

## Boletín N°36

### Reír...como una forma de vivir feliz!!!

Hoy en día, la mayoría de la personas ya acepta el hecho de que la tristeza o el mal humor, nos bajan las defensas a todos los niveles, físicos y emocionales, haciéndonos más vulnerables a la enfermedad. Pues debemos considerar igualmente coherente, que la alegría, la risa y un actitud optimista incrementan nuestra Salud, tanto mental como física.



De hecho, hay estudios que confirman que los optimistas tienen:

- ❖ Mayor cantidad de inmunoglobulina A, factor muy importante frente a las infecciones; en cambio y...
- ❖ ...Menor cantidad de cortisol, hormona relacionada con el estrés.

#### ¿A qué tipo de personas asociamos la risa?

Normalmente, las personas que ríen con facilidad, son:

- ❖ Optimistas.
- ❖ Alegres.
- ❖ Con buen humor.

Y si somos alegres, optimistas y tenemos buen humor ...

- ❖ Afrontamos mejor los momentos difíciles.
- ❖ Disfrutamos más de la vida, de los pequeños placeres.
- ❖ Tenemos menos miedo y por lo tanto estamos más abiertos y receptivos.

#### REÍR CON LOS DEMÁS

- La risa es un lenguaje universal y el camino más corto de comunicación entre dos personas.
- Nuestra risa es siempre una influencia positiva para los demás. Una risa franca y sincera espanta los males y transmite alegría.
- La Risa es contagiosa. Al reír en grupo, la influencia positiva es recíproca.
- Riendo con los demás, pierdes el miedo al otro, confías más en tus semejantes, bajas "la guardia".
- Mejora la comunicación al emplear "lenguajes" diferentes, no los habituales establecidos por las formas sociales.



**Sí se puede...  
Sonríele a la vida,  
Cada día!!!**

**Fuente:** Marianas Rubio P. (2004) La importancia de la risa y el humor en cuidados. Disponible en: [http://www.estomaterapia.es/Congresos/Sede/congreso2004/documentos/Ponencias/3\\_La%20importancia%20de%20la%20risa.pdf](http://www.estomaterapia.es/Congresos/Sede/congreso2004/documentos/Ponencias/3_La%20importancia%20de%20la%20risa.pdf)