



NEUROTRASMISORES...

# LA QUÍMICA DEL AMOR

Psicóloga Elizabeth Márquez

## ¿Quién no se ha enamorado alguna vez?

El amor es algo inolvidable, detiene nuestro mundo interior para mostrarnos una realidad distinta, más plena e increíblemente feliz.

Durante este proceso suceden cosas muy interesantes en el cerebro, el centro ejecutivo de nuestra personalidad y creación de la realidad, EL ENAMORAMIENTO.

El **enamoramiento** es, un proceso involuntario, en el cual se producen una gama de experiencias placenteras desbordadas que, son el resultado de la liberación desmesurada de un coctel de **neurotransmisores** que permiten al individuo establecer una relación amorosa prolongada en el tiempo. Entre los neurotransmisores más importantes podemos destacar tres: *dopamina*, *oxitocina* y *anandamida*.

El incremento de la **Dopamina** se traduce en motivación, en esa voluntad para actuar, incrementa la memoria y, la capacidad para recordar detalles; inhibe los lóbulos frontales del cerebro y, su capacidad para ser lógicos y razonar. La dopamina es la responsable de crear una adicción a eso que estamos sintiendo, de generar una necesidad de sentir una y otra vez más, esta experiencia. Es la hormona de la pasión.

La **Oxitocina**, nos lleva a extrañar, genera momentos inolvidables y apego, nos mantiene cerca del ser amado, fortalece el vínculo permitiendo que la relación sea estable y, perdurará con el tiempo a pesar de que los efectos de la dopamina se hayan pasado. Los besos y los abrazos son liberadores de esta hormona. Es la hormona del amor duradero.

La **Anandamida**, es responsable de los enormes beneficios que se experimentan en el amor, ya que permite la generación y **regulación hormonal** del cerebro e incrementa notablemente la **neurogénesis** en el hipocampo, lo que podemos traducir en una división neuronal que genera, como resultado, una mayor capacidad de memoria y aprendizaje. Esta hormona se libera durante las sesiones prolongadas de caricias y besos.

**“Quien ha amado plenamente, ya ha vivido todo lo que vale la pena vivir”**



Beth Márquez



52 722 443 9233