

HUMOR TERAPÉUTICO: ¿UNA HERRAMIENTA MÁS?

García Sánchez, Patricia; Suárez Pérez, Raquel; Polo, Velasco Xavier; Rosado Figuerola, Silvia; Rodríguez Nogueira, Óscar; González Ruano, Esperanza
Centre Fòrum. Institut de Neuropsiquiatria i Addiccions. Parc Salut Mar. Barcelona

INTRODUCCIÓN

Según el autor Viktor Frankl, se ha visto que el impacto del humor en la salud mental es útil para favorecer una relación terapéutica. El humor es capaz de suavizar el contacto entre ambas partes, reduciendo hostilidades, ansiedades y desdramatizando situaciones. Es fundamental la observación de la psicopatología a la hora de valorar si es adecuado el uso del humor como instrumento de mejora en la relación terapéutica. Para ello se debe adquirir una serie de habilidades y una manera de planificar intervenciones favoreciendo tanto el bienestar del paciente, como la comunicación y el contacto personal.

OBJETIVOS

PRIMARIO: Dar a conocer el humor como herramienta terapéutica.

SECUNDARIO: Repasar los beneficios y los riesgos que el uso del humor conlleva.

DESARROLLO



CONCLUSIÓN

El uso del humor como herramienta terapéutica puede promover cambios significativos en el paciente. Forma parte de los procesos comunicativos, permitiendo establecer un vínculo o relación terapéutica basada en la empatía y el respeto, siendo a su vez utilizado como agente antiintelectualizante.

Por ello, el humor es capaz de humanizar y facilitar la comunicación, posibilitando la aceptación de las diferencias y la expresión de las emociones que ayudan a fortalecer la relación con el paciente.

No obstante, es arriesgado su uso debido a efectos secundarios, tales como tensión o interpretación negativa por parte del paciente.

BIBLIOGRAFÍA

Forsyth, A.S. Humor and the psychotherapeutic process. British Journal of Nursing 19, 957-961,1993.

Fernandez Solís, J.D. Pedagogía del Humor en Idígoras, A. R., El Valor Terapéutico del Humor. Desclee de Brouwer,2002.

Frankl Víctor, E. El hombre en busca de sentido. Editorial Herder. Barcelona,1996.