

HABLEMOS DE.

## Los cuidados de enfermería y el sentido del humor

### ¿Un tratamiento enfermero?, ¿un reto?

- B. Carbelo Baquero- Profesora Titular interina en la Escuela de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Alcalá. Licenciada en Psicología. Diplomada en Enfermería.

- F. Casas Martínez -Profesora Titular Interina en la Escuela de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Alcalá. Diplomada en Enfermería

- S. Rodríguez de la Parra- Profesora Titular Interina en la Escuela de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Alcalá. Diplomada en Enfermería y

- M, Romero Uorí.- Profesora Asociada de Ciencias de la Salud en la Escuela de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Alcalá. Diplomada en Enfermería. Psicoterapeuta.

Desde este artículo se hace una reflexión acerca de las implicaciones que el buen sentido del humor, el optimismo, puede tener sobre la salud de las personas que cuidamos, así como sobre la de los propios cuidadores, tanto si se trata del desarrollo de la profesión en un medio hospitalario como en Atención Primaria, como una alternativa adaptativa a todos los procesos o bien como una disposición valiosa para la propia existencia.

Según Goleman, la gente optimista tiene más éxito, no se dejan agobiar rápidamente y gobiernan mejor sus vidas, algo francamente valioso si se piensa que el trabajo por sí mismo es una fuente de estrés como puede ser en el caso de las enfermeras y otras profesiones relacionadas con la salud y en el campo de las relaciones interpersonales, en situaciones que a veces se presentan como dolorosas y extremas.

Prevenir el burnout o estrés profesional, transmitir a nuestros pacientes un cierto optimismo, y vivir lo cotidiano, de manera positiva y por ende más agradable, no sólo supone un desafío en el mundo actual, sino que realmente se puede ver aumentada nuestra capacidad de autocontrol y a las personas que cuidamos, educamos y que están a nuestro alrededor puede que (casi seguro) el entorno se le haga más agradable, facilitándose el fomento, la protección y la rehabilitación de la salud y haciendo más llevaderos los procesos que acompañan a la enfermedad.

### INTRODUCCIÓN

Aunque todos los procesos relacionados con el estado de ánimo dependen en gran parte de la herencia biológica, hay aspectos de fácil aprendizaje que ayudan a realizar el trabajo y permiten abordar otros aspectos de la vida cotidiana con optimismo y sentido del humor, como son la auto-estima, el hacer conscientemente del trabajo una satisfacción, elaborarse una dieta sana y equilibrada y hacer un esfuerzo por ser amable y sonreír. Todos estos aspectos pasan a ser importantes cuando entre los instrumentos más utilizados en el trabajo están las relaciones interpersonales, es decir, tratar con personas todos los días, y establecer relaciones con ellas (como es el caso de las enfermeras, médicos, psicólogos, trabajadores sociales, otras profesiones afines); además, esta actitud tiene efectos tremendamente positivos si estas personas tienen alteraciones en su salud, y lo que resulta a su vez más optimista es que: se puede aprender.

La risa interviene en el equilibrio biológico que condiciona el equilibrio salud- enfermedad. El enfoque de las enfermedades psicosomáticas nos hace ver relaciones muy estrechas entre el espíritu y el cuerpo, el pensamiento y la evolución de los procesos, las manifestaciones de las emociones y los síntomas.

Las enfermeras que estamos en contacto con personas con diversas alteraciones de la salud podemos observar la relación entre el buen sentido del humor y optimismo con la buena salud, y el pesimismo y poco sentido del humor con la depresión, las tensiones psíquicas, el exceso de trabajo, el estrés y la vida acelerada, son círculos viciosos responsables de muchas manifestaciones psicosomáticas que podemos observar en las consultas de enfermería y en diversas situaciones de atención a la salud.

### PSICOSOMÁTICA DE LA RISA

Cuando hablamos de técnicas que pueden servir de ayuda a los estados antes expresados, que generan malestar en el ser humano, se mencionan habitualmente el yoga, la relajación, la meditación, el ejercicio físico... todos ellos métodos eficaces, útiles y recomendables, pero la risa es un fenómeno humano que no hay que ir a buscar a ninguna parte, nos acompaña y tiene un papel fundamental en el mantenimiento de la salud.

La risa y el sentido del humor tienen estrecha relación con la fisiología del cuerpo y con manifestaciones musculares, respiratorias, nerviosas y psicológicas. Según Rubistein la risa es un ejercicio muscular, una técnica respiratoria, La risa libera endorfinas cerebrales, es un estimulante psíquico, y por su acción en el sistema neurovegetativo combate el estrés,

La risa desde el punto de vista psicosomáticos una emoción de efectos beneficiosos en el psiquismo que a su vez hace sentir bien a nivel corporal (podemos hacer la prueba). Normalmente cuando estamos agobiados, preocupados, angustiados, ansiosos, tendemos a la introversión de manera inconsciente, cuando lo que favorecería la evacuación del conflicto o al menos lo mejoraría sería todo lo contrario; pero esto ya sería desde una perspectiva de esfuerzo de voluntad, interés consciente, y es precisamente por ese carácter voluntarioso y reflexivo por lo que se hace posible.

La risa ocupa un lugar privilegiado en numerosas técnicas antiestrés. Recientemente se ha descrito que uno de los mecanismos fisiológicos de la emoción es la producción de endorfinas y encefalinas, neurotransmisores formados por breves cadenas de aminoácidos que se encuentran sobretodo en el sistema límbico y cuya función es combatir el dolor disminuyendo la receptividad del organismo ante estímulos dolorosos. Se ha demostrado pues que la risa estimula la producción de endorfinas y, por tanto, disminuye la intensidad de los fenómenos dolorosos, de ahí su interés terapéutico..

### EL HUMOR EN LAS PROFESIONES SANITARIAS

Existen relaciones manifiestas entre el humor y la buena salud, así como entre el optimismo y la curación, pero también entre el pesimismo y la depresión. El estrés es desencadenante de muchos trastornos que podemos observar en el entorno sanitarios. Una gran parte del estrés proviene del exceso que cometemos con nosotros mismos a través de la competitividad y del acelerado ritmo de la vida moderna. Por otro lado, las tensiones psíquicas inseparables del exceso de trabajo o de factores psicológicos bloquean el estímulo de la risa.

Las profesiones sanitarias tienden a considerarse excesivamente trascendentes puesto que

estamos en contacto con el déficit del bien máspreciado por el ser humano, la salud, y por ese motivo es bastante difícil encontrar el optimismo y eligen sentido del humor. Consecuentemente las personas que tienen problemas con su salud dan un matiz más dramático a su vida, lo que agrava el proceso de optar por actitudes optimistas y hace que aparezca la ansiedad.

El interés de lo hasta ahora expuesto es ser conscientes de que la tensión psíquica que inevitablemente acompaña a la enfermedad se veía de alguna manera reducida si se utilizara la risa y el humor como parte de la terapia para reducir esa ansiedad, Además de producir un beneficio inmediato puede propagarse y tener efectos sobre la propia evolución de la enfermedad. Del humor y la risa también puede beneficiarse el profesional sanitario, en el sentido de auto cuidarse y prestar atención a sus necesidades, ya que a su vez es partícipe, de alguna manera, de las tensiones que generan los procesos de salud-enfermedad.

Según Shangharakshita nuestra mente es la fuente de todo sufrimiento y felicidad, así pues con la capacidad de conciencia del ser "humano podemos desarrollar cualquier sentimiento de empatía con los demás que los ayuden ante una situación de ansiedad, Lowen et al, en su estudio cultural y antropológico de la depresión, explica la génesis de la misma como dolencia emocional en los rasgos de la familia nuclear y en los hábitos de crianza de los niños, y para aliviarla recomienda ejercicios prácticos para que despierten las energías ocultas de los enfermos y que les ayuden a expresar su amor, independencia y singularidad. Si las enfermedades mentales tienen una manifestación en lo físico, esto es, si las alteraciones se pueden observar desde la postura y la tensión en los músculos de la cara, los ejercicios que puedan ir a flexibilizar o a contraponer algo en ese sentido pueden ayudar. Valga para esto la risa...

## EL HUMOR Y LOS CUIDADOS DE ENFERMERÍA

Las enfermeras debemos encontrar la manera de hacer saludables y agradables las relaciones con las personas que vamos a cuidar, actitud que siempre resulta rentable tanto para el usuario como para el propio profesional, ya que éste puede encontrar mayor satisfacción en el trabajo cotidiano, si el profesional es capaz de preparar un entorno relacional de ayuda informando al paciente en las dudas, compartiendo los objetivos terapéuticos, y alentando a la familia a aceptar la situación, ¿porqué no ha de situarse todo este proceso interaccional en el punto de máxima optimización para el paciente, que es hacer planteamientos desde lo positivo y optimista en la vida? A veces el comportamiento de una enfermera tiene que ver mas con la maña o pericia, con una especie de «actuación» en el sentido estricto de la palabra, dicho de otra manera, la enfermera ha de «jugar el papel» consciente y voluntariamente adoptando actitudes que rompen barreras en las relaciones y que a su vez estimulan las mismas, Marta AUué en su libro «Perder la piel» donde describe sus experiencias de paciente grave durante meses, añora de alguna manera la falta de "actuar" de algunas enfermeras, que cuando cuidaban sus quemaduras profesionalizaban el cuidado escrupulosamente el lo físico pero perdían su «actuación» cuando el plano en el que tenían que representar rozaba la esfera de lo emocional, de lo afectivo. No todas, pero si muchas de las enfermeras, observa Marta Allué no juegan la parte del papel que también nos corresponde como profesionales, es decir el de apoyar en lo psíquico, de hacer sentir bien al otro, aunque a veces no apetezca. Es un papel que implícitamente tenemos asignado, y también explícitamente debemos profesionalizar, El humor es un buen antidepressivo y la risa es salud. La tensión psíquica y física generadas por el exceso de trabajo pueden bloquear las actitudes positivas y optimistas, pero si adoptamos éstas como parte de nuestro trabajo, es posible que cada profesional descubra que no es tan difícil «actuar», ya que dichas actitudes facilitan la relación terapéutica con el paciente y su familia, y hacen sentirse al paciente más seguro, lo que permite al profesional desarrollar su trabajo con mayor satisfacción de forma que resulte más gratificante.

Cuando se recogen datos para la historia y se analizan las características individuales de la persona, de su enfermedad y de la situación del entorno, puede ser interesante situar adecuadamente algunas de las actitudes más positivas de los pacientes, que además sirven de recursos para el mantenimiento de la salud, y aquí el estado del humor es también una referencia para evaluar los cambios que se produzcan. Resulta de interés recoger en la valoración del paciente datos que pueden influir en su nivel de bloqueo, Por ejemplo :

- 1) Su estado de ansiedad, algo muy relacionado con la incapacidad para relajarse y reír.
- 2) Red de apoyo con la que cuenta el paciente'. miembros de la familia con los que puede contar y papel que desempeñan. Siempre es mejor contar con apoyos.
- 3) ¿Está adaptado a la situación? Si no es así que posibilidades identifica el paciente para superar la situación.
- 4) ¿Cómo se siente actualmente? Observar si se expresa en términos positivos o negativos,
- 5) ¿Expresa los sentimientos con facilidad?
- 6) ¿Qué sentimientos expresa más fácilmente, los positivos, los negativos o ambos?
- 7) Cuando ha tenido algún problema en su familia, ¿se abordaba la situación con alternativas positivas al problema o se vivía de manera negativa?
- 8) ¿Le resulta fácil reírse?
- 9) ¿Qué opina de las bromas ?..

Es fácil que la enfermera que valora al paciente pueda incorporar algunos aspectos más observados en cada enfermo en particular. El buen humor, el optimismo, las personas que afrontan la vida de forma positiva e integradora lo manifiestan en la cara, expresión facial, brillo de los ojos, gestos, en la postura relajada, su caminar,,, parece que el cuerpo muestra una armonía- La risa quizás es el dato más manifiesto, pero la voluntad de adoptar actitudes activas y positivas en el cuidado de su salud, un pensamiento abierto y el calor humano, son también muestras positivas.

Las observaciones de lo expuesto nos pueden orientar en cuanto a este recurso con el que puede contar o no el paciente (el humor estable, el optimismo, lo positivo). La familia en el mismo sentido es apreciable, pues es un valor para identificar si se dispone de otro recurso también muy importante, que como entorno inmediato de los pacientes influirá en su grado de optimismo y en su manera de afrontar la situación.

Los profesionales sanitarios podemos interferir en el humor de los pacientes mucho más de lo que imaginamos. Cuando la enfermera desarrolla su capacidad para la empatía, facilita la comprensión y opta por actitudes positivas y optimistas, los pacientes tienden a estar más confiados y relajados. Por el contrario, un humor ansioso en el profesional transfiere ansiedad en el paciente y su grupo familiar.

Está demostrado, según la terapia fenomenológica de Rogers, que es necesario facilitar la

empatía y la escucha activa y fomentar unas relaciones auténticas para que la relación con el paciente sea efectiva.

### ¿QUE PAUTAS SEGUIR CON NUESTROS PACIENTES?

El primer paso tiene que darse en el equipo de salud, Como grupo ha de comprometerse con las actitudes facilitadoras para un buen funcionamiento de las relaciones interpersonales entre los miembros del equipo, que sea capaz de abordar los problemas generando soluciones desde "una autocrítica constructiva". El mismo equipo puede ser un espacio en el que se fomenten y practiquen unas relaciones sanas, positivas y con un buen sentido del humor, Se pueden programar sesiones de entrenamiento en habilidades sociales, asertividad y práctica de la escucha activa a través de técnicas como role-playing, dramatizaciones y sesiones de estudio de casos reales. Practicar la relajación para luego poder enseñar a los pacientes también resulta recomendable,

Las pautas que proponemos con los pacientes, para fomentar cierto optimismo, van desde una fase inicial de la relación hasta las actuaciones concreta finales:

- 1) Establecer desde el principio una relación de empatía con el paciente y la familia.
- 2) Adoptar posiciones en la información y resolución de dudas desde lo positivo, desmitificando falsas creencias respecto a la enfermedad-
- 3) Ayudar al paciente y su familia a identificar lo que más les preocupa de su proceso,
- 4) Reforzar los progresos conseguidos por el paciente por pequeños que sean.
- 5) Animar al paciente y la familia a utilizar estrategias que favorezcan una vida saludable y satisfactoria: dietas equilibradas, relajación, masajes, escuchar música, visualizar escenas agradables ( vídeo, cine), lecturas y hacer cosas que resulten agradables, de su interés y sobre todo que apetezcan.
- 6) Evitar actitudes que generen en el paciente sentimientos de culpabilidad (juicios de valor, reproches, dudar de su palabra).
- 7) Enseñar técnicas de respiración profunda y relajación, que tienen efectos demostrados efectivos y a corto plazo.
- 8) Facilitar y utilizar actitudes de escucha activa por parte de la enfermera que permitan al paciente sentirse más cómodo, y sobre todo sentirse respetado, aceptado y valorado. Estas actitudes son: empatía, respeto cálido, autenticidad y aceptación incondicional.

Pero ¿qué margen de posibilidades tiene el profesional para estas actitudes citadas y la planificación de los cuidados? Según Delay et al , las habilidades relacionadas con el campo de la afectividad de las personas en gran parte son innatas, están estrechamente ligadas a las tendencias del individuo adulto y dependen de la maduración fisiológica, no obstante, estas habilidades si existe el interés de adquirirlas se pueden aprender á través de la formación y del ejercicio, Las emociones son igualmente un fenómeno social, puesto que además de ser innatas también vienen determinadas por las relaciones interpersonales, que se modifican a lo largo de

la vida orientándose hacia el grupo social. Igualmente es indudable que las personas estamos aprendiendo toda la vida, y por ende también en el aspecto emocional nos ejercitamos con las distintas situaciones que vivimos.

Goleman en su libro «Inteligencia emocional», expone que: «podemos mejorar áreas en la que nuestra inteligencia emocional es débil, como puede ser un escaso optimismo y un bajo tono del sentido del humor, pero para ello hay que motivarse y controlar la furia; potenciar nuestra empatía escuchando a los demás, y si se concentran los esfuerzos en cambiar, nuestros circuitos cerebrales se ponen en marcha y la nueva actitud es cada vez más fuerte, hasta que por fin llega a ser una respuesta automática».

## CONCLUSIONES

La enfermera debe ser capaz de ejercitar su optimismo directa e indirectamente (consigo misma y con otros) para hacer recuperar el humor a los pacientes, disminuir su nivel de ansiedad que tanto tiene que ver con la falta de flexibilidad y el pesimismo, y enseñar al paciente técnicas específicas para el autocontrol. A través de esta proyección debe alentarlos a la distensión ya sea mediante la risa, ya sea mediante ejercicios organizados de respiración, relajación, yoga, meditación etc, o a través de lecturas de evasión, cine o escuchar música, en resumen, propiciar lo más agradable para cada uno. En la medida en que se tengan habilidades para transmitir optimismo también se recibe, y ese doble circuito hace más ricas las relaciones. Sin duda, trabajar con alegría y optimismo ayuda a recuperar el estado anímico positivo para enfrentarse en el día a día a la enfermedad, tan ligada a la debilidad y a la tristeza.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Goleman D. Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós. 1996.
2. Rubistein H, Psicopatología de la risa. Fondo de Cultura Económica. México, 1989.
3. Lawson J. Endorfinas. La droga de la felicidad. Barcelona: Eds Obelisco, 1995.
4. Morell Ocaña M, Efectos biológicos de distintas situaciones de estrés psíquico con especial referencia al sistema inmune. Málaga: Noviembre, 1996. TESIS DOCTORAL.
5. Amat Puig V, Fernández C, Orts I, Poveda MR, Roma MT, Rivera D. Estrés en estudiantes de enfermería- Rev ROL de enfermería 1990; 140: 75-8.
6. Moody RA. Humor y Salud. El poder curativo de la risa. Madrid: Edaf, 1990.
7. Sangharáshita DA. Sólo existe el momento presente. Valencia: Ed Tres Joyas. 1994.
- 8- Lowen A. La depresión y el cuerpo. Madrid; Alianza editorial. 1990.
9. AUué M. Perder la piel. Barcelona: Planeta Seix Barral, 1996,
10. Rogers CR. El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica. Barcelona:

Ediciones Paidós. 1984.

11. Chalifür J. La relación de ayuda en los Cuidados de Enfermería. Una perspectiva hollstica y humanística. Barcelona:SG Editores, S.A-, 1994.

12. Cibanal L, Inlerrelación del Profesional de Enfermería con el Paciente- Barcelona: DOYMA, 1991.

13. DelayJ, Pichot P. Manual de Psicología. Barcelona: Masson, 1991.