Cada 1ro. de agosto se celebra el Día Mundial de la Alegría, fecha que tiene su origen en Chile, cuando en un congreso de gestión cultural, celebrado en el 2012, el ciudadano colombiano Alfonso Becerra expuso su iniciativa sobre instaurar esta fecha, a modo de promover un cambio en la actitud de las personas que las ayude a mejorar su calidad de vida, ya que la alegría no solo mejora nuestro estado de ánimo, sino que también juega un papel crucial en la reducción del estrés, una de las condiciones más comunes y dañinas en la sociedad actual, y según el último informe de Salud Mental de Grupo Cetep el 88% de los encuestados sufre estrés estacional.

Beneficios de la alegría

Existen cuatro químicos naturales en nuestro cuerpo que contribuyen a la felicidad: la endorfina, que proporciona euforia y ayuda a sobrellevar el dolor; la serotonina, esencial para un estado anímico saludable; la dopamina, relacionada con el amor y sus derivados; y la oxitocina, importante para establecer vínculos emocionales y relaciones de confianza.

Anuncio Patrocinado

La alegría tiene múltiples beneficios para la salud física y mental. Disminuye el estrés, mejora la autoestima, fortalece la capacidad para enfrentar problemas, y aumenta el rendimiento académico y laboral. Además, mejora el sistema inmune, la calidad del sueño y puede incrementar la longevidad. Reírse activa más de 35 músculos del cuerpo,

proporcionando un ejercicio involuntario beneficioso.

La psicóloga Alejandra Rojas de Grupo Cetep, ha compartido una serie de recomendaciones para fomentar hábitos que contribuyan a una vida más alegre y plena. Estos consejos están diseñados para mejorar el bienestar emocional y físico, ayudando a las personas a encontrar la felicidad en su vida cotidiana.

• Reírse más a menudo: La risa tiene un poder transformador. Aunque no se trata de reír por cualquier cosa, es importante aprender a darle la vuelta a las situaciones complicadas y encontrar el lado positivo. La risa no solo mejora nuestro estado de ánimo, sino que también nos permite enfrentar la vida con una perspectiva más optimista y resiliente.
• Practicar ejercicio físico: El ejercicio es una de las formas más efectivas para activar la serotonina, un neurotransmisor clave en la sensación de bienestar y felicidad. Integrar la actividad física en nuestra rutina diaria puede resultar en una mejora notable del estado de ánimo y una mayor sensación de alegría.

• Socializar: Las relaciones sociales son fundamentales para nuestra alegría. Rodéate de personas positivas que te hagan sentir bien y con quienes puedas compartir buenos momentos. La interacción social no solo nos brinda alegría, sino que también fortalece nuestro sentido de pertenencia y apoyo emocional.

• Abrazar: El contacto físico, como los abrazos, tiene un impacto profundo en nuestro bienestar emocional. Abrazar reduce los niveles de cortisol en el cerebro y promueve la liberación de oxitocina y serotonina, hormonas asociadas con la felicidad.

Beneficios de una vida alegre

Adoptar estos hábitos no solo nos hace más felices, sino que también tiene múltiples beneficios para nuestra salud:

• Reducción del estrés y la ansiedad: La alegría actúa como un antídoto natural contra el estrés y la ansiedad, promoviendo un estado de calma y relajación.
• Fortalecimiento del sistema inmunológico: Una actitud positiva y alegre puede fortalecer nuestro sistema inmunológico, produciéndose menos enfermedades.
• Mejora de la salud cardiovascular: La alegría contribuye a mantener un corazón sano y reduce el riesgo de problemas cardiovasculares.
• Reducción del riesgo de enfermedades crónicas: Mantenerse alegre puede disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes y la obesidad.
• Aumento de la esperanza de vida: Las personas felices tienden a vivir más tiempo, disfrutando de una vida más plena y satisfactoria.
• Mejora del estado de ánimo y bienestar general: La alegría eleva nuestro ánimo y nos ayuda a sentirnos bien en general.
• Aumento de la autoestima: Sentirse alegre y positivo refuerza nuestra confianza y autoestima.
• Mejora del sueño: Una vida alegre y libre de estrés favorece un sueño más reparador y de mejor calidad.

Celebrar el Día Mundial de la Alegría nos recuerda la importancia de esta emoción para nuestra salud y bienestar. Practicar la alegría y seguir las recomendaciones para manejar el estrés puede mejorar significativamente nuestra calidad de vida.

y tú, ¿qué opinas?