

Sonrisas

Autor: Juan TOMÁS FRUTOS

Categoría: Reflexiones

Publicado el: 08/09/2013

Recuerdo que de pequeño nos insistían mucho en el valor de la educación y de la sonrisa. Todo parecía solucionarse con ellas. Con el paso del tiempo me he dado cuenta de que es verdad: no hablaban por hablar, pues son dos baluartes interesantes y necesarios. Es cierto que la ponderación de la educación, incluso su concepto, varía según tiempos y espacios, pero, en todo caso, seguro que estamos de acuerdo en lo que aporta su presencia, esto es, el hecho de que seamos respetuosos con quienes nos rodean.

También debemos concordar en que las sonrisas son la base de la salud y de las buenas relaciones. Con un esbozo de jovialidad emprendemos mejor cada jornada, y estoy convencido de que podemos superar con más fuerza cualquier contrariedad que pueda surgir. Así es.

Entiendo que hay una predisposición, a veces genética y ambiental, para tener una postura más o menos entusiasmada o ilusionada. No obstante, es posible igualmente trabajar la actitud para reforzar las conductas más adecuadas y provechosas en pos de conseguir y/o de conservar la felicidad.

Además, una sonrisa no sólo le sirve a uno: es útil para los demás. Relaja las pretensiones de los otros, y, en paralelo, gesta la mejor cara de aquellos que nos circundan, lo cual contribuye a resultados más generosos. Se puede comprobar cotidianamente.

Dicen los expertos que las sonrisas tienen capacidades terapéuticas, puesto que nos hacen mover tantos músculos que liberamos la energía mala (la que pueda generar, por ejemplo, el estrés) y nos relajamos ante el devenir diario. Sonreír es cardio-saludable: nos alarga la vida.

En paralelo, imagino que un rostro que se acostumbra a mostrar la placidez se hace más bello. Siempre he creído que desarrollamos la faz que somos capaces de diseñar en función de nuestros comportamientos. Los hábitos buenos nos hacen, sin duda, más atractivos. Hay una manifestación externa de cómo somos internamente.

Asimismo, la sonrisa nos regala fe, al generarnos química e intelectualmente una visión más

positiva de la existencia. ¡Cuántos malos momentos nos podríamos ahorrar en esta crisis si actuáramos con más creencia en los demás, con más sensación de poderío jovial! La esperanza nos salva a menudo de la rutina, mucho más de lo que percibimos. Realmente ocurre y redundante en nuestra salubridad, como los milagros diarios, pero quizá por repetidos no los contemplamos de esta guisa. El estar vivo es ya un motivo para reír, pero no siempre lo hacemos.

Todo mejora

Leí hace poco en “facebook”, en un mensaje de Boston Alix, que una sonrisa es una línea curva que lo endereza todo. Desde luego, nos regala una óptica que mejora las miradas colocando los más hermosos cristales para interpretar la realidad, que, como se sabe, depende de cómo la contemplemos, de la actitud que mantengamos.

La alegría que nos brinda la sonrisa es un buen antídoto ante los fracasos, las frustraciones, los límites, las penas, los rubores, los cambios inesperados, las caídas, las traiciones, los errores, los frenazos y los golpes que nos propina la vida. La perspectiva animada y bondadosa desde la cima del humor contribuye a que todo transcurra de un modo óptimo.

Siempre hemos escuchado que no es lo que se indica sino cómo se manifiesta. El tono, el sesgo, es fundamental para generar un “feedback” propio y ajeno de la manera más acorde posible con los resultados satisfactorios que todos perseguimos, aunque no seamos conscientes de ello en situaciones de presión o de ansiedad. Por ende, y sin el afán de dar un consejo, procuremos abundar en sonrisas y en compartirlas para que la dicha nos alcance en lo individual y en lo grupal. ¡Adelante!

Juan TOMÁS FRUTOS.

Publicado bajo licencia [Creative Commons BY-NC-ND](#)

Enlace original del relato: [ir al relato](#)

Otros relatos del mismo autor: [Juan TOMÁS FRUTOS](#)

Más relatos de la categoría: [Reflexiones](#)

Muchos más relatos en: [cortorelatos.com](#)