

Aplicación del humor en tiempos de confinamiento



Reyes Cortés

Trabajadora Social Solc

#Solcestacontigo

El humor:

1. Favorece la capacidad de pensar con flexibilidad y con mayor complejidad haciendo que resulte más fácil encontrar soluciones a los problemas
2. Nos da resistencia ante los problemas.
3. Fomenta la creatividad y el aprendizaje.
4. Ayuda a superar el estrés.
5. Previene infartos
6. Fortalece el sistema inmunológico.
7. Ha sido utilizada en el tratamiento de enfermedades tales como el cáncer y el sida cumpliendo una función psicológica, anestésica e inmunológica.
8. El buen humor y la risa favorecen, mientras dura, la capacidad de pensar con flexibilidad y con mayor complejidad, con más amplitud
9. Favorece los vínculos en las relaciones interpersonales.
10. Facilita y favorece la creatividad y la expresión, provocando cambios fisiológicos y actitudinales importantes.

Algunas técnicas y juegos que os propongo para favorecer el humor y emociones positivas en estos momentos y sobrellevarlo mejor:

- decir nuestro nombre y explicar aficiones colocando la lengua en la última muela, o esto mismo, hablando como si fuese un camello...
- juego del espejo, alguien representa una situación concreta y el que tiene enfrente, tiene que repetir lo mismo, haciendo de espejo y viceversa.
- Juegos populares como el corro Manolo, corro de la patata, pajarito inglés, cuarto oscuro, éstos nos hacen sentir activos y en un estado emocional positivo
- Karaoke, podemos prepararnos, ensayando alguna canción y después hacer como si fuésemos a un karaoke
- Clases de Aerobic, un miembro de la familia hace de monitor y todos imitan, van cambiando los roles y el puesto de monitor lo ocupan todos.

- Jugar con globos, como opción poner una música alegre, marchosa, dinámica e ir bailando con los globos sin que caigan al suelo, también puede hacerse sin globos.
- Ver películas y series de comedia, leer chistes, ver programas de TV actuales o pasados de humor, etc
- Forzar la risa durante unos minutos, empezando con la JA, para seguir con la JE, JI, JO, Ju, al principio saldrá forzado, pero terminará saliendo de forma más natural.
- Pensar siempre que en toda situación podemos ver las cosas de distintos colores, “todo depende del color del cristal con que se mire” si algo vemos negro, le damos la vuelta y pensamos qué hay de positivo en ello. Hacemos el ejercicio pensando en la situación actual, en primer lugar, decimos qué aspectos negativos tiene esta vivencia y en la segunda parte de la dinámica, pensamos y decimos qué aspectos positivos estamos extrayendo de lo vivido.

Es importante que cada día dediques un tiempo al humor, no como algo puntual ni pasajero, sino como algo obligado a hacer, con el fin de establecerlo como rutina y hábito, que, es cuando las cosas tienen mayor resultado, y al final de cada día, repasa aquello que has hecho con el fin de incorporar y potenciar el humor en tu vida.

Por último, recordaros que en Solc realizamos desde hace muchos años talleres de risa y humor para potenciar emociones positivas, pues ayudan, entre otras muchas cosas, a contrarrestar el estrés y a enfrentarnos mejor a situaciones adversas.

“Nunca te olvides de sonreír, porque el día que no sonrías será un día perdido”

Charles Chaplin.