

Una sonrisa para rebajar el estrés (A smile to lower stress)

August 07, 2012

ABC:

Aunque la **sonrisa** es síntoma de que nos sentimos bien también puede ser una buena herramienta para mejorar nuestro humor cuando el **estrés** nos invade. Así lo asegura un estudio de la Universidad de Kansas, que se publicará próximamente en la revista «Psychological Science».

Los psicólogos Tara Kraft and Sarah Pressman han investigado los potenciales beneficios de sonreír y cómo los diferentes tipos de sonrisa influyen en la capacidad de cada uno para recuperar de episodios estresantes.

Los investigadores reclutaron a 169 participantes universitarios para confirmar su hipótesis. Les dividieron en tres grupos a los que asignaron diferentes expresiones faciales: neutra, sonrisa forzada por unos palillos y espontánea, mientras les obligaron a realizar varias tareas estresantes.

Read the whole story: [ABC](#)