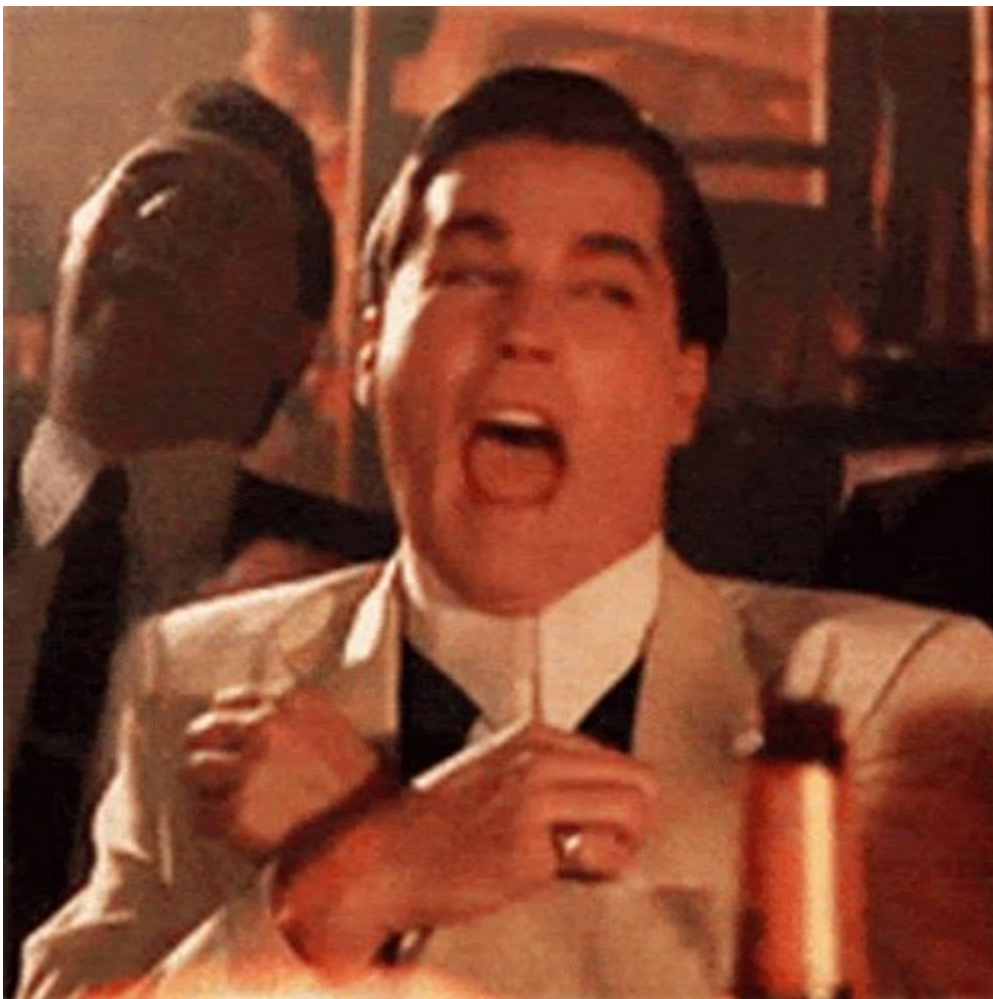




### "El poder de la risa": cómo reír potencia nuestro bienestar



¡Hola! En la Newsletter de hoy exploraremos el poder de la risa en nuestra salud mental y física, viendo cómo muchos estudios han demostrado que reír tiene muchos beneficios para nuestro bienestar. Del mismo modo, hablaremos de la bautizada como “risoterapia” y de su

aceptación en la comunidad psicológica; además de, como siempre, hacer un repaso de la actualidad en el mundo de la Psicología.

¡Empezamos!

– Natalia Menéndez, Pol Bertran

## El poder de la risa en nuestro bienestar emocional y físico 😂

Todos hemos experimentado la sensación de bienestar al compartir un rato de risas con nuestros seres queridos. **La risa se asocia con la emoción de la alegría y siempre va acompañada por un estado de relajación gracias a la liberación de ciertas sustancias químicas en el organismo, tales como la dopamina o las endorfinas.** Por ello, reír es un potente antídoto contra el estrés y la ansiedad.

Cuando hablamos de salud mental y psicología a menudo se pone el acento en los aspectos patológicos de las personas. Hablamos de malestar, síntomas y carencias, y pocas veces se enfatiza el valor de los recursos positivos de los cuales disponemos.

Más allá de lo placentero que resulta, reír es un regalo para la salud. Cuando reímos, se estimulan nuestros órganos (pulmones, corazón, músculos, cerebro...) de tal manera que los niveles de cortisol bajan y con ello nuestros síntomas de estrés. Además, en el medio y largo plazo **ser una persona risueña va asociado con importantes mejoras en el sistema inmune, que en un estado de calma logra protegernos mejor frente a las enfermedades.** La risa también es un escudo natural frente al dolor, pues fomenta que el propio cuerpo segregue sustancias analgésicas. Por si esto fuera poco, la risa es un pegamento que nos conecta con otras personas y mejora el estado de ánimo, lo que reduce el riesgo de desarrollar problemas como la depresión, la ansiedad o la baja autoestima.

Como seres sociales que somos, necesitamos experimentar la conexión con los otros. Es por ello que la risa es tremendamente contagiosa, sirviendo así como vehículo para vincularnos con los demás y encontrar apoyo. Reír es tan natural e instintivo para el ser humano que los bebés de unos pocos meses de vida ya son capaces de emitir la llamada sonrisa social, aquella que surge en situaciones de sintonía con sus cuidadores y otras personas próximas.

Además de los beneficios a nivel físico que tiene la risa, esta también tiene un impacto en el bienestar psicológico. Cuando reímos nuestra actitud cambia y afrontamos la adversidad de manera más resiliente. **Como curiosidad, incluso cuando emitimos una sonrisa que no es genuina, nuestro cerebro recibe el mensaje de que hay algo positivo y nuestro estado de ánimo mejora.** También parece que reír nos rejuvenece gracias a la relajación asociada, de la misma manera que el estrés severo nos envejece a gran velocidad. Reír también nos ayuda a proyectar en los demás una impresión agradable, mostrándonos como personas atractivas y confiables. Así, adoptar una actitud risueña es interesante tanto en el plano personal como en el profesional, ya que la seguridad que transmite la sonrisa puede ser de ayuda para lograr metas y objetivos.

## ¿Qué es la risoterapia?

Debido a los numerosos beneficios asociados a la risa, no es de extrañar que se haya desarrollado una técnica psicoterapéutica basada, precisamente, en reír. Dicha técnica, conocida como risoterapia, busca brindar a las personas los beneficios asociados a la risa para fomentar la

salud mental. La finalidad de una sesión de risoterapia es lograr que los participantes salgan sintiéndose más positivos y satisfechos. **El creador de esta propuesta fue Hunter Doherty, un médico que en 1972 apostó por utilizar la alegría como arma terapéutica. Entonces su iniciativa no estuvo exenta de críticas, aunque con el tiempo su aceptación ha sido cada vez mayor.**

Es importante aclarar que la risoterapia no es, a pesar de su nombre, una terapia. Esta no tiene el potencial de curar patologías aunque tenga beneficios asociados a su práctica. No obstante, parece ser un complemento útil en personas con padecimientos como el dolor crónico, ya que como comentamos más arriba, reír provoca un efecto analgésico natural.

Mary Bennett, directora de la escuela de enfermería de la Universidad de Western Kentucky (EE.UU), ha sido una figura importante en la investigación de los efectos de la risa en el sistema inmunitario. **Acorde a sus hallazgos, la risa no previene ni cura enfermedades, pero es un complemento importante de la medicina convencional.** Según sus conclusiones, reír no puede curar enfermedades como el cáncer, pero puede ser un gran recurso para atender la salud mental de quien está recibiendo quimioterapia.

En conclusión, podríamos decir que la risa es claramente beneficiosa para la salud física y mental. Por ello, utilizarla para fomentar el bienestar de la población es una iniciativa útil y con sentido, entendiendo que esta en ningún caso puede sustituir el uso de los tratamientos médicos y psicológicos de elección. Esto demuestra una vez más que los humanos somos seres de naturaleza social, de forma que necesitamos conectar con los otros para poder estar en calma y mantener un funcionamiento óptimo del organismo.