



LO ÚLTIMO EN psico

Escribe: A. GARCÍA PIÑAN

¿Te saca de quicio que se ponga a ver un partido en plena discusión? ¿Sale por patas si quieres hablar con él de vuestra relación? ¿Te irrita que quiera sexo cuando tenéis pendiente un problema o un enfado? ¿Te escuchas diciéndole a tus amigas que no hay quien los entienda y concluís entre risas que «todos son iguales»? **Diversos estudios psicológicos pueden ayudarte a comprender mejor esa compleja maquinaria llamada mente masculina.**

Bombardeo hormonal

Para empezar, hombre y mujer somos distintos mentalmente desde el útero materno: si el feto es un varón cromosómico, el sistema hormonal de la madre bombardea su cerebro con una mayor cantidad de testosterona; si el feto es una hembra cromosómica, la madre le bañará con una mayor cantidad de hormonas femeninas. De manera que **el cerebro del feto es sexualizado inicialmente por las hormonas maternas.** Pero aún le queda desarrollarse en un medio sociocultural que también tendrá mucho que decir.

Diferencias cerebrales

Pero la cosa no se queda ahí. **El cerebro del hombre pesa unos cien gramos más que el cerebro de la mujer,** pero eso no significa que los varones

sean más inteligentes: El Departamento de Neurología de la Universidad de McMaster (Ontario) ha demostrado recientemente que, aún siendo más pequeño, las neuronas del cerebro femenino tienen mayor número de dendritas (*tentáculos* que conectan las neuronas entre sí), y el tamaño del cuerpo calloso (el haz

de nervios que comunica los hemisferios izquierdo y derecho) y del sistema límbico femenino (centro de control emocional) son mayores que los del varón. En las puntas de esos tentáculos se acumulan y liberan las sustancias químicas o neurotransmisores que permiten que las neuronas se comuniquen

entre sí. Y el resultado es el prodigio de ver, oír, hablar, sentir, razonar, memorizar, comprender... y sentirse de mejor o peor ánimo, ya que del equilibrio de estos neurotransmisores depende también nuestro estado mental.

Hacemos más cosas a la vez

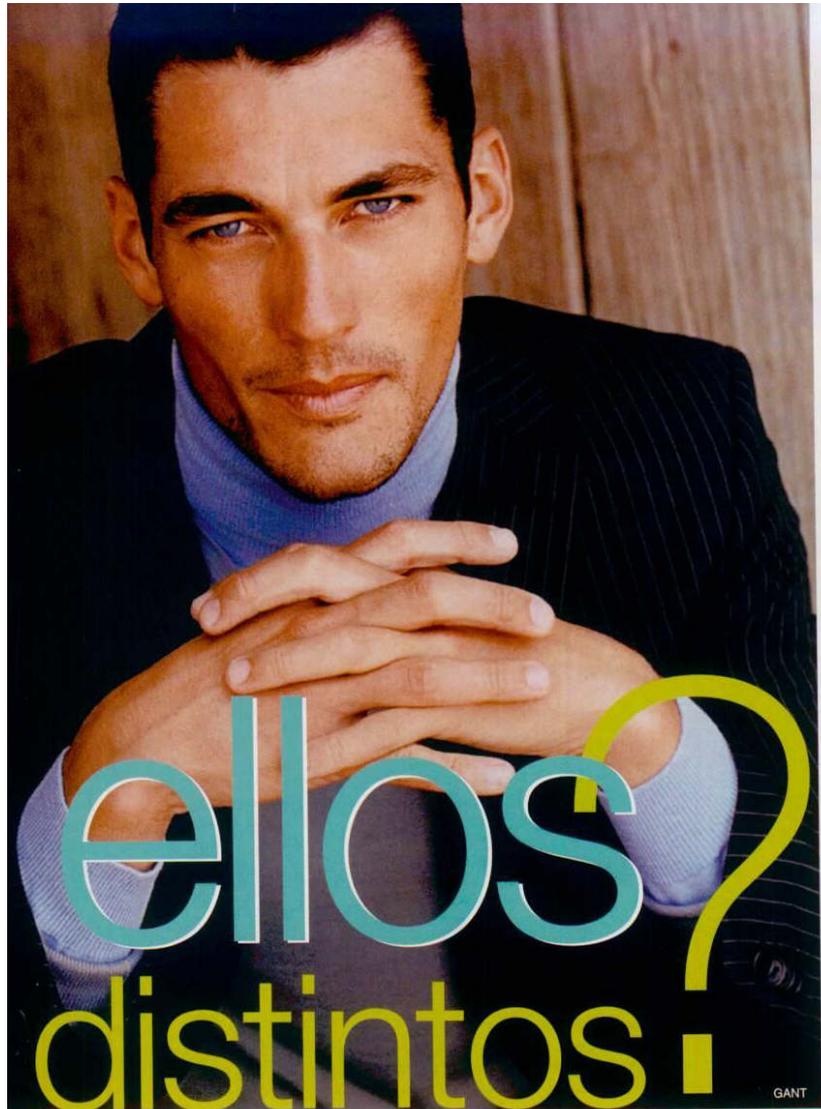
La mujer posee un 15 por ciento más de densidad celular (neuronas) que el hombre en los lóbulos frontales (los que están a cargo de los procesos mentales superiores: juicio, motivación, personalidad, planificación y memoria activa). Y el tamaño del cuerpo calloso femenino es mayor que el del varón, lo que significa que **la velocidad de comunicación entre hemisferios es hasta un 30 por ciento supe-**

Ellas/
¿Por qué somos tan

Objetivo: ACERCAR POSICIONES

ASUME LA DIFERENCIA: en el terreno emocional somos distintos. **APRENDE A DESCIFRAR SUS GESTOS:** él menos *verbal* que tú. **NO PRETENDAS ARREGLAR TODOS LOS PROBLEMAS DE UNA SENTADA:** «Ahora vamos a hablar de todo y de aquí va a salir una solución (y te vas a enterar)...» ¡Sólo conseguirás que salga huyendo! **NO LE FUERCES A HABLAR CUANDO NO QUIERE,** busca el momento oportuno y no le abrumes. **VALORA SUS CUALIDADES** y aprende a aceptar al otro en su totalidad (defectos incluidos): Tú también los tienes y como dijo Willy Wilder: «Nadie es perfecto». **RENUNCIA A CAMBIARLE:** Tu punto de vista no es universal. **DEJA DE CULPARLE** y valora lo que está en tu mano hacer para mejorar la relación.

TELVA		Tirada: 212.667	Sección: -	
		Difusión: 163.220 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 433	
Nacional Femenina	Mensual	Audiencia: 571.270 (E.G.M)	Ocupación (%): 62%	Valor (Ptas.): 1.418.976
		01/10/2005	Valor (Euros): 8.528,22	Página: 197
				Imagen: Si



rior en la mujer y que ellas pueden hacer dos o más tareas a la vez que no están relacionadas entre sí, mientras que el cerebro masculino estaría configurado para hacer sólo una cosa de cada vez.

Carmen Posadas, autora del libro *A la sombra de Lilith*, sobre diferencias cerebrales sexuales hombre-mujer, lo explica así: «Ellos tienen una mayor conexión entre hemisferios cerebrales, lo que se traduce en una mayor habilidad para conectar lo racional y lo sentimental, y una mayor capacidad de pensamiento en red, lo que les permite hacer simultáneamente varias cosas a la vez, mientras que el pensamiento de los hombres es lineal».

Además, diversos estudios indican que ellos suelen utilizar sólo uno de los hemisferios pa-

ra cada tarea, mientras que las mujeres usan los dos a la vez.

Más afectivas y vulnerables

Y en cuanto a capacidad afectiva parece que también les damos sopas con honda. Así, ciertas investigaciones apuntan a que el sistema límbico (cerebro emocional) femenino es más grande que el masculino. Y como este sistema ejerce de centro de control, gestión y expresión

de las emociones, la mujer estaría más dotada para identificar y resolver las emociones complejas.

Aunque la contrapartida de esta dotación es que la mujer es más vulnerable emocionalmente, pudiendo quedar a merced de sus emociones negativas (tristeza, ansiedad, etc.) más fácilmente que los hombres. Situación que se agudizaría, además, con los cambios hormonales de la pubertad, la premenstruación, el parto y la menopausia.

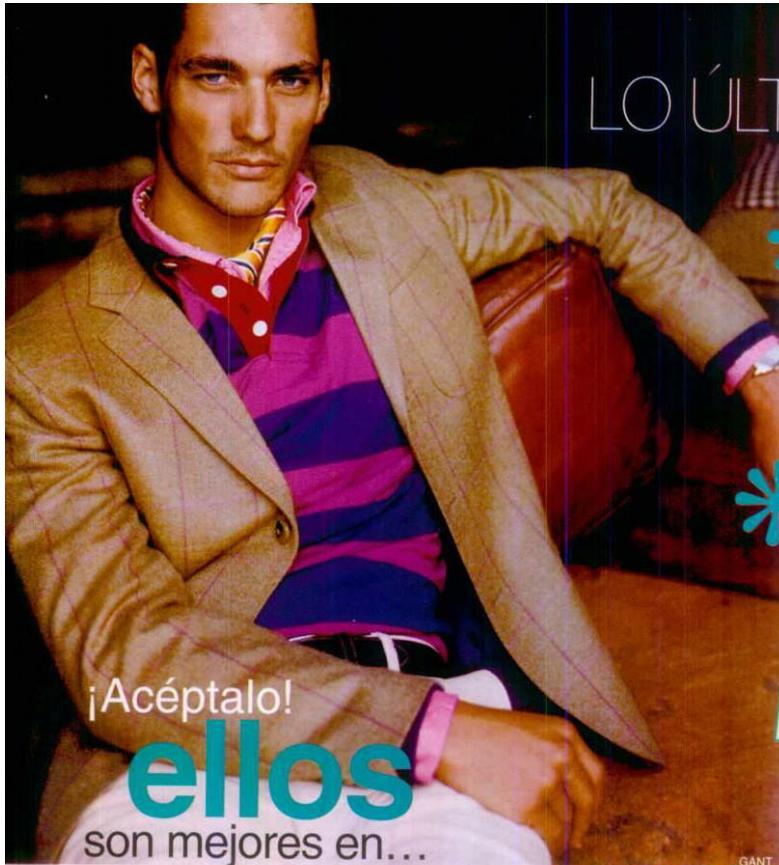
NUESTRO HÁNDICAP

Somos más vulnerables psicológicamente:

padecemos más depresión, bulimia, ansiedad, anorexia y caemos más fácilmente en algunas adicciones: fármacos, bingo y tragaperras.

GANT

TELVA	Tirada: 212.667	Sección: -	
	Difusión: 163.220 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 654	
Nacional Femenina	Audiencia: 571.270 (E.G.M)	Ocupación (%): 95%	
Mensual	01/10/2005	Valor (Ptas.): 2.144.952	
		Valor (Euros): 12.891,42	
		Página: 198	Imagen: Si



LO ÚLTIMO EN psico

* Aprende a dialogar

Utiliza un lenguaje positivo, no quieras decirlo todo, escucha, no des vueltas a lo mismo, evita afirmaciones radicales, no dejes fuera temas por vergüenza miedo, aprende a dar la razón al otro (eso rebaja mucho los niveles de tensión), no te contraquejes («y tú mas...»), no pierdas la formas y el respeto y reconoce tus culpas (alguna tendrás ¿no?).

* Aprende a discutir

No subas el tono de voz, utiliza el nombre de la otra persona (incluso con tono cariñoso) durante la discusión, plantea las cosas en concreto, no generalices («Hoy te has retrasado...» en lugar de «Siempre haces lo mismo...»), jamás discutas delante de los niños, aprende a plantear posibles soluciones a vuestros problemas y a pactarlas, aprende a ceder (es la base de la negociación), no discutáis por cualquier cosa (no merece la pena arriesgar una relación por tonterías) y sed generosos a la hora de perdonar: se darán muchas ocasiones...

● Dominan mejor el razonamiento espacial, matemático y tienen un sentido de la orientación más desarrollado.

● Piensan de forma lineal, focalizan mejor su atención, se centran en lo inmediato y diversifican peor que nosotras su atención (si ven un partido, sólo ven un partido). Es lo que se llama pensamiento por pasos.

● Tienen a contener más fácilmente sus emociones y a separar lo racional de lo emocional.

● Tienen más capacidad de liderazgo e iniciativa, son más resolutivos en la toma de decisiones, mejores compañeros, más discretos y más considerados con sus subordinados.

Además, el cerebro femenino segrega más oxitocina, la sustancia química del amor (cataliza las estrategias emocionales destinadas a reforzar los vínculos afectivos), por lo que depende más de la intimidad emocional que el masculino.

Educación no sexista

Como ella posee un cerebro más preparado para lo emocional, su habilidad para las rela-

ciones sociales es mayor, y resulta más intuitiva y perspicaz que el varón para captar los sentimientos ajenos. Esto explica que le dé tanta importancia a lo sentimental o incluso que elija profesiones como Psicología, enseñanza o el cuidado de niños o enfermos de forma más frecuente que el hombre. Pero sin olvidar nunca el peso importantísimo del aprendizaje sociocultural en unos y otras, que decanta habilidades y opciones de vida en función de la educación recibida. De ahí la importancia de una educación no sexista durante la infancia y adolescencia.

Mejores matemáticos

En razonamiento matemático, sin embargo, son ellos lo que salen mejor parados, mientras que ellas parecen tener más facilidad para la lectoescritura y para superar la dislexia. «La mujer está más dotada para las lenguas y para la comunicación no verbal, mientras que el hombre tiene más capacidad para las matemáticas», en opinión de Carmen Posadas. Habilidades verbales que podrían deberse a que ellas

tienen repartidas sus dotes lingüísticas en los dos hemisferios cerebrales, mientras que el hemisferio izquierdo de los chicos está altamente especializado en las tareas lingüísticas. Además, el cerebro masculino tiene más áreas corticales dedicadas a la experiencia espacial (¿explicaría esto por fin su fascinación por esa pelota corriendo delante de once futbolistas?), mientras que el cerebro femenino posee un mayor número de áreas cerebrales dedicadas a la experiencia ver-

bal (hablar, leer, escribir...) Resultado: tú quieres hablar de vuestra última bronca—para solucionar el problema y porque para ti lo emocional tiene especial importancia—, mientras que él es probable que prefiera olvidarlo ¡jugando al golf!

Estrategias mentales distintas

También se ha comprobado que las estrategias mentales de unas y otros son diferentes y mientras ellas son rumiativas (tenden a darle vueltas y más vueltas a lo que les preocupa),



CARMEN POSADAS "SOMOS MÁS INTUITIVAS"

¿ESA INTERCONEXIÓN ENTRE LO RACIONAL Y LO EMOCIONAL QUE CONSIGUE LLEVAR A CABO LA MUJER ES LA FAMOSA «INTUICIÓN» FEMENINA?

«Lo que se llama instinto femenino en realidad es la especial capacidad de la mujer para leer el lenguaje no verbal; los hombres, al tener un tipo

de mirada mucho más focalizada y centrada, no captan esos pequeños matices de la conversación o de las relaciones con los demás, que también pueden estar plagados de información. Eso es lo que se ha dado en llamar instinto femenino, pero no es más que la capacidad de observación de cosas que los hombres no ven. Simplemente tenemos una inteligencia distinta».



LO ÚLTIMO EN psico

*Y bajo las sábanas...

ELLOS van más directos al acto sexual.
ELLAS valoran-necesitan un buen rato de juegos y prolegómenos.
ELLOS tienen una sexualidad más explosiva y dirigida al clímax.
ELLAS disfrutan de un placer más duradero y se recrean más en el viaje hasta la culminación.
LOS PATRONES ESTÁN CAMBIANDO: ni ellas valoran necesariamente más el sexo con amor, ni ellos llevan siempre la iniciativa...
ELLOS expresan sentimientos cada vez con más facilidad. **ELLAS** se atreven a pedir lo que les gusta cada vez con más naturalidad.

ellos prefieren *hacer* algo que les permita desconectar: sexo, ver un partido, montar la estantería... Seguramente será entonces cuando pierdas los nervios porque tú lo que quieres es ¡hablar!

En opinión de Pablo Fernández Berrocal, doctor en Psicología, profesor de la Universidad de Málaga y autor del documentado libro *Corazones inteligentes* «si bien no hay datos concluyentes, diversos estudios indican que las mujeres manifiestan más respuestas empáticas (habilidad para ponerse en el lugar de los demás) que los hombres pero también más pensamientos intrusivos (rumiar los problemas), lo que hace que se perpetúe el problema y dificulte que se encuentre la solución». Así que ya sabes: ¡Deja de darle vueltas a los problemas y dedícate a buscar soluciones y a llevarlas a cabo!

Hablar, según cuándo

Y es que aunque para nosotras «hablar» sea una manera de buscar soluciones y pretendamos hacerlo con nuestra mejor intención, resulta que algunos estudios indican que en el caso de los hombres, «hablar» no sólo no sirve para aplacar tensiones sino que las incrementa. El hombre, según esta teoría, se resiste a la expresión emocional como una medida de autodefensa. Y el repliegue en sí

200 TELVA



Les damos sopas con honda en...

- Nos expresamos con más soltura, **somos mejores comunicadoras** y estamos mejor dotadas para el aprendizaje de idiomas.
- El terreno emocional: **somos más empáticas** (habilidad para ponerse en el lugar del otro y sentir con él) y tenemos mayor habilidad para «intuir» lo que sienten los demás.
- **Manejar varias situaciones a la vez:** llamar por teléfono, vestir al bebé, planear un viaje...
- **En los estudios, en el trabajo:** sacamos mejores

notas, tenemos más confianza en el futuro, somos más perfeccionistas y organizadas.

- **Somos más trabajadoras y fieles a nuestros jefes;** y al volante, somos más prudentes, corremos menos, usamos el cinturón de seguridad y hablamos menos por el móvil.

- **Somos más precoces:** gateamos y andamos antes, aprendemos a hablar y a leer antes que ellos (aunque padecemos cinco veces más dislexia), tenemos más facilidad para el aprendizaje de idiomas.

mismo, la salida por patas o el «déjame en paz» esgrimido por ellos entonces constituyen su (primitiva) forma de aliviar el estrés y de recobrar su estabilidad emocional.

¡No te enfades!

Así que ya sabes: No es que no quiera hablar ni que le importe más el partido de fútbol que tú, ¡es que el cerebro femenino está mejor dotado para verbalizar sentimientos! No esperes que él se comporte como tú. Simplemente sois distintos.

Más lentitos

De hecho, algunos estudios sugieren que los hombres son más lentos o incluso incapaces de comprender/expresar datos emocionales complejos, y que prefieren la emoción física a la verbal. De ahí, el tópico de que, ante el conflicto emocional, las mujeres hablan; los hombres, actúan. Así que tampoco te extrañes si quiere hacer las paces en la cama cuando tú lo que necesitas es hablar-aclear las cosas-sentirte mimada-comprendida-escuchada ¡antes! del sexo.

¡Sé autocrítica!

Sea por su configuración cerebral o por el peso de la educación, ellos no buscan seguridad a través de las palabras, sino de estrategias que les calmen y les permitan conservar la estabilidad emocional, por ejemplo, practicar *foating* o hacer una chapuza. ¡Y algunos estudios confirman lo acertado de su estrategia!, ya que hablar de los problemas (lo que hacemos nosotras) descarga pero puede aumentar los niveles de ansiedad. Mientras tú se lo cuentas a tus amigas, puede que estés reviviendo la bronca mientras que tu pareja está tan feliz haciendo deporte.

Para leer

- *A la sombra de Lilith*. Carmen Posadas y Sophie Courgeron. Ed. Planeta.
- *Corazones inteligentes*. Pablo Fernández Berrocal y Natalia Ramos. Ed. Kairós.
- *Tu inteligencia*. Roberto Colom y Alejandra Vallejo-Nájera. Ed. Aguilar.
- *Amor puro y duro. Psicología de la pareja, sus emociones y conflictos*. Pilar Varela. La esfera de los libros.
- *¿En qué estará pensando? Cómo funciona realmente la mente masculina*. Michael Gurlian. Ed. Urano.