

# LOS 4 ALIADOS NATURALES DE LA FELICIDAD



El cerebro humano tiene la capacidad de producir cuatro hormonas relacionadas a la felicidad que contribuyen al optimismo y la alegría. Cumpliendo un papel en la felicidad y bienestar de las personas.



## 1. La endorfina:

Considerada un analgésico natural, disminuye el dolor y brinda una sensación de bienestar, además potencia la función del sistema inmune.

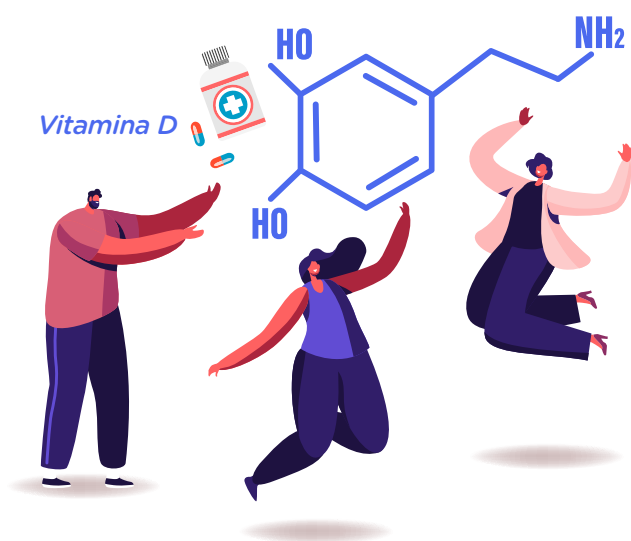
### ¿Cómo producirla?

- Ejercítate.
- Ríete.
- Escucha música y baila.



## 2. La Serotonina:

En niveles óptimos, ayuda a promover la felicidad y a mantener el bienestar en general. Cuando sus niveles bajan, puede causar depresión y ansiedad.



### ¿Cómo producirla?

- ▶ Exponete a la luz solar para sintetizar la vitamina D, cuyo bajo nivel se asocia al desarrollo de la depresión.
- ▶ Ingiera alimentos ricos en triptófano, aminoácido esencial, precursor de la serotonina como: leche, chocolate (mientras más oscuro mejor), plátanos, almendras y nueces.
- ▶ Haz ejercicio.
- ▶ Ríe, así reduces cortisol que ocasiona el estrés.

## 3. La Oxitocina

Llamada “la hormona de la felicidad”, “la hormona del abrazo” o “la hormona del afecto”. Se libera cuando te sientes amado, reconocido, aceptado e incluido.

### ¿Cómo producirla?

- ▶ Abraza a una persona por más de 20 segundos.
- ▶ Deja salir tus emociones.
- ▶ Acaricia a tu mascota.
- ▶ Ejercítate.

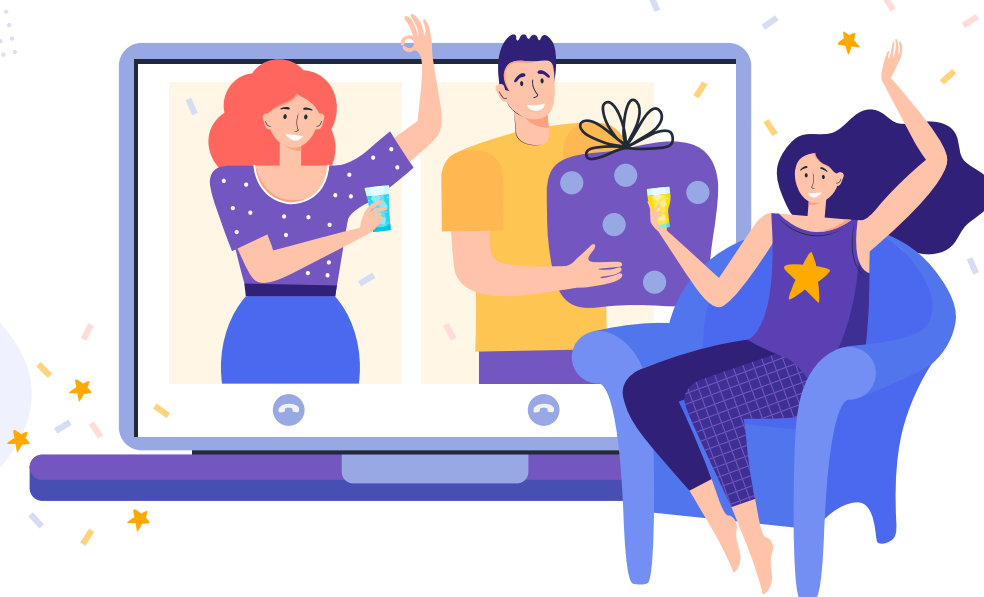


## 4. La Dopamina:

Se hace presente cuando inicias algo y cuando lo culminas. Por eso, fíjate pequeñas metas y lógralas. No olvides celebrarlo cada vez que lo hagas.

### ¿Cómo producirla?

- ▶ Fíjate una meta a corto plazo.
- ▶ Involúcrate en situaciones placenteras.
- ▶ Ejercítate.



#### Fuentes:

Montfort García, Luis Augusto. CE Noticias Financieras, Spanish ed.; Miami [Miami]02 Oct 2019.

Consejos para aumentar la serotonina, la hormona que da placer y felicidad, Prensa Libre, Fátima. Prensa Libre, Guatemala: Prensa Libre, S.A. Aug 26, 2019.

Cómo cultivar el cuarteto de la felicidad, La Mente es Maravillosa, 05 feb 2021, <https://lamenteesmaravillosa.com/como-cultivar-el-cuarteto-de-la-felicidad/>

CONTENIDO EN AMINOACIDOS DE LOS ALIMENTOS Y DATOS BIOLÓGICOS SOBRE LAS PROTEÍNAS FAO. <http://www.fao.org/3/AC854T/AC854T00.htm#TOC>