

ECM / MÉXICO / PUEBLA

¡Jueves con una sonrisa! Celebre al Día Mundial de la Alegría

El Ciudadano · 1 de agosto de 2024

Esta fecha nació a partir de la brillante idea del colombiano Alfonso Becerra. Después de asistir a un congreso en Chile



El **Día Mundial de la Alegría**, una celebración que ha ganado **simpatía y popularidad a lo largo de los años**, nació a partir de la brillante idea del colombiano **Alfonso Becerra**. Después de asistir a un congreso en Chile, Becerra se dio cuenta de que existía una **notable ausencia de festividades que honraran emociones positivas como la alegría**. En lugar de eso, muchas celebraciones estaban centradas en conmemorar guerras y conflictos.

Podría interesarte: [Efemérides|Día Mundial del Guardaparques](#)

Decidido a cambiar esta perspectiva, Alfonso Becerra se propuso **promover una festividad que resaltara la importancia de la alegría en la vida de las personas**. Con el apoyo de diversas organizaciones y el poder de internet para conectar a personas de distintos países, la idea comenzó a trascender fronteras a partir de 2012.

En la actualidad, **México, Colombia, Chile, Venezuela, Argentina, Honduras, Bolivia**, entre otros, son los principales países que han acogido esta festividad con entusiasmo y participación activa. La subjetividad de la emoción no ha sido una barrera para que el **Día de la Alegría** se convierta en una ocasión para celebrar, compartir y fomentar el bienestar emocional y la salud humana.

La alegría es una emoción poderosa y positiva que influye en nuestro estado de ánimo, bienestar físico y mental. Numerosos estudios han demostrado que experimentar momentos de alegría tiene beneficios significativos para nuestra salud, como **reducir el estrés, fortalecer el sistema inmunológico y mejorar nuestra calidad de vida en general**.

La propuesta de Becerra ha logrado cambiar la percepción de las celebraciones, incorporando un espacio para reconocer y valorar la importancia de la alegría en nuestras vidas. En lugar de enfocarse únicamente en lo negativo, el **Día Mundial de la Alegría** nos invita a cultivar y compartir emociones positivas, fortaleciendo así nuestro bienestar individual y colectivo.

¡Comparte la alegría y contribuye a un mundo más feliz y saludable!

Foto/Información: Archivo El Ciudadano/Revista Global UNAM

Recuerda suscribirte a nuestro boletín

➡ <https://bit.ly/3tgVlSo>

💬 <https://t.me/ciudadanomx>

📰 elciudadano.com



Fuente: El Ciudadano