



*“El corazón alegre constituye buen remedio; más el espíritu triste seca los huesos” (Pr 17, 22)*

### Introducción

Muchos autores tales como Phil Bosmans, Félix H. Cortez, Pablo Claverie, la real academia española, hacen mención de la alegría, y ambos concuerdan que la alegría es un sentimiento agradable, virtud que puede ser desarrollada por cualquier persona que así lo desee y esta brinda grandes beneficios para la salud, tanto físicos como mentales, además de dar al ser humano una apariencia más hermosa tanto interna como externa. Mencionan también que la felicidad no está basada en cosas, esta se basa en la alegría de la propia persona.

“El corazón alegre constituye buen remedio; más el espíritu triste seca los huesos” (Pr 17, 22)

### Concepto principal

La alegría es algo gratuito, un aprendizaje, es consecuencia de vivir los valores y de hacer el bien, la alegría viene dada por el bien en uno mismo y en los demás, por lo tanto no es algo material ni depende del placer, ni de la riqueza, fama ,estatus, etc. (1).

Alegría. Reacción emocional caracterizada por un tono vivencial agradable y relacionado con sucesos vividos en un presente inmediato. (2)

Alegría f. Grato y vivo movimiento del ánimo, ya por algún motivo fausto o halagüeño, ya, a veces sin

## La alegría, fuente de felicidad

Publicado: Sábado, 30 Octubre 2021 09:33

Escrito por Karina Hernández Hernández

---

causa determinada y el cual, por lo común, se manifiesta con signos exteriores. (3).

Alegría f. Sentimiento de placer originada por una satisfacción. (4).

### Concepto secundario

Felicidad: fem. Satisfacción del ánimo por poseer un bien. (5)

### Argumentación

Desde mi punto de vista, ser alegre o no serlo, depende de cada persona, del deseo de cultivarla, todo está en la actitud que tengamos hacia la vida.

Phil Bosmans menciona cuando puedes alegrarte de una flor, de una sonrisa, del juego de un niño, entonces eres más rico y más feliz que un millonario que tiene todo lo que pueda soñar. La posesión no enriquece, la alegría sí. (6)

Creo que las cosas materiales no son lo que verdaderamente importan en la vida, Podremos tener mucho dinero, pero si no tenemos motivos para alegrarnos, entonces no tendremos felicidad; debemos darle un sentido alegre a la vida y disfrutar de cada acontecimiento que se nos presente.

En el libro del Tesoro escondido, refiere que la disposición alegre y el buen humor es un factor que puede contribuir grandemente a la felicidad, es sabido que la alegría y la risa contribuyen a la liberación de endorfinas que son sustancias que se encuentra en nuestro organismo y actúan sobre los receptores que causan analgesia. Los estudios demuestran que las endorfinas son capaces de inhibir las fibras nerviosas que transmiten el dolor. (7) Así mismo Phil Bosmans afirma que reírse libera, el humor relaja. (8)

Creo que en momentos de dificultades, de dolores, un corazón alegre puede ayudarnos a superar con más prontitud, y hacer menos dolorosa cualquier situación estresante en nuestra diario vivir. La risa y el humor nos distraen de los problemas y cuando nos apoderamos ellos, podemos ver los mismos problemas pero en un sentido diferente, hasta el grado de poder reírnos de nuestras propias desgracias y aun así poder mantener la felicidad en momentos de dificultades.

La mente tiene sobre el cuerpo un tremendo poder que la ciencia misma no puede explicarlo. Los pensamientos y las emociones que permitimos que se apoderen de nuestra mente ejercen una fuerte influencia sobre la salud. (9)

Los pensamientos negativos que tiene una persona con respecto a su salud física, podrían ser el origen

## La alegría, fuente de felicidad

Publicado: Sábado, 30 Octubre 2021 09:33

Escrito por Karina Hernández Hernández

---

del desarrollo de su propia enfermedad; por el contrario si eres una persona alegre, tus pensamientos son positivos, no solo tendrás una vida más feliz, sino también más sana.

Elena G de White dijo “cada órgano del cuerpo fue hecho para servir a la mente” (10), así ella afirma que el cuerpo y la mente están hechos para trabajar conjuntamente.

La verdadera alegría se basa en nuestra actitud. Nadie es responsable de hacerte feliz, estar alegre comprende completamente de ti, decide ser feliz sin importar las circunstancias y tu rostro resplandecerá. (11) Reírse es la mejor cosmética para el exterior y la mejor medicina para el interior. (12)

La alegría, debe estar incluido dentro de nuestro kit de belleza, como una crema limpiadora, aplicable en distintos momentos del día, para darnos una apariencia más hermosa, más pura, no solo la apariencia exterior, incluye también la interior; no es una belleza temporal, es una de muy larga duración que nos acompaña hasta la última etapa de la vida.

### Conclusión

La persona más feliz del mundo es aquella que reconoce los méritos ajenos, y se alegra de ellos como si fueran propios. La exultante y alegre felicidad nace de la bondad del corazón. (13). Phil Bosmans menciona “¿qué es un día perdido? Un día en que no te has reído” (14).

Estimado lector le invito a que no pierda más el tiempo y se dedique a realizar todas esas cosas que lo alegren y hagan feliz, comience a sonreírle a la vida y comparta su alegría con otras personas.

**Karina Hernández Hernández, en [gestiopolis.com/](https://gestiopolis.com/)**

Notas:

1.-Rosa Gonzales y Esther Diez. (1999). Educación en Valores. Madrid. Editorial Escuela Española.

2.- OCEANO UNO COLOR. (2001). DICCIONARIO ENCICLOPEDICO. Barcelona (España). EDICION DEL MILENIO. OCEANO GRUPO EDITORIAL.

3.- DICCIONARIO ACADEMIA DE LA LENGUA ESPAÑOLA (2008). México.

FERNANDEZ editores.

4.- Diccionario educativo juvenil. (2004). México. Cuarta edición. LAROUSSE.

## La alegría, fuente de felicidad

Publicado: Sábado, 30 Octubre 2021 09:33

Escrito por Karina Hernández Hernández

---

- 5.-Diccionario Academia Actual Básico (2014). México. Tercera edición. FERNÁNDEZ editores.
- 6.- Bosmans, P. (1896). VITAMINAS PARA TU CORAZON. ESPAÑA. Ediciones 29.
- 7.- Claverie, P (2014). EL TESORO ESCONDIDO. Un encuentro con Dios en tu juventud. México. D.F. Asociación Casa Editora Sudamericana.
- 8.- Bosmans, P. (1896). VITAMINAS PARA TU CORAZON. ESPAÑA.
- 9.-Félix H. Cortez. (2012) ¿sabías que...? Relatos y anécdotas para jóvenes. México. APIA.
- 10.- Claverie, P (2014). EL TESORO ESCONDIDO.
- 11.-M. Dinorah rivera (2010). Kit de Belleza Eternidad. Para un embellecimiento perdurable del rostro y del cuerpo. México. APIA.
- 12.- Bosmans, P. (1896). VITAMINAS PARA TU CORAZON. ESPAÑA.
- 13.- Días, C. (2006). LA VIRTUD DE LA ALEGRIA. México. Editorial trillas.
- 14.- Bosmans, P. (1896). VITAMINAS PARA TU CORAZON. ESPAÑA.

## La alegría, fuente de felicidad

Publicado: Sábado, 30 Octubre 2021 09:33

Escrito por Karina Hernández Hernández

---