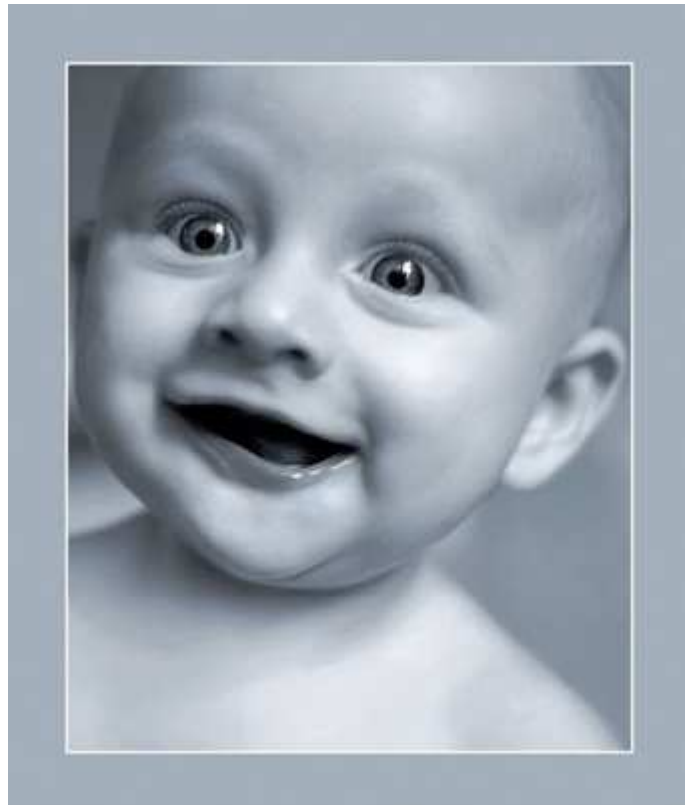


# **La Risa.-**

## **Significado y Beneficios**



**Trabajo realizado por  
Elvira Luján Illescas  
(Reflexología Podal)**

## **INTRODUCCIÓN.-**

La risa es un tema de aplicación diaria en nuestras vidas pero, ¿alguna vez nos hemos preguntado qué es la risa? ¿por qué nos reímos? ¿para qué sirve? ¿cuántas veces al día nos reímos? y, más allá de eso, ¿nos reporta algún beneficio terapéutico?.

Aquí sólo vamos a hablar de la risa como la respuesta que da el organismo para expresar diversión, alegría, felicidad, emociones todas ellas positivas que reflejan un excelente estado anímico del ser humano, y no de la sonrisa triste, ni tampoco de la risa maliciosa y burlona, que no merecen mi interés.

Así pues, la risa así entendida, es conocida en todo el mundo como un síntoma de buen humor, si bien es cierto que no se ríe en la misma medida en todas partes, dependiendo de ciertos factores como son la cultura, el clima, etc. Así, por ejemplo, en los países con clima frío, la gente ríe menos que en países con climas cálidos.

Estamos en un mundo lleno de conflictos y, una gran medicina, quizás la mejor, más efectiva y sin costo alguno, es el humor, que es lo que provoca en nosotros la risa. Sin duda el reír nos hace olvidar por un momento nuestros problemas, mientras uno ríe no existe nada más, es como si mientras reímos el mundo se hiciera a un lado y durante esos momentos nos sentimos plenos de dicha.

## **DESARROLLO.-**

Como decíamos, reír es la manifestación de nuestra alegría.

La risa es algo innato en el ser humano, nadie necesita aprenderla; sin embargo, los problemas de la vida moderna tales como el estrés, la ansiedad, etc., nos llevan a reír cada vez menos.

Los niños de hasta 6 años ríen una media de 300 veces al día mientras que un adulto considerado muy risueño lo hace unas cien, y uno con poco sentido del humor tan sólo unas 15. Con los años vamos perdiendo la capacidad de hallar el lado positivo y divertido de la vida, nos vamos llenando de recuerdos serios y la risa es cada vez más costosa.

Muchas veces se piensa que no se nos presentan muchas ocasiones para echarnos a reír espontáneamente, que la vida ya es demasiado complicada como para tener el sentido del humor a flor de piel; pero se puede intentar aflojar las tensiones con una carcajada y dejar que los músculos y órganos vuelvan a moverse. Si lo hacemos, sin duda nos sentiremos mucho mejor.

Es necesario aprender a desarrollar ese sentido del humor, que nos ayude a ver el lado cómico y divertido que tiene la vida. Esto nos ayudará a desdramatizar ante las dificultades, a relativizar los problemas. También nos va a resultar útil en nuestras relaciones con los demás, ya que es agradable tener alrededor personas que saben sonreír.

Por tanto, una de las actividades más sanas que podemos realizar es carcajearnos con frecuencia. No es ningún secreto que la risa es un método muy natural de levantar el ánimo. Echarse unas risas mejora el estado físico del cuerpo, entre otras cosas acelera la respiración, limpia los pulmones y oxigena el cerebro, el diafragma se contrae repetidamente al soltar las carcajadas, masajeando sanamente las vísceras internas, relaja los músculos tensos, reduce el estrés, y también ayuda a quemar calorías puesto que al reír se movilizan unos 400 músculos del cuerpo (investigadores de Indiana University School of Medicine y de La University of Maryland School of Medicine estiman que reír 100 veces es equivalente a hacer un ejercicio aeróbico de 10 minutos o 15 minutos de bicicleta). Pero, quizá lo más destacable de todo, es que se ha podido comprobar, con gran sorpresa de los científicos, que cuando una persona simplemente hace “el gesto típico de la risa” aunque no tenga ganas de reír, provoca las mismas modificaciones de las corrientes de su cerebro que la risa espontánea.

Reír es uno de los procedimientos que tiene el organismo para reponerse del estrés cotidiano. En los momentos de lucha movilizamos la adrenalina para tensar los músculos y mantener la atención alerta... pero luego, cuando el peligro ha pasado, empezamos a soltar las endorfinas que nos permiten relajarnos... ¡Ya hemos dejado atrás la pelea cotidiana! Podemos reponernos, alimentarnos... e incluso bailar y compartir la alegría.

Hay dos modos fundamentales de reír: La sonrisa y la risa franca y abierta a carcajadas.

Sonreímos a otras personas como gesto de cortesía hacia ellos y, al hacerlo, les transmitimos confianza, les estamos diciendo que pueden sentirse cómodos y seguros en nuestra compañía y, a la vez, que también nosotros estamos cómodos y nos sentimos bien con ellos, lo cual crea un ambiente cordial y propicio para establecer una relación.

J. J. Ratey, profesor de la Universidad de Harvard, en su libro “El Cerebro”, nos recuerda que la risa actúa como una especie de “señal social”. Los estudios han demostrado que es treinta veces más probable reír en un entorno social que cuando se está solo. Además, los seres humanos encontramos gran placer en socializar y en reír juntos.

La sonrisa es, pues, una señal social de gran valor. Si se hace con sinceridad, como muestra de agradecimiento sincero en las relaciones personales, se desencadenará una cadena de actitudes positivas. Así pues, antes de discutir un problema con un amigo, un familiar, un compañero de trabajo, tomémonos unos segundos, tratemos de sonreír, preguntémosle por su familia, recordémosle algún episodio entrañable para ambos, compartamos generosamente algo que no nos cuesta nada: la alegría de vivir cada día. Esto, sin duda, mejorará nuestra relación social.

Además de los beneficios sociales, como ya apuntábamos, la risa nos ofrece otro tipo de beneficios personales, beneficios tanto emocionales como físicos.

Existen numerosas investigaciones de universidades de prestigio que demuestran los enormes beneficios de la risa, reír es sano, tanto que la risa y la salud están estrechamente unidas. La risa fortalece el sistema inmunológico, por lo que las personas alegres, con una actitud positiva y optimista hacia la vida, suelen enfermar menos.

## **BENEFICIOS DE LA RISA.-**



### **SABIAS QUE... \*CINCO MINUTOS DE RISA ACTÚAN COMO UN ANALGÉSICO SIN EFECTOS SECUNDARIOS?**

A continuación se enumeran algunos de los beneficios que obtenemos al reír:

Reír favorece la secreción de serotonina, una neurohormona con efectos calmantes, y también hace que nos sintamos mejor con nosotros mismos.

Al reír, el cerebro hace que nuestro cuerpo segregue endorfinas, sedantes naturales del cerebro similares a la morfina; esas segregaciones que actúan como drogas naturales que circulan por el organismo, resultan cientos de veces más fuertes que la heroína y la morfina, además son gratuitas y no tienen efectos secundarios. Por eso cinco o seis minutos de risa continua actúan como un analgésico. Por otro lado, el proceso de liberación de endorfinas y neurotransmisores protegen al organismo de infecciones haciéndolo más resistente a las enfermedades y fortaleciendo el corazón.

Reír levanta el ánimo e inmuniza contra la depresión y angustia

Potencia la creatividad y la imaginación pues cuando uno se ríe segrega más adrenalina

Al reír se produce una sobre oxigenación celular que elimina el aspecto cansado y las ojeras. Cuando se ríe entra el doble de aire en los pulmones, de ahí que la piel se oxigene más; en concreto, los pulmones mueven 12 litros de aire en vez de los 6 habituales, lo que mejora la respiración y aumenta la oxigenación. Con esto se desmiente la idea de que la risa provoca arrugas en el rostro, al contrario lo tonifica; es más... reír resulta un método muy efectivo para retardar el envejecimiento de la piel del rostro, ya que al reír movemos una veintena de músculos de la cara.

Al reírnos estamos haciendo ejercicio (solo piensa en la última vez que te reíste de verdad y se recuerda cómo te dolía todo el cuerpo al dejar de reír): Con cada carcajada se ponen en marcha cerca de 400 músculos, incluidos algunos del estómago que sólo se pueden ejercitar con la risa. Es un excelente ejercicio aeróbico que ventila los pulmones y oxigena el cuerpo. Además, después de una buena carcajada encontraremos el pulso cardíaco más regular y acompasado.

Actúa como un masaje: La columna vertebral y sobre todo las cervicales que es donde por lo general se acumulan tensiones, se estiran al reírnos. Además se estimula el bazo y se eliminan las toxinas.

Reír nos limpia pues, al hacerlo, se lubrican y limpian los ojos con lágrimas. La carcajada hace vibrar la cabeza y se despejan la nariz y el oído.

Beneficia el aparato digestivo, pues con este movimiento el diafragma origina un masaje interno que facilita la digestión y ayuda a eliminar los ácidos grasos y contribuye a eliminar toxinas de forma que favorece la pérdida de peso.

La risa es una de las terapias más eficaces contra las depresiones causadas por un tumor y, en los enfermos de cáncer, no solo alivia los dolores sino que eleva también sus posibilidades de supervivencia. Al fortalecer el sistema inmunológico, la risa tiene un efecto indirecto sobre todas las células y humores del cuerpo (sangre, mucosa y otras) y, además, fortalece el sistema neurovegetativo, responsable de la coordinación de las funciones más vitales del organismo, señala el catedrático Lueder Decke, jefe de la Clínica Universitaria de Neurología de Viena.

Previene el infarto y la hipertensión. Según la 73 Reunión Anual de la Asociación Americana de Medicina (AHA), la risa podría ser la mejor medicina contra la patología coronaria, pues las personas que ríen tienen menos riesgo de padecer enfermedades coronarias. «El viejo axioma que reza que la risa es la mejor medicina parece ser cierto cuando se refiere a la protección del corazón», explicó en una conferencia de prensa el doctor Michael Miller, director del Centro para la Cardiología Preventiva de la Universidad de Maryland (Baltimore, EEUU), quien dijo que «Este es el primer estudio que demuestra un vínculo entre la risa y la enfermedad cardíaca».

Miller y sus colegas creen que la risa estimula la liberación de sustancias químicas que relajan los vasos sanguíneos. De este forma, se produce el efecto cardioprotector. «No se trata solamente de un ja, ja, ja», dijo Miller. «Se trata de sentir la risa».

Se ha comprobado también, que al reír, disminuye la contracción muscular y, como consecuencia, se consigue reducir la tensión corporal.

Crea un ambiente familiar mucho más feliz y mejora las relaciones laborales y de cualquier otro tipo.

Contribuye a equilibrar el pensamiento, con toques de sano humor.

La risa es un buen remedio contra la importancia excesiva que tantas veces le damos a lo que hacemos. Por consiguiente, ponerla en práctica no solo produce satisfacción y bienestar, sino que es una terapia muy buena para curar la depresión, el estrés, la angustia, la falta de autoestima.

Por último, la risa será nuestra mejor tarjeta de presentación. Nuestro certificado ante los demás de equilibrio personal, bienestar y felicidad.

Tantas ventajas no han pasado desapercibidas para nadie. Incluso organizaciones como Médicos sin Fronteras y Payasos sin Fronteras han hecho de la risa una forma de trabajar con personas que han perdido la sonrisa. La utilizan como terapia para superar otro tipo de problemas, bien de carácter psicológico o de otra naturaleza.

Un ejemplo de ello es el programa *Correos reparte sonrisas*, que en su tercera edición ha conseguido hacer reír a 1.460 niños en 21 hospitales materno infantiles de toda España. Otros centros sanitarios, como el Son Dureta en Palma de Mallorca y El Niño Jesús de Madrid, también utilizan el humor en sus terapias, incluso en la Facultad de Medicina de la Universidad de Lleida se ha incluido la asignatura "El humor como herramienta terapéutica".

## **RISOTERAPIA.-**



Ayudar al individuo a reírse con ganas es una de las terapias principales en la psiquiatría moderna y se aplica también para acelerar la curación de enfermedades no psíquicas, pues mejora el estado general de todo el organismo.

Así lo explica el psiquiatra austriaco Manfred Stelzig, de la Clínica Psiquiátrica de Salzburgo, en declaraciones a la revista Medicina Popular, tras señalar que es muy posible "volver a aprender a reír".

Unos trescientos médicos y psicólogos en todo el mundo, dedicados desde hace más de diez años a estudiar los efectos de la risa y el humor sobre el organismo humano, han descubierto una verdad muy antigua y conocida y confirmado científicamente que "reír es la mejor medicina". Gracias a todos esos descubrimientos, los médicos afirman que, para cualquiera -sano o enfermo-, bien vale la pena llevar a cabo conscientemente un plan de entrenamiento para reír más y mejor.

Por esta razón, es importante aprender reírse de la manera adecuada. Para ello, se han creado escuelas en las que se enseña a conocer las propiedades individuales de la risa y su utilización. Es lo que se conoce con el nombre de Risoterapia.

### **Lo mejor, las carcajadas**



La risa franca estimula casi todos los órganos, sobre todo si se tiene en cuenta el incremento de la circulación que sigue al masaje vibratorio producido por los espasmos del diafragma. Gracias a ello, los órganos funcionan mejor y su resistencia a las enfermedades es mayor.

Además, durante el acto de reír se liberan endorfinas, los sedantes naturales del cerebro, similares a la morfina. Por eso cinco o seis minutos de risa continua actúan como un analgésico. De ahí que se utilice para terapias de convalecencia que requieren una movilización rápida del sistema inmunológico. La risa inmuniza contra la depresión y contra la angustia.

Mari Cruz García Rodera, con más de 20 años de experiencia, es la fundadora de la primera y única Escuela de la Risa en España y de la Asociación Mundial de la Risa. "Cualquier risa no sirve para obtener los beneficios que buscamos. Si la carcajada no vibra y no es auténtica, no se consigue nada. Debe ser una risa sana", dice.

Aunque en más de ocasión la risa pueda parecer algo intrascendente, se ha demostrado que resulta muy favorable para la salud, incluso tiene su propio lugar físico en el cerebro. Este lugar se encuentra en una zona del tamaño de una ciruela, el córtex prefrontal. Esta zona es la parte más humana del cerebro, la que no desarrollan otros animales. Según los expertos, en ella reside la creatividad, la capacidad para pensar en el futuro y la moral. De ahí que seamos los únicos seres con capacidad de reír (no de alegrarse, que es muy diferente). Lo que sucede cuando nos reímos es que el cerebro procesa la información en un área diferente de la habitual, que variará según el tipo de humor.

Eso es todo lo que se conoce del origen de la risa, que es mucho menos de lo que se conoce sobre sus ventajas. La primera de ellas es el bienestar inmediato durante y después de una carcajada.

Esta sensación de bienestar procede de los espasmos clónicos del diafragma, el gran músculo que separa la cavidad pectoral de la abdominal y uno de los principales factores que intervienen en el proceso. El diafragma se encuentra en íntima relación anatómica con todos los órganos del cuerpo que apoyan la vida física. Siempre que haya movimientos convulsivos en el diafragma dichos órganos se ven afectados de manera positiva pura, intensa y proyectada desde dentro. "La risa maliciosa o burlona no sirve", explica la experta.

### **Reconocimiento médico de la risoterapia**

Aunque siempre se ha sabido que el sentido del humor influye en la recuperación de los enfermos, fue a partir de la década de los 70 cuando la risoterapia consiguió el empujón definitivo con el famoso caso de Norman Cousins, un importante ejecutivo de Nueva York, conocido crítico y editor de Saturday Review. A los cincuenta años le fue diagnosticada espondilitis anquilosante, una enfermedad basada en una especie de artritis espinal sumamente dolorosa, que lo dejó lisiado.

Por si fuera poco, los doctores no conocían la cura para la enfermedad y ante este panorama nada alentador, Cousins cayó en un estado de depresión mayor. Mientras más se deprimía peor era su estado y el dolor se hacía cada vez más intenso.

Los médicos le aconsejaron que probara a reírse un poco para sentirse mejor. Así, Cousins pidió varias películas cómicas, cortos de "El gordo y el flaco" y varias de los hermanos Marx. Apenas empezó a ver estas películas y a reírse a carcajadas comenzó a sentirse mejor. Descubrió que por diez minutos de risa a mandíbula batiente lograba eliminar el dolor por dos horas. Mientras más se reía mejor se sentía físicamente.

Combinando sus terapias de risa con dosis de vitamina C y siguiendo las indicaciones de los médicos, logró curarse por completo de su enfermedad para luego escribir un libro titulado *Anatomía de la risa*.

A pesar de todo, Mari Cruz García asegura que todavía hay un sector médico que se resiste a aceptar el buen humor o la carcajada como terapia, pero que los buenos resultados obtenidos provocan que cada vez se utilice más, y que se acerquen hasta su escuela un mayor número de doctores y especialistas en otras áreas de salud.

## Aprender a reírse



Un niño sano ríe 300 veces al día. Sin embargo, a medida que crecemos y nos vamos llenando de recuerdos serios, la risa es cada vez más costosa. Como cualquier otro ejercicio, necesita ser practicado: cuánto más nos reímos más fácil es luego provocar la risa y viceversa. Además, a reír se aprende.

En las escuelas de risa enseñan que las técnicas deben estar orientadas a reírse de la situación de los demás y también de la propia. "Es importante saber reírte con los demás, no de los demás, y aprender a sacar lo mejor de tu risa. En ocasiones, con tan sólo un par de sesiones, una persona puede conocer aspectos de su risa que le pueden ayudar para el resto de la vida", afirma García Rodera.

Hay que tener en cuenta que los profesores no son humoristas, sino técnicos. Un humorista busca provocar la risa con un chiste o una situación; los técnicos en esta materia nos enseñan a reír de la mejor forma posible sin esperar algo gracioso para hacerlo, y se preparan y estudian para ello.

## En qué consiste una clase de Risoterapia .-

Consta de diferentes partes:

- **Teoría:** se repasa todo lo referente a la risa en las diferentes culturas, así como las distintas clases de risa que se conocen (acogedora, maliciosa, nerviosa, hueca, histérica, profunda...). Se estudia también la parte de la memoria en la que almacenamos los momentos en los que se ha producido la risa.

- **Una parte práctica de estiramientos:** el movimiento desbloquea el cuerpo y éste se relaja. Por eso se hacen unos ejercicios de pulmones, espalda y estómago, para reír de la mejor forma y con la máxima facilidad. Conviene estar tumbado porque hay veces que los ataques de risa son de tal calibre que una persona no los puede soportar ni de pie ni sentado, así lo asegura la experta.
- **Comunicación:** ejercicios de comunicación con el fin de desinhibirse y crear complicidad entre los alumnos.
- **Técnicas:** se trata de practicar diversas técnicas con el fin de buscar la diversión y la vuelta a la infancia para lograr la mejor risa, es decir, la más saludable, esa que proporciona una carcajada intensa y pura.

"Cada persona es diferente, algunos con la risa más fácil o más sana que otros, por eso en las clases se aprenden las técnicas básicas útiles para todos. Se utiliza mucho el mundo de los sentidos porque éstos están en contacto directo con la risa, y es lo que más éxito tiene a la hora de hacer reír", explica Mari Cruz García en referencia a las clases que se dan en su escuela.

Tal como hemos apuntado, todos somos distintos, y a unos nos cuesta más que a otros la práctica de la risa espontánea y sincera, con lo que cada encuentro con la dinámica de la risa constituye una verdadera "aventura" en búsqueda de nuestra "risa interior".

La razón por la que este tipo de risa no suele surgir espontánea y sincera es porque tiene diversos "enemigos".

### ¿Cuáles son los enemigos principales de la risa?

*\*CONDICIONAMIENTOS SOCIALES.-*

La risa no está bien vista en determinadas ocasiones, se diría incluso que las personas que suelen reír mucho o de forma espontánea sobretodo en el ámbito laboral, a menudo son tildadas de irresponsables y poco maduras, en el mejor de los casos y hasta a veces se les acusa de ser un poco bobas. No se las acostumbra a tomar en serio cuando hablan ni se suele tener muy en cuenta su opinión a la hora de tomar decisiones..... "Este/a se lo toma todo a risa".

Si bien es cierto que no tiene nada que ver ser alegre y risueño con querer ser siempre el "gracioso" del grupo. A menudo las personas que son siempre el alma de la fiesta, el cuentachistes o el ocurrente, viven grandes problemas en su interior y reírse de todo y de todos, es su forma de evitar enfrentarse con ellos mismos, simplemente se ponen la máscara de la alegría, tras la cual se sienten menos vulnerables.

Es por eso que siempre que hablamos de la "risa interior" nos referimos a esa carcajada que nace desde un sentimiento de bienestar y paz.

*\* MIEDO A SER OBSERVADOS Y JUZGADOS POR LOS DEMÁS.*

La timidez, la vergüenza es algo que hemos adquirido desde nuestra más tierna infancia y constituyen grandiosos enemigos de la risa franca.

Al sentirnos observados nos invade el miedo al ¿qué pensarán de mi? y este sentimiento simplemente ahoga nuestra risa porque surge de la mente analítica y “esta”, es otro gran enemigo de la risa espontánea y sincera.

Para conseguir reír terapéuticamente es necesario alcanzar un estado de “no mente”. Esto ocurre cuando nuestro organismo está relajado y sereno.

En los grupos de dinámica de la risa damos gran importancia a la música, el juego , el baile y el movimiento físico pues estos nos hacen “abandonar la mente” y nos inducen a ese estado de relajación que nos facilita la apertura y por tanto al hallazgo de nuestra risa interior (terapéutica).

También realizamos algunos ejercicios de respiración y entrenamos la risa con las distintas vocales pues reírse con cada vocal estimula diferentes órganos y zonas de nuestro cuerpo.

Si tomamos la risa y el sentido del humor como un ejercicio diario podemos llegar a cambiar ciertas dinámicas de pensamiento que tenemos instauradas y que comportan ciertas reacciones y actitudes que, nos alejan de la paz y el bienestar.

Aprender a ver el lado positivo de las situaciones de nuestra vida, reír cada día unos minutos ante un espejo (aunque al principio debamos fingir nuestra risa porque no nos surja espontánea), hacer el esfuerzo de sonreír más...son cosas que podemos aprender asistiendo a grupos de dinámica de la risa y que pueden producir importantes cambios en nuestra vida y en todas nuestras relaciones.

Como ya sabemos, reír es físicamente beneficioso, pero para cultivar la salud emocional es también importante desarrollar el sentido del humor.

El buen humor es una sana habilidad emocional, consistente en mantener un estado mental positivo en casi todas las circunstancias. No siempre se manifiesta en carcajadas, pero es una gran muestra de inteligencia y de empatía con las personas que te rodean: en vez de sentir vergüenza, angustia, miedo, culpa o cualquier otra emoción negativa... te distancias y sonrías por dentro.

Además, el humor es un gran rompehielos. Afrontar con sentido del humor las situaciones que normalmente te producen tensión, es una buena forma de romper con los hábitos emocionales negativos. A veces, la falta de comunicación honesta hace que las relaciones humanas se anquilosen en rencores, celos, sentimientos de rivalidad... y otras actitudes emocionales que hacen difícil la comunicación.

## **¿Qué hacer para tomarnos la vida con humor?**

Lo primero que habría que hacer es aprender a valorar lo que tenemos y dejar de lamentarnos por lo que no tenemos, mostrar actitudes positivas ante las personas y los acontecimientos, rodearnos de gente divertida, hacer de nuestras obligaciones diarias una fuente de satisfacción.....

No se puede olvidar que la felicidad no está relacionada con grandes acontecimientos, ni con un buen trabajo o grandes cantidades de dinero, sino que está en disfrutar los pequeños momentos de cada día, y en esto influye mucho la actitud que cada uno tenga ante las adversidades y contrariedades que continuamente se nos presentan.

La risa es una medicina gratuita... natural y que todos podemos desarrollar como tal. El universo es más milagroso de lo que suponemos. Todo está planeado tan exquisitamente que en cualquier momento dado todos recibimos en nuestra vida las enseñanzas que necesitamos; de las personas que menos imaginamos aprenderemos una lección. Estemos, pues, atentos al compañero de trabajo, al vecino, a la cajera de la panadería, a la muchacha de servicio o al vigilante.

Los maestros espirituales budistas enseñaban a sus discípulos que todo es reductible a uno; que el progreso tuyo es el progreso mío, que tu aflicción es mi aflicción, que tu angustia es mi angustia, mi bienestar es el tuyo., esto quiero que lo comprendan de la siguiente manera: el efecto practico de vivir en sociedad es que todo tiene que ver con todo y nada se desarrolla en el vacío.

También decían que todo estaba relacionado a determinado nivel espiritual. El concepto no es fácil de entender, pero se explica cuando nosotros cambiamos, todo cambia a nuestro alrededor.

Por tanto, riamos; el humor, la risa y la sonrisa tienen innumerables beneficios psicológicos, nos ayudan a superar los problemas que se nos presentan de la mejor manera posible.

- El humor es el camino más directo para conectarse con uno mismo y mejorar la relación con los demás.
- Ante una situación que provoca emociones negativas, lo mejor es apelar al humor como herramienta para solucionar y superar el problema.

Se suele decir que la risa es el aerobio del alma debido a que, cuando nos reímos de verdad y a carcajadas, ejercitamos todos los sistemas de nuestro cuerpo.

**Los problemas y la risa:** por lo general cuando estamos dentro de algún problema que nos aqueja tendemos a preocuparnos, a deprimirnos, etc. Esto en lugar de ayudar empeora la situación.

Si en lugar de elegir el sufrimiento, elegimos la risa y aprendemos a encontrar el humor aún en los momentos difíciles, dejaremos de sentir lástima por nosotros mismos y, en lugar de la compasión, ejercitaremos mecanismos cerebrales que nos ayudarán a encontrar la mejor solución a nuestros problemas.

Sufrir ante los problemas representa una actitud negativa ante la vida, reír en medio de los problemas representa una actitud positiva, la diferencia es considerable tomando en cuenta que la risa provoca respuestas fisiológicas beneficiosas en nuestro cuerpo, como la liberación de hormonas endorfinas (analgésico natural de nuestro organismo) y la reducción del cortisol, que deprime nuestro sistema inmunológico y que se libera, sobre todo, como resultado del estrés al que estamos sometidos.

**Pero, ¿cómo reír ante los problemas?** Roger Von Oech, un especialista pionero en el estudio de la creatividad ha escrito varias obras acerca de la importancia de sintonizar nuestro canal mental, es decir, orientar nuestra atención hacia aquello que nos brinda optimismo, nos hace reír y nos alegra el espíritu.

**El ejercicio que propone Von Oech es el siguiente:** echa un vistazo a tu alrededor y busca 5 cosas que tengan el color azul ¡adelante! Con esa predisposición mental "azul", verás que todo lo azul se precipita hacia ti: un libro azul sobre la mesa, un almohadón azul, un cuadro de ese color, etc.

Del mismo modo, cada vez que uno aprende una palabra nueva crees escucharla a cada paso, o cuando compras un auto nuevo comienzas a ver ese modelo por todos lados.

Esto sucede porque la gente encuentra lo que está buscando. Si tú buscas pesimismo y desaliento, los encontrarás. Si en cambio, andas a la caza de buenas ondas y pensamientos agradables, verás como se multiplican a tu alrededor.

Todo es cuestión del canal mental que hayas seleccionado: tú decides.

Nuestro canal mental, nuestra predisposición nos llevan en la dirección hacia lo que queremos dirigirnos. En este caso, aprender a reír cuando tenemos ganas de llorar.

Entonces el primer gran paso para tomarse la vida con humor es sintonizar en positivo y procurar encontrar risas a cada paso.

Me gustaría contar aquí una historia que narraba un maestro sufí de que hace muchísimos años, vivió en la india un sabio, de quien se decía que guardaba en un cofre encantado un gran secreto que lo hacía ser un triunfador en todos los aspectos de su vida y que, por eso, se consideraba el hombre más feliz del mundo. Muchos reyes, envidiosos, le ofrecían poder y dinero, y hasta intentaron robarlo para obtener el cofre, pero todo era en vano.

Mientras más lo intentaban, más infelices eran, pues la envidia no los dejaba vivir. Así pasaban los años y el sabio era cada día más feliz. Un día llegó ante él un niño y le dijo: "señor, al igual que tú, también quiero ser inmensamente feliz. ¿"por qué no me enseñas que debo hacer para conseguirlo"? El sabio, al ver la sencillez y la pureza del niño, le dijo: "a ti te enseñaré el secreto para ser feliz. Ven conmigo y presta mucha atención. En realidad son dos cofres en donde guardo el secreto para ser feliz y estos son mi mente y mi corazón, y el gran secreto no es otro que una serie de pasos que debes seguir a lo largo de la vida".

**"El primero**, es saber que existe la presencia de dios en todas las cosas de la vida, y por lo tanto, debes amarlo y darle gracias por todas las cosas que tienes.

**El segundo**, es que debes quererte a ti mismo, y todos los días al levantarte y al acostarte, debes afirmar: yo soy importante, yo valgo, soy capaz, soy inteligente, soy cariñoso, espero mucho de mí, no hay obstáculo que no pueda vencer: este paso se llama autoestima alta.

**El tercer** paso es que debes poner en práctica todo lo que dices que eres, es decir, si piensas que eres inteligente, actúa inteligentemente; si piensas que eres capaz, haz lo que te propones; si piensas que eres cariñoso, expresa tú cariño; si piensas que no hay obstáculos que no puedas vencer, entonces proponte metas en tu vida y lucha por ellas hasta lograrlas. Este paso se llama motivación.

**El cuarto** paso es que no debes envidiar a nadie por lo que tiene o por lo que es, ellos alcanzaron su meta, logra tú las tuyas.

**El quinto** paso es que no debes albergar en tú corazón rencor hacia nadie; ese sentimiento no te dejará ser feliz; deja que las leyes de dios hagan justicia, y tú perdona y olvida.

**El sexto** paso es que no debes tomar las cosas que no te pertenecen, recuerda que de acuerdo a las leyes de la naturaleza, mañana te quitarán algo de más valor. **El séptimo** paso, es que no debes maltratar a nadie; todos los seres del mundo tenemos derecho a que se nos respete y se nos quiera.

## **CONCLUSIÓN.-**

Levantémonos siempre con una sonrisa en los labios, observemos a nuestro alrededor y descubramos en todas las cosas el lado bueno y bonito, riamos mucho y pensemos en lo afortunados que somos al tener todo cuanto tenemos, ayudemos a los demás, sin pensar en recibir nada a cambio; miremos a las personas y descubramos en ellas sus cualidades que son el reflejo de nuestras propias cualidades, y démosles también a ellos el secreto para ser felices.

**Deseo que todos podamos encontrar la tan ansiada felicidad dentro de nosotros mismos y así reflejarla a los que nos rodean, porque entre más personas seamos felices menos violencia y más amor habrá en este mundo.**

Y aquí termino.....

**Te invito a pensar en positivo, a reír lo más que puedas y a crear la realidad que deseas y realmente esperas disfrutar.**

**Sonríe y vivirás más feliz y saludable!!!**



Con amor y muchas risas,  
Elvira Luján Illescas