

## ¿Cómo entender y saber si es amor?



**Luis Rozas Mardones**  
Psicólogo

¿Por qué está con esa persona?, respóndaselo a sí mismo(a), sin decir porque lo(a) amo, lo que resulte es lo real, lo medular en su sentimiento de amor.

Desde la neurociencia amar y estar en pareja, aumenta los niveles hormonales de serotonina, dopamina y oxitocina, relacionadas con la felicidad y bienestar, lo cual ayuda a tener una mejor salud cardiovascular, por eso que el corazón se asocia al amor, pero ¿Cómo ven el amor mujeres y hombres?

Las mujeres aman condicionalmente, ajustando su relación a su expectativa selectiva, requieren entrega total, demostraciones constantes de amor, bienvenido un ramo de flores, un mensaje sorpresa, una invitación romántica, es decir los detalles, que le ayudan a reforzar que ella es el centro del universo de ese varón, la intimidad es importante para reforzar su valor y confianza.

A la mujer le enamora un varón resuelto, caballero, preocupado de sí mismo, que la haga reír, la respete, acepte, la presuma, la haga sentir segura, que está con la persona apropiada; le agradará escuchar constantemente que está enamorado de ella, mejor si recibe un cumplido, ya que eso demuestra que le prestan permanente atención (sin pedirla).

El hombre, se enamora incondicionalmente, le da igual la procedencia de su amada, si es la indicada, se jugará por completo, pero necesita sentirse amado, atendido, que confíen en él, sin duda alguna amará que no intenten cambiarlo y convertirlo en otro ser, aunque, ojo... es capaz de hacer el intento, si está

profundamente enamorado.

La intimidad sexual es primordial, refuerza su autoestima, él requiere cosas concretas, que lo apoyen, lo impulsen, que le den lo que necesita, para su empoderamiento y validación.

Si usted es mujer, muestre atención real a ese varón, sea dulce, no lo controle demasiado, dele su espacio, sé que puede sonar contradictorio, pero si confía en él y lo pone en práctica, seguramente habrá tomado el camino correcto para tenerlo enamorado a su lado, ya que, si el varón percibe que está con la mujer adecuada, hará lo posible e imposible para mantenerla consigo y cuidar de su familia.

Si usted es varón, no solo diga "te amo", sea de hechos, de detalles, atención a cómo llegar al corazón de su amada, estimule dos sentidos en especial, el oído, con las palabras adecuadas, tal vez una canción o una dedicatoria y también potencie el olfato, cuide de sí mismo, de cómo huele, exhibiendo con ello, que le interesa estar bien para ella.

Finalmente, para que el amor sobreviva, hay que evitar la rutina, eso es veneno para dos personas que se aman, importante es la lealtad, confianza, complicidad, un proyecto común, una estimulación constante, sustentada en la "reciprocidad", ya hemos visto que no es solo sentimiento, también es química y materialidad, todos cambiamos y el reto es enamorarse cada día de esa persona, valorando lo que recibes y cuestionándote lo que ofreces. ¡¡Que tengas un maravilloso día!!