

# El mal humor

---

Suena a cliché el dicho de <sé feliz y ríe> sin embargo, es un pensamiento que debe estar constantemente en los jóvenes y en los adultos. El buen humor es una actitud que combate la frustración del mal humor, un vicio de las sociedades estresadas y paranoicas del mundo moderno. El mal humor es como una caries que se alimenta de la apatía, el desinterés, el desgano, la tristeza sentimientos que conducen al hombre a perderse en el aburrimiento y el tedio para sí mismo y para quienes lo rodean. Quien padece de mal humor se está echando a perder la vida, porque solo ve sombras y hoyos negros en todo lo que le rodea.

Si estamos de buen humor somos felices y hacemos felices a los demás, pero si ocurre todo lo contrario generamos un caos, porque quienes nos rodean lo primero que hacen es alejarse y con ello lo único que conseguimos es irnos aislando. El mal humor puede hacer que nuestro día sea todo un desastre, que arruinemos cualquier conversación, que nos filden de amargados y que poco a poco nos vayan rechazando.

El buen humor ayuda a una convivencia sana e incluso fortalece el espíritu humano. Quien toma las vicisitudes de la vida con buen humor es más fácil sobrellevar el reto de la vida; el mal humor es como un costal que acumula males y que en la medida de que vaya alimentándose va modificando la apariencia interior y exterior, el rostro se ve tenso, la mirada dura, el cuerpo rígido, todo es negativo, irónico.



Una persona malhumorada se castiga así misma de las alegrías de la vida, se coloca grandes bardas para verse duro y apagado. Esta siempre agitada, deprimida, peleada con su entorno, con las personas, con las circunstancias. Y esta desgastando su alma y su organismo. Hay quienes dicen "hoy comí gallo", está enojada con el día, con sus actividades, consigo mismo, y una broma

que le hagan es el detonante para iniciar una guerra de berrinches y enfados.

Es importante cultivar el buen humor, y recordar las formulas de la vida: contra apatía, simpatía. Contra insociable, cordialidad. Para que podamos vivir en armonía es necesario ser alegres, reír, bromear y apropiarnos de la frase: sé feliz y ríe.

Por: María Velázquez Dorantes.