

Una breve historia de los neurotransmisores

Basada en el libro por Loretta Graziano Breuning, PhD

Habits of a happy brain: Retrain your brain to boost your serotonin, dopamine, oxytocin, and endorphin levels

(Ud. tiene el poder sobre su mente: Reprogramarse para estimular su dopamina, oxitocina, serotonina y endorfina)

La Dopamina le dice a un mamífero que una recompensa está a la mano. Esto le libera la energía para la misión y lo hace sentir muy bien. La dopamina es activada por las cosas que promueven la supervivencia en estado natural (ricos alimentos, oportunidades de apareamiento), y por cosas que la activaron en el pasado. Cualquier aumento de la dopamina crea caminos naturales para facilitar la satisfacción de necesidades en el futuro. Estas vías le generan a Ud. una sensación positiva cuando da un paso en la dirección de una recompensa esperada.

La Oxitocina. Es un sentimiento de seguridad ante la presencia de otros. La oxitocina fluye cuando un mamífero está con su rebaño, manada o tropa. La oleada de oxitocina que se produce en el nacimiento provoca el apego y el sexo es también un estimulante de la misma. Tocar a otro desencadena oxitocina, pero un individuo cercano a Ud. también está bastante cercano para hacerle daño. La experiencia le dice al cerebro de un mamífero cuando liberar el sentimiento positivo de la confianza social y cuando inhibirla.

La Serotonina. Es el sentimiento de la importancia social. En estado natural un mamífero libera la agradable sensación de calma de la serotonina cuando está en la posición más fuerte. Esto le asegura su alimentación y sus oportunidades de apareamiento. La mayor parte del tiempo un mamífero se restringe a sí mismo para evitar el conflicto con los más fuertes. Ud. puede odiar cuando otros se apoderan de su posicionamiento, pero cuando Ud. encuentra una manera segura de reafirmarse su cerebro mamífero lo recompensa con serotonina.

Endorfina. Es la euforia que enmascara el dolor. La endorfina le ayuda a un mamífero lesionado hacer lo necesario para sobrevivir. Este olvido solo dura un corto tiempo porque el dolor es una señal importante que una herida necesita protección. La endorfina se libera por el dolor físico y no por dolor emocional, pero los esfuerzos de la risa, llorar o el ejercicio físico también pueden estimularla un poco.

Pero las cosas son un poco complicadas.

La habituación

El cerebro de un mamífero pronto se habitúa a aquello que lo activa. Para obtener más químicos del bienestar se requiere hacer algo más. Esto motiva el comportamiento que ha promovido la supervivencia por millones de años, a pesar de que ello actualmente causa frustración.

El cortisol

El cerebro libera este químico de los malos sentimientos cuando se percibe una amenaza interna o externa. El cortisol llama su atención y lo hace sentir como si fuera a morir al menos que lo detenga. Los flujos de cortisol del pasado conectaron neuronas que hoy hacen que este se libere. Cada vez que el cortisol fluye, conecta neuronas que le ayudan a evitar amenazas potenciales en el futuro. Todo aquello asociado con dolor en el pasado genera un mal sentimiento a los mamíferos. Así un breve retraso o un pequeño desaire se puede sentir como una amenaza urgente a la supervivencia. En la naturaleza esto promueve la supervivencia motivando los mamíferos a actuar rápido cuando ven señales de amenazas del pasado en las seguridad en la alimentación o al éxito reproductivo.

La mielina

Los mamíferos nacen con una gran cantidad de neuronas, pero con pocas conexiones entre ellas. La experiencia construye conexiones, pero las experiencias tempranas construyen conexiones más fuertes por la mielina. Esta sustancia es como una pavimentación que convierte senderos neuronales en autopistas. Nuestros niveles de mielina son mucho más altos antes de los ocho

años y durante la pubertad. Los altibajos de estos años construyen la infraestructura del cerebro mamífero. La electricidad fluye sin esfuerzo a través de sus vías mielinizadas, lo cual le genera la sensación de conseguir recompensas y evitar dolor. Salirse de las vías mielinizadas tiende a sentirse como una amenaza a la supervivencia.

Neuronas espejo

Estas neuronas especiales se activan cuando un mamífero observa a otro. Cuando Ud. observa que otro mamífero obtiene una recompensa o un riesgo de dolor, sus neuronas espejo activan el mismo patrón como si Ud. mismo hubiera ejecutado ese comportamiento. Esto lo cablea a Ud. para crear sin esfuerzo y sin intención una imagen espejo de los comportamientos observados. Un mamífero joven busca lo que funciona para otros lo que le permite crear caminos para buscar recompensas y evitar dolores de la misma forma.

Recablearse a sí mismo en 45 días para lograr mas neurotransmisores del bienestar con el libro

Habits of a Happy Brain (Ud. tiene el poder sobre su mente)

Por Loretta Graziano Breuning, PhD
\$ 10.72 papel \$ 9.99 electrónico

The Inner Mammal Institute tiene muchos recursos gratuitos que le pueden ayudar y nosotros tenemos el gusto de presentarles la nueva traducción al español. En estas páginas Ud. puede encontrar nuevas ideas para estimular sus niveles de serotonina, dopamina, oxitocina y endorfinas todo de una manera natural. Ud. va a aprender como su cerebro mismo se programa y como Ud. puede reprogramarlo para evitar los viejos hábitos y disfrutar de los nuevos hábitos. Por favor difunda este mensaje y ayude a todos sus amigos y colegas a facilitar la reconciliación con el cerebro ancestral que hemos heredado.

InnerMammalInstitute.org