

Relaciones sanas:
más que amor romántico,
es amor consciente

UnaRadio

Beth Márquez

Vive en Armonía



AMAR, ES UNA ELECCIÓN CONSCIENTE

Psicóloga Elizabeth Márquez

El amor se divide en dos etapas, fundamentalmente, enamoramiento y amor consciente.

Tras el [enamoramiento](#) que, en sus inicios es un proceso [inconsciente](#) e instintivo, donde se pierde, en cierto grado el control y, las emociones fluyen inesperadamente, limitando la capacidad de análisis y de objetividad; poco a poco, con el tiempo, se da una disminución de los químicos neurotransmisores responsables de este efecto, dando paso, de manera inevitable, a que las capacidades mentales retomen acción y uno pueda elegir de forma racional y [consciente](#) la [conveniencia](#), o no, de mantener un vínculo afectivo o relación con la persona.

En este periodo se puede observar que ya todo no es color de rosa o, miel sobre hojuelas, que la persona tiene ciertos defectos,

rasgos de carácter, gustos o costumbres que no son tan agradables, nadie es perfecto, así que esto nos lleva a experimentar momentos menos placenteros con ciertos grados de [desilusión](#) y [desapego... el enamoramiento pierde sentido.](#)

Justo en este punto se retoma la [oportunidad](#) de [valuar de manera objetiva](#) la calidad de la relación, cuánto es que esta interacción [aporta a tu vida](#), si son mayores los momentos de [paz, armonía y felicidad](#) que los de incomodidad y frustración, si hay un [compromiso](#) de trabajo [mutuo](#), si estas pagando un alto precio por amor, si este te corrompe, e incluso que tan compatibles son, etc. El amor no es suficiente, se puede amar demasiado y ser una pareja completamente disfuncional.

Es conveniente reencontrarse con uno mismo, con los propios [valores](#) que puedan ser enaltecidos y, con el [propósito](#) y [sentido de nuestra vida](#), que marcarán la pauta para saber cuándo esta relación te lleva a [construirte](#) desde los más nobles [anhelos de tu corazón](#). Elige de manera consciente y, con prudencia, lo que te lleve a vivir en armonía contigo mismo y con la vida que deseas para ti

**“Es lindo sentirse
amado en la libertad de
ser nosotros mismos”**



Beth Márquez



52 722 443 9233