

# 10 ACCIONES DIARIAS PARA POTENCIAR TUS NEUROTRANSMISORES ALIADOS DEL BIENESTAR

 **Proyecto  
Adicciones**  
Reforma Prosalud



# ¿QUÉ SON LOS NEUROTRANSMISORES?

🧠 Son los mensajeros químicos del cerebro.

📡 Transmiten información entre las neuronas y regulan funciones como:

- Tu ánimo
- Tu motivación
- Tu energía
- Tu bienestar



**Cada acción que hagas puede potenciar a estos mensajeros naturales.**

# 1. DOPAMINA (MOTIVACIÓN Y RECOMPENSA)

- ✓ Divide tus tareas en pasos pequeños.
- ✓ Celebra cada logro (tachar la lista da un subidón dopaminérgico).



## 2. SEROTONINA (ÁNIMO Y CALMA)

☀️ Toma 15 minutos de sol cada día.

📖 Practica gratitud: anota 3 cosas buenas que hayan pasado en el día antes de dormir.

Cosas pequeñas también valen!



### 3. OXITOCINA (CONEXIÓN Y CONFIANZA)

🤗 Abraza a alguien querido

(tu mascota también cuenta como ese ser querido).

💬 Tené una conversación significativa cada día.



## 4. ENDORFINAS (PLACER Y ALIVIO DEL DOLOR)

🏃 Hacé ejercicio (aunque sean 20 min de caminata).

😂 Busca un momento para reírte.



## 5. GABA (RELAJACIÓN Y EQUILIBRIO)

🧘‍♀️ Practica respiración profunda 5 minutos.

🧘‍♀️ Hacé mindfulness o meditación breve.



## 6. ACETILCOLINA (ATENCIÓN Y MEMORIA)

📖 Aprende algo nuevo cada día

(una palabra, una receta, un dato, una habilidad).



## 7. NORADRENALINA (ENERGÍA Y ALERTA)

🚿 Toma una ducha de agua fresca al levantarte.

🎵 Escucha música que te active.



## 8. MELATONINA (SUEÑO Y REPARACIÓN)

🌙 Establece una rutina de sueño regular.

📵 Apaga pantallas al menos 1 hora antes de dormir.



# 9. GLUTAMATO (PLASTICIDAD Y APRENDIZAJE)

 Desafía a tu cerebro con ejercicios cognitivos

(sopa de letras, rompecabezas, juegos mentales).



# 10. ANANDAMIDA (PLACER Y RELAJACIÓN NATURAL)

🌿 Come chocolate amargo

(rico en precursores de anandamida).

🚶♀️ Realiza caminatas relajadas  
en la naturaleza..



Tu cerebro tiene todo lo que necesita  
para generar bienestar.

Cada día es una oportunidad para nutrirlo



 **Proyecto  
Adicciones**  
Reforma Prosalud



@LICCAROLINAALFONSONEUROPSICO