

# BUEN-HUMOR

## INTRODUCCIÓN

El **sentido del humor** y la **risa** merecen protagonismo en la vida y el trabajo de los profesionales de la salud. La risa produce una de las sensaciones más placenteras de la experiencia humana, y estimula comportamientos positivos como el juego, el aprendizaje y la interacción social, e importantes beneficios físicos, psicológicos y sociales.

El sentido del puede aprenderse y desarrollarse, y desde la corriente de la psicología positiva es considerado como una de las principales fortalezas del ser humano que ayuda a hacer frente a la adversidad y adaptarse a situaciones estresantes.

Entre los **beneficios** que se atribuyen al buen humor se encuentran un mejor equilibrio personal, interpersonal y una mayor resistencia al estrés. En definitiva: transmitir buen humor tiene ventajas sobre la calidad de vida de las personas y en especial a los profesionales del ámbito de la salud.



## OBJETIVOS

- Identificar las emociones antagonistas del buen humor
- Descubrir las potencialidades del propio sentido del humor
- Incorporar estrategias de adaptación basadas en el sentido del humor
- Utilizar algunas estrategias personales e interpersonales
- Experimentar con los límites como oportunidades para utilizar avanzar en el uso del sentido del humor

## BENEFICIOS

- Mejora el estrés
- Facilita las relaciones interpersonales
- Desarrolla la creatividad
- Favorece un buen clima
- Previene estados de ánimo desagradables
- Neutraliza los enfados
- Divierte y motiva

## CONTENIDOS

- Cambios que genera el humor
  - a. Concepto
  - b. Dimensiones
  - c. Claves para desarrollar el humor
- El humor una actitud ante la vida
  - a. Integrador de nuestra historia personal
  - b. Creatividad
  - c. Comunicación
  - d. Pensamiento positivo y capacidad de relativizar
- El humor y las relaciones
  - a. Perder el miedo al ridículo
  - b. Improvisar
  - c. Empatizar



## METODOLOGÍA

El taller es práctico y **vivencial**. Una de las claves es la participación, la implicación y las experiencias de cada uno. El modelo consiste en experimentar-aprender descubriendo la creatividad personal y las propias capacidades.

Begoña Carbelo. Doctora en Psicología. Autora del libro "El humor en la Relación con el paciente, Masson, 2005. Directora del Departamento de Enfermería de la Universidad de Alcalá. Experta en emociones positivas.