I'm not a bot

Descubre los indicios que revelan tus verdaderos sentimientos A veces, el amor es un laberinto complicado. Te preguntas si realmente quieres a esa persona especial, y no sabes por dónde empezar. Es como tratar de desmadejar un ovillo de lana: enredado, pero con potencial. En este artículo, vamos a explorar diez señales clave que te ayudarán a aclarar esos sentimientos y entender si lo que sientes es amor verdadero. Sin más preámbulos, ¡empecemos! Te preocupas por su bienestar Una de las primeras señales de que realmente te importa alguien es cómo te sientes cuando piensas en su bienestar. Si a menudo te encuentras deseando que esté feliz y saludable, eso es un buen indicativo de que tus sentimientos son más que superficiales. Te importa si están estresados, si no han comido bien o si simplemente no están en su mejor día. Es como cuidar de una planta: quieres que florezca y esté en su mejor estado. El tiempo parece volar a su lado ¿Has notado que cuando estás con esa persona, el tiempo pasa volando? Esa es otra señal poderosa. Cuando estás enamorado, cada momento compartido se siente especial. Es como si el universo ajustara el reloj para asegurarse de que cada segundo junto a ellos sea disfrutado al máximo. Si te das cuenta de que quieres que esos momentos nunca terminen, es una buena señal de amor. El amor incluye compartir. Si te sientes cómodo hablando sobre tus sueños, aspiraciones y planes futuros con esa persona, probablemente estés en un camino hacia el amor. Hablar sobre el futuro implica una conexión más profunda. Es como si estuvieran funcionando en la misma frecuencia, creando una sinfonía de esperanzas y deseos. Te sientes seguro con ellos La seguridad emocional es esencial en una relación. Si puedes ser tú mismo, sin máscaras ni estrategias de defensa, eso significa que has encontrado a alguien especial. Sentirte cómodo y aceptado por quien eres, incluso con tus imperfecciones, es un signo claro de amor genuino. Aquí, la vulnerabilidad no es un signo de debilidad, sino de confianza. 1 La importancia de la comunicación abierta Una buena comunicación es clave. Puedes hablar sobre cualquier tema, incluso los más difíciles. ¿Sientes que pueden discutir sus diferencias sin miedo a que se rompa la relación? Si es así, es un indicativo de que la base está construida sobre el amor y la confianza. Cuando sientes amor por alguien, quieres verlos triunfar. Apoyar sus decisiones, incluso cuando no estás completamente de acuerdo, es parte del juego. Es como ser su animador en las gradas durante un partido. Tu felicidad se multiplica cuando ellos alcanzan sus metas. 1 Entender la diferencia entre apoyo y sacrificio Es crucial distinguir entre apoyar y sacrificar tus propios límites. Mantener el equilibrio es vital; una relación no debería llevarte a renunciar a tus propios sueños por completo. Recuerda, el amor es un viaje compartido, no una carga unilateral. La atracción física replica el emocional Claro, la atracción física juega un papel en una relación, pero si la atracción emocional supera la física, has encontrado algo especial. Cuando miras a esa persona y ves más allá de su apariencia, apreciando su esencia, es como mirar un hermoso paisaje que nunca deja de sorprenderte. La presencia de celos saludables No podemos negarlo: un poco de celos es natural. Muéstrame una persona que diga que nunca ha sentido celos, y te mostraré a un unicornio. Sin embargo, si esos celos son saludables (y no controladores), es una señal de que la conexión es fuerte. La clave es entender que un poco de celos proviene del interés y la deseo de mantener a la otra persona cerca de ti. Te sientes inspirado por ella ¿Te motiva a ser una mejor versión de ti mismo? Si su solo presencia en tu vida despierta un deseo de crecer y mejorar, es una gran señal. El amor tiene un poder transformador, y si sientes que quieres superarte gracias a esa persona, vamos, eso es pura magia. Comparten intereses y valores La similitud de intereses y valores puede agrandar la conexión. Si ambos disfrutan de actividades similares, desde hobbies hasta creencias, encuentran un terreno común que fortalece su lazo. Es como construir una casa sobre una base sólida: cada ladrillo representa una experiencia compartida. Tienes una conexión emocional profunda Por último, y quizás lo más importante, ¿sientes una conexión emocional profunda? Esto incluye compartir tus miedos, preocupaciones y alegrías. Pasar por la vida juntos, sintiendo que están en el mismo barco, puede ser el mayor indicador de amor verdadero. Cuando ambos se riegan con las mismas experiencias, es como si fueran dos ríos que fluyen en la misma dirección. ¿Cómo afrontar los sentimientos de amor? Una vez que identifiques estas señales en ti mismo, es hora de reflexionar. Aceptar tus sentimientos puede ser un paso difícil, pero es esencial. A veces, es importante abrir el diálogo y compartir lo que sientes. Pero, ¿cómo lo haces? Comienza desde lo más simple; a veces, una conversación sincera puede abrir las puertas del entendimiento. Así que ahí lo tienes. Estas diez señales pueden ayudarte a entender si verdaderamente amas a alguien. Recuerda que el amor no es algo que se pueda forzar ni medir con exactitud. A menudo, se siente más como un viaje que como un destino. ¿Estás listo para explorar lo que realmente sientes? ¿Es normal sentir dudas sobre mis sentimientos? Sí, es completamente normal. El amor puede ser confuso, así que tomarte el tiempo para reflexionar es saludable. ¿Qué hago si mi pareja no siente lo mismo? No hay una respuesta fácil. La comunicación abierta y honesta es clave. Si ambos están en páginas diferentes, puede ser el momento de reconsiderar la relación. ¿Cómo puedo fortalecer mi amor hacia ellos? Experimenten juntos, compartan nuevos intereses y hablen sobre sus emociones. Las experiencias compartidas fomentan un vínculo más fuerte. ¿Te ama? y ¿te valorar desde el corazón? Compartimos 9 señales para que estés realmente segura de que tu pareja te ama.... ¿Me quiere... o no me quiere? si tan solo encontrar la respuesta fuera tan fácil como arrancar los pétalos de una flor. Así como ese juego que hacíamos cuando éramos pequeñas. El problema es que a veces nuestras expectativas son dierentes a como es realmente el amor. La mayoría de las veces, estas ideas están completamente equivocadas: normalmente porque las creímos ciertas viendo películas románticas y escuchando "maravillosas" canciones de amor. Esto trae como resultado: que no reconozcamos el amor real cuando se trata de nuestra relación de pareja. El caso es que el tema del amor es un aspecto delicado y casi subjetico. Por ejemplo un hombre puede decir que te ama y no decirlo en serio, así como una persona te puede amar pero no lo dice porque no está listo para decirlo. El amor, por increíble que sea, también puede dar miedo, y muchos de nosotros nos mantenemos en guardia hasta estar seguros de que el otro está sintiendo lo mismo. Además cuando ya iniciamos la relación, a veces, esta duda sigue surgiendo por miedo a perder su amor. Algo que por cierto nos aleja del presente y de cómo vivimos esa relación. Así que ¿cómo saber si un hombre está realmente enamorado? Si muestra estas 9 señales entonces es bastante probable que sí. 1. La forma en que te mira Si, pongamos el ejemplo de que te mira como si fueras un unicornio, es decir como si no pudiera creer que existes. Incluso puede decirte con la mirada o de manera verbal: "No puedo creer que exista alguien como tú". Esta mirada está marcada por un cierto nivel de admiración, serenidad y calma interior. Es una vista reservada solo para ti. No es solo la forma en que te mira: es también la frecuencia con la que lo hace. No puede dejar de mirarte; ya sea que estén juntos o al otro lado de la habitación, su mirada siempre estará sobre ti de una forma u otra. 2. Quiere darte amor de varias maneras El verdadero amor se trata de dar, no sólo de recibir. Es por eso que los padres generalmente aman a sus hijos más de lo que sus hijos los aman a ellos. Pensarías que sería todo lo contrario. Desde el nacimiento hasta la adolescencia (¡y a veces más allá!) Los niños toman y los padres dan. Cualquier padre (¡incluyéndome a mí!) Te dirá que nunca conoces el amor verdadero hasta que tienes un hijo. Cuando amas a alguien, quieres darle todo lo que tienes. No se trata de bienes materiales. Quieres dar siendo lo mejor que puedes ser, quieres hacerlo feliz, mejorar su vida, quieres hacer cosas por el otro que lo hagan feliz. El amor no es solo un sentimiento; es un verbo que se manifiesta en acciones. La mayor acción que indica que un hombre te ama es cuando te da todo lo que puede. Lo más bonito del amor es cuando ambos lo sienten porque significa que los dos dan su mejor versión de ellos mismos. 3. Te trata como una prioridad Todo el mundo está ocupado, sabemos que todos tenemos compromisos: Profesionales. Académicos. Sociales. Familiares. Incluso del hogar. Cuando un hombre te ama, hará que el tiempo contigo sea una prioridad. Y si realmente no tiene tiempo, se asegurará de avisarlt cuando lo tenga. Cuando un hombre te ama, eres la persona más importante en su vida y él se asegura de hacertelo saber. 4. Quiere sumergirse en tu vida Quiere conocer a tu familia y a todos tus amigos, además realmente quiere agradarles. Se esfuerza por conocerlos y darles una buena impresión. Quiere saber todo sobre tus pasiones y pasatiempos y trata de conectarse lo más posible con estas áreas de tu vida. Al mismo tiempo, también quiere sumergirte en su vida y hacerte conocer a todas aquellas personas que son importantes para él. Quiere que seas el mejor amigo de todos y quiere que las personas de su vida te amen como él. Más que eso, te incluye en su plan de vida más grande. No habla vagamente del futuro Un hombre que te ama deja claro que imagina un futuro contigo. 5. Realmente te ve como eres Se da cuenta de cosas sobre ti que otras personas no ven (curiosamente incluso ve cosas que tú aún no ves). Se da cuenta de cómo interactúas con los demás, cómo se sienten las personas a tu alrededor, observa cosas: Cómo funciona tu mente. Cómo procesas las emociones. Cómo te expresas. Presta atención a todos los pequeños detalles y además trata de recordarlos. Tranquila, él aprecia todo lo que eres, lo bueno y lo malo. Él no solo te ama, ama las cosas de ti. Amar a las personas de verdad no significa que ames lo que te hacen sentir (aunque mucha gente cree que eso es amor), se trata de amarlos por lo que son de corazón. Este tipo de amor no tiene nada que ver con lo bueno que es esa persona contigo mismo. Eso no quiere decir que alguien a quien amas no pueda o no quiera hacerte sentir bien contigo mismo, pero realmente no puedes amar a las personas solo porque te hacen sentir bien. Es un tipo de amor muy egoísta, un amor que alimenta tu necesidad de sentirte bien en el momento, no un amor profundo que cambia la vida. Cuando alguien realmente te ve, no solo ve todo lo que eres, sino todo lo que quieres ser, y te avisará cuando falles. ¿La trampa? Puede hacerte sentir mal contigo mismo. Si eres una mala persona con los extraños, tratas mal a un amigo o rompes tus obligaciones de alguna manera, alguien que te ama te lo hará saber. Puede que no se sienta bien, pero es una señal de que realmente te ve y se preocupa por ti. 6. Tu felicidad es tan importante como la de él ¡Tu felicidad puede ser aún más importante! Cuando amas a alguien, su felicidad es tu felicidad. Esto es especialmente cierto para los hombres que necesitan sentir que pueden hacer feliz a una mujer. Si le dices que algo te hace infeliz y que sigue haciéndolo, no es una señal de que esté enamorado de ti. Un hombre que te ama evitará hacer cosas que te hagan infeliz y aprenderá cuáles son las cosas que te hacen feliz, y se esforzará por hacer esas cosas. 7. Te extraña cuando están separados Los hombres generalmente se enamoran en ausencia de una mujer, no en su presencia. Un hombre puede darte todo el amor del mundo mientras está contigo porque es agradable estar con otra persona, conectar y ser cariñoso, pero ¿cómo es cuando no esta contigo? ¿Te extraña? ¿Hace un esfuerzo por acercarse? ¿O simplemente desaparece durante días y te dice que lamenta haber estado "súper abrumado"? haz esta pequeña reflexión de tu relación. Cuando amas a alguien, anhelas su presencia y lo extrañas cuando se va. No significa que estés pensando constantemente en ellos a cada minuto de vigilia, ya que sería una obsesión malsana, no amor, pero el pensamiento de ellos siempre se aloja en un segundo plano. Las cosas te recuerdan a la relación algo está sucediendo y quieres decirles, simplemente sientes una conexión constante incluso cuando están separados. Cuando un hombre está enamorado de ti, se mantendrá en contacto. Te enviará cosas divertidas que encuentre en línea o enlaces a artículos que crea que te pueden gustar, o te contará algo divertido que le sucedió y que pensó que disfrutarías. 8. Te mantiene informado Recuerdo desde muy temprano en mi relación con mi esposo, sabía que él realmente se preocupaba por mí porque siempre me mantenía al día, incluso cuando no era necesario. Por ejemplo, antes de nuestra tercera cita le envié un mensaje de texto para confirmar la hora y no respondió durante unos 45 minutos y cuando lo hizo se disculpó por la demora y me explicó que estaba con amigos y que no estaba revisando su teléfono. No considero que 45 minutos sean tan importante en el tiempo y no necesito una explicación, pero me hizo sentir querida y me demostró que él me veía como alguien importante y no quería que pensara que el resto era más importante. Constantemente estaba haciendo cosas reflexivas como esa, y así fue como supe que me amaba mucho antes de que me lo dijera. Cuando un hombre te ama, nunca te dejará esperando. Te mantendrá informado de lo que está haciendo, no porque tenga que hacerlo, sino porque quiere. 9. Él está ahí para ti incluso cuando las cosas van mal Estar enamorado es fácil cuando las cosas van bien, pero ¿qué pasa cuando lo pasas mal o cuando lo necesitas? ¿Cómo reacciona cuando hay un problema, cuando necesita estar ahí para ti incluso si hay otras cosas que preferiría hacer? El amor se centra en los demás; no se trata de sus propias necesidades y deseos, sino de tener en cuenta a otra persona . Cuando un hombre te ama, nada será más importante que estar ahí para ti cuando lo necesites. Puede que no siempre sea su escenario ideal, pero participará y estará allí. Esperamos que hayas disfrutado de estas 9 señales para descubrir un amor verdadero. Si consideras que no completas ni la mitad de estos signos: reflexiona. Puedes considerar que estás en una relación que no vale la pena avanzar. Si este artículo te genera dudas o angustias, recuerda que puedes tomar cita con un profesional de la salud mental. Es realmente un psicólogo quien te puede ayudar a estar mejor de forma individual o también en terapia de pareja. Las informaciones publicadas por Psico.mx no sustituyen en ningún caso la relación entre el paciente y su psicólogo. Psico.mx no hace apología de ningún tratamiento específico, producto comercial o servicio. El amor es un sentimiento complejo que puede ser difícil de entender y definir. A menudo nos preguntamos si realmente amamos a alguien o si simplemente sentimos apego hacia esa persona. La psicología nos ofrece una serie de claves para identificar si lo que sentimos es amor verdadero o simplemente una conexión emocional basada en el apego.Contenido Una de las señales más claras de que amamos a alguien es que queremos pasar tiempo con esa persona. Aunque cada uno tenga sus propias responsabilidades y compromisos, si realmente amamos a alguien haremos un esfuerzo por estar a solas con esa persona y disfrutar de su compañía. Si tu pareja hace sacrificios para pasar más tiempo contigo, es una señal clara de que te ama.Interesarse por tu día a díaSi alguien te ama de verdad, se preocupará por tu día a día y te preguntará cómo te ha ido. Aunque no le interesen todos los detalles, el simple hecho de mostrar interés demuestra que se preocupa por ti y por lo que te sucede. El amor se construye en la práctica, en el apoyo mutuo y en la atención a los problemas cotidianos. Si tu pareja no muestra interés por tu vida diaria, es posible que no te ame lo suficiente.Confianza mutuaLa confianza es fundamental en una relación amorosa. Si alguien te ama de verdad, confiará en ti y te dará el beneficio de la duda. No andará dudando de tu honestidad ni te hará sentir inseguro/a en la relación. Las parejas que duran en el tiempo son aquellas que saben atajar cualquier conato de desconfianza y resolverlo de manera abierta y sincera. Si hay falta de confianza en tu relación, es posible que algo no funcione correctamente.Ayuda en los momentos difícilesEl amor verdadero se demuestra en los momentos difíciles. Si alguien te ama de verdad, estará ahí para ayudarte cuando lo necesites. No importa si es un problema grande o pequeño, tu pareja estará dispuesta a apoyarte y darte su ayuda incondicional. El esfuerzo que haga por ayudarte en los momentos difíciles es un verdadero acto de amor.Respeto por tus opinionesEn una relación amorosa, es importante que se respeten las opiniones del otro. Aunque no compartan los mismos gustos o ideas, lo importante es valorar y respetar la opinión del otro. Si tu pareja no respeta tus opiniones o menosprecia tus puntos de vista, no está mostrando un verdadero amor hacia ti.Inclusión en las decisionesEn una relación amorosa, es importante tomar decisiones juntos. Aunque cada uno tenga su propia independencia, hay decisiones que afectan a ambos y es necesario consultar y tener en cuenta la opinión del otro. Si tu pareja te incluye en las decisiones importantes y valora tu opinión, es una señal de que te ama y respeta tu participación en la relación.Muestra de afecto físicoEl contacto físico es importante en una relación amorosa. Aunque no todas las parejas necesiten la misma frecuencia sexual, es necesario tener cierto contacto físico para demostrar el amor. Si tu pareja no muestra ninguna muestra de cariño hacia ti, es posible que haya dejado de amarte.Comunicación no verbalEl lenguaje no verbal también es importante para conocer los sentimientos de tu pareja. A veces, una mirada o un gesto pueden expresar más que las palabras. Si tu pareja te mira de manera especial o mantiene contacto visual contigo, es una señal de que te ama y confía en ti.Recuerdos compartidosLas parejas que llevan mucho tiempo juntas suelen disfrutar de recordar momentos del pasado y valorar lo vivido. Si tu pareja recuerda con cariño momentos pasados de la relación, es una señal de que sigues siendo importante para él/ella y que aún te ama de verdad.Si alguien te ama de verdad, te defenderá cuando alguien te critique o te ataque. En una relación sana, no se debe hacer chanza o menospreciar a la pareja en público. Si tu pareja te defiende y te apoya en todo momento, es una señal clara de que te ama y valora tu bienestar.1Te hace sentir bienUna de las claves más importantes para saber si alguien te ama de verdad es que te hace sentir bien contigo mismo/a. El amor verdadero mejora nuestra autoestima y nos hace sentir felices. Si estás con alguien que te hace sentir mal contigo mismo/a, es posible que no sea amor verdadero.Además de las señales anteriores, también es importante distinguir el amor verdadero del apego. El apego está condicionado por las necesidades de protección que no fueron satisfechas en nuestros primeros años de vida, mientras que el amor verdadero es un sentimiento incondicional que se da a partir de una conexión emocional profunda.Señales de apego:Sentir miedo a la soledad y depender emocionalmente de la pareja.Buscar constantemente la aprobación y validación de la pareja.Tener celos y posesividad excesiva.No respetar los límites y espacios personales de la pareja.Depender emocionalmente de la pareja para sentirse completo/a.Señales de amor verdadero:Sentir una conexión emocional profunda y sincera.Respetar los límites y espacios personales de la pareja.Dar apoyo y ayuda incondicional en los momentos difíciles.Valorar y respetar las opiniones y decisiones de la pareja.Hacer sentir bien a la pareja y mejorar su autoestima.El amor verdadero se basa en el respeto, la confianza, la comunicación y el apoyo mutuo. Si tu relación cumple con estas características, es probable que estés experimentando un amor verdadero. Sin embargo, es importante recordar que cada relación es única y que el amor puede manifestarse de diferentes maneras en cada pareja.¿Cómo puedo saber si estoy enamorado/a?El enamoramiento se caracteriza por una intensa atracción hacia otra persona, pensamientos constantes sobre ella y una sensación de felicidad cuando estamos con ella. Si sientes estas emociones y te importa realmente la persona, es probable que estés enamorado/a.¿El amor verdadero dura para siempre?El amor verdadero puede durar toda la vida si se cultivan los valores fundamentales de la relación, como el respeto, la comunicación y el apoyo mutuo. Sin embargo, cada relación es única y puede haber circunstancias que afecten su duración.¿El amor puede cambiar con el tiempo?El amor puede evolucionar y cambiar con el tiempo a medida que las personas y las circunstancias cambian. Es importante adaptarse y crecer juntos como pareja para mantener viva la llama del amor.¿Puedo amar a más de una persona a la vez?El amor es un sentimiento complejo y cada persona puede experimentarlo de manera diferente. Algunas personas pueden sentir amor hacia más de una persona a la vez, mientras que otras pueden sentir amor de manera exclusiva. Lo importante es ser honesto/a con uno mismo/a y con las personas involucradas en la relación. Amor Apego Basado en una conexión emocional profunda Basado en necesidades de protección no satisfechas Incondicional Condicional Respeto y confianza mutua Celos y posesividad Apoyo y ayuda incondicional Dependencia emocionalEl amor verdadero se basa en una conexión emocional profunda, respeto y confianza mutua, mientras que el apego está condicionado por necesidades de protección no satisfechas y puede manifestarse a través de celos y dependencia emocional.Si quieres conocer otros artículos parecidos a Cómo saber si amas a alguien según la psicología puedes visitar la categoría Psicología. El amor es una emoción compleja y hermosa que a menudo puede dejarnos inseguros y confusos. No es raro que nos preguntemos si lo que sentimos por alguien es auténtico o sólo un capricho pasajero. En este artículo exploraremos las señales que pueden ayudarte a determinar si amas de verdad a alguien. Reflexionando sobre tus emociones, comprendiendo la diferencia entre encaprichamiento y amor, y teniendo en cuenta el impacto del amor en tu vida, puedes obtener claridad y comprensión sobre tus verdaderos sentimientos. Tanto si estás en una relación nueva como si llevas tiempo con alguien, esta guía te proporcionará las herramientas para descubrir si realmente amas a alguien.El discernimiento de las señales de afecto puede ser un proceso complejo y delicado. Requiere prestar mucha atención a las insinuaciones tanto vocales como no verbales de tu amado o amada. Una indicación esencial a tener en cuenta es su esfuerzo persistente por hacerte feliz y dar prioridad a tu bienestar. Esto puede ser evidente en pequeños actos, como sorprenderte con tu tentempié favorito o dedicar tiempo a escuchar tus pensamientos y preocupaciones. Además, el amor verdadero suele implicar una profunda conexión emocional. Puedes percibir que experimentas una sensación de seguridad y tranquilidad cuando estás con tu pareja, como si pudieras ser tú misma sin reservas y sin críticas. Este vínculo emocional también puede verse en la forma en que os comunicáis y compartís vuestras más íntimas contemplaciones y emociones.Otra parte importante de reconocer las señales de amor es observar cómo te trata tu pareja en distintas circunstancias. El amor suele expresarse con acciones y no sólo con palabras. Presta atención al modo en que tu pareja te apoya en los momentos difíciles, ya sea ofreciéndote un hombro sobre el que llorar o prestándote ayuda práctica. El amor también se demuestra mediante el respeto y la consideración. Tu pareja debe valorar tus opiniones y elecciones, y mostrarse dispuesta a ceder y cooperar. La confianza mutua es otro signo significativo de amor. Deberías tener la seguridad de que tu pareja tiene en cuenta tus intereses y siempre estará a tu lado. Si reconoces estas señales de amor, podrás comprender mejor tus emociones y la fuerza de la relación con tu pareja.El enamoramiento suele caracterizarse por emociones fuertes y una atracción física intensa. Puede durar poco y basarse en características externas. El amor, sin embargo, va más allá de la fascinación física e implica una asociación emocional profunda y una preocupación sincera por la otra persona. Es una emoción duradera que supera la prueba del tiempo. Si reconoces las variaciones entre encaprichamiento y amor, podrás sondear tus sentimientos con mayor precisión y determinar si lo que experimentas es amor auténtico.Una distinción fundamental entre encaprichamiento y amor es el grado de vinculación emocional. El enamoramiento tiende a concentrarse más en los aspectos físicos y superficiales de una persona, mientras que el amor implica un vínculo y una conexión emocional más profundos. El amor se basa en la confianza, la estima y un auténtico deseo de bienestar para la otra persona. No depende sólo de las apariencias externas o de un enamoramiento pasajero. Comprender esta diferencia puede ayudarte a analizar la profundidad de tus sentimientos y a determinar si amas de verdad a alguien o si se trata simplemente de un enamoramiento.Otra diferencia destacable entre el enamoramiento y el amor es la duración de los sentimientos. El enamoramiento suele desvanecerse con el tiempo, a medida que desaparecen el entusiasmo y la novedad iniciales. El amor, sin embargo, es una emoción constante y duradera que sigue creciendo y desarrollándose. Implica un compromiso con la otra persona y la voluntad de superar las dificultades y los problemas. Al reconocer esta diferencia, puedes evaluar la sostenibilidad de tus sentimientos y determinar si están verdaderamente arraigados en el amor o si son sólo un enamoramiento transitorio. Mediante esta reflexión, puedes estar seguro del tipo de relación que tienes con la persona que piensas.A través de este proceso reflexivo, puedes evaluar tus emociones y pensamientos hacia la persona en cuestión, obteniendo información sobre la intensidad y la naturaleza de tu amor. Es importante ser honesto contigo mismo al emprender este viaje introspectivo, y estar abierto a afrontar cualquier duda o incertidumbre que surja. Además, debes considerar cómo influye la relación de pareja en tu vida, por ejemplo en tu crecimiento personal, tu bienestar y tu sensación general de felicidad. Mediante esta reflexión, puedes obtener claridad sobre la profundidad de tu amor y tomar las decisiones que mejor se adapten a tus necesidades y deseos.El amor tiene la capacidad de alterar profundamente nuestras vidas, influyendo en nuestras elecciones, valores y satisfacción general. Puede aportar una inmensa alegría y plenitud, pero también complejos desafíos. Reflexionar sobre el impacto del amor nos permite examinar cómo afecta a nuestra felicidad, a nuestro desarrollo personal y a las decisiones que tomamos. Nos incita a considerar los sacrificios y compromisos que estamos dispuestos a hacer, así como los límites que debemos establecer para preservar un equilibrio saludable entre el amor y otros aspectos de nuestra vida. Reconocer el efecto del amor en nuestras vidas nos permite tomar decisiones informadas y atravesar nuestras relaciones con claridad e intención.Cuando reflexionamos sobre la influencia del amor en nuestras vidas, nos damos cuenta de la influencia que tiene en nuestro sentido del yo. El amor puede motivarnos para convertirnos en una versión mejor de nosotros mismos, estimulando el crecimiento y la maduración personales. Puede incitarnos a perseguir nuestras aspiraciones, metas y sueños, mientras nos esforzamos por crear una vida plena para nosotros y para nuestro amado. El amor tiene el poder de encender una chispa en nuestro interior, impulsándonos a vencer los obstáculos y a perseguir nuestras ambiciones con empeño y fuerza. También puede darnos un sentido de finalidad, ya que encontramos valor en cuidar y proteger a nuestros seres queridos. Comprender el efecto del amor en nuestra persona corazón nos permite encontrar un equilibrio saludable entre nuestra individualidad y nuestras relaciones, asegurándonos de preservar nuestra propia identidad a la vez que fomentamos fuertes conexiones con los demás.El impacto del amor se extiende más allá de nuestra vida personal y afecta a las decisiones que tomamos en diversos ámbitos de la vida. El amor puede dar forma a nuestras trayectorias profesionales, al considerar cómo nuestras acciones pueden afectar a nuestras relaciones y al futuro que imaginamos con nuestra pareja. También puede alterar nuestras decisiones financieras, ya que priorizamos el bienestar y la seguridad de nuestros seres queridos. El amor a menudo nos anima a hacer sacrificios, ya que anteponemos la alegría y las necesidades de nuestra pareja y familia a las nuestras. Sin embargo, es esencial mantener un equilibrio saludable y asegurarnos de que no se desatienden nuestras propias necesidades y ambiciones. Examinar el impacto del amor en nuestras elecciones nos permite tomar decisiones que se alineen con nuestros valores y objetivos, asegurándonos de construir una vida que nos aporte satisfacción y felicidad.Puede ser una tarea desalentadora, pero es clave para construir una relación fuerte y de confianza. Para garantizar el éxito de la discusión, es importante crear un entorno cálido y acogedor en el que ambos podáis sentiros cómodos expresándoos. Tómate tu tiempo para elegir un lugar y un momento adecuados para la conversación, que permitan la intimidad y la concentración sin interrupciones. Recuerda que comunicar abierta y honestamente tus sentimientos es la piedra angular de un vínculo sano.Al abordar esta conversación, mantén una actitud compasiva y comprensiva. Empieza expresando tus propias emociones y pensamientos, utilizando frases con “yo” para evitar cualquier acusación. Esto ayudará a tu pareja a comprender que estás compartiendo tu experiencia individual. Insta a tu pareja a que comparta también sus sentimientos, escuchándole atentamente y validando sus sentimientos. Es esencial cultivar una atmósfera en la que ambos os sintáis escuchados y comprendidos. Esta charla no consiste en culpar o forzar a tu pareja, sino en fomentar una conexión más profunda entre los dos. Manteniendo un diálogo abierto sobre vuestras emociones, podréis navegar juntos por los entresijos del amor y mejorar vuestra relación de una forma verdaderamente tan emocionante.Saber cuándo dejarlo puede ser una de las decisiones más difíciles en una relación. Requiere autorreflexión y la capacidad de darte cuenta de cuándo una relación ya no satisface tus necesidades. Puede resultar difícil aceptar que una relación ha llegado al final de su camino, pero a veces quedarse puede hacer más mal que bien. Permitir que ambas personas crezcan y sigan sus propios caminos, aunque ello implique tomar caminos separados, es clave. Reconocer que una relación ha llegado a su fin exige fuerza y coraje, pero hacerlo puede conducir a una mayor satisfacción y satisfacción a largo plazo.Reconocer las señales de que ha llegado el momento de pasar página es esencial en cualquier relación. Si te encuentras constantemente insatisfecho o te sientes insatisfecho, puede ser un indicio de que la relación ya no es beneficiosa. Los problemas de comunicación, las peleas continuas y la falta de confianza también pueden sugerir que ha llegado el momento de separarse. Es importante tener fe en tus intuiciones y hacer caso a tu corazón. Aunque puede ser duro dejar marchar a alguien a quien una vez apreciaste, aferrarse a una relación que ya no es viable sólo provocará más dolor y disgustos. A veces, lo más beneficioso que puedes hacer por ti y por tu pareja es seguir adelante y encontrar la alegría en otra parte.Dejar ir una relación no significa que fuera un fracaso ni que tires la toalla. Reconocer que una relación ya no es beneficiosa exige fuerza y madurez. Al dejarlo ir, te permites la oportunidad de descubrir una relación que sea más satisfactoria y armonice con tus necesidades y valores. Es esencial recordar que dejar ir no es un signo de fragilidad, sino de respeto y amor propios. Está bien dar prioridad a tu propia felicidad y bienestar. Confía en que dejar ir te abrirá las puertas a nuevas perspectivas y a un futuro más brillante. ¿Alguna vez te has preguntado si los mensajes de texto nocturnos, las mariposas incontrolables y el deseo constante de estar cerca de esa persona especial significan algo más que un simple enamoramiento pasajero? Tal vez te encuentres, inusualmente, abriéndote por completo, compartiendo tus miedos más profundos y tus sueños más locos como nunca antes lo habías hecho. Anhelas saber todo sobre ellos, sus recuerdos favoritos de la infancia, sus talentos secretos, sus esperanzas para el futuro. Estos sentimientos intensos podrían ser signos de amor verdadero, una fuerza poderosa que va mucho más allá del enamoramiento fugaz. El amor verdadero es un tapiz complejo tejido con hilos de afecto, respeto, comprensión y un profundo sentido de asociación. Este artículo profundiza en cómo saber que amas a alguien, ayudándote a navegar esas emociones confusas y descubrir si te has topado con algo realmente especial. Cómo sabes que amas a alguien: 35 señales Determinar si estás realmente enamorado puede ser tan desconcertante como hermoso. Reconocer las señales de que estás cayendo profundamente puede guiarte a través de las complejidades de tus emociones. Aquí hay indicadores claros que le ayudarán a discernir la profundidad de sus sentimientos. 1. Sigues mirándolos Si con frecuencia te encuentras perdido en su mirada, podría ser una señal de sentimientos más profundos. Cuando más los miras, más claro se vuelve: ¿cómo sabes que amas a alguien? Podría ser simplemente cuando no puedes quitarles los ojos de encima. Ejemplo: En las fiestas, a menudo te encuentras mirando para ver qué están haciendo y simplemente verlos hablar te hace sonreír. 2. Te despiertas y te acuestas pensando en ellos. El amor a menudo puede resultar estimulante, similar a un subidón de euforia. Esta sensación puede llevarte a preguntar: “¿Cómo sabes que amas a alguien?”. La emoción y la felicidad que te invaden cuando piensas en esta persona o estás con ella pueden ser un fuerte indicador de amor romántico. Ejemplo: Cada mañana, tu primer pensamiento es en cómo están y, por la noche, te quedas dormido imaginando el próximo día juntos. 3. Te sientes drogado ¿Te preguntas cómo saber que amas a alguien? A veces puede resultar complicado saber si amas a alguien o no. Es por eso que la mayoría de la gente se quedará estancada con la pregunta: ¿cómo sabes que amas a alguien? En la mayoría de los casos, cuando te enamoras de alguien, te sentirás drogado, y eso es normal para todos. A estudiar Al intentar evaluar las similitudes entre la adicción a las drogas y el amor romántico, se descubrió que existen muchas similitudes entre la etapa inicial del amor romántico y la adicción a las drogas. Ahora bien, si no sabes por qué has estado actuando de la forma en que lo haces, esta es la razón: te estás enamorando. Ejemplo: Estar cerca de ellos te produce una oleada de euforia, similar a sentirte eufórico después de un gran entrenamiento. 4. Piensas en alguien con demasiada frecuencia El deseo de ver feliz a alguien, en la medida en que contribuyas activamente a su felicidad, a menudo lleva a la pregunta “cuando amas a alguien, ¿cómo lo sabes?”. Tus acciones encaminadas a mejorar su día o levantarle el ánimo pueden afirmar el profundo afecto que sientes por él. Ejemplo: A lo largo del día, tu mente divaga pensando en lo que están haciendo o en tu próxima cita. 5. Siempre quieres verlos felices Cuando ya amas a alguien, sentirás que quieres que sea feliz en todo momento. Y, tal vez si no lo sabías, el amor compasivo es una señal de que te estás metiendo en un relación sana. Esto significa que puedes hacer lo que sea necesario para asegurarte de que tu pareja esté feliz en todo momento. Por lo tanto, si te encuentras preparando la cena en nombre de tu pareja cuando está ocupada con sus tareas, entonces debes saber que te estás enamorando. Ejemplo: Planeas una cena sorpresa en su restaurante favorito sólo para verlos sonreír. 6. Últimamente estás estresado Experimentar estrés en las primeras etapas del amor puede resultar confuso. El amor induce altibajos emocionales, y sentirse ansioso o inquieto puede deberse a la vulnerabilidad que conlleva abrir el corazón a alguien nuevo. Ejemplo: Notas que estás más ansioso que de costumbre, preocupándote por cómo tus acciones podrían afectar tu relación. 7. Sientes algunos celos Los celos leves pueden ocurrir cuando te preocupas profundamente por alguien y temes perder su atención hacia los demás. Si preguntas: “¿Cómo sabes que amas a alguien?”, considera si tus celos provienen de sentimientos profundos de compromiso y exclusividad. Ejemplo: Cuando hablan de lo divertido que es su compañero de trabajo, no puedes evitar sentir una punzada de celos. 8. Las priorizas sobre otras actividades Pasar tiempo con tu ser querido Es una recompensa en sí misma, por lo que empiezas a priorizarlas sobre otras actividades. Cuando pasas tiempo con ellos, tu estómago dice: “Estoy enamorado de este sentimiento” y anhela más, empujándote a reorganizar tus planes y ponerlos en primer lugar. Ejemplo: Te saltas tu noche semanal con amigos para ayudarlos a prepararse para una gran presentación en el trabajo. 9. Te estás enamorando de cosas nuevas Si realmente amas a alguien, te encontrarás haciendo cosas a las que nunca estabas acostumbrado. Por ejemplo, si no te encantaba ver fútbol, tu nueva pareja puede influir en ti para que empieces a verlo. Si te das cuenta de que estás dándole a la vida un enfoque diferente, no tienes de qué preocuparte porque simplemente te estás enamorando. Ejemplo: Aunque nunca te ha gustado el sushi, disfrutas de los dátiles de sushi porque a ellos les encanta. 10. El tiempo vuela cuando estás con ellos El dicho “el tiempo vuela cuando te diviertes” es especialmente cierto “cuando amas a alguien”. Este fenómeno ocurre porque están completamente inmersos en sus experiencias juntos, haciendo que cada momento se sienta precioso y fugaz. Ejemplo: Pasan toda la tarde juntos y, cuando se dan cuenta, ya es de noche, pero parece que sólo ha pasado una hora. 11. Empatizas con ellos La verdadera empatía implica sentir lo que siente tu pareja y ofrecer apoyo sin dudarlo. Si te sientes profundamente afectado por sus alegrías y tristezas y reflexionas sobre “¿cómo sabes si amas a alguien?”, esta resonancia emocional podría ser tu respuesta. Grady ShumwayLMHC, dice La empatía al enamorarse implica la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de su pareja en un nivel profundo y emocional, construyendo una conexión fuerte y apoyo mutuo mientras enfrentan juntos los altibajos de la relación. Hacer cosas por ellos es fácil porque quieres que se sientan bien y puedes sentir su angustia. Ejemplo: Cuando están molestos por un día difícil en el trabajo, usted también se siente realmente molesto y trata de ofrecerles consuelo. 12. Estás cambiando para mejor Cuando el amor te inspira a mejorar, es un motivador profundo. Estos cambios, impulsados por tu deseo de ser mejor tanto para ti como para tu pareja, subrayan el poder transformador del amor. Ejemplo: Su actitud positiva te ha motivado a empezar a hacer ejercicio y comer de forma más saludable. 13. Te encantan sus peculiaridades Todas las personas tienen características únicas. Entonces, cuando te enamoras de alguien, te darás cuenta de que has elegido algunas características que lo hacen único, y eso es normal. Empezarás a sentir que quieres imitar cómo hablan, cómo caminan y probablemente cómo hacen chistes. Cosas así mantienen viva una relación. Claro, pueden no parecer serios, pero son perjudiciales para su relación. Ejemplo: La forma en que pronuncian mal ciertas palabras te resulta entrañable y la encuentras encantadora en lugar de molesta. 14. Imaginas un futuro juntos Soñar despierto con escenarios futuros con alguien, desde actividades cotidianas mundanas hasta acontecimientos importantes de la vida, es un sello distintivo de un afecto profundo. Esta planificación suele ir acompañada de la comprensión de “cómo saber si amas a alguien”, mientras imaginas un camino de vida compartido. Ejemplo: Te encuentras soñando despierto con comprar una casa o viajar juntos por el mundo. 15. Anhelas la cercanía física El intenso deseo de contacto físico y cercanía con alguien significa una fuerte atracción física y emocional. Esta necesidad de intimidad suele ir acompañada del pensamiento: “¿Cómo sabes si amas a alguien?”, ya que resalta la profundidad de tu conexión emocional. Ejemplo: Buscas cualquier excusa para tomarles la mano, abrazarlos o simplemente estar cerca de ellos, sintiéndote más conectado a través del tacto. 16. Estar con ellos se siente fácil. Cualquier relación viene con su propio conjunto de luchas y argumentos. Sin embargo, cuando estás enamorado, la prioridad es la relación, no tu orgullo. Entonces, aunque a veces discutan, su relación no parece difícil de mantener y disfrutan ser parte de ella. Este sentimiento puede hacerte reflexionar: “¿Cómo sabes que amas a alguien?” La facilidad a pesar de las dificultades puede ser un indicador clave. Ejemplo: Incluso cuando no están de acuerdo, descubren que resolver los conflictos con ellos es más fácil porque ambos priorizan su relación. 17. Quieres pasar el máximo de tiempo con ellos. Cuando te enamoras, una de las mejores respuestas a cómo sabes que amas a alguien es cuando quieres pasar mucho tiempo con esa persona y nunca parece suficiente. No es necesario que tengan planes sólidos sobre qué hacer cuando ambos estén juntos, pero tenerlos cerca parece suficiente. No importa el estado de ánimo que tengas, su compañía siempre será bienvenida. Ejemplo: Te encuentras rechazando ofertas para hacer otras cosas porque solo quieres pasar el rato con ellos, incluso si solo estás mirando televisión. 18. Deseas su felicidad ¿Sabes lo que se siente amar a alguien? Bueno, otra señal clave de cómo saber si amas a alguien es cuando realmente deseas su felicidad. Deseas hacerlos sentir bien todo el tiempo. No importa si sus acciones no siempre son correctas, no les desees el mal. Ejemplo: Haces todo lo posible para hacer pequeñas cosas que harán que su día sea más fácil o más brillante. 19. No guardas rencor Una de las señales de que amas a alguien es cuando no le guardas rencor ni lo culpas por cualquier cosa mala que te haya sucedido. Eres indulgente y paciente y eliges pensar racionalmente cuando se trata de ellos. Ejemplo: Después de los desacuerdos, perdona y olvida rápidamente porque valora más su relación que ganar una discusión. 20. Estás bien siendo tú mismo frente a ellos Te sientes cómodo siendo tu yo extraño frente a la persona. Ya sea tararear tu canción favorita a pesar de ser un mal cantante o contar chistes malos, puedes hacer cosas al azar sin dudarlo. Ejemplo: Te sientes lo suficientemente cómodo como para cantar desafinado mientras cocinan juntos, sin preocuparte por ser juzgado. 21. Sientes la necesidad de decir ‘te amo’ Quieres decirle ‘te amo’ a la persona y no puedes controlarte. Ya hayas confesado o no tu amor, el te amo permanece en la punta de tu lengua. Ejemplo: Las palabras ‘te amo’ están siempre en la punta de tu lengua y sientes un fuerte deseo de expresar tus sentimientos. 22. Te sientes preparado para el compromiso Si desea saber cómo sabe que ama a alguien, debe intentar evaluar su disposición para comprometerse. la gente puede ser miedo al compromiso y piénselo dos veces antes de emprender ese camino. Quieren estar completamente seguros de que el compromiso es lo correcto y si están completamente preparados para esta gran decisión. Entonces, si amas a alguien, el compromiso no te asusta. Te sientes completamente preparado para dar el paso. Ejemplo: La idea de ser exclusivos, vivir juntos o incluso casarse se siente… Descargar el PDF Descargar el PDF El amor puede parecer hermoso y aterrador al mismo tiempo. Averiguar si estás realmente enamorado o simplemente obsesionado con esa persona especial puede parecer muy intimidante, ¡pero no te preocupes! Hemos hecho una búsqueda del alma para ti y encontramos que la mejor manera de averiguar si estás enamorado o no, es dar un paso atrás y ver la relación de forma objetiva. Una vez que averigües cómo esta persona afecta tus emociones, observa cómo actúas a su alrededor. ¿Eres más generoso, estás dispuesto a ir más allá, y realmente te entusiasman sus éxitos? ¡Podría ser amor! 1 Recuerda cómo han llegado a desarrollarse tus emociones. Recuerda el momento en el que hayas conocido a la persona que te gusta. Determina si sigues sintiendo lo mismo o si tus sentimientos se han intensificado desde entonces. Lo que normalmente llamamos “amor a primera vista” en realidad es una pasión irracional, ya que es una atracción física repentina. Por otra parte, el amor se intensifica con el tiempo, pasando de ser una simple atracción a algo más profundo.[1] 2 Elabora una lista de ventajas y desventajas. Reflexiona sobre lo que te gusta de esta persona y lo que no. Si apuntas tus motivos, esto podría ayudarte a evaluar mejor tus sentimientos.[2] Si notas sus defectos, esto le dará un toque de realidad a tu pasión y te permitirá pensar con más claridad sobre qué es lo que te gusta. Anota la mayor cantidad posible de puntos de cada aspecto. No te preocupes por lo importante o intrascendente que sea cada ventaja o desventaja. Anota todo lo que se te ocurra. Podrías incluir algo como lo siguiente: Ventajas: tiene una buena apariencia, es amable, es alguien con quien puedo conversar. Desventajas: es desordenado, a veces se comporta de manera inmadura, puede ser dependiente. 3 Evalúa tu lista. Analiza las ventajas y las desventajas para determinar si tienes una imagen real o idealizada de esta persona. Encierra en un círculo o resalta las ventajas que intensifiquen tus sentimientos y las desventajas que no influyan en lo que sientes. Determina si estos motivos son importantes o intrascendentes. Si no puedes aceptar a la persona en su totalidad (con todo y defectos), esto significa que no estás enamorado.[3] Por ejemplo, podrías estar enamorado si pasas por alto lo desordenada que es porque estás muy concentrado apreciando su generosidad o conversando con ella. Por otra parte, quizás no estás enamorado si, al verla, te sientes cálido y alegre, pero no puedes imaginarte un futuro con ella. 4 Observa si sientes empatía por ella. Observa si compartes su felicidad o tristeza cuando te cuenta buenas o malas noticias. Por ejemplo, si tus ojos empiezan a llenarse de lágrimas cuando esta persona te dice llorando que su abuela ha fallecido, esto significa que sientes su dolor. Esta es una buena señal de que estás enamorado.[4] 5 Evalúa lo que sientas cuando no estés cerca de ella. Reflexiona si en verdad la extrañas cuando se lo dices. Determina si hay ocasiones en las que no puedes esperar para alejarte de ella. Es probable que estés enamorado si en verdad quieres tenerla cerca la mayor parte del tiempo o en todo momento. Si notas que, cuando están juntos, planeas con ansias lo que harás en tu tiempo a solas, esto significa que tan solo es una pasión irracional.[5] 6 Analiza tus planes futuros. Imagina su vida dentro de 5 o 10 años. Ten en cuenta el impacto de los cambios de profesión, los hijos y las mudanzas. Determina si estás dispuesto a afrontar las enfermedades leves y mortales junto con esta persona. Imagínate cuidándola o a ella cuidándote cuando envejezcan. Es probable que estés enamorado si puedes imaginarte un futuro a largo plazo con esta persona.[6] 7 Ten en cuenta si esta persona te ha cambiado. Esto no significa que tu personalidad ha cambiado por completo. En lugar de ello, determina si has ampliado tus horizontes debido a la persona que te gusta. Por ejemplo, si esta persona no te hubiera pedido que participes con ella en un proyecto de reforestación, quizás nunca habrías considerado la opción de pasar el fin de semana plantando árboles. Ahora que lo has hecho, sientes que has descubierto una conexión con la naturaleza y se lo debes todo a ella. Si sientes que esta persona te ha cambiado para bien, podrías estar enamorado.[7] CONSEJO DE ESPECIALISTA "Muchas personas sienten que se vuelven mejores cuando están enamoradas". Chloe Carmichael, PhD Psicóloga clínica, autora de Dr. Chloe's 10 Commandments of Dating La doctora Chloe Carmichael es licenciada en psicología clínica que dirige un consultorio privado en la ciudad de Nueva York. Con más de 12 años de experiencia en consultoría psicológica, la Dra. Chloe se especializa en problemas de relaciones, manejo del estrés, autoestima y orientación profesional. También ha impartido clases de pregrado en la Universidad de Long Island y ha trabajado como profesora adjunta en la Universidad de la ciudad de Nueva York. La Dra. Chloe completó su doctorado en psicología clínica en la Universidad de Long Island en Brooklyn, Nueva York, y su capacitación clínica en el Lenox Hill Hospital y Kings County Hospital. Está acreditada por la Asociación Estadounidense de Psicología y es la autora de “Nervous Energy: Harness the Power of Your Anxiety” y “Dr. Chloe's 10 Commandments of Dating”. Chloe Carmichael, PhDPsicóloga clínica, autora de Dr. Chloe's 10 Commandments of Dating 8 Nota la manera en las que las cosas mundanas te afectan. Recuerda lo que sientas la próxima vez que esta persona y tú realicen juntos actividades cotidianas poco emocionantes. Por ejemplo, normalmente odias hacer las compras, pero de un momento a otro tienes ansias de hacerlo debido a que ella irá contigo. Esta es una señal de que podrías estar enamorado. Por otra parte, si aun así estás muy aburrido y no puedes esperar por hacer algo divertido, quizás tan solo sientas una pasión irracional por ella.[8] 9 Ten en cuenta los celos. Presta atención a lo que sientes cuando la persona que te gusta conversa con tus posibles rivales. Recuerda lo que sientas cuando coqueteen con la persona que te gusta. Asimismo, debes tener en cuenta si crees que la persona podría perder el interés en ti debido al coqueteo. Sentir celos de vez en cuando es una reacción saludable que puede hacer que quieras estar un poco más pendiente de la persona. Es más, si te sientes así, podrías estar enamorado.[9] Por otra parte, si tienes sospechas y sientes la necesidad de espiar a la persona que te gusta, esto no será amor, al menos no uno saludable. Es probable que ya no sea una simple pasión irracional, sino una “obsesión”.[10] Anuncio 1 Toma un pequeño descanso. Si están con otras personas, aléjate de ella y relaciónate con otros. Haz tu mejor esfuerzo por participar en la conversación. Si notas que estás distraído y buscando a la persona que te gusta, es posible que estés enamorado. Si descubres que te mira de manera discreta, quizás sienta lo mismo. 2 Observa tus reacciones físicas. Ten en cuenta tus respuestas involuntarias cuando estés cerca de la persona que te gusta. Determina si tienes un ritmo cardiaco rápido, si tienes bochorno, y si las manos te tiemblan y te sudan. Observa si de un momento a otro te quedas callado por el miedo a lo que vas a decir. Las reacciones como estas son una señal de lujuria y pasión irracional, no amor.[11] 3 Evalúa tu generosidad. Ten en cuenta la frecuencia con la que compartas tus posesiones con esta persona (o lo preparado que estés para hacerlo). Imagina que ella quiere que le prestes un disco de vinilo poco común que acabas de comprar en una subasta. Si lo compartes con ella o estás dispuesto a hacerlo, esto significa que podrías estar enamorado.[12] 4 Ten en cuenta la frecuencia con la que hagas sacrificios. Esto no consiste en renunciar a tus planes profesionales ni dejar que la persona que te guste se aproveche de ti. Esto significa dar poco para iluminar su día. Recuerda la última vez que esta persona ha estado enferma. Podrías estar enamorado si cancelas tus planes de ver televisión todo el fin de semana tan solo para cuidarla. Por otra parte, si tu primera reacción ha sido quejarte, a lo mucho se tratará de una pasión irracional.[13] 5 Observa si la imitas. El amor te hace sentir cómodo. En los momentos agradables, es probable que imites las acciones de la otra persona, incluso si no te percatas de ello. Presta atención si notas que tomas un sorbo de café casi en el mismo momento que ella. Esta no será una señal segura de que la amas, pero aumentará la probabilidad.[14] 6 Evalúa tus respuestas a las ocasiones en las que tenga éxito. Esto es importante en especial si la persona que te gusta tiene éxito en algo en lo que hayas fallado. Por ejemplo, imagina que le han dado el ascenso por el que competías. Si tu primera reacción es organizar una fiesta, es probable que estés enamorado. Por otra parte, si murmuras “Qué bien” con un tono decepcionado y la evitas el resto del día, tan solo se tratará de una pasión irracional.[15] 7 Ten en cuenta tu círculo social más amplio. Ten en cuenta la cantidad de amigos y familiares que le hayas presentado a esta persona (o que desees presentarle). Reflexiona sobre cuán importante es que les agrade. Podrías estar enamorado si se la has presentado a tus mejores amigos y tus familiares más cercanos, y si en verdad deseas que les agrade.[16] Anuncio El amor debe ser como un trabajo en progreso. Es normal que tus sentimientos cambien con el tiempo. Anuncio Este artículo fue coescrito por Chloe Carmichael, PhD. La doctora Chloe Carmichael es licenciada en psicología clínica que dirige un consultorio privado en la ciudad de Nueva York. Con más de 12 años de experiencia en consultoría psicológica, la Dra. Chloe se especializa en problemas de relaciones, manejo del estrés, autoestima y orientación profesional. También ha impartido clases de pregrado en la Universidad de Long Island y ha trabajado como profesora adjunta en la Universidad de la ciudad de Nueva York. La Dra. Chloe completó su doctorado en psicología clínica en la Universidad de Long Island en Brooklyn, Nueva York, y su capacitación clínica en el Lenox Hill Hospital y Kings County Hospital. Está acreditada por la Asociación Estadounidense de Psicología y es la autora de “Nervous Energy: Harness the Power of Your Anxiety” y “Dr. Chloe's 10 Commandments of Dating”. Este artículo ha sido visto 688 564 veces. Categorías: Amor y romance Esta página ha recibido 688 564 visitas. Existen pilares en la vida que son imprescindibles para todo ser humano. Uno de ellos es el amor, el cual nos nutre y nos impulsa a todos los niveles. No obstante, en ciertos momentos puede que te inunden las dudas de si realmente amas a esa persona y ella a ti. Es algo normal en las relaciones.Los vínculos con los demás experimentan ciertos cambios a lo largo de la vida. La distancia, el trabajo, la casa, los niños… todo influye. Y, por supuesto, las relaciones no son lo mismo de un tiempo a otro, pues cada uno de nosotros también cambia a partir de lo vivido.Ahora bien, ¿cómo saber que sigues sintiendo lo mismo por la otra persona? ¿Y si no sientes lo mismo que tu pareja? Los vínculos cambian y las personas también. Tener dudas sobre la relación de pareja es algo normal. El primer paso es aceptar sin miedo la posibilidad de que lo que sientes no es amor. Si eres capaz de asumir esa opción que podría acabar con la relación, ya has empezado a ser valiente y a dejar de autoengañarte.Nadie es culpable de no sentir la relación con la misma intensidad. A veces, uno puede querer más y no puedes obligarte ni forzarte a sentir cosas que no están dentro de ti.Dudar no es malo. Existen etapas de más distanciamiento en todas las parejas. Pero eso no significa que sea el punto final, sino tal vez solo una pausa.No te sientas culpable por reflexionar y estar más introspectivo sobre tus sentimientos. Lo importante, tanto si es para bien o para mal, es asumir la realidad de lo que sientes y no engañarse a uno mismo. Toma todo el tiempo que necesites para encontrarte.Lee también: ¿Sigues con tu pareja por pena, culpa o miedo?3 señales de que realmente amas a esa personaA continuación, tienes 3 señales básicas que te ayudarán a aclarar tus sentimientos sobre esa persona.1. Amor hasta en el pensamientoUn indicio claro de que realmente amas a esa persona es cuando está en tu pensamiento. El recuerdo une, atrae, evoca y alimenta las ganas de estar juntos.Así, una señal para disipar la duda sobre si amas a esa persona es cuando ves cualquier detalle y piensas «seguro que le gustaría» o «nos reiríamos mucho si lo viéramos juntos».Si, por el contrario, piensas en estar con otra persona o recuerdas constantemente a tus anteriores parejas, es momento de reflexionar. A veces, hay circunstancias del pasado que no quedaron resueltas, otras expectativas demasiado altas o en ocasiones un miedo a no estar que nos lleva a iniciar una relación con otra persona que no está basado en el amor.2. Tu pareja te potencia, no te restaSentirse comprendido, libre y a gusto son señales que indican que el otro apuesta por ti y por vuestra relación y que a su vez estás cómodo y sientes esa sensación de seguridad. La empatía y el respeto son actitudes fundamentales para que el amor fluya y siga creciendo. En algunos momentos, pueden surgir dificultades o diferencia de opiniones, es cierto, pero si a pesar de ello intentáis comprenderos y llegar a una solución o negociación en conjunto es buena señal. Lo importante al final es que os aceptáis el uno al otro. Con el amor surge una tendencia a ser mejores personas y a evolucionar tanto a nivel individual como en conjunto. Por ejemplo, las ganas de emprender nuevos proyectos, la ilusión de decorar tu casa, ir a cenar a tu restaurante preferido, de caminar o viajar juntos son señales de que hay amor de verdad.3. Hay confianza en el otroEl daño que pueden causar los celos en una pareja es devastador. Ante la desconfianza, debes pararte a pensar. ¿De verdad tienes motivos para ser celoso o se trata de algo que solo está en tu mente y surge a partir de tus heridas?Razona y racionaliza cómo te sientes. Una pareja que se ama confía en el otro y sabe que, a pesar del pasado, no habrá engaños o infidelidades. Confiar en la otra persona es clave para nutrir el vínculo de la relación. El amor de verdad es real, no una fantasíaPuede parecerte una afirmación obvia, pero no es así. El amor real, el de verdad, pasa por fases buenas y malas. Tienes derecho a tener dudas sobre si amas a esa persona, experimentar altibajos y a veces incluso a sentir atracción por otras.El amor no es un sentimiento intachable, como en las películas. Existen muchos tipos de relaciones y muchas formas de querer. Lo importante es respetar al otro, sentirse pleno y feliz a su lado y hablar cuando surjan las dificultades. Estas son las principales señales que te demostrarán que lo que sientes es amor.