Centro Educativo Jean Piaget

“Aprendemos y construimos para trascender”

¿Cómo Explicas un Corazón Roto?

Maestra: Adriana F. Chávez

Alumna: Paula Muciño Martínez

Asignatura: TMI

Fecha de entrega: Lunes 11 de mayo 2020

***Resumen***

En el presente trabajo de investigación se investigó sobre que ocurre a nivel químico y psicológico en el cerebro al momento de experimentar el estar enamorados, también se hizo una comparación a aquello que sucede cuando por el contrario se sufre de desamor y en cierto punto si los síntomas podían ser similares a los de una enfermedad ya preestablecida.

Se elaboró una encuesta para comprobar y contrastar si aquello investigado en se podía tomar como regla general o si para cada quién transcurre distinto.

***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 que 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 porque 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 exparejas, de

forma obsesiva. Puede aparecer una sensación general de irritación y furia, que en algunos casos

puede facilitar que algunas personas incluso desencadenan 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

centro torácico, 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.

***Método***

Para este trabajo de investigación, se planteó como uno de los objetivos la elaboración de una encuesta con el fin de que los participantes compartieran cómo fue para ellos la experiencia de estar enamorados y también de sufrir un “corazón roto”

Ésta encuesta fue aplicada en las instalaciones del Centro Educativo Jean Piaget a un grupo de cada grado de preparatoria (4to, 5to y 6to) y a 8 estudiantes de tercero de secundaria.

De sexto se encuestó a 19 alumnos, de quinto a 25, de cuarto a 25 y de tercero a 8, en todos los casos los participantes eran de ambos sexos. Como rango de edad se tiene de 14 a 19 años.

En cuanto a nivel socioeconómico en general los estudiantes pertenecen a un nivel medio, medio-alto y alto.

La encuesta consistía en un cuestionario impreso que constaba de 11 preguntas abiertas sobre sus experiencias personales al estar enamorado(a) de otra persona y a su vez como fue el experimentar desamor.

El cuestionario fue aplicado en horario regular de escuela y en cada respectivo salón, en ninguno de los casos tomó más de 10 min. su resolución.

***Resultados***

Se observó que los participantes encontraron difícil definir qué es para ellos estar enamorado, muchas veces no estaban seguros sobre si lo que sentían podía ser llamado así. También les fue algo complicado marcar el momento en el que se dieron cuenta de que lo estaban.

De las características sugeridas para definir como fue la experiencia de estar enamorado las más seleccionadas fueron:

* Se tiene como centro de atención a la persona de la que se está enamorado(a) (22 personas)
* Deseo de Reciprocidad (24 personas)
* Pérdida de la concentración (20 personas)

Una persona de las encuestadas expreso nunca haber estado enamorada

También se observó que prácticamente en todos los casos en los que se marcó “Deseo de unión física con la persona” (13 personas en total) los encuestados contaban con 16 a 18 años. Solo en 2 casos se trataba de adolescentes de 14 y 15 años.

En cuanto al desamor, los síntomas más experimentados resultaron ser:

* Dolor repentino en el pecho (18 personas)
* Malestar General (20)

28 personas expresaron nunca haber experimentado ninguno de los síntomas sugeridos.

En cuanto a los periodo de superación el más bajo registrado fue de 2 días y el más largo fue de 3 años.

14 personas registraron aún no haber superado a esa persona.

***Discusión***

En general las características sugeridas en la encuesta en base a lo propuesto en el marco teórico para que los participantes describieran su experiencia al estar enamorados fueron muy acertadas ya que prácticamente todos habían experimentado alguna de ellas.

Yo creo que esto se debe a que ya que las reacciones químicas en el cerebro son las mismas por eso es normal que todos experimenten sentimientos muy parecidos.

En cuanto a “El deseo de unión física con una persona” creo que hace mucho sentido que la mayoría de los adolescentes que marcaron esa opción contaran con 16 años en adelante ya que a esa edad es cuanto ya comienzas a contar con cierta madurez y autoconocimiento de tu propia sexualidad.

Hablando del desamor, el hecho de que 28 personas marcaran nunca haber experimentado los síntomas propuestos fue algo inesperado; ya que están basados en aquellos planteados en la investigación como los síntomas más frecuentes.

Dado que el tiempo más corto de superación fue de 2 días y el más largo registrado fue de 3 años, realmente impacta el gran contraste que hay.

Ambas personas marcaron el síntoma “malestar general” sin embargo aparentemente fue totalmente distinto el proceso de superar a la otra persona. Esto solo me deja pensado que el concepto de enamorarse transcurre distinto para cada persona.

***Conclusiones***

Cómo se esperaba la mayoría de los encuestados tuvieron varias experiencias similares en el momento de definir el amor, sin embargo al contrario de lo que se esperaba hubo demasiados resultados distintos en el caso del desamor.

Efectivamente el estar enamorado es algo que todos viven al menos una vez en su vida, y aunque la mayoría experimenten las mismas emociones y sentimientos, esta encuesta nos demostró que cada uno lo percibe y define de manera distinta.

Aunque haya datos científicos sobre que ocurre en nuestro cerebro química y psicológicamente al experimentar amor y desamor, cada persona es en cierta forma distinta y lidia con este tipo de experiencias a su propia manera.

**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>

**Cuestionario Aplicado**

1. ¿Cómo definirías el estar enamorado(a)?
2. ¿Consideras que has estado enamorado (a)?
3. ¿Cómo fue el estar enamorado para ti?

* Temor al rechazo
* Pérdida de la concentración
* Se tiene como único centro de atención a la persona de la que se está enamorado
* Idealización de la persona
* Deseo de Reciprocidad
* Deseo de Unión Física

1. Si has estado enamorado(a) ¿En qué momento te diste cuenta de que lo estabas?
2. ¿Has estado en alguna relación amorosa? Si es el caso, ¿En cuántas?
3. En tus relaciones amorosas, ¿En cuántas te han roto el corazón?
4. ¿Cómo fue la experiencia de experimentar un corazón roto para ti?

* Tu sistema inmune se debilita
* Suben niveles de estrés
* Sentimiento de irritación
* Aumentó la sensación de enamoramiento hacia la otra persona

1. ¿Alguna vez sentiste la necesidad de regresar con tu ex?
2. En caso de haber sufrido desamor, ¿Has experimentado alguno de estos síntomas físicos?

* Dolor repentino de pecho
* Mareo
* Náuseas
* Falta de aire
* Malestar general
* Presión baja

1. ¿Cuánto tiempo te tomó superar a esa persona?
2. ¿Tú considerarías que has roto un corazón?