

Cada emoción tiene un propósito

¿Qué hay detrás de la alegría?

Aunque la alegría sea una emoción anhelada, recuerda que con su manifestación excesiva podemos perder la empatía con los demás. Aún así, la alegría es una de las pocas emociones que consideramos positiva ya que trae grandes beneficios para la salud física y mental

Detrás de la alegría se esconde: (busca en tu historia)

Un suceso que percibes o percibiste como positivo, una situación placentera. La alegría es una energía sana que nos impulsa y nos da vida. Se siente plenitud y satisfacción interior. Los grandes químicos son: dopamina, serotonina, endorfinas y oxitocina.

Alegría patológica:

La alegría, como el resto de las emociones, en grandes cantidades puede ser peligrosa. La persona afectada presenta una glorificación de su persona, suele dormir 3 o 4 horas, pierde la empatía con los demás y deja de ser objetiva. Está convencida de estar por encima de los otros. Tiene ciclos de euforia que se alternan con ciclos depresivos. Puede padecer de episodios maníacos que constituyen estados de hiperactividad desproporcionados.

Diferencias:

Alegría

La alegría es una emoción.

Es pasajera.

Expresiones de gozo.

Cuando el momento pasa, la alegría cesa.

Felicidad

Es un sentimiento, un estado.

Es prolongada en el tiempo.

Tiene poca expresión.

Situaciones duraderas que permean la felicidad.

Anatomía de la alegría:

Satisfacción.

Sonrisa.

Belleza genuina.

Buena salud.

Energía vital.

Fortaleza.

Amabilidad.

Espontaneidad.

¿Para qué sirve la alegría?

- ✓ Mejora el sueño.
- ✓ Aumenta nuestra autoestima.
- ✓ Eleva nuestro sistema inmune.
- ✓ Promueve nuestra creatividad.
- ✓ Nos volvemos más serviciales.
- ✓ Genera serotonina, lo que reduce los niveles de estrés y ansiedad.
- ✓ Genera dopamina, lo que reduce el dolor y el miedo.

Enemigos de la alegría:

- Tareas, trabajos y rutinas que realizamos por pura inercia.
- Agendas llenas de compromisos que asumimos sólo para ‘quedar bien’ o porque tenemos el encuentro a solas con nosotros mismos.
- Un tiempo libre basado en la ‘distracción’ en vez de la ‘inspiración’ que es tiempo libre lleno de sentido.
- Personas que no aportan bienestar, optimismo ni sabiduría a nuestra vida, pero que seguimos tratando.

Sembradores de alegría:

Rodéate de personas que presenten todas o algunas de estas características:

- Saben escuchar, sin emitir juicios gratuitos, formulan preguntas acertadas y tienen un interés genuino por ti.
- Su forma de vivir es un ejemplo motivador que invita a hacer las cosas mejor, con más conciencia.
- Al compartir momentos con estas personas, nos sentimos mejor, más optimistas, nos regalan un plus de vitalidad.
- Su sentido de humor eleva nuestra energía vital.

¿Cómo entrenar la alegría?

- ✓ **Conócete a ti mismo:** ¿qué cosas te resultan placenteras?
- ✓ **Piensa en positivo:** rompe el círculo negativo y mira el lado bueno de las cosas.
- ✓ **Autoconcepto:** abraza tu sombra, acéptate y trátate con cariño.
- ✓ **Asertividad:** defiende tus derechos sin atropellar los de los demás.
- ✓ **Es terapéutico** tomarse con humor a uno mismo.

¿Cómo generar alegría bioquímicamente?

Dopamina:

Duerme de 6 a 9 horas.
Haz actividad física a diario.

Oxitocina:

Medita todos los días.
Practica la abrazoterapia.

Serotonina:

Agradece todos los días
Disfruta de la naturaleza

Endorfina:

Ríe, baila, canta.
Practica tus aficiones o pasatiempos.