

**ESTIMULA LOS QUÍMICOS DE LA
FELICIDAD DE TU CEREBRO**

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

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

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

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

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

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

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

Regula el movimiento

Está involucrada en el sistema de recompensa y placer del cerebro

Afecta la atención, la concentración la toma de decisiones

DOPAMINA

Genera sensaciones de placer, bienestar y alegría

Actúa como analgésico ante el dolor y el estrés

Facilita sentirnos plenos y felices

ENDORFINA

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

Promueve el amor y la conexión

OXITOCINA

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

SEROTONINA



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

DOPAMINA



ENDORFINA



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

CÓMO PRODUCIR

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

OXITOCINA



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

- ✓ 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

DOPAMINA



ENDORFINA



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

ALIMENTOS

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

OXITOCINA



SEROTONINA



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

- ✓ [SleepTime](#)
- ✓ [BetterSleep](#)
- ✓ [Adidas Running](#)
- ✓ [Aqualert](#)
- ✓ [My Real Food](#)
- ✓ [Gococo](#)
- ✓ [Lifesum](#)

DOPAMINA



ENDORFINA



- ✓ [Chocolate Amatller](#)
- ✓ [Lindt](#)
- ✓ [Risoterapia](#)
- ✓ [Escuela Risoterapia](#)
- ✓ [Cicerone](#)
- ✓ [Atrápalo](#)
- ✓ [UDance](#)

RECURSOS

- ✓ [Espai Cel](#)
- ✓ [Balmes Wellness Center](#)
- ✓ [Petit Bambou](#)
- ✓ [Meditar Bcn](#)
- ✓ [Yoga One](#)
- ✓ [Clase de Pilates](#)

OXITOCINA



SEROTONINA



- ✓ [Hofmann](#)
- ✓ [Cheerz](#)
- ✓ [Lalalab](#)
- ✓ [Parques naturales](#)
- ✓ [Jardines y espacios con encanto](#)
- ✓ [Expresar gratitud](#)