

## Las hormonas de la felicidad

El cerebro humano tiene la capacidad de producir cuatro sustancias químicas relacionadas con la felicidad, el placer, alegría, amor, satisfacción, plenitud, bienestar, la relajación y el alivio del dolor físico y emocional.

Este "cuarteto de la felicidad" esta conformado por la dopamina, serotonina, oxitocina y endorfinas.

El cerebro responde a diversos estímulos produciendo estos mensajeros químicos que desencadenan funciones o sentimientos específicos. La liberación de cada una de estas sustancias está relacionada con nuestro estilo de vida, nuestros hábitos, la dieta que llevamos, las actividades que hacemos, y el ejercicio que hacemos.

Veamos con detalle qué hace cada hormona.

### Dopamina

Tiene el papel de recompensarnos, es el sistema de recompensa del cerebro. Al hacernos sentir placer, hace que nos animemos a crear planes y tengamos la motivación para ir tras esas metas.

Favorece el estado de alerta. Tiene un papel en el aprendizaje y la atención, en el ánimo, el movimiento, el ritmo cardiaco, en el procesamiento del dolor. Se le suele hacer responsable de sentimientos como el amor y la lujuria.

¿Cómo aumento sus niveles?

La mejor forma es establecer objetivos a corto plazo, dar los primeros pasos rumbo a esos objetivos, también dividir en pequeñas metas los objetivos de largo plazo. No es necesario que sean siempre planes excepcionales, pueden ser lograr cosas de la vida cotidiana.

Se recomienda también celebrar cuando uno cumple las metas.

También disfrutar de los pequeños placeres de la vida. Satisfacer los antojos de alimentos como el chocolate, y las actividades de autocuidado como correr o darse una ducha caliente. Meditar.

Con alimentos ricos en tirosina: chocolate, lácteos(leche, queso, yogurth), soya, sandía, almendras, carne, té verde, arándanos, pollo, aguacate, platanos, semillas de calabaza y ajonjolí.

\*Aclaración: a veces se le acusa a esta hormona de ser reponsable de las adicciones. Aunque el alcohol y algunas drogas pueden liberar dopamina de manera rápida, el consumo repetido de estas sustancias después puede llevar a niveles bajos de dopamina, haciendo que estemos en un estado similar a la depresión clínica. Haría que seamos poco propensos a trabajar con un objetivo. En lugar de consumir estas sustancias, se recomienda liberar dopamina de manera natural a través de actividades como el ejercicio, para que la dopamina se libere lentamente y después se mantengan los niveles.

## **Serotonina**

Estabiliza y refuerza nuestro estado de ánimo.

Es conocida como la hormona del bienestar, ya que genera sensaciones de relajación y satisfacción, y aumenta la autoestima.

No solo eso, también controla funciones cognitivas: aumenta la concentración, influye en la memoria, mejora el ritmo de aprendizaje.

También ayuda a descansar mejor disfrutando de un sueño reparador, y regula la función gastrointestinal.

¿Cómo aumento sus niveles?

Realizar deporte, ejercicio físico aeróbico como correr y andar en bicicleta. También levantar pesas. Exponerse a la luz del sol. Meditar. Recibir masajes.

Otra estrategia simple es pensar en recuerdos felices. Sirve mirar fotos viejas o hablar con amigos.

Ser autosuficiente y cuidar de uno mismo. Confiar en tu propia capacidad para satisfacer tus necesidades. Sentirse importante.

Casi el 90% de la serotonina presente en nuestro cuerpo se produce en el intestino. Ayuda consumir alimentos que tengan triptófano: cereales integrales, legumbres (alfalfa, chicharo, frijol,

alubia, garbanzo, habas, ejote, lentejas, cacahuete, soya), huevos, pastas, arroz, lácteos, pollo, pavo, verduras, frutas.

\*Nota: Bajos niveles de serotonina se relacionan con sentimientos de depresión y soledad. Se reporta que las personas llegan a tener desánimo e insomnio. Un síntoma de la depresión es no poder recordar momentos felices. Por eso se recomienda mirar fotos viejas, agradecer momentos agradables, hablar con amigos.

\*Aclaración: Un exceso de serotonina puede resultar peligroso. Por medio de algunas drogas el cerebro puede descargar rápidamente toda su reserva de serotonina, lo que puede ocasionar paranoia, deteriorar el juicio e impactar negativamente la memoria.

### **Oxitocina**

Llamada "hormona del abrazo o del amor", nos hace conectar socialmente. Esta hormona aumenta la generosidad, la confianza, los sentimientos de amor y empatía, la excitación sexual. Ayuda a mejorar las interacciones sociales, motivándonos a encontrar y desarrollar conexiones más profundas. Generar apegos. Las personas producen oxitocina cuando se enamoran.

Se relaciona al desarrollo de comportamientos maternos. En niños tiene un rol fundamental al generar el vínculo materno-infantil.

Además regula la frecuencia cardíaca, disminuye la presión arterial, el estrés, la ansiedad y la predisposición a adicciones (a la comida, juegos, drogas, alcohol, cigarro, etcétera).

¿Cómo aumento sus niveles?

Con contacto físico con seres queridos (tomarse de la mano, abrazarse, acurrucarse, dar o recibir masajes, conectar sexualmente) para establecer lazos de apego.

También se ha demostrado que socializar, reír, disfrutar momentos de ocio, servir a los demás e interactuar con una mascota estimulan la liberación de esta sustancia química. Se trata de generar vínculos profundos y duraderos. Sirve también eliminar relaciones tóxicas.

Dar o recibir un regalo es otro ejemplo.

\*Nota: Como era de esperarse, el aislamiento desencadena emociones negativas debido a la falta de oxitocina. Eso se produce tanto en personas como en animales, y crea trastornos físicos y mentales.

## **Endorfinas**

Ayudan a aliviar el dolor, ya que son los analgésicos naturales del cuerpo. También ayudan a mejorar el estado de ánimo y a reducir el estrés.

¿Cómo aumento sus niveles?

La risa es la mayor fuente de endorfinas. Reirse reduce el estrés, disminuye el dolor físico y fortalece el sistema inmunitario.

Otra manera es a través de practicar nuestros hobbies favoritos o hacer actividades artísticas(cantar, bailar, escuchar música, tocar un instrumento).

No solo con esas actividades. Básicamente, todas las que nos resultan placenteras las pueden producir: dormir bien, relajarse, leer por gusto, cumplir objetivos, hacer ejercicio, caminar, ir al cine y meditar. Respirar profundamente y enfocar el cerebro calma la mente y alivia el dolor.

Las caricias, los besos y los abrazos también estimulan la descarga de endorfinas.

Además de las anteriores, se puede recurrir a ingerir comida picante o ver películas tristes.

## **Aclaraciones finales**

Estas hormonas están diseñadas para liberarse en rachas cortas: los efectos de la dopamina o endorfinas duran menos tiempo, mientras que los de la serotonina y la oxitocina son más duraderos.

Es normal que su efecto no siempre esté presente. Por ejemplo, si la dopamina en un animal depredador estuviera siempre encendida, perseguiría a cualquier animal que viera y no tendría energías suficientes para cuando haya una buena oportunidad.

Después de que se nos va la buena sensación, siempre necesitamos hacer más para conseguir más. Pero no hay que confundir eso con trabajo duro, a veces solo se necesita descansar, meditar, agradecer, convivir con seres queridos.

Como conclusión me quedo con que nuestro estilo de vida debe incluir muchas de las actividades que promueven el surgimiento de estas hormonas. Además debemos contar con que es normal pasar por baches, periodos donde no nos sentimos completamente plenos. Nuestro cerebro está programado para buscar nuevas cosas, nuevos objetivos, pero no por eso olvidemos agradecer lo que tenemos.

**Actividades para generar al mismo tiempo varias hormonas:** reír, comer bien, ejercicio, descansar, meditar, convivir, estar al aire libre.

A manera de resumen incompleto, podrías quedarte con esta lista:

<b>DOPAMINA</b>	<b>SEROTONINA</b>	<b>OXITOCINA</b>	<b>ENDORFINAS</b>
Escuchar música	Tomar el sol	Abrazar	Ejercicio
Dormir bien	Meditar	Acariciar mascota	Reír
Comer chocolate	Ejercicio	Cocinar	Hobbies
Cumplir una meta	Recuerdos felices	Masaje	Relajarse

**DOPAMINA**

- duerme 7- 9 h
- celebra logros diarios
- haz ejercicio físico a diario

**OXITOCINA**

- medita
- abraza más a menudo
- haz un acto de generosidad

**Estimula los químicos de la FELICIDAD de tu cerebro de forma natural**

**SEROTONINA**

- agradece todos los días
- conecta con la naturaleza
- recuerda buenos momentos

**ENDORFINA**

- haz deporte, practica hobbies...
- ríe con tus seres queridos
- baila, canta...

Estresado? Corre 🏃 🏃

Malhumorado? Toma una siesta 🌞

Enojado? Levanta pesas 🏋️ 🏋️

Triste? Obtén la luz del sol 🌞

Ansioso? Camina 🚶 🚶

Tu SALUD MENTAL puede mejorarse con cosas físicas ❤️

WHEN YOU FEEL LIKE EVERYONE HATES YOU



REDGOLDSPARKS

SLEEP.



REDGOLDSPARKS

WHEN YOU FEEL LIKE YOU HATE EVERYONE



REDGOLDSPARKS

EAT.



REDGOLDSPARKS

WHEN YOU FEEL LIKE YOU HATE YOURSELF



REDGOLDSPARKS

SHOWER.



REDGOLDSPARKS