

Beneficios de la risa

Texto: <http://salud.kioskea.net/faq/3645-beneficios-de-la-risa>

Cuando una persona ríe o sonríe porque está alegre genera una sustancia benéfica para su organismo. La risa es un privilegio del ser humano, ningún otro animal se ríe. La risa produce un enorme bienestar a las personas.

Sigmund Freud afirmaba que la risa -sobre todo la carcajada- ayuda a liberar la energía negativa.



¿Qué pasa en nuestro cerebro cuando nos reímos?

- Cuando una persona se ríe de verdad entonces en su cerebro se liberan endorfinas (neurotransmisores secretados por la glándula pituitaria del cerebro, que tienen un efecto de tipo opiáceo similar a la morfina). Por eso las endorfinas se conocen como "opiáceos naturales".
- También se libera un neurotransmisor cerebral llamado dopamina muy relacionado con los estados de bienestar psicológico
- Al mismo tiempo, cuando una persona se ríe de verdad, disminuyen sus niveles de cortisol que es una hormona conocida como la "hormona del estrés"
- Un sondeo realizado en Francia demostró que el 26% de los franceses ríen a carcajadas dos o tres veces al día. El 30% son mujeres y el 22% hombres

Los beneficios de la risa.

- Reirse ayuda a curar la depresión, el estrés y la angustia
- Nos ayuda a sentirnos mejor, más confortables
- Limpia y ventila los pulmones
- Mejora la oxigenación el cerebro y del cuerpo en general
- Regulariza el pulso cardíaco
- Ayuda a trabajar al aparato digestivo y regula el intestino
- Relaja los músculos tensos
- Disminuye la producción de hormonas que causan el estrés
- Disminuye la presión arterial de la sangre
- Ayuda a quemar calorías: cuando nos reímos movemos unos 400 músculos de nuestro cuerpo. Algunos investigadores creen que reír 100 veces es equivalente a hacer 10 minutos de ejercicio aeróbico o hacer 15 minutos de bicicleta
- Al reír se segregan endorfinas, unas drogas naturales que provocan euforia y efectos tranquilizantes y analgésicos
- Se fortalecen los lazos afectivos
- Se genera una mayor respuesta del sistema inmunológico ante la enfermedad
- Sirve para descargar tensiones, potencia la creatividad y la imaginación
- Incrementa la autoestima y la confianza en uno mismo
- Es una fórmula eficaz para eliminar pensamientos y emociones negativos
- Alivia el insomnio al producir una sana fatiga que el sueño repara con facilidad



Las clínicas de la risa

- En muchos países existen actualmente las llamadas "clínicas de risoterapia", en las que se ayudan a curar muchas enfermedades sólo con la risa
- La risoterapia es una técnica de curación reciente que mediante la risa consigue generar estados anímicos que influyen en nuestro cuerpo y nuestra mente
- Cuando nos reímos se genera un estado de ánimo positivo
- Nos ayudan a asumir una visión positiva y tranquila de las cosas y nos hace sentirnos humanos, hermanados
- Investigaciones más recientes sobre la risoterapia se están llevando a cabo en Suiza aunque los pioneros en crear centros dedicados a la risa han sido los americanos y los canadienses
- La risa favorece la producción y liberación de sustancias bioquímicas como la dopamina, que nos eleva el estado de ánimo; la serotonina, tipo de endorfina con efectos calmantes y analgésicos; o la adrenalina, que nos permite estar más despiertos y receptivos, proporcionando mayor creatividad.

¿De qué nos reímos?

- El hombre y la mujer son los únicos animales que saben reír
- Es un sentimiento humano y al mismo tiempo irracional
- Nos reímos de lo que vemos, de lo que oímos, por imágenes mentales, por el placer de un hecho, por gesticulaciones cómicas, ocurrencias de nuestros amigos o compañeros de trabajo, algo necio o soez, por preguntas y frases absurdas, por ironías inteligentes y divertidas,...
- No se sabe todavía porqué hay personas que se ríen más que otras
- Es una manera de afrontar la vida: la risa no deja de ser nuestra defensa ante la sociedad

¿Influye la edad o el sexo para reír?

- Basándose en su experiencia, el psicólogo José Elías piensa que la juventud actual tiene mucho confort pero no

es feliz: a menudo pretenden tenerlo todo sin esfuerzo, que las cosas surjan de la nada, y quieren sobre todo tener sus necesidades cubiertas. Les hace falta reír. * En general la gente mayor asegura que antes se reían mucho más y que ahora han perdido la sonrisa, se han quedado solos y la tristeza se apodera de ellos

- En general las mujeres se ríen más que los hombres porque se han tenido que defender de muchas más cosas en la vida
- En la risa influye el arraigo cultural, las costumbres y las connotaciones sociales