

**Reir.**

**¿Qué nos dice la ciencia  
sobre las comedias y la salud mental?**



**ALT**

**Texto por** Enrique Royuela

**Ilustrado por** Maravillas Valladares

**Adaptación a lectura fácil por** Elia Zapico González.

**Fuente del texto original** [Principia](#)

Ver una comedia parece una forma menor de diversión, casi una pausa sin **consecuencias**. Sin embargo, la investigación reciente sobre humor, risa y regulación emocional señala que reír activa mecanismos biológicos y mecanismos psicológicos que pueden contribuir al **bienestar**.

#### **Consecuencia**

Resultado que produce un hecho o una acción.

#### **Bienestar**

Estado de una persona en el que sus condiciones físicas y mentales le proporcionan tranquilidad.

## **El humor como respuesta del cuerpo**

Antes la risa era un **fenómeno** superficial, difícil de estudiar y de medir. Sin embargo, gracias a las últimas investigaciones la risa es un proceso **fisiológico** complejo. Cuando una persona está expuesta al humor, activa los circuitos cerebrales libera dopamina y endorfinas que son neurotransmisores asociados al placer y al alivio del dolor. La dopamina es conocida como la molécula de la felicidad mientras que las endorfinas son las hormonas de la felicidad.

#### **Fenómeno**

Cosa extraordinaria y sorprendente.

#### **Fisiológico**

Estados o procesos que ocurren en el cuerpo.

Estudios recientes señalan que el humor reduce los niveles de cortisol que es la hormona vinculada al estrés. La risa es un alivio emocional que produce efectos en el organismo como la relajación muscular o cambios en la respuesta inmunológica.

## **Ver comedias.**

### **Entre la rutina y el refugio.**

Las comedias de televisión tratan por lo general de conflictos del día a día, de personajes comunes y resoluciones previsible.

Las comedias generan una sensación de cercanía que puede ser un alivio en situaciones de incertidumbre.

Este tipo de contenidos favorece estados emocionales positivos inmediatos.

Trabajos recientes como los de Mary Beth Oliver y sus colaboradores en el año 2022 distinguen entre entretenimiento centrado en el placer, como la comedia y entretenimiento más reflexivo.

Ambas formas de entretenimiento son valiosas, pero el centrado en el placer o hedónico reduce el estrés y la fatiga mental.

Ver una comedia es vivir una historia, y entrar en un espacio de la narración donde el conflicto está incluido, donde el caos es manejable y donde la resolución del conflicto ofrece una forma de cierre emocional.

## **Humor y regulación emocional**

El humor cumple una función clave en la regulación de las emociones.

La psicología entiende el humor como un proceso que no elimina las situaciones negativas ni los problemas pero que reduce su impacto a nivel emocional.

El humor puede actuar como una estrategia eficaz para dar forma a las emociones negativas, En el caso de las comedias de televisión, las situaciones exageradas o absurdas funcionan como espejos distorsionados de la realidad que permiten tomar distancia de los propios problemas.

No se trata de olvidar, sino de mirar desde otro lugar.

## **Reír en tiempos de incertidumbre**

El humor como ayuda psicológica alcanzó máximo interés durante la pandemia de COVID-19.

En un contexto que permitió observar el papel del humor en situaciones de estrés prolongado en el tiempo.

El uso del humor como estrategia para afrontar situaciones de estrés se asociaba con menores niveles de ansiedad y una mayor **resiliencia**.

### **Resiliencia**

Capacidad de una persona para adaptarse y superar situaciones traumáticas, adversas o que hacen daño.

## **La dimensión social de la risa**

La risa es un mecanismo de unión a nivel social, una forma de sentir seguridad y pertenencia.

Las comedias de televisión reproducen experiencias compartidas con otras personas.

Los ritmos, los silencios y la narración están diseñados para generar una respuesta colectiva, aunque el espectador esté solo frente a la pantalla.

Este fenómeno es conocido como relaciones parasociales, que se producen cuando las personas conectamos de manera emocional con los personajes de la ficción.

Estos vínculos emocionales proporcionan sensación de compañía y estabilidad,

en especial, en contextos de aislamiento.

Los personajes de comedia, con sus rutinas y defectos, se convierten en referentes reconocibles que acompañan al espectador más allá de cada episodio.

## **Límites y matices**

Hay que tener en cuenta que no todo humor tiene efectos positivos.

Por ejemplo, el humor agresivo o basado en la humillación puede ocasionar situaciones negativas.

Además, usar el humor para evitar afrontar nuestros problemas puede originar situaciones peores.

En caso de trastornos psicológicos no podemos sustituir las terapias médicas por las comedias.

## **Una forma cotidiana de equilibrio**

El humor surge como una forma sencilla y eficaz de establecer un equilibrio ante los estímulos negativos, la incertidumbre y la presión constante. porque modifica la manera en la que experimentamos la realidad. Ver una comedia se convierte en una práctica diaria que activa mecanismos biológicos, facilita la regulación emocional y ofrece espacios narrativos donde el conflicto es manejable.

La risa no resuelve los problemas.  
Pero, a veces, los hace habitables.