



# El amor y sus fases

**Psicóloga: Carla Tena Rufo**

# Índice

---

1. Introducción
2. ¿Qué es el amor?
3. Componentes del amor
4. Que NO es el amor
5. Mitos del amor romántico
6. Fases del amor
7. Relación sana
8. Conclusiones
9. Bibliografía



# 1. Introducción

---

"El amor se fortalece con la voluntad de adaptarse y crecer juntos en los desafíos de la vida."



- Anónimo



## 2. ¿Qué es el amor?

---

Cada persona tiene su propia idea sobre el "amor". No hay una palabra ni un significado que lo defina de forma absoluta.

Hay autores que definen el amor como una **emoción**, otros como un **sentimiento**, un **componente químico**, mientras otros se centran en aspectos más **espirituales**.

## 2.2. ¿Qué es el amor?

---

El amor hace que se cumplan **necesidades** (afecto, seguridad, compañía...) **muy importantes del ser humano**, es importante para nuestra supervivencia y bienestar



## 3. Componentes del amor

---

El autor **Robert Sternberg** propuso la "*Teoría triangular del amor*" representando los componentes en los vértices de un triángulo:

- **Intimidad:** Sentimiento de cercanía, conexión, confianza, amistad y afecto.
- **Pasión:** Excitación o energía de la relación. Atracción física y necesidad de tener relaciones íntimas.
- **Compromiso:** Grado de implicación en la pareja.

## 3.1. Componentes del amor

---

El triángulo estará **equilibrado** dependiendo de cómo estén estos tres componentes alimentados. Obteniendo diferentes formas de relación. Por ejemplo:

- Relación de cariño
- De encaprichamiento
- Amor vacío
- Amor romántico
- Amor sociable
- Amor fatuo
- Amor consumado

## 4. Qué NO es Amor

---

Debido a los **mitos del romanticismo**, muchas conductas dañinas pasan desapercibidas y resultan difíciles de identificar cuando las vives desde dentro. Incluso algunas pudiendo llegar a ser conductas de **abuso y maltrato**.

Es importante **desmitificar todas esas creencias erróneas sobre el amor y las relaciones de pareja**.



## 4.1. Qué NO es Amor

---

- Comportamientos que tengan que ver con ignorar a la pareja
- Ignorar mensajes o conductas que no producen interés
- Dejar de tener conversación sin un aviso previo
- Manipular para anular la capacidad crítica y autocrítica
- Utilizar el control
- Te menosprecia o humilla

## 4.2. Qué NO es Amor

---

- Usa las debilidades e inseguridades contra ti
- Te amenaza
- Emplea críticas destructivas
- Te tienen como segundo plato
- Te hacen dudar de tu realidad

# 5. Mitos del amor romántico

---

**El sexo siempre será muy pasional; sino significa que ya no nos queremos.** La pasión entre dos personas suele decrecer con el tiempo. No podemos estar en la etapa de enamoramiento siempre, como veremos a continuación.

**Si mi pareja me quiere me aceptaré tal y como soy.** Somos diferentes los unos y los otros. Es importante modificar aquellos comportamientos que son disfuncionales para las relaciones.

# 5.1. Mitos del amor romántico

---

**Mi pareja debería saber qué siento, qué pienso y qué necesito porque me conoce:** Querer no significa adivinar qué necesita la otra persona.

**Si mi pareja me quiere no se enfadará conmigo:** Las personas no decidimos cuándo enfadarnos o cuándo sentir la emoción, pero si manejarla. En los conflictos nace la oportunidad de expresar nuestras opiniones y buscar acuerdos.

## 5.2. Mitos del amor romántico

**Estar enamorados significa querer estar siempre juntos:** Que tu pareja no desee estar todo el rato contigo no significa que no te quiera. Cumple con su responsabilidad de trabajo, familia y amigos.

**Si me atrae otra persona el amor se ha acabado:** Sentirte atraído por otra persona no es dejar de querer a tu pareja

**El amor puede con todo:** El amor es necesario en la relación pero no es suficiente. Se necesitan otras herramientas para mantener una relación en el tiempo.

## 6. Fases del amor

---

Es natural sentir que con el paso del tiempo nuestra **relación de pareja cambia**: nuestros sentimientos se transforman, nos conocemos mejor, vivimos más experiencia, etc.

Incluso podemos llegar a pensar:

**¿Dónde se encuentras estas sensaciones que teníamos al inicio de conocernos?**

## 6.1. Fases del amor: Atracción

---

Conoces a una persona y te apetece mucho quedar con él/ella, piensas constantemente en esa persona, fantaseas e imaginas, quieres estar en contacto y verle constantemente...

Sientes una sensación de **embujo**.



## 6.2. Fases del amor: Enamoramiento

---

En esta fase es dónde suelen abundar los **mitos del amor romántico**. Sientes que la persona es el amor de tu vida.

Esta fase dura entre **3 o 4 años** (o puede que meses). En esta etapa el cuerpo genera sustancias bioquímicas que llevan al cuerpo a una situación de estrés positivo.

**Es imposible permanecer en esta fase**, ya que nuestra vida sería un caos y no podemos estar constantemente en un estado de desorden y activación.



## 6.3. Fases del amor: Decepción

---

Cuando la fase del enamoramiento pasa, empiezan a surgir cambios como que veas comportamientos que no te gusten o que vuestras conversaciones no sean tan profundas o que la pasión ha decrecido.

Aparecen las **primeras crisis y se empiezan a solicitar cambios y recibir solicitudes de cambio.**

Es un **periodo de acoplamiento** para amoldarnos al otro.

## 6.4. Fases del amor: Amor maduro

---

En esta fase se construye un compromiso fiel y verdadero.

Pasamos de estar enamorados a sentir amor, un sentimiento mucho más elaborado y complejo.

**Recuerda que el enamoramiento no puede ser para siempre, pero el amor sí.**



# 7. Relaciones sanas

---

En las relaciones sanas se suelen cumplir las siguientes características:

- Sensación de tranquilidad
- Aprovecháis los conflictos para hablar y buscar solución como equipo
- Paráis la conversación cuándo no os lleva a ningún sitio
- No os percibís como enemigos
- Os hacéis responsables de nuestros errores

# 7.1. Relaciones sanas

---

- Manteneis la privacidad
- Os responsabilizáis de las tareas de casa entre ambos
- Sois prioridad el uno y del otro sin abandonar vuestros espacios de intimidad
- Encontráis en el otro apoyo y escucha
- No tenéis miedo a abordar los conflictos
- Tenéis citas de pareja
- Os abrazáis y os besáis, os decís lo que os queréis

## 7.2. Relaciones sanas

---

- Pedir disculpas
- Practicáis la sinceridad con empatía
- La sexualidad no es usada como moneda de cambio
- Os escogéis libremente
- No sentís que la relación es una atadura
- Cumplís vuestras promesas
- Entendéis que la relación puede cambiar y evolucionar



# 8. Conclusiones

---

El **amor es dinámico** y no estático. Es necesaria una construcción en pareja como **equipo** si nuestro objetivo es perdurar juntos en el tiempo.

En el caso de que no sepan cómo resolverlo, busquen un profesional cualificado en terapia de pareja. Pueden contactar al centro de psicología Canvis, para reservar una primera sesión informativa gratuita.

# 9. Bibliografía

---

Esclápez, MARIA (2022). *Me quiero, te quiero*. Bruguera.

Esclápez, MARIA (2020). *Ama tu sexo*. Bruguera.

Esclápez, MARIA (2017). *Inteligencia sexual*. Bruguera.

Garriga, JOAN (2013). *El buen amor en la pareja: Cuando uno y uno suman más que dos*. Imago Mundo.



Muchas gracias por  
vuestro interés

---