

SEÑALA LAS  
PARTES DE  
UNA  
ENTREVISTA.



### TERESA SANZ: "EL HUMOR ES UNA MEDICINA"

Nacho Gálvez, 3 NOV

Enfermera y escritora, su último libro *El poder del humor* se ha traducido a 47 idiomas. Ahora lo presenta en colegios de la región.

**PREGUNTA:** Suele decirse que no es lo mismo reírse de alguien que reírse con alguien, ¿qué significado tiene esa expresión?

**RESPUESTA:** ¡Claro! Hay un tipo de humor que daña o resulta inoportuno y otro que ayuda. El humor bueno es respetuoso y positivo, es el que practica la persona que se pone en el lugar del otro. Y es el que utilizamos con nuestros pacientes.

**P:** ¿Qué beneficios tiene el humor en la salud?

**R:** El humor une a las personas, permite ver los problemas con otra perspectiva, libera tensión, nos da ánimo. Lo que no quiere decir que nos escondamos detrás de la risa. Significa aprender a afrontar la vida de una manera más amable.

**P:** ¿Es sano reírse de uno mismo?

**R:** Es sano reírse de nuestros defectos y nuestros fracasos porque todos los tenemos.

Muchas gracias, Teresa. Ha sido un placer conversar contigo. ¡Seguro que a nuestros lectores se les ha dibujado una sonrisa!