

## La sonrisa, la vía más corta de comunicación

**Yessica Martínez Soto**

Universidad Autónoma de Baja California

[yessicams@uabc.edu.mx](mailto:yessicams@uabc.edu.mx)

**César E. Jiménez Yañez**

Universidad Autónoma de Baja California

[cjimenez@gmail.com](mailto:cjimenez@gmail.com)

*Una sonrisa cuesta poco y produce mucho. No empobrece a quien la da y enriquece a quien la recibe.*

*Dura sólo un instante y perdura en el recuerdo eternamente. Es la señal externa de la amistad profunda.*

*Nadie hay tan rico que pueda vivir sin ella. Nadie tan pobre que no la merezca.*

*Una sonrisa alivia el cansancio, renueva las fuerzas. Y es consuelo en la tristeza.*

*Una sonrisa tiene valor desde el comienzo que se da. Si crees que a ti la sonrisa no te importa nada, se generoso y*

*da la tuya, porque nadie tiene tanta necesidad de la sonrisa, como quien no sabe sonreír*

*(Charles Chaplin).*

### Resumen

La risa y la sonrisa han sido consideradas a través de la historia como una manifestación de bienestar y agrado en nuestra sociedad. Son formas que nos sirven para comunicar y para demostrar, regularmente, estados de ánimos óptimos; sin embargo no siempre su relación física tiene que ver con cuestiones emocionales positivas. Hoy son consideradas como herramientas naturales para prolongar estos estados o bien “salir” de condiciones físicas y psicológicas no deseadas o adversas. El presente artículo resume algunas aportaciones científicas al tema que distintos autores han elaborado intentado explicar las funciones médicas y sociales de la risa, específicamente en el ámbito de la comunicación, como producción de sentido, considerando a la risa como un símbolo de expresión y comunicación humana. Es así que podremos distinguir entre la risa, la sonrisa y la carcajada, los distintos detonadores de éstas, su comprensión a través de la historia, los contextos en los cuales debe ser interpretada, los diferentes tipos y formas, y sus beneficios psicofisiológicos, así como las recomendaciones para hacer de ellas un ejercicio cotidiano que sirva para enfrentar los retos de una sociedad en ocasiones adversa, insegura, estresante y hostil

pero no imposible, sobre todo para aquellos que gustan de observar las experiencias diarias con una mente muy abierta. Es necesario entender a la risa y sus distintos contextos, es importante conocer sus beneficios y saber interpretar su información.

**Palabras clave:** Sonrisa, risa, risoterapia, comunicación, calidad de vida.

---

## Introducción

### **La risa, remedio infalible**

Al hablar de la risa, la sonrisa, el reír y todos sus derivados, fácilmente pensamos en niños, alegría, humor, chiste y felicidad entre otras expresiones “positivas”; junto a ello nos encontramos con algunos conceptos asociados como “momentáneo”, “privilegio de algunos”, “pasajero” entre muchos otros que ligan a un estado de beneplácito. Aún así para algunos la risa es “algo” difícil de lograr, sobre todo en los momentos más difíciles o críticos de nuestra vida.

Ante esto, hablar de risoterapia suena aún más complejo pues implica la adquisición y consolidación de recursos propios para lograr estados de ánimos y físicos favorables, los cuales por cierto, son cada vez menos entre los individuos debido al envoltente cotidiano acelerado y agitado que nos cobija, convirtiéndonos de pronto en seres autómatas, funcionales entre sí, pero finalmente autómatas. Es por ello que este trabajo tiene como propósito fundamental reflexionar sobre la risa y sus beneficios tanto como medio para lograr un equilibrio emocional, conductual y comunicacional entre las personas como en su construcción cultural y de sentido.

Hoy podemos encontrar en “la red” cientos de experiencias, propuestas, consejos, talleres, artículos y demás tópicos sobre la risa y sus implicaciones, en su mayoría de naturaleza física y emocional, sin embargo, el campo es aún todavía manto amplio para cortar y desprender distintos análisis sobre todo en el terreno de la comunicación, es decir, considerar la risa como el medio de comunicación más corto entre dos personas, independientemente del origen, cultura, lenguaje, nacionalidad y edad.

La risa, su historia y su investigación aún siguen siendo un verdadero enigma para el mundo científico, existe aún varios eslabones perdidos para poder hacer conclusiones acertadas y definitivas al respecto. Lo que sí es un hecho es su aplicación práctica tanto en el ámbito médico como en el ámbito de la comunicación. Haciendo un poco de historia, según Spang (1986), desde Aristóteles y Platón la curiosidad investigadora sobre el fenómeno de la risa ya estaba sembrada. Al mismo tiempo podemos encontrar que la risa era concebida con fines de expresión artística y espiritual en culturas milenarias, desde el Budismo Zen en la China, la Edad Media y sus bufones, hasta las comunidades del México prehispánico. En el siglo antepasado y pasado figuras como Kant, Hegel y el propio Freud observaban en la risa o lo cómico un fenómeno de expresión psicosomática, que si bien no trataron de definirla sí encontraron algunas explicaciones en sus ámbitos que hoy nos ayudan a entenderla mejor.

Fue en la década de los setenta que Norman Cousins (empresario estadounidense) a raíz de su enfermedad *espondilitis anquilosante* (relativa al endurecimiento doloroso de las articulaciones), experiencia que vivió como paciente marca el inicio de una brecha contemporánea en la concepción y práctica de la risa. Su libro *Anatomía de una enfermedad*, relata su experiencia resiliente y desarrolla toda una tipificación de la risa. En la misma década florece también en Estados Unidos el trabajo del doctor Doherty Hunter Adams, mejor conocido como “Patch Adams” o el “médico de la risa”, dedicado desde entonces al activismo social, revolucionando las actitudes y los tratos entre pacientes y médicos a base del ejercicio de la terapia de la risa en instituciones médicas, de auspicio y beneficio social. En el año 1995 el médico hindú Madan Kataria conocido como el “gurú de la risa” denominó al uso de la risa con fines terapéuticos como “Geloterapia” cuyo significado es *risa terapéutica*.

**El que ríe al último... ¿piensa más lento?**

**La risa y sus beneficios**

*"La risa es algo muy serio" (Yogi Berra)*

¿Porqué la risa es capaz de provocar beneficios en nuestro organismo? la respuesta es simple y compleja a la vez, la risa es una reacción de nuestro organismo generalmente asociada a un evento que nos provoca ya sea una emoción placentera como también una situación de estrés.

Como conducta orgánica, la risa provoca un sin número de activaciones y cambios en nuestro sistema nervioso central, específicamente en el sistema límbico y sistema inmunológico, dichos cambios están directamente relacionados con el incremento de ciertas sustancias como las *endorfinas* (relacionadas con la modulación del dolor, conocida también como "la hormona de la alegría"), la *dopamina* (relativa a la elevación de estados de ánimo), los *linfocitos T* (relacionados con la inmunidad), la *ghrelina* (asociada al apetito) y la *serotonina* (asociada con la regulación del sueño, los niveles de bienestar y concentración); así mismo, estos cambios también impactan en la reducción de sustancias como la *leptina* (asociada a la disminución del apetito), la *epinefrina* (conocida también como *adrenalina*, involucrada en la respuesta de lucha o huida), la *cortisona* (involucrada con el estrés) y el colesterol (asociado con las enfermedades coronarias).

En concreto, distintas dosis de risa impactan la generación de estados de ánimo "positivos", el fortalecimiento del sistema inmunológico, la disminución del dolor, la oxigenación del cerebro, de la piel, pérdida de peso debido a la quema de calorías y a la gran cantidad de músculos que accionamos. Al reír a carcajadas logramos un estado de relajación muscular, fortalecemos el potencial de nuestros pulmones y eliminamos grandes cantidades de toxinas. La risa en altos grados puede tener efectos similares a la morfina de acuerdo a algunas investigaciones médicas ya que al reírnos disminuimos los niveles de estrés, por tanto la risa se convierte en un recurso analgésico propio, el cual sabiendo utilizarlo puede mantenernos en niveles anímicos positivos constantes, aspecto elemental para el logro de un estado físico, mental y emocional adecuado, favoreciendo la comunicación efectiva y la mejora de las relaciones interpersonales.

## La sonrisa es el espejo del alma

### La risa, sus categorías y tipos

*"Mi risa les dice que vivo... Cuando vean que no río es porque ya no viviré" (Charles Chaplin)*

La risa puede ser provocada desde una fuente física, como la que provocan "las cosquillas", o bien de una fuente más racional, que implica una interpretación de un hecho y que involucra el sentido del humor ya sea cuando lo escuchamos, lo vemos o incluso lo imaginamos, puede ser el caso de un chiste o una especial situación vivida. Las categorizaciones varían desde aquellas que tienen un fin conductual y emocional: acogedoras, amistosas, maliciosas, histéricas, profundas o nerviosas hasta las que están directamente asociadas con un beneficio fisiológico específico, así al reír a manera de ¡Ja! por ejemplo se involucran los músculos del abdomen y los órganos sexuales; con ¡Je! se fortalece el hígado, se reduce la rabia, se adelgaza; con ¡Ji! se activan los músculos del pecho, se potencia la actividad del sistema cardiaco haciendo más fuerte al corazón; con ¡Jo! se toma más aire y se oxigena el cerebro y se fortalecen los músculos de la garganta, y finalmente con ¡Ju! impacta los músculos de la espalda contribuyendo a la disminución de los problemas digestivos.

Hay que considerar que cada persona puede y debe contar con su propio estilo, lo importante es ejercitarlo de manera continua, haciéndolo consciente y practicándolo de manera disciplinada para acceder a la infinita lista de beneficios. En la literatura podremos encontrar distintas recomendaciones, ejercicios, prácticas, grupos, clínicas y demás fuentes que proporcionan herramientas para llevarlo a cabo. De acuerdo a Cubero (2004), haciendo alusión a los trabajos de Paul Ekman, investigador dedicado a las sonrisas, dice que identificar una sonrisa genuina es bastante sencillo, imitarla no, para ello deben de estar presentes sentimientos positivos como el placer o la diversión y para identificarla se debe poner atención en la elevación en ambas comisuras de la boca en forma simétrica y al mismo tiempo en la marca de arrugas en las comisuras de los ojos (las famosas "patas de gallo").

Para el monje budista Matthieu Ricard<sup>1</sup>, citando a Ekman, las sonrisas son mucho más complicadas de lo que la mayoría de la gente se da cuenta. Hay una docena de sonrisas, cada una difiere en apariencia y en el mensaje que conlleva. Hay muchas emociones positivas asociadas con el sonreír: gozo, placer físico y sensorial, satisfacción y diversión por nombrar sólo algunas. La gente también sonríe cuando se sienten tristes y éstas no son las mismas sonrisas a las sonrisas falsas, usadas regularmente para convencer a otros de que estamos experimentando sentimientos positivos cuando no es así, disfrazando la expresión de una emoción negativa. Así, encontramos que la gente es fácilmente engañada por estas sonrisas falsas.

Parafraseando a Ekman, la sonrisa no es sólo una forma de conocer las emociones de otra persona, sino de transmitir las propias. Si bien no todos los individuos somos capaces de interpretar los gestos, sabemos reconocer ciertas expresiones faciales que derivan de la sonrisa; en ese sentido que si aprendemos a reconocer las historias que originan las emociones y a identificar cuando intentamos ocultarlas, podemos mejorar nuestra comunicación, modificar nuestras respuestas y minimizar el impacto emocional en los demás. Al respecto, en el ámbito exclusivo de las sonrisas, Ekman identificó 18 tipos diferentes, basado en sus estudios de las distintas combinaciones de los músculos faciales implicados, aquí presentamos algunos ejemplos:

- *Sincera*: Dura más cuando los sentimientos positivos son muy intensos. Participa el músculo cigomático. Se elevan las mejillas y salen “patas de gallo”.
- *Amortiguada*: Sentimientos positivos aunque disimulando la intensidad. Se aprietan los labios, salen “patas de gallo” y se estiran las comisuras de los labios.

---

<sup>1</sup> Texto extraído de la página de Facebook de Matthieu Ricard <http://ru-ru.facebook.com/notes/matthieu-ricard-en-espa%C3%B1ol/dieciochotipo-de-sonrisas/10150517568724641>

- *Falsa*: Su fin es camuflar, convencer al otro de que se siente una impresión positiva. Contradice la emoción interior. De todas, es la única sonrisa mentirosa.
- *Burlona*: Llamada también “de Chaplin”. Poco corriente. Los labios se elevan en un ángulo muy pronunciado. Insolente, se alegra del mismo hecho de sonreír.
- *Desdeñosa*: Contracción del músculo orbicular de los labios, protuberancia en torno a las comisuras y, a veces, hoyuelo. Se confunde con una auténtica.
- *Temerosa*: No hay expresión positiva. El músculo risorio tira de los labios hacia la orejas y los labios quedan en posición rectangular.
- *Triste*: Muestra emociones negativas sin querer ocultar la desdicha. Es asimétrica y prolongada. Habitualmente implica que la persona no va a quejarse.
- *Postiza*: Parece pegada a un rostro infeliz y transmite una actitud del tipo sonríe y aparenta el reflejo mismo de la resignación.
- *Cruel*: Que exhibe la persona malvada que disfruta haciendo daño a los demás.
- *Distante*: Característica de Charlie Chaplin, que moviliza un músculo que la mayoría de la gente no puede mover voluntariamente y parece, como dice Ekman, reírse de la risa.

Por una parte tenemos las emociones primarias que son de carácter reactivo como el miedo y se registran principalmente en el rostro y en menor medida a través de los gestos. Las emociones secundarias se manifiestan principalmente a través de los gestos y en menor medida en el rostro, como la ansiedad. En este ámbito Rodríguez (2006) establece los psicólogos han llegado a establecer hasta 180 tipos diferentes de risa siendo los más reconocidos y aceptados socialmente los siguientes:

- Sonrisa ligera, con la boca cerrada. Tipo Mona Lisa.
- Sonrisa normal, labios a punto de separarse. Expresiva y franca.
- Sonrisa amplia, asoman los dientes y se suele considerar risa.
- Sonrisa congelada, problemas con la duración o la intensidad.

- Risa ahogada, reprimida, con la mano en la boca o encogimiento de hombros y mirada torcida.
- Risa desbordante, expresiva y expansiva. Echar la cabeza hacia atrás, cerrar los ojos y encoger los hombros.
- Risa franca, es la considerada buena para la salud. Un minuto de esta risa equivale a 45 minutos de relajación. Parte siempre de un motivo, un chiste, una escena, una situación determinada.
- Risa múltiple, a veces sustituye o acompaña a la sonrisa. Puede oscilar desde la risita ahogada o tonta hasta la carcajada más apetitosa.
- Risa amistosa y jovial, expresiva y franca.
- Risa fútil o insustancial, no nace de adentro. No conduce a nada. Al menos a nada bueno.
- Risa patológica, se produce en determinados estados mentales. En ellas el motivo no existe.
- Risa burlona, risa malintencionada para rechazar a alguien, ridiculizar al adversario o al superior, existe complicidad entre los que se ríen.
- Risa irónica y sarcástica, para causar daño.

### **La risa como producción de sentido**

*Una sonrisa vale más que mil palabras... (anónimo)*

La risa es un gesto simbólico que asociamos culturalmente a gestos, movimientos y sonidos (a veces todos unidos) a expresiones de orden alegre y/o positivo. Si bien las distintas modalidades de la risa y de la sonrisa, aunque elementos del paralenguaje, se encuentra dentro de los estudios de la cinésica o sea del lenguaje gestual. Cuando hablamos de gestos necesariamente debemos poner cuidado en sus ámbitos culturales debido a que su construcción de sentido estará limitada al conocimiento y reconocimiento social de la expresión.

Son muchas las incógnitas que rodean a la risa como comportamiento ¿Qué es? ¿Qué la provoca? ¿Cómo funciona? ¿Para qué sirve? son sólo algunas preguntas que hasta

hoy, investigadores de distintas áreas disciplinarias, buscan respuesta. Si bien podemos considerar a la risa como un signo universalmente aceptado y reconocido debemos detenernos en sus diferencias culturales. En este sentido La Barre (citado en Jáuregui, 2008) pone a la risa como ejemplo de diversidad cultural señalando que "la risa es, en cierto sentido, una variable geográfica", sin ir más lejos el autor, en sus investigaciones en África se percató que las personas empleaban la risa para expresar sorpresa, asombro, vergüenza e incomodidad, no es "necesariamente" una señal de diversión. Al respecto, suponemos regularmente que símbolos similares debieran significar lo mismo y en el caso de la risa hay que tener especial cuidado; si bien se presenta el mismo comportamiento fisiológico, sus funciones culturales y emocionales pueden ser distintas. En este sentido no debemos olvidar a Geertz quien señaló que las pasiones o emociones son tan culturales como los artefactos y en cada cultura los habrá distintos.

La risa y la sonrisa dependerán entonces de los códigos culturales socialmente aceptados para poder extraer de ella la expresión exacta y reacción adecuada; es decir, establecer junto al contexto, por qué y para qué se produjo ya que ésta, como respuesta a una emoción básica del ser humano, provocada por un estímulo cognitivo dependerá de definiciones sociales de la situación.

Es así, que esta expresión, convertida en imagen, nos denota y connota objetividades y subjetividades que, quien la reciba u observe tendrá la compleja tarea de armar este texto gratuito o no, sin caer en malas interpretaciones.

### **La risa como medio de comunicación**

#### **La risa y la sonrisa expresiones no verbales**

Sabemos, que el ser humano es un ser sociable por naturaleza, establece relaciones e interactúa con otros y es capaz de comunicarse; en este proceso se intercambian, reproducen y transmiten formas de vida, experiencias, pensamientos y emociones. La comunicación es un proceso multidimensional que lleva consigo distintos códigos de emisión y recepción de mensajes, donde el habla, la escritura y los gestos son su eje central. Es así que la proxémica, el paralenguaje y la cinésica son componentes de la

comunicación no verbal, donde la risa y la sonrisa ocupan un lugar especial. Las investigaciones en este ámbito disciplinario se han referido al intento por esclarecer si los comportamientos no verbales observaban aspectos relacionados con pautas innatas al ser humano, o por el contrario, con el aprendizaje cultural (Álvarez, 2003). Sin duda podemos afirmar que hay de las dos.

Para Cerro (2006, p. 33), “los silencios de algunas personas muchas veces hablan y es que la voz de los silencios viene dada por aquello que no se dice pero que consigue expresarse de otras formas”. En este sentido la comunicación no verbal es la que prima a la hora de tener un primer contacto con una persona, la mirada, la posición del cuerpo, el tono de voz, entre otras características, logran constituir un lenguaje diferente al de las palabras. La comunicación no verbal es una forma de comunicarse en la que se transmiten mensajes sin el empleo de las palabras.

Según Menéndez (2011), algunos especialistas como el psicólogo norteamericano Mehrabian, indican que tan sólo un 7% de la información que entregamos en una interacción personal corresponde a palabras y 93% mediante lenguaje no verbal. Al mismo tiempo, el lenguaje corporal representaría el 55% de esa comunicación no verbal y el 38% restante estaría representado por el tono de voz. Definitivamente, son datos que nos llaman la atención, pero que en cierto modo ratifican la importancia de nuestros movimientos y gestos en el ámbito comunicativo; no debiera extrañarnos ya que nuestro cuerpo acumula una amplia gama de experiencias emocionales vividas desde el mismo momento de nuestra concepción. Los conflictos, los traumas no superados, el sistema de creencias se plasman en nuestro cuerpo generando un lenguaje corporal que nos identifica social e individualmente y que nos hace único en nuestra expresión tal cual como nuestra huella digital. Toda nuestra biografía está esculpida en nuestro cuerpo. El lenguaje no verbal comunica mucho más de lo que pensamos.

Interpretar este lenguaje, aprender a leer entre gestos, expresiones emocionales y descodificar señales del cuerpo tiene muchas aplicaciones en diferentes áreas en las que la vida se manifiesta, afirma Menéndez (2011). En este sentido, el estado de

ánimo se expresa preferentemente a través de las posturas corporales, sonidos y gestos. Es así que nuestras expresiones innatas y aprendidas nos dan una identidad social que nos ayuda a relacionarnos con otros, por lo que la risa, la sonrisa y la carcajada, dependiendo del contexto, de la situación, del sonido y del volumen, no sólo será un campo comunicativo sino también nos informará de estados ánimos, de situaciones expresivas. La risa y la sonrisa comunican, se convierten en vehículos generadores de nexos sociales que sin necesidad de palabras y gramática nos ayudan a establecer nuestras relaciones, un aspecto estrictamente humano.

## Conclusión

La risa es la distancia más corta entre dos personas, provocando un contagio inevitable que establece un vínculo social.

- Las sonrisas son una manifestación de alegría, eso nos indica el sentido común, a pesar de ello algunas son de tristeza. Hay sonrisas amables y contagiosas, mientras que hay otras despectivas y crueles. Hay sonrisas sinceras y hay engañosas. La sonrisa es facilitadora de una comunicación positiva, humana e igualitaria.

- La risa y la sonrisa están íntimamente ligadas al bienestar de nuestro cuerpo en todo sentido, cumplen funciones integrales, físicas, emocionales y sociales. La risa, por ejemplo, es mucho más que un desahogo del estrés o que un ajuste emocional; es una experiencia orgánica total donde participan los principales sistemas del cuerpo humano: muscular, nervioso, cardíaco, digestivo, respiratorio. El efecto físico global de la risa produce estimulación de la salud y relajación profunda, por lo que es síntoma de energía y de libertad. La sonrisa en cambio va unida al ritmo respiratorio, su simple práctica genera vida. Ambas, al mismo tiempo, son llaves para abrir puertas interpersonales y para derribar muros sociales.

- La sonrisa abre puertas, desarmas a la gente, une, la sonrisa espontánea de un niño, la carcajada...

## Bibliografía

Álvarez de Arcaya, H. (2003). La comunicación no verbal. Interrelaciones entre las expresiones faciales innatas y las aprendidas. *Gazeta de Antropología* 19. Disponible en [http://www.ugr.es/~pwlac/G19\\_19Helena\\_AlvarezDeArcaya\\_Ajuria.html](http://www.ugr.es/~pwlac/G19_19Helena_AlvarezDeArcaya_Ajuria.html)

Cerro, S. (2006). El lenguaje de los gestos. Breve estudio sobre la comunicación no verbal. *Revista ACEF* 12 (46), pp. 32-33. Disponible en [http://www.sandracerro.com/cef\\_gestos.pdf](http://www.sandracerro.com/cef_gestos.pdf)

Christian, R.; Ramos, J.; Susanibar, C. y Gunther, B. (2004). Risoterapia: un nuevo campo para los profesionales de la salud. *Revista de la Sociedad Peruana de Medicina Int.* 17(2), pp.57-64.

Cubero, G. (2004). El rostro no siempre es el espejo del alma. *Magazine* 264, elmundo.es, 17 de octubre. Disponible en <http://www.elmundo.es/magazine/2004/264/1097864642.html>

Jáuregui, E. (2008). Universalidad y variabilidad cultural de la risa y el humor. *Revista de Antropología Iberoamericana* 3(1), pp. 46-63.

Menéndez, M. (2011). El significado del lenguaje no verbal en el marco terapéutico floral. *Congreso SEDIBAC de Terapia Floral*, mayo. Barcelona, España. Disponible en <http://www.sedibac.org/CONGRESO%202011/CD/PDF/M-MENENDEZ-.pdf>

Nieves, M.; Barrenechea, P.; Cid, J.; Ávalos, D.; Daza, P.; Faúndez, E.; Oelker, D. y Triviños, G. (2007). "Habremos de reír, nos alegraremos, habrá deleite". Reflexiones sobre la risa (primera parte). *Atenea* 496, pp. 11-40.

Rodríguez, S. (2006). ¡La risa sana! *efdeportes.com* 11 (99), Revista digital, agosto. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd99/risa.htm>

Spang, K. (1986). Una aproximación semiótica al chiste. *Rilce* 2, pp. 289-298.