

La ciencia de la felicidad

Algunos datos curiosos que tal vez desconocías acerca de la felicidad

Se considera a la Dopamina el centro del placer, ya que regula la motivación, el deseo y hace que repitamos conductas que nos proporcionan beneficios o placer

La **DOPAMINA** es un neurotransmisor del sistema nervioso central. Se sintetiza a partir de la Tiroxina que se encuentra en alimentos como el pollo, el pescado, la leche y los cambures

La **SEROTONINA** es un neurotransmisor. También llamado el químico feliz porque contribuye al bienestar y a la felicidad

El **HIPOCAMPO** es un área del cerebro encargada de la felicidad y los recuerdos positivos

Suele estar presente en alimentos como:

- PAVO
- POLLO
- QUESO
- PESCADO
- HUEVOS

Hacer ejercicio libera proteínas y endorfinas que hacen que el cerebro se sienta más feliz

Ayuda a regular el estado de ánimo, el comportamiento social, el apetito, la digestión, el sueño, la memoria, el deseo y la función sexual

Entre las funciones de la Dopamina se encuentran:

- Aumento de la frecuencia y presión cardíaca
- Regulación del sueño
- Atención y actividad motora
- En el lóbulo frontal, regula funciones como la memoria, la atención y la solución de problemas
- Regula el humor

20 MIN al día CUANDO HACE BUEN CLIMA

- Aumenta los pensamientos positivos
- Amplía el pensamiento
- Mejora la memoria

Estudios confirman que las personas casadas son 10% + felices que las personas divorciadas

Estudios indican que las personas sanas son un 20% + felices que el promedio

Algunas de las PROFESIONES más felices

- ACTOR
- ARQUITECTO
- BOMBERO

Pero... ¿Dónde están ubicadas las PERSONAS MÁS FELICES?



EL ORIGEN DE LA felicidad

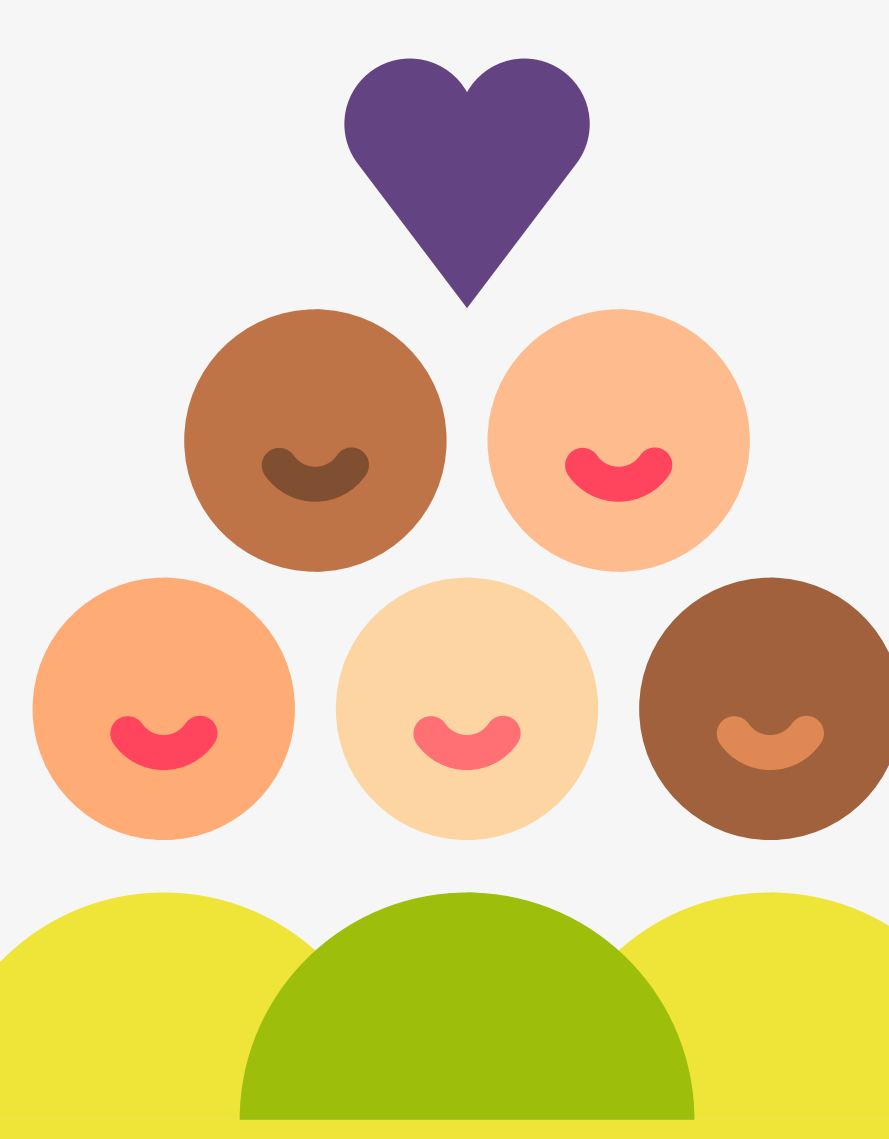
Diferentes son los conceptos que se han trabajado en base a esta palabra

- El término procede del LATÍN "Felicitas - atis", que significa felicidad, fortuna, placer y alegría
- LOS FILÓSOFOS ESTOICOS son una escuela de pensadores griegos y romanos. Ellos creen que la clave de la felicidad está en aceptar la vida tal como es en lugar de buscar nuevos placeres o tratar de evitar las dificultades
- Para el BUDISMO, en cambio, la felicidad es un camino. No solo es la meta, también es el medio mismo para lograrlo, dejando a un lado objetos materiales o riquezas
- Desde el CHAMANISMO, la felicidad no está situada fuera de nosotros, por tanto es inútil buscarla cuando ella forma parte del mismo ser. Siendo la felicidad una vibración desde la cual podemos recibir protección y energía sanadora
- El "BUEN VIVIR" es un modelo de vida para muchas culturas indígenas. En donde la calidad de vida y la felicidad se vivifica mientras más se comparte en base a las relaciones armónicas con los otros y con la Madre Tierra

¿Cuáles son los beneficios de buscar la felicidad?

- Eres más **PRODUCTIVO** y te sientes mejor
- Es más probable que vivas **MÁS TIEMPO**
- Tu cuerpo se mueve **MÁS RÁPIDO**
- Tienes relaciones más estables y más **SALUDABLES**
- Tu cuerpo **SE CURA** más rápido
- La felicidad puede ayudarte a perder o mantener tu **PESO**
- La felicidad elimina **EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y EL MIEDO**
- Al estar felices, tu cuerpo genera una **ENERGÍA POSITIVA** hacia los otros, que en muchas ocasiones es contagiosa

Según investigaciones de Sonja Lyubomirsky, las personas felices



- Ganan más dinero y son más productivos en el trabajo
- Son más inteligentes y creativos
- Son más saludables y viven más años
- Tienen matrimonios estables y más satisfactorios
- Son más generosos
- Tienen más amigos
- Afrontan de mejor forma el estrés y el trauma

Actividades que te harán químicamente más feliz

COMER CHOCOLATE: Este alimento libera sustancias que le gustan al cerebro y te hacen sentir bien y feliz

REIR MUCHO: Es una forma cotidiana de ganar una subida instantánea de endorfinas

HACER EJERCICIO: Al hacer ejercicio las endorfinas se liberan por tu torrente sanguíneo mejorando considerablemente tu estado de ánimo

ACTIVIDADES CREATIVAS: Pintar, cantar, escuchar música, leer, ver películas o series, presenciar una obra de teatro, jugar juegos de mesa o videojuegos estimulan la imaginación mientras activan tu cerebro y te llenan de emoción haciéndote más feliz

MEDITAR MIENTRAS CAMINAS: Está comprobado que luego de 20 minutos de meditación se producen suficientes sustancias para estar feliz un buen rato

HACER UN ACTO DE AMABILIDAD: Sentir empatía por el otro genera calidez y cercanía con otras personas, lo cual te vuelve más feliz

PENSAR EN UNA META, VIAJES O PLANES FUTUROS: Generar expectativas altas a futuro te gustan algo es una explosión de hormonas positivas en tu cerebro, afectan tu estado de ánimo y te ponen más contento

ACARIICIAR A TU MASCOTA: Esto activa en nuestros neurotransmisores la sensación de bienestar

MANTENER RELACIONES SEXUALES: Junto con otras sustancias como la oxitocina y la progesterona, las endorfinas son excretadas justo después del orgasmo

DORMIR: Dormir bien incrementa una actitud positiva y la presencia de energía necesaria para realizar cualquier actividad

ENAMORARSE: Las sensaciones de felicidad y satisfacción que sentimos cuando nos enamoramos son producidos a nivel bioquímico por las endorfinas

Las hormonas de la felicidad

PLACER Y MOTIVACIÓN: Dopamina

REGULADORA DEL ESTADO DE ÁNIMO: Serotonina

PRODUCIR FELICIDAD: Endorfina

Las **endorfinas** son opiáceos naturales del organismo que pueden ser hasta **20 veces más potentes** que los medicamentos contra el dolor

- Crea una sensación de bienestar y calma a nivel físico y mental, que induce la sensación de felicidad
- Inhibe o disminuye temporalmente la sensación de dolor
- Inhibe del dolor psicoemocional
- Produce un fortalecimiento del sistema inmune y mejora la situación emocional
- Aumenta la memoria y la capacidad de atención
- Facilita el deseo y la vinculación romántica entre la pareja, produciendo sensaciones de felicidad y bienestar