

# Día del Amor y la Amistad; ¿cómo y porqué se enamora un paceño?



Corazones y osos de peluche en puestos en las calles de La Paz, por el Día de San Valentín. Foto: Modesto Peralta Delgado.

## SudcaliCiencia

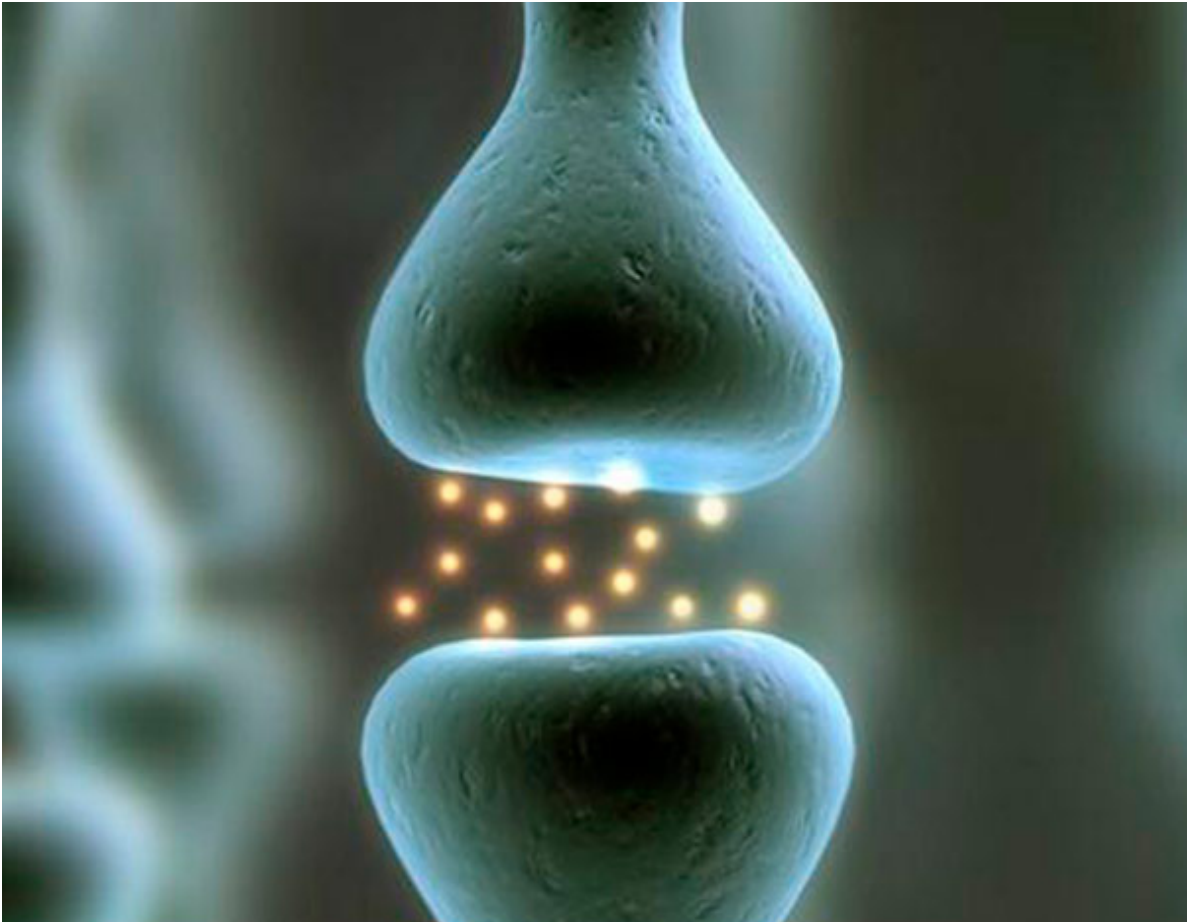
Por Marián Camacho

*La Paz, Baja California Sur (BCS).* Hoy 14 de febrero, Día del

**Amor y la Amistad** –o [Día de San Valentín](#)– te explico que el **enamoramamiento** de los **paceños** tiene que ver con cosas que van más allá de tener mujeres hermosas, hombres muy guapos, atardeceres espectaculares, así como playas y espacios solitarios que invitan al **amor**: **La Eréndira, el terraplén de los cocos, el mirador del Pedregal, la playa del Cetmar,** etcétera. Sin embargo, no sólo basta con comprar una nieve y caminar por **el malecón** para decir que se conoce la fórmula del **amor paceño**. No, ya no. Hoy tenemos que conocer la explicación que está detrás de todo esto.

## **El lenguaje del cerebro**

En primer lugar, necesitamos saber que nuestras acciones están controladas por la voz de mando de nuestro cerebro. **El cerebro** es un órgano compuesto por millones de células, llamadas [neuronas](#), que se comunican entre sí para generar diferentes respuestas. Esta comunicación se llama “[sinapsis](#)” y es el lenguaje de las neuronas. Al igual que en todo lenguaje donde las palabras o gestos nos indican algo, en la sinapsis existen algunas “palabras químicas” que se llaman [neurotransmisores](#). Un **neurotransmisor** es una molécula que lleva información de una neurona a otra.



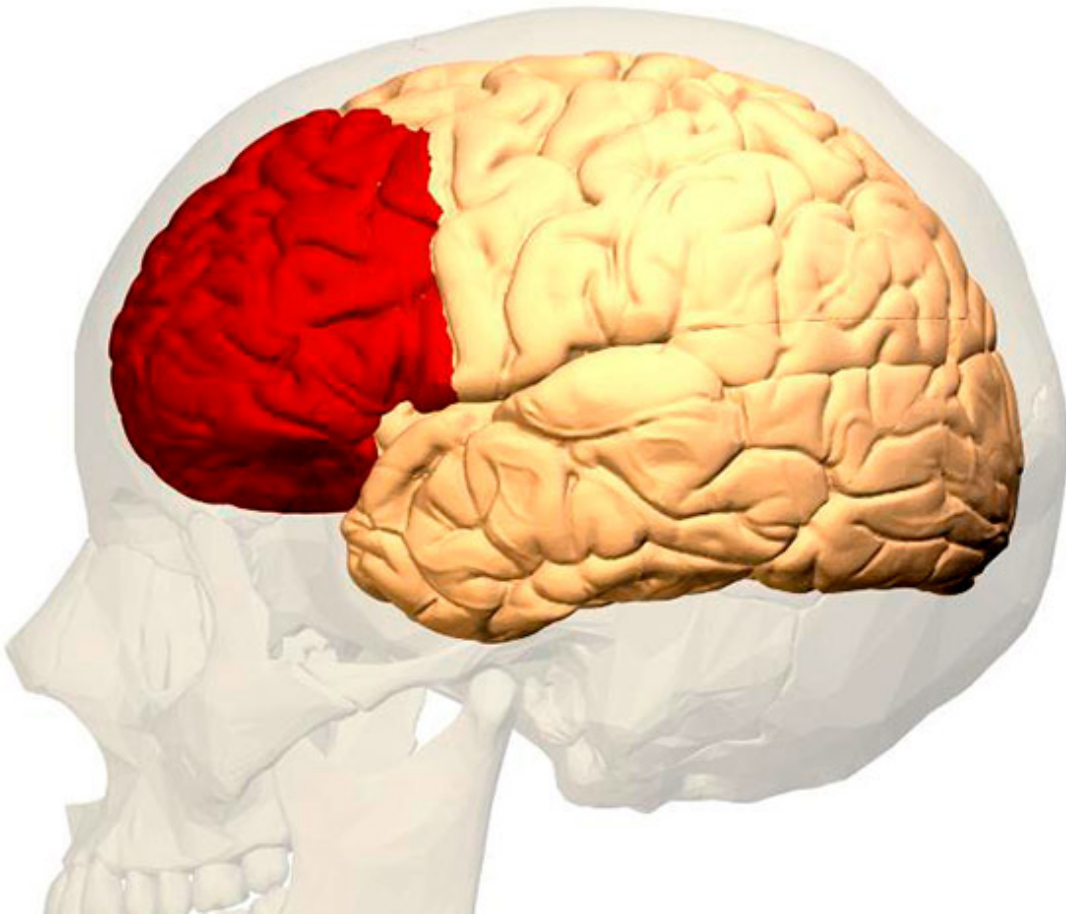
Neurotransmisor (esferas amarillas) transmitiéndose de una neurona a otra. Imagen: Internet.

Pues resulta que, durante **el enamoramiento**, el neurotransmisor llamado **dopamina** se libera “mashín”. Es decir, cuando un pacheño está enamorado, existen grandes concentraciones de dopamina liberándose lentamente. Es importante saber que la [dopamina](#) está relacionada con **el deseo, la felicidad y la sensación de placer**, todas presentes cuando uno está enamorándose. Además, los enamorados presentan estados de ansiedad (tiemblan las piernas) y estrés moderados que se manifiestan a través de un aumento en la sudoración, la presión arterial, el ritmo cardíaco y en los movimientos peristálticos intestinales (sí: las famosas “mariposas en el estómago”).



## El amor nos vuelve tontos

Pero ¿qué creen? Esta liberación alocada de dopamina tiene sus consecuencias. Por ejemplo, dicen por ahí, que cuando una persona está enamorada se “vuelve tonta”. Y esto tiene mucho de razón, porque resulta que, al aumentar la **liberación de dopamina** también aumenta la actividad del **sistema límbico**. El [sistema límbico](#) son las partes del cerebro encargadas de responder a ciertos estímulos y también, es ahí, donde se encuentran los instintos humanos. O sea que entre más dopamina hay, más respondemos a nuestros instintos. Y no sólo eso, cuando el sistema límbico “anda con todo” se inhibe el trabajo de la corteza prefrontal, que es la parte de “enfrente” del cerebro y que está involucrada en el razonamiento, en la expresión de la personalidad, en los procesos de toma de decisiones y en la regulación del comportamiento social adecuado en cada momento. Entonces, ya sabrán lo que pasa cuando alguien anda enamorándose y trae un relajamiento con la dopamina, el sistema límbico y la corteza prefrontal.



Corteza prefrontal en rojo. Imagen: Internet.

**iWeeeey!, entonces hay que liberar constantemente un montón de dopamina y “puum” estamos enamorados para siempre**

*Desafortunadamente o afortunadamente, según como se vea, las concentraciones de dopamina disminuyen conforme avanza el enamoramiento. Algunos [científicos](#) afirman que, en promedio, la dopamina del enamoramiento se acaba en tres años. Ya sé, es súper poquito tiempo para que se acabe el cuento feliz. Sin embargo, después de este tiempo, contamos con nuestra amiga, la poderosa, la inigualable: **oxitocina**. Esta sustancia química es conocida como la “hormona de la unión” por la neurociencia, ya que es liberada en el cerebro de papeños y papeñas a través de interacciones amorosas íntimas. La [oxitocina](#) tiene un efecto calmante y disminuye la necesidad de más y más **dopamina**. Esta hormona es la responsable del sentimiento de calidez, relajación, seguridad e intimidad amorosa que la mayoría de la gente busca. Y lo mejor... nuestros cerebros nunca desarrollan tolerancia hacia ella,*

*por lo tanto, una relación amorosa construida con “ladrillos” de oxitocina ipuede durar para siempre!*

Existen diversas técnicas psicológicas encaminadas a reforzar los patrones químicos en las parejas que desean mejorar sus relaciones amorosas. Sin embargo, antes de intentar cualquier cosa, considero que lo más importante es comprender los principios básicos que generan nuestro comportamiento. Ya que como dijo la genial y enamorada [Marie Curie](#), “no hay nada que temer en la vida, sólo cosas por comprender”.

**¡Feliz Día del Amor y la Amistad!**