



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICOLOGÍA

Núm. 29
04-14-2009

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

La importancia de sonreír

Muchos de nosotros hemos descubierto, a través de los años, que el sonreír es una forma de hacer frente a las dificultades que enfrentamos en nuestro diario vivir. Sonreír es una manifestación de alegría que nos levanta el ánimo y libera las tensiones de nuestro cuerpo.

Debemos de estar conscientes que no todo en la vida es trabajo, estudios, dinero y preocupaciones; también deben de estar presentes esos momentos de diversión y risas para sentirnos sanos y felices ya que estos nos darán la fuerza para continuar con nuestra vida diaria. En estos momentos difíciles que estamos atravesando en nuestro país debemos de mantener una actitud positiva ya que al reírnos nos ayuda a aliviar las tensiones que nos provocan distintas situaciones en el diario. Pero te estarás preguntando: ¿Cómo hago para reírme de las cosas que me pasan? o ¿Cuan frecuente nos reímos?

Si hace algún tiempo que no te ríes a carcajadas como antes lo hacías debes considerar los siguientes puntos: permítete reír, acuérdate de aquellas situaciones graciosas que viviste cuando eras niño (a), mírate al espejo y sonríete, y sin olvidar que la risa necesita ser practicada. No hay que sonreír todo el tiempo pero si muchas veces.

Investigaciones demuestran que mediante el acto de reírse puede mejorar el sistema inmunológico, ayudando al cuerpo a protegerse de enfermedades como el catarro y la influenza. No olvidemos que al reírnos estamos haciendo ejercicio. Se han encontrado que con cada carcajada se ponen en marcha cerca de 400 músculos, incluidos algunos del estómago que se ejercitan con la risa. El siquiatra William Fry ha estudiado los efectos de la risa por más de 25 años y asegura que tres minutos de risa intensa equivalen en salud cerca de diez minutos de una máquina de remos (remar) o a 15 minutos de bicicleta. Por otro lado, un minuto de risa diario equivale a 45 minutos de relajación.

Recordemos como el doctor Patch Adams estuvo convencido del potencial del humor en la curación de las enfermedades por lo que hizo de la risa un aliado que influye en la recuperación de los pacientes. El encontró que un poquito de alegría eliminaba el dolor por varias horas.

Pensemos por algunos minutos: ¿Cómo nos hemos sentido cuando alguien nos sonríe en una fila en el banco o como se sienten los padres al tener a su recién nacido en sus brazos y ver como la hermosa criatura le sonríe a ellos?, ¿Acaso has intentado sonreírte cuando las cosas te van mal? y ¿Qué hemos sentido en ese momento?

La risa es un sentimiento positivo que nos produce alegría, optimismo y deseos de vivir. Sabemos que una sonrisa es sinónimo de felicidad y entre los beneficios de la risa se encuentran: mejora el ánimo, relaja los músculos, reduce riesgos de enfermedades, nos produce sentimientos de bienestar y felicidad y mejora las relaciones familiares y laborales

Recuerda una sonrisa enriquece tanto a quien la recibe y al que la ofrece. Sonríe y vivirás más saludablemente.

Prof. Maribel Pagán Delgado, MA, CPL
Consejera

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSI)
Decanato de Estudiantes
787 758-2525 Ext. 5209 / 5210

