

“Riéndose hacia la buena salud: cómo el humor puede mejorar tu bienestar”.

(con viñetas divertidas para animar tu día).

Juan Díaz-Laviada Marturet y Jesús Miguel Hernández Guijo

Por humor entendemos a la capacidad humana de percibir de forma gratificante y apreciar lo divertido, lo gracioso y lo absurdo en la vida cotidiana. Es esa sensación de alegría o diversión que experimentamos ante lo que consideramos gracioso o cómico, desde chistes a bromas, pasando por juegos de palabras, situaciones inesperadas... Y manifestamos este humor de muy diversas maneras, desde una simple sonrisa hasta una carcajada más o menos intensa.

El humor también puede ser una herramienta para aliviar el estrés, mejorar el estado de ánimo y fortalecer las relaciones interpersonales, es por ello que un poderoso aliado para mejorar nuestra calidad de vida. A través de la risa y el juego, el humor puede tener beneficios tanto para nuestra salud. El uso del humor con fines terapéuticos, también conocido como “terapia del humor” o “terapia de la risa”, puede tener varios beneficios para la salud mental y física de las personas. Algunas de las ventajas terapéuticas del humor son:



-El humor puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad al liberar tensiones y disminuir los niveles de cortisol, una hormona relacionada con el estrés.

-Cuando reímos, nuestro cuerpo libera endorfinas, las cuales actúan como analgésicos naturales, aliviando el dolor y reduciendo el estrés. Además de mejora el estado de ánimo por la producción de dichas endorfinas, las “hormonas de la felicidad”.

-La risa y el humor pueden fortalecer el sistema inmunológico, lo que ayuda a prevenir enfermedades y a combatir infecciones.

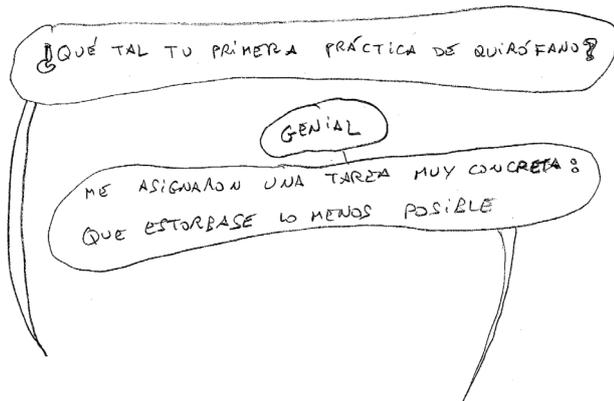
-La risa y el juego pueden reducir los niveles de ansiedad y depresión, mejorando nuestro estado de ánimo y nuestra autoestima.

-El humor también puede ayudarnos a enfrentar situaciones difíciles con una actitud más positiva y constructiva, lo que a su vez puede mejorar nuestra capacidad para resolver los problemas y superar los obstáculos encontrados.

-Mejora de las relaciones interpersonales: El humor puede mejorar la comunicación y la empatía entre las personas, lo que puede fortalecer las relaciones interpersonales. Además, cuando compartimos un buen chiste o una situación divertida con alguien, creamos un vínculo emocional que puede mejorar nuestra capacidad para relacionarnos con los demás.

-El humor también puede estimular la cognición y el pensamiento creativo, lo que puede ser útil en el tratamiento de trastornos neurológicos y psiquiátricos.

-Igualmente, el humor también puede ayudarnos a reducir la tensión en situaciones de conflicto, proporcionando un espacio para el diálogo y la resolución pacífica de problemas.



Por último, el humor, siempre que sea respetuoso, oportuno, y no hiera a nadie, no significa falta de respeto ni desprecio hacia la situación concreta. Al contrario, solo se hacen bromas sobre aquello que nos importa, no sobre lo que nos es indiferente. Y, al final, es un mecanismo de defensa frente a los momentos duros de la vida.

En resumen, aunque la evidencia científica sobre los efectos terapéuticos del humor es todavía limitada, el uso del humor parece ser una herramienta muy efectiva para mejorar la salud tanto física como mental, dando beneficios significativos especialmente en situaciones de estrés y dolor. Al incorporar el humor en nuestras vidas, podemos mejorar nuestra capacidad para afrontar los desafíos de la vida y crear un sentido de bienestar y felicidad duradero.



REFERENCIAS

1. Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127(4), 504-519.
2. Berk, R. A., & Tan, S. (2013). The neurochemistry of humor: From social bonding to stress relief. *Journal of Neuroscience Research*, 91(10), 1311-1318.
3. Bennett, M. P., & Lengacher, C. A. (2008). Humor and laughter may influence health: III. Laughter and health outcomes. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 5(1), 37-40.
4. McCreaddie, M., & Payne, S. (2011). The use of humor in palliative care: A literature review. *Palliative Medicine*, 25(5), 405-418.
5. Wooten, P. G. (2018). Therapeutic humor: A concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 74(5), 1035-1046