

*El psicólogo Eduardo Jáuregui habló hoy en el Foro María José Jove del sentido del humor: un manual de instrucciones para padres e hijos*

## **“EL HUMOR POSITIVO ES UN CEMENTO SOCIAL QUE REFUERZA LAS RELACIONES FAMILIARES”**

- **LOS ILUSTRADORES PINTO & CHINTO FUERON LOS MODERADORES DE UNA SESIÓN CONJUNTA PARA PADRES E HIJOS DE ENTRE 8 Y 14 AÑOS**

**A Coruña, 23 de octubre de 2010.-** Eduardo Jáuregui, experto en Psicología Positiva, sentenció que el uso del humor positivo, es decir, el no agresivo ni insultante, tiene numerosos beneficios para la salud mental, las relaciones sociales e incluso para el trabajo. El psicólogo impartió hoy una conferencia titulada “El sentido del humor: manual de instrucciones para padres e hij@s” en la sede de la Fundación María José Jove, siendo ya la cuarta jornada del Foro María José Jove, a la que asistieron más de 120 personas. Los ilustradores David Pintor y Carlos López (Pinto & Chinto) fueron los moderadores de una sesión conjunta para padres e hijos, ya que también participaron los niños de 8 a 14 años.

Según Eduardo Jáuregui, “el humor positivo es casi un sinónimo del juego, que es la forma espontánea que tienen los niños de aprender, y me refiero a los niños de 8 años, pero también los de 48 y 88 años. Al jugar creamos un entorno seguro en el que experimentar, equivocarnos y luego reírnos de nuestros errores. Al mismo tiempo, fortalecemos lazos con nuestros compañeros de juego, ya que las emociones positivas cohesionan a las personas. Hay que dedicar tiempo al juego y al humor en la familia”. De esta manera, el psicólogo quiso revelar uno de los aspectos más interesantes de la risa: su naturaleza social, ya que la carcajada es un fenómeno que casi siempre sucede en compañía de otras personas. “Una comunión espontánea de risas celebra una visión compartida sobre la situación y sobre la vida. Nos sentimos identificados con los demás, que parecen coincidir con nosotros en verle la gracia al asunto. El humor es como un cemento social que con el paso del tiempo va reforzando las relaciones entre los amigos, familiares y seres queridos con los que reímos”, comentó. El efecto cohesivo del humor puede ser muy útil cuando existen tensiones en una relación o en un grupo.

El ponente aprovechó una reflexión de Goethe que dice que “el hombre siempre conserva el suficiente sentido del humor como para reír de los males que no puede evitar”. En cualquier caso, dijo, “el humor es una de las mejores maneras de encajar las bromas que la vida nos va gastando. Son

fastidios, desde luego, pero no olvidemos que son también el mejor material para la comedia. Para ello hay que obtener una cierta distancia de la situación, observarse desde lejos, por eso solemos reír de nuestros propios infortunios después de haber pasado un tiempo”, comentó Eduardo Jáuregui.

En la charla de hoy no faltaron las risas entre los participantes, tanto de padres como de sus hijos, pues se quiso demostrar que el humor no es un don especial que sólo algunas personas afortunadas poseen. Según Jáuregui, uno de los motivos de que exista este mito es que se vive en una sociedad en la que el ocio es una actividad cada vez menos activa y más pasiva. “Pero además resulta que la mayoría de las personas que afirman tajantemente no poder contar chistes, añadiendo habitualmente la coletilla de que “en cuanto me los cuentan, se me olvidan”, con muy poco entrenamiento demuestran ser en realidad bastante competentes. El secreto de los chistes es que requieren práctica”. El humor es como un músculo que podemos ejercitar y desarrollar para tenerlo siempre a punto y listo para trabajar, explicó Jáuregui.

### **Narices de payaso**

Según el experto en humor positivo, “a veces nos cuesta ver el lado divertido de la vida. El punto de partida para desarrollar el sentido del humor es aprender a apreciar el humor que nos rodea y al activarse nos hace sentir una emoción positiva muy placentera acompañada de un excéntrico alboroto sonoro y gestual que llamamos la risa”. El humor nos rodea, está en todas partes: cada persona, según la cultura en la que vive y la educación que ha recibido, filtra la información de una manera distinta. Eduardo Jáuregui dio algunos consejos, como hacer un diario humorístico, y repartió narices de payaso entre todos los asistentes como herramienta que les permitiera descubrir su “clown interior”.

Eduardo Jáuregui es profesor de Psicología en Saint Louis University (Campus de Madrid) y Doctor en Ciencias Políticas y Sociales, y que se ha dedicado especialmente en los últimos años a la Psicología Positiva, disciplina que estudia las emociones positivas, las fortalezas humanas y los componentes de la “felicidad”. Es autor de los libros *El sentido del humor: manual de instrucciones* y *Amor y Humor*, y coautor de *Alta diversión: los beneficios del humor en el trabajo*, y de la novela *Juicio a los humanos*.

El Foro María José Jove es una iniciativa que se aleja de las propuestas tradicionales, ya que permite reunir a padres e hijos en torno a invitados de relevancia del campo de la ciencia, las artes y la educación. De este modo, la Fundación María José Jove vuelve a convertirse en un punto de encuentro entre padres e hijos en torno a invitados de relevancia del campo de la educación, la salud y la comunicación gracias al Foro María José Jove, una actividad pionera en Galicia.

**Para más información:**

Belén Rey Asensio, Directora de Comunicación FUNDACIÓN MARÍA JOSÉ JOVE. Tel. 981 25 74 81.

[brey@fundacionmariajosejove.org](mailto:brey@fundacionmariajosejove.org)

**Nota.-** *María José Jove, fallecida en marzo de 2002, estuvo siempre vinculada al compromiso social orientado a los colectivos menos favorecidos, constituyendo la infancia una de sus grandes preocupaciones. Por este motivo, su familia ha querido impulsar este proyecto y llevar a la práctica la extraordinaria sensibilidad de María José Jove, creando una Fundación que lleve su nombre. La entidad que preside Felipa Jove Santos está especialmente comprometida con la infancia y las personas con discapacidad.*