

Tribuna David Bueno. Director de la Càtedra de Neuroeducació UB-EDU1st

El sentit de l'humor



Riure, o simplement somriure, és un dels grans petits plaers de la vida. Segons un estudi realitzat el

2014, els adults somriem uns 20 cops cada dia, però els infants ho arriben a fer gairebé 400 vegades! Però hi ha molta variabilitat, des de persones molt rialleres i que tenen un gran sentit de l'humor fins a d'altres sembla que l'hagin perdut. Fa temps que se sap que hi ha una correlació directa entre el fet de riure o somriure i el benestar físic i emocional: disminueix l'estrès, la qual cosa repercuteix favorablement en la salut física i mental, facilita les relacions socials i provoca l'alliberament de serotonina al cervell, un neurotransmissor que millora l'estat d'ànim.

UN ARTICLE que s'acaba de publicar a la revista *Health Communication* analitza de quina manera tenir un bon sentit de l'humor també beneficia la salut física i mental. Penso que val la pena comentar-ho per les implicacions en el nostre dia a dia i per destacar la importància de treballar una activitat tan bàsica com és el sentit de l'humor. Que jo sàpiga, no hi ha cap currículum educatiu que ho reculli de manera prou explícita, però com veurem els avantatges que comporta per al cervell i la vida mental són molt importants. I, a més, no tots els sentits de l'humor són equivalents. En el cas concret dels currículums vigents a Catalunya, per exemple, només se'n fa un breu esment al currículum de l'ESO quan es parla de les competències d'interacció oral, però sense desenvolupar-ho.

“S'ha vist que les conseqüències positives respecte a la salut mental i física de la persona que n'exhibeix no es produeixen quan el sentit de l'humor es basa en el sarcasme o en la ridiculització

EL SENTIT DE L'HUMOR es defineix com el conjunt de missatges verbals i no verbals que transmetem de manera intencionada per provocar somriures o rialles en altres persones. A nivell psicològic és una eina molt eficaç per ajudar-nos a afrontar situacions complicades, ja que contribueix a relativitzar els nostres problemes i prendre'n distància emocional, fent-los més fàcils de portar. En aquest treball que comento s'ha vist que també hi ha una correlació directa entre la qualitat del sentit de l'humor que té una persona i la seva sensació de benestar, que es tradueix en una major autoestima, una satisfacció vital més completa, una sensació més gran d'optimisme i un sentiment de soledat molt menor. Pel que fa a aquest darrer aspecte, diverses enquestes d'opinió indiquen que el sentiment de soledat pot arribar a afectar un 60% de la població, i per diversos treballs de neurociència cognitiva se sap que incrementa emocions com la tristesa i l'angoixa, les quals, al seu torn, si no es reconduïxen, poden afectar negativament la salut física i mental. Només per tot això que he comentat considero que ja és prou important treballar el sentit de

l'humor, però encara n'hi ha més.

QUE EL SENTIT de l'humor es correlaciona amb una major sensació de benestar i amb un menor sentiment de soledat era previsible, segons reconeixen els autors del treball. Ara bé, també s'ha observat que es correlaciona amb una altra capacitat mental interessantíssima, la flexibilitat cognitiva. Consisteix en l'habilitat de pensar en diferents conceptes simultàniament, d'adaptar el comportament de manera dinàmica en resposta als canvis que es produeixen en l'entorn i de modificar conscientment la manera de pensar pel que fa a qualsevol aspecte determinat. La flexibilitat cognitiva contribueix a la capacitat creativa i alhora se'n nodreix, atès que és necessària per buscar alternatives noves a qualsevol situació o repte que ens trobem. I se sap que interactua amb aspectes mentals tan importants com la motivació, l'optimisme i, de retruc, amb les sensacions de benestar.

ARA BÉ, COM TAMBÉ han vist els autors d'aquest treball, no tots els sentits de l'humor són equivalents i tenen aquests efectes beneficiosos. S'ha vist que les conseqüències positives respecte a la salut mental i física de la persona que n'exhibeix no es produeixen quan el sentit de l'humor es basa en el sarcasme o en la ridiculització, és autodestructiu o no té en compte l'impacte que pot tenir sobre les altres persones. Penso que tots aquests aspectes són prou destacables per a la vida de les persones i per potenciar unes relacions socials sanes, dignes i dignificadores, perquè valorem la importància i la conveniència de reflexionar sobre l'humor, per potenciar-lo i treballar-lo de manera explícita a qualsevol edat.