

---

Matutina para JÃ³venes | Jueves 29 de Junio de 2023 | Risoterapia

## DescripciÃ³n



## Risoterapia

El corazÃ³n alegre es una buena medicina, pero el espÃritu triste seca los huesos. Proverbios 17:22.

Hay una expresión que dice que "los años pasan factura". Y tiene bastante razón. ¿Han visto los efectos del alcohol o de las drogas con el paso del tiempo? Algo parecido sucede con la actitud hacia la vida. Ver el vaso medio vacío es ver las cosas desde lo negativo, lo crítico, lo inhibitorio. Con el transcurrir de la vida, el espíritu triste termina por debilitar el sistema inmunológico y de ahí se derivan diferentes enfermedades. Entre ellas, la artritis. Parece que el proverbio no iba tan desencaminado.

La actitud positiva, por el contrario, es sumamente beneficiosa. Por ejemplo, reír unas cien veces es como hacer quince minutos de bicicleta; es un buen ejercicio aeróbico. Reír ayuda a mejorar una depresión, a descargar el estrés y a liberar la ansiedad. Una buena tarde de risas es una de las mejores terapias para las tensiones, porque hace que disminuyan tus niveles de cortisol. Además, aumenta las endorfinas y la dopamina, que producen estados de felicidad. Por si fuera poco, mejora la oxigenación del cerebro, lo que nos potencia la creatividad e incrementa la autoestima.

Una actitud positiva, acompañada de muchas sonrisas, frecuentes risas y alguna que otra carcajada, mejora tus relaciones personales. Las personas alegres atraen a otras personas porque son beneficiosas. Las personas tristes y negativas generan la impronta opuesta en los demás y no son una compañía tan apetecible. Tener un corazón alegre es sinónimo de atmósferas saludables y muchos amigos.

Te sugiero algunos consejos para reír más y mejor:

1. No te tomes demasiado en serio. Reírse de uno mismo es síntoma de inteligencia y de buena percepción de la realidad. Implica que somos capaces de superar nuestras etiquetas personales y tener pensamientos alternativos.
2. Béscale el punto divertido. Cuando una situación se ponga muy tensa, ponle humor. Rebaja las ansiedades y enfoca el asunto de una forma más relajada y sana. Desdramatizar situaciones exageradamente serias permite ser más creativo y buscar mejores soluciones. Como diría Pedro Marcos Gastón: "La risa nos mantiene más razonables que el enojo".
3. Libérate de los "momentos memorables". Todos hemos vivido alguna situación en la que hemos sentido ridículo por algo que hemos hecho y luego nos ha apesadumbrado. Libérate de esa carga con humor. Comparte la experiencia y olvídalo de ello.

**Y, entre tantas virtudes, la risa ahorra dinero. Como dijo Roberto Petinatto: "La risa cura, es la obra social más barata y efectiva del mundo". Merece la pena que hoy te pongas a reír, ¿no?**