

DORMIR EN PAREJA BENEFICIA AL

CEREBRO



Dormir juntos, siempre que el vínculo afectivo entre la pareja sea bueno, es beneficioso para la salud.

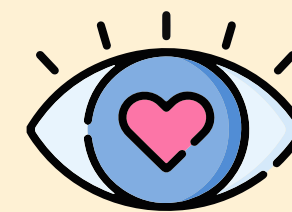
Una investigación en el Hospital Universitario de Kiel (Alemania, 2020), evidenció que dormir en pareja mejoraba la fase REM del sueño, refuerza las capacidades sociales y reduce el estrés emocional.



#NEURO-EDÚCATE

Fuente: Revista Mente y Cerebro N° 106. Pág. 5.

EL AMOR A... PRIMERA VISTA



El “flechazo a primera vista” es el embelesamiento inicial que nos produce una persona y que dispara en nuestro cerebro mayores niveles de oxitocina y dopamina, que eleva nuestro deseo de apego, sensación de placer y la motivación e iniciativa.



En el amor a primera vista gana protagonismo la atracción física. Al tener poca información sobre la otra persona, la información visual, acústica y hasta táctil, activan velozmente transformaciones neuroquímicas en nuestro cerebro.

A partir de la potente impresión que nos causa una persona que consideramos atractiva, se llega muy fácilmente a su idealización: a atribuirle más características positivas de las que realmente conocemos.

LAS RAÍCES DE LA AMISTAD



La posibilidad de una amistad duradera procede de encontrar intereses comunes con otra persona, características similares o ayudarse mutuamente.

¿Sabías qué?

Es poco frecuente que los encuentros casuales acaben en una amistad prolongada.

La mayoría de las personas mantienen relaciones estrechas con pocos congéneres, de media, unas cinco personas. Ello se debe al esfuerzo que implica cuidar esas amistades.



En el reino animal también se observan relaciones altruistas entre dos individuos o grupos pequeños.

La explicación se ubica en facilitar la supervivencia, reducir el estrés y facilitar la curación de heridas.

ENGAÑO Y PERDÓN

¿Debo perdonar un engaño amoroso?



Cada persona reacciona a su modo. Lo que sí es cierto es que el rencor sólo perjudica a uno mismo.

Si deseas perdonar y seguir adelante con tu vida, recuerda que el perdón es decisional y emocional: con el primero, decides dejar atrás la venganza y el rencor; con el segundo, intentas desearle lo mejor o que por lo menos no haga daño a otras personas. Lo importante es saber dejar atrás esa experiencia perturbadora.

