

Centro Educativo Jean Piaget

"Aprendemos y construimos para trascender"

¿Cómo Explicas un Corazón Roto?

Maestra: Adriana F. Chávez

Alumna: Paula Muciffo Martinez

Asignatura: TMI

Introducción

No hay una persona que a lo largo de su vida no haya experimentado el estar enamorado, ese increíble momento en el que sientes que estás en la cima del mundo, no puedes dejar de pensar en esa persona especial y no paras de sonreír.

A su vez , aunque el enamorarse es de las cosas más bonitas a veces también significa que nos pueden romper el corazón, y si esto sucede puede llegar a ser de las cosas más dolorosas que alguien puede experimentar.

En el siguiente trabajo se investigará qué sucede en nuestro organismo cuando experimentamos el estar enamorados y a su vez al sufrir un desamor...

Pregunta de Investigación.

¿A qué se define como estar “enamorado”, química y psicológicamente? ¿Cuál puede llegar a ser el impacto emocional y psicológico que conlleva el sufrir de desamor o un “corazón roto”? ¿A qué se debe? ¿Con qué enfermedad médica se puede comparar un “corazón roto” tomando en cuenta sus síntomas?

1) Objetivos.

Objetivo general: Como objetivo del presente trabajo de investigación se busca analizar los efectos psicológicos y físicos que desarrolla el cuerpo humano a lo largo de las distintas etapas de duelo después de sufrir un desamor.

Objetivos específicos:

- ✓ Después de conocer cuál es la correlación entre el dolor emocional y físico al experimentar un “corazón roto”, comparar los síntomas físicos que se presentan con los de alguna enfermedad médica.
- ✓ Después de contestar a lo largo de la investigación todas las preguntas mencionadas previamente, se llevará a cabo una encuesta para recolectar información sobre cómo fue la experiencia de estar enamorados para las personas encuestadas y después sobre lo que implicó haber sufrido de un corazón roto.
- ✓ Finalmente se compararán resultados respecto a la información obtenida a lo largo de la investigación.

2) *Justificación.*

Aunque hay varios trabajos de investigación que hablan de este tema, creo que el hecho de encuestar a jóvenes alrededor de mi edad con los que me desenvuelvo en el mismo entorno diariamente le da un enfoque distinto, ya que de alguna forma lo vuelve más personal.

Este es un tema relevante ya que el experimentar un corazón roto no es una experiencia nada fuera de lo ordinario, al contrario, yo diría que es una fase por la que todo ser humano pasa múltiples veces, sin embargo, que sea algo que se viva de manera común no hace que sea menos confuso o doloroso, probablemente las personas no son conscientes de todo lo que está sucediendo en su organismo y por ende es más difícil sobrellevar esta fase.

Creo que el investigar sobre lo que pasa durante este periodo a nivel psicológico puede ser útil ya que da una explicación a por qué es algo tan drástico y fuerte en nuestra vida de esta forma, si las

personas saben que sucede, entonces puede ser que lidiar con lo que está ocurriendo sea menos difícil.

Marco Teórico

¿Qué se entiende por estar *enamorado*?

El enamorarse conlleva no solo componentes emocionales, sino también cognitivos, conductuales y eróticos.

Químicamente el sentimiento de estar enamorado se desarrolla en una parte del cerebro llamada “área ventral tegmental” y se debe a la dopamina que generan células ubicadas en esa zona. Esta región es parte del sistema de gratificación del cerebro y está por debajo del proceso cognitivo del pensamiento; asociado al deseo, la motivación y ansiedad.

Es interesante señalar que la misma área del cerebro donde se desarrolla este tipo de actividad también se activa cuando se está bajo los efectos de la cocaína.

El amor romántico ocasiona en la persona una pérdida del sentido de sí mismo y no se logra dejar de pensar en el individuo por el que sentimos esta emoción.

Entre otras reacciones que se experimentan durante el proceso de enamoramiento, de acuerdo con Eduardo Arizaga (2014), se encuentran:

- Intenso deseo de intimidad y unión física con el individuo.
- Deseo de reciprocidad.
- Temor al rechazo.

- Pérdida de la concentración.
- Se tiene como único centro de atención al otro individuo.
- Idealización del individuo.

¿Qué conlleva el sufrir de desamor o un “corazón roto”?

Según Manuel Espinosa , catedrático de psicología de la Universidad Autónoma de Madrid, los efectos del desamor son “tremendamente parecidos al síndrome de abstinencia causado por una droga”.

Se suele relacionar la adicción con el desenamoramiento por que ambos comparten una serie de comportamientos, por ejemplo los cambios de humor. Además hay presencia de ansiedad, comportamientos compulsivos y obsesivos, distorsión de la realidad, dependencia emocional, entre otros.

“No sólo echamos de menos a la persona sino también las rutinas que teníamos con ella” (Juan Lerna)

En opinión de Juan Lerma, investigador de neurociencias, “amor y desamor son las dos caras de una misma moneda. El primero hace subir los niveles de dopamina y oxitocina en el cerebro y te hace sentir apego y placer. El otro hace que eches en falta este apego y que sufras ansiedad y malestar”.

La primera etapa del desamor: La protesta

El desamor comienza con una primera etapa de incredulidad, protesta y refuerzo del apego; el cerebro se aterroriza y reacciona como si estuviera ante una amenaza. Comienzas a sentirte fatal, tu sistema inmune se debilita y suben los niveles de estrés.

Durante esa fase, es frecuente que las personas rechazadas traten de volver con sus ex parejas, de forma obsesiva. Puede aparecer una sensación general de irritación y furia, que en algunos casos puede facilitar que algunas personas incluso desencadenen comportamientos violentos. En las situaciones más extremas, puede aparecer la depresión o incluso comportamientos suicidas y homicidas.

Algunas de las causas por las que ocurre esto están en el cerebro y en las hormonas que influyen en las emociones.

En primer lugar, comienza a liberar cortisol, la hormona del estrés. También disminuyen los niveles de serotonina, y en consecuencia la capacidad de pensar racionalmente se resiente. Por otra parte aumenta la sensación de enamoramiento, por que suben los niveles de dopamina y oxitocina...

Segunda Etapa: Melancolía y Reorganización

En la segunda fase del desamor, llega la calma. Esta calma es al principio una mezcla de resignación, desesperanza y pesimismo, cuya superación es fundamentalmente *cuestión de tiempo*.

Pasado un tiempo más o menos largo, llega la última etapa, la de reorganización.

A nivel cerebral, requiere que las partes del cerebro que están activadas con el enamoramiento, como algunos circuitos de recompensa (área ventral tegmental, entre otras) vuelvan a la normalidad. Y sobre todo es necesario que ocurra un proceso de aprendizaje en córtex prefrontal que le permita al individuo recuperar su interés amoroso por nuevas personas.

¿Con qué enfermedad médica se puede comparar un “corazón roto” tomando en cuenta sus síntomas?

El síndrome del corazón roto es una enfermedad cardíaca temporal que a menudo la provocan situaciones estresantes. La enfermedad también puede desencadenarse por una enfermedad física grave o una cirugía. Las personas con síndrome del corazón roto pueden presentar dolor de pecho repentino o pensar que están teniendo un ataque cardíaco.

En el síndrome del corazón roto, se produce una alteración temporaria de la función de bombeo normal del corazón en un área del corazón. El resto del corazón funciona con normalidad o, incluso, con contracciones más fuertes. Este síndrome producirse por la reacción del corazón a un aumento de las hormonas del estrés.

Los médicos también pueden referirse a la enfermedad como miocardiopatía de Takotsubo, síndrome de abombamiento apical o miocardiopatía por estrés.

Los síntomas del síndrome de Takotsubo son los propios de una persona que está padeciendo una angina de pecho o infarto agudo de miocardio. El paciente refiere un dolor opresivo centrotorácico, que no cambia con el movimiento o el reposo, que puede irradiarse a las extremidades superiores (especialmente la izquierda), el cuello, la espalda o la parte alta del abdomen.

El dolor puede ir acompañado de un cuadro de vegetatismo, con mareo, sudoración fría, náuseas o vómitos. En ocasiones se puede dar también sensación de disnea, de falta de aire, así como malestar general y sensación de muerte inminente. Complicaciones de un síndrome de Takotsubo pueden ser las arritmias ventriculares, la bradicardia severa o una insuficiencia cardíaca.

Bibliografías

- David Cañadas . (-). Síndrome de Takotsubo. Noviembre 2019, de Mapfre Sitio web:
<https://www.salud.mapfre.es/enfermedades/cardiovasculares/sindrome-de-takotsubo/>
- Redacción National Geographic. (-). ¿Por qué nos enamoramos?. Noviembre 2019, de National Geographic Sitio web:
<https://www.nationalgeographic.es/ciencia/por-que-nos-enamoramos>
- Helen Fisher[Ted talks].(2014 enero 21).*The Brain in Love*.Recuperado de:
<https://youtu.be/OYfoGTIG7pY>
- Eduardo Arízaga[Ted talks].(2015 julio 14).*Neurobiología del Amor*. Recuperado de:
<https://youtu.be/kw-AFqKIrVY>

