

## LA RISA Y EL HUMOR PARA PREVENIR Y AFRONTAR EL ESTRÉS

# GUIA DIDÁCTICA

Los **contenidos del curso** están divididos en dos bloques:

**1- Conocimientos teóricos** que conviene que el alumno conozca antes de llevar a la práctica los ejercicios. Estos contenidos se recogen en las tres Unidades Didácticas de que se compone este curso: Emociones (UD I), Estrés (UD II) y Risa y Salud (UD III). Estos apuntes se organizan en dos grandes apartados; una primera parte donde se incluyen la totalidad de los contenidos del temario y una segunda parte compuesta por una colección de diferentes artículos e informes de investigaciones actuales de múltiples disciplinas (tales como la Psicología Positiva, la Neurobiología o la Inteligencia Emocional), que tienen el objetivo de ampliar conocimientos y dar a conocer diferentes perspectivas.

**2- Contenidos prácticos** del curso, plasmados en dos Unidades Didácticas: Ejercicios (UD IV) y Programación de Talleres de Entrenamiento en Emociones Positivas (UD V).

Aunque al final de este documento se incluye una bibliografía complementaria, la única bibliografía obligatoria para realizar el curso son las Unidades Didácticas y un DVD con grabaciones en video de una ejercicios, materiales que están incluidos en el precio de la matrícula.

### **METODOLOGIA Y DIRECTRICES GENERALES PARA EL ESTUDIO**

Como ya se sabe, la realización de estudios a distancia requiere que cada alumno planifique su trabajo en función de sus intereses y posibilidades de tiempo. Es aconsejable llevar a cabo una apropiada planificación general, distribuyendo bien el tiempo de trabajo.

Para seguimiento del curso, los alumnos deben estudiar los contenidos señalados en el apartado anterior, utilizando los apuntes que reciben gratuitamente como material didáctico.

Antes de comenzar a estudiar, resultaría conveniente que cada alumno decidiera cuáles son sus objetivos personales para este curso y el tiempo de que dispone para realizarlo. Partiendo de esta consideración, cada alumno podrá centrarse en los aspectos que más le interesen. No

obstante, es recomendable que los temas se aborden en el orden señalados en el programa del curso.

No es importante memorizar los contenidos, sino comprender las cuestiones esenciales. Se trata de asimilar conocimientos que pueden resultar útiles y los alumnos deben buscar esta vertiente práctica desde primer momento.

Es necesario tener en cuenta que si este curso fuera presencial, el alumno tendría que dedicar un determinado tiempo en asistir a clase. En el planteamiento de estudios a distancia, el trabajo con los materiales didácticos sustituye a las clases presenciales, y por tanto debe planificarse un tiempo concreto para llevar a cabo el estudio.

Esto no quiere decir que necesariamente haya que trabajar todas las semanas (aunque, en general, sería aconsejable), pero sí que cada alumno organice su tiempo de antemano y "lleve al día" estos estudios en la medida de lo posible.

En resumen, cualquiera que sea el planteamiento que cada alumno considere más idóneo, lo importante es que exista un plan, con unas decisiones respecto al procedimiento a seguir, una programación del tiempo y una cierta disciplina personal.

## EVALUACIÓN

El trabajo de **evaluación** consiste una parte teórica de 15 preguntas sobre las Unidades Didácticas I, II y III (sin incluir las lecturas complementarias), y de una parte práctica que consiste en la realización de un diario de la risa, pedir a cinco personas que conozcas que te cuenten un chiste cada una y diseñar un taller de entrenamiento en emociones positivas para una población determinada.

# GUIA BREVE DE CONOCIMIENTOS CLAVE

## SUMARIO

- 1.- Algunas hipótesis teóricas sobre la relación entre risa/humor y salud
- 2.- Relación entre emociones positivas y salud.
- 3.- Autorregulación emocional.
- 4.- Estrés.
- 5.- Entrenamiento en emociones positivas

### **1.- Algunas hipótesis teóricas sobre la relación entre risa/humor y salud**

- La risa puede producir cambios fisiológicos en diferentes sistemas corporales que son beneficiosos para la salud:

Las carcajadas ejercitan la musculatura, mejoran la respiración, estimulan la circulación, disminuyen la producción de hormonas relacionadas con el estrés, aumentan la producción de endorfinas, mantienen un funcionamiento óptimo del sistema inmunológico.

- La risa y el humor benefician a la salud de forma indirecta moderando los efectos perjudiciales del estrés:

El sentido del humor facilita el afrontamiento y la sensación de control en las situaciones estresantes. Los componentes cognitivos del humor proporcionan mayor perspectiva en situaciones adversas

- La risa y el humor benefician de forma indirecta a la salud incrementando el apoyo social:

El sentido del humor hace a las personas más competentes y atractivas socialmente, con más habilidades sociales para reducir tensiones y conflictos. El apoyo social tiene un efecto amortiguador sobre el estrés, mejorando de forma indirecta la salud.

- La risa y el humor son un medio para potenciar estados emocionales positivos que son beneficiosos para la salud:

Las emociones positivas estimulan el sistema inmune, aumentan la tolerancia al dolor, disminuyen las consecuencias cardiovasculares asociadas a las emociones negativas.

Esta última hipótesis es de la que, por dos motivos, vamos a partir en este curso:

1.- En primer lugar, desde el punto de vista del actual estado de conocimiento científico sobre este tema, porque aunque la relación entre emociones y salud está sobradamente fundamentada desde hace tiempo, sin embargo la relación entre humor o risa y salud, se ha abordado desde perspectivas tan dispares que es muy difícil, por el momento, generalizar los resultados de las investigaciones que se llevan a cabo. Además, la risa es la manifestación externa de una emoción (alegría, júbilo), por lo que es probable que su efecto beneficioso sobre la salud se deba a la emoción subyacente.

2.- En segundo lugar, ahora desde una perspectiva más operativa, porque el humor (o la risa) presentan una duración determinada, mientras que el estado de ánimo alegre puede dilatarse en el tiempo de forma indeterminada. Así, utilizas el sentido del humor y/o te ríes de manera puntual, no puedes estar todo el día riendo o gastando bromas, ya que se consumirían demasiados recursos fisiológicos como para que fuese adaptativamente eficiente o biológicamente rentable hacerlo.

Sin embargo, puedes estar alegre, optimista, risueño, esperanzado, entusiasmado, jubiloso, afectivo o cariñoso, etc., durante mucho más tiempo, las emociones son más duraderas que sus expresiones o manifestaciones externas, (risas, sonrisas, carcajadas) por eso es más interesante potenciar o facilitar estados emocionales positivos que carcajadas puntuales, porque su efecto positivo sobre la salud y el bienestar serán más duraderos.

Una **emoción es positiva** cuando:

- a) El sentimiento provocado por la emoción es percibido como agradable
- b) El objeto de la emoción se valora como bueno
- c) La conducta que se realiza mientras se experimenta esa emoción se evalúa de forma favorable y las consecuencias de la emoción son beneficiosas.

## **2.- Relación entre emociones positivas y salud.**

- Conductas saludables:

las emociones positivas pueden influir en la salud a través de cambios en las prácticas de salud (mejor adherencia al tratamiento médico, práctica de ejercicio, dieta saludable, etc.)

- Apoyo social:

las emociones positivas facilitan la creación de relaciones sociales y de amistad aumentando los recursos sociales que podrán utilizarse en momentos de necesidad. El afecto positivo aumenta la probabilidad de que una persona ayude a otras que lo necesitan o de que se establezcan relaciones de cooperación.

- Activación del sistema nervioso autónomo:

el estado de ánimo positivo disminuye la frecuencia cardiaca, la presión arterial y las concentraciones en sangre de hormonas como la adrenalina y la noradrenalina.

- Activación del eje hipotalámico-pituitario-adrenal:

el afecto positivo disminuye los niveles de cortisol e incrementa los niveles de oxitocina y hormonas del crecimiento.

- Opiáceos endógenos:

las emociones positivas incrementan el nivel de endorfinas, disminuyen la actividad autónoma y endocrina y mejoran la respuesta al dolor.

- Funcionamiento inmune:

la inducción de afecto positivo causa cambios en los glóbulos blancos de la sangre y aumenta los anticuerpos (inmunoglobulina A)

### **3.- Autorregulación emocional.**

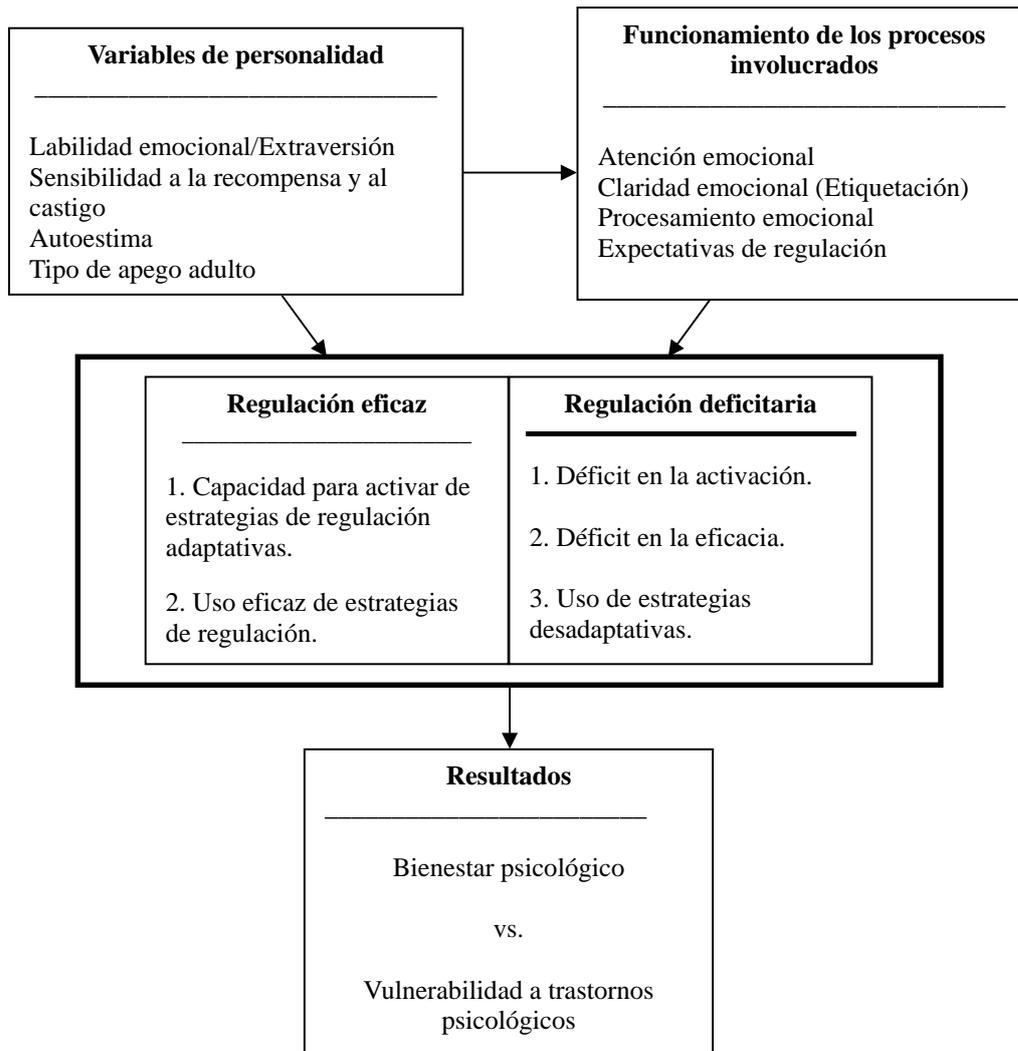
Parece que tanto la claridad en la percepción de las propias emociones como la tendencia a expresarlas, así como una mayor intensidad al experimentar emociones positivas, se encuentran relacionadas de forma considerable, e independientemente de los factores de personalidad, con el bienestar psicológico.

La regulación emocional se refiere a “los procesos externos e internos responsables de monitorizar, evaluar y modificar nuestras reacciones emocionales para cumplir nuestras metas” (Thompson 1994).

Cada vez van siendo más numerosos los datos que nos muestran la importancia que pueden llegar a tener los procesos de regulación emocional en la satisfacción vital, la felicidad y en la protección/vulnerabilidad a desarrollar diferentes trastornos psicológicos y físicos. Aunque

apenas se está empezando a construir el mapa que pueda dar una estructura a estas relaciones y aclarar la importancia relativa de unas frente a otras, puede ser útil plantear un breve esquema que sirva de guía sobre el estado actual de la investigación en este campo.

**Esquema-resumen de la investigación sobre variables que afectan a los procesos de regulación afectiva y sus consecuencias (Hervás y Vázquez, 2006)**



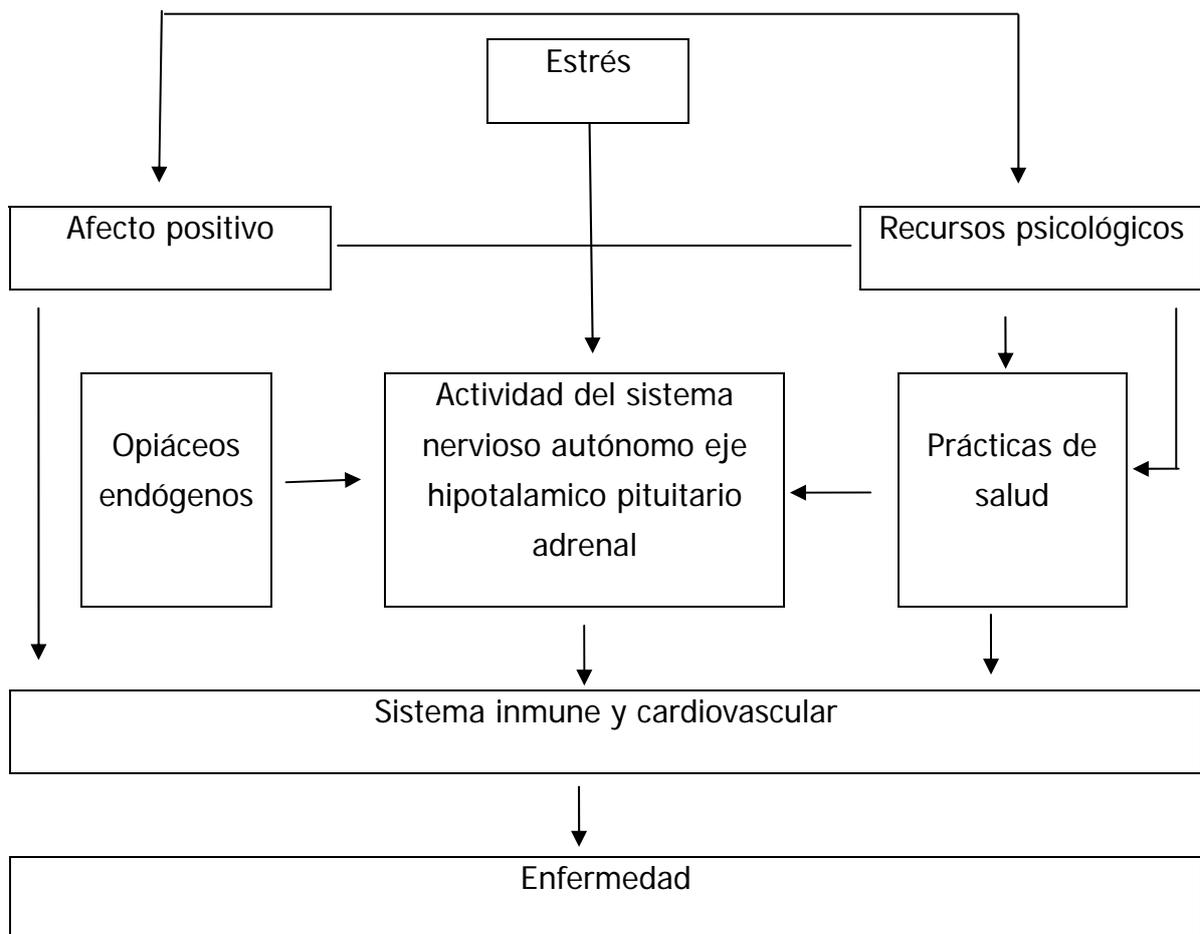
**4.- Estrés.**

El estrés es una respuesta de emergencia que consiste en un importante aumento de la activación fisiológica y cognitiva. Se produce ante situaciones que son percibidas como difíciles; además, se tiene la sensación de que si la situación (o el problema) no se resuelve bien, pueden derivarse consecuencias negativas para el protagonista de estas circunstancias.

Cuando se produce un exceso de estrés, de presión, esa situación representa uno de los principales factores que atentan contra el bienestar, el rendimiento y la salud de las personas. Esta sobrepresión puede producirse como consecuencia de una o más de las siguientes situaciones: a) la exposición a múltiples, o muy intensas, situaciones estresantes, b) la falta de recursos apropiados para responder a esas demandas a las que se debe hacer frente y c) el estrés también puede ser una consecuencia del agotamiento emocional que supone el sobrefuncionamiento tras la exposición prolongada a situaciones exigentes.

Las emociones positivas pueden desempeñar un importante papel en la respuesta de estrés facilitando el afrontamiento y la resistencia psicológica, aumentando las conductas saludables y reduciendo el daño potencial del estrés.

El modelo de estrés-amortiguación de Pressman y Cohen (2005) muestra las vías conductuales y biológicas que unen el estrés con el comienzo o progresión de enfermedad e indica los lugares del proceso en los que el afecto positivo puede amortiguar los efectos del estrés:



## **5.- Entrenamiento en emociones positivas**

El entrenamiento en emociones positivas tiene como **objetivo fundamental** aumentar el bienestar físico y psicológico de las personas. El manejo de las propias emociones puede ser entrenado propiciando que las personas se expongan a las experiencias adecuadas para que se produzca ese aprendizaje.

La risa y el humor son una herramienta fundamental para conseguir que los participantes en un taller de Entrenamiento en Emociones Positivas (EEP) aprendan a manejar sus emociones y consigan mantener un estado de animo positivo, pero no constituyen la única herramienta. En los ejercicios que se realizan en los talleres EEP se trabaja también con los siguientes conceptos:

- 1.- La atención. Dirigir la atención voluntaria hacia los aspectos positivos de las situaciones
- 2.- La memoria. Ejercitar la memoria en el recuerdo de acontecimientos positivos, divertidos, agradables, ocurridos en el pasado
- 3.- El control de los pensamientos negativos
- 4.- Cohesión de grupo, comunicación, establecimiento de lazos sociales

## **BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA**

EMOCIONES Y SALUD. Enrique G. Fernández-Abascal y Francesc Palmero (coord.)(1999). Ariel Psicología.

LA PSICOLOGÍA DEL HUMOR. Un enfoque integrador. Rod A. Martin (2008). Orión Ediciones

ALTA DIVERSIÓN. Los beneficios del humor en el trabajo. Eduardo Jáuregui y Jesús Damián Fernández (2008) Alienta Editorial.

PEDAGOGIA DEL OPTIMISMO. H.A. Marujo, L. M. Neto y M. F. Perloiro (2003) Narcea Ediciones

EL HUMOR EN LA RELACIÓN CON EL PACIENTE. Begoña Carbelo (2005) Masson

REIR Y APRENDER. Doni Tamblyn (2006) Desclée Brouwer

EL VALOR TERAPEUTICO DEL HUMOR. Angel Ruíz Idígoras (Ed.) (2002) Desclée Brouwer

EL HUMOR Y EL BIENESTAR EN LAS INTERVENCIONES CLINICAS.

Waleed A. Salameh (2004) Desclée Brouwer

TROPEZAR CON LA FELICIDAD. Daniel Gilbert (2006) Ediciones Destino

TRABAJANDO LAS EMOCIONES EN COMUNIDAD. Carmen Maganto  
(2006) Editorial Frontera.

EL SENTIDO DEL HUMOR: MANUAL DE INSTRUCCIONES. Eduardo  
Jáuregui (2007) RBA Integral.

PROGRAMA PARA MEJORAR EL SENTIDO DEL HUMOR. Begoña García  
Larrauri (2006) Ediciones Pirámide

EMOCIÓNATE. Bruno Mioli (2008). Ediciones Temas de Hoy

### **PÁGINAS WEB DE INTERÉS**

<http://www.humorpositivo.com/>

<http://www.psicologia-positiva.com>

[http://www.jornadeseducacioemocional.com/mat\\_anterior/ii\\_jornades/un\\_programa\\_de\\_educacion\\_emocional.pdf](http://www.jornadeseducacioemocional.com/mat_anterior/ii_jornades/un_programa_de_educacion_emocional.pdf)

<http://www.tafor.net/images/Comunica004.pdf>