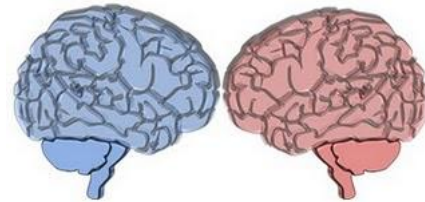




## El sentido del humor es diferente en mujeres y hombres.

Nse. Marita Castro

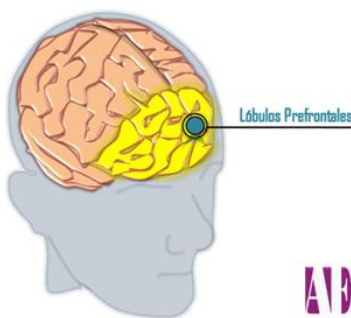
Constantemente hombres y mujeres expresamos que somos distintos e incluso llegamos a criticar al otro sexo, o molestarnos por estas diferencias, tanto en el ámbito familiar, laboral como social.



Pero para suerte de todos, los científicos vienen en nuestra ayuda descubriendo día a día los motivos de nuestras diversidades y haciendo que así podamos apreciar el valor de la mirada (y el humor) del otro.

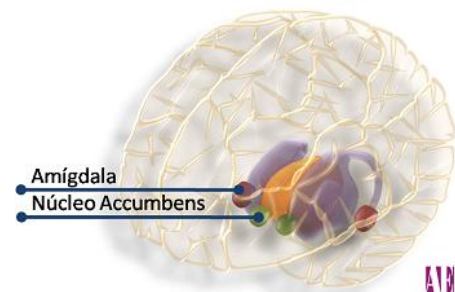
Investigadores de la Universidad de Navarra (España), han investigado y comprobado que el sentido del humor difiere y sigue estrategias cerebrales diferentes en mujeres y hombres.

Para llegar a esta conclusión los investigadores estudiaron el proceso de actividad cerebral que sucede en cada sexo desde que escuchan un chiste hasta que se ríen.



Para poder disfrutar de un chiste es necesario que el cerebro utilice varias áreas, las relacionadas con la decodificación de las palabras que escuchamos o leemos, las emocionales para darle sentido y generar emociones placenteras y las más evolucionadas como son los lóbulos prefrontales.

La emoción placentera, le otorga un neurotransmisor que se conoce como la hormona de la felicidad, la dopamina, que enciende una zona del cerebro emocional relacionada con el placer, el núcleo accumbens, y desde aquí la dopamina llega a la corteza prefrontal, en donde lo absurdo o inesperado





ARTÍCULOS  
Y NOTAS

# Asociación Educar

CIENCIAS Y NEUROCIENCIAS  
APLICADAS AL DESARROLLO HUMANO



del relato o remate final del chiste, hace que liberemos una carcajada y nos sintamos alegres.

Las mujeres, prestamos mayor atención a las palabras y su contenido semánticos de lo gracioso, utilizamos más la región prefrontal y la memoria de trabajo para captar, manipular y comparar los elementos del chiste con datos almacenados en la memoria.

Si bien en ambos sexos es necesario almacenar, manipular y comparar elementos para captar lo absurdo, en el caso de los hombres tan solo lo ilógico es suficiente para hacerles surgir su sentido del humor, mientras que para nosotras, es necesario que lo ilógico sea gracioso y recién ahí es cuando provoca la emoción de algo divertido, por ello decimos que preferimos el chiste con mayor contenido intelectual.

**Pero más allá de las diferencias, es indudable que reírnos nos hace bien a todos.**

La ciencia también nos demuestra que las personas con mayor sentido del humor, poseen un sistema inmunológico más sano, que tiene menos posibilidades de sufrir infartos o ACV, sufren menos de dolores y viven más.

**Motivo suficiente para que nos propongamos liberar dopamina y activar el núcleo accumbens cada día al menos por 15 minutos.**

Tengamos presente que nuestro cerebro es flexible y por ello si estamos muy serios, hay que entrenarlo a reírse, para ver como estamos de humor debemos anotar cada día en una grilla cuantos minutos nos reímos y contar al final del día el resultado, si vemos que es 0 ó menos de 15 minutos, hay que usar los lóbulos prefrontales (LPF) y aplicar una de sus funciones ejecutivas, cumplir con un plan todos los días: ver videos de humor, leer chistes e incluso animarse a contarlos, con el tiempo no será una tarea dirigida por los LPF, sino parte de nuestra vida y disfrutaremos no solo de reírnos, sino también de los beneficios que antes nombramos.

*Fuente: Universidad de Navarra*

*Investigadores: Natalia López Moratalla, catedrática de Bioquímica y Biología Molecular;  
Carlos Bernar, especialista en Comunicación Audiovisual; y Enrique Sueiro, doctor en  
Comunicación Biomédica*



ARTÍCULOS  
Y NOTAS

# Asociación Educar

CIENCIAS Y NEUROCIENCIAS  
APLICADAS AL DESARROLLO HUMANO



## **Nse. Marita Castro**

Directora Asociación Educar

CEO AE Consultora

Directora talleres de Neurobiología del Aprendizaje - Universidad Nacional de la Plata.

## **Asociación Educar**

Ciencias y Neurociencias aplicadas al Desarrollo Humano

[www.asociacioneducar.com](http://www.asociacioneducar.com)

**Seguinos en:**

**Facebook - Twitter - YouTube - Blog**