

# RISAS Y HUMOR EN CONSULTA

MÓNICA LALANDA



55º Seminario de Innovación en Atención Primaria (SIAP)  
27-28 SEPTIEMBRE 2024  
LOSAR DE LA VERA, CÁCERES

## REIR ES BUENO PARA LA SALUD

Disminuye estrés  
(adrenalina y cortisol)

Activa los linfocitos

Mejora la oxigenación  
tisular

Aumenta apetito y  
mejora digestión

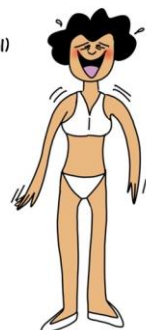
Libera endorfinas

Libera serotonina

Efecto antiinflamatorio

Protección cardiaca  
(regula TA)

Refuerza identidades colectivas  
y lazos interpersonales



## EL HUMOR MEJORA LA COMUNICACIÓN

Disminuye el  
estrés y la tensión

Crea una conexión  
social positiva

Aumenta confianza  
incluso entre extraños



Reinterpreta y desdramatiza  
la realidad, mejorando  
afrontamiento

Humaniza al médico  
(figura de autoridad)

Ambiente acogedor  
(fomenta apertura emocional)

EL HUMOR NO ES  
UN TALENTO, SINO  
UN HÁBITO QUE SE  
PUEDE ENTRENAR

### IDEAS Y ESTRATEGIAS



aprender  
a enfocar  
DESDE EL HUMOR



OIR PODCASTS Y VER VIDEOS  
DE HUMOR REGULARMENTE



AL FINAL DE CADA DÍA, PIENSA Y ESCRIBE  
TRES COSAS QUE TE HAN PARECIDO GRACIOSAS



SI HACES UN DESCANSO, INTRODUCE  
"LOS 5 MINUTOS DIVERTIDOS"



HAZ LISTAS DE CUENTAS  
GRACIOSAS EN TUS RRSS



**4**

JUEGA AL  
"QUÉ PODRÍA HABER DICHO"




CUATRO ESTRATEGIAS  
PARA INCORPORAR  
HUMOR A LA CONSULTA



**1**

CREA UN AMBIENTE AMABLE,  
QUE SE NOTE QUE HAY SITIO PARA EL HUMOR.  
CON TOQUES QUE PUEDAN SER PUNTO DE CONVERSACIÓN



**2**

BUSCA QUE EL PACIENTE ENCUENTRE EL HUMOR EN SU PROBLEMA.  
LOS PROFESIONALES DEL HUMOR SE ENFOCAN EN LA PARTE  
DOLOROSA DE LA VIDA PARA GENERAR SU MATERIAL.

"SEGURO QUE ESTANDO ASÍ TE HA SURTIDO ALGUNA SITUACIÓN  
EXTRAÑA"

ris ras  
ris ras



**3**

UTILIZA LA EXAGERACIÓN PARA AFRONTAR PROBLEMAS QUE  
NO ESTÁN EN TUS MANOS NI EN LAS DEL PACIENTE PERO QUE  
PROVOCAN SU MALESTAR. POR EJEMPLO, LA ESPERA.

"MARÍA, ¿HAS ECHADO RAICES ESPERANDO?"  
"HA CUMPLIDO AÑOS EN LA SALA DE ESPERA"



**4**

EN UNA LISTA DE TRES COSAS FEAS Y COMPLEJAS,  
AÑADE UNA INESPERADA, HUMANISTA Y GRACIOSA:

"TRAS LA PRIMERA SEMANA, VAS A NOTAR MÁS INFLAMACIÓN,  
MÁS PICOR... Y MÁS GENTE QUE TE PREGUNTA:  
¿PERO QUE TE HA PASADO?"



**CUIDADO**



MOMENTOS DELICADOS      DIFERENCIAS CULTURALES      AUTODEPRECIACIÓN

YO ES QUE SOY TAN TORPE ENCONTRANDO LAS VENAS QUE ME LLAMAN "MAGUI" PORQUE SOCO Y SOCO. ¡JA JA JA JA!

"EL HUMOR, UTILIZADO EN COMBINACIÓN CON EL CONOCIMIENTO,  
LA EMPATÍA Y LA COMPASIÓN PUEDE SER UNA HERRAMIENTA DE  
BAJO RIESGO PARA MEJORAR LA EXPERIENCIA DEL PACIENTE"

