

## LA FISIOLÓGÍA DE LA FELICIDAD

Como dijimos muchas veces, cuerpo y mente son un sistema que se retroalimentan continuamente.

O sea que si afectamos nuestro cuerpo afectaremos la calidad de nuestros pensamientos y relaciones y viceversa.

Pensemos en principio en la influencia de nuestra SONRISA.

Iniciar un intercambio comunicacional con una sonrisa, cambia por completo la forma en que esa comunicación se llevará a cabo.

La sonrisa es una invitación, una puerta que se abre.

Los primeros estudios acerca de la sonrisa se los debemos al francés Duchenne de Boulogne, quién distinguió la sonrisa sincera de la la sonrisa "falsa" (o más precisamente: no sincera).

Duchenne diferenció los músculos que se movían en cada uno de esos casos, detectando que las personas que sonríen de manera genuina, involucran los músculos que rodean a los ojos, mientras que quienes sonríen de manera no sincera, sólo movilizan los músculos que afectan a la boca y los labios.

En la década del 70, Paul Ekman, retoma los estudios de Duchenne y busca explicar por qué una sonrisa sincera moviliza mayor cantidad de músculos y se lo atribuye a la actividad cerebral que se desencadena cuando sonreímos de manera genuina.

Ekman indagó las expresiones faciales y su transculturalidad. Analizó y tabuló las expresiones faciales de seis emociones primarias a través de las diferentes culturas (incluyendo tribus de Nueva Guinea, aisladas de la civilización):

**Miedo**

**Alegría**

**Sorpresa**

**Tristeza**

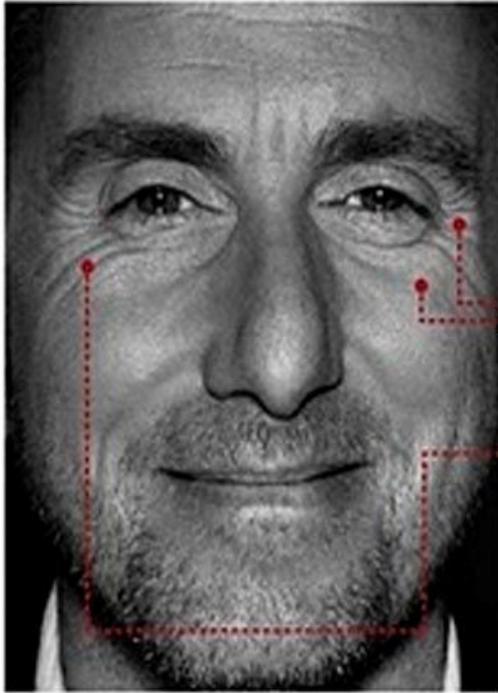
**Ira/Enfado**

**Asco**

Lo que descubrió es que las expresiones faciales que expresan estas emociones son universales, especialmente la alegría.

Ahora bien, sabemos que cuando estamos alegres, sonreímos de manera sincera, porque el área prefrontal izquierda del cerebro que es la que procesa las emociones positivas se activa movilizandolos músculos de alrededor del ojo (orbicular) y los que movilizan la boca (cigomático mayor y menor). Es por eso que cuando sonreímos de manera genuina y como fruto de una emoción positiva, la comisura de nuestros ojos se "arruga" y se marcan unas líneas que parecen unir nuestra boca con las fosas nasales y la comisura de la boca se eleva.

La sonrisa de Duchenne genera estados de bienestar interno y a su vez mejora nuestras relaciones.



## La sonrisa sincera o de Duchenne

Patas de gallo

Mejillas hacia arriba

La comisura de la boca se eleva

Movimiento del músculo orbital

### ¿Cómo es que nuestra sonrisa se puede contagiar al otro?

Al hablar de emociones, es indispensable recordar que estas no son sólo fruto de nuestro mundo interior, sino que se retroalimentan del mundo externo. Razón por la cual hay un gran componente social en la construcción y el contagio de las emociones.

En este contagio emocional entran en juego las neuronas espejo, unas neuronas descubiertas a mediados de los 90, que se encuentran adyacentes a los centros motores, y que resultan de gran importancia en la interacción social, ya que reflejan las actitudes y acciones que vemos en los otros y nos ayudan a construir la empatía, un componente esencial de la inteligencia emocional. Nuestro cerebro posee diversos grupos de neuronas espejos. Algunas de ellas se utilizan para imitar las acciones que vemos que otra persona ejecuta, otras para leer las intenciones o emociones de los demás.

Las neuronas espejo son las encargadas de que las emociones humanas sean contagiosas. Las habilidades sociales de un individuo dependen de sus neuronas espejo.

Al decir de Giácomo Rizzolatti, el descubridor de las neuronas espejo:

**Nos permiten comprender las mentes de los otros no mediante un razonamiento conceptual sino mediante estimulación directa, sintiendo, no pensando.**

Daniel Goleman, en su libro *Inteligencia Social*, nos dice que la sonrisa "genuina" es la que más fácilmente reconocen las neuronas espejo, desencadenando una corriente de simpatía y resonancia aún con desconocidos.

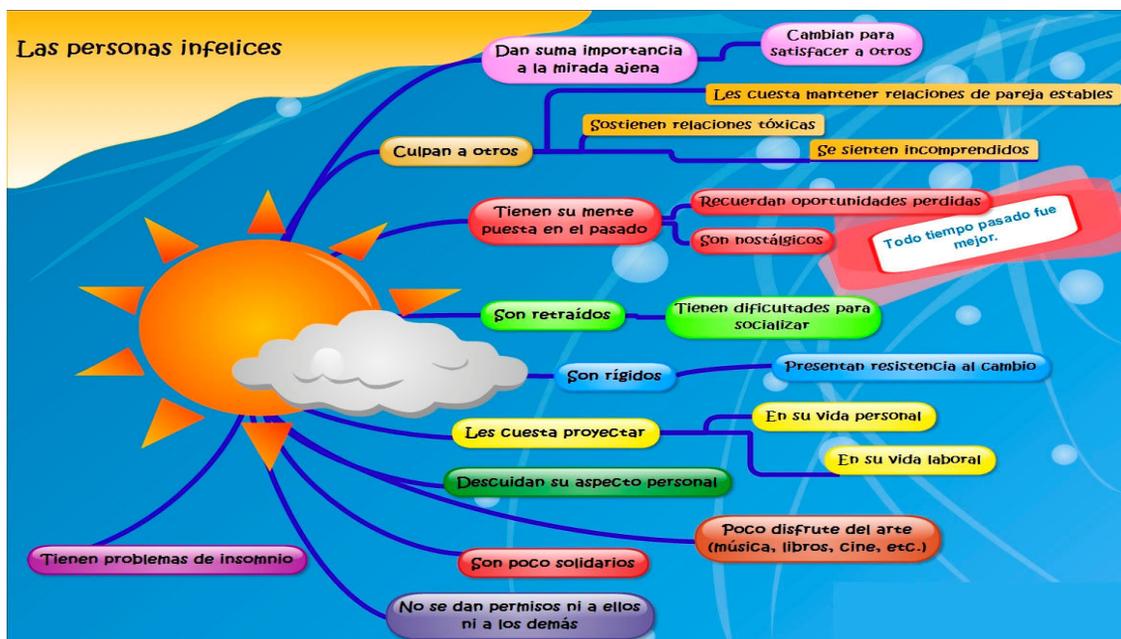
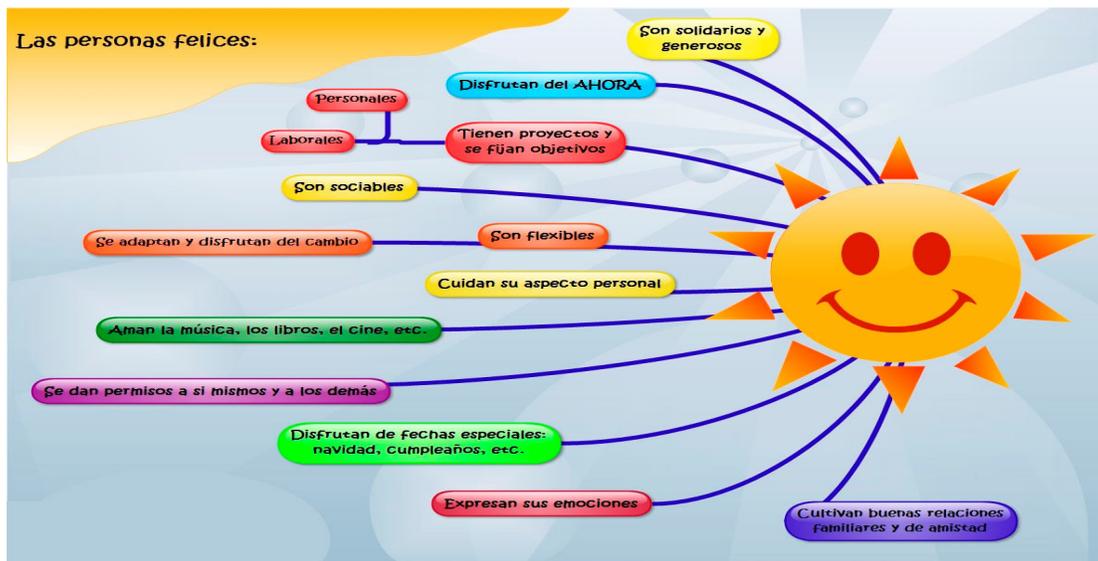
Cómo podemos activar un estado de bienestar en nuestro cerebro y mejorar nuestras relaciones a partir de nuestro cuerpo?

Simple: **SONRÍE!**

Disfruta de programas divertidos, fomenta las relaciones con personas positivas, crea ambientes amables. Comparte chistes, anécdotas y relatos divertidos.

Aprende a disfrutar de los desafíos, estimula tu curiosidad, realiza actividad física, actividades grupales, medita sonriendo, canta, baila.

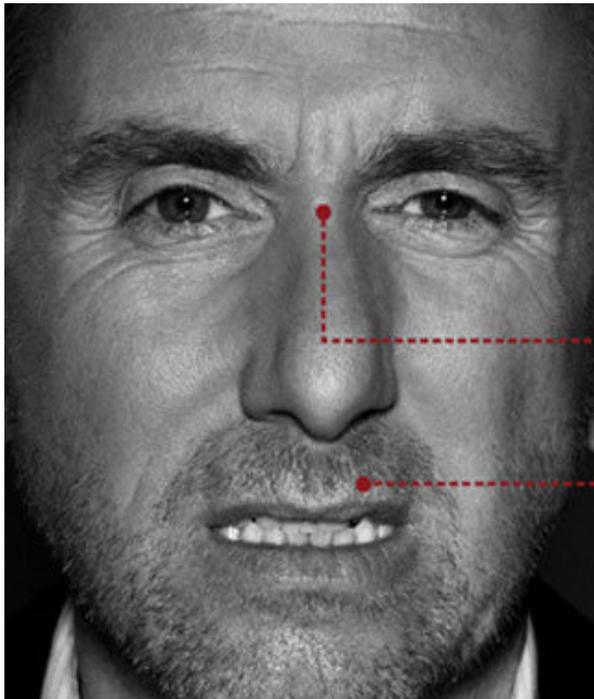
Una vida llena de sonrisas es una vida con mejor calidad de vida.





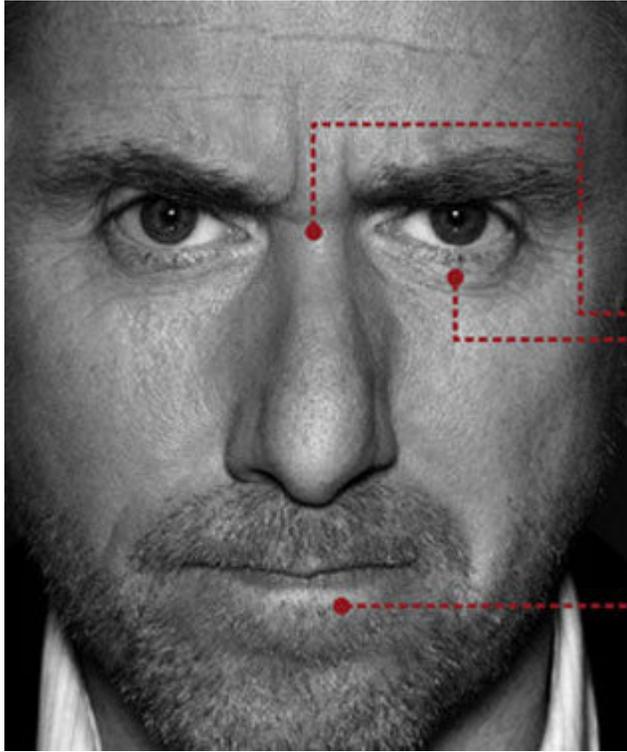
## **miedo**

- ① las cejas arqueadas y fruncidas
- ② párpado superior levantado
- ③ párpado inferior tenso
- ④ labios ligeramente estirados



## **repugnancia**

- ① nariz arrugada
- ② labio superior ligeramente levantado

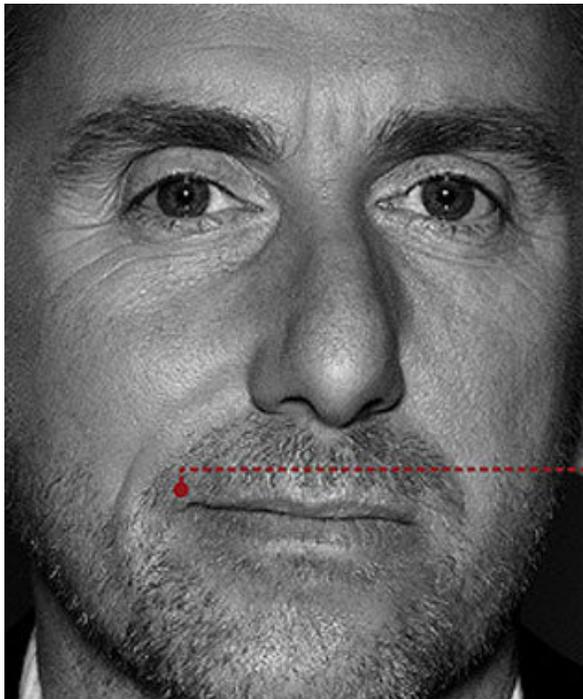


# ira

① cejas juntas y hacia abajo

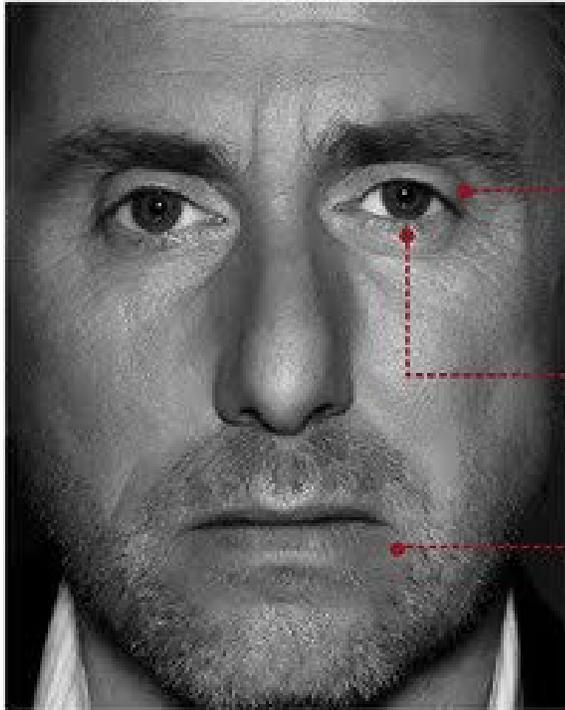
② mirada feroz

③ labios apretados  
y más estrechos



# desprecio

① nariz fruncida y  
labio de arriba  
levantado hacia  
un lado



# tristeza

① Párpado superior caído

② Pérdida de enfoque

③ Los extremos de los labios caen ligeramente

## STRESS

### Ejercicio para controlar el estrés

Podemos definir al stress (estrés), como un factor físico, químico o emocional que causa tensión mental o física alterando el equilibrio existente.

El estrés es la reacción de nuestro organismo ante factores que nos alejan de nuestro equilibrio natural.

Algunas de las emociones que acompañan al estrés son el miedo, la ansiedad y la ira. Nuestro físico evidencia un alza en el ritmo cardíaco, mayor sudoración (es frecuente que a la persona le transpiren las manos), contracción de los vasos sanguíneos lo que produce que haya menos irrigación sanguínea hacia la periferia de nuestro cuerpo (hormigueo en manos o pies).

Esta falta de homeostasis o equilibrio que produce el estrés es una de las principales fuentes de enfermedad.

Y de qué manera reconocemos el estrés en nuestra mente y nuestro cuerpo? Es sencillo, es lo contrario a la relajación. La relajación se caracteriza por emociones tales como alegría, paz interna y confianza.

El estrés es una consecuencia natural del cambio. La vida genera estrés y nuestra ecología depende de cómo lo afrontamos y no de tratar de evitarlo, ya que eso es imposible. Como individuos no podemos elegir o determinar lo que pasa a nuestro alrededor, lo que SI podemos es elegir cómo reaccionamos ante esos eventos o circunstancias. El mismo evento, puede tener consecuencias negativas o positivas para nuestra ecología, dependiendo de la forma en que respondamos ante él. El

manejo de nuestros estados internos y la habilidad para cambiar nuestras reacciones hacia los estímulos externos que nos producen estrés son nuestra garantía de una vida más plena, saludable y relajada.

El proceso mental hacia el estrés es causado por las siguientes razones:

- Perder de vista el objetivo ecológico (bueno para mí y para los demás) de lo que hago
  - La obligación en vez del placer. Ignorar la parte buena que siempre existe
  - Adicción a la adrenalina
  - Olvido de la vida interior (espiritual)
  - Ser un esclavo del mundo exterior (material)
  - Caer en la actividad automática. No escuchar al cuerpo. Incapacidad de relajarse
  - El ser negativo y la inflexibilidad como estilo de vida. Siempre hay un “pero”
  - Sufrir la vida en lugar de vivirla
- 
- Toma distancia de la fuente de estrés adoptando una posición disociada. Trata de salirte por un momento de la situación y de ver las cosas como un observador externo. Con frecuencia adoptamos actitudes reactivas ante determinadas situaciones o personas, como si defender nuestra forma de ver o pensar las cosas fuese un asunto de vital importancia. Esta falta de flexibilidad es fuente de estrés y de mala comunicación con nuestro entorno.
  - Desarrolla habilidades que te permitan chequear tus emociones. Respira, has una pausa y desarma las emociones negativas antes de que se instalen y dirijan tus respuestas, tu comunicación y tu vida.
  - Desarrolla habilidades para comunicar tus emociones de una manera más ecológica para vos y más elegante para los demás: *“Esto que estás haciendo me afecta, sería bueno para los dos que busquemos otro modo”, “La forma en que me hablaste frente a los demás, me pareció un poco agresiva y afecta la opinión que tengo de vos, te pido que busquemos una mejor manera de comunicarnos”.*
  - Busca la fuente del estrés. Por qué lo que alguien dice o hace, me afecta de ese modo? Qué parte de mí se ve afectado? Con frecuencia nuestras reacciones ante las palabras o las acciones de los demás tienen que ver con nuestro mapa mental, nuestras propias inseguridades y nuestros propios conflictos internos. No es lo que el otro me dice lo que me afecta, sino lo que yo me represento en mi mente.  
Qué miedo, qué viejo dolor, qué creencia limitante se despierta cuando el otro hace o dice tal o cual cosa?
  - Busca la intención positiva en los demás. TODAS las acciones tienen una intención positiva subyacente y protegen a la persona de un daño mayor para su ecología. Muchas veces nos centramos tanto en nosotros que no somos capaces de ver qué es lo que motiva al otro. La forma en que los demás actúan posee por lo bajo una intención positiva, esa intención tiene que ver

con los miedos, dolores o creencias limitantes del otro. Se comprensivo y generoso. Aprende a pedir con elegancia, pide disculpas y da las gracias. La comunicación será mucho más fluída, si adoptas estas prácticas.

- Busca construir y vivir relaciones del tipo Ganar/Ganar, para salir del esquema empobrecedor y frustrante del tipo Ganar/Perder (donde para que yo gane, necesito que el otro pierda). Este cambio de paradigma construye relaciones nutritivas, que permiten que las dos partes crezcan y se desarrollen de una manera ecológica.
- Aprende a reconocer y cambiar creencias limitantes e improntas de tu propia historia personal que son las que determinan tu reactividad y emocionalidad. Cuántas veces nos sucede que alguien reacciona de manera desmedida ante una simple pregunta y nos quedamos pensando qué dijimos para afectarlo así? Probablemente nada. Quizás esa persona estaba viendo imágenes y escuchando cosas que lo predispusieron mal –no a nuestra pregunta, sino en general-. Dejemos de justificarnos y buscar en el afuera los motivos para las cosas que nos suceden, busquemos en nuestro interior, tenemos todos los recursos necesarios para cambiar y mejorar nuestras vidas: USEMOSLOS.
- Las emociones positivas, tales como la risa y el buen humor, son herramientas eficaces para ahuyentar el estrés. La capacidad de estar de buen humor imprime sentido de perspectiva a nuestros problemas. La risa brinda una liberación física de las tensiones acumuladas que te otorga estabilidad y ayudan a tu sistema inmunológico.
- Mente y cuerpo son parte de un mismo sistema y se afectan y retroalimentan mutuamente. Nutre tu mente con pensamientos positivos y creencias potenciadoras, adopta una postura corporal relajada, erguida, un tono de voz calmo, no eleves la voz por cualquier circunstancias, cultiva la sonrisa de la Monalisa (relajada y plácida), aprende a chequear y desarmar las tensiones de tu cuerpo.

Camina, canta, sonríe, disfruta y verás cómo de a poco el stress y la reactividad desaparecen de tu vida.

**Aquí te ofrecemos un ejercicio para manejar una situación que te provoca estrés:**

1. Pensá en la situación que te provoca estrés y observala como si fuera una película, mirate a vos mismo en ella, escuchá lo que te decís o lo que oís, respirá y sentí en tu cuerpo lo que esta situación te provoca
  2. Viéndote en esta película, ¿cómo te gustaría desenvolverte en esta situación que te estresa?
- ¿Qué harías diferente?

- ¿Qué recurso (paciencia, disciplina, decisión, seguridad, tolerancia, flexibilidad o algún otro) necesitas para esto?
  - ¿Qué opciones tendrías con este recurso en ti?
3. Cerrá tus ojos, respirá profundamente y sentí lo que es tener este recurso en vos.
    - ¿En qué parte de tu cuerpo lo sentís principalmente? Tocá esta parte de tu cuerpo
    - Simbolizá este sentimiento pensando, este sentimiento es como...
  4. Ahora manteniendo tu mano en esta parte de tu cuerpo y respirando profundamente, volvé a pasar la película de tu situación estresante pero con la diferencia de que ahora vos tenés tu recurso simbolizado. Volvé a respirar profundamente y observá qué pasa, cómo se modifica la escena y cuáles son tus sensaciones.
  5. Elaborá una frase en positivo, tiempo presente simple y afirmativo para ilustrar tu objetivo y poder manejar esta situación asertivamente. Por ejemplo: "yo soy paciente cada vez que..."

Este ejercicio tendrás que repetirlo en varias ocasiones hasta que tu mente aprenda que hay otra manera de responder en esta clase de situaciones.

Recordá que siempre que estés dispuesto, tu mente te ayudará a poder manejar situaciones que te estresan.

**Mónica Giovanovich**