

# editorial

## Sonreír para vivir mejor: la ciencia detrás del humor y la salud.

*El humor es una de las manifestaciones de la inteligencia, es decir, la capacidad de adaptarse a las nuevas circunstancias*

(Rafael O'Shanahan secundando a Gregorio Marañón).

Aprendamos de los cómicos, dijo el papa Francisco, a lograr con una sonrisa a ver la realidad con sus contradicciones, y a soñar un mundo mejor. A reunir realidades diferentes y a veces incluso opuestas.

“La risa del humor nunca va 'contra' nadie, sino que siempre es inclusiva, proactiva, suscita apertura, simpatía, empatía”,

puntualizaba.

Patricia Ynestroza escribe a propósito del mismo papa que recibió por primera vez a los artistas del mundo del humor y les expresó su admiración por expresar y tratar en el lenguaje de la comedia, el humor y la ironía, problemas pequeños y grandes de la historia porque:

“Denuncian los excesos del poder, dan voz a situaciones olvidadas; ponen de relieve abusos; señalan comportamientos inadecuados... Pero sin sembrar la alarma o el terror, la ansiedad o el miedo, como hace mucha comunicación; despiertan el sentido crítico haciendo reír y sonreír. Lo hacen contando historias de vida, narrando la realidad, según su punto de vista original”.

En medio de tantas noticias pesimistas, inmersos como estamos en tantas urgencias sociales e incluso personales, se puede difundir serenidad y sonrisas. Francisco reconoció en los humoristas el talento como don valioso. Al hacer sonreír al otro difunden paz en los corazones, entre las personas, ayudándonos a superar las dificultades y a sobrellevar el estrés cotidiano. Ayudan a encontrar alivio en la ironía y a tomarnos la vida con humor. Y les recomendó que cada día lean la oración de santo Tomás Moro que se incluye en algunos espacios en esta publicación:

“Dame, Señor, sentido del humor”.

A su manera, el humor une a la gente, porque la risa es contagiosa y resulta más fácil reír juntos que solos, la alegría permite compartir y es el mejor antídoto contra el egoísmo y el individualismo.

“La risa ayuda a romper las barreras sociales, a crear vínculos entre las

personas. Nos permite expresar emociones y pensamientos, ayudando a construir una cultura compartida y a crear espacios de libertad”

En la Biblia, también se habla del buen humor. En el origen del mundo, mientras todo se creaba, la Sabiduría divina practicaba el arte del humor en beneficio nada menos que del propio Dios, primer espectador de la historia:

“Yo estaba con él como su artífice y era su delicia todos los días: jugaba delante de él en todo tiempo, jugaba sobre el globo terrestre, poniendo mis delicias entre los hijos del hombre” (Proverbios 8,30-31).

En el libro del Génesis, cuando Dios promete a Abraham que tendría un hijo en el plazo de un año. Él y su esposa Sara eran ya ancianos y no tenían descendencia.

“Sara escuchó y se rio por dentro. Y lo mismo hizo Abraham, con cierta amargura. Pero, efectivamente, Sara concibió y dio a luz a su hijo en su vejez, en el tiempo que Dios había señalado. Entonces dijo: “Dios me ha dado motivos para reír con alegría” (Gn 21,6).

En el Evangelio se nos insta a hacernos como niños pequeños para nuestra propia salvación (Mt 18,3), se nos recuerda que debemos recuperar la capacidad de sonreír.

Saber pensar y hablar con humor en diferentes formas y diferentes estilos; y en cualquier caso el lenguaje del humor es adecuado para comprender y “sentir” la naturaleza humana. El humor no ofende, no humilla, no clava a las personas en sus defectos.

Hay muchas ocasiones, documentos y textos de la Santa Sede que tratan directamente la relación entre el humor, la alegría, la salud humana y el bienestar espiritual como la exhortación apostólica [Gaudete et Exsultate \(2018\)](#), de la que traemos, en extracto, algunos números más alusivos al tema.

Aunque no es un documento sobre humor exclusivamente, contiene uno de los pasajes magisteriales más citados sobre alegría, sentido del humor y salud espiritual. El cristiano está llamado a vivir con alegría, serenidad y buen humor. El “rostro de funeral permanente” es contrario al Evangelio.

La ironía puede actuar como “una medicina”; el humor ayuda a reducir el narcisismo, la rigidez interior y la tristeza; vincula el humor con salud emocional, madurez humana y fe auténtica. La enseñanza vaticana en sus documentos, no se centra solo en el humor, se afirma una visión integral de la salud (física, psíquica, social y espiritual) en la que encaja el valor del humor. Como consecuencia de que la salud incluye dimensión emocional y relacional, no solo ausencia de enfermedad; se promueve el cuidado del equilibrio interior, la esperanza y la alegría; el humor aparece implícitamente como factor de resiliencia humana. Incluso en la enfermedad, se puede mantener el buen humor, presentándolo como signo de fortaleza espiritual y humana.

Aprovechando lo expresado en la [Jornada Pastoral de la Provincia Portuguesa de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios](#), bajo el lema «El humor en la atención sanitaria y en la atención pastoral» (24.10.2025), los autores que colaboran en este número de Labor Hospitalaria muestran desde diversos ángulos tanto profesionales como vivenciales, una aproximación al papel que juega el humor en el bienestar y en la salud.

Y se manejan algunas de las siguientes reflexiones: resulta que los profesionales de la salud, en realidad, son la sonrisa de Dios porque en los pasillos de los hospitales, junto a la cama de los

enfermos, al consolar a padres, maridos y mujeres, son la sonrisa de Dios. Y también es cierto que los enfermos, los más frágiles, los debilitados en cuerpo y alma, también son la sonrisa de Dios, y también pueden llenarnos el corazón de alegría y esperanza.

El humor es una intervención enfermera incluida en la **Nursing Interventions Classification (NIC 5320)** con evidencia creciente sobre su potencial terapéutico. Y esto es posible por sus fundamentos fisiológicos, psicológicos y relacionales en el ámbito del cuidado, diferenciando estilos adaptativos y desadaptativos. El humor tiene efectos sobre el eje hipotalámico-hipofisario-adrenal, la función inmune y el bienestar emocional de enfermos y profesionales, con atención a oncología, salud mental, cuidados paliativos, pediatría, demencia y discapacidad intelectual.

Son muchas las investigaciones que se están realizando para evaluar los efectos del humor positivo sobre la salud física y emocional de las personas, y algunos estudios han apoyado la hipótesis de un efecto terapéutico de la risa y el buen humor.

La idea de que la risa y el humor fomentan la salud no es nueva. Pero en las últimas décadas proliferan diversas terapias e intervenciones clínicas relacionadas con el humor y, el estudio científico de estos fenómenos, ha generado un considerable interés en torno al tema. Menos interés parece existir en el campo espiritual y pastoral que nos queda como asignatura a recuperar.

Existen indicios del valor terapéutico que se atribuye al humor (reducción del estrés, elevada tolerancia al dolor, mejorada capacidad para afrontar la enfermedad, percepción subjetiva de mejor salud). Es seguro que el humor, y especialmente el humor positivo, tiene efectos beneficiosos para la salud.

Pero, hay personas que, para demostrar madurez o, porque se toman a sí mismos muy en serio, destierran el buen humor de sus vidas y suelen

encarar las dificultades desde el lado más trágico. No se apuntan a la vía de la belleza. Fácilmente malgastan sus energías enfadándose por todo y por nada, y lo que es peor, la imaginación emigra y el buen humor es acallado negándosele el derecho a ejercer la función para el que fue creado: re-encuadrar situaciones, crear puentes, ver luz cuando la vida pinta nubarrones... Parece mal visto llevar puestas las gafas del buen humor y reírnos de nuestra propia sombra.

Introducir pasajes de humor o ironía sana, en los momentos oportunos, resulta clave como, por ejemplo: El portavoz de la Policía Judicial informa de que se ha hallado el cadáver de un ser espiritual que desprendía un intenso olor a azufre, aunque no era tan horrible como lo pintaban. En un primer análisis, afirman los inspectores, se sospecha que no resistió los tormentos del pensamiento científico, la indiferencia letal de los religiosos, la capacidad autodestructiva de los humanos, la falsificación de almas mediante virtualizaciones, la proliferación de mentes atolladas y la lucha feroz de los tiktokers neopentecostales. He aquí el cadáver:

**Ha muerto Satanás, también conocido por sus más cercanos como Satán, Lucifer, Mammón, Azazel, Asmodeo, Belcebú, demonio, dragón, Baal, infernal, acusador, zurdo, diablo, cornudo, Moloc, rabudo, legión, Leviatán, bestia, adversario, tentador, príncipe de los infiernos, «culpable de todo», chivo expiatorio, maestro de la risa demoníaca.**

En este nuestro mundo a menudo marcado por la prisa por disfrutar de lo inmediato, por la tecnología e incluso por la distancia emocional, el buen humor en los cuidados paliativos nos recuerda lo esencial: la importancia de la cercanía, la empatía y la humanidad.

Reírse en cualquier momento es, ante todo, una elección. No una elección superficial, sino una

**actitud consciente** ante la vida que puede y debe cultivarse y compartirse. Únete a nosotros, empieza donde estés, usa lo que tengas y haz lo que puedas.

Es fundamental ser gracioso sin resultar ofensivo. Porque, al fin y al cabo, cuidar también es saber sonreír. Y lo podemos hacer extensivo a otras esferas sociales, ya que el poder del humor se incluye en la educación y en la vida familiar. Resulta importante fomentar el sentido del humor, para sofocar el narcisismo mediante **“dosis apropiadas de auto-ironía”** y de evitar **“regodearse en la melancolía a toda costa”**.

El humor tiene la capacidad de aliviar tensiones, crear momentos de conexión y transformar situaciones potencialmente difíciles en experiencias más fáciles de manejar. Un ambiente familiar en el que hay risas, tiende a ser más acogedor, lo que contribuye al bienestar emocional de todos sus miembros, especialmente de los niños.

Y resulta muy interesante la experiencia que uno de los autores trae a estas páginas afirmando que: más que una actividad recreativa, los MIMOS constituyen una intervención terapéutica con una base espiritual y relacional, en la que la risa, el contacto simbólico y la mirada atenta se convierten en herramientas de sanación interior.

Y en otras esferas sociales y religiosas nos encontramos escenas interesantes como estas: que san **Juan XXIII** hacía gala de su ingenio autocrítico cuando bromeaba diciendo que a menudo decidía hablar con el Papa sobre problemas serios antes de recordar **“¡que el Papa soy yo!”**.

O esta anécdota sobre la resistencia lúdica de san **Juan Pablo II** a las expectativas rígidas de conducta clerical: en cierta ocasión, cuando todavía era cardenal, el santo fue reprendido por disfrutar de muchas actividades deportivas al aire libre, a lo que Juan Pablo respondió que **“esas son actividades que practican al menos el 50% de los cardenales”**.

En Polonia, en ese momento, sólo había dos cardenales.

En esta edición de **Labor Hospitalaria**, los autores aportan su reflexión y sugerencias desde los ámbitos de su especialización, para poder ir descubriendo, iluminando en lo posible, este mar de posibilidades que vamos descubriendo en nuestro mundo un tanto acelerado. Y el humor resulta ser una de las mejores soluciones.

Desde muy antiguo se nos ha transmitido que

“**El corazón alegre constituye buen remedio, más el espíritu triste seca los huesos” (Proverbios 17:22).**

Este versículo de la Biblia conecta directamente el estado emocional positivo (alegría, risa, buen ánimo) con el bienestar físico (**“buen remedio”**). Por otro lado, contrasta con la tristeza prolongada, que se presenta como algo que debilita el cuerpo, muy en línea con lo que hoy estudia la ciencia sobre el estrés y la salud.

Hoy se sabemos, por cuanto se nos ha transmitido por los autores que la risa puede reducir el estrés y disminuir el cortisol; favorece la liberación de endorfinas, asociadas al bienestar; puede contribuir a mejorar el sistema inmunológico y la salud cardiovascular. Y, en consecuencia, este proverbio, escrito hace siglos, resume de forma sencilla lo que la ciencia actual ha ido comprobando: una actitud alegre y el sentido del humor son una especie de **“medicina”** natural para el cuerpo y la mente.

“**Hijo mío, está atento a mis palabras; inclina tu oído a mis razones. No se aparten de tus ojos; guárdalas en medio de tu corazón; porque son vida a los que las hallan, y medicina a todo su cuerpo” (Proverbios 4:20-22).**

Podemos comprobar que se presenta la sabiduría (y por extensión, una mente sana y equilibrada) como fuente de vida y medicina para el cuerpo. Además, se refuerza la idea de que lo que ocurre en nuestro interior (pensamientos, actitudes) impacta directamente en la salud física.

Hoy se reconoce que: los pensamientos y emociones influyen en la salud mediante la conexión mente-cuerpo; una actitud positiva y hábitos mentales saludables pueden mejorar el bienestar general y prevenir enfermedades. Este pasaje complementa muy bien al anterior, mostrando que no solo la risa, sino también una mente sana y enfocada en lo positivo, contribuye a la salud del cuerpo.

La enfermedad, que provoca disrupción en el estado vital de la persona, no espera curación siempre, pero sí aceptación, integración, consuelo, acompañamiento y cuidado, con la paliación de todo tipo de sufrimiento y el retorno a una condición saludable cuando este regreso sea posible. Y ha de estar presente el condimento del humor.

Hemos de introducir un enfoque de humanización, en el empleo de las herramientas y medios que poseemos, para que no nos conduzca sin remedio a eliminar a la persona y su dignidad en el desempeño de nuestras tareas asistenciales. En definitiva, nos importa considerar la centralidad de la persona y su dignidad. Y es el contexto en que nos movemos en **Labor Hospitalaria** y, estas reflexiones nos pueden ayudar, personal y profesionalmente a saber acompañar a las personas que experimentan el sufrimiento en sus diferentes facetas y teniendo en cuenta que tratamos el sufrimiento con Humanización y Hospitalidad que está en el corazón del que acoge y acompaña con el condimento del humor.

**Calixto Plumed Moreno O.H.**  
**Director**

