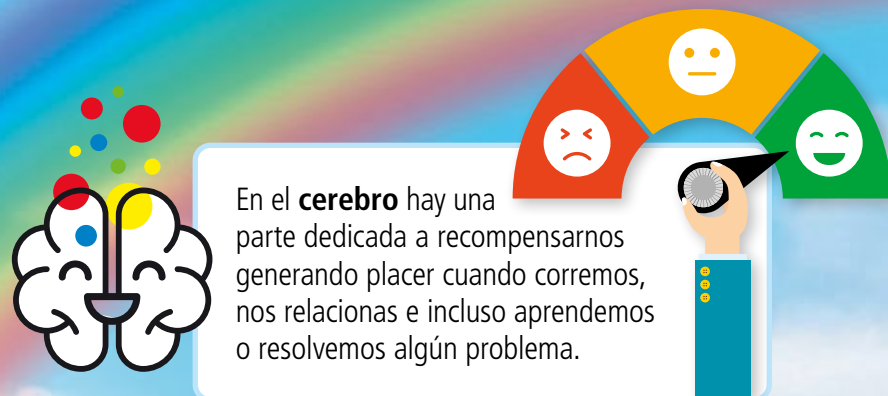


Hoy es tu cumpleaños. Al llegar a casa encuentras a tus amigos y tu familia casi disfrazados y como si llevaran meses practicando. Nada más verte, todos cantan a la vez la famosísima canción «¡Cumpleaños feliz...!». Te das cuenta de que han preparado además una mesa repleta de tu comida favorita.

Tu vista se dirige a todas las personas que hay en el comedor, pero tu corazón se acelera al darte cuenta de que incluso ha venido el grupo de amigos con el que pasas los veranos. Se te hace raro verlos allí, porque viven a más de 500 kilómetros. Pero ahí están, han viajado durante horas para verte. Además, en ese grupo está esa persona que...



En el **cerebro** hay una parte dedicada a recompensarnos generando placer cuando corremos, nos relacionas e incluso aprendemos o resolvemos algún problema.

¿Conoces la expresión «**mearse de risa**»? Científicamente puede ocurrir y es un síntoma que debe tratarse con ayuda de un médico.

DATOS CURIOSOS



Los humanos no son los únicos **capaces de reír**. Las ratas, los perros y los chimpancés también pueden.



Hay estudios que demuestran que **las personas felices viven más** que las que consideran que no lo son.

Una persona feliz es mucho **más efectiva trabajando**, aprendiendo y realizando cualquier tipo de actividad. Algunas empresas miden el grado de felicidad de sus empleados para que trabajen más a gusto.



Hacer reír es un oficio muy antiguo. Ya los egipcios en el año 2000 a.C. tenían lo que podemos considerar los primeros payasos. También existía la figura del bufón, que hacía reír a los nobles, en la Edad Media para que parecieran «más humanos», demostrando que a ellos se les podían arrancar sonrisas con las mismas gracias que al resto de personas.



La risa puede ayudar a **curar y prevenir enfermedades**. Las personas felices enferman menos y, además, ese estado les ayuda a eliminar toxinas y a quemar muchas calorías.



Un **adulto** ríe entre 15 y 100 veces al día. Un **niño**, aproximadamente unas 300. ¿Seguro que quieres convertirte en adulto?



Investiga sobre cómo ha aparecido la alegría en la historia del arte e inventa un personaje que pueda representarla.

¿QUÉ PASA SI NO TENGO ALEGRÍA?



COSAS SIN HACER

Imaginar un mundo sin alegría es mucho más grave de lo que puede parecer en un principio. Se dejarían de hacer muchas cosas porque, al no sentir placer con ellas, nadie querría repetirlas. Por ejemplo, con el deporte, el cerebro genera una «droga natural» que da placer y que calma el dolor; eso hace que quieras seguir practicando. Ocurre lo mismo con las aficiones.

VIDA MÁS CORTA

Viviríamos menos, pues muchas enfermedades pueden «permanecer» más fácilmente en un organismo en un estado de depresión... ¿Te suena la expresión «morir de pena»?



SOCIEDAD MÁS SOLITARIA E INSOLIDARIA

Pasarlo bien junto a otras personas produce en el cerebro una «recompensa de placer» que nos anima a querer repetir. También hay estudios que revelan que somos mucho más felices cuando hacemos gestos de ayuda altruistas. Si eso no fuera así, la sociedad sería más solitaria e insolidaria.

FALTA DE OBJETIVOS

La motivación que nos impulsa a vencer la pereza e incluso a veces el dolor y dosis moderadas de sufrimiento va vinculada a la alegría de conseguir nuestras metas. En un mundo triste no nos pondríamos objetivos en nuestra vida... toda una pena.



...
¿Cuáles son tus motivaciones en la vida? ¿Cuáles son tus objetivos a corto, medio o largo plazo que te alegraría alcanzar?

...
Haced un listado de las actividades que os producen más felicidad y elaborad un *ranking*.

¿QUÉ PASA CUANDO ME PASO DE ALEGRÍA?



DIFÍCIL PENSAR CON CLARIDAD

El término que se suele utilizar para referirse al exceso de alegría y excitación es el de **euforia**. En un estado eufórico es muy difícil pensar con claridad, ya que la parte racional está bastante inactiva (está más pendiente de sentir placer) y tomar determinadas decisiones en ese momento puede no ser lo mejor.



ESTADO DE DESCONTROL

La euforia puede llegar a ser contagiosa y llevarnos a un estado descontrolado que nos impide actuar libremente, como en conciertos o competiciones deportivas, en los que nos podemos volver vulnerables sin quererlo repitiendo lo que hace la masa de gente.

ADICCIONES PELIGROSAS

Buscar la alegría en todo momento y lugar puede ser peligroso porque puede desembocar en peligrosas adicciones. En la vida hay momentos y situaciones que no son placenteras, pero que ayudan a forjar nuestro carácter y sirven de aprendizaje.



Algunos **consejos** que te pueden venir bien son:

- Establece pequeños rituales que te hagan sentir bien.
- Disfruta los logros por pequeños que sean y haz partícipe de ellos a los demás. Tu felicidad puede contagiarse.
- No te frustres con los fracasos; considéralos como parte del aprendizaje.
- Rodéate de gente positiva con la que te sientas bien.
- Múltiples estudios afirman que rodearse de la compañía de mascotas nos ayuda a ser más felices.
- Perdona a los demás cuando la ofensa ya haya sido reconocida. El rencor y la alegría no son buenos amigos.
- Practica ejercicio y lleva una dieta saludable.
- Ríe todo lo que puedas y no tengas miedo de expresar tus emociones.
- Abraza a la gente a la que quieres. Sus propiedades terapéuticas son enormes.