



DÍA INTERNACIONAL DE LA FELICIDAD



20 de marzo

En 2013, la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó esta fecha como el día internacional de la Felicidad

Profesionales de las ciencias definen la felicidad como un proceso biológico romántico que se lleva a cabo gracias a cuatro neurotransmisores cerebrales como: dopamina, endorfina, oxitocina y serotonina, los cuales son los que hacen que el ser humano se sienta bien.



El valor de la felicidad se reconoce como fundamental para una sociedad inclusiva y equitativa

Estudios longitudinales han demostrado que la felicidad puede tener efectos positivos en la salud y la longevidad. Aunque son muchos los factores que influyen en los años que vivimos, parece ser que una actitud positiva y un sentido general del bienestar son factores relacionados con la longevidad.



¿Qué es lo que nos hace felices?

No es el dinero ni los bienes materiales, al menos a largo plazo. De los resultados de las investigaciones se desprende que algunas de las cosas que nos producen una felicidad duradera son mantener relaciones sólidas, ayudar a los demás, expresar gratitud y meditar.

Nuestro estado de ánimo posibilita el desarrollo de la productividad, de la educación, del aprecio a la cultura y del acercarse a la felicidad. Todas y todos tenemos derecho a una vida de salud y bienestar.



Este 20 de marzo, día internacional de la felicidad, **tengamos una excelente actitud ante la vida.**

Vivimos en una época en la que es sumamente importante mantener buenos hábitos para mejorar nuestro bienestar emocional, así como nuestra salud física y mental e incrementar nuestro índice de felicidad.

Los hábitos saludables como hacer ejercicio de manera habitual, procurar un entorno saludable, evitar el sedentarismo y el estrés e incluir pensamientos y actitudes positivas en la vida diaria nos ayudan a liberar las hormonas de la felicidad.

