**¿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)

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.

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.



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 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. 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.

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.

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

Este artículo le faltan todas las referencias bibliográficas y los links en donde se toma la información.

Por otro lado, cómo se conecta o vincula la risoterapia con la felicidad.

El concepto en si de la felicidad es ampliamente discutido en filosofía y en religión.

Colocar las diversas perspectivas de felicidad y cerrar con la pregunta que se hace. Esto podría generar mayor interacción con las personas.