



Tribunal Superior de Justicia
CIUDAD DE MÉXICO



Oficialía Mayor
TSJCDMX



Recursos Humanos
TSJCDMX

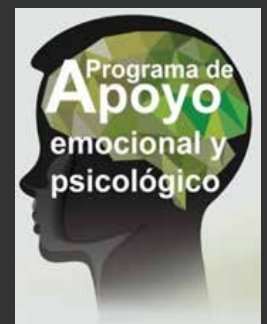
Dirección de Administración de Personal
Subdirección de Capital Humano



GACETA DESARROLLO HUMANO

ENAMORAMIENTO, AMOR, DESAMOR...

UNA NUEVA MIRADA A LA PAREJA



PRIMER BIMESTRE 

AÑO 2018



DIRECTORIO

Mag. Álvaro Augusto Pérez Juárez
Presidente del Tribunal Superior de Justicia de la Ciudad de México

CP. Israel Soberanis Noguera
Oficial Mayor

Lic. Pedro Fuentes Burgos
Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos

Dr. Francisco Gabriel Chanfreau Ochoa
Director de Administración de Personal

Mtra. Leticia Hernández Barreto
Subdirectora de Capital Humano

COLABORADORAS:

María Guadalupe Urrutia Tapia (Pedagoga)
Jefa de Unidad Departamental

Adriana Isabel Sánchez Silva
Profesional Dictaminador de Servicios Especializados

Alicia Esperanza Ocampo Costa (Psicóloga)
Administrativo Especializado

María Vianey Vidal Zuñiga (Psicóloga)
Administrativo Especializado

Itzetzl Ileri Gómez Islas (Pedagoga)
Administrativo Especializado

Ana María Maldonado Arzate
Administrativo Especializado

DISEÑO EDITORIAL

Dirección Ejecutiva de Gestión Tecnológica



EDITORIAL	4
REFLEXIÓN DEL MES	5
Despertar la consciencia	
EN LIBRERÍAS	6
El arte de amar	
LA PSICOLOGÍA HOY	8
Enamoramiento, amor, desamor... una nueva mirada a la pareja.	
La etapa del enamoramiento	11
El amor	12
Ciclo de la pareja	14
El desamor	15
Duelo	16
Componentes del amor	17
Teoría triangular del amor	17
7 Tipos de relaciones	19
AYUDÁNDONOS	22
Aprendiendo a relacionarnos. La formación de la pareja	
Psicoterapia de pareja	24
CONSTRUYÉNDONOS	26
La reconstrucción	
SALUD	30
Enfermedades de transmisión sexual	
Efemérides... ¿Sabías que?	34
6 de Enero. La llegada de los Reyes Magos	
14 de Febrero. Día de San Valentin	36
BIBLIOGRAFÍA	37
ENTRETENIMIENTO	38
Sopa de letras	

“Desarrollo Humano”, es una publicación bimestral, para cualquier aportación, comentario y/o información sobre el contenido de la misma, puede comunicarse la extensión 5578.



GACETA DESARROLLO HUMANO

En mayor o menor medida, todas las personas conocemos la experiencia de enamorarnos, de amar y también el paso por el proceso del desamor y de las consecuencias emocionales que éste implica. Sin embargo, arriesgarnos a una relación abierta, comprometida, saludable y gratificante con otro ser no es cosa fácil.

Cada hombre y mujer lleva consigo entusiasmo, cariño, generosidad y creatividad, pero también egoísmo, crueldad, capacidad de venganza, lo que genera dolor y sufrimiento, mismo que podemos provocar en los demás. Abrir los ojos para mirarnos con honestidad es algo que evitamos. Se puede tener un novio (a), una pareja, casarse, tener hijos, familia, pero unificar una unión verdadera con otro, no siempre sucede. Lograrlo implica vivir un proceso personal para hacer cambios con uno (a) mismo (a), descubrir nuestras creencias, origen, la importancia de los vínculos que aparecen desde la infancia, de tal modo que se aprenda a crecer, mejorar la capacidad de dar y recibir, de reciprocidad, de abrir el corazón, en suma... ¡de amar!.

En esta gaceta, Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP) te invita a “viajar” en el proceso de las relaciones de pareja donde describiremos cómo es el proceso de enamoramiento, cómo culmina en amor y con el paso del tiempo puede terminar en desamor. Identificaremos los componentes del amor, cómo elegimos a la pareja, y los tipos de relaciones que podemos encontrar.

Te invitamos a reconocer e identificar cómo hemos aprendido a amar desde nuestras creencias y anhelos, mismos que tenemos la oportunidad de cuestionar para hacerlo diferente.

Equipo PAEP



REFLEXIÓN DEL MES

Con el íntimo enemigo que malvive
de pensión en mi corazón
No es posible despertar a la consciencia sin dolor.
La gente es capaz de hacer cualquier cosa
por absurda que parezca
para evitar enfrentarse a su propia alma.

Uno no alcanza la iluminación fantaseando sobre la luz,
sino haciendo consciente la oscuridad.

... Lo que no se hace consciente
se manifiesta en nuestras vidas como destino.

Carl Gustav Jung





En Librerías



EL ARTE DE AMAR

Erich Fromm

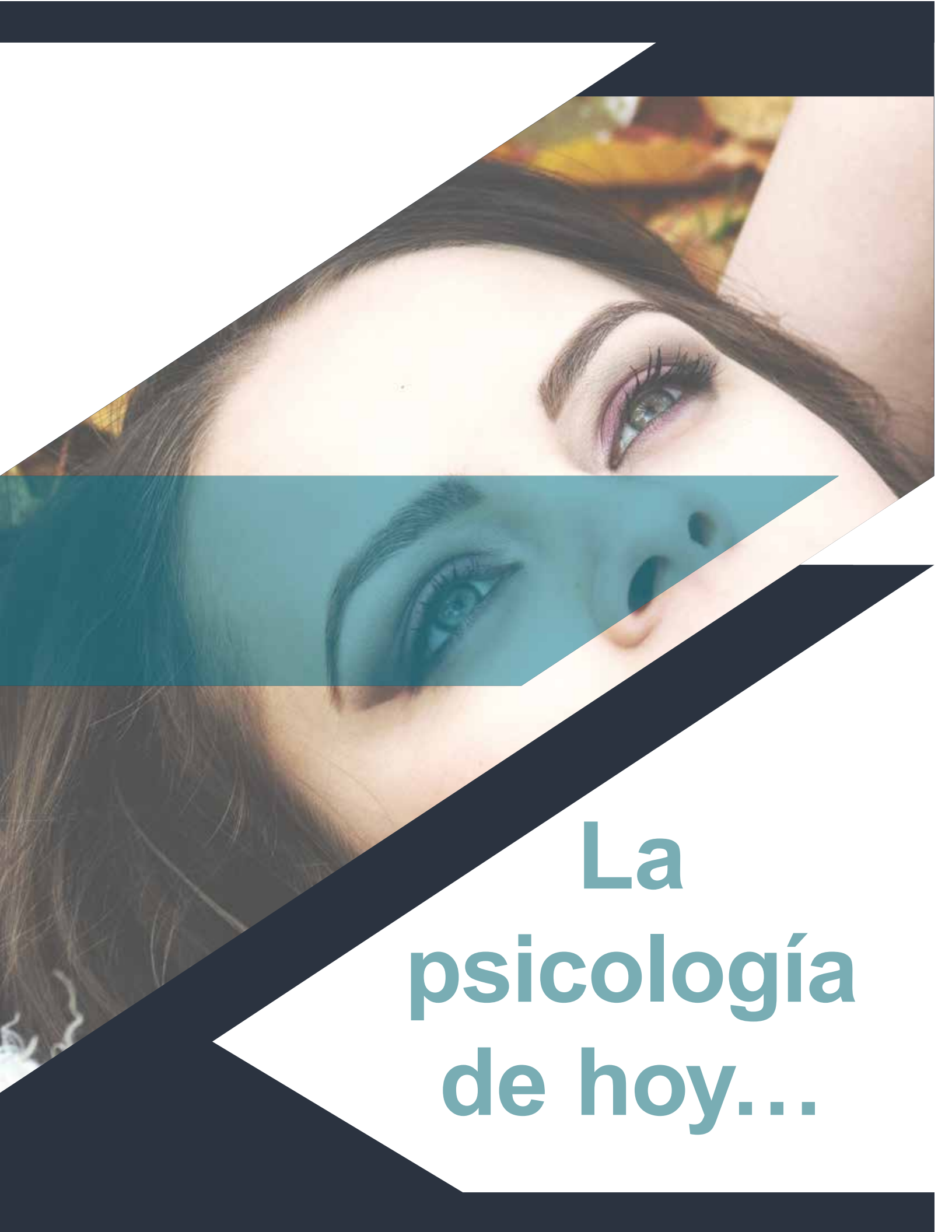
Con este libro, “El arte de amar” Erich Fromm ha ayudado a varias generaciones a reflexionar sobre el amor y a responder a algunas preguntas aparentemente sencillas: ¿Qué significa amar? ¿Cómo desprendernos de nosotros mismos para experimentar este sentimiento? Fromm nos explica que el amor no es sólo una relación personal, sino un rasgo de madurez que se manifiesta en diversas formas: amor erótico, amor fraternal, amor filial, amor a uno mismo...

Fromm propone que el amor no es algo pasajero y mecánico, muy al contrario, el amor es un arte, un aprendizaje. Por ello, si queremos

aprender a amar debemos actuar como lo haríamos si quisiéramos aprender cualquier otro arte, ya sea la música, la pintura, la carpintería o el arte de la medicina. O, por lo menos, no dedicar nuestra energía a lograr el éxito y el dinero, el prestigio y el poder, sino a cultivar el verdadero arte de amar.

“El amor intenta *entender, convencer, vivificar*. Por este motivo, el que ama se transforma constantemente. *Capta más, observa más, es más productivo, es más él mismo.*” E. Fromm





La psicología de hoy...



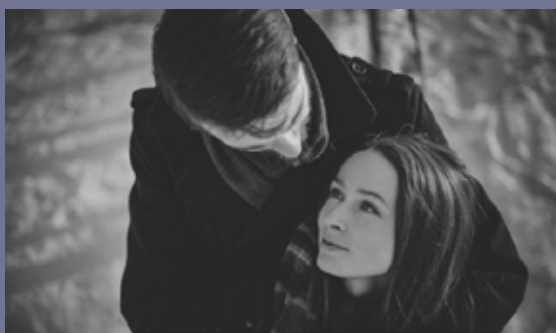
ENAMORAMIENTO, AMOR, DESAMOR ...

UNA NUEVA MIRADA A LA PAREJA

En la historia de la humanidad y algún momento de nuestras vidas nos hemos preguntado si el amor existe, por ello se han realizado varios estudios sobre este tema: algunos refieren que el enamoramiento sólo dura cierto tiempo y otros hacen mención que, aunque uno escoge a quien amar, también hay que aprender a hacerlo, por lo cual es indispensable comenzar por identificar algunas características sobre lo que en realidad es el enamoramiento y el amor, ya que una cosa es enamorarse y otra es amar. Durante la etapa del enamoramiento, encontramos a otra persona, involucrando atributos físicos y características psicológicas que nos hacen idealizarla.

El amor, por otro lado, suele llegar más tarde en una relación que se caracteriza por una constante entrega y aceptación, éste nace de la convivencia, de compartir, de dar y recibir, de tener intereses mutuos. Si la vida de la pareja lleva una vida activa a un grado favorable de intimidad, pasión y compromiso, se crea un amor consumado. Ahora bien, si hay ausencia de uno de estos tres factores la relación puede terminar en desamor.





El amor existe cuando nos consideramos dignos de otro que, al colocarse al lado nuestro y entender nuestras demandas y necesidades, nos ama. Es por eso que desde la adolescencia buscamos a un extraño que acompañe nuestra existencia. Aunque creemos que el cariño de los padres y hermanos de alguna manera es obligatorio, a través de la pareja vemos a otra persona que nos acompaña y se confronta con nosotros, se nos muestra como un espejo que puede distorsionarnos o idealmente, hacer crecer a ambos en lo individual y juntos.

En la pareja nos refugiamos, nos despojamos de máscaras, develamos el alma, por eso, amar siempre duele porque es un riesgo, jugamos todo por el otro, nos mostramos y aquí es donde reconocemos nuestro potencial creativo, para conformar algo más que sólo la suma de dos.

¿Por qué él? ¿Por qué ella?

Queda siempre en el misterio. Lo curioso es que esa persona que es elegida, será la perfecta para reflejarnos las cosas que habremos de mirar de nosotros mismos. Sea cual sea el motivo de la elección, las parejas atraviesan siempre un ciclo durante su relación: Enamoramiento, amor y desamor.





LA ETAPA DEL ENAMORAMIENTO

Cuando las feromonas y el deseo nos “embrujan”, entorpeciendo nuestros sentidos, se gesta un estado alterado de la conciencia, una especie de adicción intensa y con frecuencia irracional. En esta etapa, desde la biología aparecen fases como la atracción, seducción, el cortejo y la cópula. Estar enamorados incluso impide hasta enfermarnos.

En esta etapa de simbiosis nos sentimos como en el vientre materno, dependientes el uno del otro. Nos convertimos en una unidad indisoluble, en la cual es difícil discriminar nuestro ser del otro. Es la etapa de los sacrificios, donde hacemos todo para no ser abandonados.

En enamoramiento dura desde 1 hora hasta tres años como máximo y tarde o temprano, el sol deslumbrante de la pasión es cubierto por las nubes de la realidad, para ver al otro sin el lente del deseo, sufrimos la experiencia

del desencanto, esta etapa es peligrosa para las personas que no tuvieron otras experiencias amorosas, pues, creen que es el momento de la muerte del amor.

Poder darse al hombre, a la mujer que amamos es abandonarse, recordar el lugar donde se halla la confianza total del bebé que se acurruca en su madre. Es vivir una regresión a algo “ya conocido”. Nos hace bien, nos cura, para poder abrirnos a un nuevo mundo que deseamos construir con la persona amada.



EL AMOR:

Para llegar al amor, se requiere pasar por una serie de pruebas donde es indispensable negociar, aquellas cosas que la pareja trae consigo que no coinciden con nuestra forma de vivir. Surgen frases como: “si me quisieras , harías...”, el “tu y yo para hacer un nosotros” se convierte en un campo de batalla para llegar al amor o culminar con el fin de la pareja.

Es importante siempre reconocer la individualidad del otro y aceptar la posibilidad de mantener y crear espacios personales, sin descuidar el espacio de pareja. Esto suele ocurrir, por lo general, después del nacimiento de los hijos.

Sin embargo, cuando la pareja vive una sexualidad vitalizadora, el ambiente familiar es diferente. El buen humor circula en la casa y cada uno ocupa su lugar.

Algunos estudios manifiestan que el amor solo dura cuatro años, es por eso que la pareja se compone de muchos más elementos que amor.



Algunas parejas suponen que el amor debería ser estable y eterno y la rutina se confunde con la desaparición del amor. Asimismo, surgen procesos de desvinculación de la familia de origen y es común que se establezca una distancia con la misma cuando no existen

problemas en la relación, por este motivo simplemente los dos como unidad maduran.

Aquí te presentamos el ciclo por el cual generalmente pasamos en la pareja, te invitamos a que identifiques dónde te encuentras.



CICLO DE LA PAREJA





EL DESAMOR:

Durante la etapa del “desencanto”, uno o ambas personas se percatan de la dificultad que conlleva la relación. Identifican la disminución de intereses comunes, expectativas distintas acerca del vínculo, sistemas de valores irreconciliables y hasta insatisfacción sexual. A todo ello, se suma el descubrimiento de otras facetas de la personalidad con expresión de comportamientos que provocan profundo malestar.

Muchos nos desanimamos cuando nuestra pareja no está dispuesta a cambiar o hacer funcionar la relación, basta que uno se sienta afectado para que la pareja se altere. Más si ambos se percatan de que el otro no coincide con sus esperanzas de satisfacción.

Y es aquí importante enfatizar que el trabajo personal para aprender a mirar, lo que el otro amorosamente está haciendo para nosotros y viceversa, porque se crea una complicidad

de funciones que a veces no podemos interpretar de nosotros mismos.

Las mujeres o los hombres con frecuencia, toman el rol de madres o padres en la pareja, lo que conduce tarde o temprano a abusos, daños y propicia una confusión en el amor. Bloquea el deseo porque confundimos al amado (a) con un niño (a), se aniquila la sexualidad y al mismo tiempo, la fuente de vida de la pareja.





DUELO

Durante el desamor la pareja pasa por un proceso de adaptación emocional después de la pérdida o vínculo significativo, al que llamamos duelo y consta de 5 etapas:

- 1. NEGACIÓN:** No se puede creer que esto le este pasando a él, a ella o ambos. Donde el dolor y el enojo se vuelca sobre el otro o los hijos.
- 2. NEGOCIACIÓN:** Uno de los miembros de la pareja o ambos prometen u ofrecen sacrificios a cambio de continuar con la relación.
- 3. ACEPTACIÓN:** Cuando se admite que el proceso de separación es irreversible y real.
- 4. RESIGNACIÓN:** La conformidad con el fin de la pareja decreciendo el dolor.
- 5. OLVIDO:** No recordar la situación de la pérdida de la pareja.

“LA PAREJA NO TIENE QUE DURAR TODA LA VIDA, PUEDE ESTAR DOS HORAS Y CUMPLIR SU COMETIDO”



COMPONENTES DEL AMOR

El amor es algo muy difícil de medir o estudiar, pero aun así, han surgido muchas teorías a su alrededor, recientemente las que están en auge son las fisiológicas pero hoy les compartimos una de las teorías más conocidas: la teoría triangular del amor.

La teoría triangular del amor:

Hay tres dimensiones o componentes en torno a los cuales se construyen todas las relaciones, algunas están más presentes y otras menos. Estos tres componentes son el compromiso, la intimidad y la pasión:

EL COMPROMISO

Decidir que se quiere a alguien y que se responde por esa persona, implica mantener la relación en los buenos y los malos momentos.

LA INTIMIDAD

Implica cercanía, ir profundizando en la relación conociendo y dejándose conocer por el otro, se crea un vínculo, afecto, preocupación por el bienestar del otro, dar y recibir apoyo emocional, etcétera. Se compone básicamente con las siguientes características: compartir información personal y realizar actividades con el otro.

LA PASIÓN

Gran deseo sexual o romántico acompañado de excitación psicológica, es un deseo intenso de unión con el otro. Atracción física como parte fundamental.





Si las relaciones están basadas en uno solo de estos elementos es menos probable que perduren, es recomendable que existan por lo menos dos componentes.





A través de combinar estos factores podemos identificar

7 tipos de relaciones:

1. RELACIÓN DE CARIÑO:

ésta se da cuando solo hay intimidad, lo que caracteriza a las verdaderas amistades. No hay pasión física ni compromiso a largo plazo, pero hay un gran vínculo y cercanía con la otra persona.



2. ENCAPRICHAMIENTO:

Se considera que es cuando la relación se basa sólo en la pasión. Sería un “amor a primera vista”.



3. AMOR VACÍO:

Solo hay compromiso. Aparece respeto y reciprocidad pero la pasión y la intimidad han muerto o no están presentes. Por ejemplo en un matrimonio concertado.





4. AMOR ROMÁNTICO APASIONADO O ENAMORAMIENTO:

La pareja está unida emocionalmente por el cariño y físicamente por la pasión pero no hay compromiso de permanecer juntos. Por ejemplo el amor de verano o las relaciones de corta duración.



5. AMOR SOCIABLE O DE COMPAÑÍA:

Hay cariño y compromiso pero no pasión. Pueden ser por ejemplo los matrimonios que llevan muchos años juntos y en los que la pasión ha ido desapareciendo. Se encuentra también en las relaciones familiares o amistades muy profundas. Hay buena comunicación y comprensión. Ambas partes se valoran y comparten las cosas, hay preocupación por la felicidad y el bienestar de la otra persona.





6. AMOR FATUO:

Hay compromiso pero mayoritariamente motivado por la pasión, sin la intimidad.



7. AMOR CONSUMADO:

Es la relación ideal y más completa. Los tres componentes están presentes y equilibrados.



La ausencia de los tres componentes es señal de **desamor**.

¿Cómo es la relación con tu pareja?





Ayudándonos



APRENDIENDO A RELACIONARNOS

La formación de la pareja

¿Eres tú o soy yo a quien hacemos feliz?

Elegimos una pareja (inconscientemente)
a partir de tres aspectos fundamentales:


- 1. Las primeras relaciones:** aquellos afectos que recibimos por parte de las personas significativas en los primeros años de vida (papá, mamá, hermanos, abuelos, tíos, amigos).
- 2. Los afectos que nos hubiera gustado recibir pero que no nos dieron.** Lo que dimos y recibieron con agrado y lo que dimos y no fue recibido.
- 3. Las creencias:** Hay una construcción ideal que hacemos y expectativas amorosas, a partir de los esquemas afectivos que aprendimos en la familia de origen. Nuestra personalidad es resultado de la vida que tuvimos durante el crecimiento, por lo que creamos expectativas afectivas esperando la satisfacción de las mismas, las que nos dieron y las que nos faltaron. Y como la perfección es imposible, jamás la pareja podrá satisfacer aquellas expectativas.



Psicoterapia de pareja:

La psicoterapia de pareja no trabaja con los trastornos del individuo, sino con los de la relación de pareja. Cada uno de sus miembros cumple una función en la relación, la cual no necesariamente se presenta en los otros intercambios sociales donde interactúan.

La relación de pareja es un “mundo aparte”, un lugar que se convierte en un ser construido por los amantes y que obviamente puede enfermar. Este malestar afectará a los amantes, a sus hijos, a sus familias de origen, amigos y a otras redes sociales.



Quienes se aferran a su propia verdad o a la del otro indiscriminadamente, son incapaces de amar. Esperan aquello que nunca recibieron o confunden amar con condiciones de apego infantiles.





Construyéndonos



LA RECONSTRUCCIÓN

Si buscamos el amor esperando que el otro “me haga feliz” o “para que mi vida sea mejor”, es estar esperando que alguien venga y llene la propia carencia afectiva, lo que se constituye un imposible, es un hueco, un agujero que nunca se sacia.

Bajo esta situación, quizá nos enamorarnos fácilmente de muchos o muchas según el caso, pero ese tipo de relaciones que se buscan “para sentirse bien uno”, suelen crear dependencia y mucho dolor emocional, porque en el fondo, lo mas seguro es que atraigas a tu vida a alguien con carencias afectivas, es decir que atraigas a una persona que también necesitará llenarse de los demás.

Otras veces se piensa que “un clavo saca otro clavo” sin darte la oportunidad de conocerte mejor, al saltar de relación en relación puedes pasar sin darte cuenta de cómo te sientes contigo mismo y con la otra persona, viviendo en “el placer” sin apreciar lo que eres ni lo que la vida te brinda.





“El amor en pareja
se construye en lo
cotidiano”

Pasar una temporada a solas después de una ruptura es recomendable para sanar, profundizar contigo mismo (a), amarte y aprender a respetarte. Hay miedos que paralizan, y otros que nos rescatan.



Por ello, es recomendable la psicoterapia de pareja o individual, para aprender a mirar lo que nos da miedo en una relación, lo que nos bloquea, para poder elegir mejor antes incluso de terminar con la pareja.



Muchas veces idealizamos y fantaseamos con las relaciones incluso de otras personas, amigos, parientes, se fantasea en algo “especial”. Pero... “El amor en pareja se construye en lo cotidiano”



Salud



ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL

Como se mencionó anteriormente, por definición la pareja es impensable sin la expresión sexual, actividad que de suyo conlleva varios riesgos para la salud, hagamos una breve revisión de los principales:

Hay más de 30 bacterias, virus y parásitos causantes de infecciones de transmisión sexual, la mayor parte de las cuales se propaga por contacto sexual, incluidos el sexo vaginal, anal y oral o por medios no sexuales,

por ejemplo, las transfusiones de sangre o productos sanguíneos. Pueden dar lugar a enfermedades crónicas como por ejemplo: SIDA, complicaciones durante el embarazo, infertilidad, cáncer cervico uterino y muerte.





Muchas enfermedades de transmisión sexual (ETS), especialmente clamidiasis, gonorrea, hepatitis B, VIH, VPH, HSV2 y sífilis, se pueden transmitir también de la madre al niño durante el embarazo y el parto.



De esas 8 infecciones, 4 son actualmente curables, a saber la sífilis, la gonorrea, clamidiasis y la tricomoniasis. Las otras 4 –hepatitis B, virus del herpes simple (HSV o herpes), VIH y virus de papiloma humano (VPH)– son infecciones virales incurables, aunque existen tratamientos capaces de atenuar o modificar los síntomas o la enfermedad.





Una persona puede tener una ETS sin manifestar síntomas de enfermedad.



Los síntomas comunes de las ETS incluyen flujo vaginal, secreción uretral o ardor en los hombres, úlceras genitales y dolor abdominal; algunas más, como el herpes y la sífilis, pueden multiplicar el riesgo de contraer el VIH por tres o más.



La mayoría de las ETS afectan tanto a hombres como a mujeres, pero en muchos casos los problemas de salud que provocan pueden ser más graves en las mujeres.



Si una mujer embarazada padece de ETS, puede causarle graves problemas de salud al bebé.

¿Cómo se transmite el VIH?





EFEMÉRIDES ... ¿SABÍAS QUE?



EFEMÉRIDES DE ENERO 6 DE ENERO,

LA LLEGADA DE LOS REYES MAGOS

En el evangelio de Mateo se habla de la existencia de 4 y hasta 12 reyes magos (en aquella época se les nombraba magos a los hombres sabios y de ciencia) provenientes de distintos continentes, África, Asia y Europa, aunque lo más probable es que su punto de origen fue Persia, hoy dirían que visitaron a Jesús, guiados por una estrella que apareció en el Oeste, algunas explicaciones afirman que eran Sirios.

Se dijo que eran tres por el número de regalos que presentaron en el pesebre: cada uno tenía un significado; el incienso por ser Dios; oro por ser Rey; y mirra por ser hombre, tres elementos que tenían gran valor comercial en aquellos tiempos.

Simbólicamente cada rey mago representa tres razas predominantes y las etapas del ser humano: Melchor, al adulto mayor de barba blanca; Gaspar, el joven de cabellera rubia; y Baltasar, hombre maduro de piel oscura.



Leyenda o realidad, desde entonces los Reyes Magos se han vuelto parte de las tradiciones navideñas de varios países. El santuario más importante del mundo se encuentra en Colonia ciudad de Alemania, donde se dice reposan los restos de estos personajes.

En México, San Francisco de Asís tuvo la iniciativa de incluirlos en el tradicional nacimiento del niño Dios y desde entonces su importancia, donde por costumbre se hace una similitud con el cinturón de Orión, dicha constelación está conformada por tres estrellas, cada una representa a cada Rey Mago, según la tradición y justo el día 5 de enero de todos los años, “vienen” en camino para el día 6 de enero a la entrega de regalos a todos los niños por su buen comportamiento.

En Tizimín, Yucatán se encuentra el segundo santuario más importante del mundo donde se reúnen peregrinos de distintos puntos del estado. Así mismo, en Tlaxomulco Estado de México, se lleva a cabo una procesión en honor a los Reyes Magos con más de 400 años de tradición. En México se celebra además, con la tradicional “Rosca de Reyes”, la cual es de origen Europeo

y nación de la fé católica en la edad media, fue traída a México durante el Virreinato y simboliza la epifanía del encuentro entre los reyes magos con el niño Dios.

Este pan simboliza la comunión con lo sagrado, es de forma ovalada porque tiene que ver con el círculo infinito del amor a Dios. Se oculta el muñeco en el pan así como José y María escondieron a Jesús del Rey Herodes y los obstáculos que los reyes encontraban porque la estrella que los guiaba desaparecía constantemente. El cuchillo con el que se corta la rosca simboliza los peligros en los que se hallaba el niño Dios. La cubierta contiene frutos de color verde que es la esperanza; blanco la paz y rojo el amor; también encontramos frutos cristalizados, que simbolizan las distracciones del mundo que nos impiden encontrar a Jesús.





14 DE FEBRERO, DÍA DE SAN VALENTIN

El Día del amor y la amistad, es celebrado en algunos países del mundo y su origen se remonta hacia el siglo III, en Roma. Cuenta la leyenda que un sacerdote llamado San Valentín, desafió las órdenes del emperador romano Claudio II, quien había prohibido la celebración de matrimonios para los jóvenes, porque a su entender los solteros sin familia y con menos ataduras eran mejores soldados.

El emperador Claudio ordenó que se encarcelara a Valentín. Ahí conoció a Julia, la hija del carcelero Asterius a quien le devolvió la vista. La joven agradecida, plantó un almendro de flores rosadas junto a su tumba. De ahí que el almendro y las rosas sean símbolo de amor y amistad duraderos. Sin embargo finalmente Claudio ordenó que ejecutaran a Valentín el 14 de febrero del año 270.



¿Sabías que el chocolate contiene feniletilamida, una sustancia cerebral presente durante el enamoramiento?

¿Porqué el argumento de: “me duele la cabeza”, se puede rebatirse fácilmente pues la actividad sexual produce endorfinas, neurotransmisores que provocan una sensación de anestesia y bienestar?

**¿La oxitocina, hormona del apego, está más presente en las mujeres que en los hombres?
Si una persona puede provocar oxitocina en otra, le costará trabajo irse de su lado, ¡todos necesitamos algo de apego!**

BIBLIOGRAFÍA

- 1.- Stenberg R, El Triángulo del amor: Intimidad, Pasión y Compromiso, Paidós Ibérica, España, 2000.
- 2.- Stenberg R, El amor es como una historia, Planeta, 1999 México.
- 3.- From E, El arte de amar, Paidós, 2000, México.
- 4.- Gunthard W, Felicidad Dual, Herder, 1999.
- 5.- <https://www.mexicodesconocido.com.mx/11-datos-curiosos-sobre-los-tres-reyes-magos.html>
- 6.- <https://www.euroresidentes.com/Diversión/historia-dia-san-valentin.htm>





ENTRETENIMIENTO





PAEP

A	M	I	S	T	A	D	E	H	R
F	W	D	N	D	W	R	J	N	W
F	C	A	E	A	R	E	R	B	G
H	O	I	N	D	O	F	E	A	H
U	N	P	F	I	M	L	C	I	S
O	S	A	E	L	A	E	U	C	E
P	T	R	R	A	S	X	E	N	N
A	R	E	M	N	E	I	R	E	O
R	U	T	E	O	D	O	D	G	I
E	Y	O	D	S	R	N	O	I	C
J	E	C	A	R	O	A	S	L	A
A	T	I	D	E	M	Ñ	Q	E	L
U	E	S	E	P	A	Ñ	Ñ	T	E
S	W	P	S	T	E	Y	M	N	R
G	C	U	I	D	A	T	E	I	W

kokolikoko.com

AMISTAD

AMOR
CONSTRUYETE
CUIDATE
DESAMOR
ENFERMEDADES
ETS
INTELIGENCIA
PAREJA
PERSONALIDAD
PSICOTERAPIA
RECUERDOS
REFLEXIONA
RELACIONES

