

¿ES LA SONRISA UN ELEMENTO EN LA COMUNICACIÓN SANITARIA?

BACAS RUIZ MAGDALENA, BACAS RUIZ ENCARNACION, DIAZ RIVAS ANTONIA ENCARNACION. HOSPITAL DE MOTRIL.

CORREO ELECTRONICO: enkabacas@gmail.com

INTRODUCCION

El humor es un elemento de comunicación humana con carácter universal y que forma parte de nuestra actitud hacia la vida.

Sabemos que nuestro cerebro reacciona frente a la sonrisa liberando endorfinas; hormonas favorecedoras de la reducción del estrés y que actúan como analgésicos naturales del cuerpo, entre otras propiedades.

La sonrisa favorece, además, una comunicación positiva, humana e igualitaria.

OBJETIVO

En la atención al usuario sanitario ha de ser mejorar, en la medida de lo posible, su realidad. Aprovechemos los beneficios que nos brinda el humor para conseguir este fin.

METODOLOGIA

Tras analizar diversos estudios y publicaciones, y una vez descartadas aquellas de corte humorístico, hemos llegado a los siguientes resultados.

RESULTADOS

La sonrisa ayuda a reducir el estrés emocional que acompaña a cualquier proceso de enfermedad.

Sonreír nos hace percibir como más confiables ante los demás y nos reviste de autoconfianza ante nosotros mismos ya que nos carga de positividad.

Cuando alguien sonríe ligeramente después de equivocarse, estrecha los lazos sociales y provoca empatía consiguiendo reducir la hostilidad en los demás.

La sonrisa es favorecedora de la comunicación y de las relaciones interpersonales.

CONCLUSIÓN

Una sonrisa es nuestra carta de presentación ante los demás pudiendo comunicar mucho más que una palabra. Diversos estudios concluyen que las personas somos más propensas a confiar en otra persona si ésta sonríe. Cuando sonreímos es probable que nos devuelvan la sonrisa debido al efecto de las neuronas espejo y al hacerlo, conseguimos inducir un cambio positivo en el estado emocional de esa persona. Esto se debe a la propiocepción.

BIBLIOGRAFIA

García Walker D. Los efectos terapéuticos del humor y de la risa. Sirio 2011,

Carbelo Baquero B. El humor en la relación con el paciente : una guía práctica para los profesionales de la salud. Barcelona: Elsevier Masson 2005. 87-88p