



Ver el lado gracioso de la vida da la sensación de control, de decidir el valor de los problemas y no dejar estos nos absorban.

¿Por qué nos molesta cuando nos dicen que no tenemos sentido del humor? Ser una persona avinagrada es algo que nadie desea. Es más fácil acercarse a una persona que sonríe que al que está con cara de pocos amigos.

En general, **aquellos que se ríen más consiguen ser más felices y tienen mayores índices de bienestar y satisfacción personal.**

Son muchos los beneficios de tomarse la vida con ganas de reír:

La risa libera endorfinas, nuestra droga natural de la felicidad.

Es una respuesta a la ansiedad ya que relaja la musculatura. Sucede cuando soltamos una buena carcajada.

La risa mejora nuestro sistema inmunológico. Las personas deprimidas y ansiosas están más propensas a catarros, infecciones u otros trastornos.

Reduce los niveles de dolor. Después de una sesión de riso-terapia muchos aseguran sentir alivio en su dolor crónico.

Favorece las relaciones de pareja. Uno de los mayores atractivos a la hora de buscar a esa persona, es el valor que le damos a que nos saquen una sonrisa.

Los estudios de Seligman y Peterson, pioneros de la psicología positiva, definida como el estudio de las emociones, los estados y las instituciones positivas, determinan que el humor es una de las principales fortalezas de nuestra especie.

Es un estado anímico que hace referencia a cómo nos sentimos en general y depende de muchos factores.

Si atraviesas una situación de duelo, seguramente estarás de menos humor que si acabas de sacarte un premio, momento en el que te ríes de todo.

Ahora bien, el humor se define como la capacidad de una persona de experimentar la carcajada. La risa es la reacción a un acto placentero que se manifiesta verbal y no verbalmente.

Nos reímos cuando nos sentimos bien y con ello desencadenamos dopamina, un neurotransmisor relacionado con los estados placenteros.

El humor es lo que causa la risa: chistes, bromas, despistes, juegos meteduras de pata, inocentadas, todo aquello de lo que en general nos reímos y que no todos compartimos.

Existen distintos sentidos del humor, y de tenerlo o no. A lo largo de la historia, filósofos, psiquiatras y todo tipo de científicos han tenido curiosidad por el humor; desde Platón, pasando por Aristóteles, hasta Freud que lo consideraba una válvula de escape para expresar represiones y poder manejar emociones como la ansiedad y el miedo.

Todavía hay mucho que investigar para tener datos fiables de los beneficios que produce la risa, pero hasta ahora nadie se queja de que le siente mal.

Se ha comprobado que las personas que gestionan el estrés a través del humor fortalecen su sistema inmunológico, tienen un 40% menos de probabilidad de sufrir un ataque al corazón y viven cuatro años y medio más que la mayoría.

Ahora bien, a pesar de que no siempre compartimos el mismo sentido del humor, sí existe una línea que no debemos cruzar.

¿Cuáles son esos límites?

Algo deja de tener gracia cuando solo se ríe uno o una parte del grupo. Normalmente estas bromas van asociadas con la burla y a la humillación.

Tampoco es gracioso reírse de temas que sean sensibles. Hacer chistes machistas delante de una víctima de maltrato, seguro que no tiene ninguna gracia. Debemos evitar la humillación y ser prudentes. Buscar ser gracioso y reírse con la gente, no de la gente.

Comparto contigo algunos consejos de Patricia Ramírez sobre este tema para valorar el buen humor y provocar una carcajada:

Sé tú mismo. Hay personas que son graciosas por su tono de voz, por cómo gesticulan, por lo rápido que hablan, por tu agilidad mental, entre otros. No las imites.

Utiliza juegos de palabras o chistes cortos.

No abuses de la ironía. Es fácil entender el sarcasmo, pero difícil de compartir.

Sonríe.

Ser oportuno es gracioso. Hay bromas a destiempo que están fuera de lugar. Ten en cuenta con quien estás: no son lo mismo las bromas en el trabajo, en la familia o ante un

auditorio.

No te tomes a ti mismo tan en serio.

Recuerda, los que ven el lado gracioso de la vida, dan la sensación de tener más control. Son ellos los que deciden el valor de los problemas y no dejan que estos les absorban.

Pregúntate si tienes o no sentido del humor, y si ves que te falta empieza por mejorarlo. Nos dice Alfredo Landa: "El sentido del humor consiste en reírse de las propias desgracias".