

La Risa y el Humor para prevenir el Estrés

Entrenamiento en Emociones Positivas



La emoción puede describirse como la *interfaz* del organismo con el mundo exterior

La relación entre emociones y salud está sobradamente fundamentada desde hace tiempo, sin embargo la relación entre humor o risa y salud, se ha abordado desde perspectivas tan dispares que es muy difícil, por el momento, generalizar los resultados de las investigaciones que se llevan a cabo. Además, la risa es la manifestación externa de una emoción (alegría, júbilo), por lo que es probable que su efecto beneficioso sobre la salud se deba a la emoción subyacente.

Las emociones en función del tono hedónico

Positivo

Negativo



Amor Felicidad Alegría Relax Sorpresa

Aburrimiento Culpa Tristeza Celos Miedo Ira

Las emociones positivas en relación con la variable “tiempo”

SEGUNDOS

MINUTOS

HORAS

DÍAS

MESES

AÑOS

Emociones

Estado de ánimo

Disposiciones Personalidad

Cosquillas

Reacción

Chistes

Elaboración

Estilo personal

Forma de ser

Una emoción es positiva cuando:

- a) El sentimiento provocado por la emoción es percibido como agradable
- b) El objeto de la emoción se valora como bueno
- c) La conducta que se realiza mientras se experimenta esa emoción se evalúa de forma favorable y las consecuencias de la emoción son beneficiosas.

Relación entre emociones positivas y salud.

Las emociones positivas pueden influir en la salud a través de cambios en las prácticas de salud (mejor adherencia al tratamiento médico, práctica de ejercicio, dieta saludable, etc.)

Facilitan la creación de relaciones sociales y de amistad aumentando los recursos sociales que podrán utilizarse en momentos de necesidad. El afecto positivo aumenta la probabilidad de que una persona ayude a otras que lo necesitan o de que se establezcan relaciones de cooperación

El estado de ánimo positivo disminuye la frecuencia cardiaca, la presión arterial y las concentraciones en sangre de hormonas como la adrenalina y la noradrenalina

Relación entre emociones positivas y salud.

El afecto positivo disminuye los niveles de cortisol e incrementa los niveles de oxitocina y hormonas del crecimiento.

Las emociones positivas incrementan el nivel de endorfinas, disminuyen la actividad autónoma y endocrina y mejoran la respuesta al dolor.

La inducción de afecto positivo causa cambios en los glóbulos blancos de la sangre y aumenta los anticuerpos (inmunoglobulina A)

ESTRÉS

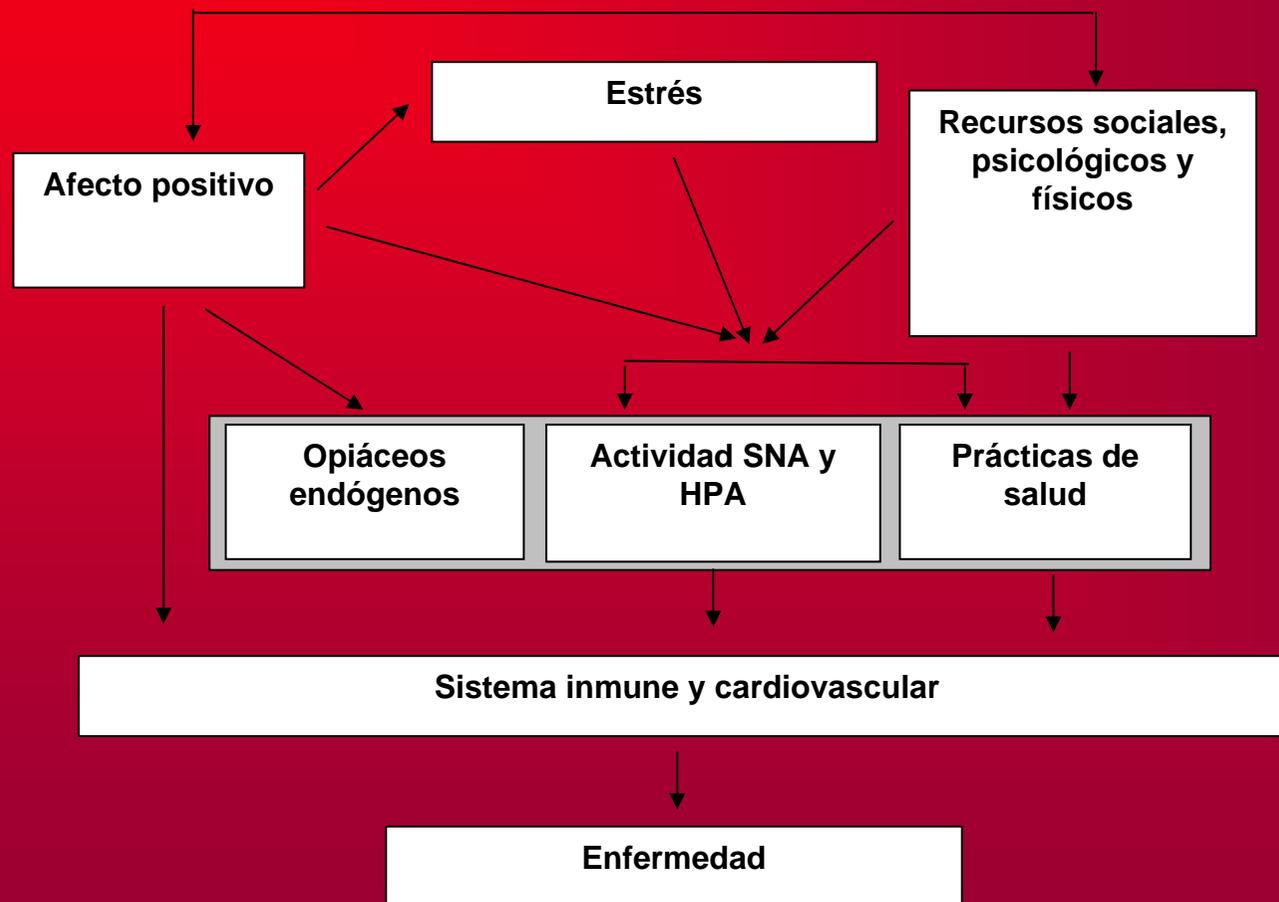
El estrés es una respuesta de emergencia que consiste en un importante aumento de la activación fisiológica y cognitiva. Se produce ante situaciones que son percibidas como difíciles; además, se tiene la sensación de que si la situación (o el problema) no se resuelve bien, pueden derivarse consecuencias negativas para el protagonista de estas circunstancias

DIFERENCIAS ENTRE ESTRÉS Y EMOCIONES

(Adaptado de E. G. Fernandez-Abascal, 1999)

EMOCIONES	ESTRÉS
Se desencadenan por un tipo de situaciones muy específicas y concretas	Se desencadena ante cualquier tipo de alteración en las rutinas cotidianas
Tienen unos efectos subjetivos o sentimientos propios de cada una de ellas	Carece de esos efectos
Tienen una expresión facial y corporal típica de cada una de ellas	Carece de esas características
Tienen una forma de afrontamiento propia para cada emoción	Moviliza una amplísima gama de posibles formas de afrontamiento

Las emociones positivas permiten resistir mejor las situaciones y los efectos del estrés, favoreciendo una valoración menos amenazadora de los eventos



PRINCIPALES EMOCIONES POSITIVAS

- **Diversión**
- **Gratitud**
- **Esperanza**
- **Inspiración**
- **Interés**
- **Alegría**
- **Amor**
- **Orgullo**
- **Serenidad**

Otros efectos de las emociones positivas

- **Resiliencia**: capacidad de seguir proyectándose en el futura a pesar de acontecimientos desestabilizadores o condiciones de vida difíciles
- **Crecimiento postraumático**: cambios positivos como resultado del proceso de lucha que se emprende a partir de la vivencia de un suceso traumático
- **Preserva la salud** nos hacen más resistentes a las enfermedades.
- **Predicen longevidad y calidad de vida** a partir de 55 años
- **Favorece los comportamientos saludables** (dieta, sueño...)
- **Previene conductas dañinas y mejora procesamiento información sobre riesgos**
- **Promueve estilo de vida activo** (ocio, actividad física, relaciones...)
- **Motiva el cuidado personal**
- **Favorece establecimiento y mantenimiento de redes sociales**
- **Disminuye el malestar durante la enfermedad**
- **Es más funcional en circunstancias benignas** pero puede ser menos adaptativo en situaciones “peligrosas”

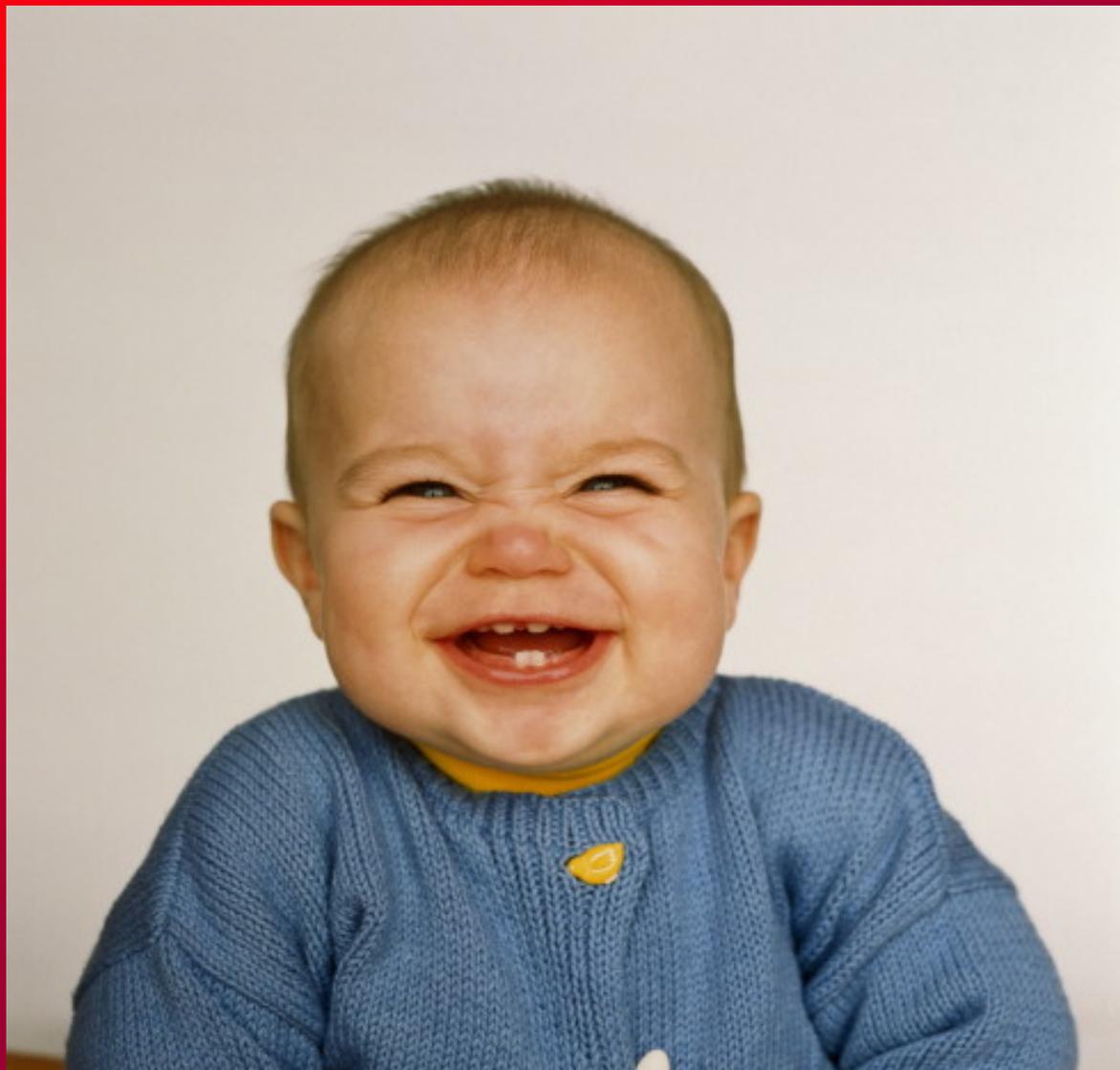
Efecto de las emociones positivas (EEPP) sobre las relaciones humanas (RRHH):

- Establecimiento de más relaciones y aumento del valor afectivo de las interacciones
- Efecto recíproco EP → RRHH → EP → RRHH
- Las EEPP favorece: generosidad, cooperación, amabilidad...

Entrenamiento en Emociones Positivas

- El entrenamiento en emociones positivas tiene como **objetivo fundamental** aumentar el bienestar físico y psicológico de las personas. El manejo de las propias emociones puede ser entrenado propiciando que las personas se expongan a las experiencias adecuadas para que se produzca ese aprendizaje.

Regala Sonrisas: es GRATIS



BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- EMOCIONES Y SALUD. Enrique G. Fernández-Abascal y Francesc Palmero (coord.)(1999). Ariel Psicología.
- LA PSICOLOGÍA DEL HUMOR. Un enfoque integrador. Rod A. Martin (2008). Orión Ediciones
- ALTA DIVERSIÓN. Los beneficios del humor en el trabajo. Eduardo Jáuregui y Jesús Damián Fernández (2008) Alienta Editorial.
- PEDAGOGIA DEL OPTIMISMO. H.A. Marujo, L. M. Neto y M. F. Perloiro (2003) Narcea Ediciones
- EL HUMOR EN LA RELACIÓN CON EL PACIENTE. Begoña Carbelo (2005) Masson
- REIR Y APRENDER. Doni Tamblyn (2006) Desclée Brouwer
- EL VALOR TERAPEUTICO DEL HUMOR. Angel Ruíz Idígoras (Ed.) (2002) Desclée Brouwer
- EL HUMOR Y EL BIENESTAR EN LAS INTERVENCIONES CLINICAS. Waleed A. Salameh (2004) Desclée Brouwer
- TROPEZAR CON LA FELICIDAD. Daniel Gilbert (2006) Ediciones Destino
- TRABAJANDO LAS EMOCIONES EN COMUNIDAD. Carmen Maganto (2006) Editorial Frontera.
- EL SENTIDO DEL HUMOR: MANUAL DE INSTRUCCIONES. Eduardo Jáuregui (2007) RBA Integral.
- PROGRAMA PARA MEJORAR EL SENTIDO DEL HUMOR. Begoña García Larrauri (2006) Ediciones Pirámide
- EMOCIÓNATE. Bruno Mioli (2008). Ediciones Temas de Hoy