

El Poder de Una Sonrisa

Por la Dra. Emilia O'Neill-Baker

Esta sección está dedicada a compartir algunos conocimientos, experiencias y consejos que pueden ayudarte a enfrentar algunos problemas relacionados con tu trabajo, tu familia, tus relaciones y tu crecimiento personal. Deseo compartir contigo herramientas y estrategias prácticas que tanto tú como los que te rodean pueden utilizar para mejorar su salud emocional, sus relaciones y la forma en que nos movemos en este mundo en el que vivimos. ¡Espero que pasemos buenos momentos juntos!

“La práctica hace al maestro”; “actúa como si...”; “caminante no hay camino, se hace camino al andar...”. Estas son algunas frases que los terapeutas y los grupos de ayuda mutua utilizan para ayudar a las personas a incorporar nuevas conductas que sustituyan a formas de vida destructivas y malos hábitos. Al principio, la gente dice que se siente falsa o artificial cuando intentan estas nuevas conductas, pero conforme van practicando, se sienten más cómodos con ellas y finalmente logran incorporar los cambios a su nueva vida.

Cuando vivimos bajo constante estrés, o si hemos experimentado depresión durante un largo tiempo, nuestros cerebros se acostumbran a trabajar con el *circuito de alarma*, que es el que nos ayuda principalmente a sobrevivir (conducta de *ataque y huida*). A la larga, el organismo *aprende* a vivir con poca energía, exhausto y con poca esperanza todo el tiempo –al igual que se acostumbra o hace adicto al alcohol o las drogas cuando éstas se consumen en exceso. El cerebro *olvida* cómo relajarse o cómo estar contento. Nos sentimos extraños cuando no estamos preocupándonos por algo y olvidamos cómo sonreír y establecer contacto con otros.

Para revertir estos efectos, los expertos recomiendan prácticas como la psicología positiva, meditación, relajación y el ejercicio para *re-entrenar* a nuestros cerebros y utilizar diferentes áreas relacionadas con la felicidad y el optimismo.

Algo que podemos hacer para comenzar este re-entrenamiento es muy simple: SONREÍR. De acuerdo con investigaciones médicas, el sonreír puede mejorar nuestro sistema inmune, reducir la presión arterial, minimizar el estrés y mejorar la percepción que otros tienen de nosotros.

Piénsalo bien. ¿Quién te atrae más? ¿Una persona que te sonrío, o una que frunce el ceño cuando te mira? Haz la prueba: sonrío a alguien cuando te cruces con ella en el pasillo y observa su reacción. Te sorprenderá cuánta gente devuelve tu sonrisa. ¡La risa y la sonrisa son contagiosas!

Cuando sonreímos utilizamos músculos de la cara que envían mensajes al cerebro que nos ayudan a cambiar nuestro humor y a sentirnos mejor. Así que la próxima vez que te sientas triste o bajo de energía intenta pensar en cosas que te hagan sonreír. Puedes, por ejemplo, reunir

chistes, recortes de tiras cómicas, fotos y otras imágenes que te hagan reír o te recuerden cosas agradables. ¡Verás lo difícil que es fijarse en pensamientos negativos cuando estás sonriendo!

Cuando te sientes estresado o agobiado, una sonrisa te puede ayudar a relajarte. Cuando sonríes y respiras pausadamente, tu mente y tu cuerpo se relajan. Mientras más relajado vivas, mejor será tu salud. No te lleva más de diez minutos a la vez. Puedes hacerlo antes de levantarte, antes de dormir, o mientras estás en la regadera. Recuerda que el estrés debilita el sistema inmune. Está comprobado que el sonreír reduce la presión arterial, libera endorfinas –los calmantes naturales del dolor- y serotonina. De modo que, si sonríes más a menudo- ¡te sentirás más feliz, experimentarás menos dolor y podrás dormir mejor!

Como sabemos, la sonrisa está asociada con el sentido del humor. Si aprendemos a tomar algunas cosas y a nosotros mismos más a la ligera, podremos encontrar más razones para reír. Otra técnica para cuando te encuentras obsesionado o enojado acerca de algún problema: trata de repetir tus pensamientos negativos utilizando

Emilia O'Neill-Baker es psicóloga y psicoterapeuta Gestalt. Tiene un doctorado en psicología educativa y psicoterapia por parte de *Texas A&M University*. Está certificada como instructora en la prevención de suicidio por *Livingworks* en Canadá. Es directora del Centro de Atención y Terapia para Alumnos de Doña Ana *Community College (New Mexico State University)* en Estados Unidos. Es consultora en áreas de desarrollo organizacional, bienestar integrativo y manejo del estrés para agencias no gubernamentales y corporaciones privadas. Ayuda también a empresas en procesos de planeación estratégica y administración del cambio.

Para contactar a la Dra. O'Neill, escriba a meoneill08@gmail.com

balbuceos, o como si estuvieras narrando un partido de fútbol. ¡Ya verás cómo puede cambiar tu perspectiva sobre el asunto!

Aún cuando se sienta falso al principio, intenta sonreír cada vez que te pesques pensando negativamente. Después de algún tiempo, observarás que será algo más natural y que tu te sientes mejor cada vez.

Además, el sonreír no solamente te ayuda a sentirte mejor. Tu sonrisa puede marcar una gran diferencia en la vida de una persona. Un cliente dijo una vez: "Cuando me dirigía al puente pensaba: si alguien me sonríe... no saltaré; no me quitaré la vida. Un anciano me sonrió... ¡inclusive me dijo hola! Y bueno, ¡aquí sigo!".

Recuerda, sonreír es bueno para ti y para todos los que te rodean.

Cinco Puntos a Recordar:

1. ¡Sonríe!
2. ¡Sonríe!
3. ¡Sonríe!
4. ¡Sonríe!
5. ¡Sonríe!