

Risoterapia SanumBe

¿Hace cuanto no te ríes de algo?, ¿de pronto de algo que te haya sucedido durante el día o si quiera de ti mismo por la manera como actuaste o algo que pensaste?



Te sorprenderías al saber cómo subestimas la risa y cómo ésta puede beneficiar significativamente muchas situaciones de tu vida. Hunter Doherty médico estadounidense, es el padre de la corriente conocida como Risoterapia; quizás lo conozcas por la película "Patch Adams" en donde se muestra la importancia de la resiliencia, el humor y la empatía frente las situaciones límites o difíciles como las enfermedades terminales u otros estados de crisis (Finlay, F., Baverstock, A., & Lenton, S ,2017)

La Risoterapia, es un método de terapia alternativo en el cual se busca producir risa en las personas para con ello poder obtener una serie de beneficios. Al ser una respuesta innata de nuestro sistema simpático, la risa, "Produce una preactivación de la actividad neurológica ligada a la risa por simple observación. En cierto modo, el ser humano parece

programado para reírse, sobre todo en situaciones sociales o comunitarias” (Guéguen, 2019, pág. 70).

Por consiguiente, muchos estudios científicos del área de la salud como la medicina, la psiquiatría, la psicología y la neurología han estudiado al igual que Rojo de la Torre (2016), los efectos de la risa en el bienestar de las personas. Existen de múltiples beneficios como: la regulación del estrés y la disminución de los niveles de cortisol en el cerebro, Reduce los niveles de acetilcolina para mantener el sistema inmune fuerte, la activación de sentimientos positivos para el afrontamiento de emociones negativas y mejor irrigación sanguínea para la prevención de problemas de hipertensión por la liberación de endorfinas y otras hormonas relajantes de nuestro sistema endocrino (Cardona & Gonzales, 2015)

Sin lugar a dudas, todos podemos hacer beneficiaros de los efectos positivos de la risa, por ello, Gijion Rivas (2018) nos realizan una invitación mediante múltiples técnicas y



ejercicios que podemos implementar en el día a día para entrenar esta habilidad. Todos podemos reírnos de como actuamos o de situaciones cotidianas, por ejemplo, intenta esto: ponte de pie y levanta las manos, al

mismo tiempo, riéndote fuerte y sostenidamente con la sílaba "JA" suelta tus brazos cuando no aguantes más la respiración. Repítelo con todas las sílabas JA, JE, JI, JO, JU. Para otro ejercicio vas a necesitar un espejo y poniéndote frente a él, cambia la expresión de tu rostro, haz algunas muecas,



sonríe. Y si puedes hacerlo con un niño o tu pareja, cada uno simultáneamente imitará las muecas que el otro realice.

Para terminar, no olvidemos reflexionar frente a lo más importante, relájate, disfruta cada momento de tu vida con humor y ríete. Pregúntate cómo estás lidiando con el estrés en tu vida. Consideremos si quiera la opción de intentar una forma diferente para administrar nuestra energía para ayudarnos física y mentalmente. Busca alguna manera el espacio que se adecúe a tu humor y aprovecha un grato momento de alegría, ya sea viendo una película, riendo con amigos o disfrutando de espectáculos de comedia.

Referencias

- APA (2010) Diccionario conciso de Psicología, México, Editorial Manual Moderno.
- Carmona, M. P., & González, L. M. (2015). La risoterapia como complemento a otras terapias médicas. *Revistaenfermería*, 7(1), 73-79.
- Castellví, E. (2016). Taller práctico de risoterapia: Juegos y más juegos para provocar la risa. Alba Editorial.
- Clarín (2015) Psico (Reír a carcajadas diez minutos por día mejora la calidad de vida), consultado el 5 de Enero del 2020, en red: https://www.clarin.com/psico/reir-carcajadas-minutos-mejora-calidad_0_rktiy5kpxx.html
- Finlay, F., Baverstock, A., & Lenton, S. (2017). Therapeutic clowning in hospital settings: more than a play-fool proposal. *Archives of Disease in Childhood*, 102(7), 597-598.
- Gijón Rivas, M. (2018). Reír es un asunto serio: La risoterapia en el manejo del dolor y el malestar psicológico.
- Guéguen N. (2019) El poder curativo de la risa, Cuadernos Mente y Cerebro, 2º. Cuatrimestre, España, Ediciones Investigación y Ciencia.
- Guéguen, Y., Bontemps, A., & Ebrahimian, T. G. (2019). Adaptive responses to low doses of radiation or chemicals: their cellular and molecular mechanisms. *Cellular and Molecular Life Sciences*, 76(7), 1255- 1273.
- Martel J. (s/f) El gran diccionario de las dolencias y enfermedades (El diccionario más amplio sobre las causas de las dolencias y enfermedades relacionadas con los pensamientos, sentimientos y emociones) Editions Quintessence, París.
- Payne M. & Legacher C. (2007) Humor and Laughter May Influence Health: III. Laughter and Health Outcomes, consultado el 5 de enero del 2020, en red: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2249748/>
- Reader's Digest (2007) La risa, remedio infalible (Reírse la mejor medicina), México, Ediciones Reader's Digest México
- Rojo-de-la-Torre, S. (2016). Risoterapia y Bienestar.