No hay rostro más lindo que uno sonriente. Para sonreír movilizamos una infinidad de músculos, de los cuales 17 están cerca de la boca, pero se acompañan también de flexión de más ligamentos faciales, incluso del contorno de los ojos. La sonrisa emerge de forma natural al encontrarnos en una situación agradable, aunque es posible que brote ante circunstancias de ansiedad, ira o bien en actitud de ironía.

El temperamento con el que nacemos y el ambiente en el que nos criamos es lo que nos predispone a ser de semblante serio o muy sonriente. Es por ello que hay personas que no acostumbran sonreír, sin que ello implique que sean infelices. Asimismo hay quienes sonríen todo el tiempo, resultado de haber crecido rodeados por gente que acostumbra sonreír constantemente.

En su libro *El zoo humano* el zoólogo y etólogo inglés Desmon Morris comenta que la sonrisa es un gesto evolutivo para expresar a los demás aceptación, y hacer evidente que no representamos una amenaza, motivo por el cual muchos individuos sonríen a la hora de saludar. Un dato curioso es que sonreír no es exclusivo de nuestra especie, existen varias clases de animales que manifiestan su alegría o su necesidad de aprobación por medio de este mohín.

LOS BENEFICIOS DE LA SONRISA

La sonrisa nos abre puertas: en el trabajo, con las amistades, con los desconocidos, y es un recurso infalible para conquistar a quien nos atrae. Pide algo con una sonrisa y sin duda estarás más cerca de obtener un sí por respuesta. Sin embargo es importante que se trate de un gesto sincero, pues comúnmente todos tenemos la facultad de saber cuando alguien finge su sonrisa.

Indiscutiblemente siempre seremos mejor recibidos, en cualquier lugar al que vayamos, con una sonrisa. Recordemos que el rostro es nuestra carta de presentación, ¿por qué no dotarla de un toque positivo y contagioso?

¿Sabías que sonreír no sólo modifica la expresión de tu cara? Tiene un efecto fisiológico, logrando mayor producción de endorfinas que reducen el dolor físico y emocional, y mejoran las condiciones globales del organismo dando una sensación de bienestar general.

Hay más ventajas que puedes obtener de tu sonrisa:

- Una persona sonriente siempre resulta más atractiva que una seria o con el ceño fruncido. Haz la prueba.
- Al sonreír segregas adrenalina, ayudando a la creatividad y la imaginación.
- Te liberas de la depresión y la angustia.
- Sonreír es contagioso; ver a alguien sonriendo -incluso a ti mismo en el espejo- te provoca ganas de sonreír. Pocos individuos se resisten a corresponder una sonrisa, ocurre casi como un reflejo.
- Si sonríes relajas los músculos del cuello, que es donde se acumula la tensión del estrés; y ejercitas los de tu rostro, evitando su envejecimiento.

Por otro lado, es fácil -y recomendable- pasar de la sonrisa a la risa.

- Si te ríes a carcajadas trabajas adicionalmente los músculos abdominales.
- Reír con frecuencia ayuda a mantener lubricados los ojos, porque se liberan lágrimas.
- Cuando reímos entra el doble de aire a los pulmones, lo que favorece la oxigenación del cuerpo.

GESTO MEDICINAL

La sonrisa es muy importante en la vida, va de la mano de una buena salud física y emocional; a partir de esta mueca aparentemente simple existe un gran número de corrientes filosóficas y médicas.

Por ejemplo en la cultura hindú, sonreír se considera el medio para llegar a conocerse uno mismo y a la vez ser más consciente del mundo. Incluso se dice que sonreír puede ser tan benéfico como practicar yoga.

Algunos budistas manejan la técnica de caminar y sonreír como una alternativa a la meditación. Mientras que en China hay un viejo dicho que reza: “Para estar sano hay que sonreír 30 veces al día”.

A VER, UNA SONRISITA...

La sonrisa habla por nosotros,