

## Germán Payo ofreció algunas técnicas para desarrollar el sentido del humor

### «La gente todavía no se toma muy en serio los beneficios de la risa»

#### Primer Simposio sobre el Humor

L. de E.

Dentro de las actividades organizadas en el primer Simposio sobre el Humor por la Facultad de Filosofía y el colegio Antonio Machado, el martes tuvo lugar el taller dirigido por Germán Payo sobre "Educar el sentido del humor". A través de él este profesor trató de dar a los asistentes algunas técnicas para aprender a reírse "se han hecho muchas investigaciones sobre el tema que han demostrado sus beneficios, lo que ocurre es que la gente todavía no se lo toma muy en serio pero hay personas con cáncer que tenían dos años de vida y han conseguido vivir cuatro". Estos beneficios abarcan muchos aspectos: físicos, intelectuales, emocionales, sociales, laborales y empresariales "tanto la salud corporal como la relación entre inteligencia, creatividad y humor, las relaciones con los demás, el trabajo en equipo y otras muchas cosas tienen mucho que ver con la capacidad de reírse de sí mismo y de ser una persona divertida".

A través del sentido del humor se pueden también

desarrollar actitudes de flexibilidad que ayuden a buscar otro punto de vista en situaciones trágicas o de convivencia diaria, además de ser un medio de lograr una mayor confianza y aprecio propios ante los temores y las angustias y de luchar contra el estrés, la timidez y la depresión.

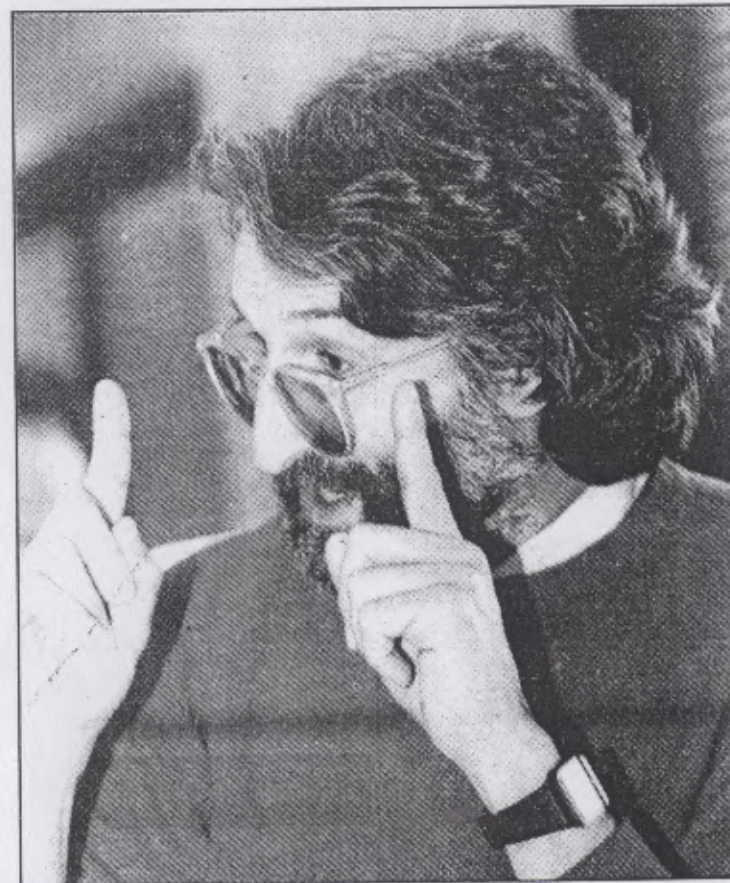
Ante la pregunta de si el humorista nace o se hace Germán Payo asegura "es como la inteligencia, hay gente que tiene un sentido del humor natural pero también se puede desarrollar y para eso es para lo que se utilizan las técnicas en las que se basa este taller". Las actividades que se pueden realizar para fomentarlo son la observación, la actitud lúdica, el reírse de sí mismo, así como el tener un pensamiento divergente buscando el otro lado de las cosas y un sentimiento divergente que es hacer una gimnasia en la que, ante situaciones que nos deprimen, tratemos de usar otro sentimiento. "El sentido del humor es algo que está al alcance de todos y depende de nosotros el desarrollarlo y el apreciarlo como valor", según aseguró Germán Payo.

## Receta para mejorar el sentido del humor

1- Mírese al espejo todas las mañanas y riase de esa cara que vé delante, viene muy bien antes del desayuno, comida y cena.

2- Todo lo que le sucede a usted o a los demás se puede ver desde un punto de vista trágico o cómico, el segundo cuesta más pero es más divertido.

3- El humor es la distancia más corta entre dos personas.



Germán Payo.