



La alegría
aumenta
las defensas

FOTO: THINKSTOCK

Cómo influye la felicidad en tu salud

ESPECIAL
WH

La felicidad, la meta que cada vez más personas queremos alcanzar en la vida, ha sido definida como un estado de satisfacción con la vida, siendo la alegría uno de sus componentes.

Según la OMS, Bhután ha sido el primer país del mundo cuya política estatal se ha basado en la búsqueda

de la felicidad.

Además, su concepto de felicidad, es más profunda que en occidente, engloba las necesidades espirituales, materiales, físicas y sociales de las personas.

Por el contrario, en las culturas occidentales, el objetivo principal de nuestros gobiernos ha sido el crecimiento económico, y la felicidad se ha equiparado a consumismo.

A pesar de esto, cada vez existe una mayor consciencia

del estrecho vínculo y de la relación interdependiente entre la salud y la felicidad.

Las personas felices tienen una mayor longevidad y experimentan una mejor salud que sus compañeros infelices

¿Por qué ocurre esto?

Por una parte, la felicidad fomenta conductas de cuidado personal como son una buena alimentación y el ejercicio físico.

Además, diversos estudios han mostrado que los estados de ánimo positivos reducen las hormonas relacionadas con el estrés, como el cortisol, y mejoran el funcionamiento del sistema inmunitario.

¿Cómo influye el estrés crónico en la salud y la felicidad?

Todos necesitamos experimentar cierto grado de estrés, ya que, de forma puntual, permite al orga-

nismo movilizar los recursos necesarios para afrontar una situación con éxito, por lo que es adaptativo y necesario para nuestra supervivencia.

El problema surge cuando el estrés se alarga en el tiempo.

En occidente, la incidencia del estrés crónico es cada vez mayor debido principalmente a causas laborales, y ha sido considerado por la OMS como una "Epidemia mundial",

y por las Naciones Unidas como "La enfermedad de este siglo".

Consecuentemente, niveles de cortisol elevados a largo plazo, se han asociado con una mayor incidencia de enfermedades como la depresión, la ansiedad, el deterioro cognitivo, las cardiopatías, la diabetes, la obesidad, y los problemas digestivos, entre otros.

Cómo influye la felicidad en tu salud

Además, diversos estudios han demostrado una relación inversa entre felicidad y estrés, es decir, las personas más infelices refieren mayores niveles de estrés.

¿Cómo se puede combatir el estrés para fomentar la salud y la felicidad?

La aparente incompatibilidad entre la felicidad y el estrés, ha llevado a la psicología positiva a incluir actividades de manejo del estrés en las intervenciones con el objetivo de aumentar los niveles de felicidad. Una de estas estrategias es el "Programa de reducción del estrés basado en la atención plena o Mindfulness", basado en la adquisición de una mayor conciencia de la experiencia momento a momento.

Esto incluye la conciencia continua e inmediata a sensaciones físicas, percepciones, estados afectivos, pensamientos e imágenes, con una actitud de aceptación y no juicio.

Varios estudios han observado que el entrenamiento en mindfulness mejora el bienestar físico y mental.

En concreto, esta práctica se ha asociado con una reducción de los niveles de cortisol, y ha mostrado efectos beneficiosos sobre la calidad de vida y la felicidad, la ansiedad, la depresión, el estrés y el dolor crónico, entre otros.

Como conclusión, para incrementar nuestros niveles de felicidad, con los beneficios que conlleva para nuestra salud física y psicológica, podemos implementar estrategias que reduzcan nuestros niveles de estrés como la atención plena al momento presente.

La alegría es un sentimiento positivo que puede surgir entre otras cosas por: la atenuación de un malestar o el logro de una meta objetivo, la observación de la felicidad de alguien a quien apreciamos o la contemplación de algo que nos parece hermoso.

Su intensidad se modu-

lará en función del grado de discapacidad del objetivo alcanzado y por otra serie de factores, entre los que cabe destacar:

La realidad del acontecimiento

No es lo mismo la alegría que experimentamos cuando nos imaginamos que nos ha tocado la lotería que cuando realmente nos ha tocado, ¿verdad?

La proximidad psicológica del desencadenante de esta emoción. Imaginemos que estamos compitiendo en una carrera de 50 km y que cada 10 km hay una bandera que nos indica el camino recorrido, la alegría que experimentaremos al visualizar la segunda bandera será mayor que la que experimentamos al imaginar que alcanzamos la meta.

Esto se debe, a que la segunda bandera está mucho más próxima que el final de la meta.

El nivel de activación fisiológica previo. Cuanto más "activados" estemos más alegría sentiremos cuando se produzca el acontecimiento desencadenante.

Lo inesperado del acontecimiento, cuanto menos esperemos este hecho más alegría sentiremos.

¿Qué nos produce alegría?

Como ya se puede deducir de lo dicho anteriormente cualquier evento que nos resulte agradable. Obviamente también nos producirá alegría todo aquello que nos impide nuestro malestar o sufrimiento.

Además existe otro tipo de alegría: la alegría hilarante que es aquella que produce risas, carcajadas...



FOTO: THINKSTOCK

y cuyos desencadenantes más comunes suelen ser: los chistes, las anécdotas graciosas, las cosquillas, etc.

¿Qué determina la intensidad de la alegría?

Hay varios factores que determinan o modulan la intensidad de esta emoción. Entre ellos cabe destacar algunos:

■ Los rasgos de personalidad. Está demostrado que las personas que son extrovertidas son más propensas a experimentar alegría.

Del mismo modo que las personas serias o mal humoradas tienen dificultad para experimentar esta emoción.

■ Las normas sociales que se adquieran a través de la cultura son potentes moduladores de la alegría. Todos sabemos que en ciertas ocasiones está mal visto que nos riámos o esbozemos una sonrisa a pesar de que en ese momento alguien nos ha podido contar un chiste que nos causen mucha gracia por poner un ejemplo.

Afrontamiento

A pesar de que los desencadenantes de la alegría suelen tener una elevada relevancia personal para el sujeto que experimenta esta emoción, debido a su carácter agradable consideramos que no nos hace falta enfrentarnos a ellos, y nos resulta especialmente fácil adaptarnos a la nueva situación.

¿Para qué sirve la alegría?

La alegría tiene múltiples beneficios para nuestra salud, a nivel hormonal cuando nos sentimos alegres generamos un neurotransmisor llamado serotonina, que atenúa entre otras cosas nuestro estrés y

nuestra ansiedad.

Bajo estados emocionales alegres somos más creativos, más propensos a la interacción con los demás, más serviciales. Además la alegría aumenta nuestras defensas, se puede decir que una persona alegre es más saludable.

Efectos físicos de la alegría

Al estar alegres se produce un aumento de la frecuencia cardíaca, un aumento de la presión sanguínea, fluctuaciones en la actividad electrodermica.

En ciertas ocasiones, se pueden producir adicionalmente escapes de orina debido a una relajación de los músculos del esfínter.

Expresión corporal

La cara de una persona con alegría se caracteriza por:

■ Elevación de los párpados y estrechamiento de su apertura.

■ Separación de los labios.

■ El retiramiento bilateral de la comisura.

En cuanto a la expresión vocal de las personas alegres en sus manifestaciones delirantes se pueden observar la producción de sonidos como je je je, etc...

Todos somos conscientes de que, cuando estamos alegres aumentamos nuestro tono de voz así como las variaciones del mismo.

¿Cómo saber si una persona está realmente alegre?

Como sabemos en muchas ocasiones las apariencias engañan. Esto es precisamente lo que hace que existan tres tipos de sonrisas distintas:

■ La sonrisa auténtica o genuina (sonrisa de Duchenne). Es una expresión sincera del sentimiento de alegría.

■ La sonrisa enmasca-

radora o miserable.

No sólo, la persona no experimenta alegría sino que además intenta enmascarar o ocultar una emoción negativa.

■ La sonrisa falsa o fingida. Se produce cuando no hay ningún sentimiento alegre pero intentamos simularlo por respeto al interlocutor.

Pero ¿cómo se pueden distinguir entre estos tres tipos de sonrisas? La experiencia es el mejor maestro, sin embargo hay algunas pistas que tenemos que tener en cuenta.

La sonrisa verdadera produce una elevada elevación de las mejillas y nuestra expresión facial se asemeja más a las personas orientales.

Sin embargo los otros dos tipos de sonrisas (las que no son auténticas) poseen una baja o nula activación del músculo auricular de los párpados y los rasgos de la cara poseen diferentes grados de asimetría.

El patrón característico de estas sonrisas se produce de manera súbita y no graduada como ocurre con la sonrisa auténtica.

Cuando la alegría deja de ser positiva: alegría patológica

En ciertas ocasiones, la emoción de alegría deja de ser adaptativa y se torna negativa en diferentes grados:

La hipermanía cuyo grado patológico máximo.

La hipomanía que representa su grado más moderado.

Los pacientes afectados por este trastorno presentan un ensalzamiento excesivo de su persona, tiene plena convicción de que son los sujetos activos de grandes logros. Presentan una disminución de la necesidad de horas de descanso. No suelen dormir más de tres o cuatro horas.

TOTAL DENTAL CARE
Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,
EXTRACCIONES, ROOT CANAL.
IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,
TRATAMIENTO DE ENCIAS.

ORTODONCIA:
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS
SERVICIO DE EMERGENCIAS
Aceptamos la mayoría de seguros
y Medicaid. Financiamiento a 12 meses
sin intereses con crédito aprobado.

703-256-1183
5017-B Backlick Rd.
Annandale, VA 22003

Abrimos hasta tarde
los sábados y domingos.

PACIENTES NUEVOS
Limpieza
\$60

Incluye: Examen y consulta.
Chequeo del cancer bucal
4 Rayos X (bitewing)
Precio Regular \$200.
Sólo pago en efectivo.
No válido con seguro para terceros.

**¿UD. SE SIENTE ASÍ
O SABÉ QUIÉN LO ESTÁ..?**

**Emociones Anónimas
B.V. Arlington**

3219 Columbia Pike Ste B1, Arlington VA
Teléfono: 571-451-7672
arlington@mbvna.org

Sesiones:
Lunes a Viernes
6:00 a 10:00 p.m.

Sábados y Domingos
11:00 a.m. a 3:00 p.m.

**AYUDA
GRATUITA**

www.neutoricosanonimosbv.org.mx