

AUMENTANDO EL BIENESTAR EN FAMILIA: AGRADECER Y SONREIR

Estimados padres y apoderados:

La situación que vivimos actualmente, ha resaltado la necesidad de cuidar nuestra salud física y la de los nuestros, por lo que hemos estado tomando medidas para no contagiarnos, como son el aislamiento social y el confinamiento. Sin embargo, estas medidas que son muy necesarias para alejarnos del virus, son también factores que pueden fragilizar nuestra salud psicológica. De allí que sea importante revisar cómo podemos actuar para cuidar el ambiente emocional en que habitamos como familia.

En esta ocasión analizaremos el efecto de dos formas claves de aumentar el bienestar en familia: agradecer y sonreír.

¿Podemos activar los actos de sonreír y de agradecer? ¿Cómo y para qué?

Sí podemos, sonreír y agradecer son dos maneras de aumentar nuestra sensación de bienestar y de los demás, son prácticas de auto-cuidado y de cuidado de los que nos rodean altamente recomendadas, sobre todo en situaciones de crisis como la que vivimos actualmente.

La sonrisa es una acción simple y fácil de esbozar de manera voluntaria y nos puede ayudar a aumentar la conciencia de las cosas positivas que están en nuestras vidas. Estudios experimentales acerca de la sonrisa muestran que si esbozamos una sonrisa, enviamos al cerebro señales de estar sintiendo la emoción que nos provoca la sonrisa y eso induce que la sintamos realmente, aunque con una intensidad menor que cuando estamos en la situación real. Podemos aumentar el efecto si, junto con esbozar la sonrisa, evocamos una situación agradable y que nos indujo a sonreír. Eso es lo que los investigadores llaman “hipótesis de la retroalimentación facial”. Se recomienda hacer este ejercicio por dos razones: la primera, ya explicada, apunta a auto-provocarnos una sensación de bienestar. La segunda, porque la sonrisa hace que las demás personas interactúen positivamente con nosotros.

Así, recomendamos hacer el experimento en familia. Los pasos son los siguientes:

- 1) Nos podemos sentar todos en el living, podemos cerrar los ojos y cada uno deberá pensar en una situación en que se sintió feliz, y deberá esbozar una sonrisa.
- 2) Por turnos, uno de la familia puede hacer de juez y retroalimentar a los demás. También se pueden sacar fotos de la sonrisa de cada uno y observarlas.
- 3) Se puede terminar el ejercicio comentando cómo se siente cada uno cuando otra persona le sonrío y lo importante que es dar y recibir sonrisas.
- 4) También se puede pactar hacer el esfuerzo por hacer este ejercicio en determinados momentos del día para activar sensaciones positivas, como por ejemplo, acordarnos de sonreír al empezar un nuevo día.



Muy en relación con lo anterior, el agradecimiento es un antídoto contra estados de ánimo negativos. Agradecer no es simplemente la conducta de dar las gracias por algo que otro ha hecho por nosotros, es un sentimiento de asombro, agradecimiento y apreciación por la vida. Por lo tanto, es mucho más amplio, es una práctica que supone apreciar nuestra vida como es hoy y lo que la hecho así. Las investigaciones muestran que las personas que suelen estar agradecidas son relativamente más felices, son más optimistas, tienen más energía y experimentan más emociones positivas, tienden a ser más empáticas y amables con los demás.

Haga usted el siguiente ejercicio. Escriba cinco cosas por las que está agradecido/a:

Cinco cosas por las que estoy agradecido/a
1)
2)
3)
4)
5)

¿Qué le ocurrió al hacerlo? ¿Cómo se sintió?

Sonja Lyubomirsky en su libro “La Ciencia de la Felicidad” plantea que hay varias maneras en que la gratitud produce bienestar. Aquí algunas de estas para tener en cuenta:

- 1) Pensar con gratitud ayuda a saborear las experiencias positivas de la vida, poniendo foco en estas y no en lo negativo.
- 2) Expresar gratitud refuerza la autoestima, ya que cuando nos damos cuenta de lo que otro ha hecho por nosotros o de lo que hemos conseguido, nos sentimos mejor, más seguros y eficaces.
- 3) La gratitud nos ayuda a enfrentar el estrés y el trauma, ya que nos ayuda a dar una nueva interpretación de los hechos. Tal es el caso de muchas personas que ven aspectos positivos del confinamiento, tal como es la posibilidad de pasar más tiempo con la familia.
- 4) La gratitud ayuda a establecer y mantener vínculos, ya que cuando tomamos conciencia de lo que otras personas hacen por uno, es probable que los tratemos mejor, lo que produce un círculo virtuoso, fortificando esas relaciones y la calidad de nuestros vínculos.
- 5) Expresar gratitud es incompatible con las emociones negativas, reduciendo la rabia y la amargura.

Existen maneras de practicar la gratitud en familia que les sugerimos explorar:

- a) Cada integrante puede tener un cuaderno de la gratitud y elegir un momento en la semana para reflexionar sobre tres a cinco cosas por las que esté agradecido en ese momento, de una manera semejante a como usted lo hizo anteriormente. Pueden ser cosas como la comida que algún miembro cocinó para todos, que las plantas florecieron, que se rieron juntos a la hora de comida por un chiste que alguien hizo, por una llamada telefónica recibida, una tarea bien lograda, etc.
- b) Se puede elegir un momento de la semana para que el que quiera, comparta sus agradecimientos.
- c) También es importante mantener fresca la actitud de agradecer, que no se haga rutinaria y empobrecida. Esto se puede hacer cambiando la manera de agradecer. Se puede hacer un dibujo o simplemente pensar en los agradecimientos.
- d) Se puede expresar directamente el agradecimiento si va dirigido a una persona en específico: se le puede expresar escribiéndole o llamándola.

Es importante enseñar a los niños, niñas y adolescentes a realizar esta práctica. Especialmente en algunas edades tienden a fijarse más en las malas actitudes de otras personas que en las buenas. Ayudarles a matizar es parte de nuestro rol de padres y madres. Por ejemplo: “es verdad que tu amiga se olvidó de tu cumpleaños, pero te acompañó y estuvo contigo cuando terminaste con tu pololo. ¿No es eso algo a agradecer en tu corazón, aunque no se lo digas ahora?”

Sonreír y agradecer son prácticas positivas de auto-cuidado, de creación de bienestar familiar, de mejoramiento de nuestros climas afectivos. Practiquémoslos y enseñemos a nuestros hijos a practicarlos.

¿Qué se desarrolla en familia con esto?
 Comunicación asertiva - Relaciones gratificantes - Expresión emocional - Auto-cuidado - Empatía - Auto-conocimiento.