

Activa las hormonas de la felicidad



Montserrat Cama Gual
Socia Fundadora de Megaron Desarrollo Organizacional

Las **hormonas de la felicidad** son sustancias químicas producidas en el cerebro que influyen significativamente en el bienestar y estado de ánimo de las personas.

¿Qué son las hormonas y para qué sirven?

Las hormonas son sustancias químicas producidas por diversas glándulas del sistema endocrino que **actúan como mensajeros en el cuerpo**. Se trasladan a través del flujo sanguíneo e interfieren en diferentes órganos y tejidos. Su función es regular una gran variedad de funciones fisiológicas y comportamentales.

Cuando el flujo hormonal falla, el **cuerpo resiente desequilibrios significativos** dependiendo de las hormonas alteradas, como son casos de fatiga, aumento o disminución de peso, depresión, nerviosismo, cambios en la presión arterial, cambios de humor, debilidad sexual, etc. Es por ello conveniente **cuidar nuestro sistema endocrino** y facilitar por medio de acciones saludables el buen funcionamiento del flujo hormonal para estar sanos y contar con una vida de bienestar y felicidad.



¿Cuáles son las hormonas de la felicidad y cómo funcionan?

Para mantener un estado de ánimo positivo es necesario contar con un buen equilibrio hormonal, no obstante, estar sano no es suficiente para que nos sintamos felices y contentos. Independientemente de disponer de un físico adecuado, la manera cómo gestionamos la mente es determinante para obtener la sensación de satisfacción y de felicidad.

Las glándulas son las productoras de hormonas y están repartidas por todo el cuerpo, cada una segrega las hormonas esenciales para el buen funcionamiento del mismo en su totalidad. Existe en la parte central del cerebro, en una región muy protegida por el cráneo, una pequeña estructura llamada **hipotálamo** cuya función es regular muchos de los funcionamientos corporales esenciales, como son la temperatura corporal, el hambre, la sed, el sueño, el estrés, el comportamiento sexual, entre otros. Se halla junto a la **glándula pituitaria (hipófisis)**, que por el impacto que su producción hormonal tiene en el cuerpo, se la conoce como la “glándula maestra”, que produce, entre otras muchas hormonas, las llamadas hormonas de la felicidad.

Las hormonas que contribuyen al bienestar y la felicidad son:

Hormona de la felicidad	Impacto	Deficiencia	Estimulación
SEROTONINA	Controla la actividad motora, la percepción y la función cognitiva. Actúa sobre las emociones, el estado de ánimo, el sueño y la digestión. Produce sensación de autocontrol.	Depresión, impulsividad, apatía, desorden u orden compulsivo, agitación, confusiones, pérdida de apetito, desconcentración, pérdida de memoria.	Vida saludable, comida equilibrada, dormir 7 horas, ejercicios de relajación, trato con personas afines, tiempo de ocio y descanso, viajar, salir de casa, nuevos proyectos.
<i>“Cuando confías en tu propia capacidad para satisfacer tus necesidades, tu cerebro de mamífero te recompensa con serotonina” (Breuning).</i>			
DOPAMINA	Neurotransmisor del Sistema Nervioso Central. Impacta en la conducta motora, la emotividad y la afectividad. Procesos de memoria y aprendizaje. Produce sensación de placer.	Ansiedad, estrés, tensión, falta de ilusión, desinterés, tristeza, cambios cognitivos, confusión, baja energía, baja autoestima. En una situación extrema, mal de Parkinson.	Cumplir con objetivos y metas, reír, rutinas de ejercicios, relajarse, escuchar música, bailar, leer a gusto, meditar, placer estético, contacto con la naturaleza. Dar y recibir abrazos, relaciones placenteras. Estar en flow. Enamorarse.
<i>“El éxito lo consigue quien se enfoca en lo que quiere y persevera en su empeño. La recompensa es la dopamina” (Marian Rojas Estapé).</i>			

<p>ENDORFINA</p>	<p>Su efecto es parecido a la morfina, se llama “morfina endógena” y se produce de manera natural. Alivia el dolor. Produce sensación de bienestar.</p>	<p>Desequilibrio emocional, falta de motivación, apatía, vida sin sentido, dolores físicos. Estimula el uso de sustancias químicas (drogas). Adicciones.</p>	<p>Todas las actividades que nos resulten placenteras, ejercicio físico cardiovascular, nadar, correr. Una buena película, reír, disfrutar de una conversación placentera, relaciones positivas.</p>
<p><i>“La risa activa músculos profundos que rara vez se activan, lo que produce una pequeña chispa de endorfinas” (Breuning).</i></p>			
<p>OXITOCINA</p>	<p>Promueve sentimientos de vinculación, confianza, amor, pertenencia. Estimula al útero en el momento del parto. Es la hormona del amor, de la calma, del contacto. Produce sensación de amor profundo e incondicional.</p>	<p>Su deficiencia puede influir negativamente en las relaciones interpersonales y aumentar la sensación de soledad y separación. Falta de empatía. La sensación de desamor y desapego.</p>	<p>Relación con los seres queridos, contacto físico (abrazo, toques, besos) relaciones sexuales, acariciar a la mascota, cuidar con amor las plantas, llorar de alegría o tristeza, ser generoso, agradecido.</p>
<p><i>“Encuentra tu persona vitamina. Efecto de la oxitocina”. (Marian Rojas Estapé)</i></p>			

Te recomendamos leer: [Competencias de la inteligencia emocional](#)

Cuidar el equilibrio hormonal:

Un equilibrio adecuado de estas hormonas es crucial para mantener un estado de ánimo positivo y el bienestar emocional. Los desequilibrios pueden llevar a trastornos como la depresión, la ansiedad y otros problemas de salud mental. Por ello, mantener un estilo de vida saludable y gestionar el estrés son fundamentales para obtener niveles óptimos de estas “hormonas de la felicidad”. Si te ha gustado esta nota, nos gustaría saber tu opinión, escríbenos a contacto@megaron.com.mx, o visita nuestra página www.megaron.com.mx

REFERENCIAS

MARIAN ROJAS ESTAPÉ. “ENCUENTRA TU PERSONA VITAMINA”. AULA DE CULTURA
<https://www.youtube.com/watch?v=jASz8GTvjQk>