

Revelaron un simple hábito que todos pueden hacer para liberar endorfinas y reducir el cortisol

24/07/2025



Actualmente, la salud mental es uno de los tópicos más recurrentes en la sociedad. Se conocen diferentes hábitos, como el deporte, que prometen beneficios en el bienestar integral. Sin embargo, para bajar el estrés existe una micro práctica de la que nadie habla: ver fotos de tus seres queridos.

Se trata de un ejercicio que, al menos una vez en la vida, las personas lo hacen sin intención de liberar endorfinas. Un especialista afirma que **mirar fotos**, sin importar si son **digitales o impresas**, promueve la relajación y mejora la salud mental.

Por qué el hábito de mirar fotos reduce el estrés y libera endorfinas

Ethan Kross, psicólogo y director de Emotion & Self-Control Lab, afirmó que **mirar fotos de seres queridos es un hábito que nos ayuda a liberar estrés y endorfinas**. En esta conversación, que tuvo lugar en el podcast de la popular Mel Robbins, también señaló que es igual de positivo que hacer ejercicios como la natación.

Mel Robbins subrayó: “Te recuerdan que **tu vida no es solo ese momento y que no estás solo**”. De esta manera, según estudios realizados por el departamento de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento de la **Universidad de California**, ver fotos de seres queridos es **fundamental en los momentos negativos**, ya que genera un gran sentimiento de compañía.

Asimismo, para llevar a cabo esta práctica, Robbins recomendó **hacerlo durante 30 segundos**, y enfocarse en ver esas fotos antiguas con aquellos que son un pilar fundamental en la vida de cada uno.



Revelaron un simple hábito que todos pueden hacer para liberar

endorfinas y reducir el cortisol

Otras prácticas para el bienestar emocional

A pesar de la efectividad del hábito que los profesionales recomiendan en el podcast, existen **otros métodos** que se pueden utilizar **para controlar el estrés y tener un mayor bienestar**. De este modo, a pesar de que se trata de un humilde y poco valorado accionar, los expertos aseguran que **los abrazos tienen grandes beneficios para la salud mental**.

Sin embargo, es fundamental entender que **ninguna de las dos conductas reemplaza el ejercicio físico ni el consumo de una dieta equilibrada**. Tanto los abrazos como el hábito de mirar fotos tienen como objetivo **mejorar el bienestar emocional**, pero **deben combinarse** con otras acciones para **beneficiar la salud de manera integral**.

Fuente: Radio Mitre