



PsicoNoticias

NOTICIAS Y ACTUALIDAD DE LA PSICOLOGIA

BOLETIN PSICONOTICIAS N° 80 | 14 DE OCTUBRE DE 2022

Estudio dice que ser agradecido contribuye al bienestar físico y mental



Quizá el beneficio más obvio de las muestras de gratitud es que están estrechamente relacionadas con el aumento de los sentimientos de felicidad, tanto para los que dan como para los que reciben.

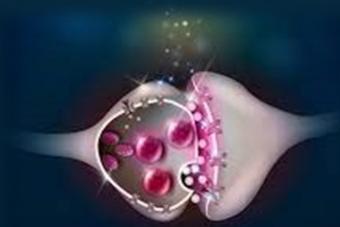
En el episodio de esta semana del podcast "Chasing Life", de CNN, el presentador, el Dr. Sanjay Gupta entrevistó a Cristina Costa, profesora

ra y estudiante de doctorado de la Universidad de Michigan que ha estudiado Neurociencia y Psicología. Ella explicó cómo se puede ver el agradecimiento en los escáneres cerebrales. El sentimiento enciende los neurotransmisores de la dopamina y la serotonina, que Gupta señaló que también disminuyen hormonas como el cortisol, asociadas al estrés.

"Las reacciones de los neurotransmisores son bastante inmediatas", dijo Costa. "Es difícil sentirse mal cuando te centras en alguien a quien estás muy agradecido, en algo que te ha cambiado la vida o en algo que va muy bien hoy". (Fuente: Futuro 360)

Psico-dato: Varios estudios muestran que una actitud tan simple como agradecer, nos pone en contacto con un significativo estado de felicidad.

¿Cómo es el cerebro de la gente feliz?



responsables de nuestros momentos de bienestar e incluso euforia. Segregamos endorfinas al practicar ejercicio, pero también al realizar actividades placenteras como bailar, reír u ocuparnos con un hobby que nos apasiona.

La oxitocina, a veces llamada "hormona del abrazo", promueve que nos vinculemos a otras personas y desarrollemos la confianza y el

Endorfinas, oxitocina, serotonina y dopamina. Este cuarteto es el responsable de la banda sonora de nuestra felicidad. Y se puede activar con pequeños gestos. Las endorfinas mitigan el dolor —son analgésicos naturales— y, al estimular los centros de placer, son responsables de nuestros momentos de bienestar e incluso euforia.

amor. Algunos investigadores la asocian con el contacto físico e incluso con el orgasmo. La fórmula para aumentar los niveles de esta hormona: tocar, abrazar y besar. Meditar de forma regular parece favorecer también su producción.

La serotonina recibe por derecho propio el apelativo de antidepresivo natural. Dado que la mayor concentración de serotonina está en el intestino, a menudo se infravalora el impacto que tiene una dieta equilibrada. Otro factor importante es la exposición a la luz natural. La dopamina promueve el placer y la relajación, además de alimentar la motivación. Este neurotransmisor está muy presente en la gente feliz e interviene en multitud de procesos cerebrales relacionados con la conducta y el aprendizaje. Para que esté presente de forma generosa es esencial dormir una media de ocho horas diarias. Practicar ejercicios y celebrar los logros, estimulando así su producción. (Fuente: El País)

Psico-dato: Ya sabemos que tenemos la orquesta perfecta de la felicidad, sepamos armonizarla y potenciarla a nuestro favor.



Psicólogos
en casa

WWW.PSICOLOGOSEN CASA.COM