

Cuídate...por ejemplo

POR EJEMPLO... HAZ UN ESFUERZO... Y SONRÍE

Una sonrisa a tiempo puede ayudar a disminuir los dolores de cabeza, mejorar tu rendimiento, reducir el estrés, aumentar la creatividad y aportar serenidad para enfrentarse al día a día.

Cuando sonreímos, estamos invirtiendo en nuestra salud. Más de 160 estudios científicos concluyen que la gente feliz tiende a tener mejor salud y a vivir más. Aunque en muchas ocasiones no está en nuestra mano ser más felices, sí podemos intentar cambiar nuestra actitud ante los problemas, porque incluir la sonrisa como elemento básico en nuestro estilo de vida sí que depende de nosotros y nosotras.

Las circunstancias de nuestra vida en muchas ocasiones dificultan el uso de la sonrisa, pero, como otros hábitos saludables, hay que hacer un esfuerzo para utilizarla lo más posible:

- Por ejemplo, porque la risa te hace sentir bien y observar el mundo desde una perspectiva positiva.
- Por ejemplo, la risa aleja los problemas y preocupaciones de nuestro pensamiento y por lo tanto, cambia la perspectiva que tenemos de la vida y hace más sencillo ver el futuro con optimismo.
- Por ejemplo, porque la risa te infunde actitud positiva y te permite entender con mayor rapidez las necesidades de los demás.
- Por ejemplo, porque la risa mejora la expresión facial, hace que tus ojos brillen y aumenta tu capacidad de atracción, credibilidad y seducción.
- Por ejemplo, porque la risa mejora la comunicación y la confianza.
- Por ejemplo, porque la risa reduce el estrés, nos aporta serenidad y creatividad para abordar los problemas con éxito.
- Por ejemplo, porque la risa te hace ser una persona más productiva.
- Por ejemplo, porque la risa es un buen ejercicio para el corazón, el cuerpo y la mente.
- Por ejemplo, porque la risa permite distanciarte de las emociones negativas y darte el tiempo necesario para controlarlas.

Bases científicas

Existen cada vez más evidencias científicas. 5.000 estudiantes universitarios observados durante más de 40 años proporcionaron pruebas de que los más optimistas vivieron más. Y los comportamientos vinculados al optimismo redujeron las hormonas relacionadas con el estrés.

La sonrisa como hábito saludable

Es el momento de mejorar la salud añadiendo tanto la sonrisa como nuestro esfuerzo para evitar el enfado crónico en la medida de lo posible, entre nuestros hábitos saludables (junto a comer sano, hacer ejercicio, evitar la obesidad, eliminar los hábitos tóxicos como tabaquismo o el consumo excesivo de alcohol).

¿Qué conseguimos al sonreír?

Cuando uno ríe segrega más adrenalina, lo que potencia la creatividad y la imaginación. El cerebro hace que nuestro cuerpo segregue endorfinas, sedantes naturales que nos hacen sentirnos mejor. Al reír estamos haciendo ejercicio, ya que ponemos en marcha cerca de 400 músculos. Lubricamos y limpiamos los ojos con las lágrimas al reír a carcajadas, se despeja la nariz y el oído y oxigenamos mejor los pulmones ya que entra más aire en ellos.

Invierte en salud. Cuídate...por ejemplo.



Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española