



*Risa y  
buen humor*

*Salud  
Física y Mental*

# EL PODER DEL SENTIDO DEL HUMOR

Durante nuestra vida siempre habrá momentos complejos en que parecerá imposible verles el lado gracioso, incluso la regla social indicará que lo que corresponde es concentrarse en el lado negativo y amargo de esas situaciones

Es cierto que hay situaciones personales que nos hacen sentir pena y también hay un sin fin de casos que nos hacen empatizar con el dolor ajeno, momentos en que por supuesto lo indicado es conectarse con esa emoción personal y a la vez procurar no herir la sensibilidad de los demás

Pero no es menos cierto que una vez conectada y procesada adecuadamente la emoción dolorosa, lo que resulta más recomendable para superarla es el procurar ver el lado positivo a estas situaciones y, de ser posible, tratar de tomarlas con sentido del humor, porque tal como podremos tender a perpetuar el sufrimiento emocional hasta que se consoliden sentimientos dolorosos que a la postre podrán convertirse en trastornos afectivos, siempre en cambio será posible encontrar el lado constructivo a los acontecimientos negativos, aprender de la experiencia de haberlos vivido y al superarlos salir de ellos fortalecidos

# EL PODER DEL SENTIDO DEL HUMOR

Entonces el impacto en la salud mental no es menor, pues el mantener una mala actitud y humor, entre muchos efectos negativos provocará la liberación de gran cantidad de cortisol (hormona del estrés), mientras que el mantener una actitud y humor positivos nos producirá bienestar y nos significará un sentimiento de felicidad, liberando una importante cantidad de endorfinas (hormona de la felicidad)

Este impacto psicológico a su vez se reflejará de manera fulminante en el bienestar físico, y especialmente en el sistema inmunológico, generando un impacto masivo que será precursor de buena o mala salud si sostenemos, respectivamente, un buen o mal humor, si procuramos ver el lado amable y reírnos de las situaciones cotidianas, o si por el contrario dejamos paso libre a nuestra irritabilidad y andamos enojados por la vida

A continuación se muestran ejemplos del impacto en uno u otro caso en nuestro organismo:

# EL PODER DEL SENTIDO DEL HUMOR

## La risa vs el enojo



The illustration shows two cartoon characters standing side-by-side. On the left is a thin man with spiky hair, wearing a blue t-shirt and light blue pants, laughing heartily with his mouth wide open and eyes squeezed shut. On the right is a much larger, balding man with a thick, angry expression, wearing a red t-shirt and pink pants, with his teeth bared and a furrowed brow.

- ▶ Se ejercitan unos 400 músculos.
- ▶ Los oídos se despejan.
- ▶ Entra el doble de aire. La piel se oxigena.
- ▶ Elimina el estrés.
- ▶ Se combate el insomnio porque se produce una sana fatiga.
- ▶ Se libera energía negativa.

- ▶ Todo el cuerpo se tensa.
- ▶ La sangre circula más lento.
- ▶ Los músculos y articulaciones, se engarrotan.
- ▶ Se altera y rompe el equilibrio del sistema cardiovascular
- ▶ Destruye las relaciones con otras personas

El buen humor le puede alargar la vida;  
el mal humor se la podría acortar.

# PSICOLOGÍA DE LA RISA

Hay una frase que dice que “la risa abunda en la boca de los tontos” y, si bien la risa en un extremo puede llegar a ser patológica o considerada agresiva en la interacción social, se trata de una creencia muy alejada de la realidad

De hecho los niños suelen reír espontáneamente, somos los adultos quienes debido a nuestras propias frustraciones en ocasiones coartamos la natural alegría de los niños y les vamos enseñando sin querer la nefasta mirada pesimista o negativista de las cosas

Pero cuando la risa es espontánea y surge de disfrutar de los momentos alegres, posee una potente función social pues acerca a las personas, rompe “hielos” en ambientes donde las personas no se conocen mucho e, incluso, hay estudios que confirman que las personas que ríen y hacen reír a los otros resultan más atractivas a los demás. También es útil para enfrentar algunos conflictos pues, cuando la risa es genuina y bien intencionada, tiende a ayudar a desactivar los conflictos, calma y elimina tensiones, pues riendo se atenúan los sentimientos negativos

El siguiente cuadro muestra con más detalle los efectos positivos de la risa en nuestro organismo:

# EFFECTOS FÍSICOS DE LA RISA

## Salud a carcajadas

La risa no sólo tiene efectos beneficiosos sobre nuestro estado de ánimo sino que también actúa sobre el organismo aunque, eso sí, no es una terapia absoluta que cure por sí sola sino que debe utilizarse como apoyo a otras terapias ante la enfermedad

Tiene efecto analgésico: favorece la producción de endorfinas y encefalinas en el cerebro

Elimina el insomnio gracias a la sana fatiga que genera

Cada carcajada pone en marcha cerca de 400 músculos, incluidos algunos del estómago que sólo se pueden ejercitar con la risa

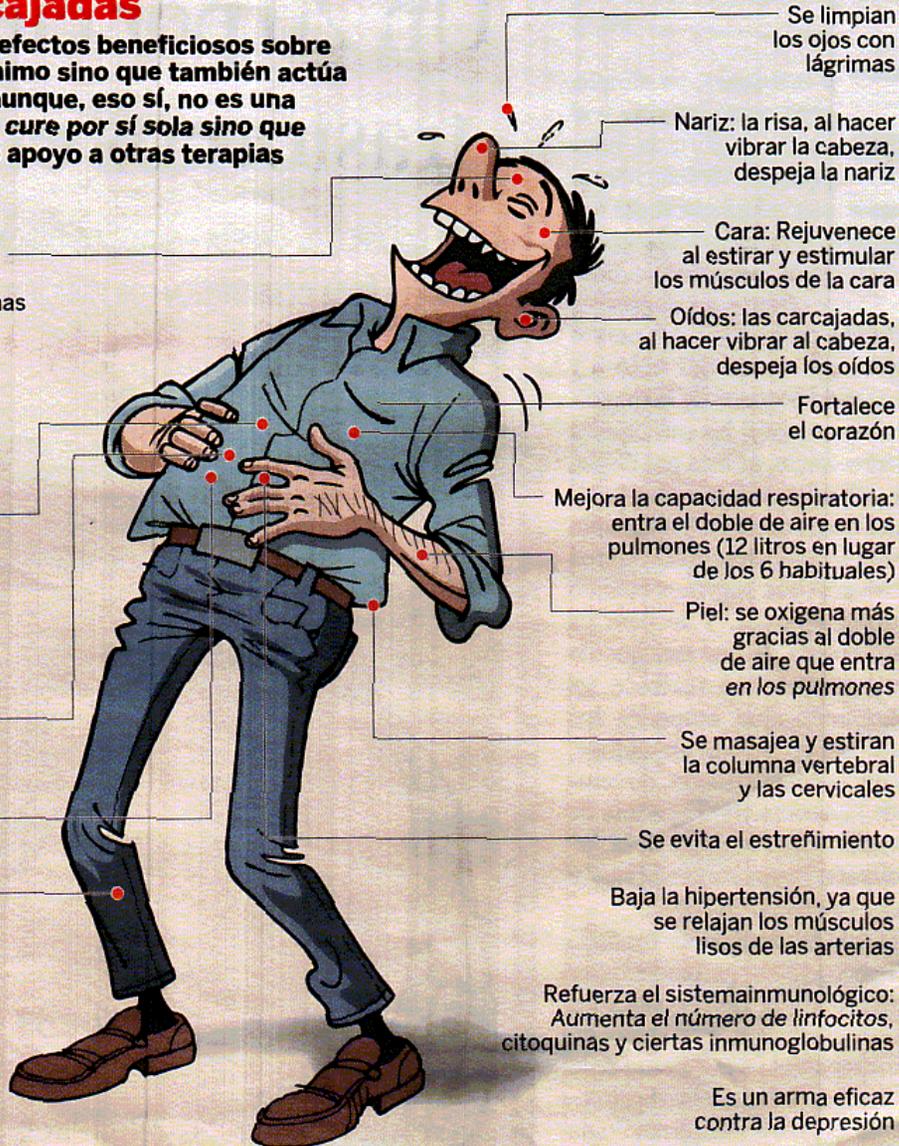
Favorece la eliminación de la bilis

El diafragma origina un masaje interno que facilita la digestión

Mejora la circulación

Se eliminan las toxinas

Elimina el estrés



Se limpian los ojos con lágrimas

Nariz: la risa, al hacer vibrar la cabeza, despeja la nariz

Cara: Rejuvenece al estirar y estimular los músculos de la cara

Oídos: las carcajadas, al hacer vibrar al cabeza, despeja los oídos

Fortalece el corazón

Mejora la capacidad respiratoria: entra el doble de aire en los pulmones (12 litros en lugar de los 6 habituales)

Piel: se oxigena más gracias al doble de aire que entra en los pulmones

Se masajea y estiran la columna vertebral y las cervicales

Se evita el estreñimiento

Baja la hipertensión, ya que se relajan los músculos lisos de las arterias

Refuerza el sistema inmunológico: Aumenta el número de linfocitos, citoquinas y ciertas inmunoglobulinas

Es un arma eficaz contra la depresión

# PSICOLOGÍA DE LA RISA

Efectivamente, la investigación en psicología admite que al considerar el lado cómico de la realidad se fortalece nuestro cuerpo y todavía más nuestra mente, viéndose también fortalecida nuestra capacidad de resiliencia

Además de los chistes hay muchas cosas que podemos considerar cómicas, pero no todos los chistes nos parecen graciosos. Hoy sabemos que lo que la risa fluye cuando resolvemos la contradicción generada por el desenlace de un chiste y la sorpresa asociada con ello

Cuando uno ríe pierde hasta cierto punto el dominio de sí mismo, se deja llevar por la situación y se relaja tanto el organismo como la mente, resultando un efectivo agente de interrupción de la inercia pesimista que conlleva muchas veces la depresión, observándose en la clínica que el buen humor disminuye también la prevalencia del trastorno depresivo

Ejercitar las capacidades de buen humor lo fortalece de manera significativa, resultando muy similar a cuando se fortalece la capacidad de disfrutar o distenderse. De hecho hoy es muy utilizada la risoterapia como recurso clínico, la cual consiste directamente en activar en sesión psicoterapéutica la risa a carcajadas, terapia que, si bien no va a resolver por sí sola trastornos psicológicos complejos, en muchos casos resulta un muy buen complemento en el proceso de tratamiento

# PSICOLOGÍA DE LA RISA

Pero para algunas personas puede no resultar fácil el comenzar a reír a propósito, de la nada, especialmente difícil será para aquellas que andan enojadas y enfocándose en las cosas graves de las cosas, pero si se desea siempre será posible encontrar la manera de cambiar esa disposición, pudiendo incluso llegar a la máxima expresión del buen humor que es el reírse de uno mismo, lo que a su vez tiende a fortalecer la autoaceptación

Para esto Paul McGhee propone un plan para entrenar el buen humor, el cual consta de 8 etapas:

- Aprender a reconocer cómo es el propio humor
- Afrontar con buen humor las “cuestiones serias”
- Respirar y reír con el abdomen
- Contar chistes a menudo
- Dar vía libre a las ocurrencias espontáneas
- Ver lo cómico en lo cotidiano
- Dar a conocer la ironía propia
- Aplicar estrategias humorísticas en la vida diaria

