

Artículo Científico

Las hormonas de la felicidad y su influencia en el estado de ánimo en las personas

Happiness hormones and their influence on people's mood

Amanda Patricia Martínez Yacelga¹ , Ana del Rocío Martínez Yacelga² , Adriana Valeria Muñoz Martínez³ , Freddy Rodolfo Lalaleo Analuisa⁴ 

¹Universidad Tecnológica Indoamérica, amandamartinez@uti.edu.ec

²Pontificia Universidad Católica del Ecuador, rmartinez@pucesa.edu.ec

³Investigadora independiente, adirivaleria.mm@gmail.com

⁴Instituto Superior Tecnológico España, freddy.lalaleo@iste.edu.ec

Autor para correspondencia: freddy.lalaleo@iste.edu.ec

Copyright

Los originales publicados en las ediciones impresa y electrónica de esta revista son propiedad del Instituto Superior Tecnológico Universitario Rumiñahui, por ello, es necesario citar la procedencia en cualquier reproducción parcial o total. Todos los contenidos de la revista electrónica se distribuyen bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-4.0 Internacional.



Citas

Martínez Yacelga, A., Martínez Yacelga, A., Muñoz Martínez, A., & Lalaleo Analuisa, F. (2025). Las hormonas de la felicidad y su influencia en el estado de ánimo en las personas. *CONECTIVIDAD*, 6(2). <https://doi.org/10.37431/conectividad.v6i2.272>

RESUMEN

La producción de las hormonas de la felicidad índice directamente en el estado de ánimo y neutralizan los efectos negativos del estrés, lo cual beneficia la salud física y mental de las personas. En tal virtud, el objetivo del presente estudio se centra en analizar la influencia de las hormonas de la felicidad en el estado de ánimo de las personas. Para alcanzar dicho objetivo la metodología aplicada se fundamenta bajo un enfoque cuantitativo, diseño no experimental de alcance descriptivo y correlacional. Los referentes teóricos, parten de la revisión y análisis de documentos científicos publicados en revistas indexadas. Para la recolección de datos se aplicaron instrumentos de evaluación validados y confiables tales como la escala de depresión, ansiedad y estrés (DAS) y el test PANNAS a un total de 68 participantes en edades comprendidas entre 15 a 61 años de edad de la ciudad de Ambato. Cabe recalcar que, entre los principales resultados encontrados se destaca en cuanto a la depresión, el 60.3% de las personas no ha experimentado síntomas, mientras que un 35.3% ha tenido síntomas leves y un 4.4% ha tenido síntomas moderados, sin casos de depresión severa. La ansiedad es más prevalente, ya que ningún participante estuvo libre de ella. El 45.6% experimentó ansiedad leve, el 48.5% moderada, y un 5.9% alta. Asimismo, el estrés también es común, con todos los participantes reportando algún grado de estrés. El 66.2% ha experimentado estrés leve, el 30.9% moderado y el 2.9% alto. Por otro lado, en lo que respecta a los afectos positivos y negativos los niveles son moderados con el 47.1% y 44.1% respectivamente. Con estos antecedentes, se puede concluir en un primer escenario que la ansiedad es un problema significativo que afecta a la mayoría de la población evaluada, mientras que la prevalencia de ansiedad y estrés sugiere que estas son áreas críticas

que requieren intervención y estrategias de manejo. Por su parte, en cuanto a los niveles de afecto se sugiere la necesidad de intervenciones que promuevan el aumento de afectos positivos y la reducción de afectos negativos para mejorar el bienestar emocional general de la población evaluada.

Palabras clave: Ansiedad, Depresión, Estrés, Estado de ánimo, Hormonas de la felicidad.

ABSTRACT

The production of happiness hormones directly affects the mood and neutralizes the negative effects of stress, which benefits people's physical and mental health. As such, the objective of this study focuses on analyzing the influence of happiness hormones on people's mood. To achieve this objective, the applied methodology is based on a quantitative approach, non-experimental design with a descriptive and correlational scope. The theoretical references are based on the review and analysis of scientific documents published in indexed journals. For data collection, validated and reliable evaluation instruments such as the depression, anxiety and stress scale (DAS) and the PANNAS test were applied to a total of 68 participants between the ages of 15 and 61 from the city of Ambato. It should be noted that, among the main results found, depression stands out: 60.3% of people have not experienced symptoms, while 35.3% have had mild symptoms and 4.4% have had symptoms. moderate, without cases of severe depression. Anxiety is more prevalent, since no participant was free of it. 45.6% experienced mild anxiety, 48.5% moderate, and 5.9% high. Likewise, stress is also common, with all participants reporting some degree of stress 66.2% have experienced mild stress, 30.9% moderate and 2.9% high. On the other hand, with regard to positive and negative affects, the levels are moderate with 47.1% and 44.1% respectively. With this background, it can be concluded in a first scenario that anxiety is a significant problem that affects the majority of the population evaluated, while the prevalence of anxiety and stress suggests that these are critical areas that require intervention and management strategies. For its part, regarding the levels of affect, the need for interventions that promote the increase of positive affects and the reduction of negative affects is suggested to improve the general emotional well-being of the population evaluated.

Key words: Anxiety, Depression, Stress, Mood, Hormones of happiness.

1. INTRODUCCIÓN

Los seres humanos están expuestos a una serie de acontecimientos y cambios a lo largo de su vida, que requieren de un sistema de adaptación para continuar con su desenvolvimiento normal, caso contrario, pueden desencadenar problemas en su salud física y mental, principalmente producto del estrés, que, según la OMS (2022) constituye un conjunto de respuestas fisiológicas que predisponen al organismo hacia la acción y se presenta ante cualquier cambio en la vida. Situación que, puede llegar a ser negativa si no se cuenta con estrategias de afrontamiento adecuadas, generándose estados de malestar, desgaste físico y emocional que limita a la persona y le predispone hacia la enfermedad.

El estrés tiene una base fisiológica, que activa el sistema endócrino y el sistema nervioso vegetativo, que controlan funcionamiento del organismo. La hormona que se produce en este estado se denomina cortisol, que, en medidas elevadas desencadena: hiperglucemia, inestabilidad emocional, agresividad, tristeza, entre otros síntomas, que afectan el bienestar. No obstante, contrario a los efectos negativos del cortisol, existen hormonas que, al activarlas de manera adecuada, generan bienestar y mejoran el estado, como: la endorfina, que se relacionan con el placer y bloquea las sensaciones de dolor; la serotonina que produce estados de relajación, satisfacción, mejora la autoestima y favorece la concentración; la oxitocina, la cual se relaciona con la afectividad y la dopamina, que mejora el aprendizaje, genera bienestar y tranquilidad. Dichas hormonas en su conjunto favorecen el estado de ánimo y propician un estado de felicidad en las personas.

Las hormonas son sustancias químicas que son liberadas por las glándulas endocrinas que se encuentran repartidas en todo el organismo y son reguladas por el cerebro. Las principales productoras son: la glándula pineal, hipotálamo, suprarrenales, gónadas y paratiroides. Su función es regular la actividad celular, provocando respuestas fisiológicas que inciden en el cumplimiento de los diferentes órganos y sistemas (Lemmel, 2024).

De acuerdo con Gorogoza (2020), las glándulas endocrinas están repartidas a través del torrente sanguíneo por todo cuerpo, sin embargo, existen un grupo de hormonas que generan satisfacción, relajación, alivio del dolor tanto físico como emocional e inciden en el bienestar y la felicidad de las personas. Dentro de las principales hormonas que inciden en el estado de ánimo se destacan:

La oxitocina, se produce en el hipotálamo cerebral, es la hormona del amor y la calma, es liberada cuando se establece contacto físico o emocional; cumple con varias funciones como: el aumento de la empatía y la confianza; además, influye en la regulación del pulso, disminuye la presión arterial, controla el estrés y la tendencia a sufrir alguna adicción (Gamo, 2022).

A su vez, los neurotransmisores son sustancias químicas que se producen en el sistema nervioso y transmiten mensajes a nivel neuronal, su acción es focalizada y no se dispersan por todo el organismo como es el caso de las hormonas. Los principales neurotransmisores que inciden en

el estado de ánimo son:

- La dopamina, este neurotransmisor se libera en diversas zonas del cerebro especialmente en el hipotálamo, se asocia con el placer, el estado de ánimo y la recompensa; regula procesos cognitivos como: la atención, memoria y la toma de decisiones. Además, se relaciona con la actividad motora y se activa cuando hay motivación, risa y buen humor (Bahena-Trujillo et al., 2000).
- La serotonina, neurotransmisor cerebral que se encuentra en el intestino, plaquetas y cerebro; se conoce como la hormona de bienestar, actúa en la regulación del funcionamiento gastrointestinal, funciones cognitivas y el estado emocional; incide en la conducta y de las emociones, produce estados de relajación y favorece a la concentración. Se estimula realizando actividad física, exposición a la luz solar y con el consumo de alimentos que contengan triptófano (huevos, lácteos, cereales, pollo, leguminosas, etc.) (Gorgosa, 2020).
- La endorfina, es un neurotransmisor que se produce en el hipotálamo y la glándula pituitaria, se relaciona con la euforia y permite sobrellevar el dolor, la adversidad y sobreponerse al problema; se producen al realizar actividades físicas, recreativas que resulten placenteras (Palomares, 2022).

En lo que respecta a los alimentos básicos que liberan hormonas de la felicidad, Roig (2023) recomienda a cinco alimentos básicos que, aunque no es necesario excederse en su consumo, se debe incluirlos en la alimentación diaria.

- Frutos secos: Importante fuente de nutrientes, se destacan las nueces, ricas en omega-3; las almendras, ricas en magnesio; y los pistachos, que cuentan con fitoesteroles, que reducen el cortisol (hormona del estrés).
- Plátanos: Son altos en triptófano, aminoácido que el cerebro utiliza para la fabricación de serotonina. Además, esta fruta es rica en vitamina B6, la cual tiene participación en la producción de dopamina.
- Yogur: Alimento enriquecido con probióticos para la correcta función del intestino. Estudios señalan que los probióticos mejoran el estado del ánimo, reducen el estrés y la ansiedad.
- Espinacas: Abundante en vitaminas B, ayudan a la producción de serotonina, dopamina y endorfinas. Favorecen en la prevención de anemia, además, cuidan de la salud cerebral y mejoran el rendimiento cognitivo.
- Chocolate: El chocolate contiene feniletilamina, sustancia que estimula la liberación de dopamina; y con triptófano, el cual ayuda a la producción de serotonina. Además, es rico en flavonoides, antioxidante que protege las células cerebrales.

Adicional a la alimentación saludable, otro aspecto que incide en el estado de ánimo de las personas, según Gamo (2022) es hacer ejercicio constante, mantener una dieta sana, relacionarse con las personas, tener hobbies en casa o en el exterior y mantener un horario de sueño saludable,

es decir, entre 7 a 8 horas diarias.

2. MATERIALES Y MÉTODOS

El presente estudio se fundamenta bajo el paradigma pospositivista, el cual sostiene que, la subjetividad del investigador interviene en la interpretación de la realidad, puesto que, asume una postura crítica frente a los resultados obtenidos (Vega et al., 2014). Bajo este contexto, la investigación tiene un enfoque cuantitativo, debido a que, se realizan valoraciones numéricas y análisis estadísticos para el análisis de los datos. El tipo de investigación según su diseño es no experimental de corte transversal, dado que, no se manipularon las variables y el levantamiento de información se desarrolló en un único momento y contexto determinado; según el alcance es de tipo descriptivo, pues se fundamenta y caracteriza las variables de estudio y correlacional, en vista de que se establece una asociación estadística entre variables.

Se aplicó el método científico, puesto que, se siguió una serie de pasos secuenciales y estructurados para la recolección de datos, que partió de la observación del problema, la sustentación teórica de las variables de estudio y el planteamiento de preguntas de investigación que posteriormente fueron respondidas a través de los resultados de las evaluaciones realizadas, mediante técnicas confiables como la encuesta y los instrumentos de medición.

En cuanto a la ficha sociodemográfica, se indagó, la edad, sexo, estado civil, instrucción, sector de residencia, así como hábitos y comportamientos relacionados con la producción de las hormonas de la felicidad, específicamente, la serotonina, dopamina, oxitocina y endorfinas.

Además, se aplicó la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés DAS de Antony et al., (1998) y validado en Colombia por Ruiz et al., (2017), a cuál, tiene una confiabilidad Alfa de Cronbach de $\alpha = 0.81$ para depresión, $\alpha = 0.79$ para estrés, $\alpha = 0.76$ para ansiedad y de 0.86 global, que de acuerdo con Aiken (2003) es adecuada. El instrumento está conformado por 21 ítems con una escala de respuesta que va desde 0. No me ha ocurrido; 1. Me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo; 2. Me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo; 3. Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo. La interpretación de los resultados indica que mayor puntaje mayor nivel de sintomatología.

También, se aplicó el test PANNAS para medir los afectos positivos y negativos, el cual, fue validado por García y Arias (2019) en población ecuatoriana. El instrumento consta de 20 ítems, con una escala de respuesta de: 1 levemente, 2 un poco, 3 moderadamente, 4 bastante y 5 extremadamente. La confiabilidad obtenida es de $\alpha = .87$ para afectos positivos $\alpha = .89$ para afectos negativos, lo que indica que es adecuada.

La población fue establecida mediante un muestreo no probabilístico por bola de nieve, llegando a completar 68 participantes de 15 a 61 años de la ciudad de Ambato, quienes están dentro de los parámetros de edad para la aplicación de los instrumentos evaluación. En cuanto al procedimiento metodológico se partió del diseño y selección de los instrumentos de evaluación, solicitud de colaboración mediante la firma del consentimiento informado, la administración

se desarrolló a través del formulario Google forms, mientras que, el análisis estadístico con el software SPSS versión 25. Una vez, obtenidas las respuestas, se procedió al análisis estadístico descriptivo y correlacional de las variables propuestas para el presente estudio.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En función de los inventarios aplicados se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla 1. Datos sociodemográficos

	Edad	M	DE
		29.55	13.46
		Mínimo	Máximo
		15	61
Variables	Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Masculino	33	48.50%
	Femenino	35	51.50%
Sector	Urbano	61	89.70%
	Rural	7	10.30%
Estado civil	Soltero	47	69.10%
	Casado	16	23.50%
	Divorciado	2	2.90%
	Viudo	3	4.40%
Variables	Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Instrucción	Primaria	0	0.00%
	Secundaria	20	29.40%
	Tercer Nivel	35	51.50%
	Cuarto Nivel	13	19.10%

De acuerdo con los datos obtenidos a través de la ficha sociodemográfica, se observa que la edad media (M) de los participantes es de 29.55 años, con una desviación estándar (Ds) de 13.46. En cuanto al sexo predomina el femenino (51.50%), frente al masculino (48.50%). Dentro de los datos más significativos se destaca que el 89.70% reside en la zona urbana, mientras que, el 10.30% en sector rural. En relación con el estado civil, predomina el soltero (69.10%), seguido del casado (23.50%), el nivel de instrucción que prevalece es tercer nivel (51.50%), seguido de secundaria (29.40%). A partir de los datos observados se determina que, de manera general existe variabilidad en cuanto a las características de la población, no obstante, en cuanto al sexo los datos son proporcionales.

Tabla 2. Actividades que inciden en la producción de hormonas de la felicidad

Hormonas /Actividades	Muy poco o casi nada		Un poco		Moderadamente		Bastante		Siempre	
	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Endorfinas										
Realización de ejercicio físico o hobbies	10	14.7	14	20.6	26	38.2	10	14.7	8	11.8
Recibir masajes	28	41.2	23	33.8	10	14.7	7	10.3	0	0
Meditar	24	35.3	26	38.2	10	14.7	7	10.3	1	1.5
Cantar y/o bailar	10	14.7	17	25	24	35.3	14	20.6	3	4.4
Mantener el buen humor	1	1.5	12	17.6	29	42.6	19	27.9	7	10.3
Serotonina										
Disfrutar de la naturaleza	1	1.5	13	19.1	19	27.9	19	27.9	16	23.5
Pasar tiempo al aire libre	2	2.9	18	28.6	24	35.3	16	23.5	8	11.8
Seguir una dieta saludable	6	8.8	27	39.7	23	33.8	9	13.2	3	4.4
Oxitocina										
Abrazar a tus seres queridos	5	7.4	13	19.1	20	29.4	18	26.5	18	26.5
Acariciar a tu mascota	10	14.7	11	16.2	12	17.6	13	19.1	22	32.4
Hacer vida social	6	8.8	16	23.5	31	45.6	11	16.2	4	5.9
Dopamina										
Escuchar música	1	1.5	5	7.4	20	29.4	14	20.6	28	41.2
Terminar las tareas que empiezas	0	0	11	16.2	15	22.1	22	32.4	20	29.4
Celebrar tus logros	2	2.9	14	20.6	25	36.8	15	22.1	12	17.6
Dormir entre 7 y 8 horas diarias.	6	8.8	10	14.7	33	48.5	11	16.2	8	11.8

En cuanto a las actividades más frecuentes que inciden en la producción de las hormonas de la felicidad se destaca el nivel moderado en el buen humor (42.6%) y ejercicio físico (38.2%), las cuales, inciden en la producción de endorfinas. De las actividades que produce serotonina, sobresalen con un nivel moderado y alto el disfrutar de la naturaleza (27.9%), pasar tiempo al aire libre (35.3%) y seguir una dieta sana (33.8%). En la producción de oxitocina con un nivel muy alto, incide el contacto con las mascotas (32.4%), seguido por el nivel moderado en la acción de abrazar sus seres queridos (29.4%) y hacer vida social (45.6%). En la producción de dopamina interviene en nivel alto, el escuchar música (41.2%), terminar las tareas que empieza (32.4%) y con un nivel moderado el celebrar los logros (36.8%) y dormir de 7 a 8 horas diarias (48.5%).

Tabla 3. Nivel de realización de actividades que inciden en la producción de hormonas de la felicidad

Hormonas /actividades	Muy poco		Un poco		Moderadamente		Bastante		Siempre	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Endorfinas	0	0	16	23.5	35	51.5	16	23.5	1	1.5
Serotonina	0	0	5	7.4	21	30.9	27	39.7	15	22
Dopamina	0	0	2	2.9	21	30.9	31	45.6	14	21
Oxitocina	2	2.9	9	13.2	25	36.8	22	32.4	11	16

Los resultados obtenidos revelan que la mayoría de las personas practican las actividades antes descritas en niveles moderados a bastante. Para la producción de endorfinas, el 51.5% las realiza moderadamente y el 23.5% bastante. En el caso de la serotonina, el 39.7% de los encuestados disfruta de la naturaleza, pasa tiempo al aire libre y sigue una dieta saludable bastante, mientras que el 30.9% lo hace moderadamente. Respecto a la dopamina, el 45.6% escucha música, celebra logros y duerme bien (bastante), y el 30.9% lo hace de manera moderada. Para la oxitocina, el 36.8% hace vida social y muestra afecto moderadamente, y el 32.4% bastante. Muy pocas personas realizan estas actividades siempre o muy poco, indicando una tendencia hacia la práctica regular y moderada de actividades que promueven el bienestar emocional.

Tabla 4. Resultados del test de estados afectivos: depresión, ansiedad, estrés (DAS)

DAS	No me ha ocurrido		Me ha ocurrido un poco		Me ha ocurrido bastante		Me ha ocurrido mucho	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Depresión	41	60.3	24	35.3	3	4.4	0	0
Ansiedad	0	0	31	45.6	33	48.5	4	5.9
Estrés	0	0	45	66.2	21	30.9	2	2.9

La evaluación de los estados afectivos de depresión, ansiedad y estrés (DAS) muestra resultados variados entre la población evaluada. En cuanto a la depresión, el 60.3% de las personas no ha experimentado síntomas, mientras que un 35.3% ha tenido síntomas leves y un 4.4% ha tenido síntomas moderados, sin casos de depresión severa. La ansiedad es más prevalente, ya que ningún participante estuvo libre de ella. El 45.6% experimentó ansiedad leve, el 48.5% moderada, y un 5.9% alta. Esto indica que la ansiedad es un problema significativo que afecta a la mayoría de la población evaluada.

Asimismo, el estrés también es común, con todos los participantes reportando algún grado de estrés. El 66.2% ha experimentado estrés leve, el 30.9% moderado y el 2.9% alto. La prevalencia de ansiedad y estrés sugiere que estas son áreas críticas que requieren intervención y estrategias de manejo.

Bajo este contexto, mientras que la depresión afecta a una minoría, la ansiedad y el estrés son

problemas más generalizados. Estos resultados destacan la importancia de abordar la salud mental con un enfoque integral, proporcionando recursos y apoyo para el manejo efectivo de la ansiedad y el estrés, así como medidas preventivas para la depresión.

Tabla 5. Resultados de afectos positivos y negativos (PANNAS)

PANAS	Leve o casi nada		Un poco		Moderadamente		Bastante		Extremadamente	
	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Afectos positivos	0	0	4	5.9	32	47.1	31	46	1	1.5
Afectos negativos	3	4.4	24	35.3	30	44.1	10	15	1	1.5

El test de afectos positivos y negativos (PANNAS) revela que la mayoría de las personas experimenta afectos positivos en niveles moderados (47.1%) y bastante (46%), con muy pocos reportando niveles extremadamente altos (1.5%) o bajos (5.9%). En cuanto a los afectos negativos, la mayoría los experimenta en niveles moderados (44.1%) y un poco (35.3%), con un menor porcentaje reportando niveles bastante (15%) y extremadamente altos (1.5%). Solo una minoría (4.4%) experimenta afectos negativos en niveles leves o casi nada. Estos resultados indican que, aunque las personas tienen una buena capacidad para experimentar afectos positivos, también es común que experimenten afectos negativos en niveles moderados. Esto sugiere la necesidad de intervenciones que promuevan el aumento de afectos positivos y la reducción de afectos negativos para mejorar el bienestar emocional general de la población evaluada.

Tabla 6. Relación entre la afectividad y las actividades que producen las hormonas de la felicidad

	Depresión	Estrés	Ansiedad	Afectividad Positiva	Afectividad Negativa
Endorfinas actividades	-.111	-.141	-.060	.342**	-.011
Serotonina actividades	-.296*	-.292*	-.223	.338**	-.235
Dopamina actividades	-.229	-.193	-.119	.514**	-.153
Oxitocina actividades	-.034	-.078	-.045	.258*	-.018

En cuanto al análisis correlacional se observan relaciones positivas leves, pero estadísticamente significativas entre la afectividad positiva y las actividades que producen endorfinas (.342**), serotonina (.338**) y oxitocina (.258*) y de manera moderada con la dopamina (.514**), lo que indica que el descanso, hacer lo que le gusta y el cumplimiento de las metas incide en el estado de ánimo positivo. Además, se identifica una correlación leve pero inversa, de la serotonina con la depresión (-.296*) y el estrés (-.292*), lo que significa que, a menor producción

de serotonina, mayor predisposición de sufrir problemas del estado ánimo.

Los resultados previamente expuestos guardan relación con un estudio realizado por Deschamps et al., (2020) quienes destacan que entre los factores endógenos que influyen en la felicidad, los subfactores biológicos son los predictores más significativos. Por otro lado, los estudios en neurociencia han revelado que ciertas áreas del cerebro, como la amígdala, el hipocampo y el sistema límbico, junto con neurotransmisores como la dopamina, la serotonina, la noradrenalina y las endorfinas, desempeñan un papel crucial en el control de la felicidad.

Uno de los objetivos clave es encontrar la felicidad en el lugar de trabajo debido a los diversos beneficios que esto trae para las organizaciones, como el aumento de la productividad y el compromiso de los empleados. Investigaciones en neurociencia como la de Kumar (2018) revela que la felicidad es un estado mental influenciado por la interacción de hormonas y neurotransmisores como la dopamina, serotonina, oxitocina y endorfinas. Además, existen estrategias para estimular estas sustancias de forma natural e intencional.

Por décadas, los investigadores han intentado comprender los predictores de la felicidad, concluyendo que no es causada por un factor único, sino más bien por la interacción de múltiples elementos internos y externos. Los factores biológicos, como las hormonas de la felicidad (dopamina, serotonina, oxitocina y endorfinas), resultan ser fundamentales dentro de esta ecuación. Estos factores endógenos interactúan con factores exógenos, como los logros personales, las relaciones sociales y el entorno (Baixauli, 2017; Dfarhud et al., 2014).

Asimismo, la identificación de hormonas como el cortisol, la adrenalina y la oxitocina añade otra capa de comprensión sobre cómo los procesos endocrinos influyen en el bienestar emocional. Estos hallazgos son significativos porque proporcionan una base biológica para entender la felicidad, lo que podría abrir caminos para intervenciones terapéuticas y mejoras en la salud mental basadas en la biología individual (Dfarhud et al., 2014).

Por otro lado, Pérez (2018) en su estudio menciona que las endorfinas, son neurotransmisores que actúan en el sistema nervioso central y periférico para reducir la percepción del dolor y promover sensaciones de placer y bienestar. Estas moléculas son liberadas en respuesta a diversas actividades, entre las cuales el ejercicio físico es una de las más prominentes. Durante y después del ejercicio, las endorfinas contribuyen a la experiencia de euforia conocida como el “subidón del corredor”, caracterizada por una sensación de felicidad intensa, una disminución de la ansiedad y una reducción de la percepción del dolor.

La liberación de endorfinas durante el ejercicio no solo mejora el estado de ánimo de manera inmediata, sino que también tiene beneficios a largo plazo, incluyendo la reducción del estrés y la mejora de la calidad del sueño. Otros estudios adicionales han demostrado que actividades como la meditación, la risa, y el consumo de ciertos alimentos picantes también pueden estimular la liberación de endorfinas. Estos hallazgos subrayan la importancia de las endorfinas en la regulación del bienestar emocional y físico, y sugieren que incrementar la liberación de

endorfinas a través de hábitos de vida saludables puede ser una estrategia eficaz para mejorar la salud mental y general.

4. CONCLUSIONES

Las hormonas de la felicidad constituyen sustancias químicas que se producen en el cerebro y que generan estados de bienestar, relajación, satisfacción, energía y buen humor; su deficiencia puede causar estados de malestar físico y mental, que perturban la esfera afectiva de las personas, provocando depresión, ansiedad o estrés. En este sentido, los hábitos y comportamientos saludables estimulan la producción de las hormonas de la felicidad, como una alimentación equilibrada, el deporte, el descanso, las relaciones interpersonales, así como, tener propósitos claros y definidos en la vida.

En lo que respecta a los datos sociodemográficos reportan una media 29.55 años, lo que indica que se encuentran en la etapa de la adultez temprana, en cuanto al sexo se evidencia cierta proporcionalidad, la mayoría son del sector urbano, instrucción superior y solteros.

Los resultados de las pruebas indican que, las actividades que inciden con mayor frecuencia en la producción de las hormonas de la felicidad son: el ejercicio físico y el buen en las endorfinas; el contacto con la naturaleza y seguir una dieta saludable en la serotonina; el contacto social, expresión afectiva y acariciar a las mascotas en la oxitocina y las actividades placenteras y motivantes en la dopamina.

El análisis correlacional reporta que, existe una relación positiva estadísticamente significativa, entre las actividades que generan hormonas de la felicidad y la afectividad positiva. A su vez, se identifica una correlación inversa de la serotonina con la depresión y el estrés, es decir que a medida que disminuye la hormona, aumenta el malestar y el riesgo de sufrir enfermedades que afectan el estado de ánimo de la persona.

REFERENCIAS

- Aiken, R. (2003). *Test psicológicos y evaluación* (11 ed.). México: Pearson Educación
- Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment*, 10, 176-181. 10.1037/1040-3590.10.2.176
- Bahena-Trujillo, R., Flores, G., & Arias-Montaña, J. (2000). Dopamina: síntesis, liberación y receptores en el Sistema Nervioso Central. *Revista Biomédica*, 11(1), 39-60. <https://doi.org/10.32776/revbiomed.v11i1.218>
- Baixaui, E. (2017). Happiness: Role of Dopamine and Serotonin on Mood and Negative Emotions. *Emergency Medicine*, 7(2). 10.4172/2165-7548.1000350
- Deschamps, A., Garrafa, M., Macías, L., & Fuentes, P. (2020). Felicidad y Salud: evidencias científicas. Revisión bibliográfica. *Rev Asoc Esp Med Trab*, 29(4), 257-392. <https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v29n4/1132-6255-medtra-29-04-374.pdf>

- Dfarhud, D., Malmir, M., & Khanahmad, M. (2014). Happiness & Health: The Biological Factors- Systematic Review Article. *Iran J Public Health*, 43(11), 1468-1477. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4449495/>
- García, E., & Arias, P. (2029). Propiedades psicométricas de la Escala de afecto positivo y negativo en población ecuatoriana. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 55-62.
- Gramo, H., Hikima, K., & Matsuda, A. (2022). Understanding Decomposition of Electrolytes in All-Solid-State Lithium-Sulfur Batteries. *Chemistry of Materials*, 34(24), 52-63. <https://doi.org/10.1021/acs.chemmater.2c02926>
- Kumar Ghosh, S. (2018). Happy Hormones at Work: Applying the Learnings from Neuroscience to Improve and Sustain Workplace Happiness. *Sage Journals*, 11(4). <https://doi.org/10.1177/2631454118806139>
- Lemmel, I. C. (2024). *Las hormonas de la felicidad: el poder de la serotonina, la oxitocina, la dopamina y las endorfinas para mejorar tu bienestar*. Editorial AMAT Recuperado de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=6Q_3EAAAQ-BAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=pioneros+del+estudio+de+las+hormonas+de+felicidad+del+estudio+de+la&ots=fjeohqcZxx&sig=xw8YrSnS2oFBaz5f2QU9D_EaF3A#v=onepage&q=pioneros%20del%20estudio%20de%20las%20hormonas%20de%20felicidad+del%20estudio%20de%20la&f=false
- OMS. (2022). La OMS subraya la urgencia de transformarla salud mental y los cuidados con-exos. <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>
- Ruiz, F. J., García-Martín, M. B., Suárez-Falcón, J. C., & Odriozola-González, P. (2017). The hierarchical factor structure of the Spanish version of Depression Anxiety and Stress Scale - 21. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17, 97-105.
- Vega-Malagón, G., Ávila-Morales, J., Vega-Malagón, A. J., Camacho-Calderón, N., Beceril-Santos, A., & Leo-Amador, G. E. (2014). Paradigmas en la investigación. Enfoque cuantitativo y cualitativo. *European Scientific Journal*, 10(15).