

# Aliada del crecimiento personal: ¿Por qué la risa es un ingrediente clave para mejorar nuestro bienestar emocional?

A veces la risa puede ser relacionada con la inmadurez; sin embargo, es un aspecto que debemos valorar e integrar a nuestra vida, puesto que aporta múltiples beneficios a nuestro desarrollo personal y bienestar integral.

- > Día Internacional de la Felicidad: Una mirada profunda a lo que realmente nos hace felices
- > El arte del movimiento: ¿Cómo la danza puede ayudarnos a conectar con nuestras emociones y ser una herramienta para la autoexpresión?



La risa es una actividad que puede tener numerosos beneficios psicológicos para el desarrollo personal. Por esta razón, es importante cultivar el sentido del humor y buscar oportunidades para reír en la vida cotidiana.

**Milenka Duarte**

08/05/2023 09H02

Desde luego, hay ciertos aspectos o fenómenos que son parte de nuestra vida y naturaleza como seres humanos que despiertan un gran interés y fascinación en la gran mayoría. Probablemente, uno de los más comunes sea la **risa**, a pesar que para algunas personas pueda sonar ridículo, esta respuesta fisiológica ante un estímulo interno o externo tiene un impacto notable en nuestra **salud física y mental**. Inclusive como refiere el neonatólogo y profesor de pediatría, Carlo Valerio Bellieni tras una exhaustiva revisión de más de cien artículos sobre el tema, llegó a la conclusión que: "la risa es una herramienta que la naturaleza puede habernos proporcionado para ayudarnos a sobrevivir".

En definitiva, es tal su trascendencia e importancia que tanto Platón como Sócrates concebían la risa como una fuente de placer y **felicidad**, razón por la cual, ha sido objeto de estudio, especialmente, en el campo de la **psicología**, por medio de diversos enfoques y metodologías, como la observación de las expresiones faciales, la medición de la actividad cerebral y muscular asociada con la risa, entre otros.

Asimismo, aportes como los del sociólogo Gustave Le Bon, quien en 1895 publicó su obra "La psicología de las masas", en la cual sostuvo que la risa es un fenómeno social que puede ser muy contagioso; sobre todo, en las multitudes, ya que se propaga por medio de un proceso de imitación y sugestión. Además, de ser un **mecanismo de liberación de tensiones y de emociones reprimidas**, cuestión con la que coincidió el padre del psicoanálisis, Sigmund Freud, quien también destacó el importante papel que tiene la risa para reducir la ansiedad. Por su parte, el psicólogo inglés Herbert Spencer expresó que es una forma de comunicación no verbal que puede ayudarnos a establecer y mantener relaciones sociales.



Durante muchos años, la risa ha sido considerada como una excelente herramienta para liberar tensiones y alcanzar un estado de bienestar integral.

## ¿Cuáles son los beneficios psicológicos de la risa?

Ciertamente, la conducta de reírnos puede proporcionarnos una sensación de alegría y felicidad plena, favoreciendo significativamente a nuestro desarrollo personal. Por esta razón, te presento algunos de los beneficios que considero más importantes:

### Mejora el estado de ánimo

Si nos ponemos a pensar sobre cómo nos sentimos cuando nos reímos, automáticamente recordamos esa sensación de bienestar y felicidad, la cual se debe básicamente, a que la risa libera **endorfinas que son neurotransmisores que nos llevan a ese estado de placer y de disfrute que ayuda a mejorar nuestro estado de ánimo**. Igualmente, segregamos otras hormonas, como la dopamina y la serotonina que también nos ayudan a contrarrestar la depresión o la ansiedad.

### Reduce el estrés

Como recalcaron Freud, Le Bon y otros psicólogos a lo largo de la historia, la risa es una excelente manera de minimizar los niveles de cortisol, es decir, la hormona que produce el estrés. Además, esto nos ayuda a reducir la tensión muscular y la presión arterial, lo que de forma simultánea beneficia nuestro estado de ánimo. De igual manera, considero que la risa nos ayuda a replantear y contrarrestar estos pensamientos irracionales que nos agobian, así como aprendemos a liberar de manera saludable todas esas emociones que hemos ido acumulando y que, en efecto, nos impiden seguir creciendo y mejorando como personas.



La risa nos ayuda a fortalecer las conexiones sociales, las cuales nos proporcionan apoyo emocional y nos hacen sentir valorados, lo que puede aumentar nuestra autoestima.

### Mejora la resiliencia

Sin duda, la risa nos ayuda a desarrollar y potenciar nuestra capacidad de resiliencia, pues nos permite tener una mayor facilidad para afrontar los desafíos y adversidades de la vida. Creo que al tener esta habilidad de reírnos de nosotros mismos y de las situaciones difíciles nos permiten encontrar soluciones más creativas y efectivas ante los problemas. Definitivamente, logramos adoptar una perspectiva más optimista, que, además, nos fortalece emocionalmente.

### Estimulación cognitiva

Por supuesto, la risa no únicamente nos ayuda a liberar hormonas de la felicidad, sino que también genera una estimulación a nivel cerebral, la cual nos permite **mejorar nuestra memoria, la atención y la creatividad**, al igual que podemos desarrollar un pensamiento más crítico y ser capaces de resolver con mayor facilidad diversos problemas.

### Relaciones interpersonales saludables

Pienso que no hay nada más placentero y contagioso que poder reír con las personas que más queremos, pues la risa permite crear esa cercanía y conexión con los demás, ayudando a fortalecer los vínculos y mejorando la calidad de los mismos. Como bien sabemos, diversos estudios han demostrado que lograr ese estado de bienestar y satisfacción, conocido como relaciones interpersonales saludables que mantenemos a lo largo de nuestra vida y que mejor forma de potenciarlas, que por medio de la risa.

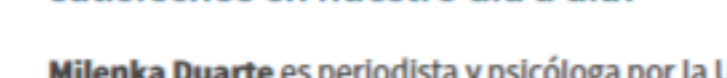
Sin lugar a duda, si observamos estos beneficios desde una perspectiva holística, es decir, como un todo, podemos darnos cuenta que, la risa finalmente es una excelente herramienta que nos permite mejorar nuestra autoestima y poder establecer una relación estrecha y saludable con nosotros mismos. Por este motivo, es importante encontrar la forma de incorporar la risa en nuestra vida, porque inminentemente incremento nuestro bienestar emocional.

¡Comparte energía positiva! ¡Únete a la comunidad Bienestar en Discord y descubre un lugar lleno de apoyo y motivación! Conecta con personas interesadas en la salud mental y física en un mismo espacio. Unirse es súper fácil. Hazlo a través del [siguiente enlace](#).

### TE PUEDE INTERESAR

- > Colores que curan: ¿Cómo la arteterapia puede mejorar nuestra salud mental?
- > ¿Te cuesta controlar tus emociones? ¿Cómo la autorregulación emocional puede ayudarnos a mejorar nuestras relaciones y a lograr un bienestar integral?
- > Cuidando tu mundo interior: ¿Cómo podemos gestionar el estrés emocional para vivir con plenitud?
- > Cinco hábitos positivos para alcanzar un estado de bienestar y potenciar nuestro desarrollo personal
- > La fórmula de la felicidad: ¿Cómo podemos sentirnos satisfechos en nuestro día a día?

Milenka Duarte es periodista y psicóloga por la Universidad Peruana Cayetano Heredia.



### ÚLTIMAS NOTICIAS

**Aliada del crecimiento personal: ¿Por qué la risa es un ingrediente clave para mejorar nuestro...**

**11 "reglas de oro" para mejorar el bienestar, la salud mental y el equilibrio interior**

**Rompiendo patrones: ¿Cómo los hábitos poco saludables pueden obstaculizar mi...**

**PARA SUSCRIPTORES**

★ Celebrando el Día del Maíz: 5 bocados que demuestran su versatilidad y dónde...

★ Desde 'entrenadores de IA' hasta 'etiquetadores de temas prohibidos': ¿quiénes están detrás d...

★ A cinco meses del golpe de Pedro Castillo: ¿cuál es la situación de Aníbal Torres y los otro...