

Un vídeo divulgativo de la Universidad de Navarra analiza y resume qué dice la ciencia sobre humor y cerebro

«Humor y felicidad son genuinamente humanos y se asocian a llevarse bien con uno mismo y con el entorno. Para ello importan, sobre todo, el sentido de la vida y las relaciones con los demás. Si uno puede reírse de los impedimentos para ser feliz, es que los puede superar»

VIDEO:

">[El cerebro feliz: proyecto divulgativo de la Universidad de Navarra](#)

Por su procesamiento lingüístico el humor es genuinamente humano y sigue estrategias cerebrales diferentes para las ciencias de vanguardia revelan y que la *Universidad de Navarra* resume en un vídeo divulgativo presentado hoy en Madrid.

Los autores son **Natalia López Moratalla**, catedrática de Bioquímica y Biología Molecular; **Carlos Bernar**, especialista en Comunicación Audiovisual; y **Enrique Sueiro**, doctor en Comunicación Biomédica.

El vídeo recoge investigaciones del profesor británico **Richard Wiseman** y su *Laboratorio de la Risa*, así como artículos de revistas científicas: [Nature Neuroscience](#) y [Proceedings of the National Academy of Sciences](#) (PNAS), entre otras.

El resumen muestra de forma esquemática qué sucede en el cerebro desde que nos cuentan un chiste hasta que nos reímos.

Natalia López Moratalla apunta que el sentido del humor requiere una mente ágil y flexible. Sintetiza así el desarrollo en el que intervienen las tres capas del cerebro: *«Primero usamos áreas de la corteza cerebral para procesar palabras y darnos cuenta de que lo escuchado o leído no tiene sentido. Después, utilizamos la zona que procesa los sentimientos. Allí lo absurdo o lo gracioso genera una emoción placentera»*.

Interviene para ello —continúa la catedrática— la dopamina, conocida como hormona de la felicidad, que acciona el sistema de recompensa estimulando el interruptor central, llamado núcleo *accumbens*. Una vez activado, ese interruptor envía señales de felicidad a la corteza prefrontal. Por último, *«el sistema de recompensa y placer se encarga de generar la reacción eufórica, la carcajada, desde la tercera capa del cerebro»*.

Los mejores chistes

Los chistes más reídos suelen caracterizarse por utilizar juegos de palabras para crear situaciones absurdas. En general, las mujeres emplean más áreas cerebrales y, sobre todo, integran más que los varones lo emocional en los diversos procesos, incluidos los cognitivos.

Según la experta, la mayor activación cerebral en la región prefrontal en las mujeres sugiere un mayor uso de la memoria a corto plazo en el procesamiento de la coherencia, el giro mental, la abstracción verbal, la atención autodirigida y el análisis de lo relevante.

La profesora López Moratalla compara el proceso cerebral del humor entre hombres y mujeres con un mapa de Metro: *«Aunque los puntos de partida y llegada coincidan, las mujeres emplean más estaciones e implican mayor recorrido. Tanto en ellos como en ellas captar lo absurdo hunde sus raíces en la capacidad específicamente humana del cerebro ejecutivo de almacenar, manipular y comparar elementos interdependientes»*.

Añade que captar lo absurdo, al llegar la información a la conocida como “*central de detección de errores*” del cerebro, tiene recompensa por elevar la dopamina. Para los hombres lo ilógico es suficiente para el sentido del humor. Las mujeres requieren que lo absurdo sea gracioso y por ello provoca la emoción de lo divertido. En ellas el interruptor se activa en relación directa con la intensidad humorística.

Reírse alarga la vida

En cualquier caso, el vídeo señala que la risa y el buen humor son biológicamente útiles. Las personas que contrarrestan el estrés con el humor tienen un sistema inmunitario sano; padecen un 40% menos de infartos de miocardio o apoplejías, sufren menos dolores en los tratamientos dentales y viven cuatro años y medio más. Por eso los científicos recomiendan reírse, al menos, 15 minutos al día. Cuando los sentimientos negativos perduran mucho tiempo producen agotamiento y perjudican al organismo.

La catedrática de la *Universidad de Navarra* concluye que «*humor y felicidad son genuinamente humanos y se asocian a llevarse bien con uno mismo y con el entorno. Para ello importan, sobre todo, el sentido de la vida y las relaciones con los demás. Si uno puede reírse de los impedimentos para ser feliz, es que los puede superar*».

El vídeo presentado ya está disponible en *YouTube* y se enmarca en el proyecto de la *Universidad de Navarra* *Los secretos de tu cerebro* que, en una veintena de vídeos sencillos, pretende analizar, resumir y comunicar qué dicen las neurociencias de vanguardia sobre el cerebro.

Más material disponible: [pulsar aquí](#)