

# EL COMBO DE LA FELICIDAD

POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, MS

Endorfina, serotonina, dopamina y oxitocina, son los neurotransmisores encargados de provocar sensaciones placenteras en el cerebro. Hacen posible la coordinación de emociones y alivio del dolor. Conócelos y aprende cómo activarlos.

## ENDORFINA

### ¿Qué es?

Caracterizado por su efecto analgésico y placentero. En circunstancias de riesgo disminuye la sensación de dolor físico y emocional permitiendo enfrentar situaciones difíciles. Por su capacidad para calmar el dolor, se le conoce como la morfina natural ya que es producida por el cuerpo.

### ¿Cómo se genera?

Reír, bailar, cantar, escuchar música, leer por placer, meditar, relajarse, ver películas, cumplir con objetivos, hacer yoga y realizar rutinas de ejercicio de intensidad media a alta.

## SERATONINA

### ¿Qué es?

Responsable de generar las sensaciones de relajación, satisfacción, bienestar, aumenta la concentración y la autoestima. Sube el ánimo.

### ¿Cómo se genera?

Recordar los buenos momentos, mirar fotos viejas, hablar con un amigo, exponerse a la luz solar, recibir masajes, hacer ejercicio aeróbico, hidratarse y dormir. Además, consumir alimentos altos en triptófano (un aminoácido) como: huevos, pastas, arroz, lácteos, cereales, pollo, pavo, frijol, lentejas y garbanzos.

## DOPAMINA

### ¿Qué es?

Neurotransmisor de la recompensa, ya que motiva a repetir conductas que generan satisfacción.

### ¿Cómo se genera?

Establecer objetivos a corto plazo y celebrar al cumplirlos. Realizar ejercicio, escuchar música, meditar, dormir, comer huevos, nueces y chocolate oscuro.

## OXITOCINA

### ¿Qué es?

Relacionado con vínculos afectivos y el amor. Estimula sensaciones de empatía, sociabilidad y pertenencia hacia un grupo. Brinda tranquilidad y seguridad. Reduce el estrés y la ansiedad.

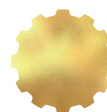
### ¿Cómo se genera?

Abrazar, dar o recibir regalos, tener pensamientos positivos, meditar, realizar actos de generosidad.

Los neurotransmisores influyen en el estado de ánimo de las personas. Procura realizar actividades que los estimulen para disfrutar de un balance emocional. Recuerda, si estas pasando por un momento difícil, no estás solo, busca ayuda. Línea PAS: 1-800-981-0023.



SÍGUENOS:



Asociación  
Hecho  
en  
Puerto Rico

### Referencias:

Centro Psicológico Parquesol  
<https://www.centropsicologicoparquesol.es/felicidad-y-quimica-neurotransmisores-y-hormonas-para-la-salud-mental/>

Palomares, Laura; Hormonas de la Felicidad: ¿cuáles son y cómo te influyen? Avance Psicológicos  
<https://www.avancepsicologos.com/hormonas-felicidad/>