

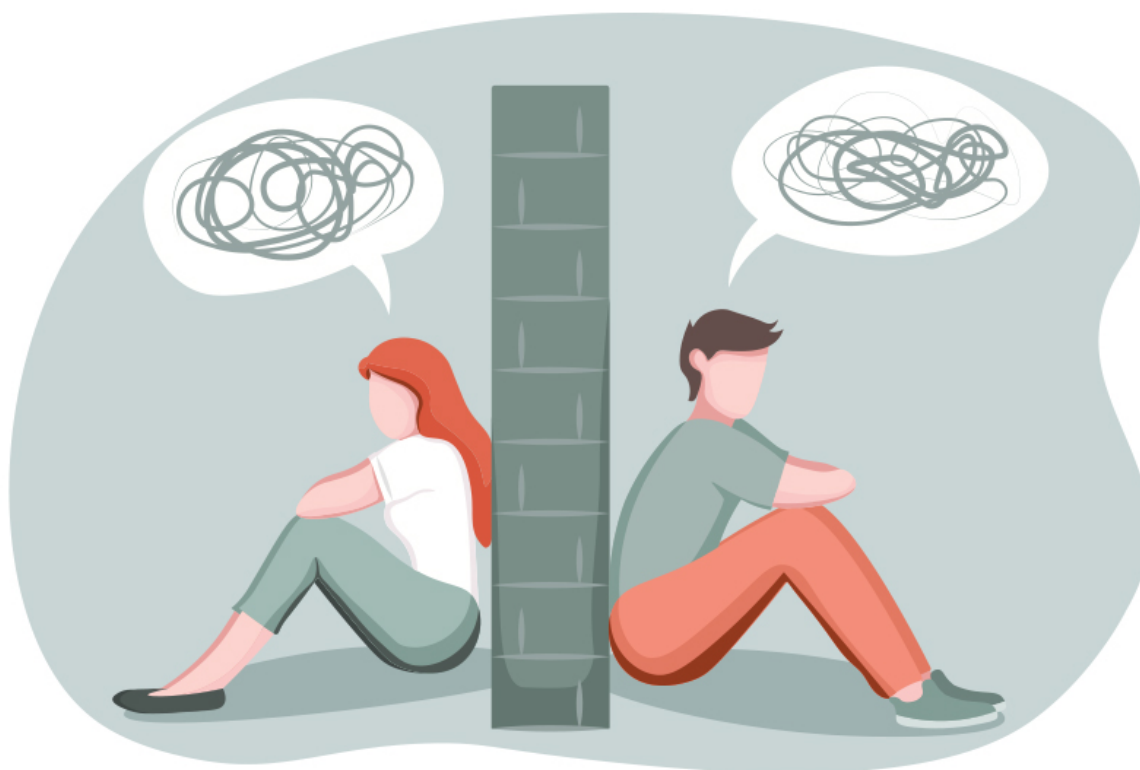
Se ingresa en una crisis de depresión

¿Qué sucede en tu cerebro cuando terminas una relación?

Al llegar la ruptura, hay cambios en los sistemas endocrino y nervioso, que conducen a un estado de malestar: Gabriel Gutiérrez Ospina, de la FP

Michel Olguín Lacunza

Feb 12, 2024



Cuando empezamos una relación y nos enamoramos, el cerebro segrega un coctel de sustancias como la dopamina, serotonina, oxitocina y vasopresina, que causan adicción. No obstante, si la relación se termina, estas sustancias disminuyen considerablemente, y por eso las personas se sienten tristes, explicó Gabriel Gutiérrez Ospina, académico de la Facultad de Psicología (FP).

De hecho, el enamoramiento es considerado como un estado de adicción con todas sus características fisiológicas; la diferencia es que la parte emocional está sublimada hacia algo maravilloso, añadió el también investigador del Instituto de Investigaciones Biomédicas.

Pero cuando llega la ruptura, hay cambios en los sistemas endocrino y nervioso que conducen a un estado de malestar, generalmente asociado al pánico, el miedo al abandono y el rechazo.

Es como una especie de privación, y pasa igual que cuando a una persona adicta le retiran un fármaco, agregó el académico universitario.

¿Peligro?

Cuando se inicia con una posible pareja, lo primero que ocurre en el organismo es una respuesta de estrés crónico, se eleva el cortisol y las catecolaminas (que pueden causar cambios en las frecuencias cardíaca y respiratoria, e incluso aumenta la sudoración).

Regularmente se acompaña de lo que de manera popular se conoce como “mariposas en el estómago”, y se asocia con el enamoramiento. Sin embargo, lo que en realidad sucede es el incremento de la secreción de ácido clorhídrico que aparece por estrés. Curiosamente, esta respuesta es la misma que surge cuando la persona está en peligro.

No obstante, este estado corporal refuerza la idea de que se está perdiendo el amor, y por eso se desea pasar todo el tiempo con esa persona.

De hecho, cuando la gente se besa, abraza y tiene relaciones sexuales, se genera un estado que modifica los sistemas neuroendocrinos y surgen sustancias químicas como la dopamina y la oxitocina que causan bienestar.

Más tarde, cuando la relación se consolida y el enamoramiento aminora, ocurren cambios de manera secundaria; por ejemplo disminuye la ansiedad y se percibe como una relación segura.

Sin embargo, algunas personas sienten inseguridad todo el tiempo y eso las mantiene estresadas, incluso a través de los años.

Debido a una estructura emocional (apego ansioso o evitativo que surge desde la infancia) siempre quedan dudas: ¿mi pareja va a dejarme?, ¿le va a gustar alguien más? Por eso la persona está constantemente estresada.

En consecuencia, el corazón se puede romper desde el momento en que se inicia una relación, sin saber qué va a suceder. Pero en un vínculo amoroso pueden pasar años antes de que algo negativo ocurra.

Amor y desamor

En una ruptura sucede exactamente lo mismo que con el enamoramiento, pero en la primera disminuyen los niveles de neurotransmisores asociados sobre todo al placer, como es la dopamina, serotonina, vasopresina y la oxitocina, y aumentan los niveles del cortisol.

Cuando la ruptura se da de forma inmediata, se ingresa en un estado de depresión, asociado con un malestar corporal, y en general todo el cuerpo está deprimido.

Curiosamente, hay algunas citocinas proinflamatorias que se elevan durante el enamoramiento y también con el estrés posruptura; entonces el sistema inmunológico se deprime y en ambos casos se está muy propenso a adquirir infecciones.

Pero en la ruptura no sólo es el hecho de perder a la persona, sino que también es el miedo a quedarse solo o tener un fracaso social. “Por ejemplo, en estos casos se piensa: la gente me va a ver mal si no tengo pareja, ya estoy grande, no voy a encontrar otra persona. Y así empiezan a descalificarse a sí mismos”.

Recomendación

Al vivir una ruptura, y si la persona se siente mal, lo mejor es visitar a un psicólogo y explorar qué tipo de vínculo se tuvo, con el fin de para entender de qué manera se está llevando la separación.

Esto servirá para que en el próximo enamoramiento se modifique el apego (que no sea desde sus carencias emocionales) y, de este modo, cuando llegue una nueva ruptura no sea tan dolorosa.



Enamoramiento

estrés posruptura

G5450

Gabriel Gutiérrez Ospina

© 2017 - Hecho en México, Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Esta página puede ser reproducida con fines no lucrativos, siempre y cuando no se mutile, se cite la fuente completa y su dirección electrónica. De otra forma, requiere permiso previo por escrito de la institución.



Dirección General de Comunicación Social