

# 'ALIVIA'

con sentido del humor

Debido al intenso ritmo de vida que las personas llevan en la actualidad, generado por la gran cantidad de actividades que realizan y las responsabilidades que de ellas se desprenden, el estrés, la ansiedad y la depresión se han convertido en factores muy recurrentes en la población mundial.

POR **ANGÉLICA SÁNCHEZ** FOTOS **CLAUDIO GUAJARDO**

Una alternativa para ayudar a curarse de estos problemas llega a México gracias al sampeprino José Elizondo García, quien a través de su interés por la terapia del humor se ha convertido en el primer mexicano en ingresar a la Asociación para la Aplicación de Terapia del Humor, la cual es norteamericana en su mayoría.

"Lo que intenta la terapia del humor es volverse una alternativa de apoyo para la medicina", dijo el vecino de la Colonia Lomas del Valle, "de ninguna manera pretende decir que las personas no tomen medicina, que salgan del hospital y se pongan a reír para curarse."

una opción para sustituirlas.

## **EL HUMOR Y LA RISA NO SON LO MISMO**

Contrario a lo que normalmente se piensa, el humor y la risa, aunque se relacionan hasta cierto punto, son dos cosas distintas, pero lo interesante es que ambos producen resultados positivos en los seres humanos.

"El humor y la risa son dos cosas diferentes, pero ambas tienen efectos en la salud física, mental y emocional de la persona", expresó Elizondo.

Por medio del humor se puede tener una salud mental y emocional muy importante, explicó, ya que permite ver el lado positivo de las situaciones adversas, confrontarlas de ma-

**José Elizondo con Sue Kleirwachter, con quien actualmente trabaja en el desarrollo de un programa de formación para payasos de hospital.**

