

## ¿Reírse más prolonga la vida?

Daniel Goleman, psicólogo estadounidense estudioso de la inteligencia emocional, afirma que «el buen humor favorece la eficiencia mental y permite que la gente sea más competente en la comprensión de la información y en la aplicación de reglas a la toma de decisiones complejas, así como más flexible en la forma de pensar». A lo que debemos agregar que, además, el buen humor ayudaría a vivir más. Así lo afirmaron científicos noruegos, quienes en 2017 publicaron los resultados de un extenso estudio realizado en su comunidad.

Para llevarlo a cabo se obtuvieron componentes cognitivos, sociales y afectivos del sentido del humor, y las asociaciones con mortalidad por enfermedades cardiovasculares (ECV), pulmonares, infecciones y cáncer se estimaron por razones de riesgo.

Ahora bien, ¿qué es el sentido del humor? «Podríamos definir el sentido del humor como un recurso, una actitud ante la vida, que permite a las personas afrontar situaciones cotidianas de una manera optimista, y responder a interacciones sociales con asertividad», dice Romina de los Santos (M.N. 50.772), licenciada en Psicología de la Fundación Barceló.

Este 'estilo de afrontamiento' tiene efectos positivos en la salud mental y física.

### Protección del sistema inmunológico

Cuando una persona se ríe, tiene efectos en todo el cuerpo, por ejemplo, los músculos se tensan y se activa el aparato respiratorio. Además, se liberan hormonas como las endorfinas, más conocidas como las hormonas de la felicidad, que activan emociones positivas y funcionan como analgésicos, teniendo un efecto similar al de los opiáceos. Sumado a esto, la risa limita la producción de cortisol, una hormona asociada al estrés. Muchos especialistas equiparan los efectos de la risa en el organismo, con los que tiene la actividad física.

Dentro del organismo, otro de los componentes de destacada actuación en el estado de ánimo es la serotonina. "Importante químico y neurotransmisor del cuerpo humano.

### El poder de la risa

Sigmund Freud, entendía el humor como un importante recurso defensivo ante el sufrimiento del hombre. Pero mucho antes, culturas milenarias como la china y la india, ya utilizaban la risa como práctica terapéutica.

Según la psicóloga, uno de los referentes de la llamada Psicología Positiva es el estadounidense Martin Seligman (77), quien ha difundido numerosos estudios acerca de los elementos que contribuyen a la felicidad.

