

En busca de la “Fuente de la Felicidad”

Por: Esther Quintero Cartagena, Psy. D.

Existe una tendencia a prestar atención sobre aquellos temas relacionados con alternativas de autoayuda, meditación, tranquilidad, entre otros. Ante un sistema de vida donde el “tiempo vuela”, los estresores aumentan en tamaño y variedad. La famosa “fuente de la juventud” ya no es lo único que socialmente se busca con tanto afán. Aunque no se menciona con tanta frecuencia la “fuente de la felicidad”, de alguna u otra forma los seres humanos a través de nuestras acciones queremos encontrarla.

Se han trazado mapas y narrado historias en torno a la fuente de la juventud. Hoy día, los avances tecnológicos y científicos transmiten en los medios de comunicación anuncios con resultados similares y tan sencillos de encontrar como acercarse al mostrador de belleza de su tienda por departamentos de preferencia. Mientras mejor sea su estado económico, mayores las probabilidades de comprar “onzas de juventud”. La fuente de la felicidad aparenta estar ubicada en los mostradores de libros. Ciertamente, los libros profesionales son una excelente alternativa de conocimiento, la que preferiblemente ha de acompañarse con la acción. Sin embargo, ¿dónde reside realmente la fuente de la felicidad?

La “fuente de la felicidad” se debe en parte al trabajo de Solomon Snyder y Candace Pert del John’s Hopkins quienes en el año 1973 descubrieron el neurotransmisor conocido como la endorfina. Por lo tanto, la fuente de la felicidad, usted la lleva consigo en una parte llamada: cerebro. Entre las maravillas de nuestra fisiología, las neuronas de nuestro cerebro producen neurotransmisores con variadas funciones. El neurotransmisor conocido como endorfina, se relaciona con los sentimientos de alegría. Entre sus beneficios, las endorfinas aumentan la sensación de placer y disminuyen el dolor. Incluso, autores la han llamado como la “droga de la felicidad” y la “química de la felicidad”.

La gran pregunta... ¿cómo generar endorfinas? Es decir, ¿cómo activamos la fuente de la felicidad? A continuación algunas recomendaciones.

- ☺ Al hacer deportes o actividades físicas se elevan los niveles de endorfinas. Es por ello que el dolor físico en los atletas es opacado por la sensación de bienestar y satisfacción que producen las endorfinas. Por ejemplo, caminar de 20 a 30 minutos diarios nos permitirá experimentar los beneficios mencionados.
- ☺ Dicen – y dicen bien – que “recordar es vivir”. Al recordar momentos placenteros, nuestro sistema activa endorfinas que permiten que el recuerdo nos provoque sentimientos de placer similares al que experimentamos en el momento real. Se recomienda la lectura de tarjetas de regalo, ver fotos de personas o momentos significativos y escuchar música con un significado personal o que recuerden una época de su vida.
- ☺ Similar al recuerdo, la imaginación tienen el mismo resultado. Usted puede crear su propia escena e imaginar una situación agradable. La sensación de bienestar no se hará esperar. Es por ello la importancia que le ofrecen profesionales de la salud mental a los temas relacionados con la meditación y la relajación mediante la imaginación.
- ☺ Los famosos “pensamientos positivos” trabajan desde el mismo panorama. Tales ideas animan al provocar la activación de nuestro sistema y la producción de neurotransmisores entre los que se encuentran las endorfinas. Las palabras negativas se encuentran en todas partes y tienen efectos negativos. Regálese la oportunidad de “tratarse bien” mediante la mención de palabras agradables para usted.
- ☺ Prestar atención a detalles agradables del medio que le rodea. Al viajar por una carretera, puede observar aquellas cosas que sean de su agrado, sean de la naturaleza o no. Lo importante es que al mirarlo, usted sienta agrado y estimule sus sentidos. Al estimular sus sentidos el cuerpo segrega endorfinas que bautizan el placer.
- ☺ Estar junto a personas agradables y que sean de su agrado estimula la segregación de endorfinas. De igual forma, el tener contacto con la persona amada.
- ☺ La risa es uno de elementos principales. Al reír, se provoca la segregación de diversos neurotransmisores que se relacionan con la creatividad y la agilidad mental, los que a su vez producen efectos calmantes. Es por ello que al reír y tener un buen humor, se gana objetividad y se encuentra en mejor estado al momento de enfrentar las situaciones no placenteras. De no presentarse situaciones en las que usted pueda reír, ayúdese

utilizando como alternativas películas o programas cómicos o simplemente llame a esa persona con quien tan solo hablar, se convierte en una comedia.

Estas alternativas no se consiguen en un mostrador. Mucho mejor aún, son gratis. Para usted, seguramente no eran un secreto. El propósito de este artículo, mucho más allá de conocer, se dirige a reconocer la importancia de dichas alternativas y su utilidad. Luego de reconocer, es conveniente aplicar.

Ahora, imagine la siguiente escena. Usted toma un momento de su agenda y decide caminar por unos 25 minutos. De paso, invitó a una persona de su agrado que lo acompañe. En el camino dialogan de temas motivadores y ocasionalmente la conversación produce risa, mientras usted identifica en el panorama aquellas cosas que le llamen su atención. De estar solo, puede escuchar la música de su predilección y mejor aún, de su época. Cuando finalice, habrá utilizado usted... la fuente de la felicidad.