

El Rol del Humor en la Salud Mental

Por: Esther Quintero Cartagena, Psy. D.

Una considerable cantidad de noticias e investigaciones circulan por los diferentes medios de comunicación, expresando y confirmando el impacto del humor en la salud y en nuestra sensación de bienestar. Los beneficios positivos del humor no son un secreto social y mucho menos se piensa en el humor como un estado de locura, tal como era afirmado por generaciones previas. Actualmente una persona con humor puede ser considerada como una persona estable, balanceada, con la capacidad de enfrentar el mundo variado en el que vivimos, especialmente en aquellas situaciones que incluyen retos, incertidumbres, desánimos y desatinos. Sin embargo, actualmente puede quedar la necesidad de encontrar una descripción de lo que implica “tener humor”.

Profesionales en el área de la conducta humana han acordado que no existe una definición final, ya que el humor podemos definirlo según el momento o situación que vivamos. Las definiciones generales que se presentan a través de la literatura pueden resumir el humor como un estado de ánimo que nos permite enfrentar, manejar, comprender y hasta solucionar las situaciones del diario vivir. Sin embargo podemos confundirnos al pensar que un momento de risa puede lograr tantos beneficios o que es necesario vivir riendo (literalmente) para disfrutarlos. Es por tanto necesario, diferenciar entre lo que el Dr. Borchardt (2002) define como el humor comercial y el humor racional.

El humor comercial es aquel humor utilizado solo por unos instantes, sin otro propósito más allá que el hacer reír. Es la conveniencia de reír por un momento, que aunque logra un sin número de beneficios, sigue siendo solo eso... un momento. El humor racional es aquel humor con el que logramos aprender y reír al mismo tiempo, estar menos a la defensiva, tener un punto de vista más favorable de las situaciones que nos ocurren. Este tipo de humor es el que nos permite emocionalmente “reír de por vida” y ajustarnos a la realidad. Tener una sonrisa en todo momento no es un acto real, es más bien un criterio que nos ubica en las filas de un desorden de estado de ánimo. El luchar por cambiar nuestra creencia de vida de modo que podamos tener una visión humorística y saludablemente las situaciones, si es real.

Nota: Publicado por primera vez en la Revista Salud Mental al Día. Noviembre - Diciembre, 2004. P. 13

Recuperado de: www.humorterapéutico.com

El humor, al igual que la salud mental, incluyen la relación que cada persona tiene consigo misma, con los demás y con el ambiente que le rodea. Implica desenvolverse dentro de la realidad, que por ser real no es perfecta. Siendo así, la persona con humor da lo mejor de sí, teniendo muy presente que existe un margen de error y cuando el error llega, no perder el ánimo de aceptarlo y si es posible remediarlo. La propaganda acerca del uso del humor, gira principalmente en sus beneficios físicos, seguida por los beneficios psicológicos o emocionales. Una de las grandes cualidades del humor es que puede manifestarse a través de las diferentes dimensiones o áreas que comprende nuestra persona: área física, psicológica, social y espiritual. Es lo que personalmente llamo el “humor holístico”, una forma de humor que va mano a mano con la salud mental.

Los beneficios del humor en la dimensión física comprenden aspectos como disminuir el sentido del dolor; ayuda en los procesos digestivos: relaja nuestros músculos y el sistema nervioso parasimpático y normaliza la presión sanguínea (García, 1999). El área psicológica implica una mejor comprensión de las situaciones; combatir temores; relajación mental y emocional; aumenta nuestra autoestima, entre otros. El área social se fortalece mejorando aspectos como la comunicación, nivel de tolerancia, aceptación de hechos inevitables y mejora las relaciones interpersonales minimizando el estar a la defensiva. Finalmente, en el área espiritual el humor provoca el desarrollo de la creatividad, fomenta la libertad, nos ayuda a manejar aquellas situaciones que nos debilitan y nos permite modificar nuestra filosofía de vida (Holden, 1999).

Varias preguntas puede llevarle a reflexionar sobre el humor y su salud mental: ¿Qué lugar ocupa el humor en su vida?; ¿Disfruta el humor que otras personas le ofrecen?; ¿Con cuanta frecuencia ríe?; ¿Está siempre a la defensiva?. Considere los beneficios que puede recibir al hacer uso del humor. El humor no se logra con tan solo decidirlo. Es un proceso que al igual que la calidad, requiere calma y tiempo, pero sus resultados son seguros y de larga duración.