

## **Hábito: Manejo de emociones y estrés**

**Meta. Realizo actividades que favorecen mi bienestar emocional.**

**Frase.** *La risa es el sol que ahuyenta el invierno del rostro humano* (Víctor Hugo): **Ríete para estar y sentirte bien.**

**Abstract.** La emoción positiva que genera la risa, es un antídoto contra el estrés y diversas enfermedades, como los padecimientos cardiovasculares. Por ser la alegría una emoción contagiosa, es la risa entonces un medio que favorece el establecimiento y fortalecimiento de relaciones sociales. Reírse es gratis, pues hay una gran variedad de actividades a través de las cuales se estimula nuestro sentido del humor y podemos ir entrenando nuestra capacidad de reírnos de nosotros mismos y con los demás.

Artículo:

Sentirse bien no es un estado naturalmente opuesto a la especie humana, al contrario, pareciera que estamos diseñados para incrementar el bienestar y reducir el malestar. Algunos mecanismos psicológicos como el olvido o la atención selectiva, parecieran demostrar una confabulación para hacernos sentir dichosos y vinculados a la vida<sup>1</sup>. De esta manera, las emociones positivas cobran una singular importancia en la evolución del hombre, pues al igual que las emociones negativas como el asco o el miedo que contribuyen a la supervivencia humana, las emociones placenteras también son de alta utilidad al favorecer la resistencia ante la adversidad, la socialización – atracción, simpatía y apego a los demás-, y mejorar el sistema inmunológico.

Por estos importantes beneficios, ha valido la pena indagar cuáles son aquellos bienes, que producen este tipo de emociones, es decir, aquellas actividades de las que deriva la satisfacción, y reír es una de las principales.

Diversas investigaciones demuestran con suficiencia la presencia de innumuladores en el cuerpo humano como reacción a situaciones humorísticas<sup>2</sup>, es decir, conductas de humor, incluida la risa, activan el sistema inmunológico, siendo entonces escudo protector contra enfermedades. Además, la risa estimula la liberación de sustancias químicas que relajan los vasos sanguíneos y de esta forma, se produce un efecto cardio-protector.

Al igual que la mayoría de las emociones, la alegría es contagiosa, y la risa es una de las manifestaciones más evidentes de esta emoción, por lo tanto, reír favorece nuestra adaptación al ambiente social y fortalece nuestros vínculos sociales, pues nos acerca a los demás mientras disfrutamos de momentos agradables en convivencia.

---

<sup>1</sup> Carmelo Vázquez y Gonzalo Hervás [Coord.]. La ciencia del bienestar: Fundamentos de una psicología positiva. (Madrid, España: Alianza Editorial, 2009). 36-39.

<sup>2</sup> Carlos Alberto Villegas Uribe, "Psicogénesis de la risa: la risa como construcción de cultura" (Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Ciencias de la información, 2011), 36-37.

Y qué decir de sus efectos como antídoto frente al estrés; cuando la gente se ríe a menudo, parece que asume con menos dramatismo los problemas y preocupaciones de la vida diaria. De hecho, la capacidad de reírse de uno mismo es una muestra de auto aceptación. Tomarse la vida demasiado en serio, es un síntoma casi inconfundible de inseguridad. Un antiguo proverbio chino lo dice: “bienaventurados los que pueden reírse de sí mismos. Nunca dejarán de divertirse”. Ser capaz de admitir y reírse de la propia fragilidad y desatinos, requiere de una seguridad interior que sólo nace de la aceptación de uno mismo. Únicamente cuando sé que soy fundamentalmente bueno es que puedo admitir que también soy limitado, y puedo incluso reír cuando estas limitaciones surgen en la superficie de la vida.

Así pues, empieza a reír... disfruta de la vida a través del humor; busca compañía e implícate en actividades que te hagan reír. Si te cuesta trabajo hacerlo, comienza con una pequeña tarea diaria relacionada con la risa: puedes verte en el espejo durante unos minutos y hacer muecas hasta reírte de ti mismo; suscribirte a alguna página de chistes para que diariamente te envíen uno a tu correo electrónico; comprar una revista de cuentos humorísticos; dedicar un tiempo antes de dormir para ver un canal de comedia; rentar películas de humor; tomar clases de yoga de la risa; o simplemente repasar tu día para identificar cualquier momento que pueda ser chistoso.

Reír es una excelente medicina, porque además de efectiva, es totalmente gratuita... anímate a regalar sonrisas.