



## EL PODER DE LA ALEGRÍA

Por Dora Ines Grosso Garcia  
Psicóloga Holística

En la búsqueda de todo lo que nos lleva a mejorar y a rescatar la salud mental, encontré una estrategia sencilla, natural y muy poderosa; se trata de la **alegría**. La salud tiene un origen muy profundo y radica en hacer cosas naturalmente simples en búsqueda del equilibrio. Este equilibrio se logra cuando sonríes, cuando ríes, cuando disfrutas, así permaneces libre de aparición de enfermedad.

Al levantarse hay que reír, ¿sabías que en los monasterios Zen cuando los monjes se levantan lo primero que hacen es reír?.

La alegría es un estado interno y espiritual que genera dicha y disfrute; es personal, sin ego, fluye espontáneamente y es permanente. No se agota, es contagiosa, es innata en los seres humanos.

### ¿Qué sucede en el cerebro cuando reímos?

Se producen endorfinas, creando la sensación de bienestar. Tal como un analgésico natural, que influye en el sistema inmunológico, elevando las defensas que reducen los riesgos de enfermedades. Las endorfinas están implicadas en la producción de hormonas sexuales, armonizando las emociones y estimulan la creación de dopamina, que tiene efectos tranquilizantes.

Las endorfinas se producen y se elevan también, cuando hacemos ejercicio, cuando ingerimos comidas saludables, cuando recibimos los rayos ultravioleta del sol y esto nos proporcionan la sensación de armonía; nos ayudan a sentirnos bien, a sentirnos parte de un todo. Las endorfinas, son la llave de la felicidad y son las reguladoras del placer.

### ¿Sabías que las endorfinas se disminuyen o no se producen cuando estamos tristes, preocupados o negativos?

La **alegría** genera efectos importantes en nuestro cerebro y en los demás sistemas corporales; estimula el sistema inmunológico, endocrino y nervioso. También mejora las condiciones de las células. **Se considera el oxígeno de la felicidad.**

Neurotransmisores del cerebro que se aumentan con la **alegría**:

- Transmisores de energía vital, encargados de mejorar las conexiones nerviosas.
- Activadores de la creatividad y la imaginación, que reducen la tensión y liberan el stress negativo.
- Reductores del dolor, la ansiedad, hacen que se mantengan sanas las células del cuerpo.
- Activadores de la salud, física, mental, emocional y espiritual.

La **alegría** es mágica. Esta se incrementa cuando nos sentimos emocionados, cuando tenemos pensamientos poderosos, positivos, cuando adoptamos la actitud de optimismo y cuando observamos la belleza del entorno mientras planeamos o hacemos actividades.

La sensación de **alegría** también se aumenta cuando nos enfrentamos a situaciones nuevas, cuando tenemos proyectos, cuando nos sentimos útiles y cuando hacemos lo menor posible. La alegría es la satisfacción de vivir conscientemente, respirando y observando mientras estamos aprendiendo.

Podemos aprender a buscar la alegría en todo lo que hacemos. Reírnos de los errores, de las equivocaciones, sonreír cuando nos enfrentamos a las dificultades. Esto ayuda a ver lo positivo en esa situación.

### **Algunas ideas de cómo crear alegría en tu vida:**

- La alegría se decreta: podemos hacer listas de opciones, de oportunidades, de metas, de sueños, entre otras cosas.
- Estimular los sentidos: vestirse de colores alegres, armónicos y brillantes; rodearnos de imágenes agradables; degustar comidas sanas, diferentes, aromas armoniosos y procurar lugares con luz natural. También escuchar música alegre, música instrumental, bailar y/o desarrollar actividades artísticas.
- Tener hábitos relajantes: descansar, dormir bien, meditar, regalarte un masaje, nadar, jugar, abrazar, todo lo que genere armonía.
- Hacer actividades dinámicas y extremas: Correr, hacer deporte, escalar, montar en bicicleta, deportes extremos o actividades de impacto.

Buscar la dicha da libertad, te permite ser auténtico y sin ataduras. Ayuda a liberar las adicciones y el sufrimiento que se produce cuando le damos el poder a lo externo o a otros de llenar nuestros espacios y de hacernos felices. Buscar la alegría te permite soltar la necesidad de ganar, de competir, de tener la razón, porque todo ya está dado y está en ti.

La alegría es la capacidad de maravillarse de la vida, de estar abiertos y sensibles a las cosas sencillas y cotidianas, de descubrir las cualidades de los demás, de amar incondicionalmente, y disfrutar del ambiente al estar dispuestos a hacer cambios.

### **¿Sabían que Colombia fue declarado el país donde la gente se siente más feliz?**

De acuerdo con el estudio realizado por la firma WinGallup Internacional, los colombianos se declaran felices.

La encuesta se realizó en el 2014 a 64.000 personas en 65 países del mundo. Se encontró que, en India, por ejemplo, solo el 2% de sus habitantes se siente infeliz. Igual que en Colombia, Fiyi, Filipinas y Argentina. **Revista Semana, Colombia, 2014.** (<https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/colombia-el-segundo-pais-mas-feliz-del-mundo/414273-3>)

Si desea ampliar o hacer preguntas puede escribir a: [doraigrosshotmail.com](mailto:doraigrosshotmail.com)