

Tu D.O.S.E. diario

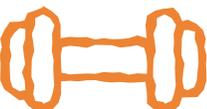
Sustancias químicas cerebrales responsables de la felicidad



Cuatro sustancias químicas del cerebro son responsables de nuestra felicidad final. Utiliza esta actividad para aprender cuáles son y cómo utilizarlas para obtener tu DOSE diaria de alegría.

¿Qué significa D.O.S.E.?

DOSE es el acrónimo de las cuatro sustancias químicas del cerebro responsables de nuestra felicidad: **Dopamina, Oxitocina, Serotonina y Endorfinas.**

<p>Dopamina</p> 	<p>Esta hormona y neurotransmisor del bienestar forma parte del sistema de recompensa del cerebro. Nos proporciona una oleada de placer que nos refuerza cuando actuamos para alcanzar un objetivo, un deseo o una necesidad. Cuando realizas una pequeña tarea, aprendes algo nuevo o recibes un “me gusta” en tu publicación de Instagram, ¡esa sensación es Dopamina!</p>
<p>Oxitocina</p> 	<p>La oxitocina es nuestra hormona del amor y la confianza. Esta sustancia química suele liberarse cuando entramos en contacto físico con alguien a quien queremos. La oxitocina nos ayuda a estrechar lazos y a generar una profunda confianza con nuestros familiares y amigos, creando sentimientos duraderos de calma y seguridad.</p>
<p>Serotonina</p> 	<p>Al igual que la oxitocina, la serotonina es una sustancia química social que funciona de forma muy diferente. También conocida como la “hormona del liderazgo”, la serotonina se libera cuando uno se siente importante. Es la sustancia química cerebral que está detrás de esos sentimientos de orgullo, lealtad, logro y gratitud.</p>
<p>Endorfinas</p> 	<p>También conocidas como el “subidón del corredor”, las endorfinas potencian la energía, la concentración y la calma que solemos sentir después de un buen entrenamiento. Esta sustancia química funciona como un analgésico natural, que se libera cuando llevamos a nuestro cuerpo más allá de nuestros niveles de confort o perseveramos cuando queremos rendirnos. Una buena carcajada también la libera.</p>

Mi D.O.S.E. Diario

¡Ha llegado el momento de que encuentres tu DOSE diaria! Rellena el siguiente formulario para “recetar” tu DOSE diaria de felicidad.

_____'s D.O.S.E. Diario

Su nombre

DOPAMINA:

Algo positivo que provoque una sensación de gratificación o satisfacción. Por ejemplo, jugar a tu videojuego favorito, hacer una lista, terminar un libro, comprar algo para lo que has estado ahorrando, etc.

OXITOCINA:

Algo que te haga sentir más unido y conectado con tus seres queridos. Por ejemplo, acariciar a tu perro, abrazar a tus padres o a un amigo, etc.

SEROTONIN:

Algo que despierte un sentimiento de orgullo o gratitud. Por ejemplo, reflexionar sobre un logro pasado, anotar en un diario los mejores momentos de la semana, hablar con franqueza, etc.

ENDÓRFINOS:

Algo que haga que tu cuerpo se mueva y tu corazón bombee. Por ejemplo, un paseo a paso ligero, jugar al fútbol, hacer yoga, etc.

Reflexiones y Acciones

Haz un plan para asegurarte de que obtienes tu DOSE diaria estableciendo intenciones y planificando estrategias para tu vida diaria. Rellena la siguiente tabla para tener opciones específicas que seguir y herramientas que te lo recuerden.

Para aumentar mi DOPOMINA

Lo haré:

Para ayudarme a recordar, lo haré:

Para aumentar mi OXITOCINA

Lo haré:

Para ayudarme a recordar, lo haré:

Para aumentar mi SEROTONINA

Lo haré:

Para ayudarme a recordar, lo haré:

Para aumentar mis ENDORFINAS

Lo haré:

Para ayudarme a recordar, lo haré: