

## Tomarte con humor tu vida, la hará más feliz



### Pilar nº 6: El Disfrute.

#### Esquema 6

¿Te has dado cuenta de qué es lo que nos resulta gracioso a las personas? El humor suele aparecer cuando contrastamos mentalmente la “realidad” con la percepción distorsionada de la realidad que nos imaginamos tras escuchar un comentario irónico, un chiste o una metáfora, y valoramos lo gracioso, ocurrente o irónico de esa representación mental.

¿Por qué nos hace bien el humor? Porque el humor es un chute de dopamina en el circuito cerebral de la recompensa (amígdala, núcleo accumbens, área ventral tegmental), pero lo grande del humor es que nos hace más felices, más inteligentes y productivos, y mejora nuestra vida social y nuestra salud.

**¿Por qué sabemos que el humor nos hace más felices?** Reír o sonreír nos hace sentir bien, sentir humor es una emoción grata. Además, la investigación concluye que: las personas que tienen más tendencia a reírse, sea de sí mismos o de un chiste, son más felices que las que no la tienen; las actividades que aumentan el humor mejoran no solo nuestro estado de ánimo, sino nuestros niveles de optimismo; ver monólogos es más efectivo que meditar o escuchar música relajante para reducir el estrés; un nivel elevado de sentido del humor correlaciona positivamente con la medición del “afecto positivo” y negativamente con escalas de “afecto negativo” .

**¿Por qué sabemos que el humor nos acerca al éxito?** Repasemos las evidencias: la investigación correlaciona positivamente el GRIT con el sentido del humor; el humor puede ser un instrumento verdaderamente efectivo de resiliencia, nos ayuda a sobrellevar mejor los momentos difíciles; introducir el humor en una negociación, puede mejorar las posibilidades de conseguir un acuerdo más ventajoso; los participantes en un experimento que dividió en tres grupos a los participantes con tareas diferentes, hacer ejercicio, ver un video gracioso o ver un video de deporte, concluyó que los segundos solventaron mejor las tareas que se les encomendaron; un experimento similar concluyó que memorizamos mejor tras haber visionado algo gracioso; de igual manera, comprendemos mejor al profesor que explica en clase las cosas; desarrollar la ironía nos hace inteligentes; la apreciación del humor correlaciona con las de sabiduría y amor por el aprendizaje.

**¿Por qué sabemos que el humor mejora nuestras relaciones?** Los estudios nos lo confirman: el humor ayuda a cohesionar los equipos, mejora la cantidad y la calidad de la comunicación y ayuda a crear confianza; una investigación realizada con 89 universitarios concluyó que aquellos que puntuaron más alto en tres dimensiones diferentes del humor eran considerados más merecedores de confianza; los líderes que son graciosos y utilizan el humor son percibidos como mejores líderes; el humor es sexy, un estudio concluyó que para las mujeres el sentido del humor es el atractivo nº 1 de un hombre, y para los hombres el tercero tras la inteligencia y el atractivo físico; a más sentido del humor puntuación más alta en intimidad, confianza y amabilidad; el uso del humor reduce la intensidad de los conflictos; las parejas en las que ambos creen que el otro tiene un buen sentido del humor, sufren un 67% menos de conflictos que aquellas en las que los dos creen que el otro no tiene sentido del humor; en los

matrimonios que han durado más de 50 años, reírse juntos es uno de los rasgos más comunes.



**¿Por qué sabemos que el humor mejora nuestra salud?** Porque las conclusiones son claras: un estudio de 243 personas de más de 100 años, encontró que estos eran más extrovertidos, optimistas y de fácil trato que la media y que puntuaban alto en medidas de humor; estudios realizados con veteranos de guerra, pacientes de cáncer, y personas a las que se les practicó cirugía, encontraron que el uso del humor fue efectivo para reducir el estrés e incrementar la resiliencia

## **Pilar nº 6: El Disfrute.**

Ahora viene tu trabajo, ¿cómo puedes beneficiarte más de las bendiciones que el humor aporta?

1. Exponete más a personas y situaciones divertidas: repasa videos de monologuistas, mira películas graciosas y comedias, júntate más veces y más tiempo con amigos graciosos.
2. Aprende a reírte y ríete más, sabemos que la risa es contagiosa y una risa graciosa contagiará a todo tu grupo
3. Desarrolla la ironía, no lo confundas con el sarcasmo o la burla, como elemento característico de tu estilo de comunicación. Una de las mejores formas de desarrollar tu inteligencia es aprender a utilizar una ironía graciosa.
4. Utiliza la ironía para hacerte más tolerante, comienza por reírte de ti mismo, sé tolerante con los que consideran que hacer chistes “sexistas”, “racistas” o “regionalistas” no es políticamente correcto, pero no les hagas mucho caso, puedes ser la persona más feminista de la mesa y hacer un chiste de mujeres.
5. Recuerda anécdotas, chistes y frases graciosas, piensa cuando las vas a utilizar y alégrale la vida a tu pareja, familia y amigos.