

# V Concurso Ibercaja de Periodismo Científico "Reporteros en la Red"

Mayo 2005

## 2<sup>er</sup> Premio

"¿Es mejor reír que llorar?"

Autor: Beatriz Lardiés Sánchez

Profesor: José Luis Múzquiz

Colegio: El Pilar Maristas

### **Laboratorio Virtual Ibercaja**

Gertrudis Gómez de Avellaneda, 77

50018 - Zaragoza

labvirtual@ibercajalav.net

<http://www.ibercajalav.net/>

# ¿ES MEJOR REÍR QUE LLORAR?

Entre todos los científicos que se han dedicado en algún momento de su vida a estudiar la relación biológica de las lágrimas con “lo emocional”, uno de los más destacados fue Charles Darwin, quien estuvo especialmente interesado tanto en el estado anímico de las personas como en los gestos producidos por el llanto. Este gran investigador británico, mundialmente conocido por asentar las bases de la teoría moderna de la evolución, se ocupó de defender la idea de que llorar tenía un efecto saludable en el ser humano, tal y como se puede ver reflejado en una de sus frases: “el llanto sintetiza y alivia el pesar humano, ya que libera tensión”.



Aunque la mayoría de los seres humanos considera el hecho de reírse como algo positivo, llorar siempre ha sido observado desde un punto de vista mucho más negativo y traumático, sin ser conscientes de que el llanto nos permite distraernos de las causas de nuestras angustias y fijar la atención en nuestros sentimientos. De hecho, el llanto da lugar a una evacuación de adrenalina y noradrenalina, que son neurotransmisores que se segregan en exceso en las situaciones de estrés, y es debido a esto que la situación de llorar relaja y produce satisfacción. Así pues, tanto la risa como el llanto son dos maneras de expresar nuestras emociones, nuestras “tendencias a actuar”, que están vinculadas a una serie de aspectos, tales como la presión sanguínea, la aceleración y detención de nuestra respiración, el enrojecimiento y la palidez de nuestro rostro, o incluso el tono muscular. Así pues, cada emoción posee, por una parte, una función liberadora gracias a la cual podemos descargar nuestras tensiones y experimentar una gran sensación de alivio, y por otro lado, una función reguladora y encargada de crear circunstancias ventajosas para nuestro organismo; mientras que, desde el punto de vista neurofisiológico, los mecanismos que se encargan de desencadenar estas emociones ocupan un conjunto de regiones del cerebro llamadas subcorticales, que engloban desde el tronco del encéfalo hasta las zonas más altas del cerebro.



Una de las emociones experimentadas con mayor frecuencia entre los seres humanos es la alegría. Ésta puede manifestarse exteriormente gracias a la risa, que se considera como un reflejo y un sentimiento innato del ser humano, desarrollado por primera vez a la sexta semana de nuestra vida.

El papel que ejerce la risa es incidir en el sistema endocrino para que éste ordene al cerebro la secreción de una serie de hormonas tales como las endorfinas, que controlan el dolor, la adrenalina, que ayuda a estimular la imaginación, la dopamina, que actúa favoreciendo la actividad mental, y la serotonina que, además de poseer efectos calmantes, se encarga de disminuir tanto la ansiedad como el hambre.

Todo este complejo proceso puede traducirse en una larga lista de efectos beneficiosos que nos puede aportar el acto de reír, tales como el descenso de la tensión arterial, la liberación de la tensión acumulada en la columna vertebral, la reducción del estrés, la estimulación de nuestra inteligencia, o incluso el retraso del envejecimiento de nuestra piel pues, al reír, oxigenamos nuestras células y nuestros tejidos, afirmación que contradice a la falsa creencia de todos aquellos que opinan que la risa acentúa las arrugas de nuestro rostro. Además, bajo el estímulo de la risa se liberan sustancias que facilitan la digestión y que estimulan nuestro metabolismo, por lo que la risa debería comenzar incluirse en las dietas de adelgazamiento de todas aquellas personas que deseen quitarse “esos kilos de más” sin renunciar a lo que más les gusta.

Tampoco hay que olvidarse de que, al aumentar nuestra inmunidad ante el ataque de infecciones, la risa puede convertirse en la mejor medicina, ya que existe una estrecha relación entre nuestra salud y nuestro estado anímico, pues si bien las personas alegres y risueñas sufren menos patologías, otras situaciones psicológicas relacionadas con el sistema nervioso contrarias tales como el estrés, el mal humor, el miedo o la inseguridad, producen la disminución de las defensas del sistema inmunológico, que es el encargado de protegernos contra los múltiples organismos agresores que nos rodean y, por lo tanto, las personas estresadas e inseguras tienen muchas más probabilidades de contraer enfermedades que las que afrontan las situaciones incómodas y los problemas de la vida cotidiana con buen humor.



Así pues, la risoterapia, que consiste en una serie de técnicas que sirven como estimulantes del sentido del humor y de la risa, cada vez está teniendo un mayor éxito y aceptación en nuestra sociedad, e incluso se está empezando a considerar en los

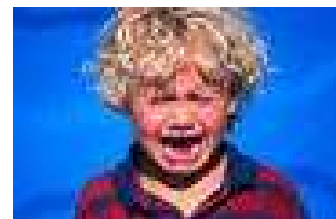
tratamientos médicos, ya que un minuto de risa equivale a 45 de relajación y a 70 minutos de ejercicio ligero, y, además, no hay ningún peligro si se supera la dosis.

La verdad es que a mayor edad, cada vez nos reímos con menor frecuencia, pues mientras la mayor parte de los niños ríen una media de 300 y 400 veces al día, esta cifra va descendiendo conforme vamos cumpliendo años, hasta tal punto que los adultos solamente se ríen unas 10 veces al día. Otros datos de interés son que los efectos a nivel fisiológico de la risa son muy similares a los que pueden obtenerse con un ejercicio aeróbico moderado, de manera que en tan solo veinte segundos de carcajadas se realiza un ejercicio equiparable a remar enérgicamente durante tres minutos, mientras que diez minutos equivaldrían a 45 minutos de ejercicio en una bicicleta estática, y esto puede deberse a que risas explosivas hacen mover 400 músculos en todo el cuerpo y son capaces, por tanto, de aumentar nuestra flexibilidad muscular.

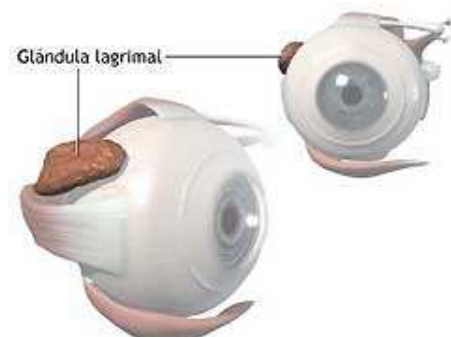


Si la risa rejuvenece, relaja, elimina el estrés y las tensiones, adelgaza, eleva la autoestima, mejora nuestra salud, nuestro estado de ánimo y nuestra calidad de vida en general, entonces... ¿ qué es lo que nos impide reírnos más a menudo y por qué no decidimos comenzar a afrontar la vida con un mayor sentido del humor?

Por otro lado, tampoco hay que menospreciar ni olvidarse de otra de las emociones más comunes en nuestra vida diaria: el llanto. Gracias al conjunto de reacciones químicas propias de las lágrimas y determinadas hormonas, el acto de llorar produce un efecto tranquilizador que beneficia al organismo en gran medida. Desde esta perspectiva, cabe señalar que el llanto emocional cumple una función vital en el desarrollo humano, absolutamente distinta al llanto provocado por situaciones de dolor físico.



Así pues, pueden distinguirse dos tipos de llanto: por una parte, el llanto protector, por el cual tanto la producción de un exceso de lágrimas y como el parpadeo funcionan como mecanismos que expulsan los elementos extraños que se introducen de forma accidental en los ojos, impidiendo además que los ojos se sequen, y



atacando a posibles microorganismos. Por otro lado, se sitúa el llanto emocional, el cual, junto con las lágrimas, sirve para eliminar ciertas sustancias depresoras producidas por la sensación de tristeza, a la vez que originan una sensación de alivio.

A nivel fisiológico existe un control llamado cortical en el que se encuentran implicados la corteza cerebral y los núcleos profundos, que son los encargados de generar las emociones, y que envían información a la glándula lagrimal para que se contraiga y elimine el contenido acumulado en forma de lágrimas. Éstas consisten en un líquido antiséptico que permite la liberación de todo un cúmulo de sentimientos, de tristezas y alegrías, de sueño o de dolor, aunque su función propiamente dicha sea la de lubricar los ojos y protegerlos frente a sustancias extrañas e infecciones.

Durante muchos años, las lágrimas han sido consideradas como signos de debilidad e incluso de inseguridad, debido en gran parte a la presión y a las fuertes influencias que sobre la sociedad ejercían algunos factores como la educación o la cultura transmitida de generación en generación. Por lo tanto, y especialmente en los hombres, estaba mal visto el hecho de llorar en público.



Afortunadamente, la sociedad actual cada vez está más concienciada del sentido que las emociones dan a nuestra vida, por lo que está comenzando a valorar la sensibilidad y el papel esencial que desempeña el llanto tanto a nivel expresivo, como a la hora de facilitar la liberación de distintas emociones tales como el miedo, el dolor o la alegría. De hecho, un ser humano llora, por término medio, unas 250.000 veces a lo largo de su vida. A pesar de ello, son las mujeres las que suelen llorar con mayor frecuencia y de forma más duradera, pues en muchas culturas el llanto de los hombres ha sido considerado como una acción que disminuye la masculinidad de los varones.

En nuestra sociedad, tan abierta a todas las opiniones y a nuevas formas de pensar, debemos intentar hacer todo lo posible para que estos antiguos prejuicios vayan desapareciendo poco a poco, y para que, entre todos, consigamos que todo el mundo, independientemente del sexo que posea o de sus ideas culturales, sea capaz de expresar y de transmitir sus sentimientos a los demás con absoluta libertad.

# BIBLIOGRAFÍA

- [www.diariomedico.com](http://www.diariomedico.com)
- [www.imblomed.com](http://www.imblomed.com)
- [www.avizora.com](http://www.avizora.com)
- [www.hostilistica2000.com](http://www.hostilistica2000.com)
- <http://www.isis.cl/temas/salud/agenda/agenda27.pdf>
- <http://www.diversica.com/moda/archives/000921.php>
- <http://www.alemana.cl/not/not/not030821.html>
- [www.enbuenasmanos.com](http://www.enbuenasmanos.com)
- <http://www.monografias.com/trabajos5/emoci/emoci.shtml>
- [http://www.wayfitness.net/es/196\\_1562.html](http://www.wayfitness.net/es/196_1562.html)
- <http://www.psicoactiva.com/emocion.htm>
- [www.pulevasalud.com](http://www.pulevasalud.com)
- [www.istmoenlinea.com.mx](http://www.istmoenlinea.com.mx)
- [www.psicologia-online.com](http://www.psicologia-online.com)
- [www.migra-salut.mental.org](http://www.migra-salut.mental.org)
- [www.inteligencia-emocional.org](http://www.inteligencia-emocional.org)
- [www.sht.com.ar](http://www.sht.com.ar)
- <http://www.enbuenasmanos.com/ARTICULOS/muestra.asp?art=662>
- <http://www.ecojoven.com/02102000/risoterapia.html>
- [http://www.elmundo.es/elmundosalud/2003/06/13/salud\\_personal/1055493266.html](http://www.elmundo.es/elmundosalud/2003/06/13/salud_personal/1055493266.html)
- [http://icarito.latercera.cl/enc\\_virtual/cnaat/llanto/](http://icarito.latercera.cl/enc_virtual/cnaat/llanto/)
- [http://www.universum.unam.mx/eq\\_biol\\_16.html](http://www.universum.unam.mx/eq_biol_16.html)
- [http://www.clinicalascondes.cl/ver\\_articulo.cgi?cod=1001695492](http://www.clinicalascondes.cl/ver_articulo.cgi?cod=1001695492)
- <http://www.mujereshoy.com/secciones/930.shtml>
- <http://profesional.medicinatv.com/reportajes/genero/llanto/>
- <http://salud.coomeva.com.co/Especiales/risa.html>
- [http://www.terra.com.pe/dietas\\_belleza/articulo/html/die214.htm](http://www.terra.com.pe/dietas_belleza/articulo/html/die214.htm)