

**EL SENTIDO
DEL BUEN
HUMOR EN LA
EMERGENCIA
SANITARIA**

Manuel Marín

EL HUMOR PROPORCIONA SALUD



- DESDE LOS TIEMPOS ANTIGUOS
- La Biblia, Proverbios 17, 22 dice:
"Un corazón alegre es como una buena medicina, pero un espíritu deprimido seca los huesos".

EL HUMOR PROPORCIONA SALUD

- HENRI DE MONDEVILLE. Cirujano (1260 a 1320).

“El cirujano debe ocuparse de regular todo el régimen de vida de sus pacientes de modo que esté dirigido a la alegría y felicidad”.

EL HUMOR PROPORCIONA SALUD

- HENRI DE MONDEVILLE. Cirujano (1260 a 1320).

“Permitir a los pacientes que sus amigos los alegren y que alguien le cuente chistes... Mantener el espíritu del paciente con música de violas y salterios de diez cuerdas”.

EL HUMOR PROPORCIONA SALUD

- HENRI DE MONDEVILLE. Cirujano (1260 a 1320).

“El cirujano debe prohibirle al paciente la cólera y la tristeza, y recomendarle que el cuerpo engorda con la alegría y adelgaza con la tristeza”.

EL HUMOR PROPORCIONA SALUD



- ROBER BURTON, (1577 a 1640)
Clérigo y erudito medico, escribió:
“Una y otra vez te pido que seas alegre, y si algo turba tu corazón o molesta a tu alma, desprécialo y condénalo, déjalo pasar. Y esto te lo digo no como teólogo, sino como médico; pues sin la alegría, que es la vida y la quintaesencia de lo físico, las medicinas y todo lo que se use y aplique para prolongar la vida de los hombres no tendrán ninguna fuerza, estarán muertas”.

ESTE AÑO
ADELGAZARÉ 15
KILOS, CORRERÉ
10 KILÓMETROS Y
APRENDERÉ ALEMÁN
Y A TOCAR LA
GUITARRA!

BUENO...
ADELGAZARÉ 8,
CORRERÉ 5, Y
APRENDERÉ INGLÉS
BÁSICO Y A TOCAR
EL UKELELE

VALE... ME
COMPROMETO A
NO ENGORDAR, SUBIRÉ
POR LAS ESCALERAS,
HABLARÉ MEJOR MI
IDIOMA Y VENDERÉ
LA PANDERETA...



DEFINICIÓN

- DICCIONARIO DE LA REAL ACADEMIA.

“El buen humor es la propensión más o menos duradera a mostrarse alegre y complaciente”.



EL BUEN HUMOR ES:

- Algo íntimo, fresco, espontáneo, natural.
- No se prepara, ni se inventa o se ingenia, ni permite la instrumentalización.
- Fluye caudalosamente de la felicidad.



EL BUEN HUMOR ES:

- Una sonrisa.
- Un rostro amable que transmite paz.
- Una broma simpática y oportuna.



EL BUEN HUMOR ES:

- Juegos de palabras.
- Comparaciones paradójicas.
- Ingeniosidades.
- Ironías.
- Lenguaje evocativo.



EL BUEN HUMOR ES:

- Distensión.
- Altruismo.
- Amabilidad.
- Simpatía.
- Generosidad.
- Comprensión.
- Amor.





LA SONRISA

- Una sonrisa no cuesta nada, pero da mucho.
- Solo florece un instante, pero su recuerdo a veces dura para siempre.



LA SONRISA

- Nadie es tan rico o poderoso que pueda prescindir de una sonrisa, y nadie es tan pobre que no pueda enriquecerse con ella.

LA SONRISA

- Una sonrisa proporciona felicidad en el hogar, favorece el trato en los negocios, y es la contraseña de la amistad.

LA SONRISA

- Proporciona descanso al cansado, estimula al decaído, reanima al triste, y es el mejor antídoto natural para los problemas.

DICHO POPULAR

- Una carcajada engorda como dos huevos fritos.





LA PERSONA

- Consta de una parte física y otra psíquica de las cuales una siente el dolor y la otra sufre.
- Lo psíquico afecta a lo físico.
- Lo físico afecta a lo psíquico.



LA PERSONA

○ Sócrates observa:

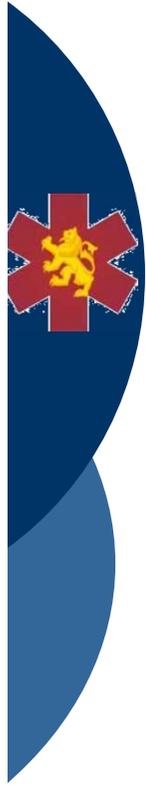
“Al igual que no es apropiado curar los ojos sin la cabeza, ni la cabeza sin el cuerpo, tampoco es apropiado curar el cuerpo sin atender el espíritu”.



SENSACIONES DEL ENFERMO

FÍSICAS

- Dolor.
- Incapacidad física.



SENSACIONES DEL ENFERMO

PSICOLÓGICAS

- Angustia.
- Frustraciones.
- Intranquilidad.
- Inseguridad.
- Miedo.
- Sufrimiento.



SENSACIONES DEL ENFERMO

PSICOLÓGICAS

- Desvalido.
- Regresión hacia la infancia.
- Incapacidades emocionales.
 - Tomar la iniciativa de ponerse en contacto con otras personas.



PODERES DEL HUMOR

- De comunicación:
 - Romper el hielo.
 - La sonrisa.
 - Lenguaje universal.
 - Extraordinaria expresividad
 - 180 diferentes.
 - De regresión común y consciente hacia el interior de la persona.



PODERES DEL HUMOR

- Genera entusiasmo.
- Da ánimos.
- Da ganas de vivir.
- Humaniza.
- Desdramatiza.



PODERES DEL HUMOR

- Facilita la confianza.
- Crece la credibilidad.
- Relativiza los problemas



PODERES DEL HUMOR

- Hipócrates señaló que del cerebro humano provienen nuestros “placeres, alegrías, risas y chanzas”.



PODERES DEL HUMOR

- Alivia el dolor:
 - Endorfinas; Especie de morfina segregadas por el cerebro con alto poder analgésico.
 - Disminución de la tonicidad muscular.





PODERES DEL HUMOR

- La risa aumenta la segregación de endorfinas, lo que a su vez aumenta la oxigenación de la sangre, abre las arterias, acelera el corazón y disminuye la presión sanguínea y además aumenta la respuesta del sistema inmunitario.

PODERES DEL HUMOR

o ¿ Por qué en los hospitales infantiles hay payasos ?.



Manuel Marín Risco

PODERES DEL HUMOR

- ¿ Por qué los bufones en las cortes de los reyes ?.

ALBERT ELLIS



Fundador de la Terapia Racional Emotiva dice:

“La perturbación emocional en gran parte consiste en tomar la vida demasiado en serio, en exagerar la importancia de las cosas”.



NORMAN LINDSAY

Famoso psiquiatra, declara:

“El humor sirve como medio de distracción que interrumpe, al menos temporalmente, las ideas negativas”.





ENEMIGOS DEL HUMOR SON:

- Las prisas.
- La cólera.
- La frialdad.
- Las malas caras.
- La tristeza.
- La solemnidad profesional.



OBJETIVOS

- Curar.
- Aliviar.
- Promover vida.
- Promover salud.

CÓMO CONSEGUIR LOS OBJETIVOS

- Generando entusiasmo.
- Dando ánimos.
- Dando ganas de vivir.
- Siendo solidarios.
- Empatizando.
- Dando cariño.

CÓMO CONSEGUIR LOS OBJETIVOS



- Con amabilidad.
- Con sonrisas.
- Con comprensión.
- Con buen nivel profesional.

HIPÓCRATES

Formuló la siguiente máxima:

“Por encima de todo, no hacer daño”.

¡MIERDA!
EL EUROCAJÓN SIGUE
SUBIENDO...

TE RECUERDO
QUE NADIE TE
OBLIGÓ A
HIPOTECARTE



El Periódico de Aragón

14 de agosto de 2014



- Llevo más de un mes intentando recuperarme de aquel accidente que me provocó rotura de tibia y peroné, rotura de esternón y hundimiento de varias costillas además de múltiples contusiones. Los dolores que he padecido y que sigo soportando, sólo lo sé yo.



El Periódico de Aragón

14 de agosto de 2014



No puedo sino sonreír al recordar el excelente trato recibido por los bomberos. Me gustaría recordarlos a todos pero sólo he retenido el nombre de "fulanito de tal", uno de los que me atendieron en el primer momento. Además de profesionalidad me mostraron mucho humanismo y recuerdo que, a pesar de los dolores y del shock, incluso consiguieron hacerme sonreír. A todos ellos muchas gracias.

Martín Marín Risco

PELIGROS DE LA TERAPIA DEL HUMOR

- Pacientes que pueden interpretar mal el humor.
 - Bien porque se piensan que nos estamos riendo de ellos o de su situación.
 - Porque son personas esencialmente negativas.
 - Tienen miedo de la alegría.

PELIGROS DE LA TERAPIA DEL HUMOR

- Pacientes que padecen unas lesiones que, si les hacemos reír, aumentamos más el dolor físico

PELIGROS DE LA TERAPIA DEL HUMOR



- Pacientes que acaban de perder un ser querido y están embargados en un dolor emocional.
- También tendríamos que tener especial cuidado cuando nos encontramos en un ambiente especialmente dramático.

COMO SABEMOS SI ESTAMOS HACIENDO DAÑO



- Todo comportamiento en la relación interpersonal con el paciente toma valores de comunicación; Cada gesto que se realiza, cada frase o palabra que pronuncian, se transforman en mensajes que se envían al paciente.
- Pero los mensajes no son lineales.

CONCLUSIONES

- Muy pocos se resisten a la simpatía.
- Una sonrisa es fuente de salud para el que la da y para el que la recibe.

CONCLUSIONES

- El buen humor es la sonrisa de la inteligencia.

