

TENDENCIAS

Científicos descubrieron la fórmula exacta para superar una ruptura amorosa

El Ciudadano · 29 de abril de 2017

Es más simple de lo que creemos.





El efecto placebo ayudaría a disminuir los dolores físicos que trae consigo la angustia de un corazón roto, según un estudio de investigadores de la Universidad de Colorado publicado en el *Journal of Neuroscience*.

“Sólo el hecho de estar haciendo algo por ti mismo e interesarte en lo que te da esperanza, puede tener un impacto”, comentó el profesor de neurociencia y psicología **Tor D. Wager**.

Los investigadores trabajaron con 40 voluntarios que habían pasado por un quiebre romántico no deseado en los últimos seis meses y les pidieron que trajeran una fotografía de su ex novio(a) y otra de un amigo que tuviera el mismo sexo de su ex a un laboratorio de imágenes cerebrales.

En tanto, la actividad cerebral de los participantes fue rastreada por una máquina de resonancia magnética de imagen, mientras se les mostraba cada una de las fotos y eran sometidos a un dolor físico (un estímulo caliente en su brazo izquierdo).

Les científicos descubrieron que las regiones del cerebro que se iluminaron mientras experimentaban dolores físicos y emocionales eran similares.

“Se sabe que tu dolor es real, neuroquímicamente real”, señaló Wager.

Después, a cada participante se le dio un spray nasal. La mitad dijeron que era un “poderoso analgésico, efectivo para reducir el dolor emocional”, mientras que a la otra mitad se les dijo la verdad: era una simple solución salina.

Cuando los participantes volvieron a las máquinas de resonancia para repetir el experimento inicial, **el grupo al que se les dio placebo asumió percibir un menor dolor físico y se sintió mejor emocionalmente** que el grupo que sabía la verdad a cerca de la solución.

Los investigadores descubrieron de que si puedes manejarte a ti mismo para creer que te estás sintiendo bien, podrás superar a tu ex.

Por lo anterior, si estás pasando por un mal momento después de un quiebre, primero tienes que hacer es limpiar las lágrimas, hacer planes con tus amigos y tratar de pasar un buen rato incluso si te sientes devastado.

Si bien toma tiempo, más temprano que tarde volverás a sentirte pleno y sabrás nuevamente como disfrutar la vida.

Vía: **Upsocl.**

Fuente: [El Ciudadano](#)