

» CRUSOS DE VERANO / UNED



María del Carmen Pérez-Llantada, en la sede de la UNED en Santander. / PEDRO PUENTE HOYOS

**Mª DEL CARMEN PÉREZ-LLANTADA PROFESORA PSICOLOGÍA UNED** Ha impartido el curso 'La risa y el humor: entrenamiento en emociones positivas' en los cursos de verano de la UNED. La clave para superar cualquier situación: ver la parte positiva (siempre la tiene)

## 'Es verano, llueve. ¡Qué de paraguas voy a vender!'

M. MARTÍNEZ / SANTANDER

Una situación: es julio, es verano, y llueve; hace un tiempo de perros. Primera lectura: *Estupendo. Qué verde estará el campo*. Segunda lectura: *Cuántos paraguas se van a vender*. Tercera lectura: *Mira qué bien, voy a merendar un chocolate con churros*. María del Carmen Pérez-Llantada da tres interpretaciones en positivo a la lluvia que esta mañana de julio cae sobre Santander. Las primeras que se le han ocurrido, explica, pero todas con hilo conductor: buscar la parte positiva a cualquier hecho vital, más o menos importante. Profesora de Psicología en la UNED, ha impartido esta semana el curso *La risa y el humor: entrenamiento en emociones positivas*, dentro de los cursos de verano de la Universidad Nacional de Educación a Distancia. Objetivo: dar herramientas y entrenar para relativizar, sopesar y sacar rentabilidad positiva a las vivencias, buenas y malas. Han acudido jóvenes y adultos (120 personas en total)



Una de las actividades consistió en disfrazarse y soltar emoción. / P. P. HOYOS

que, el último día, se han colocado una nariz de payaso y han dado rienda suelta a sus emociones. Minutos antes de esta *fiesta* emocional, Pérez-Llantada comentaba: «Lo van a pasar bien. Y van a aprender».

Aprender a reír (o recordar que se puede). La risa es una de las encargadas de generar «emociones positivas» en las personas, se arranca Pérez-Llantada. Además de lo meramente orgánico, de que estas emo-

ciones propicien la segregación de hormonas como la oxitocina (la de la *felicidad*), y que esto incida en el sistema inmunológico, la risa y el humor, añade la profesora, son un puente hacia una visión favorable de los acontecimientos. «En Psicología, se puede aplicar para mejorar el estado de las personas», precisa Pérez-Llantada, si bien recuerda que también pueden tener una función preventiva en personas sin patologías, o que, por ejemplo, no hayan sufrido traumas: si se otorgan herramientas para canalizar y transformar emociones, se crea una memoria para enfrentarse al futuro. Porque con esto no se nace, «esto se entrena».

El curso impartido en la sede de la UNED en Santander ha tenido parte teórica y práctica. La primera ha servido para repasar con los asistentes el impacto de talleres de risa en hospitales con niños ingresados, en repasar la vinculación de las emociones y la salud. La práctica pasó por actividades en grupo donde interpretar, disfrazarse y «abrirse».

Pérez Llantada recuerda que para muchas personas resulta dificultoso expresar emociones, sacarlas a la luz. Pero coincide en su beneficio para limar síntomas o afrontar situaciones. No sustituye nunca a un

**P**érez Llantada recuerda que expresar las emociones sirve para limar síntomas o afrontar situaciones. La ayuda que está más que probada de encarar es el cáncer.

**S**e enseña «a pensar y a buscar el lado positivo de las cosas. No tiene por qué encontrarse ahora, pero se encuentra siempre». No hay edad, la risa no se desaprende.

fármaco, no. Pero a modo de ejemplo, la profesora recuerda «la ayuda, que está más que probada» de encarar, por ejemplo, el cáncer. «Ayuda y mucho». La directora del curso es parte equipo que oferta e imparte cursos a empresas, instituciones, centros de día. «Trabajamos mucho, por ejemplo, con *deportistas*».

En el taller, se enseña «a pensar y a buscar el lado positivo de las cosas. No tiene por qué encontrarse ahora, pero se encuentra siempre». No hay edad, la risa no se desaprende. Al contrario, «los mayores relativizan más las cosas», explica. Hay actividades con mimo, se escriben cuentos, hay que disfrazarse, hay momentos de relajación. Psicología positiva para ayudar en un trance o para personas sin problemas aparentes. «Es psicología para estar bien».