



(<http://ad.es.doubleclick.net/click;h=v8/385d/0/0/%2a/e;212423551;0-0;0;33347592;494-234/90;30465714/30483591/1;;~sscs=%3fhttp://www.libertaddigital.com/bolsa/>)
 (<http://reachandrich.antevenio.com/diff/264/460593/go0.asp?460593;72447;8867356416547817331;6232896396;V;2232430>)

- [Página de inicio \(#\)](#)
- [Móviles \(http://movil.libertaddigital.com/\)](http://movil.libertaddigital.com/)
- [RSS \(http://www.libertaddigital.com/rss/\)](http://www.libertaddigital.com/rss/)



- [Suscripción \(/suscripciones/\)](#)
- [Viajes \(http://www.expedia.es/default.aspx?&eapid=9-39918\)](http://www.expedia.es/default.aspx?&eapid=9-39918)
- [Inmobiliaria \(http://www.libertaddigital.com/servicios/inmobiliaria/\)](http://www.libertaddigital.com/servicios/inmobiliaria/)
- [Compras \(http://compras.libertaddigital.com/\)](http://compras.libertaddigital.com/)
- [Enamórate \(http://libertaddigital.match.com/landing/cplanding.aspx?cpp=/ese/lpg/msn/textlink3.html&trackingid=1043457\)](http://libertaddigital.match.com/landing/cplanding.aspx?cpp=/ese/lpg/msn/textlink3.html&trackingid=1043457)
- [Cursos y másters \(http://cursos.libertaddigital.com/\)](http://cursos.libertaddigital.com/)
- [Canal IFEMA \(http://www.ifema.es/web/default.html\)](http://www.ifema.es/web/default.html)
- [Empleo \(http://www.libertaddigital.com/servicios/empleo/\)](http://www.libertaddigital.com/servicios/empleo/)
- [Seguros de coche \(http://www.asesorseguros.com/seguros-coche/libertad-digital.php\)](http://www.asesorseguros.com/seguros-coche/libertad-digital.php)

Miércoles 1 de Julio

Actualizado a las 00:13:12

[Buscar \(\)](#)

[Libertad Digital: Noticias y opinión en la Red](http://www.libertaddigital.com/)

Salud

SEGÚN LOS EXPERTOS

El humor no siempre es bueno para la salud

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.



En BBVA te ofrecemos ventajas adaptadas a ti.

BBVA adelante.

Calcula Tu Peso Ideal

Descubre cuanto deberías Pesar y como Cuidarte! 0,3e/sms

Anuncios Google

Viajes: [hoteles \(http://www.expedia.es/daily/home/default.aspx?&eapid=9-39918\)](http://www.expedia.es/daily/home/default.aspx?&eapid=9-39918) | [coches \(http://www.expedia.es/daily/shared/products/cars/link.aspx?qscr=spec&flag=f&rdct=1&eapid=9-39918\)](http://www.expedia.es/daily/shared/products/cars/link.aspx?qscr=spec&flag=f&rdct=1&eapid=9-39918) | [vuelos \(http://www.expedia.es/vuelos/vuelos.aspx?&eapid=9-39918\)](http://www.expedia.es/vuelos/vuelos.aspx?&eapid=9-39918)
[finde de semana \(http://www.expedia.es/ciudades-europeas.aspx?&eapid=9-39918\)](http://www.expedia.es/ciudades-europeas.aspx?&eapid=9-39918) | [ofertas último minuto \(http://www.expedia.es/ofertas-de-ultimo-minuto.aspx?&eapid=9-39918\)](http://www.expedia.es/ofertas-de-ultimo-minuto.aspx?&eapid=9-39918)

EFE

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 hoy 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 a Efe 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".

"Reírse de uno mismo es bueno, siempre y cuando sea una risa constructiva enfocada a trivializar tus problemas para afrontarlos de una manera creativa", según Carretero, que precisa que la clave para analizar el impacto del humor sobre la salud es saber qué tipo de humor, qué persona, en qué contexto y en qué momento se practica.

Otro de los tópicos que aborda el simposio, que pretende analizar la vinculación entre el sentido del humor y áreas tan diversas como la antropología, la sociología, la medicina o la filosofía, es la de su relación con el estado anímico.

Tradicionalmente se ha pensado que un estado de ánimo positivo predispone a la persona al humor o a la risa ante estímulos como un chiste, y aunque las teorías "son claras al respecto", los datos son contradictorios, según Carretero.

El simposio también aborda determinados trastornos psicológicos que se han descrito recientemente como la gelotofobia, que padecen las personas que manifiestan un miedo intenso a la ocurrencia y al sonido de la risa.

No se trata de "fobia social", porque las personas que padecen este trastorno no tienen miedo a lo que los demás opinen de ellas, sino a que se rían de ellas.

Estudios realizados en 74 países han demostrado además que la gelotofobia está presente en todas las culturas.