

## Beneficios del sentido del humor en la salud

El sentido del humor es una forma de enfrentarse a la vida, de verla de forma positiva y enfrentarse a ella con fuerzas, ganas y energía. Numerosos estudios avalan los beneficios del sentido del humor. En la revista *Medicina Clínica*, el Dr. **Jaime Sanz Ortiz**, jefe del servicio de Oncología Médica y Cuidados Paliativos del Hospital Marqués de Valdecilla de Santander, publicaba un artículo en el que se constataba **la fuerza del sentido del humor como valor terapéutico en pacientes oncológicos**.

El humor ayuda a pensar de forma racional, proporciona sentimientos positivos de alegría y gozo, así como nuevas herramientas para afrontar los problemas. En la revisión realizada de los diferentes estudios sobre emociones positivas y su efecto en la salud (revisión realizada por el profesor **Enrique García Fernández-Abascal**), se establece como conclusión **que las emociones positivas acortan la duración de la activación cardiovascular** producida por las emociones negativas. Las personas con afecto positivo informan de menos síntomas cuando están enfermos, atribuyen menor severidad a los síntomas y tienen una mayor tolerancia al dolor. Las emociones positivas desplazan a las negativas, y hay una alta relación entre afecto positivo y salud.

Aprender a utilizar el sentido del humor es fundamental, es un recurso fácil y barato, que bien usado nos ayuda a relativizar los problemas, darnos cuenta de que quizás estamos realizando una interpretación exagerada de la realidad, y nos ayuda a desconectar. **Si conseguimos reírnos en una situación difícil, la desdramatizaremos y nos dará fuerza para enfrentarnos con éxito a la misma**. Y esto es algo que ya se puede utilizar desde niños, no hay que esperar a ser adultos ni para potenciar el sentido del humor ni para beneficiarse de él.

### El humor como forma de relacionarse

El sentido del humor es en muchos casos la clave para enfrentarnos a la vida, y en especial a los problemas. Cuando utilizamos el sentido del humor estamos relativizando nuestros problemas, y de forma innata confrontamos nuestra interpretación con la realidad. Lo importante no es tanto lo que nos pasa, sino cómo lo interpretamos, cómo nos lo contamos, pues **somos los reporteros de nuestra vida, y podemos aprender a contárnosla de forma positiva** y utilizando el sentido del humor. Cuando nos encontramos a una persona ofuscada en un problema, que vemos que se ha quedado “enganchada” va a ser mucho más efectivo que intentemos que se ría de la situación a tratar de hablar con él o ella, haciéndole razonar.

En las relaciones de pareja el sentido del humor vuelve a ser fundamental. Si conseguimos que nuestra pareja se ría sobre los tópicos que nos hacen discutir, estaremos evitando una pelea, pero incluso **después de pelear si utilizamos el sentido del humor y el afecto, se protegerá el vínculo**, y será más fácil salir de la situación y aunque no se llegue a una solución en ese momento, poder seguir con nuestras rutinas y que la relación no se vea afectada.

No olvidemos que la moral es una cosa que hay que trabajar desde pequeños. Debemos de enseñar a los niños a distinguir entre lo que está bien y lo que está mal. Con el humor nos pasa lo mismo. Hay que enseñar a los niños a reírse, a desdramatizar, a ver las cosas buenas y graciosas de las situaciones, eso nos hace ver el problema desde la distancia, relativizarlo y nos ayuda a coger fuerza para solventarlo. Pero todo esto no implica en ningún momento reírse de los demás, tratar a otros niños con crueldad, o reírse de sus defectos. **Enseñemos a los niños desde pequeños a reírse con los demás, no de los demás, y extingamos desde el principio, cualquier broma dirigida hacia la humillación de otro niño o niña.** Disfrutar haciendo sufrir a los demás no está dentro de fomentar el sentido del humor de los niños, ni es un hábito deseable, y es por tanto misión de los padres cortarlo si llega a suceder.

### **El sentido del humor es la capacidad para:**

-**Crear Humor.** Percibir relaciones de forma insólita y divertida, el gusto por reír.

-Apreciar y **buscar el humor.** Tener una predisposición positiva hacia el humor, tomar un punto de vista sobre la vida desenfadado.

-**Afrontar contrariedades o problemas con una visión positiva.** Esto nos ayuda a relativizar y a poner distancia de los problemas.

-Nos ayuda a acercarnos a los otros y reducir tensiones en los grupos, a divertir.

### **Comunicación y relación social.**

### **Claves para potenciar el sentido del humor:**

Paso 1: **Crear un buen ambiente.** La confianza es clave para que se desarrolle el sentido del humor.

Paso 2: **Reír y aprender,** se puede aprender a vivir la vida de forma divertida.

Paso 3: **Afrontar los problemas desde el punto de vista del humor.** Necesitamos relajarnos, pensar que haría otro en mí lugar, y como me ven los demás.