



## TALLER 2: APRENDE A SONREIR-ME

Ahora que has tomado conciencia de cuál es la expresión de tu cara y has comprobado las emociones positivas que genera en ti y en los demás la sonrisa, vamos a avanzar un poco más.

### **¡Sigue practicando cada día los ejercicios del taller 1!**

Es muy importante que lo practiques cada mañana, hasta que notes que incorporas la sonrisa en tu día a día cuando estás sola/o, que ya vas por la calle con la sonrisa relajada, en el trabajo, con la familia y los amigos...y sobre todo, comprueba que eres consciente cuando vuelves a poner la expresión seria en tu cara, sólo así podrás cambiarla de forma voluntaria.

Ya verás que durante un tiempo saldrás a la calle y al rato te dirás, **¿Qué cara llevo?** y luego relajarás la expresión y reirás.

Es normal y es bueno, acompañar este proceso de cambio con una buena dosis de **amor y de humor** hacia uno mismo.

No pasa nada porque un día de esos, que todo te sale al revés te cueste mucho y ni tan siquiera seas consciente de que llevas un semblante serio o de enfado.

Poco a poco, cuando te pase esto y seas capaz de sonreír comprobarás que ese día será algo menos “terrible” con una sonrisa.

Vamos con el siguiente ejercicio.

### **Ejercicio: APRENDE A SONREIR-ME**

Este ejercicio tiene dos partes, la primera es buscar personas que sean de tu entorno pero que en realidad no conozcas mucho y con las que mantienes una relación regular, que no te gustan demasiado, sientes malas vibraciones con ellas...que cuando las saludas o hablas con ellas percibes que tu cara tiene una expresión de desagrado.

**1. ELIGE UNA DE ELLAS, la que quieras o la que más te interese, por lo motivos que sean, con la que quieras comprobar qué efecto tiene un cambio de comportamiento por tu parte en la relación con esta persona.**

Puede ser alguien con quien trabajes o de tu círculo de amigos e incluso familiar, con quien has de compartir momentos de tu día a día aunque no sea de tu agrado.

*Por ejemplo, imagina un jefe con quien tienes mala relación y que te interesa mucho, por motivos evidentes, mejorarla. Esta persona sería un candidato ideal para el ejercicio.*

## **2. SALUDA Y HABLA a esta persona CON UNA SONRISA RELAJADA, esa que ya has practicado y dominas.**

Pensarás que si sonrías a una persona que te cae mal, quedará falso....pues sí, es posible que lo sientas así al principio, igual que cuando estás triste o enfadada/o y sonrías, pero por lo que conocemos ahora de cómo funciona nuestro cerebro, sabemos que **"la simulación nos puede llevar a la realización"**, el cerebro se acostumbra a las emociones que nos generamos, se acostumbra a lo que sentimos y lo convierte en normal.

**Día tras día las emociones que te vas generando se fijan en tu mente y determinan cómo te relacionas y cómo vives.**

Es decir, si has generado en ti emociones desagradables hacia una persona con la que te relacionas diariamente a pesar de que en realidad no la conoces, tu cerebro al volver a verla genera automáticamente la misma emoción negativa una y otra vez.

**El cerebro es como un músculo, si vas repitiendo algo, se acaba fortaleciendo para adaptarse a la nueva emoción que generas en ti al sonreír a esa persona con la que, hasta ahora, tenías mala sintonía.**

Gracias a esta plasticidad del cerebro, si cambias con la sonrisa la emoción que te genera encontrarte con ellas, tu mente se adaptará a esta nueva emoción más agradable y tras un periodo de entrenamiento te sentirás mejor en su presencia.

Has de tomar conciencia de que en muchas ocasiones hay personas que nos generan emociones negativas debido a prejuicios, falsas creencias....etc., que tenemos nosotros.

En cualquier caso, si en tu día a día te relacionas con estas personas, de forma consciente o inconsciente te estás generando emociones negativas que te afectan a ti y estos ejercicios que estás practicando son para sentirte mejor en todas las facetas de tu vida.

**Por eso es importante que hayas practicado el tiempo suficiente los ejercicios del taller 1, para aprender a relajarte y que te salga una sonrisa natural.**

También es importante tener presente que sea lo que sea que te irrita de la otra persona, en realidad es problema no es de ella/él, sino tuyo al igual que el malestar que te generas.

**Quizás lo que deberías preguntarte es:**

**¿Por qué esta persona que me parece evidente que tiene problemas con él/ella misma/o, me irrita o me enfada, a mí, que no tengo nada que ver son su historia personal?**

Como ya te he comentado, todos estos ejercicios los practico habitualmente, y hacerme esta pregunta es algo que me ha ayudado muchísimo a entender las emociones que me genero ante este tipo de personas.

Es muy curioso, porque cuando las miras desde este punto de vista al preguntarte,... **¿qué me pasa a mí que me genero emociones desagradables ante esta persona?**...cambian tus emociones y sentimientos hacia ellas, llegando a sentir empatía al entender que aunque a veces hay comportamientos que te irritan, quizás la causa está en ti.

Lo importante desde mi punto de vista es entender y sentir, que nadie puede ni debe dominar tus emociones, has de empoderarte, tomar las riendas de tu vida y ser tú quién decida quién te enfada y quién no, y no dejarte llevar por lo que percibes o transmiten otras personas.

## **Somos nosotros los únicos responsables de las emociones que nos generamos**

Una vez que lo experimentes, enseguida te resultará tremadamente fácil, saludar y hablar a estas personas con una fantástica sonrisa relajada.

Es más, en muchos casos comprobarás que este cambio en tu comportamiento lo contagias a la otra persona y así, de repente, quien era antipático, serio, agrio, se convierte en una persona mucho más agradable.

Este ejercicio tan simple, en mi experiencia, es el que me ha regalado más gratas sorpresas al mejorar mi relación con personas con las que nunca hubiera ni imaginado que sería posible tener una buena relación.

Cómo te comenté al inicio este ejercicio tiene dos partes y la segunda es esta:

### **3. SONRÍE AL HABLAR POR TELÉFONO, y sé consciente de los cambios que se producen en el interlocutor.**

Hablamos mucho por teléfono sin cuidar cómo lo hacemos, cuando es un canal de comunicación muy poderoso y a través del cual podemos comunicar mucho más de los que pensamos.

Es muy curioso que siempre pensamos en lo “**qué vamos a decir**” o simplemente hablamos sin pensar y en raras ocasiones reflexionamos sobre el impacto que tiene en el otro “**cómo lo decimos**”, ni al hablar cara a cara y menos aún al hacerlo por teléfono.

Sin embargo sabemos que lo que más influye en la comunicación es lo paraverbal (38%), el tono, la intensidad, el timbre de la voz, es decir, todo aquello que acompaña a las palabras además de la comunicación no verbal y de la actitud.



En este ejercicio has de tomar conciencia antes de iniciar una conversación telefónica de la expresión de tu cara, que como ya sabes es el primer paso para realizar cambios, y sonreír con esa sonrisa tuya, única, que te hace sentir tan bien.

Podrás apreciar como varia tu tono de voz cuando sonrías al hablar por teléfono en comparación a cuando estás seria/o y cómo mejora tu comunicación.

**Todas las veces que puedas toma nota de lo que te transmite el interlocutor y de cómo te sientes.**

Antes de finalizar este taller te dejo unas notas acerca de cómo es fisiológicamente una sonrisa auténtica, [La sonrisa de Duchenne](#).

Una de las primeras personas en estudiar la sonrisa fue el médico francés Guillaume Duchenne sobre 1850.

Sus investigaciones fueron usadas por el psicólogo Paul Ekman (en cuyos libros se han basado los guionistas de la serie Miénteme) para describir los diferentes tipos de sonrisas, llamando a la sonrisa auténtica como "sonrisa Duchenne".

Hay dos puntos clave para identificar una sonrisa Duchenne: **la simetría en los labios y la contracción del músculo orbicular.**



Si nos fijamos bien en una sonrisa auténtica comprobaremos que ambos lados de la boca se encuentran a la misma altura.

Además, al sonreír nuestros ojos se entrecierran ligeramente formando unas arrugas características en la comisura exterior.

Cuando realizamos una sonrisa falsa, ésta acaba siendo ligeramente asimétrica y sin ser acompañada con los ojos.

¿Cuál es la sonrisa auténtica, la sonrisa de Duchenne?

La sonrisa auténtica es la de la de la izquierda.



Aunque conozcamos estas características es muy difícil realizar de manera intencionada una sonrisa Duchenne, por eso a los actores que necesitan sonreír en una escena se les pide que piensen en algo alegre para hacer aflorar la sonrisa natural.

Una sonrisa auténtica es imposible de imitar del todo.

Así cuando estés delante de la persona elegida para el ejercicio, piensa en algo alegre y te resultará más sencillo.

**Se ha comprobado que si nos forzamos a crear una sonrisa falsa acabaremos formando una sonrisa real.**

**¡Se trata sólo de aprender a sonreír e incorporar la sonrisa auténtica a nuestro día a día porque queremos ser y estar felices!**

Déjame tus impresiones y cualquier cosa que deseas consultar.  
Te contestaré lo antes posible.

