

# DOPAMINA

Es:

Un neurotransmisor involucrado en la toma de decisiones.

Como estimularla:

Aumentar el consumo de alimentos ricos en tirosina.

Por ejemplo:

Chocolate, sandía, almendras, plátanos, aguacates, carne, té verde, lácteos.

Otras actividades puedes ser:

Meditación.  
Ejercicio físico.

Provoca:

Una emoción positiva y el afecto positivo.

En forma de:

Creatividad o de solución perspicaz de los problemas.

Funciones cerebrales:

La memoria, las sensaciones placenteras, el sueño, el estado de ánimo, la atención y la actividad motora.

Relaciones con:

Expresiones emocionales.

Como:

La sorpresa, la tristeza, el desprecio, el miedo, la ira, la alegría y el asco.

# LIBERACIÓN DE DOPAMINA Y RECOMPENSA

Explica:

La experiencia del reforzamiento y en consecuencia, la biología de la recompensa.

Correlación:

Con la activación de la dopamina.

Enseña:

Que sucesos del ambiente producen recompensas.

Es mayor:

Cuando los sucesos gratificantes ocurren de manera totalmente inesperada.

Refuerza:

Nuestro comportamiento.

Es necesario:

Que ocurra una liberación de dopamina.

Permite:

Que aprendan la importancia motivacional de ese suceso.

El suceso:

Libera dopamina más que la sensación de placer.

Los:

Objetos y acontecimientos que nos brindan placer.

Se activa:

La vía dopaminérgica.