

# Sonríe, alza los brazos... cómo tu actitud corporal modifica tu estado de ánimo

Es habitual pensar que los cambios en el ánimo provocan cambios en el cuerpo: si estamos tristes, ponemos cara triste, si nos sentimos aburridos, nuestra cara y comportamiento del cuerpo dará muestras de aburrimiento. Algo parecido a esto es lo que conocemos como [psicosomatismo](#). Un ejemplo de psicosomatismo podría ser el momento en que una depresión -psique-, comienza a afectar a nuestro cuerpo disminuyendo las defensas del sistema inmunológico -cuerpo-...



Desde hace un tiempo los científicos están investigando un hecho sorprendente, y es que el sentido contrario también funciona: el **estado del cuerpo (incluso la postura instantánea) afecta al estado anímico.**

En la práctica, esto quiere decir que si nos ponemos delante de un espejo y «físicamente» sonreímos, este acto influirá en nuestro estado anímico provocando un aumento de nuestra alegría interior. Si alzamos los brazos -como la señal de victoria- nos dará auto-confianza.

Encontré esta teoría por primera vez hace un par de años en la [conferencia de Amy Cuddy en TED](#) y ahora vuelvo a ver la misma idea citada en el artículo de A.Krishna et al (2013) (doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jcps.2013.12.006>).

Cuando te encuentres triste, fuerza la sonrisa en tu rostro y tal vez consigas sentirte más feliz.

Un besito y una besita,  
Angel (@aabrilru)

---

¡Si te gustan mis reflexiones sígueme!:

Facebook: <https://www.facebook.com/paginadeangelabril/>

Twitter: <https://twitter.com/aabrilru>

Youtube:

[https://www.youtube.com/user/aabrilru?sub\\_confirmation=1](https://www.youtube.com/user/aabrilru?sub_confirmation=1)

Suscríbete al aviso por email: [¡Quiero que me llegue un email cuando haya un nuevo artículo!](#)

---