

**Mantenga su lado
divertido: Descubra
la perspectiva del
lado del humor.**

**Por Steve Wilson, Psicólogo,
Joyólogo, Miembro del Consejo
Asesor del Centro de Educación DPC**

Aquí hay una predicción muy seria que encontré hace poco: el 52% de los ejecutivos estadounidenses morirán de enfermedades relacionadas con el estrés. Como psicólogo, sé que la tensión emocional y las experiencias de estrés de esos ejecutivos no serán causadas por los eventos en sus vidas. Más bien, el estrés será causado por sus *percepciones* de esos eventos. No es lo que nos está pasando lo que duele; sino lo que pensamos sobre lo que nos está pasando.

Cuando recibiste el diagnóstico de enfermedad renal crónica (ERC), hubo mucho que aprender y mucho que asimilar. Sin embargo, cuando fuiste a la capacitación para realizar diálisis en el hogar o recibiste tu primer tratamiento de diálisis en el centro de salud, probablemente viste a otras personas con enfermedad renal reír y sonreír, disfrutando de sus vidas. Su percepción acerca de vivir con enfermedad renal y su tratamiento les ayuda a sentirse felices de estar vivos y poder recibir tratamiento. También es posible que hayas visto personas que parecían enojadas porque tienen enfermedad renal y tienen que estar en tratamiento. Su percepción puede ser que la vida ha terminado, están peor que nadie y temen todo el tiempo. ¿Qué percepción tienes?

Buenas noticias / malas noticias.

¿Cómo reaccionarías si recibieras un aviso de que la oficina de correos estaba tratando de entregarte una carta certificada, sin esperarla? Si pensaras que eran malas noticias, como otra factura del hospital, probablemente reaccionarías con ansiedad: temblores, mariposas o nudos en el estómago, aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, transpiración; en otras palabras, preocupación y estrés. Pero, imagina que la carta dice que has heredado una fortuna y que todos tus problemas han terminado.

Sin ansiedad. Sin nudos, sin temblores,

sin presión sanguínea vertiginosa, sin preocupaciones, sin estrés. Incluso podrías reírte. Todo depende de lo que *pienses* (imaginas) que puede suceder. No puedes controlar los eventos, pero puedes aprender a controlar tus pensamientos y como reaccionas ante diferentes eventos.

Controla tus reacciones (manten la ansiedad bajo control) recordando que cada evento o situación tiene muchos lados y que no todos son igual de serios. Desarrolla el hábito de buscar los lados menos serios. Observa todos los lados de una situación y eventualmente llegará al lado que es absurdo, ridículo, estafalario o irónico. Encuentra el lado risible de una situación y reducirá la tensión emocional, que es parte de tu estrés.

El humor es una perspectiva que proporciona *distancia psicológica*. Te permite dar un paso atrás y echar un segundo vistazo (o tercero) a las cosas. Desde esa distancia psicológica, los problemas no parecen ser tan grandes y puedes ver más recursos para ayudar a resolver el problema. Alan Cohen nos anima, comentando que “la risa nos eleva sobre las más altas montañas e ilumina los valles más oscuros de manera que hace que la vida se vea mucho mejor”. ¿Cuáles son algunas de las formas en que puede mejorar la vida a pesar de tener una enfermedad renal? Comparte con nosotros en info@dpcedcenter.org.

¿De qué te ríes?

Podrías intentar hacer descripciones divertidas con las partes más difíciles de la diálisis como una forma de lidiar con ello. Algunas personas nombran su máquina de diálisis (a veces como su compinche) o “los visten”. Y algunas personas ponen carteles divertidos en su “sala de diálisis en el hogar” o ven películas divertidas mientras hacen diálisis. Aquí hay algunos chistes:

- ¿Cómo está tu hijo pequeño?
- Hace tres meses que camina.
- ¡Huy! Pues ya debe estar muy lejos.

“¿por qué el limpiaparabrisas siempre funciona mejor del lado del copiloto?”

Y el Los Angeles Times Syndicate nos plantea esta pregunta metafórica, “¿no sienten a veces que la vida es un car wash y ustedes lo están atravesando en una bicicleta?”

¿Tienes otros que puedas compartir? Envía comentarios y respuestas a info@dpcedcenter.org.



¿Mi sentido del humor?

Tener un excelente sentido del humor; también necesitas una sensibilidad sobre el humor. Los mejores comediantes nos hacen reír porque se dan cuenta de que, con la perspectiva correcta, casi todo puede ser divertido. Tú y yo debemos ser sensibles al hecho de que la risa puede estar completamente fuera de lugar si el momento es incorrecto. Pero, la próxima vez que los pequeños errores de la vida me afecten, voy a ver si puedo encontrar la perspectiva del cómico y usar mi ingenio para burlarme de los tontos y de los zoquetes y... RELÁJATE. El humor, hacer una broma o resolver un acertijo, implica resolver problemas. Pone tu cerebro en marcha para tomar mejores decisiones. Después de algunas risas sobre el lado menos serio, puedo dirigir mi atención más exitosamente a preocupaciones serias. ¡Tú puedes hacerlo también!

Steve Wilson es psicólogo, autor, orador, guía de talleres y consultor que ayuda a las personas y organizaciones a sacar el máximo provecho de sí mismas mientras aman cada minuto. Es el porrista de The Bored of World Laughter Tour, Inc. y Director del mes nacional del humor (abril): www.worldlaughtertour.com y www.humormonth.com.