

Mantener el sentido del humor para aumentar la resiliencia

Objetivo

Promover el desarrollo y mantenimiento del sentido del humor para afrontar eficazmente el estrés y fomentar la resiliencia.

Lo que debes saber

Utilizar técnicas de afrontamiento, eliminar los factores estresantes de tu vida y rodearte de apoyo social son formas estupendas de aumentar la resiliencia, hacer frente al estrés y mejorar tu salud física y emocional. Pero a veces es probable que te sientas estresado(a) a pesar de tus mejores esfuerzos.

Desarrollar y mantener el sentido del humor puede ser otra forma eficaz de reducir el estrés y fortalecer la resiliencia. Según la revista *Therapeutic Humor*, el sentido del humor refuerza el sistema inmunitario tanto físico como psicológico. Cuando se ríe, el cuerpo experimenta un aumento de la inmunoglobulina A, que refuerza la inmunidad del organismo, favoreciendo la curación, reduciendo la presión arterial y aumentando la tolerancia al dolor. Aparte de los beneficios de la risa para la salud, tener sentido del humor proporciona una manera de conectar con otras personas, percibir las cosas de una manera diferente, normalizar tus experiencias y evitar que las cosas se vuelvan abrumadoras o aterradoras. El sentido del humor refuerza tu capacidad de resiliencia, permitiéndote gestionar mejor los altibajos de la vida.

Qué hacer

Describe una ocasión en la que hayas sido capaz de encontrar el humor en un problema o una situación estresante. ¿Qué ocurrió? ¿Se redujo tu estrés cuando fuiste capaz de encontrar el humor en la situación? Describe.

Entre las sugerencias para añadir humor a tu vida diaria se encuentran:

1. Sonreír - Los estudios indican que sonreír libera endorfinas, lo que hace que te sientas mejor. Si pones una sonrisa en tu cara, la risa viene más fácilmente y también el estrés se va más fácilmente.

2. Ver tu situación como un observador - Estar angustiado y lidiando con experiencias desafiantes, puede ser abrumador o aterrador. Si das un paso atrás y ves tu experiencia como un observador, a veces es más fácil reconocer el humor en la situación. Ver la situación a través de un nuevo lente se conoce como reencuadre, y funciona. Puedes imaginarte a ti mismo como un personaje de una comedia para encontrar el humor en una situación.

3. Imaginar el extremo - Si una situación es extremadamente estresante, reconoce el humor potencial en lo frustrante y molesto que es. Imagina el resultado más ridículo hasta que te diviertas. Por ejemplo, si estás al teléfono con un cobrador de deudas y te ponen en una larga espera, imagina que pasan horas, luego días. Visualízate comiendo, vistiéndote y llevando a cabo tu vida, ¡todo ello mientras continúas en espera al teléfono!

4. Tener amigos divertidos - Piensa en amigos con los que puedas reírte y pasar tiempo. Compartan sus frustraciones entre ustedes y encuentren el humor en las situaciones estresantes. Si estás en medio de una situación desagradable, imagínate el recuento y ríete con un amigo.

5. Jugar algo - Haz que las molestias cotidianas sean divertidas encontrando humor en los factores de estrés inevitables o repetitivos. Esto funciona bien para situaciones predecibles y molestas que no puedes controlar.

6. Ver películas divertidas, programas de televisión o rutinas de comedia - Ver un programa o una película que muestre situaciones que mucha gente encuentra estresantes te hace reconocer que algunas situaciones universalmente estresantes son en realidad divertidas.

7. Ver un video breve en línea - Si tienes poco tiempo para cambiar tu estado de ánimo, ve un video breve en YouTube o alguna otra página en la que puedas encontrar videos graciosos. También puedes visitar sitios web de dibujos animados de humor.

8. Leer libros divertidos - Leer ensayos humorísticos o libros que incluyan interpretaciones divertidas de la vida puede ayudarte a encontrar tu propio estilo de gestionar y afrontar el estrés.

9. Únete a clubes "divertidos" - Participa en el "yoga de la risa", por ejemplo.

Tus propias ideas:

A continuación, vuelve a la lista y selecciona varias actividades que vayas a realizar durante las próximas dos semanas. Completa el cuadro de la siguiente página. Planifica una actividad/día para añadir humor a tu vida. Califica tu nivel de estrés del 1 al 10, donde 1 = completamente

tranquilo y sin estrés, a 10 = angustia extrema. Registra tu nivel de estrés antes y después de realizar la actividad humorística. Incluye notas, si es pertinente.

Día	Nivel de estrés antes (1-10)	Actividad	Nivel de estrés después (1-10)	Notas
<i>Ejemplo: Lunes</i>	<i>7</i>	<i>Fui a un club de comedia con amigos.</i>	<i>3</i>	<i>Me divertí mucho y me reí durante horas.</i>

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué actividades fueron más eficaces para aliviar el estrés?

Describe la última vez que te reíste. ¿Qué estabas haciendo en ese momento? ¿Cómo te sentiste?

Después de practicar una actividad diaria que induzca al humor, ¿has notado alguna diferencia en tu malestar y en tu capacidad para gestionar el estrés? ¿Te has "aligerado" y ha aumentado tu capacidad de reír y encontrar el humor en situaciones normalmente estresantes? Describe.

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____
(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué has aprendido de este ejercicio?
