



Desde 0 años

Se dice que la risa provoca efectos fisiológicos y psicológicos en el organismo mucho más efectivos que centenares de pastillas de vitaminas. Y se tiene al humor como una señal de la identidad emocional del humano desde su nacimiento.

El cerebro se resetea con humor

CARMEN SANTANA
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

El humor es una cosa muy seria” fue una de las frases motivadoras con las que articuló ayer Antonio Pou su conferencia en el Museo Elder de la Ciencia en la que habló de neuronas y humor.

“Ayuda a que personas que estén con un problema complicado, o en una situación difícil, en un entorno que tienen que pensar mucho, puedan romper una actitud habitual de tener dos o tres hilos de pensamiento a los que se da vueltas y vueltas en una especie de cotelera”, explica Pou, profesor de la Universidad Autónoma de Madrid.

“Cuanto más vueltas le das más se quedan encerrados y menos posibilidad hay de resolver el problema. Quizá en esos casos lo que hay que hacer es permitir que entren ideas de otras partes del cerebro, de otros datos”. Y para ese cambio el humor es una estupenda herramienta, aunque sea más o menos momentáneo en forma de risa.

Pou ejemplifica el proceso. “En una conversación entre varias personas que hablan de un tema serio en la que, de repente, sale la risa, cuesta trabajo volver a dejarla y a retomar el hilo inicial. Hay un mecanismo realmente de reseteo del cerebro y, además, no lo pasamos muy bien con él”.

Transversal

Lo que parece suceder entonces, cuando la risa se desata, no responde a un mecanismo específico. “Por lo menos en las personas que se ríen de una manera muy, muy violenta, se sabe que el cerebro entero está en acción. No hay un mecanismo del humor concreto, es algo transversal al funcionamiento cerebral”, señala el especialista. “Probablemente lo que ocurre, y remito a los lectores a la experiencia propia, es que cuando te ríes mucho dejas de pensar. El cerebro se paraliza, se estás riendo, te lo estás pasando muy bien pero no hay un pensamiento, no le da tiempo al cerebro a pensar”.

De tal forma que la risa y el humor se convierten en “un botón de reseteo, en el interruptor de puesta a cero. Cuanto más risa tengas, probablemente, más



Imagen de la conferencia de Antonio Pou, ayer. | ADOLFO MARRERO

La acción de las neuronas ‘espejo’

| Imitación. El contagio de la risa es una demostración cotidiana de la presencia de las neuronas espejo, descubiertas hace años en animales y, después, en humanos. Estas células son especialistas en detectar actitudes y emociones en el otro y copiarlas. “Por eso cuando una persona está llorando y otra la ve, se pone triste. Se trata de una adaptación de los animales que son gregarios”, señala Antonio Pou. De imitación y empatía.

| Autoterapia. Y ese contagio puede proporcionárselo uno mismo. “Si un día se está un poco deprimido se pone uno ante el espejo, se fuerza la sonrisa, y se termina por reír. Es algo que no se puede evitar. Es bastante fácil de hacer, y barato”.

te embarga el cerebro, más te lo deja inutilizado”, añade.

Y al contrario, el malhumor suele estar alimentado por esa acumulación de preocupaciones que no dejan de bullir en la cabeza. “Es lo que ocurre cuando la gente dice: hoy me he levantado de malhumor”, afirma Antonio Pou.

La risa paraliza la actividad de pensar y rompe el círculo de ideas fijas que originan malhumor

En esa situación no se saca provecho de lo que, este experto, califica como “una importante herramienta que ofrece muchas posibilidades para mejorar las capacidades humanas”.

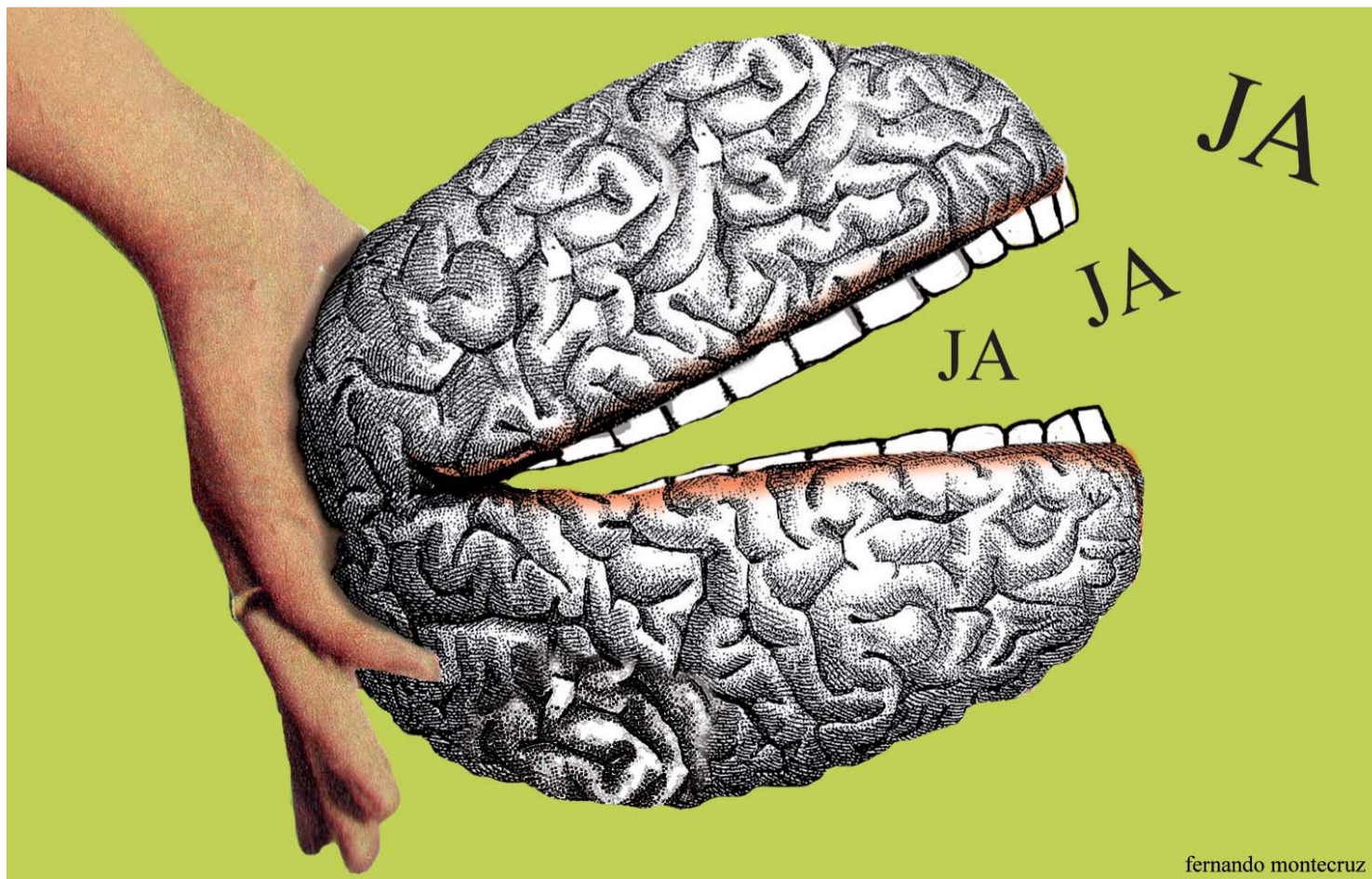
Y sumado a estas, probables beneficios para la salud integral. “Parece ser, y en este capítulo no están las cosas tan claras, que la persona que tiene un sentido del humor profundo suele tener un sistema inmunológico mejor.

Pero también quienes defienden que debido a que se tiene un sistema inmunológico mejor, por eso se ríe más. Hay gente que dice que sí, que la terapia de risa le ha ayudado en su curación, incluso de enfermedades muy graves. Parece que las personas que se ríen tienen más posibilidades de sobreponerse a dificultades, incluso las fisiológicas”.

Pero el humor y la risa no son exclusivos del humano. También los tienen los animales. “Estoy seguro que todos, aunque hasta ahora sólo se ha podido acreditar en chimpancés y ratas”, según Antonio Pou.

“Cada animal tiene una manera propia de hacerlo de acuerdo a cómo tiene la garganta y cómo se comporta. Por ejemplo, los perros esbozan un poco más una sonrisa, una cara más irónica. Los gatos simplemente ponen cara de palo y los ojos les brillan de manera especial, cuando están de buen humor y están gastando bromas. Y las ratas emiten un ‘cra, cra’ imperceptible para el oído humano”.

Opine sobre esta información en www.laprovincia.es



fernando montecruz