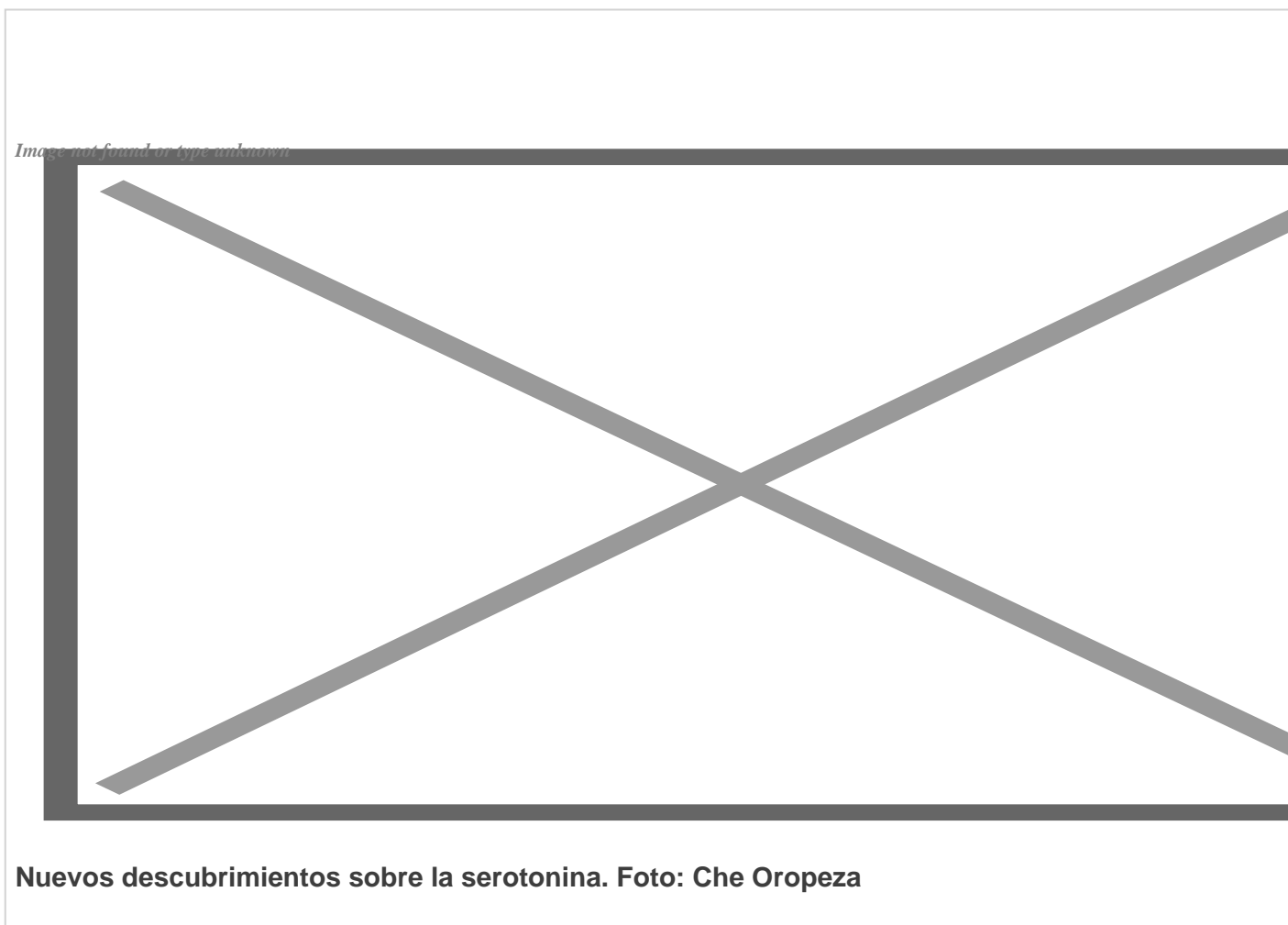


Más serotonina, beneficios del humor según expertos españoles



Madrid, 28 abr (RHC) Generar serotonina en proporciones equilibradas coadyuva a generar mejor predisposición humana, una perspectiva analizada por expertos de la Universitat Oberta de Catalunya.

El estudio difundido hoy de la UOC, como se le conoce a este centro de altos estudios de Catalunya, investiga por qué el humor puede ser recibido de manera tan diferente en función de las personas y cómo nos ayuda a establecer vínculos esenciales con nuestro entorno.

Según la neurociencia, si el humor causa respuestas tan distintas, es porque activa en el cerebro una valoración más compleja que una pura emoción.

Se trata de una respuesta regulada por la corteza cerebral, que los humanos tenemos especialmente desarrollada, y nos permite dar nuevos significados a las experiencias que vivimos, de acuerdo con Diego Redolar, neurocientífico e investigador del Cognitive NeuroLab de la UOC.

“De hecho, si los humanos y también otros primates como los bonobos, hemos incorporado el humor a lo largo de nuestra historia evolutiva, es porque nos ayuda a vivir en sociedad: favorece que cooperemos y establezcamos vínculos de confianza. Este es su gran beneficio”, concluyó Redolar.

El punto de vista de Enric Soler, psicólogo relacional y tutor del grado de Psicología de la UOC, subraya que el humor «consiste en señalar cosas absurdas, incongruencias, y provocar en los demás un estado emocional distendido, relajado, que ayuda mucho a conectar socialmente».

Con todo, advierte Soler que «esto funciona cuando me río de mí mismo o nos reímos juntos de nosotros mismos».

Los dos expertos coinciden en que potenciar el humor es saludable tanto para los individuos como para los grupos. Y que puede entrenarse.

Estar alegre, angustiarse, enfadarse, sorprenderse o tener miedo son emociones que responden a estímulos y que se activan en una parte muy primitiva del cerebro, la amígdala. Pero cuando las emociones son la consecuencia de una broma o de un gag de televisión, en el funcionamiento del cerebro toma protagonismo la corteza cerebral.

«El humor, más que una respuesta emocional, deberíamos definirlo como un proceso cognitivo», considera Redolar.

«Cuando alguien te explica un problema, y tú le pones humor, esa persona puede recibirlo bien o no. Hay diferencias individuales porque hay personas que necesitan apartarse de las situaciones que les generan sufrimiento y el humor les va bien. En cambio, otros necesitan tiempo para procesar, y el humor puede incrementar su percepción negativa, añade.

El balance del humor para la vida se inclina hacia las aristas positivas, según el análisis de Soler.

«Disminuye los niveles de cortisol y aumenta los de endorfinas, es decir, reduce la ansiedad. Además, sube los niveles de serotonina, así que mejora el estado de ánimo. Y también puede cambiar la percepción subjetiva del dolor y fortalece el sistema inmunitario».

En situaciones en las que se genera humor, se liberan hormonas vinculadas con el establecimiento de vínculos, como la oxitocina.

«Se sabía que esta hormona intervenía en las contracciones uterinas durante el parto y en la producción de prolactina cuando los bebés succionan el pezón de la madre, y ahora se ha demostrado que también se libera con el humor. Tanto quien hace la broma como quien la recibe agradablemente», detalla Redolar. (Fuente: Prensa Latina)

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/ciencias/320989-mas-serotonina-beneficios-del-humor-segun-expertos-espanoles>



Radio Habana Cuba