

# LA GAMIFICACIÓN ACTIVA LOS 4 NEUROTRANSMISORES RESPONSABLES DE LA FELICIDAD

<https://formacionempresa.net/gamificacion-4-neurotransmisores-responsables-la-felicidad/>

**Las dinámicas del juego estimulan nuestro cerebro para favorecer, entre otros aspectos, que aprendamos mejor.**

Sabemos que jugar contribuye a **aumentar la motivación** y también a [mejorar nuestra capacidad de aprendizaje](#). **Los efectos que el juego tiene en la química de nuestro cerebro** también lo demuestran. No en vano la neurociencia, o conjunto de ciencias que estudian el sistema nervioso y todos sus aspectos, es uno de los campos más mencionados en los estudios sobre gamificación.

Según la neurociencia, **el juego estimula varios neurotransmisores de nuestro cerebro**. Nos centraremos especialmente en **cuatro de ellos**, que son los [responsables de la felicidad](#): la dopamina, la oxitocina, la serotonina y las endorfinas, también conocidas con la sigla DOSE.

## DOPAMINA

Casi todo el mundo habla de ella cuando se refiere a los juegos, y es porque, nuestro cerebro la libera cuando percibe que ha recibido un premio o reconocimiento.

La dopamina es considerada como una droga o **sustancia que da placer**, y se libera justo antes de recibir una recompensa<sup>1</sup>. Es por ello que contribuye a motivarnos.

Por otra parte, el asociar una acción con su reacción estimula el aprendizaje.

## OXITOCINA

La oxitocina ha demostrado ser capaz de **fomentar nuestra confianza en el grupo**, el altruismo, los vínculos afectivos, etc.

Se trata de un neurotransmisor que se libera cuando nos involucramos en una historia o narrativa<sup>2</sup>, así como participamos en algún tipo de proyecto con destacados aspectos sociales.

Este tipo de involucración y sentimiento de empatía, estimulado debidamente, promueve el recuerdo a largo plazo.

## SEROTONINA

La serotonina nos hace estar felices, ya que es una reguladora de nuestro estado de ánimo<sup>3</sup>. Es el neurotransmisor que se activa cuando nos sentimos importantes, obtenemos un reconocimiento.

Los rankings, las medallas o trofeos de un juego pueden ser buenos “activadores” de la serotonina.

## ENDORFINAS

Son unos opioides que pueden llegar a hacernos sentir eufóricos.

Superar los retos que se nos proponen en un juego hace que se liberen las endorfinas<sup>4</sup>, que nos harán querer seguir progresando.

\*Fuente: [Gamified UK – 4 essential Neurotransmitters in gamification](#)

1. John D. Salamone, Mercè Correa. The Mysterious Motivational Functions of Mesolimbic Dopamine. *Neuron*, 2012; 76 (3): 470 DOI:10.1016/j.neuron.2012.10.021
2. Weldone, Michele. "Your Brain on Story: Why Narratives Win Our Hearts and Minds." *Pacific Standard*. N.p., 22 Apr. 2014. Web. 26 Dec. 2014. <<http://www.psmag.com/navigation/books-and-culture/pulitzer-prizes-journalism-reporting-your-brain-on-story-why-narratives-win-our-hearts-and-minds-79824/>>
3. What is serotonin? *Medical News Today*. Last update 2 Feb. 2018. <https://www.medicalnewstoday.com/kc/serotonin-facts-232248>
4. Lee, Kevan. "Games and Your Brain: How to Use Gamification to Stop Procrastinating." *Buffer Social*. N.p., 27 June 2013. Web. 01 Jan. 2015. <https://blog.bufferapp.com/brain-playing-games-why-our-brains-are-so-attracted-to-playing-games-the-science-of-gamification>