

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

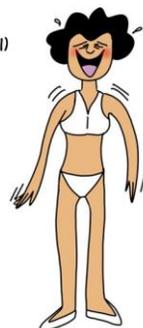
Libera endorfinas

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"

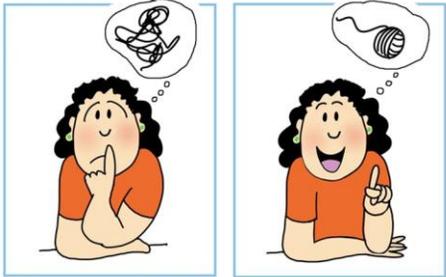


HAZ LISTAS DE CUENTAS GRACIOSAS EN TUS RRSS

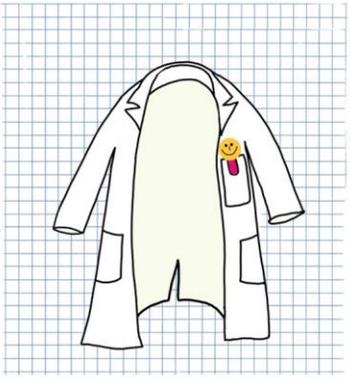




JUEGA AL
"QUÉ PODRÍA HABER DICHO"



CUATRO ESTRATEGIAS
PARA INCORPORAR
HUMOR A LA CONSULTA




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




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"




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"




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

"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"

