



martes 22 de octubre de 2019

LA DELEGACIÓN DE IGUALDAD INFORMA SOBRE LAS HORMONAS DE LA FELICIDAD Y CÓMO PRODUCIRLAS

HORMONAS DE LA FELICIDAD

ENDORFINAS: NO ANALGÉSICO Y EUFORIZANTE NATURAL
DOPAMINA: HACE QUE NOS SENTAMOS MÁS DESPIERTAS Y RECEPTIVAS Y POTENCIA LA CREATIVIDAD Y LA IMAGINACIÓN

SEROTONINA: SE CONOCE COMO LA "SUSTANCIA DE LA FELICIDAD"
OXITOCINA: NOS AYUDA A SENTIR UNA MAYOR SEGURIDAD Y SOCIALIZAR MEJOR

La Delegación de Igualdad del Ayuntamiento, como cada semana, y a través de infografías, da a conocer temas relevantes, a través de infografías, relacionados con la mujer, apostando así por facilitar información de muy diversos aspectos, relacionados con la mujer, la igualdad, la educación, además de diversas temáticas que consideran interesantes que se conozcan.

En la infografía de la semana pasada se hacía referencia a la importancia del ejercicio físico, de sus beneficios, entre otras cosas, porque cuando lo realizamos, a nivel psicológico suceden muchas cosas. Pero no solo suceden a nivel físico o psicológico.

A nivel fisiológico, es decir, dentro de nuestro cuerpo y a nivel cerebral, se segregan varias sustancias, hormonas, denominadas "hormonas de la felicidad", porque actúan en nuestro cuerpo dándonos una sensación de plenitud, de bienestar, de felicidad, en definitiva.

En esta infografía vamos a detallar cuáles son, y lo más importante, cómo producirlas de forma natural además de hacerlo mediante el ejercicio.

Se trata de un grupo de hormonas, las sustancias químicas que circulan por el cuerpo e influyen en nuestra salud, que tienen relación directa con la sensación de felicidad. Estamos hablando de endorfina, serotonina, dopamina y oxitocina.



Las endorfinas destacan por su efecto analgésico. Son las sustancias encargadas de provocar la acción anestésica en el cerebro, y por este motivo juegan un papel esencial en nuestro sentimiento de felicidad.

La serotonina se conoce directamente como la "sustancia de la felicidad". De hecho, muchas medicinas antidepressivas se basan en ayudar a los receptores de la serotonina del cerebro.

La dopamina provoca placer y hace que te sientas bien.

La oxitocina es la hormona que nos ayuda a sentir una mayor seguridad y socializar mejor. Además, produce tranquilidad y reduce la ansiedad y el estrés. Gracias a esta sustancia, sentimos confianza a la hora de socializar y conocer a nuevas personas. Este mismo proceso genera más oxitocina en nuestro cuerpo y una sensación de 'éxito' y felicidad.

Por tanto, para que estos niveles se mantengan, es necesario que pongamos en práctica algunas sencillas recomendaciones que a continuación detallamos.

Es bastante sencillo: tenemos que potenciar las situaciones que nos resulten agradables aumentando así nuestro estado de ánimo y como consecuencia, se producirá la segregación de estas hormonas.

Así, deberemos disfrutar de las pequeñas cosas que nos suceden a diario:

Las comidas: disfrutando del color, la textura, el aroma, el sabor de determinadas comidas estimulamos varios sentidos de nuestro cuerpo. Esto produce una experiencia sensorial que desarrolla la producción de endorfinas.

La música: para aumentar la producción de endorfinas debemos crear un ambiente placentero, elegir música que nos guste o relaje.

Los ejercicios físicos: la mejor manera de disfrutar de ellos no es solo dentro de un gimnasio, sino al aire libre, corriendo, caminando o en bicicleta.

La risa: hay que procurar recuperar el buen humor, rescatando la capacidad de reír y la buena predisposición a la misma (importancia de técnicas como la risoterapia, de la que hablaremos en otra infografía posterior).

Las ilusiones sanas: se trata de poder disfrutar del futuro, despegándose del pasado y de las cosas malas que nos suceden en el presente. Soñar con cosas posibles y mantener las ilusiones y teniendo expectativas reales.



Los hobbies: desarrollar una actividad que nos guste (hacer puzzles, leer, hacer punto de cruz) aumenta la producción de endorfinas.

El recuerdo de momentos felices: recordando momentos y experiencias felices del pasado, nuestro cerebro las experimenta y las vive como si estuvieran pasando de nuevo, lo que facilita la producción de esta hormona.

El contacto físico: se aumenta el nivel de producción hormonal cuando tenemos contacto físico con alguien que nos aprecia y quiere. De todos es sabida la importancia de la estimulación del sentido del tacto, además de los otros sentidos. Nuestro cerebro aumenta la producción de esta hormona cuando las terminaciones nerviosas de nuestro cuerpo se estimulan al sentir cerca otro cuerpo.

Los aromas: los olores tienen un gran efecto inconsciente en el estado de ánimo y en los recuerdos. Nuestro cuerpo segrega endorfinas cuando el sentido del olfato se haya estimulado por aromas que nos resulten agradables.

Realizar yoga, Tai-Chi, Pilates: realizar actividades que nos liberen del estrés y que nos resulte placentera.