

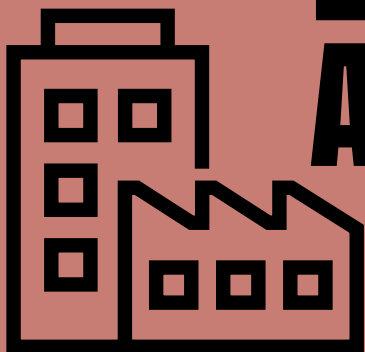


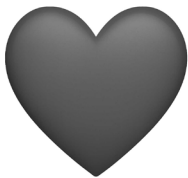
EL AMOR

LA FÁBRICA DE
LAS EMOCIONES

Nº19

DICIEMBRE 2025





¿QUÉ ES EL AMOR?

LA DEFINICIÓN DE AMOR ES...

El amor es un sentimiento humano complejo y profundo de afecto, conexión y cuidado hacia otra persona, uno mismo o algo, que impulsa el bienestar, la unión y la permanencia, manifestándose en diversas formas como el romántico, familiar, la amistad o el amor propio, y es un motor esencial para la vida y las relaciones saludables, abarcando aspectos biológicos, psicológicos y culturales.

El amor es uno de los conceptos más complejos y diversos de la experiencia humana. Podríamos detallarlo desde diferentes perspectivas:

Desde el lado emocional, el amor es un sentimiento intenso de afecto, cariño y conexión profunda hacia otra persona, animal, objeto o ideal. Implica preocupación verdadera por el bienestar de la otra persona o animal y el deseo de su felicidad.

Desde lo filosófico, por ejemplo, los antiguos griegos distinguían varios tipos de amor: *eros* (pasión romántica), *philia* (amistad), *storge* (afecto familiar) y *ágape* (amor

incondicional o altruista).

Desde lo biológico, el amor involucra procesos neuroquímicos complejos, con la liberación de sustancias como la *oxitocina*, *dopamina* y *serotonina*, que generan sensaciones de **placer, afecto y bienestar**.

Desde lo conductual, el amor se manifiesta en acciones: cuidado, compromiso, generosidad, respeto, apoyo mutuo y el deseo de compartir la vida con alguien.

Desde lo espiritual, estaríamos hablando del amor que trasciende lo personal y lo emocional para convertirse en una **fuerza universal**, una energía que **conecta con todo** lo que existe.

En resumen, podríamos hablar del amor de forma **romántica** (pareja), **familiar** (padres, hijos, hermanas), **platónica** (amistad profunda) o incluso podemos sentir amor hacia **actividades, lugares, ideales o espiritual**. El amor es un conjunto de **emociones, conocimientos y conductas** que nos impulsa a **conectar de un modo profundo** con **otros** y con el mundo que nos rodea.

EL AMOR DESDE EL LADO EMOCIONAL

El amor desde lo emocional es una experiencia **profunda humana y visceral**.

Cuando amamos, experimentamos una cantidad variada de

emociones. Está la **euforia inicial**, sensación de mariposas en el estómago, **alegría abundante** al ver a la persona amada, **ternura** si la vemos vulnerable. Pero también está el miedo a **perderla**, la **ansiedad** cuando hay distancia, **celos** ocasionales y **frustración** en los desacuerdos.

El amor emocional no es algo uniforme; tiene momentos de intensidad máxima y momentos más tranquilos; ambos son amor, pero con diferentes registros.

Sobre todo en el **enamoramamiento inicial**, existe una **exaltación emocional**; aparece una posible **idealización**, quizás hasta cierta **inquietud mental** y **pasión**. Con el tiempo, si el amor **madura**, las **emociones se transforman**. La intensidad del principio puede dar paso a algo más profundo, en el que puedes llegar a ser completamente tú misma. El silencio puede llegar a ser cómodo, donde conoces al otro y sigues queriendo estar con él; eso sigue siendo amor, pero un amor mucho más sólido.

Amar emocionalmente significa **abrirse, entregarse**; es permitir que alguien nos vea tal y como somos, con nuestras **inseguridades**, nuestras **“heridas”** y nuestros **miedos** más profundos. Eso nos puede producir cierto reparo o incomodidad, porque quien te puede hacer feliz también puede tener cierto **“poder”** de herirte.

El amor puede **doler emocionalmente**, y es cuando hay algún tipo de **conflicto**, cuando sientes que no te **entienden**, cuando hay **distancia emocional**, etc. Suele ser muy desgarrador cuando se **pierde** un amor, cuando se termina; es uno de los **dolores** más **profundos** que

podemos experimentar.

LA TRANSFORMACIÓN

El amor emocional nos puede cambiar, nos hace más **empáticos** porque nos importa profundamente el **mundo interior** de otra persona; también nos conecta con nuestra **valentía** porque podemos enfrentarnos a nuestros propios miedos para conservar esa conexión y, por supuesto, nos invita a ser más **conscientes** de nosotros mismos porque el espejo del otro nos puede mostrar quiénes somos realmente. Quizás nos ponga en contacto con algunas **emociones** que **desconocíamos**: una **ternura** protectora, una **gratitud** inmensa por la existencia del otro y cierta **alegría** con ganas de compartir.

EL AMOR PROPIO

El amor hacia uno mismo es vital, emocionalmente; amarnos implica tratarnos con **compasión**, permitirnos sentir **sin juzgarnos**, **celebrar** nuestros **logros** y tener la capacidad de **consolarnos** si nos caemos anímicamente.

Concedernos el **sentir de forma plena**, **renunciar al control** total, alegrarnos, entristecernos, sentir miedo; de eso se trata la conexión humana, de asumir cualquier posible riesgo que nos lleve esta experiencia, soltar aquello que ya no nos sirve y explorar toda su belleza.

AMOR, AMOR Y MÁS AMOR

Dibuja en tu cuaderno corazones rojos, amarillos, solo la silueta; corazones grandes, pequeños, con texturas, a rayas, con mensajes, infinitos. Lléname de amor.

EL AMOR DESDE EL LADO FILOSÓFICO

El Banquete de Platón

El **Banquete de Platón** narra la historia de una cena en la que se reúnen un grupo de comensales en la casa del poeta Agatón y en la que mantienen un discurso sobre el amor y Eros.

Fedro, aristócrata de la antigua Atenas, abre el discurso afirmando que Eros es el más antiguo de los dioses, fuente de las mayores virtudes y que el amor inspira valentía.

Pausanias distingue dos tipos de amor: el amor celestial, noble, **conectado con el alma y la virtud**, y el amor vulgar, puramente **físico y pasajero**, y él defiende que el amor verdadero busca el **crecimiento mutuo y la excelencia**.

Erixímaco, que es médico, explica que la idea del amor va más allá de lo interpersonal, que abarca todas las cosas del mundo. Afirma que el amor busca la **armonía de las cosas opuestas**.

Aristófanes, habla de que originalmente los humanos primitivos eran seres esféricos con dos caras, cuatro brazos, cuatro piernas y que fueron divididos, debido a su arrogancia, por Zeus; desde entonces cada mitad busca desesperadamente su otra mitad perdida. El amor es ese **anhelo de completarse, de volver a ser uno**. Esta es la famosa imagen de las “almas gemelas”.

Agatón, el anfitrión, presenta un discurso poético donde describe a Eros como el más bello y joven de los dioses, fuente de todas las virtudes: **justicia, templanza, valentía y sabiduría.**

Sócrates relata lo que aprendió de Diotima, una sabia mujer: Eros no es un dios, sino un daimon (espíritu intermediario), hijo de Poros (Recurso) y Penia (Pobreza). Por eso el amor está siempre en **carencia**, buscando lo que no tiene: **la belleza y la bondad.**

El diálogo concluye dramáticamente con la llegada ebria de *Alcibíades*, quien en lugar de alabar al amor, alaba a *Sócrates*. Describe su belleza interior, su dominio de sí mismo, su valentía en batalla y cómo *Sócrates* rechazó sus avances sexuales. Esto ilustra perfectamente el ideal del amor filosófico: *Sócrates* ama la **belleza del alma** y el **conocimiento**, no los **placeres corporales.**

Esta obra introduce conceptos, que aún permanecen actualmente, como el amor platónico (amor sin dimensión sexual, centrado en una amistad verdadera), las almas gemelas (de *Aristófanes*), y la idea de que el amor verdadero trasciende lo físico para buscar lo eterno.



EL AMOR DESDE EL LADO BIOLÓGICO

El amor tiene raíces profundas en nuestra biología. El ser humano está diseñado de forma sofisticada para asegurar la **supervivencia**, la **reproducción** y el cuidado de la **descendencia**; es el amor el que lo garantiza.

Cuando nos enamoramos, nuestro cerebro se transforma en un verdadero laboratorio químico. Los resultados de diversos estudios concretan que con el amor se activan diferentes áreas cerebrales: los ganglios basales (un conjunto de masas del hemisferio cerebral), la línea media de la frente, el precúneo (una parte del lóbulo parietal superior oculta en la fisura longitudinal medial entre los dos hemisferios cerebrales) y la unión temporoparietal a los lados de la parte posterior de la cabeza. Dependiendo del tipo de amor experimentado, se activan unas u otras zonas y de forma más o menos profunda. Algunos investigadores han visto que el amor que genera una actividad cerebral más intensa, en todas las regiones cerebrales donde se “siente”, es el amor por los hijos e hijas: ningún otro “activa de forma tan profunda esas áreas del cerebro”. Le siguen, en intensidad, el amor hacia la pareja y el amor por los amigos. El amor compasivo hacia extraños, provoca menos

activación cerebral que el amor por personas cercanas.

El amor es un refinado proceso neurológico impulsado por neurotransmisores y hormonas que activan circuitos cerebrales de **recompensa, deseo y cariño**, involucrando sustancias como la *dopamina* (euforia, placer), *oxitocina* (vínculo, confianza) y *vasopresina* (afecto duradero), generando respuestas físicas como palpitaciones y sudoración, y evolucionando desde una etapa inicial de **enamoramiento intenso** hacia la formación de lazos estables para la **supervivencia y reproducción**, siendo una necesidad biológica fundamental para el bienestar humano.

El sistema de **recompensa** se activa fuertemente, en las mismas regiones que responden a las drogas adictivas. Por eso el enamoramiento puede sentirse como una “adicción”. La corteza prefrontal, responsable del juicio crítico y la toma de decisiones racionales, reduce su actividad. Esto explica por qué cuando estamos enamorados podemos tender a “idealizar” a la otra persona, pasando por alto sus defectos. Es como si perdiéramos parte de nuestra capacidad de juicio objetivo.

La *dopamina* es el neurotransmisor central del **deseo** y la **motivación**. Cuando vemos a la persona que amamos, hay una liberación masiva de *dopamina* que nos produce euforia, energía, insomnio, pérdida de apetito y una posible excesiva concentración hacia el ser amado. La *norepinefrina* es como un acelerador que trabaja junto con la *dopamina*, produciendo ese estado de **alerta**, el corazón acelerado, las palmas sudorosas; diríamos que es responsable de esa sensación de **nerviosismo y excitación**.

Durante el enamoramiento inicial, los niveles de *serotonina* disminuyen, es la encargada de regular nuestro estado de **calma**. Esto explica por qué, quizás, no podamos dejar de pensar en la persona amada; incluso podemos estar desesperados por saber cuándo vamos a poder hablar con ella, o cuándo vamos a poder volver a verlo. La *oxitocina* se libera durante el contacto físico, especialmente en las relaciones sexuales, el parto y la lactancia. Es fundamental para crear **vínculos profundos y duraderos**. Genera **confianza**, reduce la **ansiedad** y fortalece el **afecto**. La *vasopresina*, trabaja junto con la *oxitocina* en las **relaciones de largo plazo**. Está asociada con la **monogamia** y el **comportamiento protector hacia la pareja**.

Antropólogos y neurocientíficos identifican tres sistemas cerebrales distintos relacionados con el amor:

El deseo sexual: impulsado principalmente por *testosterona* y *estrógenos* en ambos sexos. Es el más básico.

El enamoramiento o atracción: dominada por *dopamina* y *norepinefrina*. Durante esta fase, la persona amada puede llegar a parecer perfecta, el mundo se percibe con una luz diferente, necesitamos menos sueño y comida. Evolutivamente, mantiene a las parejas juntas el tiempo suficiente para iniciar la reproducción.

El afecto: cuando toda la “tormenta” química del enamoramiento se calma, ya que el cerebro no puede mantener esa intensidad de forma indefinida, entra en acción el sistema de “apego” o afecto, mediado por *oxitocina* y *vasopresina*. Este es el amor maduro, calmado

pero profundo, que permite relaciones de largo plazo y el cuidado conjunto de los hijos e hijas.

Podríamos decir que, desde una **perspectiva evolutiva**, hablaríamos de una necesidad de **supervivencia**: el vínculo de pareja incrementa las probabilidades de que ambos padres inviertan en el cuidado de las crías, que en humanos son excepcionalmente vulnerables y requieren algunos años de cuidado intensivo.

No todo el mundo experimenta el amor de la misma manera biológicamente; por supuesto, la **genética** influye; puede haber variaciones en los receptores de *oxitocina* y *vasopresina* que afectan cómo experimentamos el **afecto** y la **confianza**. Nuestras experiencias de niños moldean también nuestro sistema de apego o afecto; el vínculo que tuvimos con nuestros progenitores o cuidadores puede programar nuestros circuitos de *oxitocina* y determina en parte el cómo nos vinculamos de adultos y, por supuesto, nuestro **historial de relaciones** también está implicado en la modificación de estos sistemas; cada relación nos deja huellas neuroquímicas que nos pueden llegar a **influir** en las siguientes.

El **desamor** también tiene una base biológica; estudios muestran que el dolor del rechazo amoroso activa las mismas áreas cerebrales que el **dolor físico**. La **abstinencia** de la persona amada nos puede producir síntomas similares a la abstinencia de drogas: **ansiedad, depresión, comportamiento obsesivo**.

Pero aunque la biología es bastante determinante, no somos

esclavos de nuestra química. Entender los mecanismos biológicos del amor no lo hace menos real o significativo, sino que nos **ayuda a comprender** por qué sentimos lo que sentimos y podemos **usar este conocimiento** a nuestro favor; ya sabemos que el **contacto físico libera oxitocina**, con lo que podemos conscientemente **cultivar la cercanía**. Entendemos que el **enamoramiento inicial es temporal**, con lo que podemos **participar** activamente en la **construcción** de un **afecto duradero**. Reconocemos que el **dolor del desamor** es pura química; con lo que sería interesante, en ese proceso de **recuperación**, ser con nosotras mismas mucho más **compasivas**.



EL AMOR DESDE EL LADO CONDUCTUAL

Desde el lado **conductual** del amor, sería lo que **hacemos**, no solo lo que sentimos; digamos que sería la **manifestación** visible del amor mediante acciones **concretas y repetidas**: *palabras de afirmación, tiempo de calidad, regalos, actos de ayuda y contacto físico*. Podríamos decir que el amor se **refuerza** y se **mantiene** a través de estas acciones. **Resolver conflictos** constructivamente y de forma conjunta, el **apoyo** en momentos complicados y el **expresar** de forma regular el cariño y el amor son acciones que **elevan** y lo **mantienen**.



PREGUNTA DE AUTO-INDAGACIÓN

¿Ves amor en tus acciones?

EL AMOR INCONDICIONAL

El amor incondicional es quizás la expresión más elevada y desafiante del amor. Es amar “sin condiciones”, sin expectativas, sin necesidad de reciprocidad. Este tipo de amor no depende de lo que el otro haga, logre o te dé; permanece igual incluso cuando la persona comete errores, te decepciona o cambia drásticamente. No es ciego a los defectos, pero los acepta sin juzgar. Ve la totalidad de la persona: sus sombras y su luz, y abraza ambas. No busca cambiar al otro, sino aceptarlo en su esencia más profunda.

Las características del amor incondicional están basadas en la libertad de no poseer, no controlar, no manipular. Permite que el otro sea completamente él mismo, incluso si eso significa alejarse. El perdón es también una de sus características, no porque justifique el daño, sino porque elige no cargar con el peso del rencor; entiende que todos los seres humanos somos imperfectos y que cada uno de nosotros estamos en nuestro proceso evolutivo. La compasión, otra de las características, que aunque pone límites, reconoce que quien hace daño, a menudo es porque está “herido”. El amor incondicional responde a un acto de presencia, sin distracciones; escucha al otro no para responder, sino para comprender verdaderamente y, por último, está al servicio; expresa su deseo de dar y ayudar, “aliviar” el sufrimiento del otro, sin esperar reconocimiento o recompensa.

Pero es imposible dar lo que no tenemos, con lo que primero debemos amarnos a nosotras mismas incondicionalmente

y eso significa: **aceptar nuestra humanidad**, con nuestros errores, limitaciones, “cicatrices” emocionales. Tratarnos con **compasión**, en lugar de autocriticarnos y juzgarnos. **Reconocer nuestro valor y logros**, independientemente de la **aprobación y reconocimiento externo** y, por supuesto, **perdonarnos** cualquier acto en el que, de forma negativa, nos vimos expuestos o permitimos, ya que en ese preciso momento, no disponíamos de las herramientas necesarias para poder hacerlo mejor. Este amor tiene un poder transformador único.

El ego se **resiste** a este tipo de amor, ya que queremos que nos **reconozcan**, que nos **den lo que damos**. El amor incondicional requiere **trascender** este tipo de ego. Puede llegar a confundirse con el “**ser un felpudo**”; el amor incondicional **NO** significa **tolerar** cualquier tipo de **abusos** o **carecer de límites**; puedes amar incondicionalmente a alguien y aun así establecer **límites saludables** sobre lo que **aceptas** en tu **vida**. Puedes amar a alguien desde la distancia. Es fácil amar a quien nos trata bien. El verdadero **desafío** es mantener un **corazón abierto** hacia quien nos ha **herido**, nos **desafía** o simplemente es **difícil de amar**.

El poeta y místico persa Rumi escribió: *“Tu tarea no es buscar el amor, sino simplemente buscar y encontrar todas las barreras dentro de ti que has construido contra él”* El amor incondicional ya existe en nosotros; solo necesitamos remover lo que lo bloquea.



LO CONTRARIO DE...

AMOR

ES...

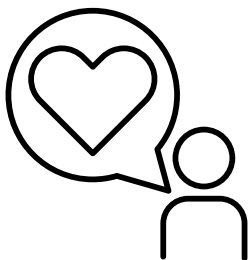
ODIO (sombra), INDIFERENCIA

EL ODIO E INDIFERENCIA

El odio no es lo opuesto al amor, sino su sombra. La verdadera antítesis del amor es la indiferencia. Odiamos intensamente solo aquello que primero nos importó profundamente. El odio es un amor herido, traicionado, desilusionado. Digamos que sería la “cicatriz” de un vínculo dañado. No podemos odiar a quien nunca amamos o nos importó. Detrás del odio siempre hay una necesidad de amor no satisfecha: *el niño que odia al padre ausente en realidad anhelaba su presencia; quien odia tras una traición, es porque confiaba y amaba; el odio a uno mismo nace de no recibir el amor propio que necesitábamos.* Hablaríamos de que el odio comparte la misma intensidad emocional que el amor.

Desde lo espiritual, el odio es amor contraído, cerrado, endurecido. Es el corazón que se protege del dolor cerrándose, y el trascenderlo no viene de eliminar el odio, sino de reconocer el amor herido que yace debajo y permitir que vuelva a fluir, transformado. El camino del odio al amor es el perdón: no justificar el daño, sino liberar el corazón del “veneno” que nos consume más a nosotros que al otro.

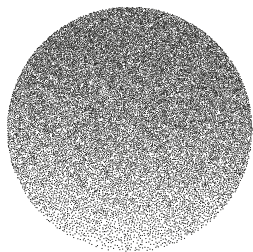
La indiferencia es la ausencia total de conexión. Es cuando el otro simplemente deja de importar. No hay pasión, ni dolor, ni deseo, ni siquiera enojo. Solo vacío. A diferencia del odio, que aún mantiene un vínculo emocional intenso, la indiferencia es el desapego completo. Porque el odio reconoce la existencia del otro, mientras que la indiferencia lo borra de nuestro mundo emocional.



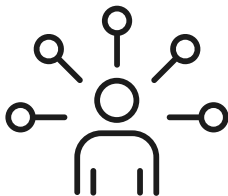
LA PALABRA EXACTA DE ESTE MES ES... MUNAY (QUECHUA)

“Representa el amor y la compasión. Es el reflejo de afecto y la empatía que sentimos hacia los demás”.

La Palabra Exacta de Miguel Ángel Velasco. @diccionariovip



**En el próximo número del
Fanzine de Faemo hablaremos
de nuestra sombra.**



TU APOYO ES IMPORTANTE PARA MI

El que compartas conmigo lo que has sentido cuando has dibujado el garabato “terapéutico”, la emoción o emociones que estás sintiendo en estas circunstancias de tu vida etc...

Es importante para mí. Te leo y te siento en:

faemocreatividad@gmail.com





*“El corazón es centro, porque es lo único de nuestro ser
que queda sonido”* María Zambrano.