

# Cómo nos enamoramos

La investigación revela los cimientos del romance y las buenas relaciones.

Lea, además: [Estas preparado\(a\) para volverte a enamorar](#)

PUNTOS CLAVE

[5 etapas de las relaciones íntimas](#)

Un estudio mostró que el gusto recíproco y la personalidad atractiva se encuentran entre los precursores más importantes para enamorarse.

Los investigadores descubrieron que estar listo para comenzar una nueva relación afecta la voluntad de invertir recursos y emociones.

La preparación para las relaciones se ha asociado con una mayor satisfacción, inversión relacional y compromiso.



Por [Lázaro Castillo Jr](#)

Encontrar un(a) compañero(a) de vida suena desalentador, pero para muchas personas no lo es. Todos conocemos a alguien que pasó horas creando el “perfil de citas en línea perfecta”, actualizando constantemente sus fotos y tal vez incluso se tomó el tiempo para escribir una lista de las principales cualidades deseables en una pareja, solo para enamorarse del vecino(a) de al lado, un compañero(a) de clase, o el compañero(a) de trabajo en el cubículo de al lado.

## Autocompasión: una técnica de terapia para pensamientos negativos

Tanto para la planificación previa. La buena noticia, sin embargo, es que el amor no siempre es un esfuerzo complicado para elaborar estrategias, manipular y dominar. Para muchas personas, "simplemente sucede". Pero ¿cómo?, la investigación proporciona algunas respuestas.

### **Las cualidades de las que nos enamoramos**

Según encuesta, investigaron algunos factores que impactan la experiencia de enamorarse. Investigaron 12 precursores del enamoramiento, "agrado recíproco, apariencia, personalidad, similitud, familiaridad, influencia social, satisfacción de necesidades, excitación, preparación, señales específicas, aislamiento y misterio", en relación con las diferencias culturales, la etnia, el género y la velocidad.

Curiosamente, aunque su primer estudio examinó a participantes blancos estadounidenses y asiáticos estadounidenses y su segundo estudio incluyó participantes de los Estados Unidos y China, se obtuvieron pocas diferencias étnicas, de género o de velocidad en ambos casos. Sin embargo, encontraron muchas diferencias culturales en su segundo estudio, la mayoría de las cuales eran consistentes con modelos de individualismo-colectivismo.

### **Gusto recíproco y personalidad**

Después de una larga investigación, encontraron que el gusto recíproco y la personalidad deseable de una pareja eran los precursores más importantes para enamorarse. Definieron el gusto recíproco como "el interés expresado entre dos personas, a través de la revelación mutua y otras acciones similares", y la personalidad atractiva en términos de características favorables, como el humor y la inteligencia.

De acuerdo con la encuesta, el estudio señaló que la importancia de estos dos precursores como determinantes del enamoramiento es consistente con la investigación previa sobre los precursores y las preferencias de pareja, así como con la investigación de la primera cita, las citas rápidas y las relaciones en línea.

En cuanto a la influencia de la cultura sobre otros factores, Riela et al. tenga en cuenta que al comparar a los participantes estadounidenses y chinos, los participantes estadounidenses enfatizaron la apariencia, las señales específicas y la preparación, mientras que los participantes chinos enfatizaron el gusto recíproco, la satisfacción de las necesidades, la personalidad y la influencia social, hallazgos que también encontraron consistentes con la distinción entre individualismo y colectivismo. como el concepto de independencia/ interdependencia.

## La confianza en uno mismo

## Nuevos hallazgos sobre la soledad emocional y social.

### Consejos para construir relaciones felices

#### Listo para el romance

Uno de los factores señalados por Riela et al. Lo que fue importante para los participantes estadounidenses fue la "preparación", que definieron como "estar preparado emocional o físicamente para buscar una relación romántica". Dieron el ejemplo de haber vivido una ruptura reciente y desear el consuelo de una nueva pareja. Efectivamente, otra investigación indica que la preparación parece ser un determinante importante de la voluntad de entablar una relación.

Benjamin W. Hadden investigó el impacto de la "disposición para el compromiso" en la formación de nuevas relaciones. Al estudiar cinco muestras de personas que no tenían una relación sentimental, encontraron, entre otras cosas, que la disposición para el compromiso está relacionada con un mayor grado de interés en desarrollar una relación. relación romántica, así como la búsqueda activa de iniciar una relación.

¿Cómo sabes que alguien está listo para una relación? Dr. Dodson señaló que pueden participar en ciertos tipos de comportamientos generales, como prestar atención a su apariencia para atraer socios potenciales. También pueden tomar medidas proactivas para conocer parejas potenciales, desarrollar una relación con un interés romántico o participar en un comportamiento coqueto.

#### La preparación genera felicidad

Cabe señalar que se encontró que la preparación para la relación se asocia con un mayor grado de satisfacción y compromiso e inversión relacional. Explicaron que, por ejemplo, alguien que no está listo para involucrarse dudaría en aportar recursos a una nueva relación o se volvería emocionalmente dependiente. Por otro lado, las personas listas para una relación no experimentarían este tipo de dudas o reservas.

Juntos, la atracción mutua y la preparación para las relaciones, parecen ser una gran receta para el éxito.

Fuentes:

Dr. Enrique y Nicole Dodson, Riela, Suzanne, Geraldine Rodríguez, Arthur Aron, Xiaomeng Xu y Bianca P. Acevedo. 2010. "Experiencias de enamoramiento: investigación de cultura, etnicidad, género y velocidad". [Psicología Humanista](#) y lo que dijera [Carl Rogers](#). Revista de Relaciones Sociales y Personales 27 (4): 473–93. doi:10.1177/0265407510363508.