



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE QUITO

CARRERA EDUCACIÓN

EL AMOR Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN LA ACTUALIDAD

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciada en Ciencias de la Educación

AUTORA: MARÍA LIDIA MOREIRA ZAMBRANO

TUTORA: DARWIN REYES SOLIS

Quito-Ecuador
2024

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Yo, MARÍA LIDIA MOREIRA ZAMBRANO con documento de identificación
N°1752912269 manifiesto que:

Soy la autora y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la
Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera
total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, febrero del 2024

Atentamente,



MARÍA LIDIA MOREIRA ZAMBRANO
C.I. 1752912269

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL
TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA
SALESIANA**

Yo, MARÍA LIDIA MOREIRA ZAMBRANO con documento de identificación No. 1752912269, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor del artículo académico: EL AMOR Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN LA ACTUALIDAD, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en Filosofía, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, febrero del 2024

Atentamente,



MARÍA LIDIA MOREIRA ZAMBRANO
C.I. 1752912269

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Darwin Reyes Solís, con documento de identificación N°1802406403, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: EL AMOR Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN LA ACTUALIDAD, realizado por MARÍA LIDIA MOREIRA ZAMBRANO con documento de identificación N° 1752912269, obteniendo como resultado final del trabajo de titulación bajo la opción de artículo académico que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, febrero del 2024

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Darwin Reyes Solís', with a circular stamp or mark below it.

DARWIN REYES SOLIS
1802406403

Dedicatoria

A mis padres y hermanos.

A pesar de que estas páginas exploran el complejo mundo del amor romántico entre parejas, quiero dedicar este logro a ustedes, mi familia, quienes han sido mi ejemplo más grande de amor incondicional. Su apoyo constante y valores han sido las herramientas fundamentales que me han permitido emprender este camino académico. En cada línea de este artículo, van reflejado el amor que me han brindado, la fuerza que me han dado y la inspiración que han sido para seguir adelante. A ustedes, .mis más profundo agradecimiento y dedicación.

Agradecimiento

Expreso mi sincero agradecimiento a cada uno de mis profesores de la carrera de Filosofía, cuyo compromiso y dedicación han iluminado mi camino académico. A través de sus enseñanzas, he explorado las vastas dimensiones del pensamiento filosófico, y cada lección ha sido invaluable para mi desarrollo intelectual. A mis estimados compañeros de universidad, quienes han sido más que testigos de este viaje. Gracias por compartir risas, desafíos y momentos de crecimiento. Juntos hemos superado obstáculos, y su apoyo ha sido fundamental en los momentos de caída y de celebración. Nuestra comunidad académica se ha convertido en un pilar esencial en este recorrido.

A todos los que han contribuido a mi formación filosófica, especialmente a Darwin Reyes y William Cárdenas, su impacto perdurará en mi pensamiento y en mi vida. Este logro no habría sido posible sin su guía, paciencia y sabiduría compartida.

Índice

Contenido

Introducción.....	11
No eres tú, son mis neurotransmisores.	12
Amor y prejuicio.....	17
Mal de amores	23
Amo, luego pienso y posteriormente existo	26
Conclusión	28
Bibliografía.....	29

EL AMOR Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN LA ACTUALIDAD

Corazón Coraza
Porque te tengo y no
Porque te pienso
Porque la noche está de ojos abiertos
Porque la noche pasa y digo amor
Porque has venido a recoger tu imagen
Y eres mejor que todas tus imágenes
Porque eres linda desde el pie hasta el ama
Porque eres buena desde el amala a mí
Porque te escondes dulce en el orgullo
Pequeña y dulce
Corazón coraza
Porque eres mía
Porque no eres mía
Porque te miro y muero
Y peor que muero
Si no te miro amor
Si no te miro
Porque tú siempre existes donde quiera
Pero existes mejor donde quiero
Porque tu boca es sangre
Y tienes frío
Tengo que amarte amor
Tengo que amarte
Aunque está herida duela como dos
Aunque te busque y no te encuentre
Y aunque
La noche pase y yo te tenga
Y no.
Mario Benedetti.

Resumen

El amor se revela como un fenómeno multidimensional que involucra tanto procesos neurobiológicos como experiencias psicológicas y sociales. Esta comprensión integral nos permite apreciar la complejidad del amor humano, un fenómeno que, aunque enraizado en la biología evolutiva, se moldea y transforma a través de las experiencias y las dinámicas sociales contemporáneas. En cuanto a los desafíos, se explora el mal de amor, resaltando la idealización inicial que puede llevar a la desvalorización. Se reflexiona sobre la naturaleza instintiva del amor y la incapacidad de racionalizarlo, subrayando que amamos primero y luego pensamos. El texto destaca la importancia de reconocer la complejidad emocional en las relaciones actuales.

Palabras clave: Amor, neurotransmisores, psicológico, sociológico, particularidades

Abstract

Love reveals itself as a multidimensional phenomenon involving both neurobiological processes and psychological and social experiences. This comprehensive understanding allows us to appreciate the complexity of human love, a phenomenon that, although rooted in evolutionary biology, is shaped and transformed through contemporary social dynamics and experiences. As for the challenges, the text explores lovesickness, highlighting the initial idealization that can lead to devaluation. It reflects on the instinctive nature of love and the inability to rationalize it, emphasizing that we love first and then think. The text underscores the importance of recognizing emotional complexity in current relationships.

Keywords: Love, neurotransmitters, psychological, sociological, peculiarities.

Introducción

En el telar complejo de las relaciones humanas, el amor actúa como un hilo que enlaza las experiencias emocionales más profundas y fundamentales de los individuos. La comprensión del amor y las relaciones interpersonales se han transformado en una tarea apasionante, particularmente en el contexto contemporáneo, donde la intersección de las disciplinas como la neurobiología, la psicología y la sociología han arrojado nueva luz sobre la naturaleza de estos vínculos.

En este contexto, el presente artículo se aventura en el fascinante territorio del amor en la era moderna, explorando su evolución a lo largo de las etapas de la vida, desde la infancia hasta la adultez. La idea central que subyace es que, aunque el amor sigue siendo un componente de la experiencia humana, las complejidades contemporáneas han arrojado desafíos únicos y han generado nuevas formas de entender y vivir este sentimiento.

Este artículo busca profundizar en estas perspectivas, analizando como la idealización romántica puede ser tanto un catalizador para el enamoramiento como un terreno fértil para malentendido y desilusiones. También se examina la naturaleza del apego emocional y cómo, cuándo se vuelve obsesivo, puede llevar a dinámicas tóxicas que amenazan la integridad individual en las relaciones de pareja.

En última instancia este recorrido por las complejidades del amor y las relaciones interpersonales tiene como objetivo invitar a la reflexión sobre la influencia de estos aspectos en la sociedad actual ¿Qué implicaciones tienen las bases biológicas del amor en las relaciones contemporáneas? ¿Cómo influyen las nuevas formas de entender el amor e la dinámica social y cultural? A medida que desentrañamos estas interrogantes, exploramos las sutilezas del amor en el siglo XXI y examinamos su impacto en la construcción y evolución de las relaciones humanas.

No eres tú, son mis neurotransmisores.

Desde un enfoque subjetivo, el amor es una cosa diferente para cada persona, pero antes de explicar todo el proceso químico que trae consigo este sentimiento, es fundamental especificar que el amor se compone de varias características específicas que son *universales*.

Esta afirmación nace gracias a una investigación de Helen Fisher y otros colegas al realizar una encuesta sobre el *estar enamorado*. Esta encuesta constaba con preguntas demográficas en relación con su edad, posición económica, religión, etnia, orientación sexual, estado civil, entre otras preguntas sobre relaciones amorosas, que fueron contestadas por ochocientas treinta y nueve personas que aseguraban estar o haber estado intensamente enamorados. Ante los resultados, se concluyó que en un 82% de las respuestas no presentaron diferencias ante las distintas edades; entre hombres y mujeres el 87% respondieron igual; no hubo diferencia entre blancos y otras razas en un 82%; y los católicos y protestantes coincidieron en un 89% “Los resultados fueron sorprendentes: la edad, el género, la orientación sexual, la afiliación religiosa, el grupo étnico... Ninguna de estas variables humanas marcaba prácticamente diferencia alguna en las respuestas” (Fisher, 2004, pág. 15) En ese sentido, las emociones subyacentes asociadas al amor son similares en su naturaleza, así que poco relevantes son las diferencias culturales y demás contextos a la hora de amar.

Una vez aclarado lo común y natural que es este sentimiento en la humanidad, partimos por su explicación objetiva, -la biología del amor-. Es muy común que se relacionen estudios biológicos de humanos con otros mamíferos, principalmente en primates, gracias a la cercanía evolutiva que tenemos con estas especies. El amor también ha formado parte de estos estudios. De hecho, Darwin era uno de los pocos que creía que los animales sentían amor por otros, lo que ha llevado a la hipótesis de que el olor de una persona puede despertar una atracción instantánea, tal como sucede con las feromonas en otros animales.

Sin embargo, Helen Fisher (2004) pone en duda esta hipótesis (...) En nuestro proceso evolutivo, los primates pasaron unos 30 millones de años en las copas de los árboles, así que para no caer y poder seleccionar las mejores frutas, tuvieron que adaptarse desarrollando su visión más que el olfato, de tal modo que monos y simios tengan un sentido del olfato menos desarrollado en comparación con áreas cerebrales más grandes dedicadas a la percepción visual. Los humanos hemos heredado estas capacidades visuales, que están estrechamente conectadas

con los demás sentidos, pensamientos y emociones. Dado que aproximadamente el 80% de nuestro conocimiento del mundo se origina gracias a la vista, se podría explicar por qué muchas relaciones en línea pueden acabar cuando las parejas se ven en persona por primera vez, ya que los estímulos visuales son importantes para el amor.

No nos enamoramos al oler a un pretendiente, pero como dice Fisher (2004), “cuando nos encariñamos con una pareja, su olor puede convertirse en un afrodisíaco” (pág. 60). En ese sentido, Fisher (1994) en su texto *Anatomía del amor* sugiere un interesante enfoque a la influencia del olfato en la dinámica del enamoramiento. Según esta perspectiva, el encuentro inicial con alguien percibido como atractivo puede estar vinculado directamente a la apreciación del aroma particular de esa persona. Este primer contacto olfativo desencadenaría una predisposición hacia el romanticismo.

Una vez que la relación avanza y el sentimiento se desarrolla, el aroma de la persona amada adquiere una nueva dimensión: se convierte en un afrodisíaco. Este cambio sugiere que el olor, inicialmente atractivo, se transforma en un estímulo constante que intensifica el componente erótico de la relación.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que la diferencia en la atracción por olores entre humanos y otros animales radican en la complejidad de los mecanismos y la influencia de factores culturales. Mientras que en muchos otros animales, la atracción por olores y las feromonas desempeña un papel crucial en el comportamiento reproductivo y en la elección de pareja, en los humanos, esta dinámica no se limita únicamente a los olores, sino que también está fuertemente influenciada por factores biológicos, psicológicos, sociales, etc.

Ahora bien, más que en la percepción de olores, el amor yace principalmente en sustancias químicas y estructuras específicas situadas en el cerebro humano. -Cabe aclarar que, lejos de lo que se cree, el corazón no tiene nada que ver con este sentimiento-. Ya que cuando nos enamoramos, es el cerebro el que comienza a liberar compuestos químicos en cantidades considerables, haciéndonos sentir felices, excitados y con mucha energía o, por el contrario, nos hace sentir un dolor emocional. (España, 2022).

Ahora bien, para entender cómo funcionan las sustancias que producen lo que llamamos *amor*, primero, es importante entender cómo se organiza nuestro cerebro.

El cerebro está compuesto por diversas regiones, cada una con funciones específicas, y estas se comunican a través de células nerviosas conocidas como neuronas, más de ochenta y cinco mil millones en el cerebro (Reyes-Solís, 2021). Estas células nerviosas generan, almacenan y distribuyen diferentes tipos de neurotransmisores. Cuando una neurona recibe un estímulo eléctrico de otra neurona, este impulso, a menudo, provoca la liberación de

neurotransmisores que viajan a través de un pequeño espacio llamado sinapsis y se acoplan a los receptores de la siguiente neurona transmitiendo así un impulso eléctrico de una célula a otra.

Cada célula nerviosa tiene alrededor de diez billones de sinapsis entre las células nerviosas del cerebro humano. A pesar de que cada célula nerviosa se comunica solo con células específicas, se forman redes nerviosas que conectan partes particulares del cerebro, integrando pensamientos, recuerdos, sensaciones, emociones y motivaciones en circuitos o módulos (Fisher, 2004) En ese sentido, el amor llega a ser una emoción que también hace parte de redes nerviosas en el cerebro que nace con la pubertad.

En esta etapa del desarrollo (pubertad) empezamos a producir las hormonas sexuales, siendo principalmente, estrógenos para mujeres y testosterona para hombres. Estas hormonas contribuyen en la maduración del *hipotálamo* (zona del cerebro ligada a la motivación sexual) y de la *amígdala* (región cerebral que desencadena las emociones), además de partes del sistema límbico y el sistema de recompensa que también contribuyen al proceso del enamoramiento. (Zeki, 2007, pág. 2578) Si se disminuye la presencia de estas hormonas sexuales también disminuye la atracción sexual, por lo que resulta difícil pasar a la etapa del enamoramiento.

Con la presencia de estas hormonas en un cerebro maduro, es solo cuestión de llevar una vida cotidiana como cualquiera para que en un momento inesperado nuestro cerebro detecte, inicialmente, el rostro de quien nos atrae. Evolutivamente, el cerebro humano se ha adaptado para ver y analizar otros rostros, evaluando todas las características físicas que podamos detectar. En ese sentido, somos conscientes de que quizás es muy simple y rápido llegar a la conclusión de que alguien nos guste físicamente o no. Pero, en los pocos segundos que llegamos a tal conclusión, nuestro cerebro ya analizó la simetría de ese rostro y que tan parecido es a nuestro propio genoma, también toma en cuenta las expresiones de ese nuevo rostro, si nos sonrío o no, si nos ve o ve a alguien más.

Toda esa información que el cerebro recolecta por vía visual llega al *tálamo* (zona en donde se aloja gran cantidad de información que llega del exterior hacia el cerebro). Una vez que pasa por el tálamo, continua por la *corteza occipital* (Zona en donde se perciben todas las imágenes) llegando al *giro fusiforme*, esta zona es muy importante porque va a determinar que lo que estamos viendo es una cara y va a decidir qué tan atractivo es ese rostro que estamos viendo. Así pues, entre cuatro y noventa segundos, nuestro cerebro ya nos arroja la respuesta para saber si esa persona nos gusta o no (Zeki, 2007, pág. 2576).

El sentido de que nuestro cerebro busque simetría en un rostro es porque, desde un sentido biológico, estamos buscando un buen ADN para poder reproducirnos y, en teoría, se

diría que entre más simétrico sea un rostro hay mejores genes y más salud. Cabe aclarar que el rostro no es lo único que analizamos para determinar si alguien nos gusta o no, pero si es lo primero. Según Helen Singer (2014) generalmente los hombres heterosexuales ven primero el rostro y posteriormente los senos, las caderas y los muslos, mientras que las mujeres heterosexuales ven el rostro, espalda, antebrazos y el área genital. Además, aunque en general el ser humano es visual, las mujeres también le dan una gran importancia a los estímulos auditivos, olfatorios y táctiles (pág. 56)

Una vez que ya determinamos que alguien nos gusta, el *giro fusiforme* se comunica con el *sistema de recompensa* del sistema nervioso central, liberando grandes cantidades de *dopamina* al *núcleo accumbens*, a la *corteza pre-Frontal* y a la *amígdala*. La liberación de dopamina en el núcleo accumbens representa una intensa sensación de querer más, en este caso, es la sensación de querer ver más a esa persona que nos gusta o querer estar más tiempo con esa persona, nos gusta tanto que no nos queremos despegar de ella.

En el caso de la corteza pre-Frontal, la dopamina hace que esta zona se apague en cierto modo, algo que resulta muy interesante ya que esta zona del cerebro es clave en las funciones cognitivas superiores, es la que nos da las características de juicio y raciocinio. Dicho de otro modo, esta zona nos hace pensar y razonar pero, con la presencia de la dopamina, el sistema de recompensa del cerebro inhibe la función de la corteza pre-Frontal impidiendo que nuestro cerebro vea los defectos de la persona que nos gusta (Singer Kaplan, 2014, pág. 81) por esto es muy común escuchar que el amor nos pone tontos. Esto es muy similar en el abuso de drogas, de manera que el estar enamorado es el equivalente fisiológico a ser drogadicto, Así pues, el amor puede llegar a ser igual de adictivo que las drogas.

Por otro lado, la presencia de la dopamina en el hipocampo y en la amígdala también resulta en características del enamorado. En el caso del hipocampo, se genera la memoria intensa de los momentos que se viven con esa persona, siendo difíciles de olvidar. Detalles como el primer beso, la primera cita, llegan a ser recuerdos plasmados en el cerebro. Por último, la dopamina en la amígdala genera una sensación de tranquilidad cuando estamos con esa persona, siempre y cuando la atracción sea correspondida.

En esta primera fase del amor que es el *enamoramiento* también se ve la presencia de dopamina en la *actividad motora*, esto hace que estemos muy concentrados, lo que se conoce como *visión de túnel* que es cuando no vemos nada más de lo que está alrededor, tenemos ojos únicamente para esa persona que nos gusta, provocando también, que nuestro pensamiento se exclusivo para él o ella. Además, facilita la conducta motora que involucre a esa persona,

resultando en mandar mensajes, llamar, ver una foto o cualquier otra actividad que tenga como enfoque principal a la persona amada.

Por último, cuando la dopamina aumenta, se producen también mayores niveles de testosterona (...) hormona que eleva el deseo sexual. Como efecto de la dopamina en el proceso del enamoramiento Fisher (2004) menciona:

Los amantes se concentran intensamente en el amado, excluyendo a menudo todo lo que les rodea. De hecho, se concentran de tal modo en las cualidades del ser amado que pasan por alto fácilmente sus características negativas, adorando incluso las experiencias y los objetivos específicos que han compartido con la persona amada. (pág. 70)

Además de la dopamina, hay otro neurotransmisor que está muy presente en el cerebro enamorado y es la *Noradrenalina*. Pero, si bien hay un aumento de estos dos neurotransmisores, también existe una disminución de *serotonina* (de Boer, Van Buel, & Ter Horst, 2012) . Lo relevante en la disminución de esta sustancia en el cerebro es que, si bien es cierto, los amantes son obsesivos “Y los médicos que tratan a pacientes con todo tipo de trastornos obsesivo-compulsivo recetan inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina” (Fisher, 2004, pág. 72) En ese sentido, las personas enamoradas también presenta un trastorno compulsivo obsesivo dirigido hacia la persona que les gusta. Por la dopamina y la noradrenalina duermen poco pero se sienten con mucha energía, se emocionan profundamente por las cosas que hacen con esa persona, pero si hay rechazo por parte de la persona que les gusta entonces hay grandes cantidades de ansiedad por no poder realizar los actos con quien están obsesionados, debido a la falta de serotonina.

Así pues, el amor, lejos de ser un mero capricho del corazón, encuentra sus raíces en procesos biológicos que desencadenan respuestas químicas y estructurales en el cerebro humano. Desde una perspectiva científica, el amor se presenta como un fenómeno inicialmente impulsado por la biología, marcando el inicio de una compleja serie de reacciones que definen el espectro emocional de este sentimiento.

Además, todos estos efectos se atribuyen también a la acumulación de feniletilamina (FEA), apodada como la -amina excitante- una sustancia presente en el cerebro que desencadena sensaciones de exaltación, alegría y euforia (Fisher E. H., 1994, pág. 49). Con razón las personas enamoradas tienden a pasar noches enteras hablando y expresando afecto físico. También es lógico que durante este estado se vuelvan más distraídas, emocionalmente intensas, optimistas, sociables y llenas de vitalidad. Están intoxicados, porque el enamoramiento resulta ser una bomba química cerebral.

Amor y prejuicio.

¿Por qué nos enamoramos de Ray y no de Bill, de Sue y no de Ceciley? ¿Por qué él? ¿Por qué ella? “El corazón tiene razones que la razón no entiende”, afirmaba el filósofo Blaise Pascal. Los eruditos pueden, sin embargo, proponer algunas explicaciones –razonables- para semejante huracán de emociones. (Fisher E. H., 1994, pág. 38)

El sexólogo John Money destaca la importancia de lo que él denomina –mapa del amor- sugiere que mucho antes de que una persona se sienta atraída por alguien, ha construido mentalmente un mapa lleno de circuitos cerebrales que determinan sus preferencias sexuales y emocionales. Estos mapas se desarrollan en la infancia, influenciados por experiencias, interacciones familiares y asociaciones fortuitas (1994, pág. 49).

Según Money, los niños desarrollan estos mapas entre los cinco y ocho años, y gradualmente comienzan a formar un modelo mental basado en experiencias positivas y negativas. En la adolescencia, estos mapas se solidifican y se vuelven más específicos en cuanto a detalles físicos, estructura racial, temperamento y otros atributos de la pareja ideal. Así pues, antes de encontrar a alguien en la vida real, uno ya ha elaborado los elementos esenciales de la persona ideal a través de estos mapas del amor. Aunque la realidad puede diferir del ideal, ya que las personas tienden a pasar por alto estos requerimientos que ellos mismos se plantean, cabe ahí la expresión “el amor es ciego”.

Sin embargo estos mapas del amor son subjetivos y varían de una persona a otra, si tomamos en cuenta también las variadas normas de belleza y atracción en diferentes culturas, enfocándonos en cómo las preferencias estéticas y las prácticas para atraer el enamoramiento pueden ser muy diversas. Así pues, Helen Fisher (1994) pone en evidencia alguna de los modos de seducción que ha tenido el hombre en las diferentes culturas:

En realidad, las cosas que pueden hacerse para embellecer el cuerpo humano y suscitar el enamoramiento parecerían no tener fin: cuellos estirados, cabezas moldeadas, dientes limados, narices perforadas, pechos con cicatrices, pieles quemadas o –doradas-, y tacones tan altos que casi impiden a las mujeres caminar, así como las fundas de medio metro, con color naranja calabaza, con que los indios de Nueva Guinea cubren sus penes y las barbas teñidas de púrpura de los distinguidos caballeros isabelinos. La belleza, realmente está en los ojos del que mira. Pero en todas partes la gente se siente sexualmente atraída por determinados aspectos de los que le rodean. (pág. 44)

Sin embargo, a pesar de las variaciones en las percepciones de belleza y atracción, Fisher opina que hay algunas opiniones generalmente compartidas sobre lo que despierta la pasión en hombres y mujeres. Al parecer, la mayoría de personas suelen sentirse atraídas por lo que

consideran una higiene adecuada. Así pues, según un estudio del psicólogo David Buss, revela diferencias marcadas en las preferencias sexuales de hombres y mujeres en treinta y tres países. Se destaca que tanto en zonas rurales como en grandes ciudades, a los hombres heterosexuales les atraen mujeres jóvenes, hermosas y dinámicas, mientras que a las mujeres heterosexuales les interesa los hombres con patrimonio, propiedades o dinero en efectivo.

Estas preferencias masculinas y femeninas pueden ser innatas. Desde un sentido biológico primitivo, a los hombres heterosexuales les conviene enamorarse de mujeres que les darán hijos saludables, y por otro lado, las mujeres heterosexuales buscan hombres con patrimonio que puedan ayudar a mantener a sus hijos (Fisher E. H., 1994).

En primera instancia, es completamente válido tener en cuenta este enfoque biológico de nuestras preferencias sexuales que ya mencionó Helen Fisher, debido a que la biología siempre será parte de un primer momento crucial en nuestro desarrollo evolutivo. Sin embargo, no nos limitamos únicamente en lo biológico. En la actualidad, las preferencias sexuales se han desplazado más allá de las restricciones biológicas que históricamente las han guiado. Un elemento central de esta transformación radica en el cambio de paradigma en la percepción de la mujer y su papel en la sociedad.

Es decir, anteriormente las preferencias sexuales estaban arraigadas en imperativos biológicos, donde la elección de pareja se basaba principalmente en la capacidad de asegurar la supervivencia y la reproducción de la especie. Sin embargo, a medida que la sociedad ha avanzado, la mujer también ha emergido como un actor crucial en diversas esferas, desde el ámbito laboral hasta el cultural. Este cambio ha llevado a un replanteamiento de las cualidades consideradas atractivas en una pareja.

Actualmente, Fuertes movimientos políticos-sociales –principalmente el movimiento feminista-, desafía las percepciones tradicionales de la feminidad y la masculinidad. Esta lucha por la igualdad ha destacado las habilidades, logros y potencial de las mujeres y hombres más allá de su función reproductiva.

Además, a medida que el impacto ambiental y la superpoblación han ido en aumento, especialmente entre las generaciones más jóvenes, ha surgido una corriente de pensamiento antinatalista. Esta filosofía aboga por la elección consciente de no tener hijos, considerando el impacto ambiental y social de la procreación.

Así pues, la aceptación del antinatalismo también ha llevado a un reevaluación de las preferencias sexuales, ya que la decisión de formar una familia ya no es un imperativo biológico inmutable. En ese sentido, este movimiento ha influido en la transformación de las relaciones románticas, desvinculando el amor y la atracción sexual de la obligación de procrear, de tal

modo que las personas, al adoptar estas concepciones, buscan relaciones basadas en la conexión emocional, la compatibilidad de valores y metas, y la capacidad de disfrutar del presente sin la presión de la proyección hacia un futuro con descendencia.

Es por eso que, actualmente, las preferencias sexuales no pueden limitarse únicamente a lo biológico, si bien es una base importante que debemos tener presente, también hay otros factores que actúan conjuntamente en todo el proceso de la atracción sexual y romántica como una etapa inicial en este largo camino del amor.

Ahora bien, desde el enfoque psicológico, la forma en que nos relacionamos es moldeada en gran medida por nuestras experiencias placenteras o displacenteras durante la infancia. Estas vivencias tempranas establecen patrones fundamentales en nuestra manera de conectarnos con los demás. Aunque ésta se puede reconfigurar por la vivencia de historias románticas, lo aprendido durante la infancia tiende a perdurar a lo largo de toda la vida (Carreño-Meléndez & Henales-Almaraz, 2011, pág. 101).

Según el artículo *El amor desde un enfoque psicológico* (2011) En el ámbito psíquico, tanto hombre como mujeres comparten una diversidad de sentimientos que pueden ser etiquetados como buenos o malos, positivos o negativos, ya que todos tienen un origen psicológico común. La crianza y la interacción social contribuyen a completar la gama de afectos que ambos géneros experimentan (pág. 102) A pesar de esta universalidad emocional, la sociedad impone experiencias de expresión diferenciada según el género, moldeando la forma en que hombre y mujeres deben manifestar sus sentimientos.

Así pues, la cuestión de cómo se elige al objeto de amor y como las experiencias tempranas, especialmente aquellas relacionadas con la crianza por parte de los padres, influyen en la capacidad de relacionarse con hombres y mujeres. Los padres actúan como filtros sociales que introducen al niño en el mundo, permitiéndole distinguir entre el buen trato y el maltrato, de tal modo que las experiencias gratificantes durante la infancia construyen los cimientos que van a facilitar las relaciones en la adolescencia y la vida adulta. En contraste, experiencias desagradables pueden llevar a insatisfacciones en la elección de pareja y la formación de vínculos.

El inicio de una relación entre hombre y mujeres se caracteriza por el hecho de que ambos parten de un estado de carencia en lugar de sentirse completo. Esta condición se convierte en una variable clave al comenzar cualquier relación, ya que está sujeta al azar. “La capacidad del otro para satisfacer afectivamente lo que se busca depende de la historia personal de cada individuo y de la magnitud de las carencias que experimentan ambos” (Carreño-Meléndez & Henales-Almaraz, 2011)

Solicitar que el otro cubra estas carencias puede generar conflictos, ya que suponer que la pareja debe satisfacer todas las necesidades y vacíos emocionales puede convertir a uno de los miembros en una persona demandante e insaciable. Esta actitud puede obstaculizar la capacidad de establecer una relación saludable, ya que la atención se centra más en lo que se necesita que en lo que se puede compartir.

Según Sigmund Freud (2009) la influencia de las experiencias infantiles, particularmente las vinculadas con la relación de los hijos hacia sus padres en el desarrollo de la elección de objeto en la vida sexual adulta (pág. 208) Y es que, el enamoramiento inicial tiende a dirigirse hacia figuras que evocan la imagen de la madre o el padre, reflejando la fase del desarrollo infantil

En ese sentido, la elección de lo que Freud llama *objeto* (la persona de la que parte la atracción sexual) se relaciona con la internalización de modelos parentales. De ese modo, las perturbaciones en los vínculos parentales pueden tener consecuencias significativas en la vida sexual adulta, incluyendo celos derivados de raíces infantiles. Así pues, la inclinación infantil hacia los padres es crucial, pero también se sugiere que hay otras influencias de origen similar que moldean la elección de objeto en la pubertad y más allá (Freud, 2009).

Esta teoría freudiana sobre el enamoramiento incestuoso en la infancia, aunque controvertida, plantea la idea de que los niños, incluso en edades tempranas pueden experimentar sentimientos románticos. “En la etapa del Kindergarten, los niños comienzan a realizar sus primeros intentos de formar parejas románticas, expresados a través de coquetería y flirteo” (Orlandini, 2010) Estos juegos amorosos se manifiestan en la niña que coquetea con su padre u otro varón adulto cercano, mientras que el niño adopta actitudes galantes hacia su madre u otra mujer mayor cercana. A partir de los ocho años, y posiblemente antes, los niños pueden experimentar sus primeros amores, desafiando la controvertida teoría del *periodo de silencio erótico* en la infancia.

En el libro de Alberto Orlandini *El enamoramiento y el mal de amores* (2010, pág. 36) se expone un estudio realizado con 120 niños de seis a ocho años, se observó que una proporción significativa tenía fantasías sexuales, practicaba caricias genitales y algunos afirmaban haberse enamorado. En ese sentido, la educación de los sentimientos amorosos desde la infancia también es relevantes, de tal modo que el amor romántico no es exclusivo en adultos, sino que empieza con la niñez y se va estructurando en el desarrollo del individuo.

Si bien es cierto, este periodo se caracteriza por rápidos enamoramientos y desenamoramientos, este estudio sugiere, la importancia de comprender y abordar los aspectos emocionales y amorosos desde temprana edad. Así desde la niñez, se exploran las primeras

manifestaciones de afecto y se sientan las bases para la comprensión del amor-pasión en etapas posteriores de la vida.

El mismo texto expone otro estudio, esta vez enfocado en adolescentes de dieciocho a veintidós años. Este estudio revela algunas tendencias interesantes en cuanto a las relaciones amorosas en esa etapa de la vida. Entre los resultados, se observa que una proporción significativa de estudiantes ha tenido múltiples parejas, siendo más común en los varones que en las mujeres. Además, se destaca que un porcentaje considerable de hombre mantiene relaciones con varios compañeros al mismo tiempo, en contraste con una menor proporción de mujeres que lo hace. En cuanto a la duración de los noviazgos, se observa una variedad de periodos, desde días hasta años, con una tendencia mayor hacia relaciones más duraderas en comparación con relaciones efímeras. Con respecto a las motivaciones para establecer relaciones, las mujeres tienden a buscar cariño y amor, mientras que los hombres mencionan la tracción visual, el amor y el sexo como motivadores principales. Además, se evidencia una diferencia en las perspectivas de futuro entre hombres y mujeres, con las mujeres mostrando mayor interés en el matrimonio y una visión a largo plazo de la relación, mientras que muchos hombres no piensan en el futuro en ese sentido (Orlandini, 2010, pág. 37).

Este estudio sugiere que las mujeres alcanzan la madurez sentimental antes que los hombres, y que el amor adulto se caracteriza por ser más monógamo, estable y responsable en comparación con las relaciones adolescentes. Si bien es cierto, el adulto también busca sexo, lo hace con componentes de ternura, con una perspectiva de un futuro juntos y deseos de estabilidad emocional y financiera.

Pero, “¿Por qué puede despertarse esta pasión cualquier edad? (...) Porque el impulso de amar es un mecanismo con múltiples propósitos” (Fisher H. , 2004, pág. 241) Así pues, cuando los niños experimentan enamoramiento, están participando en prácticas de cortejo, explorando cómo y dónde coquetear. Tanto niños como niñas pueden aprender lo que le atrae o no de una pareja, cómo expresar afirmativa o negativamente, y cómo manejar el sentimiento de ser rechazado. De acuerdo a esta preparación inicial y a las experiencias en el desarrollo de apego parental, se elegirá y se llegará a ser lo que se conciba como buena o mala pareja.

En el caso de los adolescentes, Fisher (2004) menciona que, enfrentarse al cortejo representa una tarea más compleja. Están experimentando las primeras formas de juegos amorosos mientras evalúan torpemente sus oportunidades de salir con alguien. A través de este proceso, adquieren conocimientos sobre sí mismos y sobre los demás, desarrollando sus preferencias.

Actualmente, una de las formas más relevantes de “amor” entre jóvenes y adultos, que hace parte de las nuevas formas de relaciones interpersonales y que ha sido de mucho interés para varios expertos en el tema, es el *poliamor*. Etimológicamente, este término se traduce como *varios-amores* y justamente consta de las relaciones amorosas entre más de dos personas. Pero, ¿Es posible sentir el amor romántico, el amor-pasión, por más de una persona?

Alberto Orlandini (2010) se menciona: El amor-pasión se caracteriza por ser una experiencia monogámica, ya que el flechazo amoroso no suele ocurrir con varias personas simultáneamente. Sin embargo, es posible experimentar estar enamorado intensamente de una persona mientras se experimenta un amor más tranquilo y sosegado hacia otras. (pág. 40). Para este punto, cabe aclarar que el enamoramiento y el amor no son lo mismo.

Según todo lo planteado hasta ahora, el enamoramiento tiende a ser una fase inicial y efímera de intensa atracción emocional, a menudo marcada por la pasión y la idealización de la persona que nos gusta. Puede llegar a ser más intensa pero menos duradero en comparación del amor, es impulsado por la dopamina y caracterizado por la euforia y la obsesión. Por otro lado, el amor a largo plazo implica sistemas cerebrales adicionales y está relacionado con la *lujuria* (asociada con el deseo sexual y se relación con la testosterona y el estrógeno), La *atracción* (involucra la dopamina, la norepinefrina y la serotonina) y el *apego* (relacionado con la oxitócica y la vasopresina, está asociado con la sensación de seguridad y la formación de vínculos a largo plazo) del cual ampliaremos la información más adelante.

Continuando con las posibles inconsistencias del *poliamor*. Helen Fisher (2004, pág. 244) sostiene que este concepto es utópico y poco viable desde una perspectiva pseudocientífica. Tal como se expuso inicialmente, el amor romántico funciona gracias a las interconexiones de neuronales en el cerebro en zonas donde se produce la motivación, emoción y el impulso de emparejamiento (el deseo y el apego) estos tres sistemas interactúan, pero en ocasiones pueden funcionar independientemente permitiendo experimentar sentimientos de apego intenso por una persona a largo plazo, enamoramiento por otra persona y deseos sexual en diversas situaciones. Fisher considera que esta interconexión cerebral se desarrolló en la evolución para facilitar la durabilidad de las relaciones de pareja mientras se aprovechaban oportunidades adicionales de apareamiento. Prácticamente, se sugiere que podemos llegar a sentir amor romántico por una persona mientras estamos enamorados de otra y quizás tenemos una atracción sexual por un tercer. Pero, sentir el *amor romántico* y a largo plazo se limita a una única persona.

Mal de amores

El amor existe, y tal afirmación se ha argumentado desde enfoques biológicos, psicológicos y sociológicos. Incluso en lo religioso, los creyentes aseguran la experiencia del amor más puro de uno o varios seres metafísicos. En el cristianismo, por ejemplo, el amor supremo se representa a través de la figura de un mesías, un enviado divino que carga con la culpa de los pecados que el mundo había merecido. Pero ese es un tema que dejaremos de lado.

El punto es que, ya sea de forma objetiva o subjetiva, el amor en un concepto que mayoritariamente se da por hecho. Inicialmente habíamos dicho que el amor es un sentimiento universal y que los diferentes contextos casi no representan nada a la hora de amar. Sin embargo, el problema no es que la gente no crea en el amor (...) El problema se sitúa en lo que la gente –cree- que es el amor.

Parte importante de entender las bases biológicas del amor, además de los otros enfoques, es identificar la diferencia entre el *amor romántico* y el *romanticismo del amor*. El amor romántico implica una conexión real y emocional entre individuos, mientras que la romanización del amor crea expectativas idealizadas que pueden no reflejar la complejidad de las relaciones reales.

Existe la tendencia de creer que el amor es un sentimiento puro y noble, y que quien “te ama de verdad”, es incapaz de hacerte daño. Creo que esto se debe a todas estas novelas, películas, series y obras de teatro románticas que casi siempre dejan el mismo mensaje –El amor todo lo puede-. Sin embargo, creo que, muy por el contrario, quien te ama no solo te puede hacer daño, sino que incluso, te puede hacer mucho más daño que quien no te ama. Solo basta con mencionar la infinidad de feminicidios en donde más de una vez se ha escuchado el –si no eres mía no eres de nadie- Y eso, sin dejar de lado los casos en donde mujeres acaban con la vida de sus parejas por celos u otras razones emocionales.

El amor romántico no es un sentimiento noble y puro, solo es bello cuando es correspondido. Pero aun siendo correspondido no llega a ser noble ni puro porque queremos del ser amado lo que nos hace sentir. Se dice que cuando se ama a una persona, queremos su felicidad, pero la queremos porque eso nos hace sentir bien. Entonces, la estabilidad del ser amado importa porque es lo que me da mi estabilidad. De tal forma que el amor nunca deja de ser interesado.

En ese sentido Marcelo Ceberio y Raquel Maresme (2022) mencionan que en las relaciones de pareja, es común observar que uno o ambos miembros busquen que el otro se conforme y actúe según sus deseos y expectativas (pág. 50) Cuando se crea expectativas

idealizadas y se proyectan fantasías sobre la pareja, esta deja de ser su verdadero yo para convertirse en una pieza esculpida por un artífice que aspira a transformarla en un ser de su fantasía, aunque no completamente real

En estos momentos, es crucial distinguir entre estar enamorado y quedar atrapado en un vínculo de pareja. Es muy común que los amantes puedan caer en la trampa de intentar cambiar al otro, una situación complicada de superar, especialmente cuando creen sinceramente estar enamorados (Ceberio M. R., 2017). En este proceso, se entrelazan las peculiaridades de cada individuo, como el ser extremadamente seductor y efusivo en las relaciones sociales por parte de ella, y el ser obsesivo, celoso e inseguro por parte de él.

Estos enlaces generan una dinámica que se retroalimenta, y las explicaciones y justificaciones no son efectivas, ya que se basan en las características de personalidad existentes. Ambos quedan en atrapados en un patrón que no cuestiona las reglas del juego, cuando lo necesario sería un cambio para propiciar el crecimiento de una nueva estructura. La lucha por cambiar al otro es una batalla sin frutos, ya que el otro nunca podrá ajustarse completamente a perfiles idealizados y este conflicto conlleva a una desvalorización al sentirse no reconocido por lo que realmente es.

Así pues, la frustración y el fracaso surgen cuando se ha construido un objeto de amor con una idealización tan intensa que no permite ver a la persona tal como es, con sus aspectos positivos y negativos. A medida que la vida en común avanza, los amantes se exponen a una recalificación gradual o repentina de su pareja, lo que puede resultar en la destrucción del vínculo y, en consecuencia, en la agresión hacia el compañero, después de haberlo desvalorizado y denigrado (Ceberio & Maresme, 2022).

En ese contexto, el juego de ilusiones se convierte en la base para construir una pareja, ya que la idealización no se lleva a cabo como debería. La idealización inicial ocurre durante los primeros tiempos de la relación, donde se destacan los aspectos virtuosos del otro.

Sin embargo, más adelante, la recalificación revela al otro como un ser completo, con virtudes y defectos que adquieren su connotación desde la perspectiva del observador. Así pues, a mayor encantamiento e idealización, mayor desvalorización y desazón cuando se revelan aspectos que desagradan.

Otro de los aspectos desencadenantes del mal de amores es el apego, sobre todo cuando es obsesivo. Walter Riso (2012) indica que depender emocionalmente de la persona amada se asemeja a enterrarse en vida, siendo este, un acto de automutilación psicológica en el cual se sacrifican el amor propio, el auto respeto y la esencia individual de uno mismo de manera irracional (pág. 13)

Cuando existe apego, entregarse a la relación se convierte no en un acto desinteresado y generoso, sino en una forma de rendición motivada por el miedo, con el objetivo de preservar lo positivo que ofrece la relación. Bajo la apariencia del amor romántico, la persona apegada experimenta una lenta e impecable despersonalización hasta convertirse en un apéndice de la persona amada.

Riso (2012) también menciona que en casos de dependencia mutua, la situación se torna funesta y tragicómica, donde las acciones de uno dependen estrechamente de las del otro. Además, la epistemología del apego es alarmante, según los expertos. Se estima que la mitad de las consultas psicológicas se deben a problemas ocasionados o relacionados con la dependencia interpersonal patológica.

En muchos casos, a pesar de la toxicidad de la relación, las personas son incapaces de ponerle fin. En otros la dificultad radica en una incompetencia total para manejar el abandono o la pérdida afectiva, llevando a que algunas personas se resignen a la ruptura o permanezcan obstinadamente en relaciones sin sentido (Riso, 2012)

Ahora bien, tomando en cuenta lo dicho inicialmente, la idealización del amor como un sentimiento noble puede llevar a minimizar sus aspectos más oscuros. Cuando el amor se convierte en un terreno para la dependencia emocional, la vulnerabilidad se incrementa exponencialmente. La creencia errónea de que quien ama solo puede causar felicidad puede dar lugar a una realidad más compleja e incluso perjudicial.

Tomando en cuenta los aspectos psicológicos, antes expuestos, al mezclar la fragilidad emocional con el amor y este se convierte en un medio para satisfacer necesidades personales no resueltas, puede desencadenar un círculo vicioso de dependencia y manipulación. La intensificación de sentimiento sin las herramientas emocionales necesarias, puede resultar en una escalada hacia la violencia emocional y física en las relaciones de pareja.

Contrario a la idea común, el amor no es inmune a la violencia. De hecho, la violencia emocional y psicológica puede manifestarse a través de la manipulación, el control y la desvalorización del otro. Quien ama, motivado por sus propias inseguridades, puede recurrir a tácticas para mantener su control sobre la pareja, transformando así el amor en un instrumento de poder. En ese sentido, La incapacidad de gestionar adecuadamente las emociones intensificadas en el contexto del amor obsesivo, puede llevar a comportamientos destructivos en la integridad de la pareja y de quienes son individualmente.

Amo, luego pienso y posteriormente existo

El amor es un sentimiento que desencadena, deseo, lujuria, obsesión, euforia, energía, excitación, celos, ira, etc. Es sencillo, el impulso de amor es un instinto animal.

Para argumentar esta hipótesis tomo en cuenta una de las investigaciones de Helen Fisher y sus colegas. Este grupo de expertos escanearon cerebros de hombres y mujeres enamorados, mientras veían, escuchaban y leían una carta que les recordaba a su ser amado, llevado a cabo gracias a una serie de procedimientos estratégicos. El escáner de estos cerebros enamorados reflejó la actividad de varias zonas, pero la que llamo la atención de todos fue una en específico.

El *núcleo caudado*, (Lo que Fisher llama su descubrimiento más importante) una región extensa en forma de C situando en el centro de nuestro cerebro. Lo relevante de esta zona cerebral, es que esta región es primitiva, es lo que se conoce como *-el cerebro reptiliano-* ya que esta es una parte del cerebro que evolucionó mucho antes que los mamíferos. Cuando los participantes veían la foto de su amado o amada, ciertas regiones específicas del núcleo caudado se iluminaban y presentaban gran actividad.

Me quedé atónita, los científicos sabían hace mucho tiempo que esta regio cerebral dirige el movimiento corporal. Pero hasta hace poco no han descubierto que este enorme motor forma parte del “sistema de recompensas” del cerebro, la red mental que controla la excitación sexual, las sensaciones de placer y la motivación para conseguir recompensas (Fisher, 2004, pág. 88).s

En términos evolutivos, esta zona del cerebro es una de las partes más antiguas del cerebro, y se ha conservado y desarrollado a lo largo de millones de años de evolución. Se remonta a los primeros vertebrados, y es una estructura compartida por una variedad de especies animales. A medida que los vertebrados evolucionaron y desarrollaron estructuras cerebrales más complejas, esta zona cerebral permaneció como una parte esencial que controla funciones vitales y respuestas automáticas que están vinculadas a comportamientos instintivos.

Entonces, si gran parte de la actividad cerebral de los enamorados yace en el núcleo caudado que a su vez es parte de la zona más primitiva del cerebro, podemos concluir que el amor es un sentimiento animal e instintivo. El amor ha sido parte de la vida antes de las aplicaciones de citas que descargamos en el celular, antes del internet, incluso antes del teléfono. El amor ha estado mucho antes de las cartas, antes de la escritura, incluso antes de que pudiéramos hablar. En definitiva, el amor ha sido parte de la vida antes de que el hombre sea hombre, mucho antes de los mamíferos.

Por otro lado, el lenguaje hace parte la *Neocorteza*, la parte más externa y evolucionada del cerebro presente hace tan solo unos doscientos mil años aproximadamente a comparación de los cientos de millones de años del cerebro reptiliano (Morales, 2022).

Ahora bien, considero que uno de los grandes conflictos de entender el amor se hace presente en las tendencias actuales de querer cuantificar o razonar el amor. Para explicarlo pongámonos en una situación hipotética. Si actualmente usted tiene una pareja de la cual se siente profundamente enamorado, piense en las razones por las cuales ama a esa persona. Por el contrario, si no tiene una pareja, imagine las particularidades que su pareja ideal debería tener que le harían amarla. Probablemente, entre las respuestas se susciten aspectos tales como: “me gusta mucho su aspecto físico” “me comprende” “me da paz” “nos complementamos bien” “tenemos los mismos gustos” “me hace sentir feliz” etc. Estas particularidades si influyen de acuerdo a los gustos personales a la hora de sentirse atraídos por alguien, pero como mencionamos antes. La atracción no es lo mismo que el amor.

El problema de cuantificar estas razones que aparentemente nos hace amar a alguien, es que, si llega alguien nuevo con esas mismas particularidades pero intensificadas, en teoría, dejaríamos de sentir amor por esa persona para dárselo a la nueva que me das más de esas mismas particularidades. Sin embargo, como bien sabemos, esto no pasa en la práctica.

En ese sentido el amor no se puede razonar, hay algo que escapa de la razón que hace que la persona que amamos se sobreponga de cualquier persona que tenga esas mismas particularidades e incluso más. Es ahí cuando cabe la expresión –No sé por qué, pero te amo–

Pero, si no sabes por qué. ¿Cómo sabes que es amor? –Porque lo siento– El hecho de que no podamos explicar con el lenguaje lo que sentimos, no significa que el sentimiento no exista.

Así pues, retomando la investigación de Helen Fisher, la cual determinaba que el amor hace parte de la actividad del cerebro primitivo. Por qué entonces pretendemos conceptualizar ese sentimiento que está presente hace cientos de millones de años, con una actividad en el neocortex que proporciona las conductas racionales y lingüísticas del hombre pero que relativamente es reciente a comparación de este sentimiento tan primitivo como lo es el amor. Debido a la gran distancia evolutiva entre el amor y el lenguaje, es comprensible que el amor, en cierto modo, sea inexplicable.

Más que racional o irracional, este sentimiento es involuntario. Como dice Alberto Orlandini “Nadie puede enamorarse o desenamorarse porque lo desee” (2010, pág. 39) No escogemos a quien amar, por razones inconscientes que no podemos controlar. Ahora bien, el aspecto racional si cumple su papel en este sentimiento, pero es después de ya haber

interpretado ese sentimiento involuntario que emergió e nosotros. Entonces, el lado racional se ve en los actos que ejercemos hacia el sentimiento ya dado.

En ese sentido, debido a que en la línea evolutiva, el amor, inicialmente visto como la procreación de la especie, ha tenido protagonismo desde los inicios de la vida, es preciso decir que somos seres que aman y luego piensan. No por nada la liberación de dopamina en la corteza pre-Frontal apaga esta parte del cerebro que justamente es la zona del raciocinio. Tenemos racionalidad, pero eso no nos hace completamente racionales, hay un sin número de relatos, novelas y poemas que evidencia que a cuando se trata de emociones, la racionalidad brilla por su ausencia.

Conclusión

En el tejido de las relaciones humanas y el amor, hemos explorado las diversas capas que constituyen este fenómeno universal. Desde las raíces biológicas del enamoramiento hasta las complejas dinámicas de las relaciones contemporáneas, emerge un panorama enriquecido que destaca la continuidad del amor a lo largo de las distintas etapas de la vida.

Las investigaciones que examinan las carencias iniciales en las relaciones resaltan la importancia de comprender que el amor no surge de la plenitud individual, sino más bien de la capacidad de compartir y complementarse mutuamente, la influencia de las experiencias infantiles, arroja luz sobre como los patrones de apego temprano influyen en las elecciones amorosas en la adultez, estableciendo conexiones entre el pasado y el presente emocional.

La incursión en las relaciones amorosas de adolescentes y adultos revela tendencias contemporáneas, como el poliamor, que desafían las concepciones tradicionales del amor monógamo. La exploración de estas nuevas formas de relación destaca la diversidad y la adaptabilidad de las experiencias amorosas en la sociedad actual.

No obstante, al desentrañar la complejidad del amor, también hemos examinado las sombras que acechar en sus intersticios. La idealización romántica, cuando se trona excesiva, puede convertirse en un terreno fértil para malentendidos y desilusiones. El apego emocional, en su forma obsesiva, puede dar lugar a dinámicas tóxicas que amenazan la integridad de las relaciones y la autonomía individual.

En este viaje por el amor en la actualidad, queda claro que el desafío radica en equilibrar la intensidad emocional con la comprensión racional. La intersección de la biología, la psicología y la sociología proporciona un lienzo complejo para entender este fenómeno intrínseco en la vida humana.

Bibliografía

- Carreño-Meléndez, J., & Henales-Almaraz, M. S.-B. (21 de junio de 2011). El amor desde un enfoque psicológico. *Perinatología y reproducción humana*, 25(2), 99-108.
- Ceberio, M. R. (2017). *Los juegos del mal amor. el amor, la comunicacion y las interacciones que destruyen parejas*. Buenos Aires: Ediciones B Argentina S.A.
- Ceberio, M., & Maresme, R. (2022). *Cuando duele el amor. Reflexiones e historias de parejas en terapia*. Barcelona: Herder Editorial, S.L.
- de Boer, A., Van Buel, E., & Ter Horst, G. (2012). Love is more than just a Kiss: a neurobiological perspective on love and affection. *Neuroscience*, 114-124.
- España, Z. &. (16 de Febrero de 2022). *Zschimmer & Schwarz*. Obtenido de La química del amor: no eres tú, son mis neurotransmisores: <https://www.zschimmer-schwarz.es/noticias/la-quimica-del-amor-no-eres-tu-son-mis-neurotransmisores/>
- Fisher, E. H. (1994). *Anatomía del amor. Historia natural de la monogamia, el adulterio y el divorcio*. Barcelona: ANAGRAMA .
- Fisher, H. (2004). *Por qué amamos, naturaleza y química del amor romantico*. Madrid: Santitlana Ediciones Generales, S. L.
- Freud, S. (2009). *Tres ensayos sobre teoría sexual*. Madrid: Alianza Editorial, S.A.
- Morales, S. (20 de junio de 2022). *Ciencia del Sur*. Obtenido de ¿cómo evolucionó el lenguaje? : <https://cienciasdelsur.com/2021/02/01/como-evoluciono-el-lenguaje/>
- Orlandini, A. (2010). *El enamoramiento y el mal de amores*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Reyes-Solís, D. (2021). Hacia un cambio cultural en la comprensión biológica de las emociones. En *Filosofía hoy. Un abordaje interdisciplinario de lo humano* (págs. 33-52). Quito: Editorial Universitaria Abya-Yala.
- Riso, W. (2012). *¿Amar o depender? Cómo superar el apegoa fectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable*. Buenos Aires: Emecé.
- Singer Kaplan, H. (2014). *La nueva terapia sexual, 1 Tratamiento activo de las disfunciones sexuales*. Madrid: Alianzaeditorial, S. A.
- Zeki, S. (2007). The neurobiology of love. *FEBS letters*, 2575-2579.
- .