



Universidad Autónoma del Estado de México

Día Internacional del Chiste: la risa fortalece la salud emocional y también revela nuestro bienestar psicológico

- *Especialista de la UAEMéx explica que el humor reduce el estrés, fortalece los vínculos sociales y puede expresar emociones inconscientes.*
- *En el Día Internacional del Chiste, invita a reconocer cuándo la pérdida del sentido del humor puede ser una señal de alerta emocional.*

Toluca, Méx. - 1 de julio de 2026. Cada 1 de julio se conmemora el Día Internacional del Chiste, una fecha que invita a reconocer el valor del humor como parte de la vida cotidiana. Más allá de provocar risas, un chiste constituye un fenómeno psicológico, cultural y social que puede fortalecer las relaciones humanas, favorecer el bienestar e incluso revelar aspectos del estado emocional de las personas.

Así lo explicó la profesora de la Facultad de Ciencias de la Conducta de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx), Zaribel Orozco Rodríguez, quien destacó que el humor trasciende el entretenimiento, pues la risa desencadena diversos procesos fisiológicos que generan beneficios para el organismo.

"Si nos vamos al psicoanálisis, un chiste es una expresión del inconsciente porque permite decir cosas que no tenemos tan presentes, pero que el humor ayuda a expresar. Desde la neurofisiología, cuando algo nos resulta verdaderamente gracioso se liberan endorfinas y se activa el sistema dopaminérgico. Estas reacciones producen respuestas fisiológicas que contribuyen a disminuir el estrés y favorecen una sensación de relajación", explicó.

La especialista señaló que aquello que provoca risa no es universal, sino que depende del contexto social, cultural e histórico de cada persona. Los símbolos, el lenguaje, las experiencias compartidas y determinadas situaciones influyen en la forma en que cada individuo interpreta un chiste y responde a él.

Asimismo, destacó que la risa desempeña un papel fundamental en las relaciones interpersonales, ya que fortalece la confianza, facilita la comunicación y favorece la creación de vínculos. Sin embargo, advirtió que reír no siempre es sinónimo de bienestar, pues desde la psicología también puede funcionar como un mecanismo para evitar o encubrir emociones difíciles.

"La risa es autoafirmativa y afiliativa. Si cuento un chiste y la otra persona se ríe, eso me reafirma porque significa que lo que digo tiene sentido para el otro. En la psicoterapia Gestalt, la risa puede cumplir dos funciones: una es facilitar el contacto auténtico con los demás y expresar quién es realmente la persona; la otra consiste en convertirse en un mecanismo de evasión. Hay personas que utilizan la risa para no





Universidad Autónoma del Estado de México

conectar con emociones que les resultan desagradables o que no saben cómo afrontar", comentó.

Orozco Rodríguez agregó que incluso los llamados ataques de risa tienen una explicación fisiológica. Durante estos episodios intervienen diversos grupos musculares y órganos cuyos movimientos se encadenan hasta provocar una risa difícil de controlar. Además, explicó que el pensamiento mantiene activa esta respuesta emocional, ya que una idea graciosa suele enlazarse con otras, prolongando la sensación de diversión.

Finalmente, la académica señaló que el Día Internacional del Chiste representa una oportunidad para reflexionar sobre la importancia de la risa como un componente de la salud emocional. Asimismo, invitó a prestar atención cuando la capacidad de disfrutar o reír disminuye de manera constante, ya que esto puede constituir una señal de alerta sobre el bienestar psicológico y hacer necesaria la búsqueda de apoyo profesional.

"Como reflexión final, hay una frase del psiquiatra y filósofo existencialista Viktor Frankl que resume el papel del humor en la experiencia humana: la risa es una herramienta del alma para la supervivencia", concluyó Zaribel Orozco Rodríguez.

