

La química de la felicidad

Eje de Seguridad y Salud en el Trabajo



Estrategia Permanente de Innovación y Cambio Organizacional

Estos son los principales neurotransmisores que produce el cerebro para hacer nuestra vida más placentera:

Serotonina: relacionada con la autoestima y la confianza; aumenta cuando nos sentimos importantes.

Endorfina: es un analgésico natural, una respuesta al dolor, el estrés y el miedo.

Dopamina: relacionada con las adicciones y la búsqueda de placer, es la que nos motiva a cumplir metas, deseos y necesidades.

Oxitocina: relacionada con los vínculos emocionales y afectivos como la intimidad, la confianza y la felicidad.



La ausencia o deficiencia de ellas puede producir estados de depresión o desequilibrio emocional. Por lo que es importante saber cómo incrementar su producción para poder sentir la sensación de revitalización de manera natural.

La meditación, el masaje, la risa y la actividad física intensa, como correr, ayudan a aumentar los niveles de endorfinas de un modo sano.

«También se puede lograr este incremento a través de la ingesta de alimentos ricos en proteínas como carne, huevos, pollo, pavo, pescado o suplementos del aminoácido fenilalanina, que es un aminoácido esencial, que está implicado en la síntesis de endorfinas», concluye la especialista Garrido, endocrinóloga de la Clínica Ciudad del Mar.

