

SEMP - Artículos de interés

<https://semp.org.es/>

El Dr. Manuel Álvarez nos envía el siguiente artículo de internos publicado en Tribuna Abierta del diario ABCdesevilla.

¿Sabes sonreír en la pandemia?

La sonrisa de una persona expresa y alimenta el aprender a disfrutar con lo pequeño, lo cotidiano y lo normal

HACE un par de años no sabíamos que era eso de la epidemia o la pandemia. Pero bien que lo hemos aprendido a base de sorpresa, inseguridad y dolor. Nuestras vidas se han roto o deshilachado en muchos casos. Y no ha finalizado esta función dolorosa de nuestro vivir actual. Ciertamente hemos aprendido y seguramente mejorado en disposiciones, en virtudes éticas y hábitos saludables. Como en toda vida se sucedieron luces y sombras capaces de aportar aspectos positivos y negativos a la biografía de cada cual. Ese reflejo de nuestro vivir no puede olvidar el papel de la sonrisa en nuestro día a día. Por eso resaltamos el valor expresivo de la alegría que toda alma humana puede, debe y sabe descubrir y elaborar mientras vive.

Una sonrisa, como casi todo en la vida, es cuestión de genes, educación, ambiente e incluso del mejor o peor uso que hagamos de nuestra propia libertad. Y, además puede mejorarse con el uso y el tiempo, con la experiencia del vivir. No debemos olvidar que todo cuanto protagonizamos y vivimos tiene una cruz y una cara, algo que nos llega cargado de gozo o de dolor. Este es uno de los patrones ordinarios de la existencia humana. Pero descubrir los perfiles felices, enriquecedores y alegres de cada día es todo un arte, una ciencia y señal de madurez. Y siempre estamos en situación de seguir madurando. La actual pandemia es todo un continente temporal de experiencias en el ámbito que venimos describiendo.

[Artículo Completo](#)

Link to Original article: <https://semp.org.es/articulos-de-interes-1/el-dr-manuel-alvarez-nos-envia-el-siguiente-articulo-de-internes-publicado-en-tribuna-abierta-del-diario-abcdesevilla?elem=328576>