

## LAS 10 SEÑALES QUE PUEDEN REVELAR QUE ALGUIEN ESTÁ ENAMORADO DE VOS

**Según los expertos es muy importante, entre varias cuestiones, fijarse en el lenguaje corporal**



*Las acciones son más fuertes que las palabras. iStock*

*A veces, cuando se empieza a salir con una persona es muy difícil darse cuenta si de verdad gusta de uno. Para saber esto, se deben tener en cuenta que las acciones son más fuertes que las palabras, por eso se debe prestar atención al lenguaje corporal de la otra persona, como lo es la postura, el habla, los gestos con las manos y hasta las sonrisas, entre otras cuestiones.*

*Se podría pensar que son señales contradictorias porque no están diciendo 'te quiero' o 'te amo', pero se evidencian con acciones sutiles. En esta nota, 10 señales para saber si le gustás a esa persona.*

### RECUERDA LAS COSAS PEQUEÑAS

*Cuando a una persona le gusta la otra, sin darse cuenta, empieza a recordar pequeños detalles que la otra menciona, por ejemplo, su color, comida o planes favoritos. La psicóloga Suzana E. Flores le comentó al medio Business Insider que se suele hacer esto porque son cosas significativas para la otra persona.*



*La persona empieza a recordar pequeños detalles que la otra menciona iStock*

### **NO TE QUITA LA MIRADA**

*El psicólogo Harvard Zick le mencionó al citado medio que las parejas enamoradas se miran el 75 por ciento del tiempo mientras se hablan. En cambio, los individuos que no lo están solo se miran entre un 30 y 60 por ciento de las veces. Mirarse a los ojos directamente le hace saber a la otra persona que está completamente presente en la conversación, mostrando interés en lo que dice.*

### **SE DIVIERTE CON VOS AUNQUE LE ABURRA EL PLAN**

*Existe un dicho popular que dice 'no es lo que haces, sino con quien lo hacés'. Según la doctora Flores, una señal de que una persona gusta de otra es que sin importar si están viendo la televisión o saliendo de fiesta, está feliz por compartir el tiempo con el otro. "Si están felices de verte, no importa lo que están haciendo los dos, puede ser amor", menciona la doctora Flores.*

### **LE PRESTA ATENCIÓN**

*Todos tienen prioridades y dedican su tiempo a cosas que son importantes para cada uno. "Alguien puede estar enamorado cuando comienza a centrar gran parte de su atención en la otra persona, especialmente en entornos uno a uno", comentó la doctora Flores.*



*Si ve que la persona de repente habla de un futuro posible con usted, es una señal de que le gusta iStock*

### **HABLA DE UN FUTURO JUNTOS**

*Si ves que la persona de repente habla de un futuro posible con vos, es una señal de que le gustás, ya que las personas no hablan de eventos próximos o lejanos con cualquiera, a menos que uno de verdad quiera pasar un buen rato a su lado.*

### **LE PRESENTA A SERES IMPORTANTES EN SU VIDA**

*Si esa persona te invita a pasar el rato con sus familiares y amigos es porque probablemente quiera estar más cerca de vos emocionalmente. Y también tratará que esta experiencia sea amena y lo ayude a que ese primer encuentro sea más fácil.*

### **ESTÁ EN LAS BUENAS Y EN LAS MALAS**

*Cuando alguien está enamorado se preocupa por sus sentimientos y bienestar. Ya que su felicidad es la de ellos y su dolor también es el del otro. Si la persona es capaz de mostrar empatía con lo que vivís, es porque tiene grandes sentimientos.*

Amar cuando todo está bien es muy fácil. La verdadera prueba de amor está en amar en las dificultades.



### **LE TOCA LA RODILLA O LE ACOMODA EL CABELLO**

*El contacto físico es importante y si la persona inicia este, es una prueba de que siente algo más por vos. La experta en el lenguaje corporal Patti Wood le comentó a la revista Cosmopolitan que el tacto es una herramienta para probar límites, ya que con esta puede diferenciar si "solo le interesa para el sexo".*



*Si la invita pasar el rato con sus familiares y amigos es porque probablemente quiera estar más cerca de usted emocionalmente iStock*

### **TRATA SUS POSESIONES CON RESPETO**



*Si le pedís el favor a esa persona de guardar o sostener algo y lo hace con delicadeza, es una muestra de la cantidad de respeto que tiene hacia vos, según Wood. Además, dice que el trato prudente da evidencias de los sentimientos que tiene.*



## **NO ESTÁ PEGADO A SU CELULAR**

*Es normal que todos miremos el celular, pero que cuando esté con vos respete los espacios y no revise su teléfono es un indicativo de que de verdad está interesado en la conversación y no quiere distraerse con nada.*

[El Tiempo \(Colombia\)](#)

24 de mayo de 2022

## **ESTAS SON LAS 9 SEÑALES DE QUE TE ESTÁS ENAMORANDO, SEGÚN LA CIENCIA**

*Si de repente empiezas a cambiar tus actividades habituales o te sientes más optimista de lo normal, es posible que te estés enamorando.*



*Enamorarse es una de las cosas más extrañas y maravillosas que puede experimentar un ser humano. Y aunque es diferente para todos, existen algunos pensamientos y sentimientos comunes que pueden ayudar a las personas a identificar cuándo está sucediendo.*

*Es posible que experimente uno de los indicadores obvios, como no poder pensar en nadie o en nada más que en esa persona, o los signos podrían estar más confusos.*

*Sea lo que sea, no hay duda de que enamorarse en el laberíntico panorama actual de las citas es complicado. En un intento por simplificar un poco las cosas, The Independent habló con psicólogos para identificar algunas de las señales claras de que podría estar enamorándose de alguien.*

### **1. NO PUEDES DEJAR DE MIRARLOS**



*Es un signo clásico de enamoramiento: perderse en los ojos de la persona que amas. El psicólogo consultor Marc Hekster explica que este es uno de los signos más obvios de que te estás enamorando de alguien. "¿Por qué no querrías mirar a los ojos a alguien que consideras la persona más hermosa y atractiva de tu mundo?" él dice.*

*La cuestión es que cuando miras a alguien que amas, no solo ves cómo se ven. Podrías ver todo tu futuro juntos, o al menos imaginar lo que podría ser.*

*"Estás buscando algo", dice Hekster. "Si alguna vez has visto a una madre mirando a su bebé recién nacido, o mirando a su hijo con amor, entonces reconocerás algo de esta constante mirada fija en tu objeto de amor".*

## **2. ABANDONAS TUS ACTIVIDADES HABITUALES**

*Si disfruta pasar tiempo con alguien, el sistema de recompensas en el cerebro aumenta su motivación para querer "más" de ese tiempo, explica la psicóloga de citas Madeleine Mason Roantree. "Empiezas a desear su presencia", agrega.*

*También puede comenzar a pensar en formas de estar cerca de ellos, lo que puede incluir ocuparse de sus intereses con la esperanza de que pueda ayudar a fortalecer el vínculo incipiente entre ustedes.*

*"Por ejemplo, es posible que detestas la salsa, pero te encuentras inscribiéndote en un curso de salsa, incluso si ellos no están en el curso, porque te sientes más cercano a ellos por poder", explica Mason Roantree. "También te da algo más de lo que puedes hablar con ellos, y tal vez sea una forma de atraerlos para que se acerquen más a ti".*

## **3. NO TE IMPORTA CUANDO HACEN ALGO POCO ATRACTIVO**

*"El poder del amor y el nuevo amor, en particular, es primitivo", dice Hekster.*

*Esto significa que cuando alguien de quien te estás enamorando hace algo que podrías percibir como poco atractivo, ya sea desordenar o dejar el inodoro levantado, no te importará. De hecho, es posible que ni siquiera lo notes.*

*"El amor puede ser inmensamente poderoso y puede asociarse con la pérdida de toda inhibición", agrega Hekster. "Piense en los padres que están enamorados de su bebé y en cómo reconocerán que lo aman sin importar cuán sucios estén o cuánto les impidan dormir".*

## **4. EL TIEMPO VUELA CUANDO ESTÁN JUNTOS**

*Si te estás enamorando de alguien, lo más probable es que tu tiempo con esa persona pase muy rápido, explica la psicóloga colegiada Daria Kuss.*



*Este suele ser el caso cuando hacemos algo que disfrutamos, y pasar tiempo con alguien de quien nos enamoramos no es diferente.*

*"Estás en el flujo cuando estás con ellos", agrega, "así que no notarás el tic-tac del reloj cuando pasen tiempo juntos".*

## 5. NO PUEDEN HACER NADA MALO

Enamorarse puede deformar un poco tu sentido de la realidad, dice Hekster.

“Es probable que si uno se siente profundamente enamorado de alguien, entonces tendrá una visión poco realista de quiénes son y cómo se presentan a sí mismos”, agrega.

Entonces, si bien es posible que se sienta inclinado a criticar a otra persona que hace o dice algo, si su pareja lo hace o lo dice, es posible que lo ame por eso, porque en su opinión, no puede hacer nada malo.

“Incluso si llevan sandalias con calcetines. Es lo que los hace tan hermosos, ¿verdad? ” él añade. “Cuando estás enamorado, todo lo que ves es una versión de la belleza que se siente indiscutible. Es la idealización del individuo en quien se concentran todos sus sentimientos ”.

## 6. TE SIENTES INUSUALMENTE OPTIMISTA

Cuando te estás enamorando, todo lo demás en tu vida puede parecer extrañamente maravilloso, dice Mason Roantree.

“También puede sentirse un poco más enérgico sin ninguna razón aparente”, agrega.

“Este es el resultado de todos esos 'golpes de dopamina' que has estado recibiendo al pensar en tu pareja y hacer cosas, ya sea con ella o que te recuerden a ella.

“El acto de anticipación positiva ayuda a reducir los sentimientos de estrés, por lo que la anticipación de estar con tu pareja mejora tu salud mental y te hace sentir mejor con la vida”.

## 7. QUIERES TOCARLOS Y BESARLOS

Nuevamente, esto puede parecer muy obvio. Pero la razón por la que quieres tocar y besar a alguien de quien te estás enamorando está mucho más arraigada de lo que piensas.

Cuando tocas a alguien de quien te estás enamorando, liberas la "hormona del amor", la oxitocina.

“Esto te hará sentir feliz y fortalecerá la conexión entre tú y tu pareja”, explica Kuss.

## 8. SIEMPRE PIENSAS EN ELLOS

“Enamorarse implica entregar nuestros sentimientos a otra persona”, dice Hekster.



En esa edición, Hekster explica que nos fusionamos con esa persona de alguna manera y nos preocupamos por completo por ellos hasta el punto en que dominan nuestros pensamientos. Nuevamente, esto se debe en parte a la oxitocina, que se libera en el cerebro durante las relaciones sexuales.

“Puede afectar las emociones, la cognición y los vínculos sociales”, agrega Hekster, todo lo cual puede hacer que te sientas más cerca de alguien y fomentar sentimientos de amor.

## 9. QUIERES QUE SEAN FELICES



*Cuando empiezas a enamorarte de alguien, es posible que te sientas más altruista de lo habitual, dice Hekster.*

*"Esto caracteriza las versiones más maduras del amor", agrega, y explica que puede ser un signo de amor profundo y duradero.*

*"No solo quieres la felicidad para ti, sino que la quieres en igual medida para la otra persona".*

Olivia Petter

**viernes 13 mayo 2022**

<https://www.independentespanol.com/estilo/amor-sexo/amor-como-saber-senales-enamorar-b2078693.html>

## Qué es la reserva cognitiva y por qué debemos trabajar en ella para cuidar nuestro cerebro



*Se trata de un concepto que se originó a finales de la década de los 80 a raíz de un estudio muy revelador.*

*Científicos analizaron los cerebros de un grupo de personas y encontraron cambios propios de haber padecido Alzheimer avanzado.*

*Sin embargo, en vida, esos individuos no mostraron síntomas de la enfermedad.*

*¿La razón? "Tenían una reserva cognitiva lo suficientemente grande como para compensar el daño y continuar funcionando como de costumbre", señala Harvard Health Publishing, la publicación de la Escuela de Medicina de Harvard en el artículo What is cognitive reserve?*

*Otras investigaciones han demostrado que las personas con una mayor reserva cognitiva pueden evitar con mayor eficiencia los síntomas de los cambios cerebrales degenerativos asociados con la demencia u otras enfermedades cerebrales, como el Parkinson, la esclerosis múltiple o un accidente cerebrovascular.*

*Esa es una buena noticia y se vuelve aún más positiva porque es posible, a lo largo de la vida, tratar de construir una "reserva cognitiva" sólida para fortalecer las redes del cerebro.*

### ENTRE RESERVAS

*De acuerdo con el doctor Manuel Vázquez Marrufo, catedrático del departamento de Psicología Experimental de la Universidad de Sevilla, la reserva cognitiva es lo que en la psicología y las neurociencias se denomina un "constructo", es decir, un concepto que se usa para abordar una teoría, aunque "todavía no se sabe a ciencia cierta qué correlatos fisiológicos están realmente detrás de ella".*

*El experto la define como "una especie de propiedad" que tenemos -producto de la experiencia- y que "efectivamente nos protege contra las lesiones que se van produciendo en el cerebro".*

*Para la publicación de la universidad estadounidense es "la capacidad de nuestro cerebro para improvisar y encontrar formas alternativas de hacer un trabajo".*

*Vázquez le explica a BBC Mundo que el cerebro posee mecanismos de plasticidad, basados en factores genéticos, que permiten que haya una compensación cuando sufrimos, por ejemplo, una lesión o un traumatismo.*

*A eso se le llama reserva cerebral y está más relacionada con la capacidad del cerebro para generar nuevas neuronas, con la fortaleza de la sinapsis, con "el hardware del cerebro", con su estructura.*

*Por su parte, la reserva cognitiva es la que se va acumulando a través de nuestras actividades diarias y tiene más que ver con la actividad cognitiva que se ha desarrollado desde que se nace.*



*De esa forma, una combinación de lo que tengas en tu reserva cerebral y en tu reserva cognitiva determinará "cómo el cerebro se enfrentará a las lesiones o a las enfermedades neurodegenerativas", señala el doctor.*

*O como plantea el estudio "Cuestionario de reserva cognitiva: propiedades psicométricas en población argentina", publicado en la Revista de Neurología:*

*"Para un mismo daño cerebral en dos pacientes con igual reserva cerebral, el paciente con mayor reserva cognitiva podrá tolerar mejor el daño y ralentizar las manifestaciones clínicas. Dicho de otra manera, la reserva cognitiva designa el conjunto de recursos cognitivos que una persona logra adquirir en el transcurso de su vida, y que confieren protección frente al envejecimiento y la lesión cerebral".*

## **ACTIVA**

*En el libro Cognitive Reserve: Theory and Applications, Yaakov Stern, profesor de Neuropsicología de la Universidad de Columbia, señala que la reserva cerebral es un ejemplo de lo que se podría llamar un "modelo de reserva pasivo", en el que la misma "se deriva del tamaño del cerebro o del conteo neuronal".*



*"En contraste, el modelo de reserva cognitiva sugiere que el cerebro activamente trata de sobrellevar el daño cerebral por medio del uso de enfoques de procesamiento cognitivo preexistentes o reclutando enfoques compensatorios".*

*El neurocientífico, que ha estudiado la reserva cognitiva por décadas, busca entender "por qué algunos individuos muestran más déficit cognitivo que otros teniendo el mismo grado de patología cerebral", indica en la página web de la universidad.*

*"Mi propia investigación, y la de otros en el campo, ha demostrado que los aspectos de la experiencia de la vida, como los logros educativos o laborales, pueden proporcionar una reserva contra la patología cerebral, lo que permite que algunas personas se mantengan funcionales por más tiempo que otras".*

*En el libro, Stern plantea que "la variabilidad individual en la reserva cognitiva puede originarse en diferencias innatas o genéticas o en las experiencias de vida".*

## **El Estudio de las Monjas**

*En 1986, un joven epidemiólogo llamado David Snowdon se acercó a las monjas de un convento en Minnesota para llevar a cabo un estudio que buscaba examinar los misterios del envejecimiento y el Alzheimer.*



*El estudio, que se extendió varios años, es considerado uno de los esfuerzos más innovadores para comprender la enfermedad y pasó a la historia como Nun Study, el Estudio de las Monjas.*

*Participaron casi 700 religiosas, a quienes se le hicieron pruebas cognitivas y de memoria cada año.*

*"La Hermana Mary, el estándar de oro para el Estudio de las Monjas, fue una mujer notable que tuvo un alto resultado en las pruebas cognitivas antes de su muerte a los 101 años de edad.*

*Lo que es más notable es que mantuvo ese nivel alto a pesar de tener abundantes ovillos neurofibrilares y placas seniles, las lesiones clásicas de la enfermedad de Alzheimer", escribió el doctor Snowden en una publicación de la Sociedad Gerontológica de Estados Unidos.*

*El estudio tuvo un momento crucial cuando el equipo de investigadores encontró un archivador lleno de diarios escritos por las hermanas cuando ingresaron a la orden, evocó el documental de la BBC Ageing with Grace.*

*"El equipo descubrió que aquellas hermanas que usaban oraciones e ideas más complejas tuvieron menos probabilidades de desarrollar Alzheimer".*

*A medida que morían, se analizó el cerebro de cada hermana para obtener más información y estas muestras ahora se almacenan en la Universidad de Minnesota.*

## **LA EDUCACIÓN Y EL ENTRETENIMIENTO**

*En 2017, un estudio internacional comisionado por la prestigiosa revista científica The Lancet sobre la prevención y el cuidado de la demencia halló que los individuos que siguen aprendiendo o formándose durante toda la vida tienen una mayor probabilidad de desarrollar las deseadas reservas cognitivas adicionales.*

*Se cree que existen factores externos que pueden mejorar nuestra reserva cognitiva y no sólo se trata de la educación y del trabajo, sino de actividades recreativas estimulantes de la vida diaria.*

*"La influencia del ambiente es fundamental", indica Vásquez.*

*"En neurociencias y en psicobiología, sabemos que los genes determinan muchos aspectos del sistema nervioso, pero el ambiente también modula esa construcción".*

*"Va a depender de tus actividades, de esos factores externos que hayas potenciado, los que van a generar unas reservas en algunos elementos cognitivos, como por ejemplo: la memoria y el lenguaje".*

*El experto señala que siempre se le había dado un peso muy importante a la educación formal, a aprender diferentes tipos de conceptos y materias académicas.*

*"Pero hay mucho debate sobre si las actividades de la vida diaria como leer, tocar un instrumento, pueden ayudar a la reserva cognitiva".*

*"Incluso hay resultados que apuntan a que su contribución a la reserva cognitiva es incluso superior a la propia educación, por muchas horas que le dedicamos".*

*Eso es "una controversia" en sí, reconoce el profesor, "pero lo que está claro es que la gente que mantiene su mente ocupada siempre va a potenciar esa reserva cognitiva y va a enfrentarse mucho mejor a los deterioros del envejecimiento".*

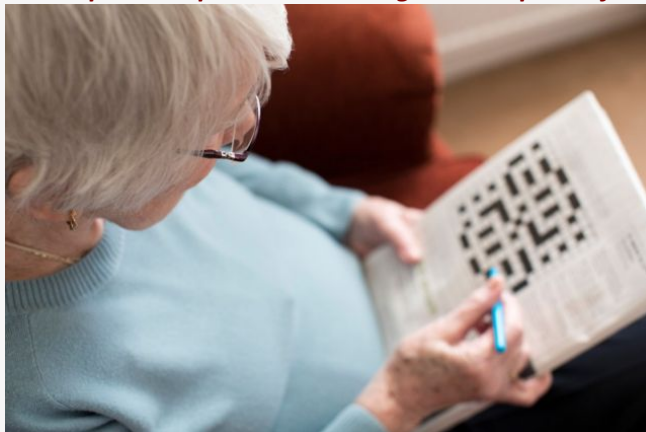
*Y no necesariamente se refiere a las enfermedades neurodegenerativas, sino a otros desafíos que puedan surgir.*

*La publicación de Harvard indica que una reserva cognitiva más sólida también puede ayudarnos a "funcionar mejor durante más tiempo si se está expuesto a eventos inesperados de la vida, como el estrés, una cirugía o toxinas en el medio ambiente".*

*Vásquez, quien se especializa en la esclerosis múltiple, ha visto cómo en jóvenes, "tener una actividad diaria cognitiva, como leer, desarrollar una página web, hacer un blog, puede ser positiva a la hora de enfrentar los posibles deterioros cognitivos que provoque la enfermedad".*

## **NUNCA ES TARDE**

*No importa la edad, todo apunta a que la reserva cognitiva se puede fortalecer y enriquecer.*



*De ahí la importancia de que en la tercera edad se sigan llevando a cabo actividades que nos hagan ejercitar la memoria, la atención, el lenguaje.*

*"Eso nos va protegiendo del declive cognitivo natural que se produce con el envejecimiento", dice el académico.*

*Y entre más rápido se empieza, mejor.*

*Por ejemplo, tocar un instrumento musical "implica reclutar nuevas estructuras del cerebro o al menos intentar que algunas que no se estaban empleando en su totalidad, se usen más".*

*El bilingüismo y hablar varios idiomas también puede ser beneficioso para la reserva cognitiva.*

*El Centro de Diagnóstico e Intervención Neurocognitiva de Barcelona, que se especializa en enfermedades neurodegenerativas y trastornos cognitivos, indica que las prácticas diarias saludables que ayudan a mantener una mente activa "son factores potencialmente favorecedores para desarrollar la reserva cognitiva".*

*Y propone algunas pautas:*

*Leer, ya que estimula no sólo la atención y la concentración, sino la memoria y el lenguaje.*

*Aprender algo nuevo, pues al hacerlo no sólo hay un estímulo cognitivo y una adquisición de recursos y herramientas nuevas, "sino que de forma paralela genera nuevas conexiones sinápticas que favorecerán la plasticidad cerebral frente los cambios que se puedan dar en un futuro".*

### **LLEVAR UNA VIDA SOCIAL ACTIVA.**

*No dejar de jugar, ya sea juegos de mesa, completar crucigramas o las diferentes alternativas que se encuentran en internet. Lo clave es que "nos permiten trabajar capacidades como la organización, la planificación, toma de decisiones o la iniciativa, por ejemplo".*

*Cambiar rutinas. Aunque las rutinas le dan estabilidad a nuestra vida, "automatizar actividades disminuye la activación cerebral puesto que cuando repetimos tareas el aprendizaje disminuye y la activación cerebral cada vez es menor". Así que en ocasiones, bien vale la pena romper algún hábito.*

*Aunque -se advierte en el libro editado por Stern- la reserva cognitiva es un concepto complejo y más investigaciones son necesarias para ampliar nuestra comprensión sobre ella, es fundamental ayudar al cerebro a mantenerse sano para enfrentar cualquier percance.*

*Varias de las recomendaciones ya son bien conocidas: no fumar, hacer ejercicio regularmente, mantener un peso saludable, tratar la hipertensión y la diabetes, dormir suficientes horas.*

*Una vida activa pero sin excesos la agradece no sólo el cuerpo, sino el cerebro.*

**BBC News Mundo, 29 abril 2022**

**<https://www.bbc.com/mundo/noticias-61265039>**

### **Recomendamos y continuar leyendo**

**[Los sorprendentes beneficios de aprender a respirar más despacio \(y cómo hacerlo\)](#)**

**[7 ½ mitos sobre el cerebro desmontados](#)**

**[9 factores que aumentan la probabilidad de sufrir demencia y qué cambios puedes hacer en tu estilo de vida para prevenirla](#)**



•