



PsicoNoticias

NOTICIAS Y ACTUALIDAD DE LA PSICOLOGIA

BOLETIN PSICONOTICIAS N° 84 | 25 DE NOVIEMBRE DE 2022

Por qué si quieres vivir más y mejor, tienes que reírte mucho



Si te decimos que la risa es un aliado contra enfermedades físicas y mentales, que es capaz de subir nuestro sistema inmune y de alargar la esperanza de vida, seguro aparecerá una sonrisa en tu rostro.

La risa es el lenguaje universal que ha permanecido a través de los tiempos y de las culturas. De sus beneficios ya se hablaba, tanto en la India, como en el antiguo imperio chino, hace 4 mil años... Ellos se reunían en recintos dedicados a la sanación a través de dejar fluir las carcajadas. Pese a que no tenían estudios que avalaran tal teoría, les bastaba con notar lo bien que se sentían después de estas sesiones. Hoy en día, existen nu-

merosos estudios científicos capaces de demostrar lo mucho que nos ayuda reír a la salud física y mental, incluso existe una disciplina que se encarga de analizar los efectos que provoca en nosotros llamada gelotología.

Una investigación de la Universidad de Oxford y publicada en 'Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences', demostró que las personas que reían más durante el experimento, fueron capaces de soportar un 10% más el dolor. Esto se debe a que estimulamos la segregación de serotonina y endorfinas, neurotransmisores responsables del bienestar y la felicidad. Otras de las hormonas que están presentes durante la risa son las catecolaminas, implicadas también en el funcionamiento cerebral. Una buena dosis de estas, ayudan a mejorar la memoria, la capacidad de resolución de problemas, así como el rendimiento intelectual. (Fuente: Welife)

Psico-dato: Estudios muestran lo importante es que incorporemos algo tan simple como el acto de reír a nuestras vidas.

Nueve de cada diez españoles afirman que una buena sonrisa es fundamental en la vida.

El primer viernes de octubre está dedicado a la sonrisa y, por ello, no existe mejor día para sonreír. Durante el último año y medio las sonrisas de los españoles han estado gran parte del tiempo tapadas bajo la mascarilla, pero eso no ha impedido que sigan sonriendo. De hecho, según el estudio Sanitas "La sonrisa de los españoles", uno de cada dos ciudadanos ha sonreído en la última hora. Esto significa que los españoles sonrían una media de 23,8 veces al día, razón por la que la población española, según este estudio, está convencida de que sonríe más que el resto de Europa. Así lo afirma, de hecho, un 79,72% de los encuestados.

Según la definición de la RAE, la sonrisa es un gesto de alegría, felicidad o placer que se hace curvando la boca hacia arriba como si se fuese a reír, pero levemente y sin emitir ningún sonido. Un gesto que el 96,18% de los españoles opina que tiene beneficios psicológicos, otro 95,79% cree que es beneficioso para la sociedad y las personas y un 93,01% que mejora la salud. Una sonrisa también transmite buen humor y optimismo a los demás y, por este motivo, el 81,26% de los españoles le da mucha o bastante importancia a que la gente de su alrededor sonría. (Fuente: Consalud.es)



Psico-dato: La sonrisa siempre es la mejor carta de presentación y una forma de interactuar con los demás de forma armoniosa.



WWW.PSICOLOGOSENCAUSA.COM