

Material Imprimible

Curso ¿Cómo ser feliz? Un camino hacia la felicidad

Módulo La felicidad, sus tipos, factores que la afectan y hormonas que intervienen

Contenidos:

- La felicidad según Freud
- Factores que afectan a la felicidad
- El cerebro de una persona feliz
- Sistema límbico y emociones
- Hormonas que intervienen en la felicidad
- Tipos de felicidad

La felicidad según Freud

Para Freud, la felicidad se presenta como resultado de satisfacer necesidades acumuladas, que han alcanzado un nivel elevado de tensión. Por lo tanto, solo es posible hablar de ella como un episodio instantáneo y pasajero. De allí que no sería un estado que perdura en el tiempo.

Por esto es que él decía que “lo que llamamos felicidad, en el sentido más estricto, proviene de la satisfacción (preferiblemente repentina) de necesidades que están siendo reprimidas”.

También lo asocia a aspectos negativos y patológicos del ser humano, es decir, un tipo de psicología totalmente opuesto a la que hemos denominado aquí como psicología positiva, que se enfoca en las bases del bienestar y la felicidad del ser humano.

Para los defensores de esta corriente, la felicidad es un constructo que se compone de diversos elementos, entre los que se incluyen las emociones positivas como la alegría, las experiencias y el componente cognitivo que nos hace cuestionarnos acerca de qué tan satisfechos estamos con la vida que llevamos.

El objetivo central de la **psicología de la felicidad** es el de generar el desarrollo de actitudes positivas como la gratitud, el optimismo o el amor, y aprender a dominar aquellas competencias y habilidades que permiten vivir la vida de forma más satisfactoria y feliz. Además, quienes defienden esta postura sostienen que la felicidad se puede aprender con ejercicios y disciplina, al igual que las matemáticas o cualquier otra ciencia.

Entonces, ¿Qué postula la psicología de la felicidad? Algunas de las ideas que defienden quienes apoyan esta corriente son:

- Las personas felices mantienen buenas relaciones con su entorno, fomentando el buen trato y la gratitud para quienes los rodean
- Aquellos que expresan su gratitud con más frecuencia pueden disfrutar de una mejor salud y consiguen sus metas con más rapidez
- Dominar las emociones positivas puede llevar a una mejor salud cardiovascular y a vivir una vida más larga
- La felicidad se compone básicamente de 5 elementos: bienestar laboral, bienestar social, bienestar físico, bienestar financiero y bienestar comunitario

Factores que afectan a la felicidad

¿Sabían que de adultos nosotros repetimos unos patrones adquiridos durante los primeros años de infancia, que son los que nos permiten “sobrevivir” y definen la forma en que afrontamos el diario vivir? Estos muchas veces afectan a la búsqueda de nuestra felicidad, y los llamamos “**heridas de la infancia**”.

Dichos factores pueden ser visibles en cualquier ámbito de nuestra vida y aparecer de manera inesperada. Pueden aparecer en las relaciones de pareja, en las emociones que nos cuesta controlar o incluso en los pensamientos sobre nosotros mismos.

Todos tenemos estas carencias, algunos en mayor o menor medida, y no necesitamos haber vivido experiencias de infancia dolorosas para hacernos acreedores a ellas. Estas heridas son las que muchas veces no nos permiten hacer una introspección y buscar la felicidad en nuestro interior.

Las mismas son: rechazo, abandono, humillación, traición, e injusticia. Veamos de qué se trata cada una.

El miedo al **rechazo** es una de las heridas emocionales más profundas porque la persona siente que no tiene derecho a vivir, e implica una desconexión de nuestro interior, nuestros deseos, pensamientos y sentimientos.

Esta herida suele aparecer antes de nacer, en el vientre, cuando, por ejemplo, la madre no quiere ese niño en ese momento, porque no es del género que se espera o porque tiene un tono de piel diferente.

La persona con una herida de rechazo no se siente merecedora de afecto ni de comprensión y se aísla. Además, busca no defraudar a las personas y que estas nunca se molesten con ella para intentar agradar, lo que hace que se genera una tendencia a adaptarse a las personas para ser querida.

Por su lado, el **abandono** no es solo la soledad por la ausencia del otro, sino la ausencia de encontrarse con sí mismo. La persona “se abandona” a sí misma, siente un vacío de soledad, y puede ser porque una de las figuras parentales no estuvo presente o porque habiéndolo estado no hubo una conexión emocional profunda.

La persona con esta herida muchas veces puede estar muy preocupada por la percepción y las opiniones que los demás tienen de ella, además el depender de otros puede dar miedo, por lo que puede preferir cuidar a otros emocionalmente, pero evitar que ellos la

cuiden. Y allí muchas veces aparece la decepción por no agradar al otro. Ante esta herida la persona compensará siendo emocional o mentalmente dependiente.

Asimismo, estas personas suelen exigir mucho al otro, y generalmente abandonan a sus parejas o sus amigos, o a sus proyectos de forma temprana, por temor a ser ellas las abandonadas. Y además pueden fingir que las personas no le importan tanto, que le da igual si están o si no quieren estar.

Por su parte, la **humillación** se refiere a experiencias o situaciones en las que nuestros padres o cuidadores nos dijeron en algún momento que éramos “insuficientes”, “malos”, o que algo en nosotros era “inaceptable” o no merecedor de amor y de que nos pasen cosas buenas.

Esta herida se abre cuando se nos desaprueba, se nos rebaja, se nos critica, cuando se nos hiera en el amor propio o en nuestra dignidad, y sus consecuencias pueden llevarnos a sentir miedo frente a las emociones agradables, o quizás pensar que no las merecemos o que habrá una consecuencia. Esta situación nos genera una baja autoestima y el sentimiento que no nos merecemos cosas buenas, que no tenemos valor o que somos inferiores a los demás.

Podemos no sentirnos merecedores de autocuidado, lo que se puede evidenciar en una falta de atención a nuestro cuerpo y necesidades emocionales. Además, podemos haber aprendido, por ejemplo, a ser egoístas como un mecanismo de defensa, e incluso a humillar a los demás como escudo protector hacia nosotros, o por la falta de empatía y de seguridad interna.

La **traición** se refiere a experiencias en las que alguien importante en nuestra vida realiza una conducta que rompe nuestra confianza o interfiere con nuestro bienestar.

Se da con personas con las que hay dependencia, y esto abre una desconfianza que se puede transformar en envidia y otros sentimientos negativos, por no sentirse merecedor de lo prometido y de lo que otros tienen.

Estas personas suelen tener mucha inseguridad en sí mismos y además pueden sentir la necesidad de tener el control y así tener el deseo de influir en la vida de los demás, en sus decisiones y en su conducta. También suelen asumir que los demás tienen muy malas intenciones para con ellos, que son superiores y que el mundo es un lugar inseguro, complicado y que vamos a tener experiencias negativas frecuentemente, y que no hay ni habrá experiencias positivas.

Por último nos encontramos con la **injusticia**, que se refiere a la experiencia de haber tenido padres o personas a cargo en la infancia de carácter frío y autoritario, que solo nos dieron afecto a partir de nuestros logros, por lo que hubo una necesidad de “actuar” para recibir amor. Esto muchas veces genera sentimientos de ineficacia e inutilidad, lo que traerá como consecuencia la rigidez, pues estas personas intentan ser muy importantes y adquirir gran poder.

Podemos sentir miedo a perder el control y podemos buscar mantenernos controlados a toda costa. También podemos exigirle demasiado a nuestro cuerpo y podemos querer mostrarle al mundo que todo siempre está bien. Podemos tener tendencia a la búsqueda de poder y logro al haber recibido afecto cuando logramos algo, podemos mantener esta tendencia, teniendo expectativas muy altas para nosotros mismos.

El cerebro de una persona feliz

El **cerebro** de las personas felices suelen caracterizarse por una mayor actividad en el córtex prefrontal izquierdo. Esta zona del cerebro está asociada a las emociones positivas, como la felicidad, el orgullo y la satisfacción.

Por el contrario, el córtex prefrontal derecho está asociado a las emociones negativas, como el miedo, la ansiedad y la tristeza.

Por tanto, las personas más felices tienden a tener más actividad en el córtex prefrontal izquierdo que en el derecho. Además, las personas felices tienden a tener una mayor conectividad entre los dos hemisferios de su cerebro.

Las personas felices suelen tener un hipocampo más grande que las personas infelices. Esto significa que la información puede fluir más fácilmente entre el lado izquierdo y derecho del cerebro. Se cree que esta mayor conectividad conduce a una mayor creatividad y flexibilidad de pensamiento.

Por eso, practicar la gratitud, hacer ejercicio, pasar tiempo con los amigos y la familia y hacer cosas que se disfrutan aumentan tus posibilidades de tener un cerebro parecido al de las personas felices.

En la década de los años 90 del siglo XX, la ciencia dio un importante salto y avanzó extraordinariamente alrededor del conocimiento del funcionamiento del cerebro humano. Lo que hizo posible este progreso fue el interés creciente por la **neurociencia**, un campo de estudio que en décadas anteriores estaba relegado a un segundo plano.

Esta situación de desventaja hacía que la neurociencia no fuera un área tenida en cuenta, básicamente porque no aportaba grandes contribuciones científicas, y esto era debido, en parte, por la escasez de interés en este campo del saber y por la falta de fondos para investigar. La neurociencia necesitaba un empuje que impulsara a la disciplina y la colocara en un lugar predominante en el conjunto de las ciencias del siglo XXI.

Uno de los puntos más destacados y estudiados sobre este tema fue la revolución tecnológica alrededor de la neurociencia, la llamada neuroimagen, gracias a la que se puede observar el comportamiento del cerebro humano en vivo mediante técnicas no invasivas y con una riqueza de detalles desconocida hasta el momento. La neurociencia abre la puerta a un mundo ilimitado de posibilidades.

Hoy sabemos que la mejora de nuestra salud, bienestar y calidad de vida proviene del aprendizaje que procede del mundo interior. Emprender un camino de descubrimiento y conexión interior es comenzar a andar por la senda de la felicidad.

Se ha demostrado la interrelación que existe entre la emoción, el pensamiento y el cuerpo. Esta interrelación está formada por circuitos bioquímicos y neuronales, de modo que todo lo que pasa en una dimensión afecta a las demás.

El ser humano es un completo sistema, cuyas dimensiones se afectan y se influyen de forma directa. Los pensamientos relacionados con el miedo, la imposibilidad, el enojo, la incomodidad o el odio, provienen de emociones cuya raíz contiene la esencia del malestar, y las acciones que se desprenden de esas emociones y pensamientos reflejan y manifiestan el tormento del universo interior. Sin embargo, los pensamientos en los que la motivación, el bienestar, la ilusión o la posibilidad son las variables predominantes, están generados por emociones relacionadas con la armonía y denotan un mundo interior de confianza y seguridad, por lo que las acciones despejarán esta realidad.

La felicidad es un estado subjetivo e interior, cuya base se halla en el cerebro. La química que recorre nuestro cuerpo a través de los neuromoduladores como la dopamina, la endorfina, la serotonina y la oxitocina es esencial para la salud mental.

La dopamina es el neurotransmisor que se activa ante la motivación y el logro y está asociada con el placer y la recompensa. Unos altos niveles de dopamina hacen que las personas tengamos objetivos y nos dirijamos a alcanzar una meta y a enfocarnos hacia un fin.

La endorfina está relacionada con el bienestar y se activa ante la práctica del ejercicio físico o la ingesta de determinados alimentos ricos en proteínas. La activación corporal

eleva el nivel de energía por la producción de endorfina, mejora los estados de ánimo, aumenta el sentido del humor, además de inhibir la sensación de ansiedad por la incitación a la calma que se produce tras la actividad física.

Por su lado, la serotonina se asocia a la confianza, el positivismo y con el interés ante el mundo que nos rodea, lo que favorece el compromiso. De hecho, su ausencia está relacionada con estados depresivos, ya que una carencia de serotonina puede implicar caer en la tristeza y el desánimo.

La oxitocina es la hormona de los apegos, de los afectos, de la vinculación y de las relaciones satisfactorias. Es la hormona del amor y es nuestro seguro de vida, ya que, en las especies sociales, como la nuestra, la colaboración y la pertenencia al grupo garantizan la supervivencia y actúan como paraguas protector. Desarrollaremos con más detenimiento a continuación estas hormonas.

El resultado de la intensa actividad hormonal y los descubrimientos alrededor del sistema nervioso central han abierto un extenso e interesante campo de investigación.

Entre estos estudios se hallan los relacionados con la felicidad y el cerebro. En este sentido, la felicidad es un estado interior que podemos alcanzar, en el que intervienen los cuatro neurotransmisores u hormonas descritos.

Como hemos visto, el pensamiento, la emoción y la acción están estrechamente conectados y en continua comunicación, formando un sistema de comunicación robusto. Lo que pensemos, sintamos y hagamos conforma un triángulo cognitivo y emocional que le da forma a nuestro cerebro y modula nuestra mente. Ser conscientes de esta realidad nos ayuda a cultivar la vía de acceso a la felicidad a través de actos concretos.

Los descubrimientos fruto de las investigaciones y de los estudios de campo contemplan cómo, gracias a la plasticidad del cerebro, se puede cambiar la mente gracias a nuestra capacidad para elegir qué pensar. El lenguaje interior positivo, la autoimagen favorable, la práctica del ejercicio físico, la identificación y concreción de metas, así como el mantenimiento de relaciones interpersonales productivas y constructivas son nuestros productos naturales de las hormonas de la felicidad.

Tenemos una gran capacidad para albergar felicidad a partir de nuestra particular constelación cerebral que nos hace una especie única y diferencial de las demás especies del planeta y entre nosotros mismos. En nuestra mano tenemos la responsabilidad y la capacidad de aprender a manejar sus claves desde la conciencia de nuestra responsabilidad. Creemos que este es el mayor desafío.

El sistema límbico

¿Alguna vez escucharon hablar sobre este? El **sistema límbico** es una de las redes de neuronas más interesantes e importantes a la hora de estudiar el comportamiento humano, ya que es una parte del cerebro que posee un papel muy importante en la aparición de los estados de ánimo. Es por eso que a veces es llamado “el cerebro emocional”.

Pero... ¿Qué es exactamente el sistema límbico y cuáles son sus funciones? El sistema límbico es un conjunto de estructuras del encéfalo con límites difusos que están especialmente conectadas entre sí y cuya función principal es asociarse a los estados emocionales o con aquello que puede entenderse por “instintos”, si usamos este concepto en su sentido más amplio.

El miedo, la bronca, la rabia, la ira o la felicidad como así también los demás estados emocionales llenos de matices, tienen su principal base neurológica en esta red de neuronas.

A este sistema también lo definimos como el centro de la utilidad de las emociones y de todo aquello que vinculamos con lo irracional. Sin embargo, las consecuencias de lo que ocurre en el sistema límbico afectan a muchos procesos que, teóricamente, no tenemos por qué asociar con la cara emotiva del ser humano, como la memorización y el aprendizaje.

Ahora bien. ¿Qué tienen en común el sistema límbico y el aprendizaje? Hace más de 200 años, un filósofo inglés llamado Jeremy Bentham fue uno de los padres del utilitarismo, y propuso la idea de calcular la felicidad basándose en una clasificación de criterios para diferenciar el dolor del placer. En teoría, a partir de este cálculo podríamos saber lo útil o poco útil de cada situación, dependiendo de lo feliz que nos hiciera según esta fórmula.

Del sistema límbico depende el modo en el que se aprende el valor positivo o negativo de cada una de las experiencias que se viven. Pero, además, el modo en el que el sistema límbico influya en nuestra manera de aprender irá teniendo repercusiones específicas, como por ejemplo, en lo que se refiere a nuestra personalidad.

El sistema límbico es algo así como el juez que determina lo que merece ser aprendido y de qué modo ha de ser memorizado dependiendo de las sensaciones placenteras o dolorosas que nos produce cada situación. En los seres humanos, también se puede entender que aquellas situaciones en las que el placer queda más sublimado de manera complejas, como lo que se siente al escuchar un buen recital de poesía, nos enseña que volver a la asociación cultural en la que lo hemos escuchado resulta “útil”.

Antes de conocer las partes del sistema límbico, es importante recordar que este no es puntualmente una región anatómicamente exacta del encéfalo, sino que es más bien una red armada de manera perfecta de neuronas, es decir, de células cerebrales distribuidas por el cerebro y que quedan mezcladas entre muchas estructuras diferentes. O sea, que el concepto de sistema límbico tiene más que ver con la función que tienen estas zonas que con su naturaleza como parte concreta y bien delimitada del cerebro. Sin embargo, sí se pueden señalar partes del encéfalo que tienen un papel de suma importancia dentro de la red de interconexiones que es el sistema límbico y que, por tanto, sirven para hacernos una idea sobre cuáles son las zonas por las que pasa este circuito.

Las partes del sistema límbico son las siguientes:

- Hipotálamo
- Hipocampo
- Amígdalas cerebrales
- Corteza orbitofrontal

El **hipotálamo** es una de las zonas del diencefalo más involucradas en la regulación de las emociones por su conexión con la glándula pituitaria, o también llamada glándula hipófisis, y por lo tanto, con el sistema endocrino y todas las partes del cuerpo en el que se liberan todo tipo de hormonas.

El **hipocampo** tiene una función muy importante en los procesos mentales relacionados con la memoria, tanto en la memorización de experiencias e informaciones abstractas como en la recuperación de recuerdos.

Los hipocampos están localizados en la cara interior de los lóbulos temporales, muy cerca del tálamo y las amígdalas, y están encuadrados dentro de lo que se conoce como corteza del lóbulo límbico, o arquicorteza, que es una de las partes de la corteza cerebral más antiguas; es decir, que apareció muy pronto en la línea de evolución que ha llevado al surgimiento del ser humano.

Por su lado, las **amígdalas cerebrales** están situadas al lado de cada hipocampo, y por lo tanto hay una en cada uno de los hemisferios del cerebro. Su papel está relacionado con la respuesta emocional aprendida que despiertan ciertas situaciones, y por lo tanto están involucradas con el aprendizaje emocional, por lo que tienen un rol en el sistema límbico.

Por último diremos que la **corteza orbitofrontal** es la válvula de salida de las órdenes “emocionales” que está ubicada en la región frontal del cerebro y limita con el hipocampo.

Esta es la encargada de la planificación y creación de estrategias. Por tanto, tiene un importante papel a la hora de aplacar los “impulsos irracionales” que llegan del sistema límbico y hacer pasar solo parte de estas señales, aquellas que servirán para definir bien los objetivos de las acciones con metas a mediano o largo plazo.

Entonces, ¿Está bien si hablamos de un “cerebro emocional”? ¿Habrá algún tipo de conexión entre estas palabras? La realidad es que nuestro cerebro actúa mediante acciones de carácter involuntarias, pero también voluntarias.

En la actualidad sabemos que existe la idea muy clara y firme de que el cerebro humano tiene una parte emocional y otra racional. El cerebro emocional, que habríamos heredado de nuestros antepasados más primitivos, sería aquél gracias al que tenemos emociones, sentimientos e impulsos difíciles de reprimir, mientras que el racional se encargaría del análisis más basado en nuestra conciencia y en la lógica de las situaciones que vivimos o imaginamos.

Sin embargo, tal y como hemos visto, el sistema límbico está profundamente interconectado con otras áreas del cerebro no directamente identificadas con aquello que conocemos, como las emociones, por lo que la idea de que tenemos un cerebro emocional es, en buena parte, una manera excesivamente imaginativa de entender esta red de conexiones.

Además, tengamos siempre en cuenta que si hablamos de un cerebro emocional es para contraponer este concepto a la idea de un cerebro racional, que estaría representado por las zonas más superficiales del lóbulo frontal y el parietal. Sin embargo, en el caso del sistema límbico, al menos sabemos que es un conjunto de estructuras bastante antiguas en nuestra línea evolutiva, lo que es un punto fundamental para que lo podamos interpretar. De lo contrario, nos sería muy compleja la idea de que hay en nosotros una parte de nuestro cuerpo hecha para pensar racionalmente con cierta autonomía.

La racionalidad no es innata. Aquello que llamamos racionalidad es más un producto de la historia que el fruto de un conjunto de estructuras cerebrales diseñadas para ello. El sistema límbico es, en todo caso, una de las regiones del cerebro que permiten la aparición del pensamiento racional, y no al revés.

En la historia del ser humano el pensamiento racional es más bien una excepción. No solo no pensamos racionalmente la mayor parte del tiempo, sino que hasta hace unos pocos miles de años la racionalidad no existía y, de hecho, en algunas culturas poco occidentalizadas los adultos tienden a no llegar a la llamada cuarta etapa del desarrollo evolutivo estipulada y estudiada por el psicólogo suizo Jean Piaget.

Hormonas que intervienen en la felicidad

Las 4 hormonas de la felicidad son:

- Endorfina
- Serotonina
- Dopamina
- Y oxitocina

Las endorfinas nos ayudan calmar el estrés y el dolor. La serotonina es responsable de estabilizar nuestro estado de ánimo. La dopamina es activadora del placer y del sistema de recompensa del cerebro. Y la oxitocina es responsable de los sentimientos de amor y confianza. Veamos cada una en detalle.

Las **endorfinas** son sustancias que produce nuestro cerebro que generan un efecto de placer y bienestar. Así, la ausencia o deficiencia de ellas puede producir estados de depresión y/o desequilibrio emocional.

Las endorfinas son un tipo de hormonas producidas en la glándula pituitaria y en el hipotálamo del cerebro, se genera como respuesta a ciertas situaciones y, normalmente, se relaciona con sensaciones de felicidad, amor o alegría.

Seguramente conoces la sensación: estás haciendo algo que te gusta y te sientes contento, pleno, feliz ¡hasta eufórico! Si te gustan las artes, puede suceder mientras escuchas música o pintas o simplemente haciendo algo que te genera alegría y emoción. Este desborde de felicidad que te invade es el mejor desarrollo químico de nuestros cerebros: son las endorfinas.

Las mismas son un potente estimulante natural que no tiene efectos secundarios y que posee la capacidad de cambiar nuestro estado de ánimo. Además actúan como analgésicos y activan los centros de placer, creando situaciones satisfactorias que contribuyen a eliminar el malestar.

Las endorfinas poseen una estructura muy similar a la de los opiáceos, como la morfina, el opio, etc., pero sin sus efectos adversos. Estos químicos naturales actúan como

potentes analgésicos y estimulan los centros de placer creando situaciones satisfactorias que contribuyen a eliminar el malestar. También influyen en la modulación del apetito, en la liberación de hormonas sexuales y en el fortalecimiento del sistema inmunitario.

Cuando sentimos placer estas sustancias químicas se multiplican. No obstante, tienen una vida muy corta, ya que son eliminadas por determinadas enzimas que produce el organismo.

Además, hay una buena noticia extra con respecto a las endorfinas: podemos recrear situaciones que disparen en nuestro cuerpo estos magníficos estimulantes, a fin de multiplicar los momentos de bienestar a lo largo del día.

¿Cómo se estimula su producción? Básicamente, todas las actividades que nos resultan placenteras las convocan: reír, cumplir con objetivos, realizar rutinas de ejercicio, relajarse, escuchar música, bailar, leer por gusto y meditar. Estas actividades facilitan la memoria y la atención, y provocan cambios positivos en nuestra actitud.

La risa tiene una notoria influencia sobre la química del cerebro y por eso es la mejor fuente de endorfinas. Numerosos estudios demostraron que reírse disminuye el dolor físico y fortalece el sistema inmunitario. De igual manera, las caricias, los besos y los abrazos también estimulan la descarga de endorfinas.

Bien. A la **serotonina** también se la conoce como la hormona de la felicidad, ya que cuando aumentan sus niveles en los circuitos neuronales se genera sensaciones de bienestar, relajación, satisfacción e incrementa la concentración y la autoestima.

La serotonina es un neurotransmisor cerebral que además actúa regulando la función gastrointestinal, ya que en el sistema digestivo favorece la sensación de satisfacción después de haber comido y, por su lado, en el cerebro influye en el estado de ánimo. También ayuda a disfrutar de un sueño reparador y pone en marcha el reloj interno del cuerpo.

Asimismo, controla las emociones y las funciones cognitivas, y además es conocida como la hormona del bienestar, puesto que genera sensaciones de relajación y satisfacción, y aumenta la concentración y la autoestima.

¿Qué activa la serotonina? Como es un neurotransmisor, la serotonina envía señales entre las células nerviosas y regula su intensidad. Los científicos creen que juega un papel en el estado de ánimo como en el sistema nervioso central, y que afecta las funciones de todo el cuerpo.

¿Qué provoca la falta de serotonina en el cuerpo? La serotonina baja puede causar fatiga, problemas para dormir y trastornos del estado de ánimo. Por eso, si el organismo no la

produce en cantidad suficiente, se podría experimentar una sensación de desánimo e insomnio.

Y... ¿Cómo aumentar la cantidad de serotonina del cerebro? Se debe intentar disminuir los niveles de estrés, evitar el consumo de carbohidratos simples, aumentar el consumo de omega-3, evitar el consumo de café y bebidas estimulantes, realizar ejercicio físico, buscar lugares con sol y mucha luz y llevar una dieta variada y rica en triptófano.

El triptófano es un aminoácido fundamental en la nutrición que se encuentra en los siguientes alimentos: huevos, pastas, arroz, lácteos, cereales, pollo, pavo, leguminosas, entre otros.

Por otra parte, un exceso de serotonina puede resultar peligroso. Algunas drogas ilegales hacen que el cerebro descargue de una sola vez en la sinapsis toda su reserva de serotonina, lo que puede ocasionar paranoia, deteriorar el juicio e impactar negativamente la memoria.

¿Saben cuál es la diferencia entre dopamina y serotonina? Una de las más importantes es que la dopamina está implicada en el aumento de la energía y en emociones, como la euforia y la excitación, mientras que la serotonina está relacionada con la calma o el descanso, siempre y cuando se encuentren en perfecto equilibrio.

La **dopamina** es conocida mundialmente por ser una de las moléculas de la felicidad. No en vano, es una de las herramientas que Cupido usa para enamorar. También proporciona placer y relajación, e interviene en los procesos de memoria y aprendizaje porque regula la duración de los recuerdos.

La dopamina está implicada en el sistema de recompensa del cerebro, que nos motiva a buscar experiencias placenteras. En la depresión, este sistema puede estar alterado, lo que puede llevar a una disminución de la respuesta de recompensa y una reducción en la capacidad de experimentar placer.

Este es otro de los neurotransmisores que está presente en diversas áreas del cerebro y que es especialmente importante para la función motora del organismo. El mismo inunda la sinapsis entre neuronas cuando sucede algo gratificante, y es responsable de ese torrente de alegría cuando se alcanza un objetivo o una tarea resulta exitosa.

La dopamina anima al cerebro, produce sensaciones placenteras y tiene muchos aspectos positivos, como favorecer el estado de alerta o ayudar al páncreas a liberar la cantidad adecuada de insulina después de comer. Por otra parte, coordina el cerebro y el

cuerpo para producir movimientos voluntarios. Algunas actividades como escribir tu nombre, y conducir un auto son posibles gracias a ella.

También es importante saber que este químico se dispara tanto cuando uno da el primer paso rumbo a un objetivo como cuando lo cumple. Por eso, la mejor forma de elevar la dopamina es establecerse objetivos a corto plazo o dividir en pequeñas metas aquellos objetivos que son a más largo plazo, y celebrar cuando uno los cumple.

Para estimular la secreción de este neurotransmisor e incrementar sus niveles, tienen que consumir alimentos ricos en tirosina, como chocolate, sandía, almendras, carne, té verde, lácteos, arándanos, y soja.

Por último vamos a hablar de la **oxitocina**, que se la asocia con los vínculos emocionales y se la conoce como “la hormona del abrazo” o “del amor”. Es por eso que se libera ante momentos placenteros de la vida, como cuando disfrutamos de una reunión con amigos, y ante simples contactos físicos, como un masaje, que establecen lazos de apego.

Estudios científicos han demostrado que administrar esta hormona aumenta la generosidad, la confianza, los sentimientos de amor y de empatía, la excitación sexual y reduce el estrés.

La oxitocina se produce en el hipotálamo cerebral, se almacena en la neurohipófisis y se libera al torrente sanguíneo para alcanzar varios órganos donde ejerce sus funciones.

Además es esencial tener en cuenta que esta hormona desencadena y sostiene las contracciones en el parto y dilata el cuello uterino, juega un rol fundamental en la lactancia al generar el vínculo materno infantil, nuestra primera experiencia de amor puro y confianza plena, regula la frecuencia cardíaca, disminuye la presión arterial, el estrés y la predisposición a adicciones como alimentos, drogas, alcohol, y juego.

Para conservar altos los niveles de oxitocina debemos mantener la sexualidad activa en la pareja, abrazar a nuestros seres queridos, reír a diario, realizarse masajes, disfrutar momentos de ocio y de desconexión, eliminar de tu vida relaciones tóxicas, y generar menos vínculos, pero más profundos y duraderos.

Sintetizando un poco todo lo estudiado sobre las hormonas podemos establecer que somos cuerpo, mente y espíritu. Es por eso que para cuidar la salud de manera integral y conservar una buena calidad de vida, no solo debemos prestar atención a nuestro bienestar físico, sino también a nuestro componente emocional.

Así define a la **salud** la Organización Mundial de la Salud: “es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. De allí que para alcanzar la salud estos tres pilares deben estar en equilibrio.

Si pensamos y analizamos esta definición vamos a comprender que la felicidad está en estos tres aspectos: el aspecto físico, el social y psicológico. Por eso el concepto de tener salud está ligado íntimamente al hecho de ser feliz.

Entonces, ¿les parece que ser feliz es gozar de buena salud?

Tipos de felicidad que existen

Podemos establecer que existen cinco **tipos de felicidad**:

- La felicidad del logro
- La felicidad del hacer lo que disfrutas
- la felicidad del camino correcto
- la felicidad de las conexiones humanas
- y la felicidad espiritual

¿Será posible que alcancemos los cinco? Veamos de qué se trata.

La **felicidad del logro** consiste en la felicidad de lo alcanzado, de la meta a la que hemos llegado. Todos los que hemos logrado un objetivo sabemos que ese momento es especial, es único, es de plenitud total y de enorme alegría.

Dicho logro puede ser una medalla olímpica por un deporte en el que nos hemos esforzado mucho con trabajo y entrenamiento. Otro ejemplo puede ser finalizar los estudios o ser capaz de haber empezado algo, ya sea una carrera universitaria, curso o especialización. También puede estar asociado al nacimiento de un hijo o haber conseguido un puesto específico en un trabajo que siempre hemos querido lograr.

Por ello podemos decir que la felicidad se basa en el logro de alcanzar algo que se deseaba y que se ha estado pensando, trabajando e invirtiendo tiempo, cariño, conocimientos o esfuerzos. Es un momento de gloria y de gozo. Son esos instantes a los que algunos se refieren cuando afirman que la felicidad son momentos en la vida.

La segunda se asocia a la **felicidad de poder hacer lo que más disfrutas**. Aquí nos referimos a la felicidad cuando está en la ejecución, en el desempeño, en la acción de algo que es placentero, ya sea hacer deporte, estudiar, leer, cocinar, trabajar o pintar.

Esta puede tener o no que ver con la adquisición de dinero a cambio, ya que a veces lo hacemos solo porque nos gusta o nos genera placer.

El disfrute está en la propia experiencia, en el poder dejar fluir, en nuestras ganas de hacer las cosas y en las experiencias que nos hacen bien, como así también en la concentración o absorción completa en la actividad o situación en la que se encuentran. Digamos que es ese momento cuando el ego, observador y enjuiciador, desaparece, y nosotros somos la acción. Además el tiempo parece que ha volado, pues estamos en una acción de disfrute y de completa concentración.

Qué lindo poder disfrutar y hacernos el tiempo, en la vorágine de la vida cotidiana, de poder tener los momentos para disfrutar y gozar de lo que hacemos, y a consecuencia, alcanzar ese logro.

Bien. La tercera instancia de felicidad se asocia con la **felicidad del camino correcto**, es decir, que elijamos lo que nos guste, lo que nos de placer; ese será nuestro camino correcto.

En este punto nos vamos a centrar en la sensación y en la paz que sentimos cuando sabemos que elegimos lo correcto, pero la pregunta aquí sería ¿qué es lo correcto? o ¿cómo sabemos que lo que elegimos es lo correcto o lo mejor para nosotros? En esta ocasión nos referimos a la sensación de estar en la senda correcta, ya sea personal o profesionalmente. Es nuestro camino. Es el momento de la coherencia con nuestro interior. Es como si hubiéramos encontrado el “swing” en nuestra vida. Es cuando descubrimos una vocación, o ponemos una empresa, o decidimos iniciar una relación. En ese momento no envidiamos nada a nadie.

No obstante, ello no quita que haya miles de dificultades u obstáculos, momentos de tristeza o de duda. Pero a pesar de dichos momentos, sabemos que ese es nuestro lugar y nuestro camino.

Eso sí, hay que pararse para ser consciente de esta coherencia. Y si no, que se lo digan a los millones de personas que tal vez tengan éxito en algo que no les gusta, o tengan admiración por unas relaciones que no les llenan. Aquí nos referimos a la felicidad de la coherencia y de disfrutar del camino.

Por todo lo dicho anteriormente les pasamos una pequeña ayudita para que tengan en cuenta y saber si lo que elegirán es lo correcto: cuando se encuentren en una situación en la que deben optar, elegir o simplemente tomar una decisión, en primer lugar deben cerrar los ojos y dejarse llevar, dejarse fluir por la opción que vayan a seleccionar. Una vez que tomen esa decisión o elección por sobre las demás, verán que sentirán una paz

interior, que es inexplicable, pero que está. Esa paz se suele sentir como la libertad y felicidad, como una mochila que quizá ya no estamos cargando más; de ello la sensación de liviandad.

Es ese el momento justo cuando vas a sentir en lo más profundo de tu alma esa paz, y allí te vas a dar cuenta de que la decisión que tomaste es la mejor, es la más acertada para el crecimiento y bienestar de tu alma, lo que te permite evolucionar el alma.

El cuarto tipo de felicidad consiste en las **conexiones humanas**. En este se puede ver reflejada y resaltada esa alegría, gozo y disfrute que surge de la conexión con las personas, ya sea una pareja, un grupo de amigos, un equipo deportivo o una familia.

El ser humano es un ser que necesita socialización, es un ser sociable que necesita de los demás para sobrevivir. No podemos vivir sin el otro. Es en esa interacción humana donde se desarrolla la amistad, el amor, el compañerismo, la empatía, y donde nos vemos reflejados también en el otro y en sus necesidades.

Podemos no tener logros o haber fallado en conseguirlos, o tal vez no nos guste lo que hacemos, y hasta podemos estar perdidos, pero si existe esa conexión humana, que nos apoya, anima, da soporte y nos sorprende con gestos que nos llegan al corazón, ahí habrá un gran motivo de felicidad.

En quinto lugar nos encontramos con la **búsqueda de la felicidad espiritual**. Esta es la más difícil de explicar, pero esperamos ser claros para poder identificarla. Es un momento de gozo, grandiosidad, silencio e infinita paz, pero en esta, nuestra mente no es capaz de asimilar.

Podríamos asociarla a esa paz interior que les comentábamos anteriormente que se asocia a lo que sentimos cuando tomamos una decisión correcta. Ahí estaría la paz y la felicidad espiritual.

Igualmente queremos aclarar un punto muy importante: este tipo de conexión o felicidad es meramente espiritual, nada tiene que ver acá lo religioso. Cualquier persona, de cualquier creencia o religión que lo experimente, sabe que dicha experiencia da respuesta a por qué existimos, quiénes somos, qué nos espera, y nos revela una sabiduría más allá de nuestro conocimiento limitado. La han vivido los místicos de todas las religiones y supone un desapego de todo lo material.

Entonces, habiendo estudiado los 5 tipos de felicidad, ¿es posible alcanzarlos? Para disfrutar de la felicidad en estas cinco dimensiones sería bueno encontrar ese camino de la coherencia personal con tus talentos y circunstancias, haciendo lo que te hace disfrutar

y fluir, fijando pequeños objetivos que celebrar a lo largo de ese camino, estando acompañado en las victorias y en las derrotas y cómo no, alimentando el alma en ese camino. Y además, aceptar que por la senda de la vida habrá dificultades que se pueden convertir en momentos de felicidad si sabemos extraer el aprendizaje que la propia vida nos quiere enseñar.