

# Química de la felicidad



Se sabe que existen, en el cerebro, sustancias químicas relacionadas con la sensación de felicidad. Estas sustancias son más conocidas como los 4 químicos de la felicidad: la oxitocina, la endorfina, la serotonina y la dopamina.

## La oxitocina

Se dice que es la responsable de que amemos, de que seamos fieles, compasivos, amables, y tiene una relación directa con el parto, y la generación de la leche materna. Además, juega un papel fundamental

en el estrés, y está implicada en el aprendizaje y la memoria, en el reconocimiento facial, y en el reconocimiento de emociones en otros (la empatía).

## La endorfina

Es la encargada de inhibir el dolor y, por lo tanto, nos permite tener una sensación de felicidad, creatividad o hasta euforia, independientemente de la realidad.

## La serotonina

También llamada la «hormona de la felicidad». Tiene relación directa con la digestión, regula los estados de ánimo positivos o negativos, controla la temperatura corporal, inhibe la agresividad, y regula el ciclo del sueño.

## La dopamina

Tiene que ver con el deseo y la motivación. Es la responsable de que repitamos conductas que nos ocasionan beneficios o placer.



# ¿Cómo estimular los químicos de felicidad de tu cerebro de manera natural?

### Oxitocina:

Medita.  
Haz un acto generoso.

### Endorfina:

Practica hobbies.  
Ríe con seres queridos.  
Baila, canta.  
Saborea tu comida favorita.

### Serotonina:

Agradece todos los días  
Disfruta de la naturaleza.  
Recuerda momentos importantes.  
Sé positivo.

### Dopamina:

Duerme de 7 a 9 horas.  
Celebra logros diarios.  
Haz ejercicios físicos  
Oye tu música preferida.