

CORONAVIRUS

## El humor como fórmula para sobrellevar la pandemia

- Las redes sociales se llenan de memes y videos que bromean con el coronavirus
- [Coronavirus en directo](#)
- [Mapa del coronavirus en España, comunidad a comunidad](#)



Con humor todo es más llevadero. O así lo piensan quienes estos días llenan las redes sociales y los grupos de Whatsapp de **memes sobre el coronavirus**. Varias cuentas en Twitter amenizan además estos [tiempos de pandemia](#). No es de extrañar, pues uno de los aspectos que más caracteriza a España y sus habitantes es la capacidad de **convertir cualquier situación**, por dramática que pueda llegar a ser, en humorística. «Creo que está propiciado por el miedo que tenemos», considera **José Elías Fernández**, miembro del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, para quien el humor «es **una de las recetas más importantes contra el miedo**».



A su juicio, la risa nos lleva además a estar más sanos psicológicamente y evitar así esa histeria que la situación provoca en muchas personas. «Hay que **huir de la tristeza** que viene dada por pensamientos negativos y eliminar el estrés mediante el humor», asegura este psicólogo.



Pero no solo a nivel colectivo, sino también a nivel individual es crucial no perder el humor en una situación así. «Es importante crear un [ambiente donde haya risa o alegría](#), y para ello los memes ayudan», sostiene Fernández, que insiste en que aunque reirse a costa del coronavirus puede parecer algo irresponsable, es todo lo contrario: «Parece que en España aún está asociado a la despreocupación, y no es así, todo lo contrario. El humor nos da **posibilidades para ser creativos** a la hora de actuar».

Pero no todo vale. «Aunque también hay humor negro, lo que interesa es que sea un **humor blanco, liso, que nos permita ver las cosas desde una óptica natural**», mantiene este experto, pues el humor negro puede llegar a «meter más miedo». Esta tesis la sostiene también su compañera Elena Daprà, para quien es fundamental que el humor sea blanco, es decir, «**con inocencia**, abierto y transparente.

#### Sobrepasar límites

«El humor blanco nos sirve sobre todo para **evacuar emocionalmente**», asegura Daprà, para quien esta «evacuación» es esencial. «Hay una preocupación excesiva que está generando ansiedad y estrés», sostiene esta psicóloga, que aboga por la **risa para combatir los nervios**, siempre y cuando se utilice de forma correcta. El humor negro, explica, puede llevar al efecto contrario «porque puede sobrepasar los límites y convertirse en algo dañino».

Son varios los colegios de psicólogos de distintas comunidades autónomas que en los últimos días han emitido decálogos para ayudar a afrontar la epidemia. Una de las pautas que dan es mantener cierto grado de humor para alejar el miedo. «Lo que hace es desdramatizar. **Normaliza la situación, y aparte rebaja tensión**», remarca Daprà.





Andrea Choroszuca  
@lugar1



¡Un poco de risa para subir las defensas! #forzaitalia  
#VamosEspaña #coronavirus #memes #memescoronavirus  
#CoronavirusArgentina #coronavirusEspaña



Spartano Junglero  
@pastor\_santi



40 días después del asalto a Mercadona 😂😂😂😂



9:55 p. m. · 10 mar. 2020

