

El buen humor sana. Parte II

Texto: <http://lesbianas.about.com/od/Autoayuda/a/El-Buen-Humor-Sana.htm>

Tercera parte



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 hacía 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.

Cuarta parte

Los beneficios del sentido del humor

Parece ser que se el sentido del humor empieza a tomarse en serio en nuestro país. Últimamente psicólogos y psiquiatras están sumando esfuerzos para estudiar cómo el humor puede ser útil en el tratamiento de sus pacientes. Prueba de ello es que cada vez hay más publicaciones sobre el efecto favorable de la risa y el sentido del humor en la química cerebral y en el sistema inmunológico. (1)

Tener sentido del humor no significa ser un payaso o pasarnos el día contando chistes. Se trata de responder con una actitud positiva ante los retos o situaciones difíciles que nos encontramos en el día a día. El humor nos permite enfrentarnos a una situación difícil sin dejarnos secuestrar por las emociones negativas. Nos ayuda a crear ambientes más relajados y favorables para la toma de decisiones y la solución de conflictos; y nos protege, en cierta medida, contra el estrés.

El sentido del humor nos permite ver los problemas desde otra perspectiva, con mayor flexibilidad y autodistanciamiento. Como dice Luís Muñiz (2) "a través del humor la persona se siente inducida a abandonar su manera habitual de mirar las cosas -su lógica o su sentido de lo obvio- y a adoptar una manera más amplia que incluye lo cómico y nos mueve a cuestionar lo obvio, lo serio".

Muchos expertos en el tema consideran que la esencia del humor está en la capacidad de reírse de uno mismo (3). Esta actitud se admite como signo de inteligencia y de buena salud mental. Reírnos de nosotros mismos significa que estamos a gusto en nuestra piel, a pesar de nuestras imperfecciones; que nos aceptamos como personas falibles, que pueden equivocarse. Si alguien se ríe de nosotros no nos importará demasiado porque nosotros nos habremos reído primero.

El sentido del humor es un buen antídoto contra el miedo. Reírnos de las cosas que nos asustan las vuelve menos amenazantes. Además, como dice Klein (4) "las personas que son capaces de reír ante los contratiempos dejan de sentir lástima de sí mismas". Y es que no podemos sentir lástima y reírnos al mismo tiempo. Nuestro cerebro no puede actuar según dos órdenes opuestas.

Desde los griegos, numerosos filósofos, sociólogos y psicólogos han investigado sobre el humor y sus beneficios. El filósofo romano Plotino recomendaba ver la propia vida y el mundo entero como una obra de teatro y a uno mismo como un mero personaje. En la actualidad hay varias asociaciones científicas especializadas en la materia y en algunas universidades de nuestro país se han creado líneas de investigación específicas para estudiar los beneficios del sentido del humor.

El sentido del humor también ha empezado a irrumpir en el mundo de la empresa, donde todavía son demasiado

frecuentes el juego de máscaras, la solemnidad y el color "ala de mosca". En Estados Unidos, mucho más avanzados en el tema y, sabedores que bajo condiciones de diversión aumenta la productividad, no sólo se mide el IQ (cociente de inteligencia emocional) sino también el FQ (Fun quotient), que puede traducirse en algo así como el "cociente humorístico". (5)

Al otro lado del atlántico los libros y cursos sobre el humor en el trabajo se multiplican día a día. Hay empresas de primera fila que integran el humor en sus programas de formación y que incluyen, en la retribución de sus directivos, un variable, según lo divertido que resulta trabajar con ellos.

En España hay algunos expertos que se dedican a transformar empresas serias y aburridas en organizaciones alegres, estimulantes e imaginativas. Vean, sino, el trabajo de Eduardo Jáuregui (6).

Este psicólogo destaca, como beneficios del humor en la empresa, los siguientes:

- Atrae y retiene a los recursos humanos más valiosos.
- Potencia la salud y las capacidades del empleado.
- Fortalece la motivación individual y colectiva.
- Estimula la innovación.
- Optimiza la comunicación interna.
- Favorece el aprendizaje.
- Cohesiona los equipos humanos.

Vistos sus innumerables beneficios, es de esperar que muy pronto se desarrollen programas para implantar el sentido del humor en la empresa. Se ha demostrado sobradamente que la política del miedo es una estrategia de dirección completamente ineficaz. El sentido del humor no está reñido con la profesionalidad ni con la productividad. ¿Por qué no fomentar, entonces, el buen rollo?

Está en tus manos... mejorar el sentido del humor

