



# CECSi

## CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 103  
09-17-2014

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR



### *¡Sonríe...No Te cuesta Nada!*

Dicen que nuestro rostro y nuestras expresiones son el reflejo de nuestro interior. El rostro es esa parte de nosotros que brinda a otros, información sobre nuestras emociones. Entre las expresiones, podemos afirmar que la sonrisa es una de las que mayor impacto tiene en otros y en nosotros mismos. Tener la habilidad de sonreír es de los tesoros más preciados que tenemos como personas. La sonrisa nos da energía, facilita que nuestro día mejore, aporta a otros y además no te cuesta nada!

*“Cuando sonreímos de forma espontánea, damos y recibimos alegría, aprobación, cariño, comprensión. Casi de manera automática, una sonrisa le hace al otro sentirse bien, generando un clima mucho más grato y una sensación de bienestar que parece inexplicable”.*

Sonreír es un recurso de mucho valor para el ser humano. Nace desde nuestro interior y es parte de nuestra naturaleza. Somos la única especie que sonríe, y desde el nacimiento. En la mayoría de las ocasiones, sonreír con alguien logra una respuesta casi irresistible de una sonrisa por parte de esa persona. Es una de las expresiones más poderosa y podríamos afirmar que es contagiosa!

*“En términos fisiológicos, la sonrisa tiene un efecto de bienestar en nuestro cuerpo. Cuando sonreímos, activamos determinados músculos de la cara que están involucrados en la liberación de endorfinas; hormonas relacionadas con el placer, el bienestar personal y la mitigación del dolor. Esto produce un efecto aliviador y positivo. En términos socio-emocionales, la sonrisa puede abrir puertas a mejores relaciones interpersonales, ayuda a cambiar la actitud de las otras personas hacia ti, te hace sentir mejor y ayuda a tu autoestima”.*

Sin embargo, aun teniendo tantos beneficios, a veces olvidamos, lo importante de dar una sonrisa. Para algunas personas es una expresión difícil de lograr de forma espontánea; como si fuese una actividad sumamente cara y extraña. Podemos pensar que no estamos de ánimo para sonreír y nos enmarcamos en esa idea errónea. O bien porque realmente no vemos el gran beneficio para nosotros y para los demás, de ofrecer una sonrisa. La realidad es que no importa el momento, la sonrisa tiene un gran valor. Tal vez dura segundos, pero seguramente para aquella persona a quien la ofreciste, difícilmente la olvidará.

La sonrisa es la luz de nuestro rostro y de nuestra alma! Permite conectar mejor con una persona y facilita las relaciones sociales. Así que decide hoy utilizar esa valiosa expresión....Ayudará a hacer de tu Día uno Mejor....

Dra. María M. Hernández Maldonado

Sicóloga Clínica

Centro Estudiantil de Consejería y psicología-CECSi

2do piso, edificio Decanato de Estudiantes, 787 758-2525 ext. 5209/5210