
Matutina para Jóvenes | Lunes 04 de Marzo de 2024 | El valor de una sonrisa

Descripción



El valor de una sonrisa

«Yo sé que lo mejor que puede hacer el hombre es divertirse y disfrutar de la vida»
(Eclesiastés 3: 12)

¿Sabías que sonreír tiene efectos positivos para la salud? Cada vez que sonreímos nuestro cuerpo libera endorfinas y serotoninas, lo que promueve una actitud positiva, reduce el dolor y mejora el sistema inmunológico. Con ellas se reduce el cortisol, hormona responsable de la sensación de estrés, se produce un aumento del flujo sanguíneo y una reducción de la tensión arterial. En 2010, la revista *Psychological Science* publicó un estudio que demostraba que sonreír prolonga la vida una media de cuatro a cinco años.

Los párrafos que siguen son una contribución del escritor Raoul Follereau. Abordan el concepto bíblico de la disposición a la alegría que debe tener el cristiano, y que con frecuencia se manifiesta en una sonrisa que ilumina el rostro.

«Una sonrisa no cuesta nada, pero da mucho. Enriquece a quienes la reciben, sin empobrecer a los que la dan. Se requiere solo un momento para esbozarla, pero su recuerdo suele durar largo tiempo. Nadie es tan rico o poderoso para no necesitarla; y nadie es tan pobre como para no poder enriquecerse con ella.

«Una sonrisa crea felicidad en el hogar, cultiva la buena voluntad en los negocios y es la confirmación de la amistad. Proporciona descanso al cansado, ánimo al desanimado, da alegría al que está triste y es el mejor antídoto de la naturaleza contra las dificultades. Sin embargo, no puede comprarse, obtenerse con ruegos, tomarse prestada ni robarse, porque es algo que carece de valor para todos hasta que alguien la da voluntariamente.

«Algunas personas están demasiado cansadas para repartir sonrisas. A ellos dales una de las tuyas, porque nadie necesita más una sonrisa que el que ya no tiene ninguna para dar».

En tu trato con otros, procura infundirles esperanza y alegría, y hacerles todo el bien que puedas. Los estudios demuestran que los adultos sonreímos unas veinticinco veces al día mientras que los niños lo hacen aproximadamente trescientas veces. Decide hoy sonreír a la vida, a tus familiares, a tus compañeros de estudio y las personas con las que te encuentres. Tu salud te lo agradecerá y tus relaciones interpersonales también.