# Empresa & Artes Liberales

# ÁPSULA DE CONOCIMIENTO CONOCIMIENTO

# Sonreír Una capacidad innata y muy poderosa



### ¿Sabías que...?

- Las personas sonreímos incluso antes de nacer en el útero de nuestra madre.
- Los niños sonríen alrededor de 400 veces al día.
- Una sonrisa puede generar el mismo nivel de estimulación química-corporal que 2 mil barras de chocolate.
- Sonreír es tan estimulante como recibir una gran cantidad de dinero.
- Sonreír con frecuencia puede disminuir el nivel de hormonas que generan estrés, como el cortisol, la dopamina y la adrenalina.
- Por el otro lado, sonreír incrementa los niveles de las neuronas que generan placer y levantan el ánimo como la endorfina.
- Otro efecto en la salud es que cuando sonríes disminuye la presión sanguínea y mejora el sistema inmunológico.
- La sonrisa es lenguaje universal.

## ¿No son suficientes razones para empezar a sonreír más?

- La sonrisa te hace más atractivo. Un estudio en la Universidad Estatal de Pensilvania halló que cuando sonríes no sólo pareces más apacible y cortés, incluso te ves más competente.
- La estimulación en los músculos faciales que provoca la sonrisa modifica el proceso neuronal de las emociones en el cerebro, de manera que nos ayuda a sentirnos mejor.
- Charles Darwin, en su "teoría de respuesta de retroalimentación facial", sostuvo que el simple acto de sonreír afecta positivamente en el estado de ánimo... En lugar de que la sonrisa sea un resultado de sentirse bien, ésta puede ser más bien la causa para salir de una emoción negativa.
- La Madre Teresa lo dijo "Jamás podré comprender todo el bien que provoca una simple sonrisa".



### ¡Es contagiosa!



HAZ CLICK para ver el VIDEO:



# Empresa & Artes Liberales

### Fuente: