

Sonrisas y salud mental, una relación más estrecha de lo que pensamos

Noticias 24hs | 29-11-2023 | 19:32



Sonrisa salud mental

Una sonrisa es, aparentemente, un pequeño gesto. Sin embargo, desencadena una serie de cosas tanto en la persona que la emite como en quien la recibe. Sonreír es un gesto que denota felicidad, alegría e incluso que sirve para comunicarse de forma no verbal con el mundo. De ahí su impacto real en la salud mental.

¿No se da la relevancia que tiene de verdad el poder sonreír sin complejos. Alegrarse, acercarse a alguien con la sonrisa y no tener miedo de hacerlo, no tener complejos como para tapanla, es clave para una mejor percepción de uno mismo y una seguridad añadida en el trato con los demás durante la socialización? explican desde Leco Dental, una clínica dental de implantes en Sevilla por la que han pasado cientos de pacientes que, gracias a este tipo de tratamiento, han cambiado por completo la forma de hablar, sonreír y vivir.

¿Por qué es tan importante una sonrisa para la salud mental?

En primer lugar, cuando se sonríe, el cerebro libera endorfinas, neurotransmisores que actúan como analgésicos naturales y que generan un bienestar que apenas puede explicarse. Estas sustancias químicas en la cabeza ayudan, a su vez, a reducir el estrés y la ansiedad, evitando la sensación de malestar y permitiendo disfrutar de las cosas pequeñas.

Tanto quien sonríe como quien ve a su interlocutor sonreír sabe que es un gesto que mejora el ánimo. Sobre todo en situaciones difíciles, se convierte en el gran aliado de la complicidad y de la seguridad de que no se está solo.

Aunque parece un gesto pequeño, al sonreír se relajan los músculos faciales, lo que lleva también a relajar el cuerpo, la presión y la ansiedad. De hecho, se mueven hasta entre 12 y 17 músculos

dependiendo de la intensidad de la sonrisa.

¿A nivel psicológico, emitir o recepcionar una sonrisa es hacer una señal social positiva que fortalece las relaciones interpersonales. De hecho, es una carta de presentación capaz de generar automáticamente empatía y conexión con los demás. Eso es lo que hace que muchos acudan al dentista para mejorar la imagen y sentirse seguros a la hora de hablar con desconocidos, porque fomenta una autoconfianza y autoestima capaz de hacer que cada cual se enfrente a sus desafíos? explican.

Mucho se habla ahora de la resiliencia emocional, que es la capacidad de sonreír incluso en momentos difíciles. Esto, aunque no es sustituto de cualquier tratamiento profesional en caso de necesitarse, sí que ayuda y palía las percepciones de situaciones como la depresión o incluso las crisis de ansiedad.

Autor: Redacción