

# ¡EL QUE RÍE ÚLTIMO... NO ENTENDIÓ EL CHISTE!



**T**al vez aquel compañero de trabajo que se descostilla de la risa con tiras cómicas que no son tan graciosas comprende el quid de la cuestión. La risa y un buen sentido del humor son elementos clave de una vida feliz. Una buena carcajada no solo puede hacerlo sentir mejor a usted y a los que lo rodean, sino que algunos especialistas afirman que la habilidad para reír también ofrece considerables beneficios físicos y emocionales.

## LOS BENEFICIOS DEL HUMOR Y LA RISA

En la actualidad, existe cierto debate con respecto a los verdaderos efectos de la risa y el humor. Pero, a pesar de las diferentes opiniones, las investigaciones señalan algunos beneficios innegables. Los expertos en el tema han descubierto que —cuando se usan apropiada y sensiblemente— el humor, la alegría y la risa:

- Reducen el estrés, la ansiedad, la tensión y la depresión
- Estimulan el bienestar psicológico
- Fortalecen las relaciones interpersonales
- Fomentan el buen humor y elevan la esperanza
- Aumentan la energía y la tolerancia al dolor
- Ejercitan los músculos respiratorios
- Fomentan identidad de grupo, solidaridad y unión

Existen otros efectos fisiológicos relacionados con el humor y la risa. Sin embargo, hasta ahora, estos son considerados creencias comunes que necesitan pruebas científicas más sólidas para ser considerados como hechos. Aunque existen varios estudios, los especialistas aún no han confirmado si el humor, la alegría y la risa:

- Reducen las enfermedades del corazón
- Bajan la presión arterial
- Reducen las infecciones respiratorias
- Mejoran la función inmunitaria
- Aumentan las endorfinas
- Tratan el cáncer
- Conducen a la pérdida de peso

Se necesitan muchas investigaciones más para comprobar todos los beneficios de un buen sentido del humor. Pero incluso los investigadores más escépticos reconocen que, sea o no sea que la risa en realidad mejora la salud o da energía, sin duda mejora la calidad de vida. Una cosa es segura: la risa hace que uno se sienta bien.

El humor ayuda a que uno tenga una visión más optimista de la vida, incluso en medio de pruebas, pérdida y aflicciones. Aun en la peor de las situaciones, una risotada —o incluso una sonrisa— puede ayudarlo a cambiar la perspectiva y sentirse

mejor. No es que se le quite importancia al asunto, sino que un punto de vista humorístico crea una distancia psicológica, lo que puede ayudarlo a sentirse menos abrumado.

Además, una buena carcajada relaja todo el cuerpo y alivia la tensión, la ansiedad y el estrés aun después de que uno deja de reírse. Se dice que la risa ocupa el mismo “lugar mental” que el enojo y la irritación, lo cual se refleja en expresiones como: “No me hagas reír, que estoy enojado”. Quizá eso es lo que inspiró al actor y director Alan Alda a decir: “Cuando la gente está riéndose, por lo general no está matándose entre sí”. No se puede reír de verdad y estar enojado al mismo tiempo. Esa es una de las razones por las que el fomentar la risa y el humor en la vida no solo mejora el estado de ánimo, y el bienestar físico y emocional, sino que también fortalece las relaciones personales y sociales.

## AVIVE EL HUMOR Y LA RISA EN SU VIDA

¿Qué sucede cuando uno no tiene ganas de reír? En verdad, hay momentos en los que simplemente es difícil reír, como cuando uno enfrenta situaciones complicadas, tales como problemas familiares, depresión, estrés, preocupaciones económicas o enfermedades serias. En esas situaciones, puede que uno deba hacer un esfuerzo deliberado por reír; pero vale la pena intentarlo, ya que eso lo ayudará a aliviar las emociones angustiantes y encender el buen humor. Charlie Chaplin dijo alguna vez que “para reír de verdad, uno debe aprender a jugar con el dolor propio”.

Para avivar el humor y la risa en su vida, ponga en práctica los siguientes consejos (posiblemente los mismos que le daría su compañero de trabajo):

- **Sonría más a menudo**
- **Pase tiempo con gente graciosa, divertida y positiva**
- **Juegue con niños, como un niño**
- **Mire comedias televisivas y películas graciosas o lea tiras cómicas y chistes**
- **Dedique tiempo a realizar actividades divertidas**
- **Practique yoga de la risa (*laughter yoga*)**
- **Cuente sus bendiciones**
- **Relájese y no se tome a sí mismo tan en serio**

¡Ríase lo más que pueda! Aprenda a reírse de las muchas cosas que le pasan cada día que no son graciosas. Eso lo ayudará a mejorar su propia vida y la de los que lo rodean. La risa es poderosa. ¡La risa es cosa seria! s.v.

Fuentes de consulta: [www.helpguide.org](http://www.helpguide.org), [www.aath.org](http://www.aath.org), [www.everydayhealth.com](http://www.everydayhealth.com), [women.webmd.com](http://women.webmd.com), [abcnews.go.com](http://abcnews.go.com), [www.laughtertherapy.com](http://www.laughtertherapy.com), y [www.umm.edu](http://www.umm.edu)



**¡RÍASE LO MÁS QUE PUEDA! APRENDA A REÍRSE DE LAS MUCHAS COSAS QUE LE PASAN CADA DÍA QUE NO SON GRACIOSAS. ESO LO AYUDARÁ A MEJORAR SU PROPIA VIDA Y LA DE LOS QUE LO RODEAN. LA RISA ES PODEROSA.**

**¡LA RISA ES COSA SERIA!**