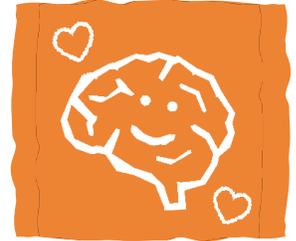


# Tu D.O.S.E. Diario

## 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.**

#### Dopamina



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!

#### Oxytocina



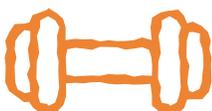
La oxitocina es nuestra hormona del amor y la confianza. **Esta sustancia química suele liberarse cuando entramos en contacto físico con alguien a quien queremos.** La oxitocina nos ayuda a estrechar lazos y a generar una profunda confianza con nuestros familiares y amigos, creando sentimientos duraderos de calma y seguridad.

#### Serotonina



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.

#### Endorfinas



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.

# 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.*

### OXYTOCINA: \_\_\_\_\_

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.*

### SEROTONINA: \_\_\_\_\_

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.*

### ENDORFINAS: \_\_\_\_\_

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 DOPAMINA

Lo haré:

Para ayudarme a recordar, lo haré:

## Para aumentar mi OXYTOCINA

Lo haré:

Para ayudarme a recordar, lo haré:

## Para aumentar mi SEROTONINA

Lo haré:

Para ayudarme a recordar, lo haré:

## Para aumentar mi ENDORFINAS

Lo haré:

Para ayudarme a recordar, lo haré: