

*Prevención de riesgos psicosociales a través del humor
Reírme de mí mismo*



Taller 2

Capítulo X

***Prevención de riesgos psicosociales
a través del humor
Reírme de mí mismo***

Germán Payo Losa

Prevención de Riesgos psicosociales a través del humor. Reírme de mí mismo.

Germán Payo Losa

ultramar@teleline.es

No podemos cambiar el viento.

Sí podemos ajustar la vela.

Ajustar la vela es prepararnos para ser más fuertes, más hábiles, más ingeniosos, más flexibles, más astutos, más locos, más listos, más pícaros y no echar la culpa al tiempo.

*"El secreto de vivir tantos años (103) es: comer la mitad
mastigar el doble, andar el triple y reír el cuádruple".*

Situación de los docentes y las docentes

Empezamos el curso. Veo profesores con ilusión, energía, proyectos. Otros no. **Todo ha cambiado** enormemente en los últimos años a nivel mundial. "Estamos asistiendo a la irrupción de lo precario, lo impreciso, lo informal en esta fortaleza del empleo de occidente... La **inseguridad** se va extendiendo y será endémica en capas medias aparentemente bien situadas... pronto sólo uno de cada dos empleados tendrá un puesto de trabajo fijo a tiempo completo". Parece como una marea negra que se extiende por doquier.

Nosotros nos enfrentamos a nuevas situaciones en el trabajo, queremos resolver los problemas como hace años. Y las soluciones no funcionan. El **alumnado** es más difícil hoy día. Ya hay muchachos que se enfrentan abiertamente ante palabras como "Cállate", "Entra en clase", "No comas pipas aquí". Un profesor se encontró a un alumno fumando. "En el centro no se fuma" –le dijo. El muchacho dio una profunda calada al cigarro y le echó el humo en toda la cara. A estos hechos se añaden actos de gamberrismo, pintadas en pupitres o paredes, desapariciones de móviles, libros, compases o rotuladores, que realmente le hacen a uno pensar que si una de las asignaturas de la carrera hubiese sido "investigación policial", uno estaría con más recursos ahora.

La autoridad y el respeto a los profesores, que antes era normal, ahora los tienen que ganar a pulso clase a clase. "Lo que no entiendo es cómo los tenéis tan callados sin usar el palo", preguntaba un anciano que visitaba la clase de una amiga. Las familias apoyaban el trabajo del profesor. Ahora, con frecuencia hacen lo que sea para defender siempre a sus hijos. "Mire: su hijo se está escapando de clase con frecuencia" –comentaba a un padre por teléfono. "Tengo yo que ir por ahí, porque es que no me motiváis al chaval y además, me dice que le tenéis manía".

El profesorado que trabaja más de lo habitual, lleva a cabo proyectos innovadores voluntarios, con frecuencia, es el más criticado, y ve que trabaje más o trabaje lo mínimo, el sueldo es el mismo.

"No puedes suspender a tantos". "Es que no hacen nada de nada". Cuando un amigo tuvo este diálogo con una **autoridad académica** superior acabó indignado. Otra amiga tuvo enfrentamientos con el equipo directivo porque no estaba de acuerdo con determinadas cosas y lo dijo, alto y claro. Estuvo enferma el día del reparto de clases. Le dejaron un

horario con clases de mañana tarde y noche.

Algunos estudios sobre el estrés y la salud en el trabajo indican que el problema del estrés, hay que afrontarlo desde varias perspectivas: **organizacional, social y personal**.

Si el centro donde trabajo no hay una buena comunicación, distribución clara de objetivos y tareas, líneas claras de autoridad y responsabilidad, el trabajo es excesivo y los resultados no son satisfactorios, y si además hay una fuerte presión para que las cosas cambien, es un problema de la organización. Mi estrés depende de **la organización, de la empresa**. Hay investigaciones que prueban algo que parece obvio, que la reducción del trabajo y la presión laboral, disminuye la ansiedad y el estrés. Si en lugar de 25 horas de clase, tengo 15 vivo más tranquilo y acabaré más sano.

Un amigo mío fue nombrado director en un centro conflictivo con una situación de enfrentamiento y problemas en el profesorado. Con falta de apoyo de **compañeros**, ha sufrido tres años y aguantado hasta que le ha dado un infarto al final de curso. "Yo sé por qué ha sido. Lo veía venir". A veces tener mejores habilidades sociales ayuda, pero en algunos casos, no hay nada que hacer. "He llegado nuevo a sustituir a un profesor al que querían mucho. Todos los compañeros me han hecho un vacío tremendo, como si fuese el culpable del cambio".

"Cuando tenía 16 años, teníamos un profesor al que armábamos todo lo que queríamos. Un día mi compañero de delante levantó la tapa del pupitre, sacó todos los libros del cajón, hizo bolas de papel, las prendió fuego y cerró la tapa. Cuando empezó a salir humo por el agujero del tintero se puso de pie y gritó: "¡Fuego. Fuego!". Si el profesor carece de asertividad, habilidades de comunicación, estrategias para enfrentarse a problemas, y no es capaz de manejar su indignación y expresarla adecuadamente, relajarse, y en general tratar con sus emociones de un modo maduro a nivel **personal**, sufre más estrés.

Algunos dicen que no hay situaciones estresantes, sino que todo depende de lo que interprete el sujeto como estresante. Pero hay profesiones que tienen mayor índices de estrés que otras y la docente es una de ellas.

Un prolongado estrés que lleva a que el profesorado "**se queme**" o sufra una depresión en mayor o menor grado. "Los psiquiatras ya no viven de los locos sino de los depresivos" (Castilla del Pino). "Llevo 26 años en la enseñanza. Este curso tengo un **niño de 6 años** hiperactivo que no puedo controlar y está acabando conmigo. No me quiero levantar de la cama. Odio ir a la escuela. Sueño con él. Le he dicho al inspector: O me lo quita o voy a caer en una depresión total. Lo veo venir"- me comentaba una profesora de 1º de Primaria."

Forges dibujaba a un señor saliendo feliz de una consulta: "Me ha dicho el médico que una dieta sana, ejercicio físico y 400 millones en el banco y en una semana ¡cómo nuevo!".

Daba un taller hace poco al personal sanitario de un hospital. Un participante dijo: "Esto del humor es estupendo, que podamos ver las cosas así, pero yo creo que este curso lo tenían que hacer el gerente del hospital y otras personas del equipo directivo". Tener 400 millones en el banco, o que los que están por arriba cambien, es lo ideal. Si me reducen la jornada laboral a la mitad y me doblan el sueldo es posible que mi nivel de estrés se reduzca considerablemente. Pero eso no depende de mí.

No voy a tratar de lo que está fuera de mi alcance, aunque ya hay muchas empresas que analizan el bienestar psicológico y se dan cuenta de la necesidad de promover la salud y dotar con recursos destinados a prevenir y reducir los efectos de la tensión laboral.

El sentido del humor y la risa que yo presento van a incidir sólo **en el campo personal**, como una herramienta más que tengo yo y que puedo utilizar en mi trabajo y en mi vida en general. Una amiga con una excelente visión de la vida vino a recoger a su hijo pequeño al colegio. Le estaba molestando todo el rato y ella le dio un cachete suavcito en la cabeza. Me dijo: "Se me ha roto el ordenador. Ésta va a cobrar hoy lo suyo". Cuando yo tenía 14 años tenía un profesor excelente de matemáticas. Hablaba con un hilillo de voz y jamás se le oyó hablar fuerte, ni enfadarse. Ahora bien, todos sabíamos que si el domingo había perdido el Real Madrid, el lunes nadie emitía en clase ni un suspiro". O sea,

Prevención de riesgos psicosociales a través del humor
Reírme de mí mismo

que la vida personal es muy complicada y mis reacciones en el trabajo, con frecuencia, dependen de factores ajenos (el ordenador, el Madrid). El sentido del humor trasciende los límites laborales para utilizarse en todos los aspectos de la vida.

¡Ojo!

Tanto en el humor como en el estrés hay que tener en cuenta el sentido común antes de todo lo que viene a continuación. Hay situaciones que de por sí producen un estrés considerable y **hasta que no pasan**, no desaparece el estrés. Me caso, me divorcio, muere alguien muy cercano, tengo que acabar este artículo antes de mañana, asumir tareas nuevas o responsabilidades. Tuve que intervenir en un congreso de humor por primera vez, en inglés, exponiendo la experiencia que hacíamos en mi colegio. Sé y practico múltiples técnicas de relajación. No funcionaba ninguna. Cuando tuve mi primera hija igual, hasta que pasó todo y la tuve berreando entre mis brazos no respiré tranquilo.

En cuanto al humor también el sentido común me tiene que indicar situaciones en las que **usar el humor no es aconsejable**. Alguien ha sufrido una muerte y lo que importa es estar a su lado, aceptar y compartir su pena. Más tarde, como en los velatorios, si lo ves oportuno, puedes empezar a hacer reír. Si a alguien le han operado, sacado una muela o tiene una insuficiencia respiratoria grave, hacer reír producirá más sufrimiento que gozo. Si una persona padece una depresión grave es incapaz de reírse, por lo que cualquier intento de producir risa le generará más emociones negativas. Lo mismo sucede si en medio de un examen final, cuando queda poco tiempo, te pones a contar chistes: enfadas más que relajas. Aunque hay situaciones tensas en las que una gracia que haga reír puede ayudar a descargar la tensión de un grupo.

Tampoco se trata de hacer reír sin más. Una maestra me contaba que cuando era pequeña su profesor, a los que no se sabían la tabla de multiplicar los sacaba al encerado, los colocaba de pie delante de él, tiraba una moneda al aire, les daba un tortazo y recogía la moneda antes de que cayera. Todos se reían. El humor que tratamos de promover es el expresado en una Jornada de Humor por los alumnos de mi colegio y resumida en este lema: **RÍTECONNODE**. **“Ríete conmigo, no de mí”**. Va contra corriente del humor que es comúnmente utilizado a base de burlarse de los demás. Aunque poner en su sitio a algún impertinente, aunque le moleste, pueda ser alabable. “Nunca se me olvida ninguna cara, pero en su caso, con mucho gusto, voy a hacer una excepción”. (Groucho Marx). “¿ Vd. Me toma por un imbécil? –le dijo alguien a Toulouse-Lautrec-. “En absoluto, pero puedo equivocarme” –respondió.

Cada vez se ven más personas adultas caminando temprano y al atardecer. Los médicos recomiendan pasear mucho. La medicina preventiva impulsa todo lo necesario para que el cuerpo fortalezca la salud. La llamada **Psicología positiva** va en la misma línea: potenciar una serie de cualidades y recursos personales que desarrollen la salud mental y prevengan los trastornos. De ahí la importancia de fomentar la agilidad mental, la constancia, el entusiasmo, el control de los impulsos, el tesón, la intuición, las habilidades sociales, la percepción adecuada y manejo de las emociones, la paciencia, la curiosidad y el sentido del humor.

Beneficios: el sentido del **humor y la risa** fortalecen la salud física, mental y emocional, potencian mi yo creativo y divertido, contribuyen a desarrollar nuestra autoestima y asertividad al poner el cimiento del humor: la capacidad de reírnos de nosotros mismos. Ayudan en la comunicación, la relación, la formación de equipos, la solución de conflictos y sobre todo en la creación de un *ambiente* donde el trabajo, aunque difícil, pueda hacerse bien y sea divertido. Como una explicación de todos los campos sería muy extenso, nos vamos a limitar a un aspecto que creo que es fundamental: la capacidad que tenemos para reírnos de nosotros/as mismos/as.

Desarrollar el sentido del humor **no es fácil**, pero es posible. Hay experiencias que así lo muestran e investigaciones que lo avalan. Posiblemente en el futuro uno de los **rasgos de personalidad más deseables** de los y las docentes, como ya lo exigen en algunas empresas, sea el sentido del humor.

No parece conveniente añorar lo que no existe ahora. Es bueno **aceptar** que la sociedad es como es y las personas son como son para adaptar nuestros modos de actuar y trabajar. El sentido del humor y la risa pueden contribuir a esta

tarea.

El sentido del humor. ¿Puede ayudar? ¿Cómo?

"Mira este cabrón que me ha puesto un 1. Es que me tiene manía" -oigo a un muchacho comentar bajito cuando he repartido los exámenes para corregirlos en clase.

Yo tengo dos opciones:

Una reacción solemne: "Insultar al profesor es una falta grave que merece una sanción ejemplar para que esto no se repita..."

Una reacción con humor: "Hombre, si lo que pretendes es aprobar, yo creo que el mejor camino no es decir esas cosas al profesor", o "Si sacas un 1, no es porque vengas poco a clase, estés distraído, no estudies ni hagas ejercicios... es porque, como bien dices, te tengo manía".

Si yo me siento ultrajado en mi honor porque jamás en la vida me han insultado y no tengo por qué aguantar esos ataques personales ni esa grosería de un jovencito, me sentiré ofendido y actuaré con un castigo. Si lo que un muchacho pueda decir no me ofende, le corregiré o actuaré de otro modo, siempre dentro de no tomarme estos incidentes a pecho, desdramatizar y tratar de buscar una solución que pueda ser divertida, o sea, distinta a la habitual. Ponerse en esta actitud de búsqueda creativa de alternativas, de oportunidades para sonreír, puede ayudar a desarrollar el sentido del humor.

¿**Qué es el sentido del humor**? Pertenezco a una sociedad Internacional de Estudios de Humor que lleva casi 30 años de existencia y aún no se han puesto de acuerdo sobre la definición adecuada. Muchos estudios realizados para analizar los componentes del sentido del humor presentan hasta noventa y nueve características, algunas de ellas sorprendentes, por ejemplo: la empatía. Parece que una persona con un buen sentido del humor es más cercana, más sensible a los demás. Para no extendernos mucho, diremos que el sentido del humor es una cualidad compleja de múltiples aspectos. Sin menospreciar ninguna de las otras definiciones yo insisto en la que más me gusta y creo que es más útil: el **modo diferente de ver** la realidad, que determina un **modo de sentir y actuar**, o como decía Mingote: "El humor es darse cuenta de que todo es relativo".

¿Se pueden ver las cosas más serias con humor? Dicen que Tomas Moro era conducido al patíbulo para su ejecución y que al llegar a las escaleras dijo al verdugo: "Ayúdame a subir, hijo, que para bajar ya me arreglo solo!". ¿Es posible aprender a ver la vida y los más pequeños acontecimientos que nos enfadan con humor? Albert Boadella dice que no es muy buen conductor y a veces mete la pata. Si alguien le chilla se pone una nariz de payaso que siempre lleva en el bolsillo. Un compañero mío estaba echando maldiciones a una mujer que iba conduciendo fatal delante de él. Pararon uno al lado de otro en un semáforo. Él la increpaba con gestos. La dama en cuestión giró la cabeza hacia él y, suave y dulcemente, le lanzó un beso. El quedó totalmente desconcertado.

¿Se puede desarrollar el sentido del humor?

Hay gente que parece que ha nacido con el ingenio puesto y reaccionan ante todo con maestría de un profesional de la comedia

Mi punto de partida es que el *modo de ver*, dirigido a nosotros mismos y a lo que nos sucede, puede entrenarse, volverse más flexible, más creativo, más divertido y eso está **al alcance de todos**, no sólo de los más graciosos, con un poco de entrenamiento. La razón es que todos somos inteligencia y podemos usarla.

Reírme de mí mismo y de lo que me pasa

Prevención de riesgos psicosociales a través del humor
Reírme de mí mismo

Un día fui, en representación del colegio a visitar la ONCE. Al llegar me pusieron un antifaz y me sacaron a dar una vuelta por la ciudad con un bastón. Me dejaron en medio de la plaza solo y tenía que comprar tiritas en una farmacia. Experimenté emocionalmente lo que era vivir como un ciego. Al día siguiente me levanto y me doy cuenta que veo borroso. Me ducho, voy al colegio y sigo notando que no veo bien. Lo comento con algún compañero. “No sé si me estaré quedando ciego poco a poco, pero yo ayer veía a los alumnos bien y hoy no. Todo está un poco borroso”. Fue una mañana angustiada pensando en esas degeneraciones progresivas de la retina y en un futuro negro. Casi al final de la mañana me aborda una compañera. “Pero ¿tú ves bien, tío?”. “Pues no, ¿quién te lo ha dicho?” “Mientras estabas en esta última clase ha llamado tu mujer y te has traído sus gafas”.

Si yo voy de perfecto, superior a los demás, inteligente y chulo, que en ocasiones es un modo de tratar de disimular un complejo de inferioridad, si el único punto de vista aceptable es el mío, si siempre tengo razón, si yo tengo mis principios y no cambio jamás, voy a tener difícil reírme de mis fallos o meteduras de pata que todos tenemos.

Además, si te presto 20€ y no me atrevo a pedírtelos porque me da corte, aunque sí me gustaría hacerlo; si me pregunta el médico que si soy pensionista, o me ofendo porque alguien me describe para reconocermelo como un señor viejo y con barba, si me llaman gordo o feo y eso me hiere, aunque sea verdad, entonces me va a resultar difícil reírme de mí mismo, porque **mi autoestima y mi asertividad** son muy bajas. Como decía Gila: “Es que a mí mi mujer me manda a freír espárragos, y yo voy... y los frío”. Es conveniente primero sentar bien **las bases** para poder reírse de uno mismo.

Las **ideas** sobre mí mismo (soy incapaz de pedir un favor), me producen **sentimientos** (inseguridad, malestar) que me llevan a **actos** de inhibición, de no comunicación sincera. El proceso funciona también en sentido contrario, cuando yo actúo de un modo (con temor a la reacción de mi pareja, o los alumnos se aprovechan de mí), me siento frustrado (no digo lo que pienso, evito enfrentamientos) y el concepto que tengo sobre mí mismo es negativo (soy un cobarde o soy demasiado bueno).

Si te cueles y me callo, aun cuando me gustaría protestar e impedirlo, si me sirven en un bar algo distinto de lo que he pedido y no lo devuelvo, si no expreso mis quejas o mi cólera por “la paz en casa”, si dejo que abusen de mí en el trabajo (me asignan más tareas que a los demás continuamente, los alumnos están incontrolados), no expreso o exijo aquello a lo que razonablemente tengo derecho, estoy minando mi vida, me voy a sentir cada vez peor hasta abocar en algo semejante a una depresión o infelicidad crónica.

Si aprendo, mediante **actuaciones** concretas a afirmar mi personalidad, a exigir mis derechos, a expresar mi desagrado, (mira: esto es lo que pienso, lo que siento y lo que voy a hacer) mi crítica, mi opinión contraria, mis sentimientos positivos o negativos, me encontraré con que me gusto más a mí mismo y también a los demás. Cuando dejo portarme de modo que los derechos de los demás pasen por encima de los míos, y acepto que “no puedo agradar a todo el mundo siempre”, me encontraré mejor dentro de mi piel, actuaré de un modo más satisfactorio, sentiré más intensamente alegrías y penas.

Cuando soy consciente de la lluvia de propaganda que está dirigida a que yo no me sienta bien con **mi cuerpo** y que sea semejante a todos esos modelos que salen en las revistas, simplemente con unos retoques de cirugía y unos millones- 40 millones de euros ha gastado Demie Moore en ponerse el cuerpo a punto-, entonces, a contra corriente, puedo amar y aceptar mi cuerpo como es.

Cuando tengo claro el amor incondicional a mí mismo y mi capacidad de pedir mis derechos, entonces es el momento reírme de mí mismo y de lo que me sucede, de aceptar mis imperfecciones, mis “grietas”, de sufrirlas, de disfrutar de ellas. Cristóbal Montoro, actual ministro de hacienda cuando escribo estas letras, en una entrevista le dicen: “Es Vd. como modosito y de perfil bajo”. “Y soso” –añade él. Si alguien se ríe de mí, no me importará porque yo me he reído primero. Con una fuerte autoestima podré, sin problemas, jugar a perder, porque como decía **El Roto** en el último número de **El Independiente**: “Tranquilos muchachos, los derrotados somos invencibles”. Entonces podré hablarme de este modo:

Germán Payo Losa

Yo pienso, tengo mi opinión y la expreso.
Yo me siento así y lo digo si quiero.
Yo actúo de este modo
porque yo creo lo más conveniente,
aunque tú te opongas.
Yo soy así. Me gusta ser así.
Yo puedo ser optimista.
Yo soy curioso, aprendo cosas interesantes.
Yo voy a cambiar. Soy capaz de hacerlo.
Yo aguanto los contratiempos,
como los chaparrones o las tormentas.
Yo persevero, me motivo, lucho por lo que quiero alcanzar.
Yo comunico ideas de un modo interesante
Yo afronto críticas sin que me afecten,
son indicaciones de cómo puedo hacer mejor las cosas.
Yo me relaciono bien con los demás:
desconocidos, colegas, amigos íntimos.
Yo sé como convencer, cuando es posible.
Yo disfruto de la vida.
Yo me río de mí mismo.
Lo mejor en la vida no me ha ocurrido todavía.
Lo peor tampoco.

Las personas que tienen claro todo esto pueden reírse de sí. "La vida tiene tres etapas: juventud, madurez y ¡qué buen aspecto tienes!", o "Los espejos ya no son lo que eran" (Spellman). "Yo he nacido para cantar, no para lucir bañadores" (M^a del Monte). Una compañera de Educación infantil había tenido una niña y ganado bastante peso. Estaba a dieta y comentaba entre nosotros que era duro, pero eficaz. Un día se le acercó una niña rubita, de ojos azules y mirada angelical: "Señorita, ¿sabes una cosa? Tienes el culo tres veces más grande que el de mi mamá".

El sentido del humor funciona cuando yo utilizo el pensamiento divergente, el **lado derecho del cerebro** donde reside la creatividad, la fantasía, el absurdo, el lado más loco y divertido, (Inventos deseables, pedían en un programa de radio: un perro sin culo, para evitar cacacas; un mando a distancia para cambiar la cara de cabreo del marido; un microondas que enfríe...) y sobre todo el sentido crítico, que nos defiende de la "Berdad", que todo voceras de turno o intolerante de cualquier espectro pretende que nos traguemos. "Pienso luego estorbo" (Forges). Por eso el humor es lo que más teme el poder.

Un camino para ejercitar la creatividad es tratar de revivir la actitud lúdica, las **ganas de jugar**, de pasarlo bien en cualquier circunstancia, de ver lo que los otros no ven, de imaginar cosas continuamente del modo distinto a como son o suceden, de recuperar el niño y la niña que todos hemos sido. Para ello, quienes están cerca de los pequeños tienen ventaja porque miran a todo con ojos nuevos, sin haber sido condicionados aún – "Mi educación fue excelente, hasta que entré en la escuela" (G. B. Shaw)-, porque lloran y al minuto ríen, -¿cuánto tardamos en quitarnos un enfado con un compañero?-, porque son espontáneos –mi hija de dos años se ponía en medio del bar, miraba a una persona y

Prevención de riesgos psicosociales a través del humor
Reírme de mí mismo

empezaba a gritar: “¡Eh!”, hasta que lograba que la mirasen- y lo más importante porque son sorprendentes y la sorpresa es la clave del humor. Mi hermana, tras pasar a por su hijo de dos años en la guardería, aparcó para recoger un pedido en la frutería y, mientras estaba pagando, oye una mujer que entra en la tienda y dice: “Hay un niño pequeño dentro de un coche que está cogiendo los huevos de un cartón y estrellándolos uno contra otro y diciendo: ‘Uno. oto, uno, oto...’”

Cuando me miro a mi mismo puedo darme cuenta de que el papel que desempeño en la vida, mi rol, quizá está condicionando mi modo de ser, está construyendo una **armadura** que me tiene atado, una “deformación profesional”. Si tengo que controlar una clase de gente inquieta he de hacerlo con seriedad, no con risas. Pero esa seriedad, en muchas ocasiones necesaria, no puede enterrar mi yo divertido, la posibilidad de pasarlo bien. “Que el maquillaje no impida tu risa” (J. Sabina). Nos contaba Forges que el papa Juan XXIII le recibió en audiencia y le preguntó. “Vd. ¿a qué se dedica?”. “A dibujar chistes”. “Y no le da vergüenza”. “No”. “Así me gusta, que haya gente que alegre a los demás”. En un curso que daba a profesores de un instituto hacíamos estatuas vivientes. Cuando le tocó el turno a una monja, profesora de religión, ella estaba en medio y otros dos profesores tiraban de ella en sentidos opuestos: “¡Vaya con la monja. Se ha cogido a los dos tíos más buenos!”. Y era verdad. “Soy monja, pero no tonta” –respondió ella.

Un modo de crear un ambiente agradable, unas relaciones cordiales en el trabajo es **contar, compartir** lo divertido que tiene la vida y muchas veces lo duro, pero desde esa perspectiva humorística. La encantadora enfermera Emilia tiene un modo excelente de contar lo desagradable. Empieza diciendo. “Mira que cosa más graciosa me ha dicho este imbécil”.

Cuando tenemos un encuentro desagradable y alguien nos insulta, una alternativa no lógica es distanciarse, no darse por ofendidos y tener muy claro que: “Esa es tu opinión”. Entonces **nadie me ofenderá**, pues no le daré permiso para ello, ni para enfadarme, diga lo que diga. No aprobamos a un muchacho ni le dimos el graduado escolar. Había llamado a sus padres en múltiples ocasiones para que pusiesen remedio a su falta de asistencia, su comportamiento, etc. Había hablado con él montones de veces a lo largo del curso. La madre me llamó por teléfono y le comuniqué el resultado. “Tenéis que aprobármelo como sea”. “Mira, ya ha sido la evaluación y le han quedado todas”. Acabó diciendo: “Pues si no lo aprobáis es que sois unos cabrones, que lo que queréis es joder al muchacho”.

En un artículo de Joaquín Vidal, “Caballa”, comenta los beneficios de este pescado para la hipertensión porque purifica las arterias, entre otras cosas. “Hay una hipertensión inmune a las dietas: cuando el destino te asigna un imbécil que te pone de los nervios, eso no tiene solución. Salvo que le pegues un caballazo y lo tumbes patas arriba. Un caballazo a tiempo relaja mucho, lo que más”.

El humor nos ayuda a que no nos pongan de los nervios, que no tengamos que ir dando “caballazos” o “estrangulando criaturas”, que es lo que más relajados nos dejaría. Aunque esto exige una mayor profundización, si señalo brevemente una idea con aplicaciones extraordinarias: yo no puedo enfadarme y reír al mismo tiempo, simplemente porque mi cerebro no puede funcionar así. Cuando yo me río, el cerebro segrega unas hormonas, catecolaminas que producen endorfinas, unos opiáceos naturales que me relajan y me hacen sentir bien. Cuando me enfado, en mi flujo sanguíneo se vierten adrenalina y cortisol, las mismas que en caso de peligro me permiten atacar o huir y me ponen en estado de máxima tensión. Como en un coche no puedo meter la primera marcha y la marcha atrás a la vez, en la máquina de mi cerebro tampoco puedo enfadarme y reír. El cerebro no puede actuar según dos órdenes opuestas. De ahí una de las aplicaciones de la risa. Si logro reírme antes, no me enfadaré. Si cuando tengo al imbécil o al chulo delante, logro imaginármelo con una gallina en la cabeza, con los pantalones bajados tirándose pedos, haciendo pelotillas de moco y jugando con ellas, o las tres cosas a la vez y me río aunque sea interiormente, lo que diga o haga no me afectará.

El sentido del humor me ayuda a ver de otro modo y a reír más y mejor. Y una buena **risa ventral**, esto es, que hace vibrar el vientre y los músculos abdominales mejora la salud, el corazón funciona mejor, los pulmones ventilan más, relaja los músculos, circula más fluidamente la sangre, favorece la digestión, reduce las hormonas neuroendocrinas asociadas a la respuesta del cuerpo al estrés, hace producir inmunoglobulina A, que nos protege de las enfermedades de

la garganta y, sobre todo, potencia el sistema inmune, o sea, nos hace más fuertes y resistentes a las enfermedades ¿Y si ando ocupadísimo sin tiempo para nada? Desde el punto de vista de la salud: "Es tiempo de reír cuando no tenemos tiempo de reír". Si me duele la cabeza puedo tomar una aspirina, si estoy sobrecargado de tensión, puedo reírme. Cuando sea capaz de dominar la risa, o sea, utilizarla cuando yo crea que la necesito y no sólo cuando me cuentan algo gracioso, mi salud lo va a agradecer.

La vida: "La madre naturaleza es una lagartona. Si algo puede salir mal, saldrá, y en el peor momento posible (Ley de Murphy). Si trabajo y persigo mis objetivos, pero tomo además esta ley como punto de referencia, cuando vengan las desgracias puedo encajarlas con un "Puede ser peor aún". Por el contrario, si pienso que mi vida sólo puede ser feliz si soy amado por todos, si soy competente y consigo éxito en todas las tareas que emprendo, si las cosas salen como yo quiero, me predispongo a tener disgustos y frustraciones. En esta línea mis pensamientos son los que me hacen feliz o desgraciado, no mis circunstancias. Yo siempre voy a ser libre, de utilizar el pensamiento positivo, el optimismo – hay investigaciones recientes que muestran como los optimistas y los que ríen más, enferman menos, se curan antes y son más longevos- o el pesimismo. Puedo practicar el "*arte de amargarme la vida*" viendo lo negativo continuamente o no. De mí depende.

Aplicaciones

De un modo concreto, por si yo quiero aplicar estas cosas en el trabajo, sobre todo si hay alguien más que yo interesado en el tema, ahí van unas posibilidades que han sido ya practicadas en el Colegio Antonio Machado de Salamanca, dentro del programa "Educa desde el humor". El objetivo claro es crear un **ambiente agradable donde podamos reír**. Tensiones y problemas van a ocurrir siempre, pero en un ambiente de relaciones cordiales, donde hemos reído juntos, tienen mejor solución.

Cuadernos de observación, anécdotas divertidas, meteduras de pata graciosas...

Tablones de anuncios, con chistes, dibujos, material de humor que llega por internet en revistas...

Fundición de cabreos. Problemas que nos enfadan. Se ponen en una lista. Cuando hay diez, se fotocopian a todos los que quieran participar pidiendo que agudicen el ingenio para dar una respuesta que no sea violenta sino humorística.

Revista de humor, hecha por todos.

Taller de humor, donde se profundice en el sentido del humor, y en las aplicaciones concretas a nuestra situación.

Concursos de risas, disfraces, chistes, teatro, marionetas y todo lo que promueva el humor, sobre todo en las fiestas.

Juegos, concursos, actividades participativas y divertidas que pueden hacerse en el **aula**. Aquí hay que usar el sentido común también. Una compañera me recuerda que le vino muy bien una frase que dice que le dije en su primer día en nuestro centro: "Esos alumnos, que no te vean los dientes hasta navidades", sonrisas no. **Tener el control de la clase es lo esencial**. Hay clases en las que es difícil controlar porque son muy inquietos. Sin embargo, el humor crea un ambiente de relajación, de libertad para intervenir, preguntar dudas, expresarse como uno es, quita tensión y éstas son condiciones ideales para aprender. Pero el humor en la clase no tiene por qué ser el mío. Con habilidad artesanal puedo lograr que el humor, la creatividad, el ingenio de los alumnos y alumnas se exhiba. Y tengo experiencias positivas de que esto es posible y disfrutamos riéndonos todos durante las clases de tutoría con un curso del que fui tutor dos años. También tengo experiencias negativas con actividades que en unos cursos eran un éxito y en otros un rotundo fracaso. ¿De qué depende? No sé. Leí que "logra el éxito el que mayor número de fracasos es capaz de asimilar".

De todos modos quizá con estas ideas nos ríamos más y nuestras ganas de vivir aumenten porque, "No dejamos de reír porque nos hacemos viejos; nos hacemos viejos porque dejamos de reír".

*Prevención de riesgos psicosociales a través del humor
Reírme de mí mismo*

MINISTERIO DE LA JUERGA

INSTITUTO DE LA RISA.

RECETA OFICIAL: HUMOR, "VITAMINA H"*

Indicaciones para mejorar su nivel de sentido del humor, disminuir el nivel de "mala uva" en la sangre y combatir el estrés:

1.- MÍRESE AL ESPEJO TODAS LAS MAÑANAS. RÍASE DE ESA CARA QUE VE DELANTE. (Risa ventral, no lo olvide. Cuanto más tiempo, mejor. Viene muy bien antes del desayuno, comida y cena.)

2.- Todo lo que le sucede a Vd. o a los demás se puede ver desde el punto de vista trágico o cómico. Vd. elige. El segundo cuesta más, pero es más divertido.

3.- El humor es la distancia más corta entre dos personas. Hable de lo que le hizo sonreír.

*Hay otra vitamina H llamada Biotina que, al igual que ésta, cuando falta puede ser causa de depresión.

Impreso en el Taller de Humor del Colegio Antonio Machado de Salamanca.

Bibliografía

"Desde que cogí tu libro hasta que lo dejé, no pude parar de reír. Algún día ya intentaré leérmelo." (Groucho Marx)

ASLETT, DON. (1991). *Cómo hablar en público y no parecer un idiota*. Madrid, Ed. Temas de hoy..

AUDET YARZA, F., *Risoterapia. Efectos relajantes de la risa*. Barcelona Ed. Astri .

AVIA, M.D.; VÁZQUEZ, C. (1999) *Optimismo inteligente*. Alianza Editorial, Madrid.

BECK, U. (2000) *Un Nuevo mundo feliz*. Barcelona .Paidós.

BLOCH, A., (1995), *La ley de Murphy*, Madrid. Ed. Temas de hoy.

BUENDÍA, J., RAMOS, F., (2001) *Empleo, estrés y salud*. Pirámide/Anaya. Madrid.

CARNEGIE, DALE. (1964) *How to Win Friends and Influence People, (Cómo ganar amigos e influenciar en la gente)* New York, Simon and Schuster.

DYER WAYNE, W. (1983) *Tus zonas erróneas*. Barcelona. Grijalbo

FENSTERHEIM, H., BAER, J. (1994) *No diga sí cuando quiera decir no*. Barcelona, Grijalbo.

FRY, W., SALAMEH, W.A., (1987), *Handbook of Humor and Psychotherapy*, Sarasota, FL, Professional Resource Exchange, Inc. De un modo especial el capítulo de ELLIS, ALBERT, "The use of rational humorous songs in Pshychotherapy." p. 265-287.

GARCÍA CASTILLO, P., PAYO, G., (1977) *Visiones del Humor*, Salamanca, Caja Duero.

GARCÍA-LARRAURI, B., MONJAS, J., ROMÁN, J.M., FLORES, V. Y ORTEGA, C. (2001) *Dimensiones del constructo sentido del humor*.

GOLEMAN, DANIEL. (1997) *Inteligencia emocional*. Barcelona, Kairós.

HARRIS, TH.A., (1967) *I'm OK-you're OK. (Yo estoy bien-tu estás bien)*, New York, Avon Books

HUMOR. International Journal of Humor Research. Mouton de Gruyter, New York. Números de 1988 a 2000.

LOWNDES, L. (2000) *Cómo comunicarse con los demás*. Barcelona.

MANDINO, O.G. (1995) *El vendedor más grande del mundo*, Barcelona, Grijalbo.

MARKHAM, U., (1999) *¡Son insoportables! Aprenda a tratar a las personas difíciles*. Grijalbo. Barcelona.

PAPALIA, DIANE E., & WENDKOS OLD, SALLY, (1987), *Psicología*, McGraw Hill, New York.

Germán Payo Losa

- PAULSON , T.L., (1989), *Making Humor Work. Take your Job Seriously and Yourself lightly*, California, Crisp Publications, Inc.
- PAYO, G. (1994) *Cuando el humor entra en la escuela*. En Cuadernos de Pedagogía, nº 228. Barcelona.
- PAYO, G., (1995) *Creatividad y humor*. Santiago de Compostela. MICAT. Universidad de Santiago de Compostela.
- PAYO, G. (1997) *Humor y solidaridad: Rientecónnode*”, Recrearte. Revista Internacional de Creatividad aplicada. MICAT, Universidad de Santiago de Compostela.
- PAYO, G. (1999) *¿Hacer el humor = hacer el amor? En Amor y erotismo en la literatura*. Caja Duero. Salamanca.
- PETERS, T. (1995) *En busca del Boom*, Ediciones Deusto. Bilbao.
- POWELL, TREVOR, (1998) *Vivir sin estrés*. Barcelona, Ediciones B.
- RODRÍGUEZ, A y otros. *Humor y medicina, Algazara, Madrid, 1997*.
- RZ. IDÍGORAS, A. (2002)(Ed.) *El valor terapéutico del humor*. Desclee De Brower. Bilbao.
- TEMPRANO, E. (1999) *El arte de la risa*. Seix Barral. Barcelona.
- WATZLAWICK, P. y otros, (1994) *Cambio: Formación y solución de problemas humanos*. Barcelona, Herder.