



## PARTICIPACIÓN EN FORO 2

### SONREÍR MÁS Y RELAJAR EL CUERPO

La actividad realizada consistió en aprovechar los títeres para compartir en el grupo experiencias, chistes, anécdotas personales y contarlas a los demás como recuerdos que permitan sonreír, la actividad condujo a cambiar la monotonía de la clase para darse un tiempo y permitir sonreír con todos los beneficios que conlleva esta emoción. Aunque las personas suelen ser en algunos casos introvertidas, en esta actividad encuentran una experiencia para poder expresar y compartir con otras experiencias que están almacenadas en el recuerdo y que nos arrancan una sonrisa.

Después de la actividad se les comparten los beneficios que conlleva el sonreír y la reflexión final con los estudiantes con relación a:

¿cómo se sintieron al sonreír? ¿qué les produjo compartir su experiencia, chiste o anécdota?  
¿reconozco los beneficios de tener una actitud positiva? ¿Por qué es importante para mi sonreír? ¿qué sensaciones corporales reconozco en mi cuerpo cuando sonrío? ¿cómo puedo reproducir esta experiencia por las personas que convivo?

#### CONOCE LOS BENEFICIOS DEL SONREÍR

- 1 Reduce tu niveles de dolor y estrés.
- 2 Mejora tu salud cardiovascular.
- 3 Mejora tus defensas.
- 4 Vive más tiempo.
- 5 Supera mejor el miedo.
- 6 Reduce tus síntomas de ansiedad y depresión.
- 7 Aumenta tu autoestima.
- 8 Mejora tu bienestar personal.
- 9 Favorece tus relaciones personales.

10 Amplía tus posibilidades laborales.

Descripción de los beneficios:

1 Reduce tu niveles de dolor y estrés. Cuando sonríes el cerebro interpreta que estás content@ y libera sustancias como endorfinas, serotonina y otros analgésicos naturales, que ayudan a tener una sensación de bienestar y reducir los niveles de dolor y estrés. En este sentido puede ayudar a reducir la tensión de los músculos faciales, reduciendo con ello la posibilidad de padecer determinados tipos de dolores de cabeza. Si sonreímos con más regularidad, daremos a nuestro cuerpo un estímulo característico que mejorará nuestro bienestar físico.

2 Mejora tu salud cardiovascular. Sonreír y tener un buen humor se asocia con una disminución de la presión arterial y una mayor protección frente a algunas enfermedades cardiovasculares.

3 Mejora tus defensas. La sonrisa puede ayudar a reforzar el sistema inmunitario, prevenir diferentes patologías y tener una mejor recuperación en caso de padecerlas.

4 Vive más tiempo. Según diferentes estudios, las personas que sonríen viven entre 4 y 7 años más que las que siempre están serias.

5 Supera mejor el miedo. Reír relaja y disminuye el miedo, incluso puede ser muy útil para aquellas personas que tienen fobia al dentista.

6 Reduce tus síntomas de ansiedad y depresión. La sonrisa puede ser una gran herramienta para reducir los síntomas de ansiedad y depresión. Como se ha mencionado anteriormente, al sonreír se liberan endorfinas, lo que puede mejorar el estado de ánimo y proporcionar un mayor sentimiento de felicidad.

7 Aumenta tu autoestima. Sonreír también puede ser una forma eficaz de aumentar tu autoestima, mejorando tu salud mental en general. Sonreír ayuda a mejorar la calidad de vida: compañeros de trabajo sonriendo.

8 Mejora tu bienestar personal. Sonreír puede tener un impacto positivo en el bienestar personal. Al aumentar la autoestima y la confianza, puede ayudar a que la persona se sienta más atractiva y accesible. Esto puede dar lugar a más oportunidades sociales y a una vida social más satisfactoria.

9 Favorece tus relaciones personales. Cuando se trata de las relaciones con los demás, una sonrisa puede marcar la diferencia. Sonreír es un signo universal de positividad y accesibilidad, que sin duda tranquiliza a los demás. Al sonreír a alguien con naturalidad, le haces saber que se le ve y se le aprecia, lo que puede mejorar la comunicación y fortalecer los vínculos.

10 Amplía tus posibilidades laborales. Sonreír puede aportar una gran cantidad de ventajas en términos de productividad y motivación. Los estudios han revelado que quienes sonríen se consideran más seguros de sí mismos y afables, lo que puede conducir a mayores logros en el trabajo. Esto puede ser especialmente beneficioso para quienes desempeñan funciones de mando o quienes tratan frecuentemente con clientes. Además, como sonreír puede reducir el estrés y la ansiedad, podría mejorar la ejecución del trabajo y la satisfacción general. Los beneficios de sonreír no se limitan por tanto a las conexiones personales, sino que también pueden tener un impacto considerable en el desempeño profesional.

1. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



En la actividad estuvieron compartiendo algunos chistes y experiencias que recordaron incluso cuando fueron niños, aspectos que les causaba emoción, hubo muchas risas y comentarios que pudieron arrancarnos risas a todos los presentes, agradezco poder aplicar la actividad a la telesecundaria 1058 para el cumplimiento de la actividad.