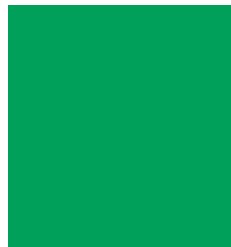
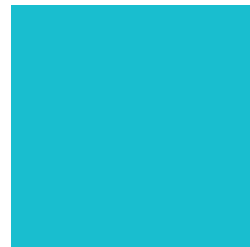
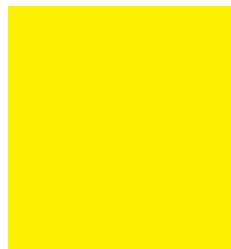









Nuevos estudios revelan los beneficios de una buena carcajada para tu salud.

EL PODER DE LA RISA

POR FRANCISCA PÁEZ







Supongamos en vez de estar redactando el informe que te pidieron, te tomaste un rato para ver por Internet un capítulo del Agente 86. De pronto, te das cuenta de que tu jefe viene caminando directo hacia vos. Seguro que antes de que el "temible operario del recontraespionaje" pudiera salir del Cono del Silencio, vos ya hiciste un movimiento digno de acróbata china para cerrar esa ventana y que apareciera un Word prolijamente tipeado. ¿Pero qué pasaría si tanto vos como tu jefe supieran que una buena carcajada libera tensiones y, por lo tanto, nos torna más creativos, más inteligentes y más productivos? Seguro que la escena sería diferente.

Quizás es hora de empezar a cambiar ciertos prejuicios, porque según la psiconeuroinmunología, que estudia las interacciones entre la conducta, el cerebro y el sistema inmune, se ha comprobado que solo con levantar la comisura de los labios y sonreír, hay una información músculo-nerviosa que va directamente a la glándula pituitaria, y que segrega endorfinas en forma automática. Y ya sabemos que las endorfinas son hormonas que generan sensación de bienestar, que también se liberan cuando uno baila, camina o hace el amor. Ahora cerrá los ojos y recordá una buena noche de placer. Seguro que ya se te está dibujando una sonrisa. Entonces, ¿es necesario darte más motivos para ver por cable capítulos viejos de "Cha Cha Cha" o exponerte a las ocurrencias de Pomelo en "Peter Capusotto y sus videos"?

Permiso para sonreír





Además de brindar beneficios físicos como fortalecer el sistema inmune y mantener la elasticidad de las venas y arterias (otro de los "trabajos" de las endorfinas), un par de carcajadas puede agudizar nuestra capacidad de pensar. El doctor Ron Berk, un psicólogo de la Escuela de Medicina Johns Hopkins de Estados Unidos, empezó en 1993 a hacer bromas durante sus clases como una forma de que sus alumnos prestaran más atención. Y pronto se dio cuenta de que no solo los mantenía "despiertos", sino que ese recurso de utilizar el humor hacía que tuvieran un mejor rendimiento en las evaluaciones. Para comprobarlo, junto con un colega, dividió a 98 alumnos en dos grupos. Todos tuvieron que realizar un examen de 57 preguntas, pero uno de los grupos tenía instrucciones con tono gracioso en sus hojas de examen. El resultado fue con-

tuyente: los estudiantes con consignas redactadas en forma humorística sacaron un puntaje mucho más alto que los otros.

Esta experiencia, que puede sorprender a muchos, para Mirtha Manno y Rubén Delauro, creadores de la Escuela de Automejoramiento "La risa y la salud", simplemente confirma lo que vienen trabajando desde hace 13 años: que el hábito de la risa mejora en forma notable la calidad vida, tanto en lo físico como en lo emocional.

Ahora bien, lo primero que uno se pregunta es: "supongamos que estoy pasando por una situación donde no hay nada gracioso, ¿me tengo que reír forzosamente? ¿Acaso hacerlo como un ejercicio físico sirve igual?" "Exactamente", responde a coro esta pareja de fonoaudiólogos, "porque nuestra glándula pituitaria o hipófisis (directora de la "orquesta" hormonal), reacciona ante los estímulos músculo-





nerviosos de igual manera ante una risa forzada que ante una verdadera, sencillamente porque no puede distinguir entre una y otra y, por lo tanto, siempre se produce la liberación de las tan mentadas endorfinas". Además, agregan que lo bueno de la risa es que nos predispone para estados de ánimo más positivo para enfocar los distintos aspectos de nuestra vida cotidiana. "Uno atrae aquello en lo cual se enfoca, ya sea algo negativo que no desea o algo positivo que desea con toda el alma", dice Mirtha, "y la risa colabora porque al adoptar una actitud risueña ante la vida (aunque no estemos, por supuesto, riendo todo el día) nos ayuda a corrernos del enfoque negativo".

Por eso, una de las herramientas que se utiliza en la Escuela de Automejoramiento es la reprogramación de la mente subconsciente, principalmente con la corrección del lenguaje negativo cotidiano, donde uno tiende a instalarse en la queja, y a ver y nombrar solo lo malo de las cosas. Esto es importantísimo, porque cuando se cambia esta actitud, se empiezan a evaporar los pensamientos sombríos y todo el panorama mejora. ¿Por qué? Porque son los hábitos los que van determinando la forma de vida, e incluso los más pequeños y los que parecen inocuos tienen gran incidencia. Por ejemplo, si constantemente hablás de dolor, de escasez y de desgracias, de algún modo los estás atrayendo y, además, será muy difícil que luego tengas ganas de reírte. Y no se trata solamente de hablar de temas deprimentes, sino de las palabras que usamos todos los días. Hay muchas personas que se refieren a algo que les gusta diciendo: "no es feo" o "no está mal", es decir, siempre a través de la negación. Y esto quita una gran porción del goce, algo esencial para sentirse bien.

Mirtha y Rubén dan un consejito práctico para hacer ahora mismo, justo mientras lees esta nota: si hay algo que te aflige, sonreí, y si podés, tratá de emitir

una carcajada. El buen humor al que nos predispone reírnos genera un cambio en nuestra percepción y nos permite ver desde otro lado aquello que nos preocupa. Y al verlo distinto, tenemos más chances de encontrar una solución.

Al simpático le va mejor

Ya se sabe que las personas aburridas nunca son el centro de la fiesta. No se trata, tampoco, de convertirte de la noche a la mañana en el bufón del pueblo, pero sí de ponerle un poco de humor a las cosas para comprobar cómo esta actitud ayuda a establecer relaciones con los otros. En 2007 investigadores de la Universidad de McMaster de Estados Unidos realizaron el siguiente experimento: hicieron que 200 estudiantes miraran fotos del sexo opuesto acompañadas de comentarios simpáticos y comentarios aburridos. A las mujeres les parecieron más atractivos los hombres graciosos, mientras que por su lado los varones dijeron que preferían las mujeres con sentido del humor, pero que eso no las hacía más sexies.

Risa y amistad

Muchas veces, hacer travesuras genera lazos de amistad... y de los otros. Aquí va un ejemplo: en 2000 Arthur Aron, psicólogo social de la Universidad de Nueva York trabajó con 96 alumnos separándolos en parejas con la consigna de que uno le enseñara al otro movimientos de danza. En el 50% de las parejas el "maestro" debía ponerse una birrome en la boca, lo que dificultaba la forma de hablar y el alumno, para colmo, tenía que vendarse los ojos. El resultado fue que las parejas donde ambas personas se rieron a gusto manifestaron haber



OBJETIVO: REÍR Y HACER REÍR

La Escuela Internacional de Automejoramiento "La risa y la salud" propone un método creado a partir de la combinación de diversas técnicas, donde todo gira a través de trabajar la sonrisa, la risa y el lenguaje para tener una actitud mental positiva, que redunde en una buena salud.

La escuela brinda seminarios terapéuticos, talleres y cursos, a los cuales asisten personas con problemas graves de salud (donde la risa ayuda a la cura) y personas sanas, pero que viven en un estado constante de desánimo y estrés. Los directores de la escuela Rubén Delauro y Mitha Manno resumen su propuesta diciendo que el primer paso es cambiar los HMN (hábitos mentales negativos) que dañan la salud y que son el mal humor, la preocupación y la angustia.

Otra propuesta muy interesante es la de los Payamédicos, un grupo de médicos y psicólogos con experiencia en niños y adultos que están internados. El objetivo es fortalecer la salud emocional del paciente hospitalizado y para ello realizan juegos, música, teatro, técnica de clown y magia. Siempre, claro, con el previo consentimiento del paciente.

logrado una mejor conexión que aquellas que se tomaron la consigna en forma demasiado seria. La explicación de Aron es que el humor nos relaja porque nos distrae de la ansiedad que sentimos cuando estamos frente a una persona que no conocemos y, al mismo tiempo, nos genera entusiasmo, todo lo cual hace que la experiencia sea más placentera. Los que estudian estas cuestiones aseguran que las personas que pueden encontrarle el lado divertido a las cosas tienen una mayor "inteligencia emocional", es decir, la capacidad de manejar sus emociones e interpretar correctamente las de las otras personas.

En 2006, el doctor Rod Martin, profesor de psicología clínica en la Universidad de Western Ontario de Canadá y presidente de la Sociedad Internacional de Estudios del Humor, les dio a sus estudiantes unos cuestionarios para medir su sentido del humor y luego les hizo analizar qué emociones reflejaban unos rostros que se veían en un monitor de computadora. El resultado fue que la gente que tiene el hábito de reírse es capaz de interpretar mejor los sentimientos de los otros y tiende a ofenderse menos. Y en realidad esto no es sorprendente, dado que muchas veces el humor se usa para tratar temas espinosos de una forma que no resulte agresiva.

Risas de 9 a 18 hs... ¡y siempre!

Tener humor también suma puntos en el trabajo, no solo por lo que decíamos antes acerca de que nos torna más productivos, sino porque nos hace relacionarnos mejor con los compañeros y también con los empleados (si uno es el jefe). En una investigación que hizo Fabio Sala, psicólogo de la Universidad de Boston resultó que los ejecutivos con sentido del humor eran calificados por el personal como "fuera de serie" en muchas más ocasiones que los jefes más serios.

En definitiva, el humor sirve en todos lados: en la oficina, en la familia, en una cita romántica y en una fiesta, porque al reducir la tensión del momento hace las cosas mucho más fáciles. No es necesario tener el ingenio de los comediantes ni un arsenal de chistes en la cartera. Alcanza con ejercitar el arte de la sonrisa. **WH**

¿De qué nos reímos?

Un hombre con bigote y peluca de mujer. Una persona vestida de empanada. Un mono que hace travesuras. ¿Por qué nos hacen reír estas cosas? Los científicos dicen que es a causa de la incongruencia. Cuando nosotros, como espectadores, esperamos algo y de pronto aparece otra cosa, la sorpresa activa diferentes áreas de nuestro cerebro y hace que nuestro diafragma se mueva y salgan sonidos de nuestra boca. Pero cabe destacar que la incongruencia causa risa cuando nadie sale lastimado, aclara el Paul McGhee, psicólogo y autor de *Salud, sanación y diversión*. También ocurre que lo que es gracioso para alguien puede no serlo para otro, especialmente para los sexos opuestos. Luego de analizar a un grupo de adultos en una situación social, Jennifer Hay de la Universidad de Northwestern de Estados Unidos llegó a la conclusión de que las mujeres estaban 8 veces más predispuestas a contar anécdotas graciosas sobre ellas mismas que los hombres, cuyo sentido del humor pasa más por las bromas (algunas pesadas) para impresionar a otros, más que para establecer vínculos. Y también ocurre muchas veces que uno se ríe no porque haya algo realmente gracioso, sino para mostrarse amigable y para conectarse con

el otro. Según Robert Provine, autor de *Risa: una investigación científica*, la gente se ríe 30 veces más cuando está acompañada que cuando está sola, aun cuando estén mirando la misma comedia por TV. "Si usted quiere reírse más, pase más tiempo con sus amigos", resume Provine. De todos modos, si por esas cosas de la vida uno pasa mucho tiempo solo, recordemos que ejercitar la sonrisa (aunque sea forzada) sirve para disfrutar de los efectos benéficos de las endorfinas.

