

**TÍTULO.** Xestionando o loito, a perda e a dor

**DATOS PERSOAIS.** Aitaza Z. Méndez Ramírez e Tegra Romeo Veiga C.P.I. Poeta Uxío Novoneyra

**RESUMO.** Os finais provocan un estrés extremo e o loito produce unha gran variedade de síntomas (transtorno de sono, depresión, ansiedade) Cando perdemos a alguén temos que reaxustar a nosa vida. As persoas amadas, co tempo, van aloxándose na nosa rede neuronal. O noso cerebro asocia aspectos da nosa vida a esa persoa. Cando perdemos a alguén por morte, ruptura ou desputa é moi doloroso: as nosas neuronas esperan unha resposta ante unha acción. O cerebro ten un costume neuronal adquirida que desencandenan un comportamento, ó non estar esa persoa esa costume non pode desencadear ese comportamento porque esa persoa xa non está e iso é doloroso para o cerebro, e pásalle factura. Como podemos facer fronte a esa perda?

## INTRODUCCIÓN

As áreas do noso cerebro activas durante os procesos de dor son as seguintes:

- ♦ Substancia gris central Esta zona é responsable da liberación de norepinefrina/noradrenalina. A norepinefrina/noradrenalina regula os estados de alerta, provocando a incapacidade para durmir e ansiedade
- ♦ Corteza cingulada. Responsable de centrar a atención e evitar distraccións. Isto explicaría unha das tendencias máis habituais do loito e a perda: repasar mentalmente os recordos. Ademais esta área é responsable de funcións cognitivas, tales como a detección de erros. Normalmente, despois dunha perda pódese pasar moito tempo cavilando como deberían ou poderían ter sido as cousas.
- ♦ Amígdala. Encárgase do procesamento emocional. Unha amígdala alterada activa a resposta do estrés, inundando o noso corpo de hormonas prexudiciais. Isto pode provocar trastornos do sono, cambios de apetito, axitación emocional. O “cerebro emocional” reemplaza o pensamento lóxico, actuando máis impulsivamente. Perdemos capacidade de tomar decisións e poderíamos ter problemas para concentrarnos.
- ♦ Área ventral tegmental. Implicada na motivación.
- ♦ Núcleo accubens. Controla os impulsos xestionando o circuito de recompensas.

Ademais, cando perdemos a alguén, existen neurotransmisores que baixan a súa produción e tentamos compensar esa escaseza de neurotransmisores con condutas nocivas:

- ♦ A dopamina (segregada principalmente por el área ventral tegmental) é unha das moléculas implicadas na aprendizaxe instrumental e no reforzo dunha actividade. En xeral, producir dopamina reforza a acción que provocou dita liberación de dopamina. De aí, que condutas que provoquen liberación de dopamina son reforzadas como as compras online, espiar nas redes sociais, comidas doces / ricas en graxas, drogas... Cando un está mal e intenta compensar a falta de dopamina con estas condutas nocivas, ao pasar o efecto desta conduta, produce máis baixón: xunto coa dor pola perda, está o baixón que che deixou esa conduta nociva. Entrase nun círculo vicioso de tentar compensar cunha conduta aditiva e necesitar cada vez máis esa conduta aditiva porque o baleiro é cada vez maior. Ademais, as redes sociais son a vía rápida que desregula a motivación. Cando pasamos moito tempo nas redes sociais, os nosos niveis de dopamina ascenden ata tal punto no que necesitamos máis dopamina para ter ganas de facer outra cousa. É unha pendente resbaladiza, porque nos enganamos pensando que a resposta é máis dopamina nas redes sociais e a motivación marcha rapidamente. Canta máis aumenta a dopamina, máis necesitamos para sentirnos mellor, pero máis nos costa acadar o benestar.

- ♦ Serotonina. É responsable dos estados de ánimo. As alteracións dos niveis de serotonina están relacionados coa tristeza, pensamentos obsesivos, irritabilidade e pensamento negativo. A serotonina regula a comunicación entre diversas áreas do cerebro e cando sofre desequilibrios pode alterar as funcións das distintas rexións do cerebro que regulan os pensamentos e as emocións. O noso cerebro emocional reemplaza o pensamento racional e somos máis propensos a actuar por impulsos e a perder o control.
- ♦ Oxitocina: Facilita vínculos sociais, a confianza e a empatía. Tamén cando unha persoa quere aferrarse a unha relación, a pesar de ter rematado, tamén aumenta a oxitocina. Cando finaliza unha relación, pasar tempo nas redes sociais vendo o que está facendo o ex ou manter o contacto con esa persoa, ralentiza a recuperación. No caso de pasamento dunha persoa, evidentemente, non queres desfacer ese vínculo, pero necesitarás máis tempo para permitir que outras persoas entren na túa vida.

## PROPÓSITOS DO TRABALLO

- ♦ Coñecer que pasa no cerebro para sufrir esa dor ante a morte ou perda dun ser querido.
- ♦ Saber como mellorar a situación no loito.
- ♦ Averiguar con persoas achegadas como superaron un proceso de perda.

## ESTUDO DO ESTADO DA ARTE

Existen moitos libros de autoaxuda relacionados con este tema. Escollemos o libro da neurocientífica Nicole Vignola “Neurohábitos” na que profundiza en hábitos que benefician a saúde mental.

## HIPÓTESE

A maioría da xente non sabe superar a dor e opta por encher ese baleiro con cousas materiais (alimentación ansiosa, compra compulsiva, redes sociais...)

## MATERIAL E MÉTODOS

Fundamentalmente usamos:

1. Lectura de diverso material recollido na bibliografía.
2. Enquisas a familiares para coñecer como superaron situacións de perda.

Tras informarnos sobre os procesos cerebrais que acontecen nunha perda, realizamos entrevistas sobre como superaron procesos de perda os nosos familiares. Fixémoslles preguntas abertas sobre::

- 👤 Se foi útil distraerse para superar a perda
- 👤 Que distraccións usaron
- 👤 Se percibiron dor física
- 👤 Se as redes sociais axudaron a superar esa perda
- 👤 Se tiveron algunha adición (nova ou rexurdiu algunha)
- 👤 Problemas de sono
- 👤 Problemas alimenticios

## RESULTADOS

As ferramentas propostas na bibliografía para mellorar os estados de ánimo e conseguir superar a perda propostas por Nicole Vignola según a revisión de bibliografía son:

1. Expresión emocional das perdas é unha das mellores ferramentas: recoñecer a dor que sentimos; vivir e falar con amigos e familia ; escribir un diario.
2. Dar un paseo. Existen evidencias científicas de que a actividade da amígdala redúcese tras camiñar 1 hora na natureza.
3. Facer deporte que libera endorfinas.

4. Rodearte de xente comprensiva e empática. O ambiente social é moi importante na saúde mental e moitas veces soamente se lle da importancia importancia as accións individuais que podemos facer as persoas sen ter contexto socio-económico.
5. Ter boa hixiene do sono.
6. “Suspiro fisiolóxico”: Consiste en facer unha inspiración polo nariz, facer unha segunda inspiración máis breve e despois facer unha espiración longa pola boca. Repetir esto durante algúns minutos. Isto calma ao noso cerebro.
7. Pasar tempo a luz do sol.

Analizando os resultados das persoas entrevistadas vimos que:

- Hai unanimidade en que expresar os sentimentos nun ambiente de confianza no momento de loito, tanto presencialmente como a traves de WhatsApp contribuiu a soportar mellor esa perda.
- O 36% refire que dar paseos na natureza
- Só un 10% indica que as redes sociais (WhatsApp) axudaron na perda debido fundamentalmente a que nos seus tempos non había redes sociais.
- O 27% axudoulle sair da casa (sair de festa, quedar con amigxs)
- O 73% sentiu dor física
- Aínda que soamente o 27% tivo adicións nesa época de tristeza, un 46% tivo problemas alimenticios.
- Un 64% tivo problemas para conciliar o sono

## CONCLUSIÓN

- ◆ Afondamos sobre os procesos de dor que acontecen no noso cerebro.
- ◆ Melloran as situacións de dor as seguintes accións:
  - ☒ Expresión emocional das perdas é unha das mellores ferramentas: recoñecer a dor que sentimos; vivir e falar con amigos e familia ; escribir un diario.
  - ☒ Dar un paseo. Existen evidencias científicas de que a actividade da amígdala redúcese tras camiñar 1 hora na natureza.
  - ☐ Facer deporte que libera endorfinas.
  - ☐ Rodearte de xente comprensiva e empática. O ambiente social é moi importante na saúde mental e moitas veces soamente se lle da importancia importancia as accións individuais que podemos facer as persoas sen ter contexto socio-económico.
  - ☐ Ter boa hixiene do sono.
  - ☐ “Suspiro fisiolóxico”: Consiste en facer unha inspiración polo nariz, facer unha segunda inspiración máis breve e despois facer unha espiración longa pola boca. Repetir esto durante algúns minutos. Isto calma ao noso cerebro.
  - ☐ Pasar tempo a luz do sol.
- ◆ Foron usadas polos nosos familiares as que están marcadas en vermello.

## BIBLIOGRAFÍA

- Sudimac, S.; Sale, V., Kühn, S. “How nature nurtures: Amydala activity decreases as the result of a one hour walk un nature”. Molecular Psychiatry, 27 (11), 2022, pag 4446-4452 (<https://www.nature.com/articles/s41380-022-01720-6>)
- Vignola, N. Neurohábitos. 2025. Barcelona. Diana Editorial
- [https://www.eldiario.es/consumoclaro/tu-mejor-yo/suspiro-fisiologico-tecnica-infalible-estres\\_1\\_9753829.html](https://www.eldiario.es/consumoclaro/tu-mejor-yo/suspiro-fisiologico-tecnica-infalible-estres_1_9753829.html)