



Ejercicio “El Poder de la Sonrisa”

Objetivo

Este ejercicio tiene como objetivo ayudarte a conectar con la positividad a través de un gesto tan sencillo como sonreír. Al incorporar sonrisas en tu rutina diaria, entrenas tu mente y cuerpo para fomentar estados emocionales positivos y mejorar tu bienestar general.

Categoría

Psicología Positiva

Nivel

-  “Exploración ligera”
-  “Exploración profunda”
-  “Exploración transformadora”

Materiales necesarios

Ninguno, solo tu sonrisa

Tiempo para la práctica (2-5 minutos durante el día)

Desarrollo del ejercicio

1. **Encuentra un momento para sonreír:** Dedicar unos minutos de tu día para parar y centrarte en tu respiración. No importa si es al despertar, en medio de una actividad o justo antes de dormir. Lo importante es que encuentres un momento en el que puedas sonreír conscientemente.
2. **Sonríe frente al espejo:** Colócate frente a un espejo y sonríe, incluso si no tienes ganas. Siente cómo la acción de sonreír cambia tu expresión facial y tu cuerpo. Observa los cambios en tu rostro, aunque al principio la sonrisa pueda sentirse forzada.
3. **Hazlo por un minuto:** Sonríe de forma continua durante al menos un minuto. Concédete atención a lo que sientes. ¿Cambian tus pensamientos? ¿Sientes que tu cuerpo se relaja?
4. **Sonríe hacia el mundo:** Después de sonreír frente al espejo, sal al mundo y hazlo de nuevo, esta vez dirigiendo tu sonrisa hacia otras personas. No importa si eres tú quien sonríe primero o si se la devuelven, lo importante es que observes cómo este gesto simple puede mejorar el ánimo.
5. **Reflexiona sobre el cambio:** Al final del día, reflexiona sobre cómo te sentiste antes y después de este ejercicio. ¿Te diste cuenta de que tu estado de ánimo cambió? ¿Fue fácil sonreír a otras personas? ¿Hubo algún cambio en cómo te percibiste a ti mismo?

Cierre del ejercicio

Repite este ejercicio cada día durante una semana. Observarás que la sonrisa no solo tiene un impacto en tu rostro, sino también en tu mente y emociones.

Consejos

- Si al principio no te resulta fácil sonreír de manera genuina, está bien. La sonrisa incluso forzada puede tener efectos positivos en el cerebro.
- Puedes acompañar la sonrisa con pensamientos o afirmaciones positivas, como "Hoy será un buen día" o "Me merezco estar bien".

Utilidad

Este ejercicio es perfecto para:

- Elevar el estado de ánimo.
- Reducir el estrés y la ansiedad.
- Fomentar una actitud positiva.
- Conectar con la alegría interna.

BONUS

Puedes practicar este ejercicio mientras realizas tareas cotidianas (cocinar, caminar, etc.), al dirigir tu sonrisa hacia ti mismo/a o hacia los demás. ¡El poder de la sonrisa es contagioso!

 **“Una sonrisa es una curva que lo endereza todo.”** —Phyllis Diller