





I. TRABAJA LA ALEGRÍA A TRAVÉS DEL CUERPO

 **Baila!** Pon música y deja que tu cuerpo se mueva al ritmo de la música. Contacta con la alegría interior del cuerpo y déjate mecer por el ritmo que surge de tu interior. Siente la alegría de tu cuerpo en un movimiento suelto y espontáneo. Pierde el miedo al ridículo. Al principio puedes cerrar los ojos para que te resulte más fácil.

 **Danza con las manos.** Puedes hacer la misma actividad tumbado. Pon música. Deja que tus manos recuperen la espontaneidad del niño pequeño y comienza a dibujar en el aire. Dibuja espontáneamente en el aire las cosas que te surgen. Después de un rato deja que tus manos y tus brazos dancen expresando esa alegría dentro de ti.


 **Ejercita los músculos de tu cara.** Tener una cara alegre también se puede conseguir si lo trabajas bien. Algunos ejercicios te ayudarán a relajar los músculos de tu cara, a flexibilizarlos.

Un truco es coger un lápiz y colocarlo en los labios hasta que se deslice entre tus dientes. Consigue que llegue lo más lejos que pueda y haz esto todos los días. Tu sonrisa mejorará.

 **Ponte delante del espejo y sonríe.** Hazlo todas las mañanas. Intenta que tu sonrisa sea natural y no forzada. Concéntrate en hacerlo a diario. Poco a poco sonreirás más sin darte cuenta y notarás los beneficios que tiene para tu salud.


 **Ponte delante del espejo y haz muecas con tu cara.** Sácale la lengua a la figura que ves.


II. TRABAJA LA ALEGRÍA A TRAVÉS DE TU ACTITUD

 **Regala sonrisas.** Durante una semana, regala tu sonrisa a las personas con las que te cruces e interactúes. Sólo hay una condición: la sonrisa tiene que ser congruente con la situación.

Observa las reacciones ante tu sonrisa: ¿Te la devuelven? ¿Se sorprenden? ¿Cambia el trato hacia ti? ¿Te ha resultado fácil? ¿Has detectado muchas situaciones a diario en las que sonreír?

Regalar sonrisas no sólo hace sentir bien al que la recibe, sino también al que la da. Reflexiona sobre ello y anota tus conclusiones.

 **Fíjate un poco en los demás.** Observa y fíjate en las personas que más sonríen, o que más manifiestan y expresan la alegría. Seguro que te das cuenta de que trasladan una energía más amigable y más confiada. La propuesta es incorporar esa misma actitud que has observado en los demás en tu vida diaria.

 **Celebra tus logros.** Este ejercicio permite darnos espacio para hacernos sentir igual de especiales que hacemos sentir habitualmente a los demás.


Esta propuesta consiste en ponerte “medallitas” por el logro, objetivo o reto que hayas conseguido. No es necesario que sea algo grande. Las pequeñas cosas de la vida cotidiana son ya suficientes para celebrar.

Es probable que en un principio te puedas sentir raro o te dé vergüenza, porque no estamos habituados a darnos a nosotros mismos un aplauso. Pero de eso se trata.


¿Cómo lo haremos? utilizando la misma habilidad (que todos ya tenemos desarrollada) para detectar lo bueno que hacen otros y decírselo, pero en este caso, esa conversación y diálogo es interno; es contigo mismo.


Por ejemplo, cuando hayas hecho un trabajo y no te sientas muy bien con el resultado imagínate que ese mismo trabajo te lo hubiera entregado un compañero para que se lo revisaras y le dieras tu feedback, ¿qué y cómo se lo dirías? Además de los puntos de mejora, ¿le resaltarías lo que ha hecho bien?, eso es exactamente lo que vas a entrenar, durante una semana vas a focalizar tu feedback en mostrarte lo que has hecho bien y darte un pequeño premio por ello, tú eliges cuál. De esa manera puedes honrar todo lo que has hecho, a pesar de las dificultades.

Te recomiendo que apuntes o dibujes en un papel cada medallita y lo dejes en un lugar visible.

 **Diario de la gratitud.** Uno de los ejercicios de gratitud y alegría más sencillos tiene que ver con contactar cada día con lo mucho que tenemos, y por lo que podemos estar agradecidos. Para ello te invito a hacer un diario de gratitud en el que apuntes todos los días al finalizar el día al menos 3 cosas, situaciones, o personas a las que manifiestas tu agradecimiento.

III. TRABAJA LA ALEGRÍA A TRAVÉS DEL PENSAMIENTO

 **Piensa en cosas que te conecten con momentos de alegría.** Todos tenemos la capacidad de mantener los buenos recuerdos y de borrar los malos. Te invito a recordar situaciones que te han conectado con la alegría. Recordarlos te ayudará a sentirte mejor y probablemente a dibujar de manera inconsciente una sonrisa en tu cara.

 **Recuerda o piensa en una persona a la que quieres,** bien sea tu pareja, tus hijos, tus amigos o alguien más de tu familia o tu círculo social. Visualízala en un momento de alegría y felicidad. Y contágate de su estado.

- 🍃 **Recuerda y visualiza** los pequeños y grandes momentos de tu vida en los que ayudaste a una persona a vivir con más alegría; a ser más feliz. Recuerda a la persona, su mirada, su sensación de agradecimiento, sus reacciones... probablemente al recordarlo se dibuje una sonrisa en tus labios y mejore tu estado anímico.

IV. TRABAJA LA ALEGRÍA A TRAVÉS DE LO ARTÍSTICO

- 🍃 Ver una peli de humor: Elige una película que sea alegre y divertida o que contenga escenas que fomenten ver el lado divertido de lo que ocurre. Ya verás como la risa se contagia y te ayuda a pasar a un estado emocional más alegre.

Bibliografía recomendada: [Encrucijada Emocional. Dr. Karmelo Bizkarra. Ed. DDB](#)

🍃 **Amalia Castro** 🍃
Psicóloga Gi-1716