. Primero, **¿qué es el enamoramiento?** [De acuerdo](#) con **Gabriel Gutiérrez Ospina**, investigador del Instituto de Investigaciones Biomédicas y profesor de la Facultad de Psicología de la **Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)**, el enamoramiento es un **estado sentimental más afín a la dependencia y a la adicción**, que, aparte, tiene manifestaciones como un incremento en la frecuencia cardíaca y respiratoria.

El **amor**, por el contrario, **es también un estado psicobiológico, pero que puede categorizarse en romántico y verdadero, siendo el primero un ideal social de dependencia mutua y el segundo un sentimiento maduro y estable**, según lo que dice el experto a [UNAM Global](#).

### ¿Cuál es la diferencia entre amor y enamoramiento?

La diferencia entre **amor y enamoramiento** es que el primero se relaciona con un estado de **ansiedad constante, mientras que el segundo conlleva tranquilidad** y un interés puro y auténtico por el bienestar de la persona amada.

Otro punto es que **el enamoramiento es un periodo más corto y definido**, que puede ir de tres a siete meses. Lo interesante es que una vez pasado este momento, llega a aparecer el verdadero amor, el cual **generalmente asociamos con una visión más clara de lo que es la otra persona**.