



1 de agosto

Día Mundial de la ALEGRÍA

Desde 2010 este día sirve para reflexionar sobre la importancia de tener presente ese sentimiento en cada momento de la vida y su poder transformador.

Emoción subjetiva pasajera que se manifiesta por medio de la risa o la sonrisa, aunque también es cierto que la alegría provoca manifestaciones de todo tipo, desde saltos, aplausos, bailes... Cada persona la manifiesta de forma diferente. Una persona alegre rinde más, tiende a estar más sano, a superar las dificultades, y a provocar alegría a las personas que tiene alrededor, a hacer el bien. La alegría se multiplica exponencialmente, así que te animamos a compartir tu alegría para que más personas se contagien de este sentimiento

“La alegría es el ingrediente principal en el compuesto de la salud”

A. Murphy

META

RUTINAS



ÉCHATE UNAS RISAS, los **beneficios de la risa** son:

- Mejora la **circulación sanguínea**. Aumentando la frecuencia cardiaca, el corazón bombea más rápido.
- A través de la risa **quemamos las calorías** equivalentes a la realización de una pequeña sesión de ejercicios aeróbicos como un paseo en bicicleta. Al reírnos movilizamos alrededor de 400 músculos entre cara, abdomen, pecho, estómago e incluso extremidades, lo que supone un gasto energético importante.
- **Disminuye** los niveles de **colesterol** y **glucosa** sanguínea.
- Favorece el **retraso del envejecimiento**.
- Estimula el **sistema inmune** aumentando nuestras defensas.
- Reduce la sensación de **dolor**, por lo que es utilizado como tratamiento natural.
- Mejora nuestro **estado anímico**: nos ayuda a afrontar cuadros de depresión y ansiedad.
- Fomenta la **relajación**, renovando las energías.
- Incrementa la **autoestima** y es un aliado clave para el establecimiento de relaciones sociales.
- Aumenta los **niveles de endorfina** (la llamada **hormona de la felicidad**) y de **serotonina** segregadas por el encéfalo.
- Reduce las hormonas que nos provocan **estrés** o incluso angustia frente a determinadas situaciones.
- Ayuda a **eliminar los bloqueos** físicos, mentales y emocionales.



FUENTE: <https://www.institutotomaspascualsanz.com/beneficios-de-la-risa-para-la-salud/>

ENLACES:

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Folleto_BienestarEmocional.pdf

<http://www.bemocion.mscbs.gob.es/>

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/bienestar-emocional-salud>

<https://www.universidadviu.es/la-alegria-y-la-felicidad-factores-que-promueven-la-salud-fisica-y-psicologica/>