

ÍNDICE

- *Palabras clave... 1*
- *Introducción... 1*
- *Enamoramiento o limeranza... 2*
- *Enamoramiento en la adolescencia... 4*
- *¿Qué tiene que ver nuestro cerebro en este proceso?... 5*
- *De la limeranza al amor... 6*
- *Conclusiones... 7*
- *¿Sabías que...? Síndrome del corazón roto... 7*
- *¿Sabías que...? ¿Qué es "friendzone" o "zona de amigos"?... 8*
- *Efeméride del mes... 9*
- *Referencias... 9*

¿QUÉ SUCEDE EN EL ENAMORAMIENTO?

Susana López Rosas*, Diana Guadalupe Ruiz Velasco Manzanos* y Jesús Martínez Alcántara **

<https://doi.org/10.22201/fm.sapiosex.2024.7.1>

Palabras clave

Limeranza, enamoramiento, adolescencia, vínculo, atracción.

Introducción

La interacción es importante para el desarrollo humano, pues es una fuente de bienestar y funcionamiento social. Desde el nacimiento nos relacionamos con nuestros cuidadores primarios por instinto de autoconservación y posteriormente con muchas otras personas, como parte del progreso cognitivo, social y afectivo que se experimenta al crecer. Dichas interacciones serán cruciales no solo por la importancia del apoyo y colaboración, sino porque la manera en la que se viven definirá, en parte, la forma en la que pensamos el mundo y sobre sí mismos ^[1].



* Personal del Programa de Prevención de Embarazo en Adolescentes, Facultad de Medicina, UNAM.

** Miembro del Programa Salud en tu casa, Secretaría de Salud.

Diversos autores han desarrollado teorías sobre el vínculo, el apego y las interacciones sociales; las cuales pueden variar en intensidad, duración y tipo de intercambio. Aunque la temática abarca las relaciones familiares, laborales, escolares, sociales, sexuales y amorosas ^[1,2], en este boletín nos centraremos en las relaciones románticas debido a su particular intensidad en cuanto a comportamientos y expresiones sexo-afectivas ^[3]. Para desarrollar este tipo de relaciones pasamos por una serie de etapas; una de ellas es el enamoramiento o limeranza que posteriormente da paso a una construcción mucho más compleja conocida como “amor”.

Enamoramiento o limeranza

En ciertos momentos, nuestras relaciones pueden pasar por un proceso de enamoramiento, el cual no se planea, simplemente sucede. ¿Qué significa estar bajo el enamoramiento? Podemos definirlo de muchas formas, ya que no solo implica un sentimiento, sino que es un concepto que está cargado de ideales, creencias o experiencias establecidas por factores sociales que hemos escuchado e incluso vivido ^[4]. No obstante, algunas conductas que se asocian comúnmente al enamoramiento son: pensar constantemente en la otra persona, sentir “mariposas” en el estómago (reacciones físicas estomacales), compartir intereses, pensar en el futuro con relación al vínculo, etc.

El enamoramiento comienza cuando nos damos cuenta de que otra persona capta nuestra atención, que nos atrae y nuestro pensamiento, conducta y emociones se ven afectados. Es decir, empezamos a tener sensaciones corporales, comportamientos e ideas distintas con respecto a la otra persona; lo que nos lleva a concluir que el enamoramiento es un proceso biológico, psicológico y social.

Otra expresión ligada al enamoramiento es el de **limeranza** o **limerencia**, concepto estudiado, por Dorothy Tennov ^[5, 6], quien lo describe como un estado psicológico involuntario, que se presenta de manera idéntica entre las personas de diferente cultura,

edad, nivel educativo y género. Se caracteriza por la respuesta a las necesidades de la otra persona sin queja y con un sentimiento de plenitud asociado a ello. Ahora bien, al encontrarse en este estado, suele existir una pérdida de la realidad; el pensamiento solo está en la otra persona, se quiere estar cerca de ella, se dificulta el sentir atracción hacia otras personas e incluso, no se tolera la separación. En pocas palabras, la persona se convierte en el todo de la otra. “Los amantes solo viven para darse todo el uno al otro” ^[6]; obtienen todo, dan todo y piden nada.

El trabajo realizado por Dorothy Tennov ha aportado mucho para diferenciar el estado de limeranza de otras formas de amor y atracción, lo cual nos permite tener un panorama más claro respecto a las experiencias emocionales intensas que están presentes en las diferentes formas de relaciones.

Dependiendo del contexto, el fenómeno de atracción en la limeranza es multifacético y complejo, ya que existen muchas formas en las que podemos sentirnos atraídos por alguien. Estos niveles de atracción pueden darse de forma asimétrica en cuanto al grado de intensidad en una relación específica, o bien, sobreponerse uno a otro en importancia, lo que dependerá de cada individuo. Para algunas personas será más importante el físico, mientras que para otras, lo intelectual o emocional (figura 1) ^[6].

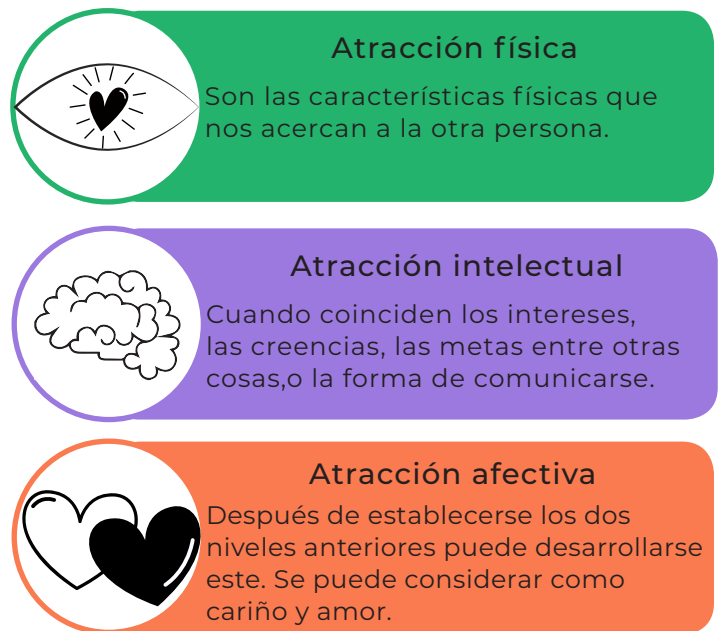


Figura 1. Los niveles de atracción ^[6]

Es un hecho que la limeranza puede aparecer de muchas maneras de acuerdo con la experiencia individual de la persona que la presenta; sin embargo, se ha visto que existen una serie de factores asociados a la forma en la que lo vive la mayoría. Los pensamientos intrusivos, los altibajos, el temor al rechazo, los síntomas físicos, la esperanza y la conducta personal energética son algunos de ellos (Figura 2).



Figura 2. Factores asociados a la limeranza ^[7]

Enamoramiento en la adolescencia

El enamoramiento se presenta en diferentes etapas de nuestra vida; sin embargo, en la adolescencia suele aparecer de manera común debido a la exploración de las interacciones sociales entre pares, mismas que son de gran relevancia para el desarrollo [7]. Durante dicha etapa nos relacionamos de muchas formas con más de una persona, desde la amistad y las relaciones afectivas, hasta modelos más tradicionales de pareja como podría ser el noviazgo, pero es un hecho que existen otras formas en las que nos podemos relacionar erótico-afectivamente [8]. Esto quiere decir que puede existir tanto la actividad sexual como sentimientos de amor hacia la otra persona o presentarse de forma aislada.

Las relaciones erótico-afectivas suelen tener mayor relevancia en esta etapa, ya que permiten no solo el conocimiento de la otra persona sino de sí mismos, poniendo a prueba gustos, intereses, ideales, sentimientos, etc., ampliando las experiencias y a su vez, enriqueciendo la identidad.

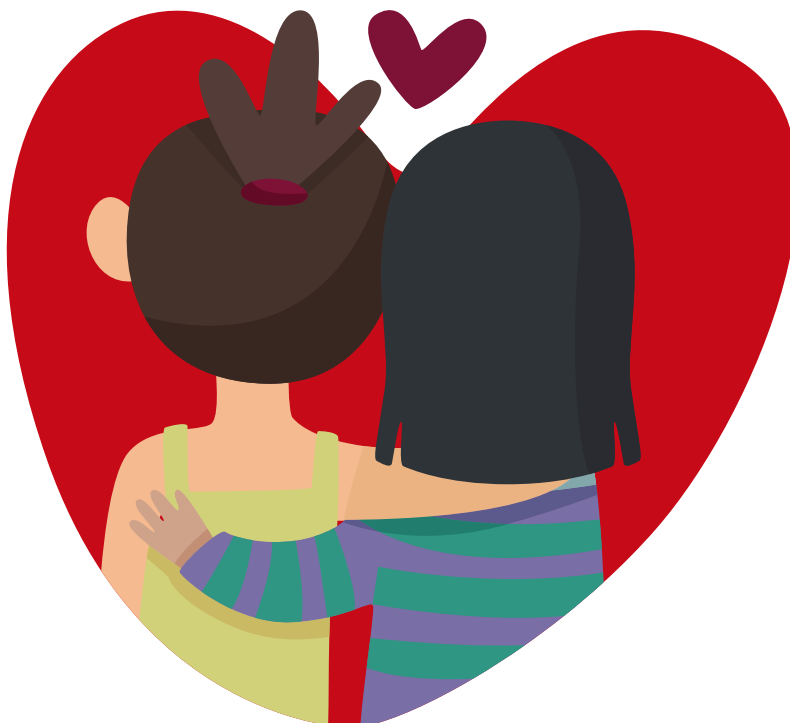
“Al contrario de lo que popularmente se cree, el interés principal de los jóvenes en sus primeras relaciones románticas

no es satisfacer necesidades sexuales, sino averiguar quiénes son” (p.53) [7].

Las y los adolescentes buscan en el vínculo un espacio en el que se pueda pasar bien y salir con alguien representa una oportunidad para ir a sitios nuevos, hacer cosas divertidas y placenteras o incluso encajar en un grupo social [7].

Por lo general, las relaciones en esta etapa suelen ser intensas, pero cortas pues por instinto, buscan muchas experiencias para poner a prueba lo que han incorporado a su identidad con nuevas personas, además de que constantemente existen cambios en las cosas que se desean obtener del vínculo. Al movilizarse las expectativas, también se moviliza el interés por el otro.

El estado de enamoramiento resulta entonces muy placentero, pero a veces también puede ser desconcertante e incluso doloroso; no solo por la posibilidad de la ruptura sino también porque llega a ser confuso cómo surge el interés repentino por la persona; es decir, nos atrae algo del otro y no sabemos a ciencia cierta qué es [8].



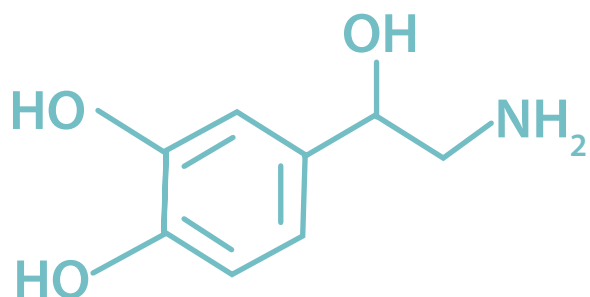
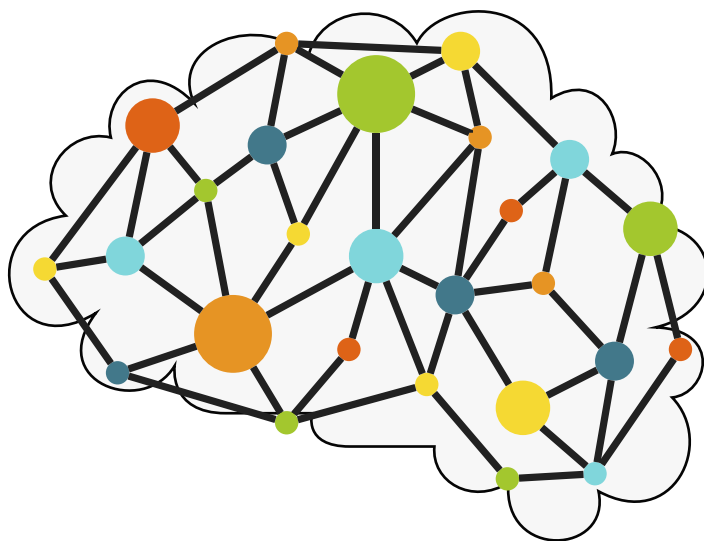
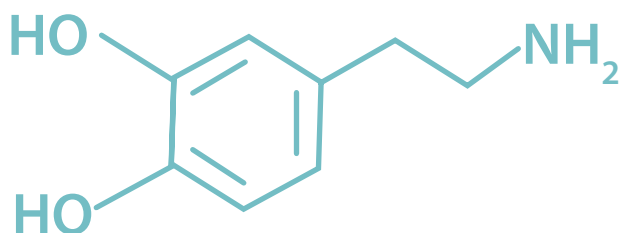
¿Qué tiene que ver nuestro cerebro en este proceso?

La limeranza o enamoramiento es un fenómeno que involucra varios aspectos tanto psicológicos como biológicos que se desatan en un tiempo que dura entre 18 y 24 meses en promedio ^[9]. Es interesante conocer qué sucede en nuestro cerebro al encontrarnos en este estado, ya que se conoce que las distintas manifestaciones se deben a la liberación de sustancias químicas. A continuación, describiremos algunas de ellas puntualizando sus funciones principales asociadas a la limeranza ^[9]:

- **Dopamina:** es una endorfina natural, un neurotransmisor y un mensajero químico que se asocia al sistema de placer y recompensa; nos da la sensación de euforia. Se asocia a la concentración y atención a la persona amada y la necesidad de estar con ella constantemente.
- **Norepinefrina:** es una hormona que hace que el corazón lata más rápido, suba la presión arterial, nos suden las manos y nos ruboricemos. Nos hace tener la sensación de alegría y efusividad, inclusive nervios desproporcionados que llegan a desactivar la sensación de hambre y sueño. También, se asocia a la incapacidad para pensar con claridad.
- **Feniletilamina:** esta sustancia vuelve todo más intenso, se combina con el resto de las hormonas y nos hace sentir increíblemente felices, optimistas y motivados.
- **Oxitocina y vasopresina:** nos ayudan a sentirnos más unidos con la otra persona y se liberan con el contacto físico, cuando nos tomamos de la mano, nos abrazamos o nos besamos, nuestro cerebro nos da una descarga de estas hormonas. Por ello, son consideradas las neuro-hormonas del apego. Estos neuroquímicos, a diferencia de los demás, aumentan de concentración al terminar la etapa de limeranza generando la sensación de confianza y estabilidad en la relación.

- **Serotonina:** esta hormona regula múltiples funciones del cerebro, entre ellas, la regulación del estado de ánimo, el sueño, el apetito, la digestión e incluso la coagulación sanguínea; por ello, está implicada en muchas de las características de la limeranza, como los cambios fisiológicos y la disposición emocional.

Una vez terminado el tiempo de limeranza, las hormonas y los neurotransmisores mencionados tienden a cambiar su concentración y disposición en el espacio sináptico, dando como resultado un cambio que afecta las emociones y comportamientos asociados con la relación ^[9].



De la limeranza al amor

El curso de la limeranza puede sufrir modificaciones dependiendo del nivel de intensidad. Cuando este nivel es bajo, pueden ocurrir varios cambios asociados a la desilusión o una construcción más realista del vínculo, lo que da como resultado el “amor” [7], un estado afectivo menos intenso, pero que está liderado en mayor grado por la decisión, la planeación, el juicio y la razón.

Existe la creencia de que el verdadero amor se vive con una intensa pasión romántica y sexual como se experimenta durante la limeranza. Sin embargo, los vínculos sexo-afectivos suelen tener varias facetas. Gary Chapman [10] las describe utilizando como analogía las estaciones del año.

Al igual que en la primavera, la limeranza se experimenta en la primera fase, caracterizada por sentimientos de expansión, motivación y pasión. Chapman lo compara con la primavera, ya que en esta estación la belleza está en todas partes, las flores brotan sin mayor esfuerzo y el clima es cálido. Se viven experiencias sensacionales y estimulantes que se acompañan de fantasías y euforia.

En verano, las flores que trajo el inicio de la primavera, se encuentran maduras y comienzan a crecer y rendir frutos. Al igual que en esta estación, durante el curso del vínculo, se vive una interacción menos pasional y más madura. La meta de esta etapa será la confianza y el realismo en el que será de gran importancia la comunicación.

El otoño es comparado con la fase en la que el vínculo comienza a gastarse y no se tienen frutos que recoger; comienza a sentirse un alejamiento y llegan las primeras lluvias

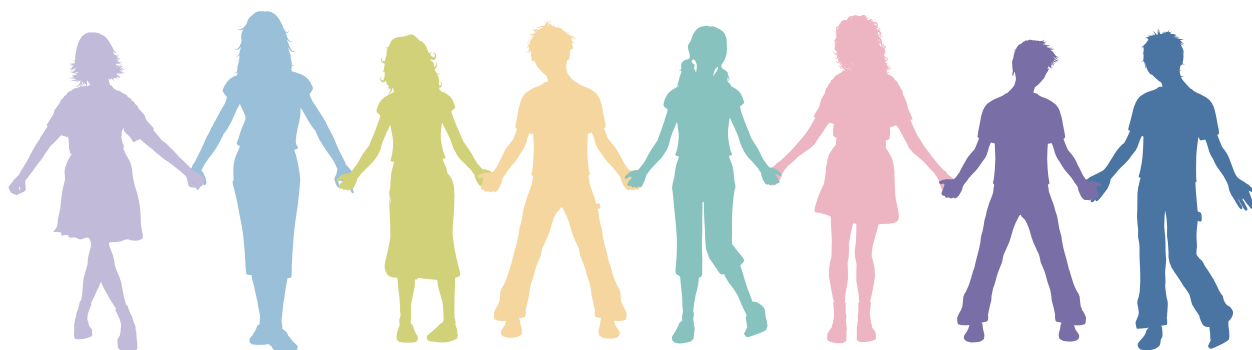
del año. La relación de pareja comienza a tener conflictos que pueden llevar a dudas y decepciones. Al igual que la lluvia en los árboles, el conflicto puede dañar aún más la relación o alimentarla para seguir dando frutos.

El invierno se caracteriza por la falta de flores y frutos, existe un frío casi amargo y es una época en la que suelen aparecer diferentes inconvenientes relacionados con gripas o resfriados. El vínculo se encuentra agotado y se tiene la sensación de que ya no hay mucho más por dar. La convivencia puede llegar a ser insoportable y en algunos casos los conflictos se convierten en peleas y violencia.

A diferencia de las estaciones del año, el proceso de desarrollo de un vínculo no es precisamente lineal y aunque la mayoría haya pasado por la etapa de la limeranza, asociada a la primavera, no todas pasan de la misma forma por las siguientes estaciones.

Existen parejas que al centrarse en qué perdieron en la primavera, olvidan cosechar los frutos del verano; hay otros que logran permanecer en un verano eterno sin tener que pasar por la desilusión y el frío del conflicto. Otros quienes gozan de pasar de la primavera al otoño de manera abrupta o quienes logran salir del invierno mediante la separación.

Esta teoría pretende entender al amor como un proceso y nos señala de manera sencilla la diferencia entre la limeranza y el amor; así, como las características del desamor. A pesar de que se suele tener el deseo de permanecer siempre en la limeranza, eventualmente termina dando paso a otras manifestaciones del vínculo [11].



Conclusiones

La limeranza es un fenómeno que la mayoría de las personas experimentan al menos una vez en la vida y se caracteriza por una serie de cambios tanto biológicos y psicológicos como individuales y sociales en torno a un vínculo afectivo o relación interpersonal romántica. Mientras que este estado se caracteriza por una intensa obsesión y euforia, el amor, en su forma más madura, se manifiesta como una conexión menos emocional y más racional que es relativamente estable y se nutre con el tiempo o se desgasta con la incapacidad o dificultad para responder ante el conflicto.

Aunque la limeranza está ligada al amor, es importante no confundir una parte con su todo. Si bien, las relaciones interpersonales están determinadas por muchos factores, depende de cada uno de nosotros construirlas de manera que enriquezcan nuestra identidad y bienestar emocional. **S**

¿Sabías que...?

Síndrome del corazón roto

Usualmente, podemos usar las expresiones "se me rompió el corazón", "me duele el corazón" ante la ruptura de una relación o una desilusión en una relación romántica. Aunque esto no pasa de forma literal en este tipo de situaciones, el corazón en realidad sí puede romperse.

En los años noventa, el médico japonés Hikaru Sato describió el Síndrome del corazón roto o miocardiopatía de Tako-tsubo ^[12], una afección temporal en el corazón que se caracteriza por la reducción en la fuerza del bombeado y la circulación de la sangre. Se presenta con un dolor repentino de pecho y puede confundirse con un ataque cardíaco, ya que sucede ante situaciones muy estresantes y emociones extremas.

De acuerdo con las estadísticas ^[12] de los casos reportados, a nivel mundial el 85 a 89.8% se presenta en edades de 65 a 70 años, tiene mayor prevalencia en mujeres debido a que está relacionado con la posmenopausia y con antecedentes en padecimientos relacionados con depresión y ansiedad generalizada ^[13].

Este síndrome es conocido como la miocardiopatía de Tako-tsubo (Figura 3) por la forma en que se presenta en el corazón, que es similar a un recipiente japonés para pescar pulpos que tiene el mismo nombre. **S**

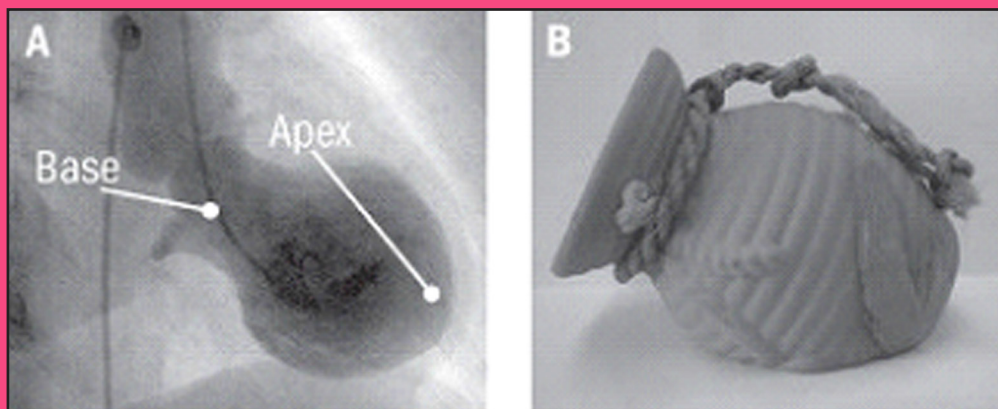


Figura 3. Miocardiopatía de Tako-tsubo ^[12]

¿Sabías que...?

¿Qué es “friendzone” o “zona de amigos”?



La amistad guarda cierta relación con el amor romántico en la cultura occidental, donde se escuchan frases como que nuestro amante debería ser también nuestro mejor amigo, y donde la jerarquización de las relaciones impone que el vínculo sexo-afectivo ocupa el lugar más alto ^[14]. Esto nos lleva a pensar que, después de una relación estrecha de amistad, debería haber una relación de pareja y cuando esto no pasa, pueden aparecer sentimientos de frustración o desconcierto en alguna de las partes implicadas.

La “friendzone” o “zona de amigos” se refiere a la situación en la que una persona es colocada en una relación de amistad sin posibilidad de pasar a una relación sentimental. Se considera un estancamiento para quien desea evolucionar la amistad a algo más. En ocasiones, puede ocurrir únicamente por la necesidad de categorizar o etiquetar la relación, ya que, a pesar de existir prácticas sexuales y lazos afectivos, se sigue definiendo como una amistad, lo que puede resultar sumamente frustrante para la otra persona involucrada ^[15]. S

EFEMÉRIDE DEL MES

30 de julio *Día internacional de la amistad*

El *Día Internacional de la Amistad* se originó a partir de una propuesta de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1997. Esta propuesta definió la Cultura de Paz como un conjunto de valores, actitudes y comportamientos que rechazan la violencia y buscan prevenir los conflictos, abordando sus causas profundas. Dos años después, se adoptó la Declaración y Programa de Acción sobre una Cultura de Paz, que estableció ocho líneas de acción para promover y mantener esta cultura [16].

En 2011, la Asamblea General designó el *Día Internacional de la Amistad* con la idea de que la amistad entre pueblos, países, culturas y personas puede inspirar iniciativas de paz y conectar a las comunidades. Para conmemorar este día, la Organización de las Naciones Unidas alienta a gobiernos, organizaciones internacionales y grupos de la sociedad civil a celebrar eventos y actividades que promuevan el diálogo entre civilizaciones, la solidaridad, la comprensión mutua y la reconciliación [16]. S



Referencias

- [1] Safrany KR, Len AQ. Vínculo y desarrollo psicológico: La importancia de las relaciones tempranas [Internet]. Unam.mx. [citado el 8 de mayo de 2024]. Disponible en: https://www.revista.unam.mx/vol.6/num11/art105/nov_art105.pdf
- [2] Arango Cálad C. Los vínculos afectivos y la estructura social. Una reflexión sobre la convivencia desde la red de promoción del buen trato. Investigación & Desarrollo [Internet]. 2003;11(1):70-103. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26811104>

- [3] Rocha Narváez, Brenda Liz, y Venegas Ariza, Betsy Milena, y Ortiz Herrera, Oscar Eduardo, y Basto Urquijo Sneyder. Violencia en las relaciones románticas y tipología familiar en jóvenes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología* [Internet] 2021; 17(1) Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67968181011>
- [4] Castro Solano A. ¿Qué entienden jóvenes y adultos por “estar enamorado”? *Psicodebate* [Internet]. 2004 [citado el 29 de abril de 2024];4(0):25. Disponible en: <https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/492>
- [5] Camacho S, Chávez L, Martínez A, et.al. Sexología basada en evidencia: la respuesta sexual humana y sus disfunciones. *XIKUA* [Internet] 2022, 10(20), 18-26. Disponible en: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/xikua/article/view/9109/9060>
- [6] Álvarez-Gayou JL. *Sexoterapia integral*. Hipódromo: El Manual Moderno, Editorial; 2011
- [7] Gutiérrez, M. *Relaciones afectivas: ¿Tú me quieres?* Biblioteca de Psicología. 2022
- [8] De la teoría a la acción en Salud Sexual y Reproductiva de adolescentes Archives - Ipas México [Internet]. Ipas México. [citado el 25 de abril de 2024]. Disponible en: <https://ipasmexico.org/pdf/DeLaTeoriaAccionSSyRAdolescentes/IpasCAM2021-Tomo8-Digital.pdf>
- [9] Zschimmer & Schwarz (2022). La química del amor: no eres tú, son mis neurotransmisores. [Internet] *ZS España*;2022. <https://www.zschimmer-schwarz.es/noticias/la-quimica-del-amor-no-eres-tu-son-mis-neurotransmisores/>
- [10] Chapman, G. *Las cuatro estaciones del matrimonio*, Tyndale House Publishers, Inc., Illinois. 2006.
- [11] García Vega, L y García-Vega Redondo, L. *Amor, deseo y pasión: Una lectura desde la psicología y la neurociencia*. 2018. Neurociencia y psicología.
- [12] Barbosa M. El síndrome del corazón roto [Internet]. Buap.mx. [citado el 5 de abril de 2024]. Disponible en: <https://elementos.buap.mx/directus/storage/uploads/00000008406.pdf>
- [13] Harvard Health Publishing. Broken-heart syndrome (takotsubo cardiomyopathy) [Internet]. 2022. Disponible en: <https://www.health.harvard.edu/heart-health/takotsubo-cardiomyopathy-broken-heart-syndrome>
- [14] Cardos D. Del amor a la amistad: política de las relaciones. En: Cendal S, editor. Pérez M, traductor. Madrid: Continta Me Tienes; 2015. p. 53-66.
- [15] Casado, F. *Psicología y Salud Sevilla*. Amistad y amor: ¿qué es la friendzone? [Internet]. [citado el 7 de junio de 2024] Disponible en: <https://www.psicologiaysaludsevilla.com/amistad-y-amor-que-es-la-friendzone/>
- [16] Organización de las Naciones Unidas. Día Internacional de la Amistad 30 de julio. [Internet]. ONU [citado el 7 de junio de 2024] s.f. Disponible en: <https://www.un.org/es/observances/friendship-day#:~:text=El%20D%C3%ADa%20Internacional%20de%20la%20Amistad%20es%20una%20iniciativa%20que,rechazan%20la%20violencia%20y%20procuran>

BOLETÍN SAPIOSEX, Año 2, número 15, julio de 2024. Publicación mensual de acceso abierto, editada por la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, Av. Universidad 3000, Coyoacán, 04510, Ciudad de México, a través del Programa de Prevención de Embarazo en Adolescentes de la División de Investigación de la Facultad de Medicina, Torre de Investigación, edificio “H”, primer piso, Circuito Escolar s/n, Ciudad Universitaria, Coyoacán, 04510, Ciudad de México. Teléfono: 55 5623 2153.

<https://boletinsapiosex.facmed.unam.mx>
sapiosex@unam.mx

Editor responsable: Dra. Mónica Beatriz Aburto Arciniega. Certificado de Reserva de Derechos al uso Exclusivo del Título: 04-2023-092217040500-106 otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor.

Responsable de la última actualización de este número, Programa de Prevención de Embarazo de la Facultad de Medicina, María Elena González Robles, Torre de Investigación, edificio “H”, primer piso, Circuito Escolar, Ciudad Universitaria, Coyoacán, 04510, Ciudad de México. Fecha de la última modificación: 27 de junio de 2024.

El contenido de los artículos es responsabilidad de los autores y no refleja el punto de vista del editor del boletín ni de la UNAM.

Se autoriza cualquier reproducción total o parcial de los contenidos de la publicación, siempre y cuando sea sin fines de lucro o para usos estrictamente académicos, citando la fuente completa y la dirección electrónica de la publicación.