**¿Sabías que el 20 de marzo es del DIA INTERNACIONAL DE LA FELICIDAD?**

Desde el año 2013 se celebra mundialmente el Día Internacional de la Felicidad. Este fue proclamado por la ONU en el año 2012, 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, que es un pequeño país al sur de Asia. El rey de este Reino cuando tenia 16 años decidió que su gobierno se basaría en la felicidad de sus súbditos y para ello invento el concepto de “Felicidad Nacional Bruta” (FNB)(1)

Hoy en día el FNB es un indicador de vida que se utiliza 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.

El Ranking de los países más felices del mundo

Este ranking lo podemos conocer gracias a el world happiness report (Informe Mundial sobre la Felicidad) de la ONU, que es una encuesta histórica sobre el estado de la felicidad mundial que clasifica a 156 países según el grado de felicidad que sus ciudadanos perciben de sí mismos (2).

Según los resultados del año 2020 nos muestran que a nivel mundial Finlandia lideró por tercera vez consecutiva la clasificación, en cuanto a Chile este dejó de ser el país más feliz de Sudamérica pasando del lugar 26 al 39, siendo Uruguay el país que pasó a la delantera en el América del Sur ocupando el puesto 26.



Elaboración propia desde datos entregados por world happiness report.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-internacional-felicidad>
2. https://worldhappiness.report/

La Risoterapia y la salud

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 que la felicidad y la salud están vinculadas en muchos sentidos.

Una terapia utilizada en este último tiempo es la risoterapia, la que es más conocida, gracias el medico estadounidense Hunter Doherty o más conocido como “Patch Adams”, quien entrego esta como un tratamiento no invasivo, divertido, universal y gratis.

Al reírnos, la risa provoca una cascada de activaciones y cambios fisiológicos involucrando al sistema nervioso central y periférico, sistema cardiovascular, pulmonar, muscular, endocrino e inmunológico. Algunos estudios nos muestran la relación entre estos cambios y el aumento de producción de ciertas sustancias beneficiosas para nuestro organismo.

Ejemplo de estas sustancias son:

Las endorfinas, que son sedantes naturales del cerebro con un principio activo muy parecido a la de la morfina que podría ayudar a controlar el dolor.

La dopamina que actúa en la comunicación neuronal y facilita la agilidad mental, relacionándose con un estado de bienestar psicológico

La serotonina que es un excelente analgésico, relajante y regulador del sueño

La adrenalinaque que incrementa el estado de vigilia, generando una sensación de dinamismo

Los linfocitos T, involucrados en la inmunidad

La grelina que se relaciona con el apetito y el placer.

Además, provoca la disminución de ciertas sustancias como el colesterol que se encuentra relacionado con enfermedades metabólicas y coronarias; la cortisona involucrada en el estrés; entre otras.

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

Este método busca hacer sonreír a las personas de manera natural, usando técnicas como: juegos, ejercicios de respiración, estrategias para reír y así llegar a la carcajada, que ayudan a liberar tensiones del cuerpo y la mente. Además de mejorar el sentido del humor, ayudan a apaciguar los problemas, para ser afrontados de manera positiva, ocupándose de trabajar el cuerpo y la mente en busca de un equilibrio total.

Con la risoterapia podemos ver beneficios como:

Ejercitación de músculos. Con la risa se mueven cerca de 400 músculos, desde la cara hasta el estómago.

Relajación muscular. Especialmente en la columna vertebral y las cervicales, que es donde más tensión se acumula, y con ello se consigue dormir mucho mejor.

Activación del diafragma. Un músculo esencial en la respiración, al ejercitarlo, se mejora la respiración.

Oxigenación de los pulmones. Entra el doble de aire en los pulmones, con los beneficios que aporta tanto a los mismos como a la piel al estar más oxigenada.

Mejora la circulación de la sangre. Al estar más oxigenada, la sangre fluye mejor y con ello se fortalece el corazón, disminuyendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Mejora el estado de ánimo. Con ello se consigue estar más feliz y por lo tanto mejora la calidad de vida.

Reducción del estrés y la ansiedad. Se olvida la tristeza y las preocupaciones del día a día, disfrutando de todo lo positivo de la vida.

Sentirte más enérgico. Al estar más tranquilo concentras tus pensamientos en lo verdaderamente importante y esto hace que te encuentres con más ganas de hacer, de experimentar, de probar.

La motivación también experimenta un cambio. Por todo lo dicho anteriormente, la clave es conseguir que nuestra perspectiva frente a la existencia se modifique y esto haga que nos sintamos más motivados.

Mas creativos al focalizarte en lo esencial y estar más centrado. Te notas más seguro de ti mismo.

Aumento de la esperanza de vida. Al estar felices y alegres, se afronta con más ánimo las enfermedades y se tiene más ganas de vivir. (3)(4)

Celebremos este día Internacional de la Felicidad

La felicidad nos trae muchos beneficios tanto en lo personal como en lo colectivo, dejándonos una fuerte sensación de plenitud y satisfacción. Siendo amables con todos, 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, 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”. Patch Adams(5) .

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

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. <https://tumayoramigo.com/blog/la-risoterapia-beneficios-a-carcajadas/>
2. <https://www.65ymas.com/salud/preguntas/risoterapia-terapia-risa-para-que-sirve_574_102.html>
3. https://tusbuenosmomentos.com/felicidad-patch-adams/