

## Piden contagiarse con 'epidemia' de risa

Señalan en charla los beneficios de la risoterapia para la salud

Por **BERTHA WABO**

Empezaron sentados en las butacas del Foro Pro Cultura de Monterrey, sólo con los ojos bien abiertos, pero terminaron de pie, a carcajada abierta, en plena experimentación de los beneficios de la risa como una estrategia antistres.

Las decenas de personas que asistieron el jueves por la noche a la presentación del Proyecto Risa, a cargo del regiomontano José Elizondo García, coordinador en México de la norteamericana Asociación para la aplicación de Terapia del Humor, salieron de ahí seguros del por qué deben ocupar sus músculos faciales con mayor frecuencia para sonreír.

En una velada donde los chistes no podían faltar, pero tampoco los datos serios como la tasa nacional de suicidios, que hoy se calcula en



José Elizondo García presentó el Proyecto Risa.

3.4 por cada 100 mil mexicanos, el instructor en desarrollo humano y calidad total presentó un panorama histórico de la risoterapia, que a partir del próximo mes promoverá en la localidad con cursos y talleres.

"La depresión es la principal causa de discapacidad (22 millones, en todo el planeta, según hoy de esta enfermedad) y en el 2020, será la segunda causa de morbilidad mundial", señaló.

También les contó del caso de Norman Cousins, quien en los años 60 recibió el diagnóstico de espondilitis anquilosante, un mal degenerativo al que venció con 20 minutos de risa al día.

Y aunque la risoterapia se puede aplicar en todo aquel que pase por una situación estresante, el instructor aclaró que no se trata de abandonar el medicamento, en caso de los enfermos, sino de complementar el tratamiento con una dosis de buen humor.

No se trata, dijo, de aprender a contar chistes, ya que no todo mundo tiene la capacidad de hacer reír a otros. Pero, si alguien tiene la capacidad de entender algo gracioso, ya lo hizo.

Elizondo García señaló que, entre las características de las personas con sentido del humor, se pueden encontrar las siguientes: autoconocimiento, au-

toaceptación, autocontrol, percepción realista del mundo externo e interno, autoequilibrio y seguridad emocional.

El humor puede servir para promover procesos de reflexión interna, solucionar problemas, transmitir ideas y reconocer lo positivo en situaciones adversas, señaló el ponente, quien también señaló la diferencia entre el humor constructivo y el destructivo.

Lo que más sorprendió a los asistentes fue encontrarse con los diferentes tipos de risa, por ejemplo que el "ja-ja" relaja la parte superior del tórax y el pliegue solar, el "je-je" distensionan cuello y garganta, el "je-j" estimula la circulación en el cuello y la cabeza, el "je-je" se concentra en la parte baja del abdomen y el "je-je" promueve la estimulación de hormonas.

Casi al término de la conferencia, que duró dos horas, compartió con la audiencia que la risa es infecciosa y se contagia tan fácilmente como la gripe... y vaya que se lo demostró.

"Iniciemos juntos una epidemia y contagiemos a quienes nos rodean", pidió antes de dar paso a una grabación del "himno de la Alegría", en voz de Miguel Ríos.