

Como desarrollar el sentido del humor

Dra. M. C. Pérez-Llantada

2103

Cuestionario de actitudes frente al Humor positivo

Conteste cada ítem de la manera más
rápida posible:

- 1: MUY EN DESACUERDO
- 2: EN DESACUERDO
- 3: INDIFERENTE
- 4: DE ACUERDO
- 5: MUY DE ACUERDO

- 1. A veces invento chistes o historias graciosas
- 2. El uso de chistes o del humor me ayuda a dominar situaciones difíciles
- 3. Sé que puedo hacer reír a la gente
- 4. Me gustan los libros de humor
- 5. La gente dice que cuento cosas graciosas
- 6. Puedo usar chistes para adaptarme a muchas situaciones
- 7. Puedo disminuir la tensión en ciertas situaciones al decir algo gracioso

- 8. Me gusta cuando la gente que cuenta chistes
- 9. Sé que puedo hacer que otras personas se rían
- 10. Me gusta un buen chiste
- 11. Denominar a alguien "cómico" no me parece un insulto
- 12. Puedo decir cosas de tal manera que la gente se ría
- 13. El humor es un buen mecanismo para "hacerle frente a la vida"
- 14. Aprecio a la gente con humor

- 15 La gente espera que yo diga cosas graciosas
- 16. Mis amigos me consideran chistoso
- 17. Hacerle frente a la vida mediante el humor es una manera elegante de adaptarse
- 18. En un grupo, puedo controlar la situación contando un chiste
- 19. Usar el humor me ayuda a relajarme
- 20. Uso el humor para entretener a mis amigos

- El buen humor como forma de aceptar la realidad
- Aprender a jugar
- la Psicología del humor
- Talleres de emociones positivas

Definiciones del humor

- - Procede del griego humus y la utilizaban los griegos para referirse a los "humores" o fluidos que llenan el cuerpo humano. El equilibrio entre esos fluidos era la garantía de buena salud.

- **Equilibrio:** Pensamiento realista que nos hace ver las cosas tal y como son y no siempre como queremos que sean
- **Sentido común:** Permite dar la vuelta a las circunstancias, relativizarlas, contextualizarlas y ver soluciones originales
- Modo de presentar, enjuiciar o comentar la realidad, resaltando el lado cómico, risueño o ridículo de las cosas

- Emociones + Pensamiento = Sentimiento emocional
- (Activación Física) + (etiqueta cognitiva) = Estado de ánimo o humor
- "Ser conscientes de nuestras reacciones habituales nos advierte de lo absurdo de nuestros pensamientos y reacciones."

La forma de introducir el humor en nuestra vida parte de no exigir que las cosas sean cómo queremos, es decir, asumir que las cosas son como son y aceptar las diferencias que mantienen respecto al ideal.

Reglas para ver la vida con humor positivo:

- 1.- Eliminar la preocupación.- Confeccionar una lista con todas las cosas negativas, desesperantes y terribles que te es imposible evitar bajo el título "así estoy" con el paso de los días las lees y verás que son menos terribles.
- 2.- La vida da muchas vueltas es posible que.....
- 3.- Cantar las ideas que nos hacen sufrir, hace que estas parezcan más absurdas.
- 4.-Bailar. Es imposible sentirse abatido mientras descargamos tensiones. Se segregan endorfinas
- 5.- Sonreír
- 6.- Jugar a "Que suerte....."

Humor y salud

- Las emociones positivas contrarrestan el estrés por varias vías una de ellas es la reducción de cortisol causante de bajar el sistema inmunitario.
- Estudios para comprobar las propiedades terapéuticas de la risa.
- Payasos en los hospitales de niños.

Humor y éxito social

- El humor contribuye a la cohesión de grupo y a reforzar el espíritu de equipo.
- Anuncios con mensajes jocosos para vender más.