

¿CÓMO EMPATIZO CON LOS DEMÁS?

En la cara de una persona feliz se dibuja la típica **sonrisa**, en la que se curva la boca y se deja ver parte de la dentadura. En una verdadera sonrisa los músculos de alrededor de los ojos también se curvan haciéndolos parecer más «achinados». Esto la distingue de una sonrisa falsa.

Para identificar la alegría, debemos fijarnos además en otros síntomas físicos y psicológicos:

Se expande el **pecho** llenándolo de aire y se puede llegar a sacudir todo el cuerpo, dejándolo totalmente relajado después de reír.



Produce múltiples **beneficios en la salud** y en el organismo: ayuda a dormir mejor, eliminar algunos dolores, mejora el sistema defensivo, reduce el estrés y, si es muy intensa, te hará llorar y limpiará y lubricará tus ojos, por no hablar de cómo mejorará la salud de tu corazón.

Se puede incluso llegar a **llorar** de la risa.

Suele ir acompañada de gestos como **abrazos o besos** de manera esporádica.

¿Conoces el dicho popular «salud y alegría, belleza cría»? Aunque no lo hayas escuchado antes, seguro que estás de acuerdo con él, porque todo nos parece más bonito cuando hay alegría, a todos nos apetece disfrutar de estos momentos y preferimos alejarnos de los menos agradables. Identificar estos síntomas es tu *ticket* de entrada a los beneficios que te ofrece esta emoción, pero recuerda hacerlo de forma controlada para no tener que arrepentirte de haber tomado decisiones equivocadas dejándote llevar por la euforia.

- Investigad sobre la sonrisa de *Duchenne* y buscad fotografías de personas «felices» para distinguir las sonrisas auténticas de las falsas.
- Inventad la forma de sacar una sonrisa a vuestros compañeros y comprobad si su sonrisa ha sido verdadera.

DESAFÍO

Diseña en tu cuaderno una línea del tiempo y anota cinco situaciones de alegría que hayas experimentado a lo largo de tu vida. Si quieres, puedes dibujarlas o utilizar imágenes que te ayuden a narrarlo a tus compañeros. Puedes ver un ejemplo en la Unidad 1 (pág. 15).

Equilibrando mis emociones

Piensa y responde a estas preguntas para saber en qué medida gestionas la alegría de forma adecuada.

¿Tienes claras las cosas que te gustan y te alegran?

¿Controlas tu euforia?

¿Eres de los que perdonan, o guardas algo de rencor?

¿Expresas tus emociones y ríes cuando la ocasión lo requiere?

¿Cómo son tus relaciones personales? ¿Te rodeas de gente positiva?

¿Practicas ejercicio físico y llevas una alimentación adecuada?

Busca tu propio final

- Imagina tu propio final y escríbelo en tu cuaderno.
- ¿Te gusta el nuestro?

Estás feliz y respiras alegría por cada poro de tu piel. Es justo que agradezcas a todos el esfuerzo que han hecho por organizar este evento, así que decides dedicarles unas palabras. Acto seguido corres hacia tus amigos y les abrazas con todas tus fuerzas, incluso se te escapa un beso en la mejilla a esa persona que para ti es tan especial. Tu felicidad se expande por toda la habitación.