

## EL HUMOR Y LA SALUD MENTAL

**Figueroa, Estela**

Fundación Aigle

**Psicología Positiva:** En la última década, la temática del humor y la risa y la creatividad fueron dos grandes campos que comenzaron a recibir mayor atención por parte de los investigadores debido al surgimiento de movimientos más integrales como la Psicología Positiva; teniendo en cuenta que el desarrollo teórico e investigativo que ha dominado a la psicología a lo largo del tiempo ha estado centrado en las emociones negativas, y en la debilidad humana en general, dando lugar a un marco disciplinar sesgado hacia lo patogénico, la Psicología Positiva cataliza profundos cambios dentro de la psicoterapia, centrándose en las emociones y en lo que Seligman llamó fortalezas y virtudes humanas. Definida por el mismo autor como *“el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, las cuales permiten adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, sus motivaciones y capacidades”*, uno de sus principales aportes ha sido establecer que el sentimiento de felicidad o bienestar duradero es bastante estable en las personas, que poner en práctica las fortalezas mencionadas provoca emociones positivas auténticas que actúan como barreras contra la enfermedad, entre las que se encuentran entre otras las habilidades interpersonales, el optimismo, y en él, el humor y la risa que desencadenan emociones positivas para cualquier afrontamiento (Seligman, 2005)

Las emociones positivas tienen un objetivo fundamental en la evolución, en cuanto amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, los hacen más perdurables, y acrecientan las reservas a las que se puede recurrir cuando se presentan amenazas u oportunidades. Cuando las personas experimentan sentimientos positivos se modifican sus formas de pensamiento y acción se incrementan sus patrones para actuar en ciertas situaciones mediante la optimización de los propios recursos personales en el nivel físico, psicológico y social y el optimismo se presenta como la mayor fortaleza que proporciona amplio bienestar; el sentido del Humor y la risa se postulan como factores promotores de la resiliencia y como factores de protección, ya que no solo o aporta beneficios para los pacientes sino también es un mecanismo que consiente el afrontamiento y el manejo del estrés

al dispositivo de profesionales intervinientes, ya que el humor proporciona la aproximación y el contacto con el paciente, relaja las tensiones inherentes a la tarea y torna más grato la labor clínica (Larson, 2000)

**El humor** fue estudiado desde muy diversos ángulos y disciplinas: fue definido a través de diferentes autores como una comunicación que lleva a la risa, como una emoción positiva, que tiene características particulares, como una experiencia mental de descubrimiento y apreciación lúdica de ciertos eventos, ideas o situaciones incongruentes o absurdas, como una estrategia de afrontamiento basada en la evaluación cognitiva particular de algún estímulo que se manifiesta en una conducta tal como la risa, la sonrisa o en sensaciones de alegría y diversión que provocan una disminución de la ansiedad, a partir de las cuales se puede entender como un constructo multidimensional y complejo que ; implica elementos sensoriales, emocionales, cognitivos y expresivos que interrelacionan entre sí. Estos cuatro componentes suelen aparecer en la mayoría de los casos en forma conjunta: el **aspecto cognitivo** que se relaciona con el ingenio o la capacidad de apreciar, percibir o generar humor; el **emocional** que se relaciona con las sensaciones de bienestar, alegría y diversión, el **conductual** que se observa principalmente en la risa o sonrisa, pero también en cambios posturales y expresivos del rostro más amplios y a **nivel fisiológico**, con cambios bioquímicos que expresan principalmente en el aumento de la tolerancia al dolor y la reducción de los niveles de ansiedad (Ripoll y García Rodera, 2008)

Desde la perspectiva de la psicología positiva, el humor es considerado un rasgo estable de la personalidad y un constructo multidimensional en el que convergen tres factores: uno cognitivo, que implicaría el análisis y la interpretación de lo que sucede; otro afectivo, que sería la manera de sentirse alegre ante las circunstancias de la vida; y uno comportamental, que consistiría en la manifestación del sentido del humor. Los enfoques que pretenden dar una explicación sobre los beneficios del humor en la psicoterapia se agrupan en las teorías del humor, con abordajes que plantean el tema con relación a pautas de interacción social e interpersonal que pueden agruparse en tres categorías: superioridad/denigración, cuya herramienta especial aplicada es la denigración para alcanzar un nivel de superioridad, incongruencia, alude a la asociación inesperada de dos ideas o situaciones que lógicamente no deberían aparecer unidas. Sin la incongruencia lo humorístico perdería sentido, y, por último la

reserva/control frente a alivio/descarga, que supone que el humor y la risa produce un alivio tensional a nivel físico y emocional en la persona. En la actualidad todas estas teorías sirven para comprender las respuestas del humor en diferentes espectros (Fernández Abascal, 2009, Cassaretto y Martínez, 2013)

Para Ziv el humor, desde un enfoque psicológico está estrictamente relacionado con la personalidad definiendo cinco tipos de humor como funciones de la misma y desde dos dimensiones, la primera se relaciona con la apreciación del humor y la segunda con la creación del mismo. Para el autor estas funciones son: la agresiva, como aquel humor permite sublimar la agresividad haciéndola socialmente aceptable mediante los chistes y bromas, la función social, en donde el humor permite mejorar a la sociedad, posibilitando compartir ideas y expresar el descontento en formas agradables, una función sexual que permite expresar ideas relacionadas con lo sexual de formas aceptables, desde que se cuenta el primer chiste sexual las personas aprenden a expresar deseos, necesidades y fantasías sexuales. El humor de contenido sexual es una de las formas más comunes de humor; el humor como mecanismo de defensa, que permite la protección ante aspectos o situaciones amenazantes, y una función intelectual que se relaciona con la posibilidad de escapar a ciertas dificultades, no enfrentar situaciones conflictivas y evitar mediante el humor la confrontación (Ziv, 2000)

**Desde la psicoterapia el uso del humor como forma de afrontamiento** ha sido tema de amplia discusión y estudio, se ha encontrado que como estrategia de afrontamiento se asocia con niveles más bajos de sintomatología psiquiátrica, especialmente la depresiva. Aparentemente el uso del humor sirve como una forma de disminuir el impacto de los eventos estresantes al generar optimismo y emociones positivas por eso impacta tan claramente en la persona enferma: el sentido del humor y la risa se postulan como factores promotores de la resiliencia y como factores de protección, un constructo amplio y multifacético que previene y reduce la incidencia de patologías y psicopatologías. En el ámbito terapéutico la utilización de la creatividad y el sentido del humor permiten optimizar el trabajo clínico, y surge como una intervención que promueve la salud y el bienestar mediante la estimulación, el descubrimiento, la expresión y la apreciación de las incongruencias y situaciones absurdas de la vida (Chico, 2002)

Estas intervenciones psicoterapéuticas que utilizan el humor pueden ser utilizadas para mejorar la salud o ser usadas como un tratamiento complementario de las enfermedades ya sea para curar o enfrentar dificultades físicas, psíquicas, emocionales, sociales o espirituales, se las ha clasificado en siete categorías: exageración o simplificación, incongruencia, sorpresa, revelación de la verdad, superioridad o ridículo, represión y como juego de palabras. Dentro de las técnicas terapéuticas se plantea fomentar la creatividad y el desarrollo cognitivo, la terapia de familia que incluya elementos sorprendivos e inesperados, terapias cognitivo-conductuales. El humor le permite a los pacientes manejar sus emociones, puede utilizar la risa y el humor para variar su estado anímico. La terapia Racional Emotiva de Ellis emplea gran variedad de métodos, entre ellos el humor para interrumpir y alterar las creencias irracionales del paciente, mientras que la logoterapia ayuda al paciente a captar el lado cómico de las cosas, el auto-distanciarse de manera que pueda objetivar los síntomas y separarse de ellos (Fernandez Poncela, 2017)

Cuando se goza de buen humor se aprende a mirar los problemas de una forma diferente, de manera más relajada, y se encuentran soluciones más creativas y flexibles más rápidamente. Aunque el sentido del humor no solucione ningún problema por sí mismo cambia la forma de abordaje y de hacer frente a la propia enfermedad usando el humor como una estrategia positiva de afrontamiento para regular las emociones negativas y afrontarlas, de forma que la persona no se dañe a sí misma ni a otros. También ayuda a disminuir el nivel de ansiedad, ya que la risa, luego de haberse experimentado, cumple funciones sedativas y ansiolíticas, que muchos investigadores comparan con los efectos de las relajaciones profundas o la meditación (Carbelo et al, 2016)

Al respecto, **la risa** es la exhibición externa de humor; se define como una reacción psicofisiológica caracterizada externamente por unas vocalizaciones repetitivas una expresión facial fácilmente reconocible (boca en una sonrisa cerrada o abierta, comisuras de los ojos arrugadas), unos movimientos corporales característicos (del abdomen, hombros, cabeza y en casos de risa intensa en todo el cuerpo) y una serie de procesos neurofisiológicos concretos (cambios respiratorios y circulatorios, activación del sistema dopaminérgico y otros circuitos neuroquímicos; internamente se caracteriza por una sensación subjetiva reconocible (que llamaremos **hilaridad**) y de carácter placentero en mayor o menor medida; en íntima relación con el humor, la

risa se relaciona con las teorías del humor que identifican el estímulo de la risa con una sensación de superioridad, con la incongruencia, con la liberación de una tensión cognitiva/emocional, o con el juego, sin embargo, y aun en su relación dual, se debe reconocer la diferencia entre el humor y la risa: mientras que el humor es una forma de comportamiento humano por el que somos capaces de percibir, apreciar o expresar circunstancias o hechos graciosos, divertidos, incongruentes o absurdos; la risa es una de las respuestas fisiológicas del humor. Ambos tienen efectos positivos en la percepción del dolor tanto a nivel psicológico como fisiológico. Se considera una de las terapias complementarias a los fármacos, sin dejar de lado estos últimos (Jaimes et al, 2016)

La risoterapia usa de manera terapéutica técnicas e intervenciones que conducen a un estado de desinhibición que provoca risas y emociones diversas. Aunque fue a finales del siglo XX cuando se incrementó el interés por el estudio de la risa y el humor en la intervención terapéutica, no se puede dejar de nombrar la popularidad que adquirió a través de la película Patch Adams, basada en la vida de Hunter Patch Adams, quien revolucionó la comunidad científica-medica con su idea de la medicina, basada en la generosidad, el amor, el humor y la risa y acercando el binomio humor- risa a la medicina de la risa, relevante en el alivio del dolor y en su intervención curativa. Está comprobado que el mejor indicador inmediato de una efectividad terapéutica es la risa, por eso es aconsejable individualizar la problemática de cada paciente e involucrar la risoterapia como complemento a las terapias tradicionales por los efectos positivos en el proceso de la enfermedad. (Jaimes et al, 2016)

Christian y colaboradores, en su artículo de los efectos de la risa sobre el organismo afirman que la risa no solo disminuye el estrés provocado por la vida diaria y por enfermedades sino también permite mediante la carcajada poner en marcha cerca de 400 músculos reactivando de esta forma el sistema linfático, siendo un equivalente de cinco minutos de risa a 45 minutos de ejercicio aeróbico Por su parte, otros autores indican que el movimiento generado en el diafragma durante la risa, origina un masaje interno, favoreciendo el funcionamiento de múltiples órganos como el hígado, el intestino, evitando el estreñimiento y la eliminación de la bilis y que, a nivel pulmonar mejora la respiración y aumenta la oxigenación de los tejidos. (Christian et al, 2016 , Jaimes et al, 2016)

Si la enfermedad y la hospitalización son situaciones críticas de estrés para los adultos, en la población pediátrica, al convertirse los niños en sujetos susceptibles y vulnerables a angustias, llanto, depresión, se han buscado en las últimas décadas terapias complementarias que involucran el humor y la risa con el propósito de suavizar el sufrimiento del niño y contribuir con todos los beneficios que se ha encontrado que aporta; surgieron a nivel global fundaciones y organizaciones que trabajan en pro de la salud y el bienestar de los pacientes en general y pediátricos en particular: la Fundación Theodora, Payasos sin Frontera, the Big Apple Circus Clown Care Units (CCU) la fundación Clown Doctor Programs, en Sur América los Doutores da Alegria (Doctors of Happiness), en Francia, motivadas por el ideal de Patch Adams; en nuestro país, Payamédicos, el grupo de payasos de hospital Alegría intensiva y el proyecto “Contagiando sonrisas” en la provincia de Cordoba son algunos ejemplos de quienes sostienen la idea del humor y la risa unida a la terapéutica hospitalaria gestando un estilo de vida donde la alegría, la empatía y el humor se extiendan a todos los espacios, que sea comprendido y compartido con el afán de mejorar la salud. El humor y la risa va más allá de la simple distracción, al compararlo frente a otros métodos de distracción equiparados para el nivel de interés; no es la calidad de atención que demanda la actividad, sino el despertar emociones que provocan y que hacen la diferencia. (Christians et al, 2016)

**Las técnicas de implementación de la risa como método de intervención terapéutica** involucra la desensibilización sistemática (visualización de las escenas que afectan al paciente e implementar la risa como efecto de cambios cognitivos), entrenamiento asertivo (se enfatiza el humor y la risa en juegos de roles de acuerdo a las edades, mímica, disfraces; en el entrenamiento asertivo, se enseña a expresar apropiadamente el coraje a través del humor), técnica de modelaje (muchas veces el terapeuta sirve de modelo para transmitir explícita o implícitamente situaciones de humor y risa que sirvan al tratamiento terapéutico) reforzamiento (lograr que el paciente sea capaz de reírse y de hacer bromas de si mismo para dejar de lado situaciones dolorosas)

**A manera de conclusión**, en la actualidad, donde en muchas instituciones de salud con marcada tendencia a una medicina deshumanizada por diferentes factores y ciertos prejuicios ante intervenciones donde el humor tiene un papel central, se hace imprescindible abandonar antiguos paradigmas e incorporar el humor, la risa y la

creatividad al espacio del paciente como herramienta terapéutica por sus ventajas sobre la recuperación y la calidad de vida. Está comprobado que mediante la risoterapia se han obtenido resultados favorables en pacientes hospitalizados tanto pediátricos como en la población adulta, disminuyendo su estancia hospitalaria y fortaleciendo el sistema inmunológico y diferentes órganos en general. Por lo cual, la aplicación de esta terapia constituye un elemento básico que debe complementar el tratamiento intrahospitalario.

## Bibliografía

Carbelo B, Jáuregui E (2016) Emociones positivas: humor positivo. Papeles del Psicólogo;27(1):18-30.

Cassaretto, M. & Martínez, P. (2013). Validación del Sentido del Humor en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 27(2), 287-309

Christian, R. & Ramos, J. (2016). Risoterapia: Un nuevo campo para la salud. *Revista de la Sociedad Peruana de Medicina Interna*, 17(2), 57-64

Fernández Abascal, E (2009) . Introducción a la Psicología de la motivación y la emoción. En F. Palmero et al. (Eds), *Psicología de la motivación y la emoción* (pp. 3-33). Madrid: McGraw Hill

Fernández Poncela, A. M. (2017). El recurso didáctico del humor. *Revista de Educación*, 41(1), 1- 16.

Jaimes, J., Claro, A., Perea, S. et al (2016). La risa, un complemento esencial en la recuperación del paciente. *Revista Médicas UIS*, 24(1).

Larson, R.W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55, 137-150.

Ripoll, R. M. & García, M. C. (2008). El valor terapéutico de la risa en medicina. *Medicina Clinica*,131(18), 694-698.

Seligman, M (2005) *La Autentica Felicidad*. Buenos Aires: Vergara

Ziv, A (2000) *Personality and sense of humor*. New York: Springer.