



ARTÍCULOS  
Y NOTAS

# Asociación Educar

PARA EL DESARROLLO HUMANO

NEUROCIENCIAS, NEUROPSICOEDUCACIÓN Y AFINES



## ***Contar puede ayudarnos aunque sea por un momento, a olvidar el dolor de ser abandonados.***

***Nse. Marita Castro***

*Investigadores de la Universidad Estatal de Nueva York, pusieron carteles en el campus buscando estudiantes que hubieran sido abandonados por las personas que consideraban su gran amor.*

*Los cerebros de quince estudiantes que respondieron al aviso, fueron monitoreados a través de equipos de resonancia magnética, mientras se les mostraban una foto de sus ex-parejas. Luego de observarla debían contar en forma descendente de 7 en 7 a partir del número 8,211.*

*Cumplir con la tarea luego de ver la imagen de la persona amada que los había abandonado era difícil, pero las emociones se calmaban a medida que podían cumplir con la actividad mental requerida con los números.*

Los científicos podían observar la actividad cerebral de cada participante, mientras veían la foto y se comprobó al igual que en otros estudios, que las áreas asociadas con el dolor que se produce ante el corte de una relación, involucraban las mismas que cuando nos enamoramos, vemos una posible recompensa o padecemos una adicción.

2 ✖ 9 ÷  
+ 5 ≠ 7





ARTÍCULOS  
Y NOTAS

# Asociación Educar

PARA EL DESARROLLO HUMANO

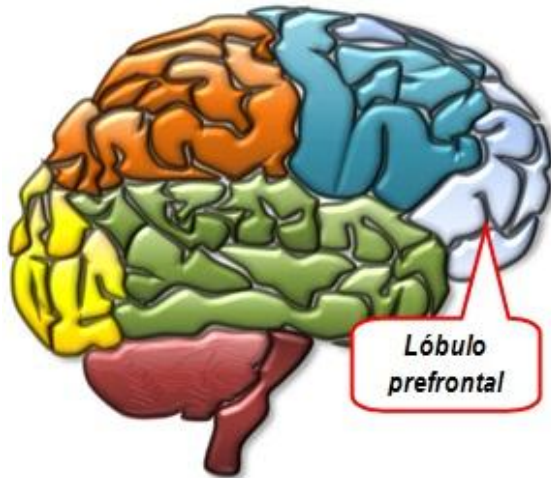
NEUROCIENCIAS, NEUROSIDOEDUCACIÓN Y AFINES



Estas son el área ventral tegmental y el núcleo accumbens. Esto explica el motivo por el cual los rompimientos amorosos son tan duros de sobrellevar y sobre todo más duros de controlar, pues como en una situación de abstinencia, nuestro cerebro nos lleva a querer buscar la recompensa perdida.

El estudio fue realizado por Lucy Brown profesora de neurociencia de el Albert Einstein College de Medicina.

Según Helen Fisher, bióloga antropóloga, y experta en el tema, es necesario más estudios para considerar que contar puede ayudarnos a olvidar las penas de amor.



Sin embargo lo que si debemos tener en cuenta que nuestra UCCM (unidad cuerpo cerebro mente), no puede mantener en mente estados emocionales o acciones diferentes, por el cual el sistema atencional puede ser modelado desde los lóbulos prefrontales, cumpliendo una tarea rutinaria como lo es contar, que lleva la actividad hacia otras zonas de nuestro cerebro, lo que nos permite olvidarnos por un rato de aquellas cosas que nos causan dolor.

Y como el dolor emocional puede ampliarse a medida que no podemos salir de él, ayudar a nuestra UCCM a descansar y aliviarse, es un muy buen ejercicio mental, que podemos aplicar sin el aprendizaje de técnicas especiales y sin demasiado esfuerzo.

