



Estar bien

POR ISABEL SERRANO ROSA

Psicóloga especialista en Psicología Positiva, *coach* experta en relaciones y directora de enpositivoSÍ.

El poder curativo de la sonrisa

Te propongo un ejercicio: eleva la comisura de tus labios abriendo ligeramente la boca de manera que asciendan tus mejillas y tus ojos se entrecierren un poco. ¿Estás sonriendo? Recientes estudios afirman que las personas que sonríen a menudo viven más, gozan de mejor salud, tienen mejores relaciones, son más atractivas, desarrollan su inteligencia y disfrutan de mayor equilibrio emocional. Todos estos beneficios con un sencillo gesto. Quizá por eso la ONU decretó que el día 20 de marzo se convirtiera en el Día Internacional de la Felicidad, para reconocer la relevancia de la felicidad y el bienestar como aspiraciones universales de los seres humanos y la importancia de su inclusión en las políticas de gobierno (resolución 66/281).

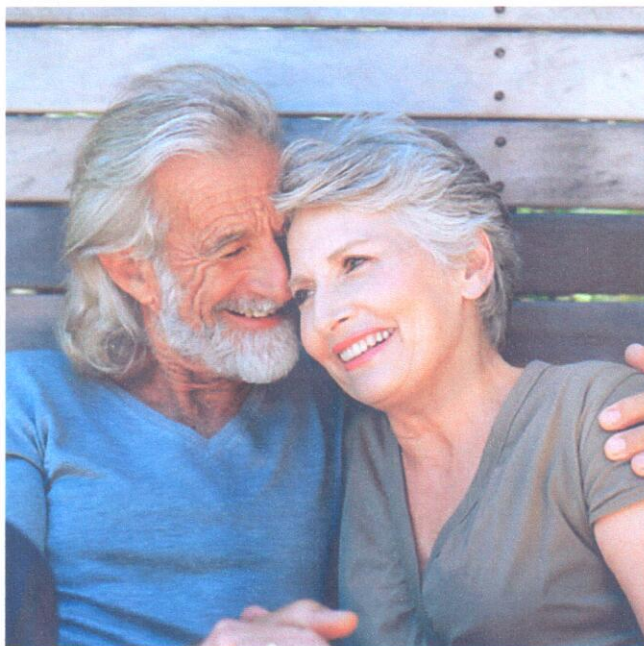
■ **Guillaume Duchenne fue el médico francés que estudió el tipo de sonrisa que produce estos beneficios, denominada en su honor 'sonrisa Duchenne'**, una sonrisa genuina que involucra canales neurológicos relacionados con los centros emocionales del cerebro y la zona del córtex, que regula los procesos intelectuales. Significa que tu sonrisa favorece que te sientas bien y seas más inteligente. Esto es fácil de observar en la sonrisa de un bebé: hasta los tres meses sonríe a cualquiera que se le acerca de manera indiscriminada. Es una sonrisa social irresistible asociada a su necesidad vital de apego. A partir de los cuatro meses el bebé sonreirá solo a quien reconoce como familiar. Es su sonrisa discriminada. ¿Recuerdas el gesto de los bebés cuando te acercas y no sabes si va a llorar o sonreír? ¡Están pensando y su cerebro, madurando! Es un proceso que persiste a lo largo de toda la vida. Sabemos que antes de nacer los bebés ya sonríen dentro del vientre materno.

■ **La sonrisa y su hermana mayor, la risa, liberan endorfinas, dopamina, serotonina y adrenalina** que contribuyen a mejorar la salud porque activan el sistema neuroendocrino e inmunitario, elevan el número de leucocitos y favo-

recen la plasticidad cerebral. Las personas que sonríen más tienen menos posibilidades de padecer Alzheimer.

■ **Además, es contagiosa y nos hace más atractivos ante los demás.** Un grupo de investigadores de la Universidad de California estudió en las fotos de los anuarios de la universidad a las mujeres que tenían la 'sonrisa Duchenne'. Contactaron con ellas a los 27, 43 y 52 años y les preguntaron por su satisfacción vital. Las conclusiones del estudio indicaban que las mujeres con dicha sonrisa tenían mayores posibilidades de ser felices en su relación de pareja y en la vida en general. Este aspecto es extensible también a los hombres, ¡claro!

■ **La sonrisa no paga la hipoteca, es cierto, pero puede ayudarnos** a superar la desesperanza por los avatares de la vida, ponernos en acción, abrirnos puertas y mejorar nuestro bienestar físico y emocional y el ajeno por su maravilloso efecto contagio. ■■



Una sonrisa no cuesta nada y vale mucho

Los expertos en medicina psicosomática afirman que la sonrisa reduce hasta un 60 por ciento el tiempo de recuperación de los pacientes, porque activa la *vis curatrix* o fuerza curativa del organismo.

■ **Convierte al espejo en un amigo.** Por la mañana, cuando te levantes, sonríete en el espejo. Y antes de acostarte date las buenas noches con un guiño y una sonrisa.

■ **Sonríe varias veces al día.** Cuando entres en un lugar público, sonríe. Hace a las personas más proclives a ayudarte.

■ **Pon emoticonos sonrientes en tus conversaciones escritas si aún no lo haces.**

■ **Habla con tu sonrisa.** Dile a tu pareja, amigos e hijos cuánto les aprecias a través de la sonrisa y la mirada.

■ **Realiza un acto bondadoso al día que haga sonreír a los demás.** Cede la paso, abre la puerta amablemente, ayuda a un amigo, no dramáticos.

■ **Organiza una sorpresa agradable.** Llama a alguien que hace tiempo que no ves, compra entradas para un spa con tu pareja...

La sonrisa interior. La tradición oriental utiliza una meditación sencilla que favorece la salud y la relación con uno mismo. Cierra los ojos, lleva tu atención al interior de tu cuerpo y sonríe a cada uno de tus órganos, a cada parte de cuerpo de los pies a la cabeza. Tu sonrisa cura.