



*Vivimos en un mundo en dónde el estrés, las presiones, los problemas, nos contaminan, las emociones que la mayor parte del tiempo surgen a la luz son el enojo, la ira, la desilusión, la soledad, la tristeza. El hombre frente a estas situaciones busca vías de escape, como el alcohol, las drogas, el tabaco, el comer o trabajar en exceso; situaciones que logran mantenerlo fuera del conflicto sólo por instantes. Cuando los paliativos cesan, los problemas surgen.*

*Quienes trabajamos al servicio del crecimiento personal, sabemos que la risa es una figura clave en la recuperación del poder personal y en la apertura para la sociabilización.*

*Es que la risa nos identifica como humanos, y nos acerca a los demás, es nuestro punto de coincidencia.*

*Una equilibrada salud emocional requiere de una dosis de risa diaria, que nos enseñara a descubrir nuestro verdadero ser y nos permitirá conectarnos con los problemas diarios desde un ángulo menos dramático o extremista.*

*Reír, nos ayuda a entender que la vida es demasiada seria como para vivir con el ceño fruncido o la mandíbula cerrada.*

*La risa es la droga de la felicidad, que nos alivia frente a las situaciones de estrés, combate las emociones tóxicas, estimula nuestra autoestima, pondera nuestro lado creativo, nos impulsa a emprender nuevas alternativas para resolver los problemas cotidianos, y nos enseña sobre nosotros mismos; dado que cuánto más me permito reírme de mí mismo, mayor será mi capacidad de aceptarme tal cual soy: un ser humano, con fortalezas y debilidades.*

*¿ Cuántas veces te has permitido reírte de esas debilidades que te caracterizan? ¿Cuántas veces has aceptado que los lunes empieza la dieta que termina el mismo lunes? ¿ Qué tus celos son el reflejo de tu propia inseguridad y qué sólo aceptándolo podrás hacer algo al respecto?*

*¿Cómo imaginas que podría ser la vida, si las personas aceptarán sus sombras? Seguramente habría muchas gentes más sonrientes por la calle disfrutando de su propia humanidad.*

*Reír es una elección que está al alcance de la mano, a la misma altura del “sufrir”; a cada momento tienes la libertad de elegir como sentirte frente a los hechos que se suceden; quizás pienses que es muy difícil con todo lo que ocurre en el mundo sonreír, pero deja de pensar y simplemente: HAZLO. Comienza por las mañanas cuando te miras al espejo, y reconoces en tu rostro una nueva arruga, o la curva de tu nariz que te disgusta, o el tinte del cabello descolorido; sonríete con la mayor de las sonrisas, y descubre la emoción que ese simple hecho desata en el transcurso del día. Ese será el pasaporte para una jornada plena de vigorosidad.*

*Y Recuerda que la risa, es una excelente aliada de la buena salud, genera endorfinas, hormonas de la felicidad, combate las tensiones musculares, refuerza el sistema inmunológico, oxigena la sangre, estimula nuestros sentidos, nos predispone para la acción; alivia las tensiones, la angustia, y la ansiedad; y te devuelve la belleza.*

*Chuchi González*