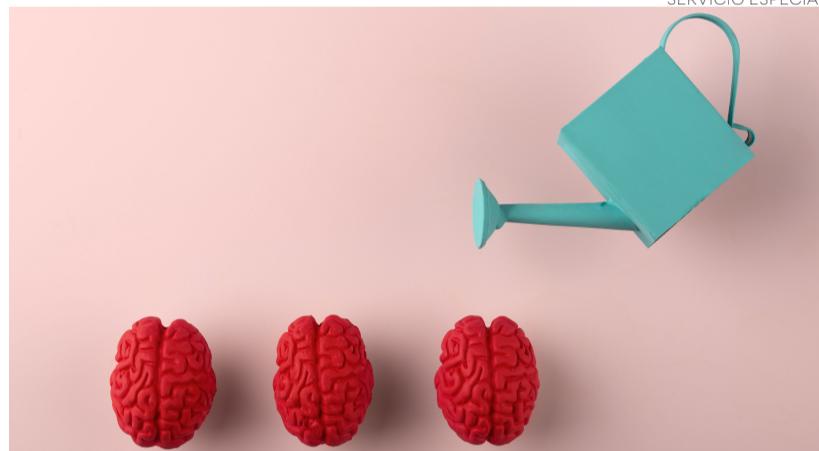


# ¿Sabes qué es la neurofelicidad?



Los neurotransmisores son el lenguaje con el que tus neuronas se comunican.

**S**abes qué es la neurofelicidad? ¿Te gustaría saber qué relación hay entre tus hábitos, tu modo de pensar, sentir y la capacidad de ser feliz que tiene tu cerebro? ¡Pues sigue leyendo, te daremos claves que te ayuden a responder a estas preguntas!

La neurofelicidad estudia qué le ocurre a tu cerebro cuando eres feliz o infeliz. Se encarga de saber qué áreas cerebrales se activan, o con qué moléculas (neurotransmisores) se comunican las células del cerebro cuando somos felices o infelices. El objetivo de esta ciencia es enseñarnos que tenemos la capacidad de activar esas áreas cerebrales que nos hacen sentir bienestar y ayudarnos a establecer hábitos neurofelices. Para ello necesitamos saber varias cosas:

## Tipos de felicidad

No todos tenemos la misma idea de cómo ser felices. Los estudiosos de la felicidad hablan de dos tipos: la felicidad hedonista y la eudaimónica. La primera es inmediata, es la que sentimos por ejemplo al comer un pastel de chocolate, hacer deporte o tomar el sol. La segunda es más elaborada y tiene que ver con objetivos a largo plazo, por ejemplo, el placer de hacer voluntariado y saber que con tus acciones contribuyes a un mundo mejor.

Un buen comienzo para establecer hábitos neurofelices es conocer de qué manera eres feliz y dedicar tiempo de calidad a estas actividades.

## ¿Cómo tener un cerebro feliz?

Aprender a tener un cerebro feliz pasa también por entender que no siempre vamos a estar felices, y aunque esto parezca una contradicción, normalizar que la vida tiene momentos complicados o situaciones que no nos gustan, así como aprender a gestionar la frustración, saber gestionar las emociones que consideramos desagradables y tener estilos eficaces para afrontar problemas también nos ayuda a ser neurofelices. Así que otra de las actividades para tener hábitos neurofelices es saber si necesitas crecer en habilidades como la gestión emocional, aprender a resolver conflictos o comunicarte de manera asertiva para tener relaciones respetuosas.

## Actividades diarias y neurotransmisores

Una manera muy práctica de que aterrices todo esto, es que interiorices que dependiendo del tipo de actividad que hagas, tu cerebro va a comunicarse utilizando unos neurotransmisores u otros. Para que nos entiendas, es cómo si tu cerebro hablara un lenguaje u otro.

## TE PONEMOS VARIOS EJEMPLOS:

» Tu cerebro habla desde el bienestar con la **serotonina**, la segregas cuando duermes bien, gestionas el estrés, tienes relaciones significativas y te sientes una persona satisfecha y relajada.

» Del lenguaje de la motivación se encarga la **dopamina**, que aparece al hacer deporte, conseguir metas o tener sensaciones placenteras (cuidado porque también se segrega en las adicciones).

» Tu cerebro habla desde la tranquilidad con el **GABA**. Es el neurotransmisor de la calma, te ayuda a regular la ansiedad y se segrega cuando estás sosegado, meditas.

» Habla desde la activación con la **adrenalina**. Pese a que tiene mala fama, la segregas cuando haces deporte y te ayuda a tener más fuerza, más capacidad pulmonar o cardíaca.

» El lenguaje de la curiosidad viene de la mano de la **acetilcolina**, que interviene en procesos de aprendizaje y memoria, y además te activa muscularmente.

» Habla desde la regulación gracias a la **noradrenalina**, regula la motivación, el sueño y el estado de ánimo.

Y después de leer esto, toca pasar a la acción y analizar si tus hábitos son o no neurofelices, es decir, ¿dedicas tiempo a hacer deporte, duermes las horas necesarias, tienes herramientas para gestionar el estrés y la ansiedad? ¡Ponte a ello, en tu mano está elegir qué tipo de lenguaje quieres que utilicen tus neuronas! ●

## e\_escritos

### La Azucarera, en breve

'La Azucarera, en breve' es un proyecto de escritura creativa que se desarrolla en la asignatura de Literatura Universal de 1º de Bachillerato, por parte del alumnado del IES La Azucarera de Zaragoza. Estos son algunos de los micropoemas creados dentro de dicho proyecto.

Victoria Ortega

Verde verano,  
naranja de otoño.  
Lo llaman tiempo.

Víctor soy,  
a Víctor entiendo.  
Yo también he creado un monstruo,  
pero el mío vive en un espejo.

Ríe libre, Prometeo,  
por la injusticia de tu encierro.  
Llora libre, Prometeo,  
por la consecuencia de tu empeño.

Karla Pérez

Hojas cubiertas  
por agua turbia,  
encapsuladas en ella.

El tìpex no borra,  
solo maquilla errores,  
pero sí ayuda a corregirlos...

Escaleras,  
donde yo decido  
¿subir o bajar?