



La sonrisa es una excelente aliada. parabuenosaires.com

Mímica de felicidad

¿Fingir la sonrisa te hace más feliz?
Sugerencia de Rosalba Menéndez,
de La Habana

PARECE que el mero hecho de sonreír tiene efectos positivos en las personas. Sin embargo, a pesar de haber argumentos a favor y en contra de la teoría, fingir una sonrisa puede traer algo de alegría a nuestro día e incluso mejorar el estado de ánimo, los investigadores intentan ponerse de acuerdo al respecto.

Especialistas en Psicología apoyan la “hipótesis de la retroalimentación facial”, sonreír debería hacer que las personas se sientan más felices, mientras que fruncir el ceño debería hacerlas más tristes.

Se han realizado estudios acerca de este asunto, por ejemplo, en el año 1988 se les pidió

a los participantes que sostuvieran un bolígrafo con los dientes para simular una sonrisa o con los labios para simular una expresión neutra, y se encontró que sonreír sin darse cuenta hacía que las personas se sintieran más divertidas. No obstante, un análisis del año 2016 recopiló datos de 17 investigaciones que utilizaron la misma coartada y descubrió que no podían replicar los hallazgos originales. Posteriormente y con una revisión de 138 estudios más –del año 2019– se concluyó que sonreír influye en las emociones de las personas, mas, el efecto fue secundario.

Recientemente, científicos de la Universidad estadounidense

de Stanford reclutaron a personas de todo el mundo para poner a prueba el efecto de la sonrisa. Solicitaron voluntarios de 19 países. Después de cada tarea (incluidas las de señuelo), los participantes completaron un problema matemático simple, un cuestionario de felicidad-ansiedad, una encuesta de ira, cansancio y confusión para ocultar el propósito del estudio.

Según un informe de la revista británica científica y académica **Nature Human Behaviour** los enfoques aumentaron la felicidad, aunque el efecto fue pequeño, equivalente a mirar fotos que evocaran bienestar.

“De acuerdo con un metanálisis anterior, estos resultados sugieren que la retroalimentación facial no solo puede amplificar los sentimientos continuos de felicidad, sino también iniciar sentimientos de felicidad en contextos neutrales”, escriben los investigadores.

Los resultados mostraron que el efecto felicidad aparecía tanto en presencia como en ausencia de estímulos emocionales.

Los expertos creen que, quizá, fingir la sonrisa podría

influir en nuestro estado de ánimo porque asociamos sonreír con estar felices o porque sonreír activa automáticamente los procesos biológicos asociados con las emociones.

"Es posible que los efectos de retroalimentación facial relativamente pequeños se acumulen en cambios significativos en el bienestar con el tiempo", escriben los investigadores.

Usanzas de cuidado

Acerca de hábitos que parecen sanos pero pueden dañar el cerebro, pregunta Lionel Estopiñan, de la provincia de Pinar del Río

LOS hábitos tienen efecto directo en las funciones del cuerpo y sus órganos. Entonces, si se piensa en el cerebro humano, -órgano complejo- resulta aún más evidente tal afirmación científica.

Aunque no se conoce un tratamiento eficaz para lidiar con la demencia, evitar la aparición de un cáncer o detener la pérdida de funciones cognitivas en la vejez, todos conocemos que dormir adecuadamente, comer alimentos saludables, evitar alcohol y tabaco son prácticas convenientes. Sin embargo, algunos hábitos que parecen benéficos pueden comprometer al cerebro y sus funciones; por ejemplo, aunque parezca rutina completamente inocua, pasar la

mayor parte del día sin exponerse directamente a la luz del sol es perjudicial para el funcionamiento del órgano pensante.

Explican investigadores que, en países y ciudades cercanas a los polos, es común que durante el invierno un porcentaje de la población experimente trastorno afectivo emocional (TAE), también conocido como depresión de invierno, debido a la ausencia de la luz solar.

En su versión más grave, se trata de una enfermedad incapacitante que afecta el sueño, el apetito y la interacción social. De ahí lo necesario de exponerse al sol al menos un par de horas diarias.

Asimismo, es posible que otros creen que vas de actitud

responsable cuando acudes al trabajo enfermo, lo cierto es que aun cuando se trate de un resfriado común u otra enfermedad leve, trabajar y tratar de mantener la concentración o rendir como cuando estás sano será imposible. Existe evidencia científica de que mientras la enfermedad interfiere con los neurotransmisores te hace más lento para reaccionar, pensar y ejecutar la memoria de trabajo. Para colmo se cree que el estrés causado por este modo de hacer disminuye la respuesta inmune del organismo.

Igualmente, para mantener la salud mental es necesario aprender a valorar los momentos que se pasa a solas, reflexionar, ejercer juicios, planificar y otras funciones complejas, pero este acto debe llevar consigo la medida exacta, -acotan los entendidos en el tema-, porque un estado permanente de soledad cambia estructuras cerebrales y provoca enfermedades mentales.



Las costumbres hay que cuidarlas con responsabilidad, para preservar a nuestro órgano pensante con salud.
lavanguardia.com