

Emociones positivas y su relación con la risa

Anna María Fernández Poncela¹⁷

Universidad Autónoma Metropolitana/Xochimilco

Resumen

Este texto se centra en las sensaciones, percepciones, pensamientos, y sobre todo emociones positivas que se relacionan con la risa. Hay una relación directa entre humor, risa y emociones positivas, como se mostrará según algunos enfoques teóricos. Por otra parte, también se demostrará a través de un estudio de caso sobre el tema, según la opinión de jóvenes estudiantes universitarios.

Palabras clave: Emociones positivas, risa, humor, jóvenes.

Abstract

This text focuses on the feelings, perceptions, thoughts, and positive emotions associated with laughter. There is a direct relationship between humor, laughter and positive emotions, as it will be shown according to some theoretical approaches. On the other hand, also will demonstrate through a case study on the subject, according to young university students.

Key words: Positive emotions, laughter, humor, young people.

¹⁷ Profesora de la Universidad Autónoma Metropolitana/Xochimilco, CDMX, Correo electrónico: fpam1721@correo.xoc.uam.mx

Introducción

Objetivo

El objetivo de este trabajo es relacionar la risa con emociones consideradas o llamadas positivas, satisfactorias o agradables, según los enfoques psicológicos que se tomen. Aquí hablaremos de emociones positivas, ya que, si bien se puede discutir la caracterización de estas, se trabaja con perspectivas teóricas que así las denominan. La risa es fundamental para la salud y la vida; también es esencial para el desarrollo de sensaciones y emociones que nos acercan al bienestar y a la felicidad, conceptos empleados según los enfoques existentes. Así pues, se abordan sensaciones, pensamientos, y sobre todo emociones, creadas y recreadas, percibidas y experimentadas, por personas y colectivos sociales a partir de su vivencia del humor, y sobre todo la risa.

En primer lugar, se revisa el concepto de emociones y de emociones positivas, para relacionarlo posteriormente con el humor y la risa, todo brevemente y según las teorías existentes. En segundo lugar, se desarrolla el tema a través de una investigación específica desde la mirada de las personas, en concreto una encuesta a jóvenes universitarios.

Como un ejemplo de caso, se traen a estas páginas los resultados de una encuesta aplicada en 2018 en la Universidad Autónoma Metropolitana, plantel Xochimilco, CDMX, que aporta información sobre las percepciones, sensaciones y opiniones, especialmente y como decimos, emociones, que la risa provoca, a partir de interrogantes que solicitaban de forma abierta la descripción de la misma, entre otras cosas. Cabe señalar que las preguntas aquí presentadas fueron abiertas; más que preguntas eran frases incompletas que cada quien completaba, por lo cual se obtenía una o varias palabras (con el objetivo de que la respuesta fuera de lo más libre posible, se omitieron preguntas cerradas de opción múltiple o dicotómicas) que en el análisis *a posteriori* cerraba, para obtener tendencias de emociones, mismas que se presentan en cuadros para facilitar su revisión.

Emociones positivas, el humor y la risa

Muchas y variadas son las definiciones de emociones. Elegimos una: se trata básicamente de procesos físicos y mentales, neurofisiológicos y bioquímicos, psicológicos y culturales, básicos y complejos. Sentimientos breves de aparición abrupta y con manifestaciones físicas en ocasiones, tales como rubor, palpitaciones, temblor,

palidez, reacciones que usualmente duran poco tiempo (Marina, 2006; Filliozat, 2007). Los sentimientos, por su parte, son las emociones culturalmente codificadas, personalmente nombradas y que duran en el tiempo (Damasio, 2006). Aquí empleamos el término y concepto de emociones porque, al tratarse de la risa, la emoción subsecuente es una reacción al acto y expresión de la primera, aunque no se descarta que ésta perdure en el tiempo y la emoción pueda convertirse en sentimiento, incluso desencadenando una emoción y sentimiento de alegría.

Utilizamos además la noción de emociones positivas la cual, si bien tiene su origen en la psicología positiva (Seligman, 2011), ha ido ampliándose y refinándose con posterioridad (Fredrickson y Branigan, 2000). Si el primer autor hablaba de felicidad y satisfacción con la vida y que esto combinaba emociones positivas con fortalezas y virtudes para la buena vida –en términos aristotélicos–, su enfoque fue derivando hacia el bienestar y el florecimiento, entretejiendo emociones positivas con compromiso, sentido, relaciones y logros (Seligman, 2011, 2014). Las segundas autoras describen las emociones positivas como agradables y placenteras en el corto plazo; además, amplían el repertorio de pensamiento y acciones; y, en el largo plazo, colaboran en la construcción

de recursos personales, cognitivos, físicos, psicológicos y sociales. Mientras que las emociones negativas conducen a la acción para la sobrevivencia y se manifiestan a través del comportamiento, la expresión facial y las repercusiones fisiológicas, las positivas contribuyen al cambio cognitivo. Lo que Fredrickson ha dado en llamar su teoría de ensanchar y construir: “Más que solucionar los problemas inmediatos, los buenos sentimientos ayudan a progresar internamente y a prepararse para tiempos más duros. Según mi teoría ‘ensanchar y construir’, los sentimientos positivos ensanchan nuestro repertorio de ideas y acciones y nos ayudan a cimentar (construir) recursos mentales duraderos” (2004:75). Las emociones positivas, tales como alegría, interés, satisfacción o amor (además de otras, como gratitud, serenidad, alivio, tranquilidad, deleite, simpatía, esperanza, elevación, fluidez) hacen que las personas se sientan a gusto y piensen de forma más amplia y abierta, flexible y creativa, lo cual no solo provoca placer, sino también salud, logros personales y relaciones sociales satisfactorias.

“Numerosos estudios experimentales vienen demostrando que el afecto positivo se relaciona con una organización cognitiva más abierta, flexible y compleja y con la habilidad para integrar distintos tipos de información... El resultado de

esta forma de pensar hace más creativa la solución de problemas y más acertados y sensatos los juicios y la toma de decisiones” (Vecina, 2006:11).

Así y de manera resumida es posible afirmar que las emociones positivas proporcionan una vida más placentera, satisfacción y bienestar general, conllevan una vida más adaptada y funcional, amplifican y flexibilizan la forma de pensar y de actuar y la posibilidad de cambios en el sentido de ideas creativas y acciones novedosas, contribuyen a una mejor salud física y mental, aportan a la optimización de la capacidad de afrontamiento ante la adversidad, a establecer y mantener relaciones sociales satisfactorias y saludables, entre otras cosas (Fredrickson y Branigan, 2000; Greco, 2010; Barragán et al., 2014). “Las emociones positivas también contribuyen a hacer más resilientes a las personas frente a la adversidad y ayudan a construir resiliencia psicológica” (Vecina, 2006:13). Además de proteger ante la depresión y la ansiedad, entre otras cosas. En fin, “Los sentimientos positivos no solo cambian a la persona, sino que también se contagian... las personas optimistas se muestran más dispuestas a colaborar. A la inversa, los actos buenos producen alegría” (Fredrickson, 2004:78).

Finalmente, el humor y la risa se reconocen como sembradores y cultivadores de emociones positivas, ya sea que se les considere como fortaleza (Seligman, 2011), parte de un estado de ánimo, el desarrollo de cierta personalidad o una posición ante la vida (Vigara, 1994); lo que importa es que beneficia la salud física y mental, amortigua las emociones negativas y potencia las positivas. Y es que, si se necesitan vías de acceso a los sentimientos positivos, “El humor y la risa parecen, sin duda, la vía más directa” (Fredrickson, 2004:78).

Metodología: teoría y práctica del análisis

La encuesta aquí analizada se trabajó según campos semánticos, esto es, conjunto de palabras que se relacionan según su significado, comparten un sema y características semánticas similares, lexe-mas relacionados recíprocamente a través de una familiaridad semántica. Se estudian los semas específicos según rasgos de contenido con una base significativa común, o archisemema, que los delimita; no obstante, conjuga semas diferenciadores, todo ello de forma amplia y general (Corrales, 1991). Estos campos son parte, por supuesto, de un discurso, en este caso palabras que definen,

explican, caracterizan a la risa desde el punto de vista emocional, y que como todo discurso es también un acto social en sí (Van Dijk, 2001).

En cuanto a la muestra de la encuesta, consta de 458 casos de estudiantes de la UAM/X y fue aplicada en 2018. La muestra fue organizada por cuotas: 50% hombres y 50% mujeres, 46.72% de la División de Ciencias Biológicas, 35.59% de Ciencias Sociales y 17.69% de Ciencias y Artes para el Diseño. Las edades van de 18 a 24 años en general. Por motivos de espacio se presentarán únicamente los totales. Solo añadir que la encuesta es, entre otras definiciones, una contribución al conocimiento de opiniones de la gente recopilando información de forma cuantitativa y sobre todo amplia (Traugott y Lavrakas, 1997).

Resultados: Emociones positivas y risa

Pasamos a continuación al estudio de caso, mismo que ilustra de forma clara y directa cómo se concibe a la risa relacionada, provocada, y sobre todo provocadora y generadora directa de emociones positivas.

La risa es

Una de las preguntas se trata de una indicación abierta sobre qué es la risa. Para casi la mitad de

la muestra consultada (46.51%), la risa es alegría, felicidad, risa y graciosa (Cuadro 1), varios sustantivos y un adjetivo. Con objeto de señalar tendencias de opinión se configuraron campos semánticos relacionando alegría y felicidad que, si bien no son lo mismo, la primera es emoción primaria (Filliozat, 2007; Muñoz, 2009) y la segunda un estado de bienestar o incluso un estado del ser según autores (Seligman, 2014; Drukpa y Adams, 2015), y nos parece que se relacionan en el sentido que aquí se desea dar. Este campo semántico –en el cual incluimos la risa como tautología, y graciosa como parte de la alegría– constituye un núcleo emocional importante que tiene que ver con la mente y las emociones, sin obviar su repercusión física. En resumen, es posible dilucidar que la risa equivale a emociones positivas de alegría, es decir, que la provoca, con todo lo que esto significa de fortaleza (Seligman, 2011), placer a corto plazo o sentirse bien, y recurso a largo plazo (Fredrickson, 2004).

Por otra parte, otro campo es lo relacionado con agradable, bien, satisfacción, así como otro grupo de vocablos compuestos mayoritariamente por adjetivos calificativos de forma favorable, que, dicho de manera resumida, conducen a la apreciación de estar de maravilla (21,83%) (Cuadro 1). Más que emociones, como en el caso anterior,

serían sensaciones, o incluso percepciones, o también estados de ánimo generales (Muñoz, 2009). Decir también que se relacionan con el cuerpo, sin descartar mente y emociones. Así que navegan entre sensaciones y sentimientos.

La risa tiene que ver con la mente y con lo emocional, también con lo físico según esta apreciación; no obstante todo se interrelaciona, ya que la alegría se siente en la ligereza de la mente y el bienestar corporal. Pero sobre dicha cuestión se ahondará en la siguiente pregunta.

Cuadro 1. La risa es...	
Alegría/Felicidad/Risa/Graciosa	46,51%
Agradable/Bienestar/Buena/Cool/Genial/Lo mejor/ Chida/Perfecta/Deliciosa/Gratificante/Satisfacción/ Placentera/Impresionante/ Maravillosa/ Asombrosa/ Increíble/ Saludable/Sana	21,83%
Otro	13,54%
Expresión/Gesto	5,02%
Contagiosa	4,59%
Natural/Vida	3,71%
Emoción/Estímulo/Sensación/Una emoción/ Sentimiento	3,28%
No contestó	1,53%
Total	100%

Fuente: Encuesta sobre la risa, UAM/X, 2018.

La risa está

Tras describir qué es la risa, parece oportuno preguntar su localización espacial: dónde está la risa. A lo cual y como primera respuesta, con más de un tercio de la encuesta, fue en todo, en todos y en todas partes (37,55%). Luego se señaló que en uno mismo, el corazón y el alma, es decir, en el ser humano, más en concreto dentro del mismo (19,43%) (Cuadro 2). Todo ello en una mirada primero holística y segundo humanista e incluso espiritual de la risa, como algunos autores han señalado (Berger, 1999). Además, está en los otros, las personas y los amigos. La risa, como se sabe, tiene mucho de intersubjetivo e intragrupal; es una práctica que tiene lugar en la interacción de la relación misma. No obstante, aunque se podría pensar que hubieran respondido en la mente o en el cuerpo, aquí sobresale dentro de lo físico el corazón, y de lo espiritual al alma. Y en general lo correcto es afirmar que está en todo y todos.

Todo/Todos lados/Todos nosotros/Donde sea/Mundo	37,55 %
Alma/Corazón/Interior/Mí/Uno mismo/Ti	19,43 %
Otro	12,01 %
Amigos/Compañía/Contacto/Conversaciones/Comunicación/Individuos/Personas/Gente/ Hombres	10,26 %
Carcajada/Cosas agradables/divertidas/Emociones/ Humor/ Chistes/Felicidad/Comicidad/Alegría/ Memes/ Plenitud	7,64 %
Boca/Rostro/Cara/Gesto/Ojos	5,24 %
Cabeza/Cerebro/Mente	4,15 %
No contestó	3,71 %
Total	100%

Fuente: Encuesta sobre la risa, UAM/X, 2018.

Quando yo me río, yo me siento

Al reír expresamos cómo nos sentimos, en el sentido más de sensación que de sentimiento, y también algo de los dos. Sin embargo, lo que surgió fue la emoción y sentimiento en primer lugar. Más de dos tercios de la población (66,38%) reiteró la

emoción que definía, como se vio con anterioridad, la risa. Así, la alegría apareció primeramente con feliz, a lo cual se añaden algunas características, tales como contento, risueño, divertida. Luego está el sentirse bien, genial satisfecho, plena o viva (23,58%), cuestiones que tienen que ver con sensaciones corporales y con un estado de ánimo o sentimiento de fondo (Muñoz, 2009), más que emoción, pero que son resultado de aquella (Cuadro 3). Lo que se siente como sensación, lo que se siente como sentimiento, todo encadenado, repetimos, a la emoción positiva de alegría.

Alegre/Contento/Feliz/Risueño/Divertida	66,38 %
Bien/Genial/Perfecto/Increíble/Completa/ Plena/Satisfecho/Mejor/Vivo	23,58 %
Otro	5,24%
Cómodo/Relajado/Suave/Tranquilo/ Aliviado	4,15%
No contestó	0,66%
Total	100%

Fuente: Encuesta sobre la risa, UAM/X, 2018.

La risa me sirve para

Varias son las funciones de la risa y el humor (Fernández Solís, 2003). Es por ello que se interrogó sobre para qué consideran que sirve la risa. El resultado fue directo sobre una de ellas como la más importante, a juzgar por el número de señalamientos (54,80%): se trata de la liberación emocional, que es también una de las teorías del origen del humor y de la risa proveniente del psicoanálisis (Freud, 2008). Así pues, la risa es alivio, desahogo, desestrés, relajante, calmante. La función de distensión que “funciona como válvula de escape ante situaciones imprevistas o conflictivas. Ayuda a liberar la tensión acumulada” (Fernández Solís, 2003:147). Sin embargo, es mucho más, ya que “se trata de un alivio físico y una liberación emocional, una suerte de válvula de escape ante desequilibrios y tensiones... una descarga de energía... descargar tensiones mentales, emocionales, sociales, culturales” (Fernández Poncela, 2016:23). En todo caso y más allá de definiciones, cabe remarcar el porcentaje considerable que señala la risa como alivio, desahogo y relajación. Emoción positiva de tranquilidad, tan valorada en nuestros días.

En segundo lugar, también es parte de alegrarse (20,31%) y un campo semántico concomitante con dicha emoción, incluso y sobre todo su expresión

según se observa en varias de las respuestas recabadas (Cuadro 4). Y alegrarse en su dirección de contento y diversión, sobre todo motivar y realizarse. La motivación es también una función donde “el sentido del humor consigue despertar el interés y el entusiasmo por la temática en la que se esté trabajando” (Fernández Solís, 2003:147). Por lo que dos son las funciones que destacan: distensión y motivación.

Cuadro 4. La risa me sirve para...	
Desahogarme/Liberarme/Desestresarme/Relajarme/Descansar/Calmarme/Aliviar/Despejarme	54,80%
Alegrarme/Divertirme/Sonreír/Estar contento/ Distraerme/ Pasar el rato/Disfrutar/Expresar alegría/Demostrar alegría/ Mejorar/ Realizarme/Motivar	20,31%
Expresarme	10,92%
Otro	9,17%
Estar bien/Sentirme bien/Placer/Sentir/Sensibilizar	3,93%
No contestó	0,87%
Total	100%

Fuente: Encuesta sobre la risa, UAM/X, 2018.

Cuando yo me río, yo estoy

Ahondando en el tema se siguió interrogando sobre cómo se está cuando se ríe (de nuevo, bordeando sensación y sentimiento). Nuevamente aparecen en primer lugar las emociones de alegría y felicidad, en este caso con la mayoría de la población consultada (76,64%) (Cuadro 5). Alegría que concede disfrute, entretenimiento y entusiasmo, incluso emoción, seguramente en el sentido de emocionar y de alegrarse, de vitalidad y energización que es su principal función (Muñoz, 2009).

Alegre/Contento/Feliz/Riéndome/Disfrutando/ Distraído/Entretenido/Emocionado/Entusiasmado	76,64 %
Otro	7,86%
Bien/Mejor/Chido/Pleno/Completo/Satisfecho/ Cómodo/ A gusto	7,42%
Calmado/Relajado/Tranquilo/Desahogado	6,99%
No contestó	1,09%
Total	100%

Fuente: Encuesta sobre la risa, UAM/X, 2018.

Cuando yo me río, la sensación de mi cuerpo es de

Se deseó concretizar más las respuestas definitivas, descriptivas y explicativas, aterrizarlas. Para focalizar la sensación en el cuerpo se preguntó directamente, y casi un tercio señaló que paz, tranquilidad, alivio o liberación, como campo semántico (32,31%). Lo mismo para lo que la risa sirve: desahogo y relajación. Nótese que la emoción de alegría y felicidad (25,76%) es señalada por un cuarto de la población, aunque no como la más nombrada, también en la misma tendencia de para lo que la risa sirve, como ya se vio. Y nótese también, como en segundo lugar –si bien las diferencias porcentuales no son importantes– otra sensación reportada directamente relacionada con la relajación como es el sentirse bien, agradable, equilibrado, satisfecho, incluso con gozo (26,42%) (Cuadro 6). Es decir que el cuerpo se siente tranquilo y relajado, bien y equilibrado, además de alegre y energizado. Emociones positivas que van de la tranquilidad a la alegría, pasando por la sensación de estar bien y equilibrado.

Cuadro 6. Cuando yo me río la sensación de mi cuerpo es de...	
Descanso/Relajación/Paz/Tranquilidad/Liberación/ Alivio/Ligereza/Desahogo/Armonía	32,3 1%
Bueno/Bienestar/Agradable/Gusto/Positiva/Comodidad/Confort/Equilibrio/Estabilidad/ Plenitud/Placer/Placentera/Gozo/ Satisfacción/Fluidez	26,4 2%
Alegría/Felicidad/Anímica/Emocional/ Entretenimiento/Entusiasmo/Emoción/ Sensacional/Éxtasis/Bailar/Excitación/ Energía/Activo/Alerta	25,7 6%
Otros	6,99 %
Cosquilleo/Hormigueo	3,49 %
Dolor	3,28 %
No contestó	1,75 %
Total	100 %

Fuente: Encuesta sobre la risa, UAM/X, 2018.

Quando yo me río, la sensación de mi mente es de

En cuanto a la sensación de la mente, también es emoción en el mismo sentido anterior: desahogo,

tranquilidad, relajación y paz, según más de un tercio (39,30%); además de en segundo lugar (27,95%) con más de un cuarto de la encuesta, alegría y felicidad, de nuevo (Cuadro 7). En esta ocasión dos emociones, tranquilidad y alegría, sin las sensaciones –o en mucho menor medida– que sobre el cuerpo se reportaban. En todo caso, cuerpo y mente reciben alivio y relajación a consecuencia de la risa, así como alegría y diversión. Lo primero, enfoque teórico de la risa, toda vez que función de esta, como se ha visto. Lo segundo, función de la misma. Ambas emociones positivas.

Cuadro 7. Cuando yo me río la sensación de mi mente es de...	
Desahogar/Desconexión/Relajación/Paz/Tranquilidad/Alivio/Desestres	39,30%
Alegría/Diversión/Felicidad/Disfrute/ /Placer/Gozo/Emoción/ Emociones	27,95%
Otros	13,76%
Agradable/Bienestar/Positiva/Pleno/ Sensación	8,73%
Imaginación/Satisfacción/Libertad/Volar/ Despejado/ Claridad	3,93%
No contestó	3,28%
Despertar/Exaltación/Euforia/Algarabía	3,06%
Total	100%

Fuente: Encuesta sobre la risa, UAM/X, 2018.

Cuando yo me río mi emoción es de

No podía faltar el interrogante directo sobre emoción, y ahí sí que la mayoría de las respuestas de forma rotunda señalan al par emocional alegría y felicidad (82,10), que a su vez aquí se ha unido a otras expresiones emocionales consideradas semánticamente afines (Cuadro 8).

Cuadro 8. Cuando yo me río mi emoción es de...	
Felicidad/Alegría/Diversión/Reír/Emoción/Excitación/Entusiasmo/Alta/Esperanza/Esplendida	82,10%
Bienestar/Mejor/Gusto/Positivo/Comodidad/Satisfacción/Placer/Plenitud	5,46%
Otro	5,02%
Paz/Alivio/Relajación/Comodidad/Tranquilidad/Libertad	3,93%
No contestó	3,49%
Total	100%

Fuente: Encuesta sobre la risa, UAM/X, 2018.

Cuando yo me río junto a otras personas, nos sentimos

También se deseó indagar la risa colectiva, que es la más habitual, pero buscando apuntar de

manera explícita la sensación, sentimiento y emoción al reírse junto a otras personas. La respuesta fue, con casi la mitad de la encuesta (46,51%), alegría y felicidad –emoción positiva–, y en segundo lugar (20,96%), bien y agradable –sensación positiva–, si bien este segundo puesto es compartido con la consideración de aceptados, amados, juntos, unidos, en confianza (20,52%) –aquí la emoción de amor, aceptación, reconocimiento, amistad–, y toda una gama de respuestas relacionadas con el aprecio mutuo, la identificación y conexión (Cuadro 9). De nuevo, la emoción y sentimiento de alegría es prioritaria, y de nuevo también, la sensación de estar bien y a gusto, a lo que se añade la unión y afecto que crea el reír juntos de forma considerable. Alegría y afecto son emociones, bien es sensación (Muñoz, 2009).

Cuadro 9. Cuando yo me río junto a otras personas, nos sentimos...	
Alegres/Felices/Contentos/Divertidos/En la gloria/Entretenidos	46,51%
A gusto/Cómodos/Bien/Gustosos/ Agradable/Excelentes/Geniales/Mejor	20,96%
Agradecidos/Aceptados/Amados/ Queridos/Ambientados/Aprecio/ Comunicados/Completos/Conectados/Juntos/ Unidos/En complicidad/En sintonía/ Compaginadas/Identificados/ Más amistad/En confianza	20,52%
Otros	5,90%
Armonía/Relajados/Tranquilos/En paz/Aliviados	3,93%
No contestó	2,18%
Total	100%

Fuente: Encuesta sobre la risa, UAM/X, 2018.

Hasta aquí la revisión pormenorizada de la mirada juvenil hacia la risa, definida como se ha probado y comprobado, con relación a la alegría, por un lado, y de otro la tranquilidad o relajación, emociones positivas, además de la sensación también positiva de estar bien.

Anotaciones finales

Como una primera conclusión es oportuno afirmar que la información y datos que expresa la

gente, en este caso estudiantes universitarios, son en sí valiosos por tratarse de un testimonio directo y de primera mano. Además de la explicación y comprensión que ellos muestran sobre el tema a analizar, esto es, sensaciones y sentimientos en torno a la risa, y muy especialmente emociones positivas que desencadena ésta. Las expresiones recabadas, a través de una encuesta representativa de la comunidad estudiantil consultada, aportan su valor como tendencias cuantitativas de forma extensa, su reagrupación por campos semánticos aporta su valor cualitativo y de significado de manera profunda. Ambos enfoques configuran un panorama definitivo de la risa como creadora de emociones positivas, y como el humor –una posición ante la vida (Vigara 1994) – y la risa –expresión a una reacción ante el mismo–, son fortalezas y virtudes que siembran emociones positivas (Seligman, 2011); y como éstas, a su vez, comportan cambios cognitivos y construcción de recursos personales duraderos (Fredrickson, 2004) que relativizan, flexibilizan e incluso contrarrestan las emociones negativas. Para el primer caso es destacado el papel de la alegría y la felicidad; en el segundo sobresale el desahogo, desestrés y relajación, que tanto fueron mencionadas como respuestas en diversas preguntas a lo largo de la encuesta. Una alegría que energiza (Muñoz,

2009), además de ser placentera. Una tranquilidad que es producto del masaje de la risa y sobre todo el alivio tensional en el cuerpo y en la mente (Freud, 2008). Así está probada la función de motivación y alegría, como la de distensión y liberación (Fernández Solís, 2003) de la risa. Al igual que comprobada la teoría de liberación de tensión de la risa (Freud, 2008).

Finalmente, cabe reiterar con los resultados obtenidos que la risa es alegría –emoción positiva–, y es buena –sensación positiva–. Está en todo y en todos y en nuestro interior. Al reírnos nos sentimos alegres y bien –emoción y sensación positiva–. Sirve de desahogo –relajación– y alegría –motivación–. Al reírnos estamos alegres. La sensación en el cuerpo es relajación y alegría, al igual que en la mente. Al reírnos sobresale la sensación de alegría, y al hacerlo con otras personas, la alegría con unión, afecto o amor. Toda una gama de emociones que consuelan y reconfortan, que animan y entusiasman.

Así que, a todas luces la risa es desencadenante de emociones positivas, el humor y la risa son la vía regia para ello, sobre todo alegría y tranquilidad, que de mantenerse se convertirían en sentimiento de más larga duración, pero que en todo caso en el corto plazo proporcionan placer y satis-

facción, y por acumulación amortiguan las emociones negativas, e incluso con el tiempo crean recursos para la resiliencia. En consecuencia, más allá del estar bien o a gusto inmediato, posibilitan el desarrollo de una mejor vida (Fredrickson, 2004). Y si todo esto es así, habría que trabajar conjuntamente con la comprensión y liberación de las emociones negativas, toda vez que el fomento y potenciación de las positivas, y como un medio el uso del humor y de la risa, para estar bien y desarrollar el sentimiento de paz, amor y alegría.

Referencias

- Barragán Estrada, A. R.; C. I. Morales Martínez (2012). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19 (1), 103-118.
- Berger, P. (1999). *La risa redentora. La dimensión cómica de la experiencia humana*. Barcelona: Kairós.
- Corrales Zumbado, C. (1991). El estudio de los campos semánticos. *Revista de Filología*, 10, 79-93.
- Damasio, A. (2006). *El error de Descarte. La emoción, la razón y el cerebro humano*. Barcelona: Crítica.
- Drukpa, G. y K. Adams (2015). *La felicidad empieza en tu mente*. Málaga: Sirio.

- Fernández Solís, J. D. (2003). El sentido del humor como recurso pedagógico: Hacia una didáctica de las didácticas. *Pulso*, 26, 143-157.
- Fernández Poncela, A. M. (2016) *Humor en el aula*. México: Trillas.
- Filliozat, I. (2007). *El corazón tiene sus razones. Conocer el lenguaje de las emociones*. Barcelona: Urano.
- Fredrickson, B. L. y C. Branigan (2000) "Positive Emotions" In: Mayne, T. J. y G.
- A. Bonnano (Eds.) *Emotions: current issues and future directions*. New York: Guilford Press, 123-151.
- (2004). El poder de los buenos sentimientos. *Mente y cerebro*, 8, 74-78.
- Freud, S. (2008), *El chiste y su relación con el inconsciente*. Madrid: Alianza Editorial.
- Greco, Carolina (2010). Las emociones positivas: su importancia en el marco de la promoción de la salud mental en la infancia. *Liberabit. Revista de Psicología*, 16 (1), 81-93.
- Marina, J. A. (2006). *El laberinto sentimental*. Barcelona: Anagrama.
- Muñoz Polit, M. (2009), *Emociones, sentimientos y necesidades. Una aproximación humanista*, México: IHPG.
- Seligman, M. (2011). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Zeta.
- (2014). *Florecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. México: Océano.
- Traugott, M. W. y P. J. Lavrakas (1997). *Encuestas: guía para electores*. México: Siglo XXI.
- Van Dijk, T. (2001). "El discurso como interacción en la sociedad" En: Van Dijk, Teun (Comp.) *El discurso como interacción social*. Barcelona: Gedisa.
- Vecina Jiménez, M. L. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27 (1), 9-17.
- Vigara Tauste, A. M. (1994). *El chiste y la comunicación lúdica: lenguaje y praxis*. Madrid: Ediciones libertarias.