



Así afecta el amor a tu salud...

Descripción

¿Has escuchado la frase estoy enferma de amor? Pues mira que quizás no sea del todo dramática como pensábamos y es que resulta que el amor sí afecta a tu salud. De acuerdo a un estudio de eHarmony, existen 5 etapas del amor y en cada una hay diversas afectaciones.

Claudia Kompatzki

ckompatzki@todomujeres.cl

[Follow @clau_kom](#)

Etapa 1: “mariposas”

La etapa en la que NO puedes dejar de tener sexo, de hecho, las “mariposas” que sientes en la panza son las que te hacen tener un intenso deseo sexual. En esta primera etapa, el estudio reveló que 30% de las personas encuestadas perdió peso y tuvieron un incremento en su productividad.

Etapa 2: “edificación”

La luna de miel termina y la pareja comienza a cimentar su relación. Esta etapa se conoce como “la ansiosa felicidad” que hace a las personas estar dispersas e imposibilitadas para concentrarse.

También pueden experimentar dificultad para dormir por estar pensando, (literal), toda la noche en tu amor. Sí, sí, agarras un mood de lo más cursi cual si estuvieras borracho de amor...

Etapa 3: “asimilación”

Esta etapa obliga a que la pareja se pregunte si la relación va bien, muchas de ellas empiezan a tener planes futuros, lo que incrementa sus niveles de estrés. En esta etapa la relación se empieza a poner seria, y sí comienzas a cuestionarte si quieres estar con él para siempre.

Etapa 4: “honestidad”

En este punto de la relación, cada uno de los 2 comienza a mostrarse tal cuál es, con todos sus defectos y virtudes. Así que aquí incrementan los niveles de estrés y ansiedad.

Etapa 5: “estabilidad”

¡Bien! Sobrevivieron a la cuarta etapa, aquí la relación se vuelve estable e incrementan los niveles de confianza e intimidad. La hormona vasopresina aumenta por lo que cuando tienen sexo, desarrollan fuertes sentimientos de apego.

Y tu ¿en qué etapa estás?

Fecha de creación

noviembre 2014