

4 maneras seguras de diferenciar el enamoramiento del amor

El enamoramiento te da un subidón temporal. Así es como lidiar con la decepción.

PUNTOS A TRATAR

- El amor y el enamoramiento a menudo se confunden, especialmente durante la fase inicial e indefinida de una relación.
- El enamoramiento puede conducir a la decepción cuando la realidad no se corresponde con la imagen perfecta que hemos creado.
- Es importante distinguir entre el amor y el enamoramiento para tomar decisiones.

Ojo: Es importante en todo momento de la relación, tener en cuenta la “regla de oro”.

Por Lázaro Castillo Jr



Existen 4 maneras de diferenciar el uno del otro

El amor y el enamoramiento a menudo se confunden, especialmente durante la fase inicial e indefinida de una relación romántica. Pero son experiencias emocionales distintas con diferentes dinámicas y resultados.

El enamoramiento puede describirse como una pasión intensa o enamoramiento por alguien, caracterizado por una percepción idealizada de la persona y un intenso deseo de su atención y afecto. Mientras que el amor abarca una conexión emocional más profunda y un compromiso a largo plazo, el enamoramiento tiende a ser de corta duración y se centra principalmente en la atracción física y la emoción de una nueva relación.

El enamoramiento puede conducir a la decepción cuando la realidad no se corresponde con la imagen perfecta que hemos creado en nuestra mente. Las intensas emociones y fantasías asociadas con el enamoramiento pueden nublar nuestro juicio y evitar que veamos a la persona como realmente es.

Aquí hay cuatro señales que indican que puede estar enamorado en lugar de amar.

- **1. Ves y esperas la perfección**

En las etapas iniciales del enamoramiento, nuestra percepción de la persona que nos atrae a menudo se filtra a través de lentes color de rosa. Tendemos a obsesionarnos con sus cualidades positivas y podemos ignorar cualquier defecto. Sin embargo, a medida que pasa el tiempo, gradualmente llegamos a ver sus defectos (sí, todos los tienen), lo que puede hacer añicos nuestra ilusión de perfección.

Teniendo en cuenta que su delicada "visión perfecta" eventualmente se desvanecerá, en su lugar puedes concentrar tu energía en conocerlos profundamente. En lugar de adularlos o poner todo tu esfuerzo en cortejarlos, puedes dejar que la curiosidad guíe el camino.

De esta manera, puedes quitarte la venda de los ojos deliberadamente y no dejar que tus sentimientos te abrumen. Más importante aún, cuando ves y aceptas a una persona por completo, junto con sus defectos, puede sentar las bases para una relación más profunda y duradera en la que tu pareja no es solo el objeto de tu atracción, sino una persona que te preocupa profundamente y respeta.

- **2. Tienes pensamientos persistentes e intrusivos**

El enamoramiento a menudo consume nuestros pensamientos y ocupa nuestras mentes hasta tal punto que se vuelve un desafío mantener el enfoque en otros aspectos de nuestras vidas. Nuestro nuevo amor se convierte en una fuerza siempre presente, que aparece en nuestros sueños y fantasías, incluso cuando tratamos de distraernos.

Un estudio publicado en *Cognition and Emotion* encontró que las personas con niveles más altos de apego a su pareja romántica pueden tener una capacidad reducida para adaptar su control cognitivo (la capacidad de ajustar su comportamiento o toma de decisiones) en respuesta a situaciones cambiantes o después de cometer errores. Esto podría tener implicaciones en la vida cotidiana, ya que puede afectar la capacidad de un individuo para regular de manera efectiva su comportamiento y tomar decisiones.

- Lea, además: [5 grandes razones para divorciarse](#)

En lugar de dejar que el enamoramiento se apodere de su vida, vuelva su atención hacia adentro y concéntrese en el crecimiento personal que lo conecta con la realidad. Es aconsejable confiarle a un amigo tu nueva atracción hacia esta persona para agregar una capa de objetividad a tu perspectiva. Su amigo (o cualquier ser querido de confianza) puede controlarlo cuando se está pasando de la raya y responsabilizarlo para que se presente en otras partes de su vida.

- **3. Dejas todo por ellos**

El enamoramiento desdibuja los límites personales y nos lleva a priorizar nuestro nuevo amor por encima de todo. Sacrificamos voluntariamente nuestras necesidades e intereses, esforzándonos por encajar en su mundo. A medida que anhelamos cada momento de su presencia, la tentación de comprometer nuestras metas, pasatiempos y compromisos con nuestro círculo social se vuelve difícil de resistir. Sin embargo, este enfoque excesivo en la búsqueda de una conexión emocional fugaz puede llevarnos a descuidar nuestra propia vida.

Por ejemplo, cuando descuidamos las amistades y otras relaciones por el bien de esta nueva persona, corremos el riesgo de aislarnos y perder el apoyo social. Podríamos privarnos del apoyo que podríamos necesitar en el futuro si esta conexión fugaz se derrumba sobre nosotros.

Según la investigación, nuestro capital social, que consiste en amistades y relaciones sociales de calidad además de las parejas románticas, juega un papel vital en la mejora de la satisfacción con la vida. Se ha descubierto que participar en conversaciones profundas y frívolas, compartir comidas y disfrutar juntos de actividades de ocio alivia el estrés y promueve el bienestar general.

Además, tener una red social sólida es importante, ya que evita la gran responsabilidad de los socios de ser únicamente el mundo entero de alguien. Permite que las personas tengan espacio personal, tiempo e independencia, que son aspectos fundamentales de una relación romántica sana.

- **4. Te vuelves celoso y posesivo**

El enamoramiento puede generar celos y posesividad dentro de nosotros. A medida que nuestra conexión se profundiza, podemos volvernos demasiado protectores y posesivos con nuestro nuevo amor. Incluso podemos sentirnos amenazados por cualquier atención o afecto que den o reciban de los demás, temiendo la pérdida de su interés. Esta inseguridad nos lleva a monitorear todas y cada una de sus interacciones.

- Elegir relaciones que funcionan: [¿Cuáles son las más indicadas para mí?](#)

- El amor es la fuerza más humilde pero la más poderosa: [¿Cómo nos enamoramos?](#)
- [La atracción de la imperfección](#)

Un estudio indica que los celos cognitivos (pensamientos y creencias que tenemos cuando nos sentimos celosos) y los comportamientos de vigilancia (supervisar activamente las actividades de nuestra pareja) contribuyen a la insatisfacción en la relación. Y esta insatisfacción se intensifica aún más cuando las personas se dedican a reflexionar o están constantemente obsesionadas con los sentimientos de celos.

Para abordar y manejar los celos, optar por un camino más saludable podría ser la clave. Puede evitar la rumiación excesiva y los comportamientos de control a través de la práctica de la atención plena, la autorreflexión y la comunicación abierta con su pareja, como lo demuestra un estudio publicado en *Journal of Social and Personal Relationships*. El estudio encontró que la atención plena disposicional juega un papel clave en la comprensión de los celos románticos y también se relaciona negativamente con los celos cognitivos y conductuales.

Conclusión

Es importante distinguir entre el amor y el enamoramiento para tomar decisiones informadas sobre nuestras relaciones. Si bien el enamoramiento puede ser emocionante, a menudo es de corta duración y se basa en una percepción idealizada de la otra persona. Reconocer las señales a tiempo puede ayudarnos a navegar nuestras emociones de manera más efectiva y evitar posibles decepciones.

8 Elementos Para Una Relación Saludable

Debido a su historial de normalización de comportamientos poco saludables, los sobrevivientes de traumas pueden tener dificultades para identificar cuáles son los comportamientos saludables en las relaciones.



Por Lázaro Castillo, Jr.