



CYNTHIA MARTÍN,
psicóloga de ISEP
Clínic, Barcelona.

¡Ponle sentido del humor a tu vida!

Nos oxigena, nos relaja, nos da una mejor perspectiva de las cosas, nos ayuda a relacionarnos de manera más eficaz y beneficia nuestra salud a diferentes niveles relacionados entre sí.

Por qué no ver el vaso medio lleno y reírse de uno mismo y de lo que nos pasa? Las dificultades, siempre presente, nos enseñan a crecer, pero también es importante mantener el rumbo hacia las experiencias que sí queremos incluir en nuestras vidas, y seguramente la alegría, la tranquilidad y demás ventajas del sentido del humor están entre ellas. Algunos estudios han comparado muestras de sangre de personas que veían vídeos cómicos con otras que no lo hacían. Los expertos descubrieron importantes reducciones en las concentraciones de

hormonas de la tensión y un aumento en la respuesta inmune de los que veían esos programas.

Buen humor, buena salud

■ **A nivel psicológico,** el sentido del humor se relaciona con el optimismo y las emociones agradables. Se considera un protector frente al estrés y la depresión, porque ayuda a reducir la sensación de amenaza, miedo, rabia y ansiedad. Nos permite ver las cosas más positivamente, descargar tensiones, despreocuparnos, sentirnos fuertes y seguros. Aumenta la tolerancia al dolor, favorece un buen funcionamiento del sistema inmunológico y mejora el sistema cardiovascular.

■ **A nivel social,** mejora la comunicación, el interés por las relaciones. Las personas con sentido del humor transmiten emociones agradables, lo que favorece una mayor satisfacción y aceptación social. Las amenazas del entorno han cambiado. Hoy, cuando las capacidades psicológicas tienen tanta relevancia para la integración social y la supervivencia, el humor cobra más valor para ayudarnos a afrontar las condiciones adversas de

Humor terapéutico

Algunos profesionales usan el sentido del humor y la risa como herramienta para desarrollar conductas que contribuyan al equilibrio psicológico. El humor ayuda a:

- > Restar importancia a malas experiencias.
- > Potenciar los valores de cada uno.
- > Recuperar el camino en los momentos en que navegamos en la incertidumbre, la dificultad, la crisis o el conflicto.



nuestro medio. En nuestros orígenes, las capacidades físicas (para correr, luchar, cazar, etc.) eran más importantes. En países desarrollados, donde predominan el confort, las tecnologías, el comercio, la carga es más mental que física. Los avances sociales y políticos, la crisis, la competitividad, el consumo, etc., hacen que sean más importantes nuestras habilidades psicológicas que en cualquier otro momento de la especie humana. El humor es una gran herramienta para minimizar el impacto emocional de las dificultades diarias y protegernos del desgaste emocional y físico que nos genera a medio y largo plazo (estrés, ansiedad...).

■ **A nivel físico**, el sentido del humor suele ir asociado a la risa, relacionada con la liberación de endorfinas y con una de las sensaciones más agradables de la experiencia humana, debido a los procesos neurofisiológicos que desencadena: cambios respiratorios, circulatorios, etc.; lo que provoca una sensación de placer.

La risa se considera un reflejo de una emoción positiva, y el placer que genera se debe a la activación de un sistema asociado con diversas actividades hedónicas (comer, beber, la actividad sexual, etc.).

■ **A nivel científico**, los efectos terapéuticos son los beneficios a corto plazo: fomenta el buen ánimo, que ayuda a sobrellevar la enfermedad, a prevenir una depresión, neutraliza las malas emociones y eleva la tolerancia al dolor.