**¿Sabías que el 20 de marzo es del Día Internacional de la Felicidad?**

Desde el año 2013 se celebra mundialmente el Día Internacional de la Felicidad. Fue proclamado por la ONU en el año 2012[[1]](#footnote-1), para conmemorar la trascendencia de la felicidad en el desarrollo y bienestar de todos los seres humanos, indicando también la importancia de esto en las políticas de gobierno en todos los países del mundo.

**¿Sabes que dio origen a este día?**

El origen de este día proviene de una linda historia que nació en el Reino de Bután, un floreciente país al sur de Asia. El rey, cuando tenía 16 años, decidió que su gobierno se basaría en la felicidad de sus súbditos y para ello ideó el concepto de “Felicidad Nacional Bruta” (FNB) [[2]](#footnote-2).

Hoy en día el FNB es un indicador de vida utilizado internacionalmente como complemento del Producto Interior Bruto (PIB). Este se calcula midiendo nueve puntos: *el bienestar psicológico, el uso del tiempo, la vitalidad de la comunidad, la cultura, la salud, la educación, la diversidad medioambiental, el nivel de vida y el Gobierno[[3]](#footnote-3)*.

**El *Ranking* de los países más felices del mundo**

Este *ranking* lo podemos conocer gracias al *World Happiness Report* (Informe Mundial sobre la Felicidad) de la ONU, este informe es una encuesta histórica sobre el estado de la felicidad mundial clasificando a 156 países según el grado de felicidad que sus ciudadanos perciben de sí mismos[[4]](#footnote-4).

Según los resultados del año 2021, Finlandia lideró por cuart vez consecutiva la clasificación. En cuanto a Chile, se encuentra en lugar 43, siendo Uruguay nuevamente el país que tiene el primer lugar en Sudamérica ocupando el puesto 31.

1 Ranking de los 10 países más felices en el mundo

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Ranking* | País | |
| 1 |  | Finlandia |
| 2 |  | Dinamarca |
| 3 |  | Suiza |
| 4 |  | Islandia |
| 5 |  | Países Bajos |
| 6 |  | Noruega |
| 7 |  | Suecia |
| 8 |  | Luxemburgo |
| 9 |  | Nueva Zelanda |
| 10 |  | Austria |

Fuente: elaboración propia a partir de WHR[[5]](#footnote-5).

2 Ranking de la felicidad en los países de Sudamérica

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ranking Mundial | Ranking Sudamericano | País | |
| 31 | 1 | Bandera de Uruguay - Wikipedia, la enciclopedia libre | Uruguay |
| 35 | 2 |  | Brasil |
| 43 | 3 | Bandera de Chile - Wikipedia, la enciclopedia libre | Chile |
| 52 | 4 |  | Colombia |
| 57 | 5 | 32 Características de la Bandera Argentina | Argentina |
| 63 | 7 | Bandera de Perú | Perú |
| 66 | 6 |  | Ecuador |
| 69 | 8 |  | Bolivia |
| 71 | 9 |  | Paraguay |

Fuente: elaboración propia a partir de WHR[[6]](#footnote-6).

# La Risoterapia y la salud

*“La risa es un tónico, un alivio, un respiro que permite apaciguar el dolor”. Charles Chaplin.*

El Día Internacional de la Felicidad nos llama a tener conciencia del papel tan importante que representa esta última junto con el positivismo en todos los aspectos de nuestra vida. Si hablamos sobre salud, cada vez hay más datos que evidencian el vínculo, en muchos sentidos, entre la felicidad y la salud.

Una terapia utilizada en este último tiempo es la risoterapia, la que es conocida gracias el médico estadounidense Hunter Doherty, más conocido como Patch Adams, quien entregó esta como un tratamiento no invasivo, divertido, universal y gratis[[7]](#footnote-7).

La risa y la sonrisa es una acción biológica innata en las personas, gatillada ante estímulos que producen gracia y/o felicidad. Es un lenguaje universal de los seres humanos que nos permite comunicar y demostrar nuestro estado de ánimo; sobre todo si es una emoción real, sana y contagiosa provocando un efecto positivo en nuestro entorno y, aunque pudiese parecer sorprendente, en la salud. Hoy en día, se ha demostrado que las manifestaciones de felicidad son consideradas herramientas naturales que prolongan tanto un estado de bienestar corporal como psicológico[[8]](#footnote-8).

Esto ocurre porque al reírnos se activan y se producen cambios fisiológicos en los sistemas nervioso central y periférico, cardiovascular, pulmonar, muscular, endocrino e inmunológico, generándose ciertas sustancias beneficiosas para nuestro organismo como:

* *Endorfinas*, sedante natural del cerebro con un principio activo similar a la morfina, ayuda a controlar el dolor.
* *Dopamina,* actúa en la comunicación neuronal y facilita la agilidad mental relacionándose con un estado de bienestar psicológico.
* *Serotonina,* un excelente analgésico, relajante y regulador del sueño.
* *Adrenalina,* incrementa el estado de vigilia generando una sensación de dinamismo.
* *Linfocitos T,* involucrados en la inmunidad.
* *Grelina,* se relaciona con el apetito y el placer[[9]](#footnote-9).

La risoterapia es una técnica psicoterapéutica que utiliza la risa para conseguir beneficios en las personas a nivel somático y emocional. Es un complemento de las terapias tradicionales.

Este método busca hacer sonreír de manera natural con técnicas como: juegos, ejercicios de respiración, estrategias para reír y así lograr la carcajada que ayuda a liberar tensiones del cuerpo y la mente. Además de mejorar el sentido del humor, sirve para apaciguar los problemas, para enfrentarlos de manera positiva trabajando el cuerpo y la mente en busca de un equilibrio total.

# Celebremos este Día Internacional de la Felicidad

La felicidad nos trae muchos beneficios tanto en lo personal como en lo colectivo que se manifiestan en una fuerte sensación de plenitud y satisfacción.

Siendo amables con todos y contagiando sonrisas se causa efectos positivos en el entorno. No solo ayuda a ver el lado bueno de las cosas y de la vida, sino los resultados de la risa trascienden a la salud.

Este día es una fecha que invita a celebrar, es una oportunidad para agradecer, crecer, sonreír, soñar y disfrutar. Practica algún deporte o actividad física, esto te ayudara a liberar endorfinas que te darán una grata sensación de placer y bienestar, disfruta de la compañía de gente que amas, busca el momento de encuentro (no importa si es físico o virtual), baila, disfruta de tu entorno, celebra tu día a día

“Tú eres el autor de tu propia felicidad y te corresponde a ti decidir cada mañana temprano tener un día feliz”[[10]](#footnote-10). Patch Adams.

Ahora que ya sabes lo que hoy celebramos. ¿Qué harás tú para que este día sea especial y lleno de felicidad?

1. ONU, 2012. <https://undocs.org/es/A/RES/66/281> [↑](#footnote-ref-1)
2. ONU, 2021. <https://www.un.org/es/observances/happiness-day> [↑](#footnote-ref-2)
3. <https://comunicacionyletras.udp.cl/publicidad/representacion-de-la-felicidad-en-la-publicidad/>; <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-internacional-felicidad> [↑](#footnote-ref-3)
4. Helliwell, John F., Richard Layard, Jeffrey Sachs y Jan-Emmanuel De Neve, eds. 2021. World Happiness Report 2021. <https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2021/WHR+21.pdf> [↑](#footnote-ref-4)
5. Ibidem. [↑](#footnote-ref-5)
6. Ibidem. [↑](#footnote-ref-6)
7. <https://www.elsevier.com/es-es/connect/actualidad-sanitaria/patch-adams-el-medico-que-se-juro-nunca-mas-tener-un-mal-dia> [↑](#footnote-ref-7)
8. Ibidem. [↑](#footnote-ref-8)
9. Ibidem. [↑](#footnote-ref-9)
10. Sé feliz. Consejos de Patch Adams. <https://tusbuenosmomentos.com/felicidad-patch-adams/> [↑](#footnote-ref-10)