

HUMOR Y CORONAVIRUS

Queridas familias:

Se han hecho miles de chistes sobre el coronavirus, a pesar de los cientos de miles de personas enfermas y miles de fallecidos en el mundo.

En un artículo que he leído se plantea por qué seguimos mandándonos chistes, aunque el coronavirus sea un peligro.

Aunque parezca paradójico, esto no es tan raro porque el humor es una estrategia para sobrellevar o soportar la angustia por la incertidumbre.

Como señala Ubieto, psicólogo y profesor en la UOC, hacer cada vez más familiar lo incierto y extraño, en estos casos el humor, funciona como un mecanismo colectivo. Es una forma de enfrentarnos a nuestras emociones y puede ayudarnos a tomar distancia con nuestros problemas. Son numerosos los autores, entre ellos el conocido neurocientífico Scott Weems, que muestran que el humor y la risa nos ayudan a las personas con las dificultades.

El humor se basa en la "desconexión emocional", un mecanismo psicológico que nos ayuda a tomar distancia para reírnos y que nos ayuda a ver las cosas con una perspectiva diferente.

La risa no banaliza, sino que nos ayuda a enfrentarnos a una situación que puede parecer un "sinsentido", como es la irrupción de esta pandemia en nuestras vidas.

La risa genera numerosos beneficios físicos, psicológicos y sociales. Tiene una gran influencia en nuestro estado psíquico y emocional y constituye una valiosa herramienta terapéutica. Algunos de los beneficios son:

- Liberamos endorfinas, sustancias que contribuyen a nuestra sensación de felicidad.
- Nos ayuda a combatir estados ansiosos y depresivos.
- Se experimenta relajación, por lo que alejamos el estrés de nuestra vida
- Mientras nos reímos permanecemos alejados de pensamientos negativos
- Compartir risas y buenos momentos fortalece nuestros vínculos interpersonales y emocionales.

Por todo ello os animo a continuar riéndonos de esos chistes y parodias que nos llegan sin parar, aportándonos esa desconexión que tanto necesitamos en esta situación tan difícil que estamos viviendo.

Cuidaos, un saludo

Servicio de Orientación