

¿Cuáles son los beneficios de la risa?

05/08/2013

La risa es mucho más que un simple acto reflejo. Incluso una sonrisa fingida contribuye al bienestar y trae consigo diferentes beneficios que son buenos para mejorar la calidad de vida. ¡Hoy te invitamos a conocerlos!



Si tienes una actitud positiva, los demás se sentirán a gusto contigo y eso beneficiará tu día a día, ya que te rodearás constantemente de nuevas personas. Foto: Picassa

Puedes lograr nuevas sonrisas mirando películas o pasando más tiempo con amigos y familiares

.....

Es claro que no existe una solución para todos los problemas de la humanidad, pero una de las mejores maneras de **superar el estrés es relajándonos y riendo más.**

Reír ayuda a sobrellevar situaciones de nerviosismo, como entrevistas de trabajo o presentaciones frente a una numerosa audiencia. Así mismo, una sonrisa puede transmitir tranquilidad y confianza. Te hará ver como alguien centrado y ordenado y además, te ayudará a canalizar los nervios.

A continuación, numeramos cuatro beneficios que trae el **hábito de la risa**, según un artículo publicado por el portal lifehack.org

1. Reír libera endorfinas. Estas son hormonas producidas por la glándula pituitaria y el hipotálamo durante el ejercicio físico, la excitación, el dolor, el consumo de alimentos picantes y el consumo de chocolate. Cuando sonríes y ejercitas los músculos de la cara también estas liberando esta hormona que se caracteriza por **bloquear la sensación de dolor.**

Si no acostumbras a reír a menudo oblígate: el cerebro no distingue entre los movimientos voluntarios e involuntarios, por lo que **fingiendo una sonrisa también estás estimulando el cerebro** para liberar esta sustancia química que te hará sentir más feliz y relajado. Además, las endorfinas funcionan como analgésicos naturales, por lo que pueden contribuir en el tratamiento contra el dolor.

- 2. Reír ejercita el cuerpo.** Reír expande los pulmones, estira los músculos del cuerpo y estimula la homeostasis. Esto contribuirá a tu bienestar ya que ayuda a la reposición de las células.
- 3. Reír libera tus emociones.** Las emociones pueden esconderse muy dentro de ti, por lo que es importante que las liberes de vez en cuando para que no causen problemas mayores. Una buena carcajada puede **cambiar tu perspectiva** y hará que evalúes tus problemas desde otro punto de vista.
- 4. Reír puede cambiar la opinión que los demás tienen sobre ti.** Tener la costumbre de sonreír asiduamente hará más sencilla la interacción con los demás. No es agradable acercarse a alguien que vive resoplando y que está desconforme. Si tienes una actitud positiva, los demás se sentirán a gusto contigo y eso beneficiará tu día a día, ya que te rodearás constantemente de nuevas personas.

Fuente: Universia Panamá