

ENCUENTRO [¿Seguirá subiendo la Bolsa? Lee el encuentro con Miguel Paz, de Unicorp Patrimonio](#)**Psicología**

Burlarse de uno mismo es malo para la salud

¿Te interesa? [Si](#)Compartir:     Temas relacionados: [Psicología](#)**Cinco Días - Madrid - 30/06/2009**

El sentido del humor es, en general, bueno para la salud y contribuye a afrontar mejor las enfermedades, pero algunas de sus manifestaciones, como la que consiste en reírse de los defectos de uno mismo, pero de forma sarcástica y agresiva hasta el desprecio, consiguen el efecto contrario. Así se ha puesto de manifiesto durante la novena edición de uno de los simposios internacionales más prestigiosos del mundo sobre el sentido del humor y sus aplicaciones científicas, que reúne desde ayer y hasta el próximo sábado en Granada a una treintena de expertos.

Hugo Carretero, coordinador del encuentro y experto en Psicología Social y Metodología de las Ciencias del Comportamiento de la [Universidad de Granada](#), ha explicado que está constatado que la evolución de una enfermedad en personas con determinados estilos conductuales del humor, como el "autodespreciativo", que "no tiene nada que ver con reírse de uno mismo", es peor. Ese tipo de humor es el que practican determinadas personas, habitualmente con estados de ánimo negativos o baja autoestima, que utilizan el humor para "despreciarse continuamente a sí mismos".

¿Te interesa? [Si](#)Compartir:     