

¿Qué tanto sabes de los efectos del humor sobre la salud física y mental?

“Muchas veces ayudó una broma donde la seriedad solía oponer resistencia.”
(Platón, filósofo griego)



Ya desde tiempos remotos, grandes pensadores reconocieron los efectos positivos del buen humor para todo aquel que lo emplee como forma de afrontar las situaciones que la vida plantea.

En los últimos años, se le abre un espacio cada vez más amplio al tema del humor. Son muchas las investigaciones que se realizan para evaluar los efectos del humor positivo sobre la salud física y emocional de las personas, algunos estudios apoyaron la hipótesis de un efecto terapéutico de la risa y el buen humor. Por ejemplo, ¿sabías que actualmente en varios hospitales ya hay varias asociaciones como “Doctor Yaso”

(www.dorctoryaso.com) que su misión es ir a los centros hospitalarios a aliviar el sufrimiento de los niños?

Los beneficios de unas buenas carcajadas sobre la salud física, se pueden destacar:

- ✓ Produce relajación muscular.
- ✓ Reduce la producción de las hormonas asociadas al estrés.
- ✓ Mejora el funcionamiento del sistema inmunológico.
- ✓ Contribuye a reducir las sensaciones de dolor.
- ✓ Contribuye positivamente al ritmo cardíaco, ya que funciona como un “ejercicio interno”, beneficiando a su vez la presión arterial.
- ✓ Al reírnos también estamos oxigenando nuestro cuerpo, ya que incorporamos más aire a los pulmones, como en una respiración profunda.

A nivel psicológico también se demostraron algunos efectos positivos del buen humor y de la risa. Produce una sensación muy placentera de liberación de tensiones emocionales. Al mantener una actitud positiva, se pueden gestionar mejor las situaciones de la vida diaria que pueden generar estrés. También, puede ayudar a prevenir síntomas de depresión, ya que fomenta un estado de ánimo alegre y evita el aburrimiento.

Las personas alegres, que se ríen y hacen reír a otros, son más aceptadas socialmente, lo que mejora su sentido de seguridad y personal.

El sentido del humor contribuye a potenciar la creatividad y mejora la comunicación. En el ámbito laboral puede ayudar a la motivación de los empleados y con ello mejorar la productividad.



estima

también

Todos estos beneficios sólo se producen si el humor que se utiliza es positivo (contrario al sarcasmo y otras formas de humor más agresivas u ofensivas) y adecuado a la situación.