

El buen humor sana.

Texto: <http://lesbianas.about.com/od/Autoayuda/a/El-Buen-Humor-Sana.htm>

El buen humor sana



Los científicos demuestran que la risa beneficia al sistema inmunológico

Una rama, dentro de la Psicología, es la llamada psicología positiva. Esta especialidad se dedica a investigar y aplicar nuevas técnicas para mejorar la calidad de vida de todas las personas. Así como la psicología tradicional se ha volcado en el tratamiento de las alteraciones mentales, la psicología positiva se dirige a la población en general, descubriendo nuevos métodos para mejorar la salud mental y física de todos.

La risa y sus beneficios

Dentro de ese campo, las investigaciones de varios estudios han demostrado la gran influencia que el sentido del humor y la risa espontánea tienen sobre el organismo humano.

Uno de estos experimentos lo llevó a cabo el profesor de patología de la Universidad de Loma Linda (California), Lee Berk,. Este profesor y su equipo, hicieron análisis sanguíneos a los voluntarios para la investigación. Después, les invitaron a ver películas cómicas y, tras la sesión, volvieron a repetir los análisis de sangre a las mismas personas. El asombroso resultado fue que, tras reír desinhibidamente, sus niveles de hormonas de la tensión eran más bajos y, en cambio, había aumentado la capacidad de defensa del sistema inmunológico.

Si un simple visionado de películas de humor consigue esos cambios, imaginen lo que podría lograrse si las personas mantuvieran su buen sentido del humor constantemente. Está comprobado que los adultos vamos dejando de reír mientras más años cumplimos. Los niños ríen hasta 300 veces por día, mientras los mayores solo reímos o sonreímos un promedio de quince a cien veces, durante una jornada. Esa falta de relajación, produce el estrés por el exceso de preocupaciones.

Es por ello que, la psicología positiva, ha fijado como uno de sus objetivos explorar y divulgar los beneficios de saber reír y saber estar de buen humor. En Estados Unidos existe una asociación pionera en la enseñanza de la utilización del sentido del humor como terapia, la American Association for Therapeutic Humor (AATH). Los alumnos son profesionales de la salud que aprenden a transmitir mayor salud y bienestar a sus pacientes, mediante técnicas como la risoterapia, la fomentación del sentido del humor sin sarcasmo, o el cambio de mentalidad o conducta.



Solo vale reír sin maldad

Es cierto que hay muchas clases de sentido del humor y muchas clases de situaciones que provocan la risa. Los investigadores advierten que, curiosamente, solo parece beneficiar a la salud del ser humano el buen humor bienintencionado. Se ha de diferenciar entre la broma macabra o el sarcasmo hiriente y la fina ironía o el humor negro. No es lo mismo reírse con los demás que a costa de los demás.

Hay personas a las que les gusta divertirse provocando situaciones comprometidas o desagradables para otros.

Parece como si, esas bromas de mal gusto, aumentaran su ánimo. Suelen ser personas con baja autoestima, que no saben reconocer que la tienen. El daño o humillación puntual a otros les da una falsa sensación de superioridad, provocándoles una hilaridad malsana. Desde luego, esa risa no beneficia ni a ellos mismos ni a sus “víctimas”.

Otras personas con alteraciones de la personalidad, basan su sentido del humor en ridiculizarse o menospreciarse a sí mismos. Es otro signo evidente de baja autoestima, o poco aprecio de uno mismo, que intenta justificar las propias torpezas, desconocimientos o defectos, riéndose y poniéndolo de manifiesto, en lugar de intentando superar esas carencias. En algunos casos, se llega a lo que en psicología se conoce como “auto-maltrato”.

Burlarse de los supuestos defectos de los demás, o de los propios, tan solo propicia el rechazo y antipatía de las otras personas. El mal bromista se deshumaniza a sí mismo al intentar rebajar a los demás, y llega a hacerse pesado, desagradable y ofensivo.

Sentido del humor en la vida cotidiana

El sentido del humor está siendo aplicado por psicólogos y especialistas en conducta, en ámbitos tan dispares como lugares de trabajo, tratamiento de pacientes hospitalarios, o círculos académicos y educacionales.

Se ha comprobado que, el buen humor en el puesto laboral, disminuye el absentismo y aumenta significativamente la productividad de los empleados.

En cuanto a su aplicación en medicina, no hay que olvidar al pionero y gran precursor de la risa en los tratamientos médicos, Doherty Hunter "Patch" Adams, médico estadounidense que lleva décadas aplicando el sentido del humor para favorecer la curación. Se hizo mucho más popular en 1998, a raíz de la película basada en su biografía y protagonizada por Robin Williams, “Patch”.

Segunda parte. Efectos de la risa.

- Efectos cardiacos

Cardiólogos descubrieron que un sentido del humor activo podía prevenir enfermedades cardiacas porque la risa facilita el flujo de la sangre al expandir los vasos sanguíneos. El estrés mental está asociado con un daño del endotelio, barrera protectora de estos vasos, lo que puede terminar en un infarto.

- Química sanguínea

Estudios señalan que sonreír cambia la química de la sangre hasta 24 horas después, pues estimula la producción de endorfinas en un 27%. Las endorfinas son neurotransmisores que tienen un efecto analgésico en las respuestas del sistema nervioso al dolor y ayudan al sistema inmunológico.

- Sistema inmune

Durante la risa, los sistemas respiratorio y cardiovascular trabajan más, ya que están preocupados de la respiración rápida y de la presión sanguínea que está temporalmente elevada. Además, el humor trae una mejora en el sistema inmune porque los anticuerpos, después de haberse reído, tienen una mayor presencia en la saliva.

- Serenidad

Un estudio dice que quienes tienen sentido del humor son psicológicamente más serenos. Esto porque la capacidad para sentir y apreciar el humor puede regular los trastornos del estado de ánimo que se presentan en respuesta a situaciones negativas que pudieran ocurrir.

- Soportar el dolor

Se ha demostrado los beneficios físicos de la risa. Se hizo un test donde los niños sumergían sus manos en agua con hielo mientras veían videos. Quienes miraban imágenes graciosas tuvieron sus manos inmersas un 40% más de tiempo que quienes veían otros videos.