

HIJAS DE LA LUNA

Salud menstrual

**Las emociones en el ciclo
menstrual**

Salud menstrual

Las emociones en el ciclo menstrual

El ciclo menstrual y nuestra biología están condicionados por factores ambientales y al ser seres bio-psico-sociales, nuestro ciclo menstrual se ve afectado y modificado por factores emocionales y sociales.

Cómo dice Xuxa Sanz en su libro “La Revolución de la Menstruación”, la regulación del ciclo es neuroendocrina, “neuro” haciendo relación a las neuronas y “endocrino” haciendo referencia a nuestras hormonas, queriendo decir esto, que los cambios en el Sistema Nervioso Central van a ser capaces de alterar la producción de las hormonas reguladoras del ciclo menstrual.

Las **hormonas** nos hacen sentir en cada momento diferentes sensaciones físicas y emocionales, dependiendo del contexto en el que nos encontremos. La educación que recibimos en cuanto a la menstruación puede llevar a vivirlo de una mejor

forma, si esa educación ha sido naturalizando el proceso, o de una forma más negativa si la menstruación se ha invisibilizado durante esa educación menstrual. Aunque también hay situaciones, como dolores fuertes o sangrados abundantes que hace que se complique el vivir la menstruación como una forma positiva.

Las emociones en la fase menstrual

Nos encontramos con una bajada de estrógenos y progesterona. Al bajar los estrógenos, también bajan las endorfinas, que son las hormonas encargadas de producir placer.

Esto puede conllevar a irritabilidad, ansiedad o bajada de ánimo.

En esta fase es probable que queramos estar más tranquilas y calmadas, por lo que sería un buen momento para autocuidarnos, hacer cosas que nos hagan sentir bien.

Las emociones en la fase pre ovulatoria

En esta fase, el nivel de estrógenos aumenta poco a poco y también las endorfinas, esto nos hace sentir bienestar y felicidad, nos sentimos mucho mejor.

El deseo sexual es más elevado y los estrógenos hacen que nos encontremos más centradas y creativas, más seguras a la hora de tomar decisiones, ya que tenemos la mente más despejada.

Las emociones en la ovulación

Los estrógenos se encuentran en su pico máximo. La libido se encuentra en punto más elevado, por lo que nuestro cuerpo busca la reproducción. En esta etapa nos encontraremos mejor con nuestro físico y más sociables.

Las emociones en la fase pre menstrual

Los estrógenos empiezan a descender y a su vez las endorfinas. Empezamos a encontrarnos más irritables.

Hay mujeres que pueden tener desequilibrios hormonales. Entra en juego la progesterona, que es la hormona de la calma y es probable que no sintamos

más hinchadas, lo que hace que tengamos una percepción negativa de nuestro físico.