

¡Sonríe! y dale el sí a tu felicidad



"La sonrisa nos conecta con otros y nos permite comunicarnos...conectar o socializar"

¿Sabías que al sonreír involucras 26 músculos del cuerpo y que esta actividad puede mejorar tu calidad de vida?

En el **mes de Octubre** se celebra el **día mundial de la sonrisa** desde 1999, festividad que fue creada por el artista estadounidense Harvey Ball, autor del icono Smiley Face (Carita Feliz), para contribuir a **mejorar el estado de ánimo** de las personas.

"La sonrisa nos conecta con otros y nos permite comunicarnos, desde una perspectiva evolutiva nos permite indicarle a los demás que deseamos conectar o socializar, generar un ambiente tranquilo", comenta **Javier Guevara, Líder de Consejería del [Tec en San Luis Potosí](#)**.

Sonreír te trae más beneficios de los que te imaginas, a continuación te contaremos algunos:

Mejora tu humor y ayuda a mejorar el de otros

La Universidad de Cardiff en Gales, demuestra en una investigación que la sonrisa es contagiosa, cuando tú le sonríes a alguien y te devuelven el gesto se debe al trabajo de nuestras neuronas espejo que están imitando el movimiento.

Sonreír para ser feliz

Cuando sonríes tu cerebro interpreta que estás feliz, por lo que libera sustancias que levantan tu estado de ánimo aún cuando estás triste o enojado, de acuerdo a una investigación internacional publicada Trends in Cognitive Sciences,



width="900" loading="lazy">

Reduce los niveles de estrés

Un estudio de la Universidad de Kansas indicó que una sonrisa hace que liberes sustancias como dopamina, serotonina y endorfinas, las cuales reducen los niveles de cortisol disminuyendo el estrés.

Recuerda que dentro del [Campus San Luis](#) el área de [Bienestar y Consejería](#) está para brindarte apoyo en cuestiones emocionales y en situaciones de estrés.

Fortalece tus relaciones

Un equipo de investigadores de la Universidad de Negocios de Warwick, Reino Unido, determinó que una sonrisa te vuelve más amable y empático, provoca que generes un sentimiento de confianza a las personas que te rodean, haciendo que tengas más éxito a la hora de negociar.

Es sano para tu corazón

La Unidad de Cardiología Preventiva del Centro Médico de la Universidad de Maryland realizó un estudio en el que demuestra que sonreír nivela la presión arterial y al mismo tiempo disminuye la frecuencia cardíaca de las personas sin importar la edad, esto se debe a la relajación muscular que se produce al sonreír.

¿Quieres vivir más?: Sonríe

Un estudio publicado por la revista Psychological Science reveló que las personas que sonreían con frecuencia y tenían pensamientos positivos, eran las que presentaban mayor longevidad.

"El hecho de sonreír, mostrar una sonrisa o incluso soltar una carcajada nos proporciona un instrumento potente para apoyarnos en la búsqueda de nuestro bienestar emocional..." expresa el colaborador del [Campus San Luis](#).

Ahora que tienes suficientes motivos para sonreír, no te olvides de **regalarle una sonrisa a las personas** de tu alrededor en este **mes de la sonrisa** y empieza a disfrutar de los **beneficios**.

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: