



Educación en palabras simples El poder del A-mor

■ **Wilta Berrios Oyanadel**
Educadora

Este viernes 14 se celebra el día del amor/a-mor (sin muerte) y cada vez más se ha ido expandiendo el amor universal, quedando no solo acotado al amor de pareja, lo cual me parece excelente, porque lo que más falta en el mundo es el amor.

El amor es una emoción y por lo general se considera una experiencia subjetiva, porque lo que para unos puede ser amor para otros puede tener una connotación negativa, es por ello que sigue siendo objeto de estudio, desde la psicología hasta la neurociencia, pero lo que no podemos desconocer es el efecto positivo que tiene el amor a nivel fisiológico y a nivel emocional. Al menos yo, aún no he conocido casos donde el amor haya causado un efecto contrario y si ha sido así, entonces no es amor.

A nivel fisiológico el amor permite que nuestro cerebro libere dopamina, serotonina y oxitocina, los cuales son neurotransmisores que nos hacen sentir felices, relajados y conectados con otras personas. **La dopamina es un neurotransmisor** que incluye

también, motivación, recompensa, movimiento, coordinación, atención, concentración y regulación emocional. La podemos producir de manera natural a través del amor y también con el ejercicio físico, meditación, conexión social, alimentación saludable, sueño adecuado, exposición adecuada a la luz solar, práctica de actividades placenteras. **La serotonina es un neurotransmisor** que nos permite regular el estado de ánimo, controlar el apetito, regular el sueño, reducir el dolor y mejorar la función cognitiva. Nosotros podemos producir serotonina de manera natural realizando ejercicio físico, teniendo una adecuada exposición a la luz solar, realizando meditación, manteniendo una alimentación saludable, manejar un sueño adecuado, reduciendo el estrés y practicar actividades placenteras. **La oxitocina es una hormona** que se produce en el hipotálamo y que se libera en la sangre durante el parto, lactancia y el contacto físico. Nos permite vínculos emocionales, reducir el estrés, mejorar la memoria y regular nuestro sistema inmunológico. De manera natural podemos producir oxitocina a través del contac-

to físico, masajes, ejercicio físico, meditación, conexión social, alimentación saludable y un sueño adecuado.

Si todo lo anterior se promoviera como parte de una cultura, sería maravilloso, ya que así bajarían las tasas de enfermedades físicas y/o psicológicas. Si fuese un taller en las unidades educativas, tendríamos menos situaciones de mala convivencia escolar, ya que practicar la manera de aumentar estos transmisores u hormonas en nuestra vida diaria como un hábito, tendría un efecto positivo a nivel individual y colectivo.

Es por ello que es de suma importancia que entendamos el a-mor más allá de los patrones posiblemente aprendidos y aprendidos, que vendría siendo solo para el amor de pareja. El a-mor todo lo puede, está en todo y es para todos. Más que nunca es bueno promover las acciones detalladas a nivel de neurotransmisores u hormona.

«El amor es vibración que está en cada átomo de todo lo que existe, es una red invisible que si la conectáramos podría más que la inteligencia artificial». W.B.O., Educadora, San Felipe, Chile.