

**Amar como verbo, un superpoder: una investigación
autoetnográfica.**

Trabajo Fin de Grado de Psicología

Sergio Yáñez Rodríguez

Tutorizado por Maria Dolores García Hernández y

M^a del Carmen Muñoz de Bustillo Díaz.

Curso Académico 2022-23

Resumen

El objetivo de este Trabajo de Fin de Grado (TFG) es construir un relato que exprese mis reflexiones sobre el *amar* a través de una investigación autoetnográfica (Ellis et al., 2015; Reed-Danahay, 1997). Tema que emerge tras un choque de mi narrativa vital afectada por una dolorosa ruptura amorosa que desestabiliza mi mundo. A través de esta autoetnografía deseo dar voz a todas las interacciones sociales que han contribuido a este proceso de deconstrucción de este concepto y su reconstrucción desde el *amar como verbo que* ha tenido un impacto transformador tanto en mi vida personal como profesional de la psicología. Impacto que se plasma en siete apartados que despliegan ese *amar como verbo en: La flecha de Cupido, un relato paralizante; Herencias de un señor con barba que pensaba mucho; La pasión e intensidad por el hacer; Un acto de amor como punto de partida hacia el cambio. La Psicología; Las redes sociales Mon Amour; Lucha Canaria; El amor que he recibido y que doy, “un superpoder” que tengo para cambiar mi pequeño mundo.* A modo de epílogo, propongo ese *amor como verbo* como mi superpoder, que me convierte en Cupido sin flechas, en adulto en continua deconstrucción, el amar como un constructo renovado. Siempre nos dijeron que el amor existe, pero hoy propongo construirlo.

Palabras clave: Amar, verbo, autoetnografía, superpoder, deconstrucción.

Abstract

The aim of this Final Degree Project is to construct a narrative that expresses my reflections on love through an autoethnographic research (Ellis et al., 2015; Reed-Danahay, 1997). A theme that emerges after a shock of my vital narrative affected by a painful love break-up that destabilises my world. Through this autoethnography I wish to give voice to all the social interactions that have contributed to this process of deconstruction of this concept and its reconstruction from loving as a verb that has had a transformative impact on both my personal and professional life in psychology. An impact that is embodied in seven sections that unfold this loving as a verb in: Cupid's arrow, a paralysing story; Inheritance of a man with a beard who thought a lot; Passion and intensity for doing; An act of love as a starting point towards change. Psychology; The social networks Mon Amour; Lucha Canaria; The love that I have received and that I give, "a superpower" that I have to change my little world. By way of epilogue, I propose that love as a verb as my superpower, which turns me into Cupid without arrows, into an adult in continuous deconstruction, loving as a renewed construct. We have always been told that love exists, but today I propose to construct it.

Key words: Love, verb, autoethnographic, superpower, deconstruction.

Índice

Prólogo	5
Amar como verbo: La flecha de Cupido, un relato paralizante	7
Amar como verbo: Herencias de un señor con barba que pensaba mucho	11
Amar como verbo: La pasión e intensidad por el hacer	14
Amar como verbo: Un acto de amor como punto de partida hacia el cambio. La Psicología.	15
Amar como verbo: Las redes sociales Mon Amour	19
Amar como verbo: “Lucha Canaria “	21
Amar como verbo: El amor que recibido y que doy, “un superpoder” para cambiar mi pequeño mundo	22
Epílogo	24
Referencias	25

Prólogo

¿Qué me hizo elegir el amor como tema central de este trabajo? Nada y todo a la vez. Cuando mis tutoras me preguntaron qué quería abordar en mi Trabajo de Fin de Grado (TFG), no tenía una idea clara en mente. Sin embargo, siempre he sentido una profunda fascinación por algo que me ha servido como una poderosa herramienta de sanación: la escritura. Desde temprana edad, he utilizado este medio para resignificar las experiencias de mi vida, de manera inconsciente pero efectiva.

En ese momento crucial de mi primer acercamiento al TFG, me encontraba en un punto en el que necesitaba cambiar mi narrativa vital, la cual se encontraba afectada por una dolorosa ruptura amorosa que había desestabilizado mi mundo. Y como dice Farid Dieck¹ “Hablar de lo que nos duele es observar, entender y resignificar lo que nos ha tocado vivir”. Y eso era precisamente lo que estaba dispuesto a hacer; deseaba transformar mi situación y encontrar una nueva perspectiva.

Cuando compartí con mis tutoras mi atracción por la escritura, ellas me introdujeron al concepto de autoetnografía (Ellis et al., 2015; Reed-Danahay, 1997), el cual ha sido una revelación. Esta nueva perspectiva ha abierto puertas y ventanas, a través de las cuales tengo la oportunidad de compartir cómo mi tránsito amoroso ha moldeado mi percepción del mundo; con el deseo de poder contribuir con mi granito de arena a todos aquellos que decidan leerme y con la esperanza de no decepcionarles. Mi cómplice en este viaje, será este enfoque de investigación y escritura que busca describir y analizar sistemáticamente la experiencia personal para entender la experiencia cultural. Desde esta perspectiva desafiante, se cuestionan las formas tradicionales de investigar y representar a los demás, considerándola como un acto político, socialmente justo y consciente (Ellis, Adams y Bochner, 2010).

Considero que a través de la autoetnografía puedo construir un conocimiento valioso, partiendo desde el punto en el que me encuentro en este momento. Los estudios que abogan por la objetividad no me atraen, ya que los percibo como artificiales y desconectados de la humanidad. Sin duda, no se deben menospreciar, pero como profesional, no siento atracción por esa forma de acercarme a la realidad en este momento. Me conecto más con la idea de transformar mi presente a través del estudio de mi pasado y la visión del futuro que deseo

¹Farid Dieck es un escritor y conferenciante que también crea vídeos sobre filosofía moral para distintas redes sociales.

construir. Además, comprender la cultura a través de mi propia experiencia se presenta como una herramienta poderosa. Después de todo, un tema como el amor está impregnado de matices políticos, religiosos, filosóficos y culturales, los cuales se entrelazan y dan forma al concepto que tenemos hoy en día, ejerciendo influencias de diversos tipos en individuos como quien escribe estas líneas.

La autoetnografía se convierte en el vehículo que me permite abordar un tema que me conmueve desde una perspectiva subjetiva y dentro del contexto social en el que me encuentro. A través de este enfoque, logro resignificar este concepto omnipresente en mi vida y comprender cómo se ha ido gestando, considerando todos los matices previamente mencionados. Si hubiera optado por un método de investigación convencional, me vería limitado a un intento infructuoso de mantener una ilusión de objetividad que, a mi parecer, no aportaría todo lo que mi relato actual puede ofrecer.

Como psicólogo, considero fundamental el desarrollo individual más allá de lo meramente académico. Por eso, creo firmemente que nos debemos a nosotros mismos un acto de amor que consiste en conocernos a fondo, explorando nuestras limitaciones y virtudes. Nos debemos ese tiempo para la reflexión, para desenredar y enredar los asuntos que nos afectan. La resignificación requiere este proceso activo. Por lo tanto, considero que, si no vivimos un trabajo personal continuo no podemos esperar que otros elijan ese camino de vida. Tengo plena confianza en el trabajo psicológico, pero debe ser una labor diaria, adaptando nuestra forma de vivir a los nuevos compromisos y realidades que nos hemos propuesto construir.

Para mí, no hay mayor acto de amor hacia uno mismo que vivir a la altura de lo que realmente merecemos. No existe un ser humano que no merezca la oportunidad de ser feliz. Por ende, no puedo concebir un acto más significativo de amor propio que buscar esa felicidad y trabajar en pos de alcanzarla.

“No estoy obligado a tener éxito, pero estoy obligado a estar a la altura de la luz que tengo”. – Abraham Lincoln²

Tras este enmarque, sobre los qué y los cómo que impulsan la realización de este TFG, anhelo expresar la fuerza y la concepción de una idea tan poderosa desde la cual invito al lector a adentrarse en este relato: *Amar como verbo*.

² Abraham Lincoln fue el decimosexto presidente de los Estados Unidos y líder en la abolición de la esclavitud durante la Guerra Civil.

Durante el último año, he descubierto una nueva forma de apreciar el significado de este concepto, un descubrimiento que ha transformado por completo mi vida y ha dejado una huella profunda en mi visión de la psicología. Y este descubrimiento me ha llevado a entender que a día de hoy aspiro a otra cosa con el amor, aspiro a elegir AMAR con mayúscula, ver el amor como una acción, como verbo y no como una emoción.

Nilda Chiaraviglio³, quien aborda este tema del amor como verbo y conducta, distingue entre estar enamorado y tomar la decisión de amar. Me atrevo a afirmar que estoy dispuesto a tomar esa decisión cada día, a comprometerme activamente en el acto de amar. Coincidir con personas maravillosas, como mis tutoras, quienes siempre responden con un sí, es un privilegio que me permite desarrollar esta idea tan poderosa y que no pienso desaprovechar.

Así, este concepto del *Amar como verbo* se extenderá a lo largo de este trabajo, convirtiéndose en el eje central que sustentará todo aquello que deseo explorar y abordar a través de estos siete apartados :

- ❖ *La flecha de Cupido, un relato paralizante*
- ❖ *Herencias de un señor con barba que pensaba mucho*
- ❖ *La pasión e intensidad por el hacer*
- ❖ *Un acto de amor como punto de partida hacia el cambio. La Psicología.*
- ❖ *Las redes sociales Mon amour*
- ❖ *La Lucha Canaria*
- ❖ *El amor que he recibido y que doy, “un superpoder” para cambiar mi pequeño mundo*

³ Psicoterapeuta especializada en relaciones de pareja, sexología y diversidad sexual. Cuenta con Doctorado Honoris Causa 2021 y lleva más de 40 años en puestos directivos como en el Instituto Latinoamericano de Estudios de la Familia (ILEF).

Amar como verbo: La flecha de Cupido, un relato paralizante

Ojalá hubiera recibido enseñanzas acerca del verdadero significado del amor en algún momento de mi vida. A menudo damos por sentado que el amor es inherente al ser humano y no requiere desarrollo alguno. No obstante, la realidad es que el amor es una capacidad, un arte, como plantea Erich Fromm⁴ (1977) en *El arte de amar*⁵, y al igual que cualquier otra habilidad, es nuestro deber aprender y perfeccionar nuestra forma de amar.

Lamentablemente, la sociedad no nos brinda muchas oportunidades para hacerlo, lo cual nos deja en la tesitura de extraer nuestras propias conclusiones sobre este concepto tan fundamental. En mi caso personal, nunca se produjo un acto deliberado de reflexión sobre qué es verdaderamente el amor, y probablemente algunas personas se encuentren en una situación similar. Simplemente observé cómo se comportaban los adultos que se suponía que se amaban:

La flecha de Cupido⁶:

*"Sergio de pequeño observaba
cómo sus padres se comportaban,
aquellos que se suponía que se amaban.*

*Siempre fue curioso, pero
capacidad de reflexión no siempre tuvo,
así que asumió lo que veía como algo que siempre hubo.*

*Como en la Antigua Roma,
parecía algo divino,
el amor, algo incontrolable,
como una flecha de Cupido.*

*Y así fue cómo, ante los ojos de un niño pequeño,
el amor era algo natural e incuestionable,
incluso se imponía ante percances muy desagradables.*

⁴ Destacado psicoanalista y filósofo social de origen alemán conocido por su enfoque en la psicología humanista y su análisis de las dinámicas sociales y culturales.

⁵ "El arte de amar", de Erich Fromm, es un lúcido y profundo análisis que invita a comprender el amor como una habilidad activa y consciente que requiere aprendizaje y compromiso.

⁶ Dios del amor en la mitología romana, representado como un niño alado que dispara flechas de amor para unir a las personas.

*Y qué pena que no enseñen a amar,
se asume que existe de forma natural,
y no como algo que se debe trabajar.*

*Siempre me dijeron que era algo que existía,
y nunca me lo plantearon como algo que se construía."*

-Sergio Yáñez, 2023.

En el complejo proceso de socialización, absorbemos mensajes sobre el enamoramiento, los sentimientos aceptables, las normas de atracción (generalmente alineadas con los roles de género tradicionales) y los modelos de relaciones de pareja (asimétricas, igualitarias, ...), junto con los mitos culturales que rodean al amor (Duque, 2006; Flecha, Puigvert y Redondo, 2005; Sanpedro, 2005).

En mi caso, al igual que en muchos otros, mis padres fueron mi primera influencia en este proceso de socialización. Asumí que su relación era amorosa, a pesar de las pocas señales evidentes de ello. Aunque discutieran y tuvieran desacuerdos, seguían juntos, lo que me llevó a creer que el amor era una fuerza poderosa que persistía incluso en medio de grandes problemas. Incluso llegué a pensar que cuanto más resistían a pesar de las adversidades, más se amaban. Ahora, al reflexionar sobre mi pasado, me doy cuenta de cómo esta concepción ha influido en mis relaciones. Nunca creí tener control sobre el acto de amar; si alguien afirmaba amarme, no había nada más que decir y solo me quedaba aguantar. Esto concuerda con los mitos arraigados en nuestra sociedad, que asocian la pasión con los obstáculos y creen que el amor se fortalece en la adversidad (Sanpedro, 2005). Sin embargo, la dolorosa experiencia del divorcio de mis padres me brindó una nueva perspectiva sobre el amor y me abrió las puertas a un mundo de posibilidades. Descubrí que buscar el bienestar y sentirme bien era una opción viable, y comprendí que el amor no era estático, sino que podía transformarse. Este fue un pequeño avance en mi comprensión del amor y un gran paso hacia la felicidad de mis padres.

Buscando el amor con una inocente mirada:

"Sergio (llamémoslo Agustín para preservar las identidades, cualquier semejanza con la realidad es mera coincidencia). Agustín, con apenas 12 años, se encontraba absorto en clase, mirando distraído mientras se mordía las uñas. Siempre soñaba con el hermoso encuentro de su alma gemela, el amor de su

vida. Tenía una noción vaga de lo que significaba el amor, lo concebía como un sentimiento místico que florece cuando dos almas afines se cruzan y se unen eternamente. Sin embargo, se preguntaba por qué era tan complicado hallar la suya, sabiendo que todos tienen una. Animado por su determinación, decidió tomar cartas en el asunto, aunque sabía que no tenía el poder de intervenir en algo tan trascendental como el amor. Por ende, su intervención se limitó a admirar a las chicas que le gustaban, y cada vez que sus miradas se cruzaban, su corazón se aceleraba.

- ¿Podría esta chica ser el amor de mi vida? - pensaba con manos temblorosas, ojos abiertos de par en par y una palpitante sensación en sus oídos.

Como era de esperar, su intervención en los designios divinos no le deparó resultados. Nunca se atrevía a conocer a nuevas personas, ya que ese no era el papel que el Dios Cupido le había asignado. Esta situación se convirtió en frustración y tristeza, pues Agustín no entendía por qué nadie quería conocer a alguien tan maravilloso como él. Se resignó, convencido de que había algo extraño en él, a pesar de tener tanto amor para ofrecer, sin saber cómo demostrar a las personas que lo rodeaban lo que él podía aportar." -Sergio Yañez, 2023.

Esta perspectiva que forjé del amor me llevó a creer en él como un acontecimiento sobre el cual no tenemos control, más cercano a lo divino que a lo terrenal. Sentía que nuestra única opción era rogar para que llegara y se manifestara ante nosotros el “espíritu santo” del amor. Nunca consideré que tuviera capacidad de acción en este proceso, lo entendía como algo místico e inexplicable.

Todo esto contribuyó a construir en mí la idea de que no merecía recibir amor, ya que si no experimentaba ese suceso divino era porque no me lo estaba ganando. Soporté horas de llantos y frustraciones, ya que no sabía cómo demostrar a los demás que era capaz de amar, que los amaba y que eran importantes en mi vida. Hasta el día de hoy, todavía sufro las secuelas de esta concepción del amor y hay momentos en los que me cuesta sentir que los demás son conscientes de cuánto los quiero.

Amar como verbo: Herencias de un señor con barba que pensaba mucho

Toda esta idea del amor como un suceso místico y sobre el que no tenemos control ha sido descendencia directa de la Antigua Grecia y de la cultura romántica, que surge de la interpretación de un mito escrito por Platón⁷:

“Antiguamente los humanos estábamos en unión y teníamos cuatro piernas, cuatro brazos y dos caras. Esto hacía que los humanos estuvieran completos y fueran poderosos, por lo que eran una amenaza para los dioses. Zeus⁸ decidió separarlos en dos y mermar su poder. Y así, los humanos estamos condenados a buscar toda nuestra vida a nuestra otra mitad para sentirnos completos.” (Ferro, 2007)

La herencia de este mito nos persigue hasta la actualidad y está más arraigado que nunca. En todas las películas y series se nos retrata el amor como la búsqueda de nuestra otra mitad. Lo que conlleva a una visión muy triste de la soltería y a una constante necesidad de unión con las personas, que implica la posibilidad de mantenernos en relaciones perjudiciales solo para no perder esa mitad que nos falta.

“Si estás buscando la palabra que significa preocuparse por alguien más allá de toda racionalidad y querer que tenga todo lo que quiere, sin importar cuánto te destruya, es amor”. –Ted Mosby⁹

Con el paso del tiempo, he sido testigo de cómo la influencia de la cultura del entretenimiento ha moldeado también mi percepción del amor. La serie "Cómo conocí a vuestra madre"¹⁰ se erigió como una fuente primordial de mi educación sentimental, narrando la historia del protagonista en su búsqueda por encontrar a la madre de sus hijos. A lo largo de sus temporadas, se nos presenta una imagen idealizada del amor, donde el destino parece ser el orquestador de nuestras vidas, en su afán por mostrarnos las almas gemelas que están misteriosamente e inevitablemente entrelazadas con la nuestra. Sin embargo, considero que esta concepción menosprecia la singularidad de cada relación, impidiéndonos apreciar y valorar a las personas como individuos valiosos que forman parte de nuestra historia.

⁷ Platón fue un destacado filósofo griego y discípulo de Sócrates, cuyas ideas y escritos han tenido una gran influencia en la filosofía occidental.

⁸ Dios supremo de la mitología griega, gobernante del Olimpo y señor de los cielos y el trueno.

⁹ Personaje principal de la serie de televisión "Cómo conocí a vuestra madre", conocido por su búsqueda romántica incansable y su narración de la historia de cómo conoció a la madre de sus hijos.

¹⁰ Serie de televisión americana que sigue la vida de Ted Mosby y sus amigos, narrando sus divertidas y emocionantes experiencias mientras buscan el amor y enfrentan los altibajos de la vida en la ciudad de Nueva York. Se emitió desde el 19 de septiembre de 2005 hasta el 31 de marzo de 2014.

En lugar de apreciar a aquellos que nos han acompañado en nuestro viaje como valiosas piezas que nos han guiado hacia nuestro presente, como sugiere la perspectiva del construccionismo social¹¹ (Gergen, 2015), a menudo los percibimos como simples herramientas para alcanzar nuestras metas finales, utilizándolos y desechándolos si no cumplen con nuestra idealizada imagen de alma gemela. Y en el caso de la serie nombrada, las principales perjudicadas son las mujeres. Esta actitud refleja una mentalidad consumista y perpetúa las estructuras patriarcales que aún persisten en nuestra sociedad. Lo cual se sigue observando en la manera en que las mujeres son tratadas en la publicidad y en la cultura del entretenimiento, incluso hoy en día, sufriendo las consecuencias de estas creencias de forma más acentuada y grave que los hombres (Chacón, 2008).

Todo esto nos lleva a encasillar a las personas que encontramos en el molde preconcebido de lo que supuestamente debería ser el amor de nuestra vida, en lugar de aceptar su esencia y aprender a disfrutar del acto de amarlas por lo que son, en su totalidad, sin imponer expectativas irreales.

“Los sentimientos no son sustancias que se tienen que descubrir en nuestra sangre sino prácticas sociales organizadas por historias que vivimos y contamos”. -Michelle Rosaldo¹²

A menudo caemos en la trampa de creer que nuestros sentimientos son algo innato, algo que simplemente surge en nosotros de forma natural. Es el relato que nos han contado y que hemos asimilado tanto psicológica como socialmente. Pero reflexionando, encontramos otras posturas que desafían esta visión convencional de las emociones. Autores del giro afectivo han propuesto ver las emociones como construcciones sociales, es decir, como productos de nuestras interacciones y tradiciones culturales (Lara y Domínguez, 2013).

Esta idea resuena en mí y hace darme cuenta de que nuestros actos emocionales son en realidad actos relacionales. No son entidades aisladas, sino formas de acción que adquieren sentido dentro de nuestras relaciones y obtienen valor a partir del uso social que se les da (Gergen, 2015). Es una perspectiva que nos invita a reflexionar sobre cómo la sociedad ha moldeado nuestra concepción del amor y los estados emocionales.

¹¹ El construccionismo social es una teoría y enfoque sociológico que sostiene que la realidad social es construida por los individuos y los grupos en lugar de ser algo preexistente y objetivo. Según esta perspectiva, las personas no solo observan y describen el mundo que les rodea, sino que también participan activamente en su creación y construcción a través de la interacción social, el lenguaje y los significados compartidos.

¹² Michelle Rosaldo fue una destacada antropóloga y figura clave en la antropología feminista, conocida por su investigación sobre género y poder en sociedades indígenas de Filipinas.

Afrontar este cuestionamiento requiere de valentía y autoconciencia. Debemos ser capaces de examinar de cerca las conductas y patrones que hemos adoptado a lo largo de nuestra vida, moldeados por la sociedad y nuestra crianza. Solo entonces podremos comprometernos con una forma de amar que resuene con nuestros propios valores y deseos más profundos.

Sin embargo, romper con las concepciones preestablecidas en nuestra sociedad no es tarea fácil. A menudo nos aferramos a lo conocido y tememos salirnos de esa zona de confort socialmente aceptada. Pero debemos recordar que rebelarnos contra esas normas y empezar a actuar según nuestras convicciones es un acto de honestidad y empoderamiento. Como bien señaló Erich Fromm...

“El hecho de que millones de personas compartan los mismos vicios no convierte esos vicios en virtudes.”- Erich Fromm¹³ (1964, p.20)

Las virtudes valiosas y significativas se encuentran en la singularidad de cada individuo, no en seguir las corrientes populares. Una virtud auténtica sólo puede surgir cuando se fundamenta en un profundo amor hacia uno mismo y una conexión genuina con el mundo que nos rodea. Sin embargo, cuando permitimos que ese acto genuino sea corrompido por el deseo de encajar, estamos dejando atrás una parte esencial de nosotros mismos, sacrificando nuestra autenticidad y honestidad en busca de la aceptación y conformidad impuestas por la sociedad.

En este maravilloso y delicioso viaje hacia la autenticidad, me viene a la mente la inspiradora metáfora de Patti Macías¹⁴...

“Imagina que eres como ese exquisito plato de pollo al curry, lleno de sabores intensos y cautivadores. Tienes el poder de cautivar paladares y despertar emociones con cada bocado. Sin embargo, no todos los comensales apreciarán tu receta única. Pero ¿qué ocurriría si cedieras ante cada crítica y sugerencia?

Llega alguien y te dice: "No me gusta la leche de coco". Entonces, sin dudarlo, decides eliminarla. "Oh, tampoco me agrada el comino", expresa otra persona, y rápidamente accedes a deshacerte de ese ingrediente también. Así continúa, una persona tras otra, imponiendo sus preferencias y exigiendo cambios. Y, lamentablemente, el resultado es un pollo sin sabor, insípido y sin personalidad. Te das cuenta de que, incluso después de renunciar a todos tus condimentos distintivos, aún no lograrás complacer a todos, porque, al fin y al cabo, no todo el mundo disfruta del pollo.

¹³ Destacado psicoanalista y filósofo social de origen alemán conocido por su enfoque en la psicología humanista y su análisis de las dinámicas sociales y culturales.

¹⁴ Es una creadora de contenido que se centra en temas de comunicación efectiva y desarrollo personal.

En ese proceso, has sacrificado tus propios ingredientes que te hacían especial y te conferían ese sabor característico, todo en un intento inútil de agradar a todos. Pero aquí está la lección más valiosa: tu autenticidad y singularidad son tu verdadero tesoro. Conserva tus sabores únicos y no te dejes llevar por las opiniones externas que buscan moldearte a su antojo. Porque al final, serás recordado y apreciado por aquellos que reconocen y saborean tu auténtica esencia.” -Patti Macias (2023)

Y yo, lo siento, pero prefiero ser un pollo al curry con mucho sabor, aunque les guste a unos pocos, a ser un pollo insípido que no marque la diferencia en boca de nadie.

Amar como verbo: La pasión e intensidad por el hacer

El impacto de toda esa tradición cultural en mi vida fue inicialmente arrollador. Siempre he asociado el amor con la pasión y la intensidad, creyendo que amar era algo que ocurría de forma involuntaria y arrebatadora. Por tanto, he experimentado tanto emociones intensas, como profundas penas en mi búsqueda de vivir el amor en su plenitud. Sentía que algo no iba bien si no alcanzaba esos extremos de entrega total.

Sin embargo, hoy en día he descubierto que aspiro a algo completamente diferente. Como mencioné antes, aspiro elegir **AMAR** en mayúsculas, *Amar como verbo* y no como una emoción. He comprendido que amar no requiere simplemente sentir, sino hacer. Esta idea ha transformado mi vida, ya que me ha otorgado el poder de actuar y ser protagonista en algo que da sentido a mi existencia. He comprendido que amar es un acto en el que puedo intervenir de lleno, abriendo así un mundo de infinitas posibilidades.

Nilda Chiaraviglio menciona algo revelador. Señala que si creemos en el amor como emoción, lo limitamos, pero cuando lo entendemos como verbo, se expande hacia el infinito. Estas palabras resuenan profundamente en mí. Cuando aceptamos que el amor es algo construido por todas las personas y que, por lo tanto, podemos intervenir en él, se nos abre un universo de expansión ilimitada. Siempre podemos aprender algo nuevo de ese verbo, perfeccionarlo, analizarlo, deconstruirlo, enseñarlo... Mientras que, si lo vemos como una emoción, algo inconsciente que simplemente surge, no tenemos capacidad para controlarlo ni modificarlo, solo nos queda aceptar su presencia.

Esto guarda similitudes con *El arte de amar* de Erich Fromm (1977), pues al igual que cualquier forma de arte, en el amor las posibilidades son infinitas. Todos los artistas son capaces de

seguir creando, de encontrar nuevas formas de expresar lo que desean transmitir. Y si nos consideramos artistas de este verbo, tenemos la capacidad de modificar nuestro acto de amar con la intención de descubrir formas creativas y singulares de generar en los demás lo que buscamos con nuestra obra.

Por lo tanto, como un artista del amor que me considero, estoy en la búsqueda de separar esa emocionalidad del amor. Deseo que la pasión y la intensidad sean una recompensa, fruto de haber creado una obra artística amorosa de la cual sentirme orgulloso. Aspiro a amar de una manera en la que la emotividad sea algo secundario y yo tenga cierto control sobre ella. Considero que, aunque la tradición cultural influye en nuestra forma de amar desde temprana edad, también tenemos el poder de modificar este concepto con esfuerzo y determinación. No es un camino fácil, pero es el sendero de compromiso y dedicación que he decidido recorrer.

¿Y tú? ¿Cómo quieres amar?

Amar como verbo: Un acto de amor como punto de partida hacia el cambio. La Psicología.

Convoco nuevamente a mi apreciado Erich Fromm (1977), en su libro *El arte de amar* cuando habla de cómo las personas estamos en constante sufrimiento debido a la separatividad¹⁵. Esto provoca que nuestra existencia separada sea una insoportable prisión y para ello buscamos diferentes formas de liberarnos a través de distintas formas de unión. Y para Fromm, la única solución real a este sufrimiento es la fusión con otra persona. Pero hay dos formas de unión, la simbiótica donde pierdes tu identidad para fundirte con la otra persona y el amor maduro. Y Fromm lo explica de esta manera:

“En contraste con la unión simbiótica, el amor maduro significa unión a condición de preservar la propia integridad, la propia individualidad. El amor es un poder activo en el hombre; un poder que atraviesa las barreras que separan al hombre de sus semejantes y lo une a los demás; el amor lo capacita para superar su sentimiento de aislamiento y separatividad y, no obstante le permite ser él mismo, mantener su integridad.”– Erich Fromm (1956, p. 37)

¹⁵ Según Erich Fromm, la "separatividad" es una condición intrínseca de la existencia humana que se refiere a la sensación de estar separados e individualizados del resto del mundo. Es la experiencia de ser seres individuales y únicos, distintos de los demás, con una conciencia propia y una existencia limitada en el tiempo. Fromm argumenta que esta separatividad es una fuente de angustia y sufrimiento, ya que nos enfrenta a la inevitable soledad y nos hace conscientes de nuestra vulnerabilidad y mortalidad.

Para este autor, el amor se erige como un arte sublime que exige el dominio tanto de la teoría como de la práctica. Seremos auténticos maestros del amor cuando logremos fusionar ambas dimensiones y les dediquemos el tiempo suficiente. El amor genuino, aquel que trasciende, se fundamenta en dar y no en recibir, y solo puede florecer cuando dos personas vencen el narcisismo y se entregan sin esperar nada a cambio.

En mi búsqueda incesante de comprender el significado del amor, he llegado a la conclusión de que todo proceso de transformación comienza con un acto de amor. Cuando una persona busca cambiar, es porque ella misma o alguien cercano se preocupa profundamente por su bienestar. Y considero que cuando alguien nos ayuda a cambiar, nos brinda el mayor acto de amor que se puede concebir. En ese momento, el narcisismo se desvanece por completo, y emerge una necesidad desinteresada de ver a la otra persona prosperar y encontrar la plenitud.

Cuando alguien te da una oportunidad para cambiar, te está dando vida, una vida mejor, es un amor incondicional donde la única preocupación es que tu sanes, mejores, pero también que te expandas, que nunca dejes de soñar y que te sientas capaz de conseguir lo que te propongas. Y partiendo de la idea de Fromm, el amor como un arte que se puede practicar y que conlleva disciplina es algo que debe estar ligado siempre a la psicología. Somos profesionales que estamos ahí para ofrecer oportunidades, incondicionalmente. No encuentro un regalo más bonito en este mundo que ofrecer vida con amor, amor a uno mismo, amor a los demás y amor a las cosas.

Si hay algo que he aprendido en mi camino psicológico es que la relación con las personas es lo más importante. Es por eso que debemos cultivar nuestra capacidad de hacer sentir a los demás queridos y transmitirles su innegable valor, no porque otros lo digan, sino porque su simple existencia ya es valiosa en sí misma. Esta verdad se ha vuelto tangible y significativa para mí durante mis prácticas externas, especialmente en las actividades psicoeducativas que hemos desarrollado.

He sido testigo de cómo nuestras intervenciones se han convertido en actos de puro amor, desprovistos de interés personal, con el único propósito de ayudar a las personas a ampliar su mundo, aunque sea un poco. Ver las sonrisas en los rostros de los niños, la ilusión en los ojos de los adultos y recibir los agradecimientos de otros profesionales me ha llenado de felicidad. Lo que ha marcado la diferencia en cada una de estas experiencias es que hemos realizado todo desde el amor como eje central, incluso sin ser conscientes de ello.

He comprendido que lo que nos convierte en buenos psicólogos y psicólogas no son simplemente los conocimientos que poseemos, sino el amor que llevamos dentro y que logramos transmitir al mundo. Esa es una de las lecciones más valiosas que me llevo de mis prácticas. Es el amor, en todas sus formas, el que realmente transforma y crea un impacto significativo en la vida de las personas.

Por todo ello, considero que como profesionales es fundamental cultivar y desplegar nuestra capacidad de amar, pues este don es esencial en nuestro papel como psicólogos y psicólogas. Si no somos capaces de amar y de hacer sentir a los demás que los amamos, ...

Le pregunto a la Psicología: ¿cómo podemos pretender que los demás lleven a cabo un acto de amor tan potente como es el cambio?

Afortunadamente, el papel del amor está cobrando cada vez más protagonismo en el ámbito de la psicología. Hasta este último año de carrera no sabía que existían las terapias de tercera generación¹⁶, en las cuales se ha comenzado a valorar el amor terapéutico, reconociendo que el terapeuta debe actuar de manera cálida y afectiva. Esto contrasta directamente con las ideas que prevalecían en las corrientes clásicas de la psicología (Ferro-García y Valero-Aguayo, 2017).

Dos enfoques potentes donde esto se ve muy presente es, tanto en la Psicoterapia Analítica Funcional (PAF) como la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), las cuales son corrientes que han abrazado plenamente la importancia de lo afectivo y emocional. Personalmente, agradezco que se le esté otorgando consideración desde la perspectiva más purista de la psicología, y se esté valorando la dimensión afectiva y emocional desde dentro de la propia terapia. Es curioso cómo las mismas preocupaciones que me han surgido a lo largo de mis estudios en psicología son inquietudes compartidas por muchos profesionales, especialmente aquellos más cercanos a mi generación. Esto revela cómo todo está influenciado por una tradición cultural en constante cambio, que solo puede analizarse en retrospectiva o a través de una actitud reflexiva, atenta y cuestionadora de nuestras vivencias, como mencioné anteriormente.

Siguiendo las palabras de Gergen (2015), las personas tenemos la capacidad de mantener tradiciones y, al mismo tiempo, generar nuevas alternativas que fomenten la convivencia y el desarrollo en nuestros grupos, comunidades y sociedades. Gracias a estos nuevos acuerdos sociales que han dado importancia a la comprensión de los aspectos emocionales y a su modificación se ha generado una retroalimentación con la psicología misma. En mi opinión,

¹⁶ Las terapias de tercera generación son enfoques terapéuticos que integran mindfulness, aceptación y compromiso, y valoran la relación terapéutica para promover cambios significativos en la salud mental.

esto es solo el comienzo de una corriente en la que se valorará aún más el mundo emocional y el bienestar en general, tanto en la investigación como en la práctica profesional.

Personalmente, un enfoque que ha transformado mi vida cotidiana es el de la psicología positiva, una corriente que ha recibido críticas y desacreditaciones, Yo mismo experimenté en un tiempo cierto rechazo hacia esos modelos, pero que para mí hoy ha sido una fuente de crecimiento incalculable. Gracias a ella, he aprendido a valorar y enfocarme en mis fortalezas. Siempre me centré en cambiar lo que hacía mal, en vez de centrarme en lo que hago bien y potenciarlo, cosa que para mí es una posibilidad que nadie nunca me planteó. Además, La psicología positiva ha desafiado los modelos psicológicos clásicos y ha abierto un enfoque crítico hacia ellos. En mi opinión, ha ofrecido una alternativa mucho más esperanzadora y adaptada a mi manera de percibir hoy la realidad. E igual que me ha servido para aceptarme a mí mismo como persona con defectos que soy, me ha ayudado a aceptar a los demás en su singularidad y valorar lo que son a pesar de las adversidades que han vivido.

Si pudiera dar un discurso hacia mis compañeros, en el momento de recoger el diploma de graduación, siguiendo esta idea del amor en la psicología, sería algo así:

“Queridos compañeros, profesores, familiares y amigos,

Para mí, la psicología ha sido mucho más que una disciplina académica, me ha abierto un mundo de posibilidades. A través de ella me he dado cuenta de la importancia de amar a los demás, amar lo que haces y amarte a ti mismo.

Durante estos años, he tenido el privilegio enorme de vivir en mi propia piel como he ido creciendo, transformándome poquito a poco en la persona que merezco y que quiero ser. Siempre he sido crítico conmigo y no he tenido reparos en cuestionar creencias que tengo. Pero doy gracias porque la psicología me ha enseñado que precisamente ese cuestionamiento es un acto de amor que todos nos debemos.

Y me atrevo a ir más allá, la psicología es amor, entendido el amor como un verbo activo y no un sentimiento pasivo. Es la capacidad de escuchar atentamente a aquellos que buscan ser comprendidos. Es tender una mano compasiva a aquellos que están pasando por momentos difíciles. Es brindar un espacio seguro y acogedor para que otros puedan expresarse libremente. La psicología me ha enseñado que el amor auténtico y desinteresado puede sanar, empoderar y engrandecer a quienes lo reciben. Y me ha dado alas.

Estoy agradecida de haber elegido esta profesión, he tenido la posibilidad de aprender la importancia de amarme y aceptarme tal como soy. La psicología me ha enseñado que el amor

propio es el cimiento para construir relaciones saludables y significativas con los demás. Al abrazar mis propias fortalezas y debilidades, he descubierto una conexión más profunda con mi propio ser y he aprendido a tratarme con amabilidad y compasión.

Hoy, al recibir mi diploma, no solo me convierto en psicólogo, sino también en un defensor del amor y la compasión. Me siento honrado y comprometido a llevar estos valores en cada paso de mi camino profesional y personal. Deseo aprovechar mis conocimientos y habilidades para marcar una diferencia positiva en la vida de aquellos que me rodean, para brindarles apoyo incondicional y fomentar su crecimiento y bienestar.

Queridos compañeros y compañeras, hoy celebramos el final de una etapa y el comienzo de un nuevo capítulo lleno de promesas y desafíos. Sigamos siendo agentes de cambio, defensores del amor y la comprensión en un mundo que a menudo lo necesita desesperadamente.

Agradezco a cada uno de ustedes por haber sido parte de mi viaje. Continuemos creciendo juntos, inspirándonos mutuamente y compartiendo el amor que la psicología nos ha enseñado.

¡Felicidades a todos!”

Amar como verbo: Las redes sociales Mon Amour

Si mencioné anteriormente que cada proceso de cambio comienza con un acto de amor, es porque lo he experimentado en mi propia piel. Hace unos meses, como ya les compartía al comienzo de esta autoetnografía, atravesé una dolorosa ruptura sentimental que sacudió los cimientos de mi vida y los objetivos que había trazado. Al principio, me sentí perdido y paralizado, incluso llegué a considerar regresar a mi lugar de origen, abatido por la falta de fuerzas. Sin embargo, afortunadamente decidí que no permitiría que eso sucediera, que me sobrepondría a ese sabotaje que rondaba en mi mente. Fue entonces cuando comprendí que necesitaba iniciar un proceso de cambio, un acto de amor.

Como afirma Gergen (2015), las personas tenemos la capacidad de generar alternativas, cuestionando las construcciones sociales que hemos interiorizado. Y precisamente en este proceso de cuestionamiento, las redes sociales desempeñaron un papel crucial en mi vida. Siempre nos han bombardeado con la idea de lo perjudiciales que son, instándonos a limitar su uso excesivo, y es irónico cómo la red más adictiva, TikTok, se convirtió en mi salvación.

Gracias a la recomendación de un amigo del canal de Farid Dieck¹⁷, comencé el acto de amor más importante que ha ocurrido en mi vida: cuestionar el propio concepto del amor ya mencionado. Devoraba sus videos en TikTok sin cesar, y luego necesitaba más, así que me sumergí en sus podcasts de YouTube. Continué buscando otros creadores de contenido que abordaran temas similares, para explorar diferentes perspectivas. Poco a poco, fui forjando una nueva concepción del amor, una que había construido por mí mismo, sin ser una imposición social indiscutible. Con cada descubrimiento, los ataques de ansiedad se desvanecían. Dejé de sentirme solo porque, gracias a esta nueva noción del amor, comencé a valorar mucho más a las personas que aún estaban presentes en mi vida. Incluso tuvo un impacto positivo en mis relaciones familiares, ya que me di cuenta de que muchas personas habían experimentado relaciones más difíciles con sus familias y, a pesar de ello, habían elegido amar, independientemente de los sentimientos que ello despertara. Y...

¡Cómo cambian las personas cuando comenzamos a amarlas!

Descubrí que esa capacidad de amar por encima de todo me brindaba posibilidades que nunca había imaginado, y cuando empecé a amar a los demás y a mí mismo, mi mundo cambió radicalmente.

Después de vivir todo esto, intenté cambiar mi perspectiva de las redes sociales y dejé de demonizarlas. Les encontré un uso alternativo que desafía su propósito original, convirtiéndolas en una herramienta esencial en esta nueva construcción del amor, donde la divinidad ha perdido poder y la humanidad ha tomado el protagonismo.

Y, como agradecimiento, me gustaría dejar algunas de las personas que me han salvado. Ojalá a alguien le puedan ayudar como lo han hecho conmigo si lo necesitan. No sé qué me habría pasado de no ser por ellas:

- *Farid Dieck*: Además de crear contenido para las redes es escritor y conferenciante. Se encuentra estudiando psicología y es un apasionado de la filosofía moral.

Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UC83J3suUsNnOaclkqOyKvhw>

Instagram/Tik tok: @faridieck

¹⁷ Farid Dieck es un escritor y conferenciante que también crea vídeos sobre filosofía moral para distintas redes sociales.

- *Jessica Fernández*: Activista y conferenciante, además de creadora de contenido. Suele centrar sus temas en el feminismo, amor propio y humanismo.

Youtube: [youtube.com/channel/UCBBWpss2iXVXtTzI7-4eWbg](https://www.youtube.com/channel/UCBBWpss2iXVXtTzI7-4eWbg)

Instagram/Tik tok: @jessicafdzg

- *Patty Macías*: Es una creadora de contenido que se centra en temas de comunicación efectiva y desarrollo personal.

Youtube: <https://www.youtube.com/@PattiMaciasec>

Instagram/Tik tok: @PattiMaciasec

- *Alicia González*: Psicóloga que crea contenido para las redes. Trata principalmente temas relacionados con relaciones de pareja y amor.

Instagram/Tik tok: @aliciagonzalezpsicologia

Amar como verbo: “Lucha Canaria “

A mi gran Amor:

“Gracias. Gracias porque le diste sentido a mi vida. Antes de ti no sabía qué era tener objetivos y luchar por conseguirlos. Cuando tú no estabas no me tomaba nada en serio. Era un niño introvertido que buscaba refugio en la soledad y el aislamiento. Pero tú hiciste que todo eso cambiara. Abriste mi mundo, me llevaste a un terrero con límites que me los quitó a mí. Me hiciste ver que yo era capaz, que el esfuerzo tiene recompensa. Y que cada vez que te digan que no puedes, más tienes que esforzarte en ser tu mejor amigo y decirte que se equivocan.

Me cambiaste, por dentro y por fuera. Me diste la posibilidad de entenderme con gente que de otra manera nunca me habría entendido, nos entendimos a través de ti. Siempre has estado ahí, aunque yo pase malos momentos. Y por mucho miedo que tenga de decepcionarte seguiré buscando la manera de trabajarme para poderte dar el trato que mereces. Gracias de nuevo por existir, porque cuando tú llegaste yo decidí ser.

Con todo mi amor,

Sergio”

Es fascinante cómo, al reflexionar durante este trabajo, he llegado a darme cuenta de que el máximo ejemplo de *amar como verbo* se encuentra en la Lucha Canaria. Antes de sumergirme

en esta disciplina, practiqué fútbol, pero nunca me convenció por completo. No obstante, incluso antes de comprender plenamente todo lo que la lucha podía ofrecerme, ya había decidido que quería formar parte de ella. Desafié a mis padres, quienes no querían que me apuntara. Y se convirtió en mi primer acto de adultez, asumiendo responsabilidad sobre mi propia vida y tomando mis propias decisiones. Fue más adelante cuando mi madre me brindó un apoyo incondicional, por lo cual le estaré eternamente agradecido. Gracias a aquella decisión mi vida experimentó un cambio drástico. Por eso, cada vez lo veo con mayor claridad: es mi capacidad de amar lo que ha moldeado mi vida hasta el día de hoy y ha sido la intermediaria en todas las decisiones importantes que he tomado.

Cuando pienso en ese instante tan especial, en el centro del campo, saludando al rival y llevando la mano al pantalón, me emociono. Es algo tan increíble sentirte ahí, existiendo en ese momento, en plena conexión contigo mismo y con ese instante. Es lo más emocionante que he podido vivir nunca.

Por todo esto solo tengo agradecimientos para el amor de mi vida, la Lucha Canaria.

Amar como verbo: El amor que recibido y que doy, “un superpoder” para cambiar mi pequeño mundo

Transportémonos un poco más al presente, donde mi paso por la universidad trajo consigo una mentalidad repleta de racionalidad, rechazando todo lo que se salía de los confines de la comunidad científica. Así, llegué al último año de carrera, valorando todo desde esa perspectiva. Sin embargo, resulta curioso cómo este último curso ha sido el que más he aprendido, no por los conocimientos científicos adquiridos, sino por el amor que he recibido.

Me siento como una persona completamente renovada, pues he descubierto a personas maravillosas en mis prácticas que me han abierto sus corazones. Los cálidos abrazos de Oli y Paula, las risas sincronizadas cuando nos reunimos, los debates enriquecedores con Irene, las bromas compartidas con Sara, las noches de fiesta juntos... Me han cambiado, mi relación con ellos me ha cambiado. A lo mejor ellos no son conscientes de cuánto me han ayudado, pero lo han hecho. Siempre guardaré en mi corazón un pedacito de la sonrisa de cada uno para afrontar los desafíos del día a día. Un fragmento de la manera en que cada uno ve el mundo, que cambiará mi perspectiva y me permitirá valorar opciones que nunca consideré. Y, sobre todo, me llevaré un poco del amor que cada uno de ellos me ha dado, pues sin su amor, no sé si habría sido capaz de llegar hasta donde estoy hoy.

Este proceso de fascinación por los otros se alinea perfectamente con la idea expuesta por Gergen (2015). Según este autor, somos seres sociales y nuestras interacciones con los demás son fundamentales para comprender quiénes somos y cómo experimentamos el mundo. La fascinación por los otros implica que reconocemos el impacto que tienen estas relaciones y les otorgamos un valor significativo en nuestra vida. Nos maravillamos con las experiencias y perspectivas de los demás, construyendo significados compartidos.

Todo esto es precisamente lo que he experimentado. Me he sentido fascinado por cómo mi cambio hacia el amor ha influido en mis relaciones sociales, creando una nueva realidad alternativa que difiere en gran medida de la existente anteriormente. He presenciado cómo familiares y amigos me han demostrado su amor cuando yo he sido capaz de amarlos de la forma en que se merecen, reconocer sus cualidades y su contribución al mundo. Descubriendo una pasión por las sonrisas y el bienestar de mis seres queridos.

Yo era el primero que sobre analizaba a mis seres queridos. Les buscaba defectos para justificar por qué sería mejor evitar relacionarme con ellos. Estuve muchos años intentando tratar lo menos posible con mis hermanos, y me he dado cuenta de que lo que realmente necesitábamos para que nuestra relación cambiara no estaba en ellos, sino en mí. En el momento en el que me he abierto más con todo el mundo, he visto que tengo muchísima gente a mi alrededor que me valora. He comprendido que el amor es mi superpoder, ser capaz de transmitir ese amor a todo y a todos, es lo que me da la capacidad de transformar el mundo, o por lo menos mi mundo que ya es mucho. No se trata de no valorar los aspectos negativos que puedan tener los demás, sino de aceptar la esencia de esas personas y valorar que lo hacen lo mejor que pueden con lo que tienen.

Cuando amas a alguien le estás dando un poder sobre ti, la capacidad de destruirte, de hacerte daño. Por lo tanto, amar es un acto de valentía donde nos mostramos desnudos ante los otros. Y yo siempre he tenido algo de miedo a amar, e incluso todavía lo tengo. Sentirnos vulnerables y expuestos es incómodo. Sin embargo, cuando le das ese poder a alguien y decide no utilizarlo, es cuando comprendes el significado del amor verdadero.

Después de tantas reflexiones sobre el amor como eje central de mi vida, he descubierto que he terminado desarrollando un superpoder. Como mencioné anteriormente, el amor es una forma de transformar el mundo. A través del amor, puedo cambiar mis relaciones con los demás y conmigo mismo, lo que hace que mi realidad se modifique completamente. Somos seres relacionales que construimos nuestra realidad a través de nuestro contacto con los demás. Si somos capaces de cambiar esa relación a través del amor, podremos tener un

impacto directo en nuestro mundo y en el de los demás. Y eso repercutirá en la forma en la que nos relacionamos con nosotros mismos.

Yo nunca me había querido y considero que este año es cuando he comenzado a aceptarme gracias a este superpoder amoroso, que me ha permitido cambiar todo mi mundo. Esto es muy reconfortante, por una vez he dejado de buscar algo que no sé si llegará y he comenzado a valorar el momento presente en el que me encuentro. He decidido que no quiero desperdiciar ni un minuto siendo algo que no soy, por buscar un ideal. Y esto lo transmito a mí y a los demás, intentando cumplir el compromiso que tengo conmigo mismo.

Epílogo

Cupido sin flechas:

*"Sergio de mayor observa
cómo sus relaciones se crean,
gracias a su concepto del amor,
ha obtenido un poder transformador.*

*La sociedad dibuja un panorama estático,
más su curiosidad y cuestionamiento son magnéticos.
Surgen nuevas alternativas, antes desconocidas,
donde el amor se convierte en un verbo, no en simple medida.*

*Esto es una decisión propia y personal,
pero todo proceso de cambio por amor debe comenzar.*

*Así, ante un adulto en constante deconstrucción,
el amor deja de ser incuestionable, una tradición.*

*Se erige como un constructo renovado,
bajo nuestro control, sin ser forzado.*

*Esto no evita que existan miedos a salir perjudicado,
Pero si no lo haces pierdes el ser amado.*

*Yo decido correr el riesgo de amar,
porque me merezco la oportunidad de cambiar.
Y aunque no pueda decidir quién me ama,
sí puedo decidir a quién y cómo amar.*

*Siempre nos dijeron que el amor existe,
pero hoy propongo construirlo, no persiste.
Se forja en el entramado social que habitamos,
a través de nuestras interacciones, lo consolidamos.*

*A partir de ahora, el amor es mi superpoder,
me convierto en Cupido sin flechas que hacer volar.
Derramo amor sin heridas que clavar,
cada uno decide si lo desea aceptar."
-Sergio Yáñez, 2023.*

Referencias

- Chacón, P. D. (2008). La mujer como objeto sexual en la publicidad. *Comunicar*, 16(31).
- Duque, E. (2006). *Aprendiendo para el amor o para la violencia. Las relaciones en las discotecas*. Roure.
- Fromm, E. (1951). *Psicoanálisis de la sociedad contemporánea*. Paidós.
- Fromm, E. (1956). *El arte de amar*. Paidós.
- Ferro-García, y Valero-Aguayo, L. (2017). Uma hipótese transdiagnóstica a partir da Psicoterapia Analítica Funcional: A formação do Eu e seus problemas. *Revista Brasileira De Terapia Comportamental E Cognitiva*, 19(3), 145–165.
<https://doi.org/10.31505/rbtcc.v19i3.1060>
- Ferro, V. (2007). Del amor, palabras y mitos. *Mendive*, 5(2), 157-161.
- Flecha, A., Puivert, L., y Redondo, G. (2005). Socialización preventiva de la violencia de género. *Feminismo/s*, 6, 107-120
- Gergen, K. (2015). *El ser relacional: más allá del yo y la comunidad*. Desclee de Brouwer.
- Lara, A. y Domínguez, E. (2013). *El Giro Afectivo*. Athenea Digital, 13 (3), 101-119.
- Limas, S. J., Jaimes, A. M. y Salazar, E. J. (2018). La educación virtual en los programas de Educación Superior en el área de Administración. En *Compendio de investigación* (pp. 1337-1343). Academia Journals.
- Macias, P. (2023, 23 de Marzo). Y así entendí que es la autenticidad. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=oabk8TYOeBo>
- Merchán, E. J., Mero Suárez, K. V. y Mero Suárez, C. R. (2018). Uso didáctico de las redes sociales en la educación superior. *Sinapsis*, 2(13). 10.37117/s.v2i13.158
- Reed-Danahay, D. (1997). *Auto/ethnography. Rewriting the Self and the Social*. Routledge.
- Red Educativa Mundial (2017). Educación 3.0: Usos de las redes sociales en el aula. Ventajas y desventajas. *Redem: Red Educativa Mundial*. [Portal web].
<https://www.redem.org/educacion-3-0-usos-de-las-redes-sociales-en-el-aula-ventajas-y-desventajas/>

Rial, A., Gómez, P., Braña, T. y Varela, J. (2014). Actitudes, percepciones y uso de Internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega. *Anales de Psicología*, 30(2), 642-655. 10.6018/analesps.30.2.159111

Sanpedro, P. (2005). El mito del amor y sus consecuencias en los vínculos de pareja. *Disenso*, 45. Disponible en: <http://www.pensamientocritico.org/pilsan0505.htm>

Seligman, M.E. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54, 559-532.