

**MILAGROS MARCOS ORTEGA**  
Gerente de Servicios Sociales de Castilla y León



Gerencia de Servicios Sociales

“ El Programa de Desarrollo Comunitario y Animación Sociocultural es un ejemplo de confianza de la Administración en la capacidad de autogestión de las personas mayores ”



**ESTER ÁLVAREZ LAMAS:** Es Psicóloga Clínica y Experta en Gerontología. En 15 años de experiencia profesional ha trabajado como Psicóloga Clínica en Centros Asistenciales, Ayuntamientos, Diputación, Talleres de Empleo y Asociaciones de Mayores



**CARMEN RUIZ MARTIN:** Trabajadora Social, Criminóloga y Orientadora Familiar. Desde su comienzo profesional, hace 19 años, ha trabajado en la Diputación, Cruz Roja, ayuntamientos, residencias y asociaciones de mayores, centros de día y de atención primaria.

Ambas, dirigen el Gabinete de Psicología y Orientación Familiar en Salamanca y también pasan consulta en Guijuelo. Imparten numerosos cursos y conferencias para asociaciones de mayores, tanto en la capital como en la provincia.

Ver más información en: [www.psicologiaorientacionfamiliar.com](http://www.psicologiaorientacionfamiliar.com)

El humor no sólo es un comportamiento exclusivamente humano, es también una perspectiva ante la vida. Ser feliz es asumir la vida, es reír a pesar de los conflictos y de las enfermedades.

Muchas situaciones de nuestra vida cotidiana nos estresan, nos sobrepasan, nos generan sentimientos negativos de desesperanza; en definitiva, favorecen la aparición de enfermedades psicósomáticas (úlceras de estómago, migrañas, hipertensión...)

Modificando estas emociones negativas, a través del humor y de la risa, podemos aportar un elemento positivo en las terapias de recuperación, frente a los padecimientos.

El humor, por tanto, posee un importante poder curativo y puede jugar un papel importante en la medicina actual, no sólo en la recuperación de la salud, sino como respuesta positiva y adaptable ante las enfermedades crónicas.

Esto no hace más que corroborar una vieja creencia popular acerca de los beneficios de mantener un buen estado de ánimo, y que el humor y la salud son nociones relacionadas.

Hoy se tiene una certeza con base científica acerca de la benéfica influencia del humor sobre la salud.

Pese a esto, existen muchos obstáculos para la risa: parecer poco formales o irresponsables o creer que no se tiene credibilidad.

Pero lo cierto es que una persona con buen sentido del humor es mucho más capaz que otras de enfrentarse a situaciones conflictivas, con la suficiente tranquilidad para que la tensión no le impida tomar la decisión adecuada, ya que donde hay lugar para el sentido del humor no hay lugar para el estrés, son incompatibles.

**La risoterapia y la positividad,  
claves para la mejora de la salud**

(1ª parte)