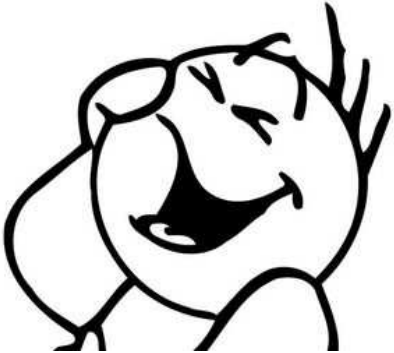


" Cada vez que un hombre sonríe, prolonga su vida. "
 Laurence Sterne, escritor
 Jueves, 02. Julio 2009

MIÉRCOLES, 01 DE JULIO DE 2009 15:11

Las risas no siempre son buenas para la salud



Un simposio celebrado en Granada estudia el sentido del humor y sus aplicaciones científicas.

EFE 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 reirse 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 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 est  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 reirse 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".

"Reirse 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 t picos 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 an mico.

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 est  presente en todas las culturas.

Enviar email _ Compartir _ Agregalo como Favorito _

Trackback(0)

TrackBack URI para esta entrada

Comentarios (0)

RSS Comentarios

Tienes que estar logueado para escribir un comentario. Puedes registrarte si no tienes ya una cuenta creada.

