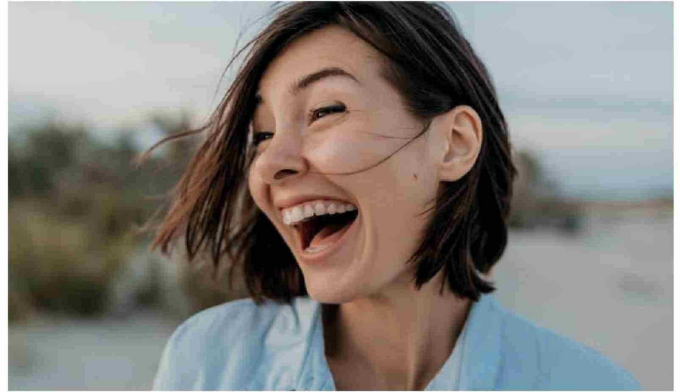


EN EL MARCO DEL DÍA MUNDIAL

¿Qué es la alegría y por qué es tan importante dentro de la salud mental?



Experta entregó recomendaciones a fin de experimentar más momentos felices, entendiendo el papel que esta sensación tiene dentro de la vida de las personas.

María José Villagrán
 prensa@latribuna.cl

Cada 1 de agosto se celebra el Día Mundial de la Alegría, cuyo objetivo es promover la idea de que la felicidad es un sentimiento compartido y transformarse en una herramienta para mejorar la vida de las personas y comunidades.

Se trata de una iniciativa que nació en 2008

pero que comenzó a conmemorarse en 2010 y se le atribuye a un grupo de personas que apuntaban a contrarrestar los efectos negativos del estrés y la negatividad en la sociedad actual.

¿Por qué es tan importante este sentimiento y qué papel juega en la salud mental de la gente? Ambas preguntas fueron respondidas a Diario La Tribuna por una profesional del área.

La psicóloga clínica y

docente de la Facultad de Psicología de la Universidad del Desarrollo, sede Concepción, María Pía Gutiérrez, explicó que –si bien es una temática que se suele conversar en el diario vivir– resulta relevante que exista un día en el cual se pueda hablar de lo importante que esta emoción en el plano de salud mental.

Gutiérrez explicó que la alegría no es un estado permanente, “sino que tiene que ver con las diversas vivencias que vamos teniendo y cómo vamos significando estas cosas en nuestra vida cotidiana; por eso es importante que exista un día en el que tengamos el espacio para hablar con toda propiedad acerca de cómo estamos, cómo nos estamos sintiendo, qué tan presente está la alegría en nuestras vidas o no”.

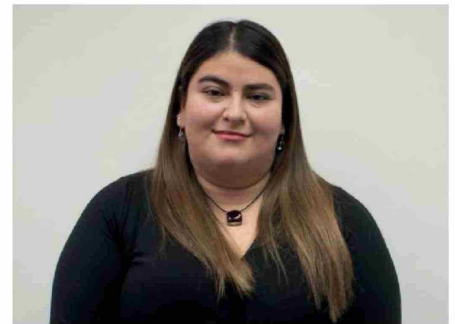
Asimismo, explicó que alegría es una emoción y éstas, a su vez, se diferencian de las sensaciones porque son de alta intensidad, tienen una duración determinada y generan una activación fisiológica.

La importancia de las emociones es que aportarán de distintas maneras en la vida cotidiana de las personas y, en el caso particular de la alegría, el experimentar más momentos de este tipo se relaciona directamente con la reducción del estrés.

“Cuando experimentamos la alegría como una emoción, lo que se activa en el cerebro es lo que llamamos recompensa y esto ayuda a que libere un neurotransmisor, probablemente desconocido, que es la dopamina y que es la que nos ayuda a sentirnos contentos,

sentir satisfacción, sentir placer, sentir la felicidad como tal”, explicó la psicóloga clínica. De la mano con esto, experimentar alegría también permite fortalecer las relaciones sociales y ayuda a las personas a vincularse con otras de manera más efectiva.

Al respecto, la docente de la UDD relató que la alegría juega un rol crucial en la formación de vínculos sociales y “en la confianza que tengo a nivel interpersonal, cómo siento que me estoy vinculando con las



personas. El experimentarla con mayor frecuencia, nos ayuda a establecer mejores relaciones y a

que podamos aumentar la empatía”, transformándose en un factor protector para la salud mental.



TIPS PARA FOMENTAR LA ALEGRÍA

Entendiendo la importancia de la alegría en la vida de las personas, la docente entregó una serie de recomendaciones para que la gente pueda experimentar más momentos felices.

Entre ellos, destacó:

*Propiciar espacios donde las personas puedan conectarse consigo mismas y, de paso, que permita esa conexión en torno a lo que les ha pasado durante el día.

*Cultivar espacios que favorezcan de interacción y cuidado con otros.

*Realizar actividad física, deportes o moverse, ya que va que como las emociones tienen una explicación fisiológica, el ejercicio también. Éste “activa nuestro sistema nervioso, nuestro cerebro para que produzcamos las hormonas, los neurotransmisores que nos permitan sentirnos más contentos”, relató Gutiérrez.

*Ejecutar alguna actividad de disfrute, como bailar, cocinar, tejer, leer o caminar, etc. La idea es identificar aquellos elementos que le hagan sentir alegría, entendiendo que es un espacio que ayudará a la promover a que la sensación de alegría aparezca de manera recurrente.