Estimula los químicos de la felicidad de tu cerebro

woffu

elEconomista.es

Mercados y Cotizaciones | Ibex 35 | M.Continuo | Empresas | Economía | Tecnología | Bienestar | Motor | Inmobiliario | Opinión | Cursos

El estrés laboral le cuesta a las empresas 25.000 millones de euros anuales

elDiario.es

Comunitat Valenciana

El 15% de los días de baja laboral están relacionados con trastornos de la salud mental y el comportamiento

LA VERDAD

Las bajas laborales por salud mental se duplican en los últimos 8 años en la Región

euronews.

¿Anteponer la salud mental al salario?: Los españoles cambian sus prioridades

LA RAZÓN 25

Economía

La salud mental en la empresa: un nuevo desafío en la gestión de personas

equipos&talento

Uno de cada dos trabajadores considera que su salud mental está en riesgo

ONDA CERO

Directo | Programas | Podcast | España | Economía | Salud | Deportes | Sociedad | Más noticias | El tiempo

El 45% de los trabajadores españoles siente que el entorno laboral afecta a su salud mental

woffu

DOPAMINA

Regula el movimiento

Está involucrada en el sistema de recompensa y placer del cerebro

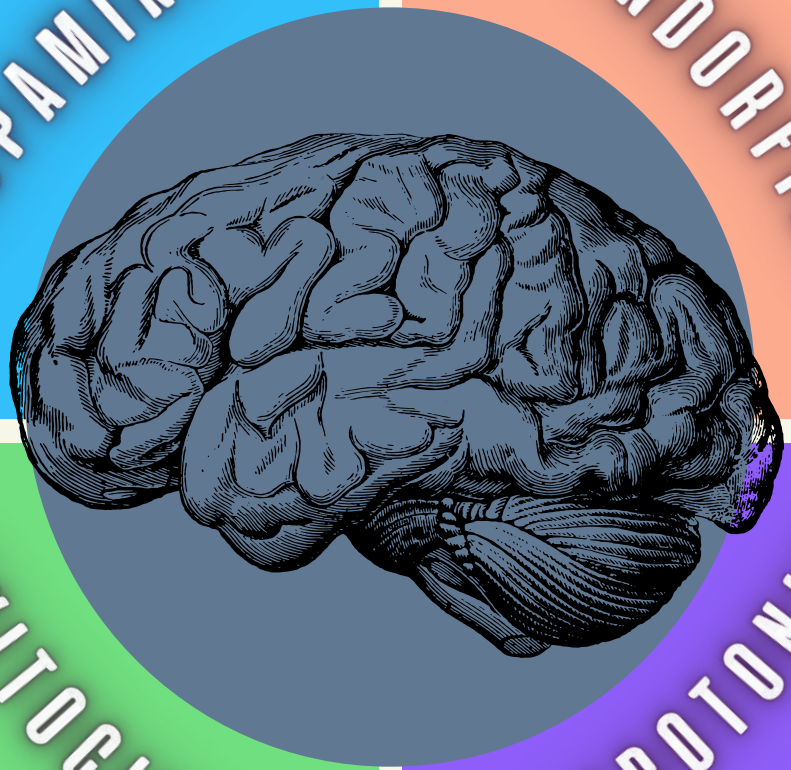
Afecta la atención, la concentración
la toma de decisiones

ENDORFINA

Genera sensaciones de placer, bienestar y alegría

Actúa como analgésico ante el dolor y el estrés

Facilita sentirnos plenos y felices



OXITOCINA

Modula comportamientos sociales, sentimentales, patrones sexuales y la conducta parental

Promueve el amor y la conexión

SEROTONINA

Participa en el eje microbiota-intestino-cerebro

Influye en el hambre, el estado de ánimo, la memoria y el sueño

Contribuye a los procesos de aprendizaje

woffu

CÓMO PRODUCIR

DOPAMINA



- Alimentación saludable
- Ejercicio regular
- Suficiente descanso
- Exposición solar moderada
- Actividades placenteras

ENDORFINA



- Reír a carcajadas
- Practicar la gratitud
- Cantar y bailar
- Recordar buenos momentos
- Disfrutar actividades placenteras

OXITOCINA



- Rodearse de buenas personas
- Contacto físico
- Masajes
- Reír y llorar
- Meditar
- Practicar deportes de bienestar

SEROTONINA

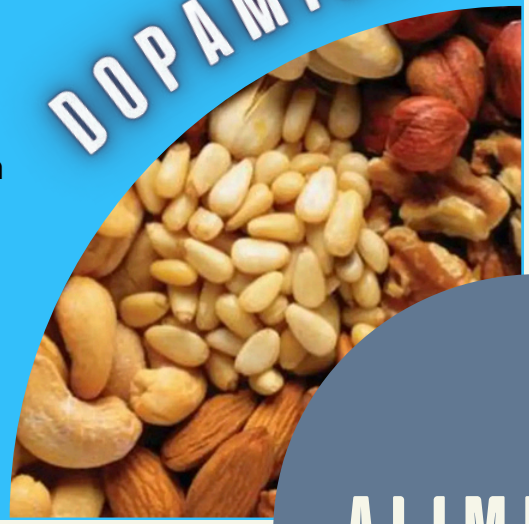


- Dar paseos por la naturaleza
- Activar recuerdos positivos
- Practicar la gratitud diaria
- Pasar tiempo al sol, 10-15' sin crema a primeras horas de la mañana o tarde

ALIMENTOS

DOPAMINA

- Pescados ricos en omega-3
- Frutas y verduras ricas en antioxidantes
- Chocolate negro
- Productos ricos en tirosina (pollo, lácteos, lentejas, frutos secos, soja, semillas, y tofu)
- Té verde



ENDORFINA

- Chocolate
- Plátanos y fresas
- Aguacates
- Almendras
- Huevos y queso
- Pescado graso y pollo



OXITOCINA

- Tofu, nueces semillas y patatas.
- Espinacas, almendras y plátanos.
- Aguacate, aceite de oliva, chía.
- Bayas, cerezas, uvas.



SEROTONINA

- Plátanos
- Nueces
- Aguacate
- Maca
- Pimiento (picante)
- Alimentos ricos en omega-3, magnesio y zinc



woffu

RECURSOS

DOPAMINA



- SleepTime
- BetterSleep
- Adidas Running
- Aqualert
- My Real Food
- Gococo
- Lifesum

ENDORFINA



woffu

- Chocolate Amatller
- Lindt
- Risoterapia
- Escuela Risoterapia
- Cicerone
- Atrápalo
- UDance

OXITOCINA



- Espai Cel
- Balmes Wellness Center
- Petit Bambou
- Meditar Bcn
- Yoga One
- Clase de Pilates

SEROTONINA



- Hofmann
- Cheerz
- Lalalab
- Parques naturales
- Jardines y espacios con encanto
- Expresar gratitud