

# Sentido del humor y risa

*“El día más perdido es aquel en el que no hemos reído”*

Champort

Si les digo, queridos lectores, que tres minutos de risa aguda equivalen en salud a diez minutos remando intensamente, o que un minuto de risa diario equivale a cuarenta y cinco minutos de relajación, ¿se lo creen? La Risa produce un enorme bienestar, y es que cuando una persona ríe, además de mejorar su estado de ánimo, su estado psicológico o de estrés, también se genera una sustancia benéfica para el organismo que nos ayuda a **prevenir diferentes enfermedades**, potencia nuestra creatividad e imaginación y hace que estemos más activos y receptivos. La risa libera la energía negativa, nos inmuniza contra la depresión y la angustia. Reírse es saludable para el corazón, mejora la respiración, disminuye la percepción del dolor, combate el insomnio, además de ayudarnos a hacer ejercicio, ya que con cada carcajada se ponen en marcha cerca de cuatrocientos músculos, incluidos algunos del estómago que sólo pueden ejercitarse con la risa.

El sentido del humor nos permite enfrentarnos a una situación difícil sin dejarnos secuestrar por las emociones negativas, nos ayuda a crear ambientes más relajados y favorables para tomar decisiones y solucionar conflictos. Nos permite **ver los problemas desde otra perspectiva**, con mayor flexibilidad y nos ayuda a darnos cuenta de que quizás estamos realizando una interpretación exagerada de la realidad, porque lo importante no es tanto lo que nos pasa, sino cómo lo interpretamos, cómo nos lo contamos, pues somos los reporteros de

nuestra vida y podemos aprender a relatarla de forma positiva. La esencia del humor está en la capacidad de reírse de uno mismo, esta actitud se admite como signo de inteligencia y de buena salud mental. Reírnos de nosotros significa que estamos a gusto en nuestra piel, a pesar de nuestras imperfecciones. El sentido del humor es un **buen antídoto contra el miedo**. Reírnos de las cosas que nos asustan las vuelve menos amenazantes. Las personas que son capaces de reír ante los contratiempos dejan de sentir lástima de sí mismas, y es que no podemos sentir lástima y reírnos a la vez, nuestro cerebro no puede actuar según dos órdenes opuestas. Numerosas investigaciones han mostrado cómo las personas que sienten de forma crónica emociones estresantes -rabia, depresión o ansiedad-, sufren un impacto negativo en su salud. Aquellas que están crónicamente enfadadas y hostiles tienen un riesgo cuatro o cinco veces mayor de sufrir un ataque cardíaco que el resto de las personas. Al igual que los que tienen una actitud negativa y pesimista hacia la vida son más susceptibles de padecer enfermedades habituales como resfriados y problemas digestivos. La risa nos proporciona una **experiencia emocional satisfactoria**, si una persona está deprimida o enfadada y alguien le hace reír con algún comentario gracioso, su estado de ánimo cambia de forma inmediata y la ira o la depresión se desvanecen, al menos momentáneamente. El humor también es una experiencia social, nos ayuda a sentirnos más relajados con los demás, fomenta la sensación de unidad y

pertenencia al grupo y reduce los sentimientos de soledad o aislamiento. **Cuando te ríes con otra persona te sientes más unida a ella**. En las relaciones de pareja esto es fundamental. Si conseguimos que nuestra pareja se ría sobre los tópicos que nos hacen discutir, estaremos evitando una pelea pero incluso después de pelear si utilizamos el sentido del humor y el afecto, se protegerá el vínculo y será más fácil salir de la situación sin que la relación se vea afectada. El humor nos enseña a ser menos arrogantes, más humildes, menos tímidos y facilita el diálogo con uno mismo.

No nacemos con sentido del humor, lo aprendemos a través de nuestros padres porque tendemos a imitar sus reacciones y a examinar atentamente cuando se ríen. Por todo ello, el sentido del humor es un arma poderosa para utilizar en momentos difíciles. En la vida es importante aprender a reír más para tener un poco de esperanza y no dar tanta importancia a cosas que no la tienen. Así que no se tomen las cosas tan a pecho, busquen oportunidades para divertirse y aprendan a sacar lo mejor de su risa. Si reciben una carta con la palabra “imbécil”, exclamen sin inmutarse “he recibido muchas cartas sin firma, pero ésta es la primera vez que recibo una firma sin carta”. **SEAN FELICES Y RÍANSE, SU MENTE LO NECESITA.**

M<sup>a</sup> Isabel Ortuno, Psicóloga  
Máster clínica y jurídica  
Máster terapia sexual y de pareja

[www.isabelortunopsicología.com](http://www.isabelortunopsicología.com)



## GABINETE PSICOLÓGICO

M<sup>a</sup> ISABEL ORTUNO PANIAGUA

### TERAPIAS

Individual, Infantil y Adolescente • Sexual y de Pareja  
Familiar • Counselling o Psicoterapia Breve  
Orientación y Crecimiento Personal

Emilio Castelar, 36 - 2º B  
Alcázar de San Juan  
Tel. 605 878 109