

Así puedes darle un empujón a las hormonas de la felicidad

Neurotransmisores y hormonas determinan cómo nos sentimos. Estas sustancias actúan sobre el cerebro y sobre el sistema nervioso y pueden hacer que nos sintamos llenos de energía y ganas de vivir.

Por ejemplo, la dopamina, el neurotransmisor de la motivación, se libera cuando nos enfrentamos a nuevos retos, cuando nos sorprendemos o cuando tenemos expectativas positivas.

La serotonina, por otro lado, es el mensajero químico cerebral de la calma y la felicidad. La producimos cuando interactuamos socialmente o cuando nos sentimos reconocidos.

La hormona del abrazo, la oxitocina, se produce sobre todo con el contacto físico placentero, mientras que las endorfinas son opioides que el cuerpo produce por sí mismo.

Para que nos sintamos bien, el cóctel individual tiene que ser el adecuado. Sin embargo, los procesos que llevan a la producción de cada una de estas sustancias son muy complejos y aún no se conocen con todos los detalles. Pero tenemos suficientes conocimientos para hacernos algunas preguntas y conseguir respuestas.

El ejercicio físico estimula la química de la felicidad

Cuando llevamos al cuerpo al límite, libera endorfinas y endocannabinoides que provocan un subidón, una sensación de euforia que muchos deportistas conocen bien. De hecho, estas sustancias explican la sana adicción al deporte.

Para que sea eficaz, el ejercicio en ningún caso hay que hacerlo como si fuera un castigo o con desgana. Hay que buscar la actividad que nos resulte más agradable y practicarla con intensidad suficiente. Así el ejercicio se convierte en la principal herramienta contra la depresión y la ansiedad.

Haz planes y aumentarás la dopamina

Una de las claves de la felicidad en la vida es hacer planes y plantearse objetivos. No tienen que ser sueños inalcanzables.

Al contrario, cuando más realistas y más accesibles te resulten, mejor. Recuerda que cualquier gran proyecto se realiza dando pequeños pasos. Por ejemplo, tu sueño puede ser aprender chino,

pero te resultará más satisfactorio si tu objetivo es aprender cinco palabras cada día.

Un plan no tiene por qué representar un esfuerzo mental o físico. La dopamina también se dispara si organizas una cena especial entre amigos o una salida de fin de semana con tu pareja.

Ríe antes de dormir para bañar tu cerebro con la química del bienestar

Otro factor importante es dormir lo suficiente y, si puede ser, hacerlo después de haber echado unas risas. Puedes leer libros divertidos, ver una comedia o hacer bromas con tu pareja. Liberarás endorfinas y tu sueño será mejor.

Elige alimentos como la avena

¿Ser más feliz gracias a la nutrición? Eso también es posible. Sabemos que algunos alimentos no son buenos para las personas y empeoran su estado de ánimo. Nos referimos a los ultraprocesados, llenos de aditivos, azúcares añadidos y grasas de mala calidad.

Pero también puedes asegurarte que incluyes en los menús determinados alimentos, como la soja, los anacardos, los plátanos, los dátiles, los aguacates, las legumbres, la avena o la mozzarella contienen L-triptófano. Este aminoácido esencial, que el cuerpo no puede producir por sí mismo, ayuda a normalizar los niveles de serotonina.

Existe incluso una especialidad médica llamada “psiquiatría nutricional” que investiga las conexiones entre la nutrición, la microbiota intestinal y el estado de ánimo. Para contribuir a que la microbiota sea saludable debemos incluir la mayor variedad posible de hortalizas en los platos, pues su fibra alimenta a las bacterias beneficiosas. También las hacen las legumbres y los cereales integrales. Y los alimentos fermentados, como el chucrut, el yogur, el kimchi o la kombucha.

Toma duchas frías para mejorar el estado de ánimo

Si te gusta el estímulo de un chorro de agua fría al final de la ducha diaria, debes saber que incrementa los niveles de dopamina.

Si no estás acostumbrado, empieza por echar el chorro solo en los pies durante un par de días, luego en los pies y en las manos, después de cintura para abajo y finalmente, después de

unos días, el cuerpo entero.

También puedes ir alargando el tiempo desde dos o tres segundos hasta los diez segundos. La ducha fría también estimulará la inmunidad y el metabolismo energético.

Con información de [Cuerpamente](#)