

## "La risa hay que tomarla en serio"



El [Día Mundial de la Sonrisa](#) se celebra el primer viernes de Octubre desde 1999. Es un evento patrocinado por la Harvey Ball World Smile Foundation desde 2001. [Harvey Ball](#) fue el creador de la Smiley Face ("Carita sonriente") en 1963 y que hoy es el símbolo internacional de buena voluntad.

En este día se recaudan fondos para obras de caridad y se fomenta la alegría y buenas obras en todo el mundo. Para celebrar este día, en muchas ciudades se llevan a cabo diversos actos.

### **¡Sonreíd, ES GRATIS Y REGALA SALUD!**

La sonrisa forma parte del lenguaje universal. ¡Este gesto es tan fácil de realizar cada día y tiene tantos beneficios!

Para sonreír solo se necesitan tres músculos: el 'risorio', el 'cigomático mayor' y el 'elevador de la boca'. Para llorar, hacen falta más de 30. Solo por eso, incluso a los más vaguetes, les valdría la pena sonreír.

Al reír el cuerpo libera varias sustancias que nos hacen sentir placer, más felicidad y menos estrés. Son las famosas "endorfinas", la "serotonina" (hormonas de la felicidad), la "adrenalina" y la "dopamina". Todas ellas contribuyen al bienestar físico.

**"La risa es una auténtica píldora natural contra el estrés"**. Dicen que cien carcajadas equivalen a 10 minutos de ejercicio aeróbico y a 15 minutos de bicicleta. Quizá por ello se trata de la medicina más antigua del mundo. Sus beneficios ya se conocían hace miles de años en los "templos chinos de la risa" o gracias a los "doctores payaso" de las antiguas tribus.

La risa tiene muchos beneficios para la salud. Mejora la circulación sanguínea, disminuye el riesgo de infartos, regula la presión sanguínea, ayuda a la digestión, restablece la energía, contrarresta la depresión y facilita el funcionamiento de los órganos corporales. Rejuvenece la piel y tonifica. Nos mantiene en forma,

ya que trabajamos músculos que normalmente no utilizamos (hasta 400 músculos). Nos oxigenamos mejor, puesto que entre carcajadas cogemos el doble de aire que con una respiración normal. Parece que fortalece nuestro sistema inmunológico y mejora la tolerancia al dolor (estas sustancias son *analgésicos naturales*). Además, sirve como una técnica de distracción en procedimientos dolorosos.

Son muchos los estudios que se están llevando con la risa como terapia sobre todos estos aspectos y con resultados esperanzadores. La [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) afirma que reírse a menudo puede suponer hasta cuatro años y medio más de vida. Sobre todo esto, ya se dispone de abundante bibliografía.

**Tabla I. Beneficios fisiológicos y psicológicos de la risa. Modificado de Mora y Quintana<sup>(5)</sup>**

<i>Fisiológicos</i>	<i>Psicológicos</i>
Ejercita y relaja la musculatura	Reduce el estrés y los síntomas de depresión y ansiedad
Ejercita y mejora la respiración Reduce la hiperreactividad bronquial en pacientes con asma	Eleva el estado de ánimo, la ansiedad, la autoestima y la confianza
Disminuye las concentraciones de las hormonas del estrés Aumenta la producción de endorfinas	Aumenta la memoria, el pensamiento creativo y la capacidad resolutive de problemas
Incrementa la oxigenación tisular Mejora el funcionamiento de los vasos sanguíneos	Mejora las relaciones sociales
Estimula el sistema inmunitario	Mejora la relación médico-paciente y la calidad de vida
Eleva el umbral del dolor y la tolerancia	Promueve el bienestar psicológico
Mejora la función mental	Intensifica y contagia hilaridad

### ¿Y qué hay de los beneficios psicoafectivos?

“La risa induce al afecto”. La sonrisa abre puertas a nuevas relaciones y a conectar con los demás. Tiene un efecto imán. Una persona sonriente atrae más la atención.

1. Se asocia con el carisma.
2. Inspira mayor confianza.
3. Te hace más accesible. Facilita la comunicación. Es una forma de convivencia.
4. Es contagiosa. Sonreír puede hacer que otras personas sonrían.
5. Relaja.
6. Hace que parezcamos más jóvenes

7. Fomenta el estado de ánimo positivo y el optimismo.
8. Aumenta la autoestima y la estabilidad emocional.
9. Desarrolla la empatía.

Pero además sabemos que la risa ayuda en la recuperación de los pacientes (“Curar con la Risa”). De ahí la aparición de los [Doctores Sonrisa](#) o [Payasos de Hospital](#), que van a los hospitales a ayudar a los niños ingresados. Una actitud positiva y un pensamiento optimista ayudan en la curación de algunas enfermedades y contrarrestan los miedos que les causan los ingresos, la separación de sus familias y los múltiples exámenes y tratamientos que reciben.

Recientes estudios han puesto también de manifiesto que reírse aumenta la memoria, la atención, el aprendizaje y el pensamiento creativo debido a que el cerebro está más irrigado y oxigenado.

### **¿Nos transformamos en familias divertidas y risueñas con niños felices y con sentido del humor?**

Un término muy utilizado en psicología es el de [inteligencia emocional](#), el cual significa, reconocer y expresar nuestras emociones y a la vez relacionarnos satisfactoriamente con los demás, a partir de aprender a reconocer también las emociones del otro. También se aplica a la diversión, como habilidad social.

El humor es tan necesario en la vida familiar como los límites o los valores. Es la forma de humanizar las asperezas y los conflictos. Es la forma de reconducir ciertas situaciones sin sobredimensionarlas. Vivir en un ambiente alegre y divertido es la mejor vitamina para tu hijo y para toda la familia, ¡y no cuesta nada!

- Cultiva el buen humor como quien cultiva el arte, la música o la literatura.
- Haz juegos y cosas divertidas con tu familia. El juego es el motor del desarrollo y puede hacerse a cualquier edad. El veo-veo, el escondite, adivinar películas o personajes, hacerse cosquillas...
- Busca siempre que sea posible la compañía de personas que tengan un buen sentido del humor, que os hagan reír.
- Piensa en las cosas que os gusta hacer y os han resultado placenteras. ¡Repítelas!
- Evita los pensamientos negativos, que os llevan a emociones negativas.
- Practica la risa: es bueno reírse de uno mismo. ¡Pierde el miedo al ridículo!
- Leed chistes, páginas de humor, cuentos divertidos,...
- Sonríe a menudo.
- Contagia tu risa. Provócala. ¿Por qué no hacer el tonto a veces?
- Comparte con tus hijos o hijas momentos divertidos que creen recuerdos para siempre.
- Contadles anécdotas divertidas de vuestra infancia, vuestras travesuras, vuestras historias, o aventuras ...
- Bromea con tus hijos/as.
- Haz de vez en cuando, comidas divertidas y recetas originales con ellos. ¡Y reíos si no salen demasiado bien!

Los niños imitan lo que ven y es tan fácil hacerlos reír. Se ríen desde muy pronto. Su primera sonrisa suele

ser alrededor de los 2 meses de vida y a partir de ahí, lo harán cada vez más a menudo. La risa de un niño es tan contagiosa. [¡Da gusto verlos reír!](#) ¡¡¡Pruébalo y verás que bonito es!!

Reír, al igual que jugar, es muy importante para su desarrollo emocional. Los padres son las figuras más importantes en la vida de los niños, por lo menos al principio. Si os ven reír, se irá conformando su sentido del humor y favorecerá una relación padres-hijos mucho más entrañable. Vosotros también fuisteis niños, acordaos.

### **¿Y cómo andamos de risas “sanas” en nuestro país?**

Los españoles podemos presumir de pertenecer a ese grupo de ciudadanos del mundo que más sonrían. Según un informe de la ONU, España ocupa la posición número 38 en el Informe Mundial de la Felicidad de 2018, que mide el bienestar y la felicidad de 156 naciones.

Pero además, los niños, los del todo el mundo, están mucho más dispuestos a reírse que los adultos. Un pequeño se ríe un promedio de 300 veces al día, mientras que un adulto lo hace entre quince y cien. ¡

### **Hagámosles sonreír!**

Queremos recordaros lo que personas relevantes en la historia, en distintos ámbitos, nos dijeron sobre la sonrisa. ¡Apropiaos de alguna de ellas!

- "Un día sin reír es un día perdido" (Charles Chaplin)
- "Deja que tu sonrisa cambie el mundo, pero jamás dejes que el mundo cambie tu sonrisa". (Bob Marley)
- "Todos deberíamos saber todo el bien que una simple sonrisa puede hacer". (Madre Teresa de Calcuta)
- "Sonríele a la vida y la vida te devolverá esa sonrisa" (Anónimo)
- "Las arrugas solo deberían indicar donde las sonrisas han estado". (Mark Twain)
- "La juventud sonrío sin motivo. Es uno de sus mayores encantos". (Oscar Wilde)

Una sonrisa no cuesta nada, pero vale mucho.  
Enriquece a quien la recibe, sin volver más pobre a quien la da.  
No dura más que un instante, pero su recuerdo puede durar para siempre.  
(Anónimo)

Mira nuestro "[Decálogo para una infancia feliz](#)" y sólo un pequeño fragmento de una película dedicada al poder curativo de la sonrisa: "[Patch Adams](#)" ¿La conocéis?



*Equipo Editorial Familia y Salud*

---

**Fecha de publicación:** 17-06-2019

---