



## Cinco maneras de estimular los neuroquímicos que nos hacen sentir feliz

Ud. puede activar los neurotransmisores de su bienestar sin efectos secundarios cuando entiende el trabajo para el cual han evolucionado. Aquí se presenta la forma de estimularlos y de evitar los neurotransmisores del malestar, **todo de una manera natural.**

Por Loretta Breuning PhD ([innermammalinstitute.org](http://innermammalinstitute.org))

Traducción: Luis Galvis ([lgalvis@une.net.co](mailto:lgalvis@une.net.co))

# #1. DOPAMINA - Proponerse nuevas metas

El acercamiento a una recompensa libera dopamina. Cuando un león se acerca a una gacela en su cerebro se presenta un pico de liberación de dopamina, esta le genera la energía suficiente para lograr la caza. Nuestros ancestros liberaban dopamina cuando encontraban un pozo de agua. El sentimiento positivo surge realmente antes que ellos puedan tomar el agua. Solo por encontrar las señales de un pozo de agua genera la liberación de la dopamina. Solo con el olor de una gacela se dispara la liberación de dopamina. La expectativa de una recompensa hace que se inicie un sentimiento positivo en el cerebro mamífero y hace que este libere la energía para alcanzar la recompensa.

La dopamina le genera una alerta de atención sobre las cosas que le llevan a satisfacer sus necesidades. La forma como Ud. define sus necesidades depende de sus experiencias de vida únicas. Cada vez que la dopamina fluyó en su cerebro durante la juventud, conectó redes neuronales. En el presente Ud. está programado con redes neuronales para satisfacer las necesidades con formas que lo hicieron sentir bien en el pasado.



La dopamina lo incentiva para la búsqueda, ya sea de un grado profesional, o de un sitio de parqueo cercano a la tienda de helados que está buscando. La dopamina motiva la persistencia en la búsqueda de asuntos que le satisfacen sus necesidades, puede ser un bar que está abierto tarde en la noche, un nivel siguiente en un video juego o una manera de alimentar sus hijos. Ud. puede estimular los buenos sentimientos de la dopamina sin comportamientos que le pueda herir sus mejores intereses. Adopte una nueva meta y realice pequeños pasos cada día. Su cerebro lo va a recompensar con dopamina por cada paso que avance. Esta repetición va a construir nuevos caminos en su cerebro hasta que sean tan fuertes que puedan competir con los hábitos que ya tiene establecidos.

## # 2. SEROTONINA - Confíe en Usted mismo

La confianza en uno mismo libera serotonina. Los primates tratan de sobreponerse unos a otros porque esto libera serotonina. Los humanos también lo hacemos. Este cerebro que hemos heredado recompensa la dominación social ya que esta promueve sus genes en el estado de la naturaleza. Aunque Ud. no lo quiera su cerebro disfruta el buen sentimiento de la serotonina cuando se siente respetado por otros. Su cerebro busca más de este sentimiento positivo, repitiendo comportamientos del pasado que lo generaron. El respeto que Ud. tiene programado en sus redes neuronales desde la juventud le dice a su cerebro como ganar respeto hoy. A veces, actuamos de una forma tal que nos impide el bienestar de largo plazo. La idea no es suprimir el instinto natural de estatus porque Ud. necesita la serotonina. En su lugar Ud. debe desarrollar la creencia en su valor propio.



Es muy probable que la gente lo respete hoy a sus espaldas. Se debe enfocar en esto en vez de buscar fuentes de irrespeto. Todo el mundo tiene éxitos y fracasos. Si Ud. se enfoca solo en sus fracasos esto va a reprimir la serotonina aunque sea una estrella de rock o el presidente de una organización. Ud. debe construir el hábito de enfocarse en sus triunfos. Ud. puede pensar que esto es arrogante, riesgoso o poco convincente pero si no lo hace su serotonina va a sufrir.

# #3. OXITOCINA - Construir la confianza hacia otros de una manera conciente

La confianza en los otros libera oxitocina. Los mamíferos se unen a una manada porque heredaron un cerebro que libera oxitocina con este acto. Los reptiles no toleran la compañía de otros reptiles por lo que no es sorprendente que ellos solo liberan oxitocina durante el apareamiento. Los lazos sociales le ayudan a los mamíferos a proteger sus hijos de los depredadores y la selección natural crea un cerebro que nos genera una recompensa de buenos sentimientos cuando fortalecemos estos vínculos. Algunas veces esta confianza es traicionada. Confiar en alguien que no es confiable es algo malo para su supervivencia. Su cerebro libera neurotransmisores negativos cuando su confianza es defraudada. Esto construye redes neuronales firmes que le dicen en el futuro en que no deben confiar. Pero si Ud. siempre es desconfiado se priva de obtener la oxitocina.



Ud. puede estimular la oxitocina mediante la construcción de confianza de una manera conciente. Creando expectativas realistas que ambas partes puedan satisfacer. Cada vez que sus expectativas se logran su cerebro lo premia con un buen sentimiento. A través de pasos continuos Ud. puede construir sus circuitos de oxitocina. Confiar – Verificar - Repetir. Ud. va a crecer para confiar en los otros y en Ud. mismo.

## #4. ENDORFINA - Sacar tiempo para el estiramiento y la risa

El dolor genera endorfina. Esto no es lo que uno quisiese cuando le hablan de tener la endorfina alta. Los atletas solo lo obtienen cuando pasan los límites del agotamiento. La endorfina causa una breve euforia que puede enmascarar el dolor. En la naturaleza se conoce como esa fuerza que ayuda a un animal a escapar de un depredador. Esto ayudó a nuestros ancestros para correr y pedir ayuda cuando estaban heridos. La endorfina evolucionó por la supervivencia no para hacer fiestas. Si tuviese la endorfina alta todo el tiempo podría tocar un horno caliente y correr con un pie fracturado.



La endorfina existe para las emergencias. Hacerse daño uno mismo para liberar endorfina es una mala estrategia de supervivencia. Afortunadamente hay mejores maneras: La risa y el estiramiento. Ambos mueven partes internas del cuerpo de formas irregulares que le permiten un moderado tire y encoge y también una liberación de endorfina moderada. Esta estrategia tiene sus límites. Una risa genuina no se produce cada vez que se quiere. Un estiramiento genuino requiere ciertas habilidades. Pero cuando Ud. cree en el poder de reír y estirar puede crear oportunidades de liberar endorfina de estos dos modos.

## #5. CORTISOL - Sobreviva para poder desarrollarse

El cortisol genera malos sentimientos. Este alerta a los animales acerca de amenazas urgentes a la supervivencia. Nuestro grande cerebro nos alerta de amenazas sutiles y de amenazas apremiantes. Los malos sentimientos del cortisol siempre van a ser parte de nuestras vidas ya que la supervivencia será amenazada durante toda nuestra existencia.

El cortisol llama su atención especialmente cuando este no se logra enmascarar por los neurotransmisores del bienestar. Ud. puede sufrir un mal sentimiento de improviso cuando el nivel de los neurotransmisores del bienestar baja, aunque no haya depredador alguno a su alrededor.

Si Ud. no se siente cómodo con esta situación puede que se precipite para enmascararla con algún estimulante para el bienestar con el cual esté familiarizado. Su bienestar va a sufrir porque se pierde el mensaje que el cortisol le quiere transmitir y sus hábitos para el bienestar pueden tener efectos secundarios. Se genera un mayor flujo de cortisol y uno puede caer en la tentación de sobre estimular los neurotransmisores del bienestar. Este círculo vicioso puede ser manejado de una buena manera si se aprende a aceptar el mal sentimiento causado por las bajas en los neurotransmisores del bienestar.



Esto no significa que algo anda mal. El cortisol es parte de sus sistemas mamíferos que motiva un organismo para aceptar las recompensas y evitar las amenazas. Ud. necesita los neurotransmisores del malestar para que le generen alertas de peligros potenciales tanto como necesita los neurotransmisores del bienestar para que le generen las alertas de recompensas potenciales. Si se aprende a aceptar el cortisol vamos a liberarnos de las carreras para enmascararlo de formas que realmente no le sirven. Puede tomar mejores decisiones y alcanzar un mejor nivel de los neurotransmisores del bienestar.

# Construyendo nuevos hábitos mentales para el bienestar

Su cerebro ha sido programado por experiencias del pasado. Cada vez que se activaron los neurotransmisores se construyeron redes neuronales. La experiencia lo ha programado para que se liberen estos neurotransmisores de la misma manera como se liberaron en el pasado.



Cuando Ud. estaba joven las neuronas realizaron nuevas conexiones fácilmente. Después de los 18 no es tan fácil construir nuevas redes para que generen liberación de neurotransmisores de una nueva manera. Es necesario hacer más repeticiones. Entonces escoja un nuevo hábito positivo para Ud. y comience a repetirlo. A través del tiempo este nuevo hábito se va a sentir tan natural como los que ya tenía contruidos del pasado y afortunadamente no se van a presentar efectos secundarios.



Autora

**Loretta Breuning, Ph.D**

Autora del libro: Habits of a Happy Brain

Fundadora del Inner Mammal Institute

Professor Emerita, California State University

Traducción

**Luis Galvis**

Neuromanager and Knowledge Manager

lgalvis@une.net.co

