



# Amor, neuroquímica, salud e Inteligencia emocional

Una de las teorías más interesantes que explican en gran medida nuestro desarrollo emocional, social y a nivel neuronal es la teoría del vínculo de apego, que ya hemos tratado en entradas anteriores. El [Máster 2018-19 en Inteligencia emocional, Psicología positiva, Neurociencia, Ciencias de la Felicidad, el Bienestar y la Salud](#) que imparte el Instituto Psicológico dedica un apartado especial a la Educación emocional y las relaciones interpersonales, con gran protagonismo de la teoría del [vínculo de apego](#) (paterno y materno) que desarrollaron fundamentalmente **John Bowlby** y **Mary D. S. Ainsworth**.

En el marco de las relaciones interpersonales, el Máster en Inteligencia emocional multidisciplinar desarrolla un apartado donde se profundiza en la Inteligencia emocional en pareja. El

experto Santiago L., que imparte la ponencia, pone el énfasis en aspectos como las características que debe tener el amor adulto maduro, la neuroquímica del amor-enamoramiento o la enorme influencia que tienen las relaciones (sanas) y el amor para la homeostasis y la salud.

Como subrayó el experto en su intervención sobre la Inteligencia emocional en las relaciones de pareja, existe una serie de factores que **influyen de manera positiva** en toda relación de pareja, como pueden ser la madurez psicológica, la reciprocidad (cooperación y solidaridad), respeto mutuo, corresponsabilidad, compromiso con un proyecto de vida, capacidad de escucha (sin sesgos interpretativos), comunicación inteligente (que no genere malentendidos), o la empatía y los refuerzos mutuamente gratificantes –como pueden ser las caricias y los elogios–.

En el plano contrario, factores que pueden echar a perder una relación por su **influencia negativa** son los esquemas cognitivos disfuncionales, la inmadurez afectiva (incapacidad para dar y/o recibir amor, falta de compromiso, etc.), la rutina, la falta de proyectos en común, la infidelidad, y lo que podemos denominar la ‘otra cara del amor’ (celos, dependencia patológica, suspicacia, inseguridad...).

## **La verdad de la ‘química del amor’**

Se habla en infinidad de ocasiones sobre la química del amor, o que el amor es un proceso químico. Y es una expresión que encierra una gran verdad. Como lo expresa la investigadora **Ximena Páez**, “todas las conductas que pueden observarse en un sujeto enamorado pueden ser explicadas desde la neuroquímica de su cerebro (...) El aumento de la **dopamina** aumenta la atención y la tendencia a considerar única a la persona amada. Provoca euforia, pérdida del apetito y sueño... desesperación si se rompe la relación. Todas ellas, conductas características

de dependencia de drogas como la cocaína y las anfetaminas” (Páez, 2006).

Además, “el aumento de **norepinefrina** permite la fijación en cualidades positivas y desestima las negativas de la persona amada”, mientras que la “disminución de la **serotonina** genera pensamientos obsesivos hacia la persona amada, situación que también ocurre en los trastornos obsesivos”.

Zeifman y Hazan (1997) señalan cuatro fases del vínculo de apego en pareja, que son el pre-apego o atracción inicial (generación de feniletilamina), la formación de apego derivada del enamoramiento (**oxitocina, feniletilamina** y dopamina), el apego definido, que correspondería al amor propiamente dicho, y la corrección de metas, o la pareja como base de seguridad.

Por supuesto, existe una relación directa entre el apego adulto y la salud, y existen estudios que han “investigado mayores índices de mortalidad entre las personas que carecen de vínculos emocionales (House, Landis y Umberson, 1988), mayor vulnerabilidad a la enfermedad física y mental en personas divorciadas (Bloom, Asher y White, 1978; Liberman, Wheeler, De Visser y Kuehnel, 1987), un porcentaje superior de trastornos mentales ante las personas solteras (O’Connors y Brown, 1984) y, en las relaciones conflictivas, una salud deficiente y hábitos de vida poco saludables (Kiecolt-Glaser y Newton, 2001) así como un elevado índice de desórdenes depresivos (Weissman, 1987)” (Melero, 2008).

Investigadores como Carlos Yela, autor de El amor desde la psicología social (2000) apuntan a que “hay ciertos indicios de que la falta de amor de pareja en adultos se relaciona con la tasa de **infartos y cáncer**”, así como que la tasa de suicidios es “significativamente mayor en **viudos, separados divorciados** que en solteros, y la de estos es, a su vez, mayor que la de los casados (Cáceres, 1986)”. Yela también hace referencia a otros autores que subrayan la existencia de “relaciones entre la ruptura de la relación amorosa y

determinadas conductas que atentan contra la salud propia y ajena , como el **alcoholismo** y las **autolesiones**; en ocasiones, la ruptura de una relación amorosa supone tal desajuste psicológico en el individuo que puede conducirle incluso al suicidio o al homicidio (Bloom y otros, 1978)".

---

