

Reír

Reír es la manifestación de nuestra alegría. Es difícil que nos venga la risa si estamos continuamente con nuestros [pensamientos negativos](#) o sin [dejar de criticar](#). Así que antes de experimentar con la risa, como remedio terapéutico es conveniente aplicar la técnica del [pensamiento opuesto](#) y [dejar de criticar](#).

Los estudios han demostrado que es treinta veces más probable reír en un entorno social que cuando se está solo. De eso se trata. Le proponemos que empiece usted a manifestar señales de cambio ante los demás con una sencilla sonrisa.

El valor de una sonrisa

Simplemente estire la comisura de los labios y trate de sonreír. Se sentirá un poco mejor. Hágalo de forma sincera como un gesto. Un gesto de cortesía hacia los demás. Transmita con su sonrisa algo así: "me siento bien, estoy cambiando, quiero ver la vida de forma positiva, estoy luchando contra mis pensamientos negativos". Con esto, inicialmente sobraré. Si tras hacer varias veces una [respiración profunda](#), prueba a esbozar una sonrisa durante unos minutos verá que la química que genera su cuerpo le hace sentir mucho mejor.

La sonrisa es una señal social de gran valor. Si lo hace usted con sinceridad, como muestra de agradecimiento sincero en sus relaciones personales desencadenará una cadena de actitudes positivas. Haga la prueba, sonría en el momento adecuado, le devolverán la sonrisa. Se creará un clima más positivo. No diga "gracias" como quien tira un papel a la papelera. Diga "gracias" y sonría. Su imagen cambiará a los ojos de muchas personas.

A muchas personas se les ilumina su rostro cuando esbozan una sonrisa. Antes de discutir un problema de trabajo con un compañero. Tómese unos segundos. Trate de sonreír, pregunte por su familia, recuérdale algún episodio entrañable para ambos. Busque motivos para sonreír. Seguro que los tiene. Comparta generosamente algo que no le cuesta nada: la alegría de vivir cada día, de estar vivos. Mejorará su relación social, le prevendrá de la tentación de [criticar](#).

Los beneficios de la risa en la salud

Reír es sano. La risa y la salud están estrechamente unidas.

No es ningún secreto que la risa es un método muy natural de levantar el ánimo. Cada vez se confirma más que mejora el estado físico del cuerpo humano. Los estudios muestran que la risa relaja los músculos tensos, reduce la producción de hormonas que causan el [estrés](#), rebaja la presión de la sangre, y ayuda a incrementar la absorción de oxígeno en la sangre. También ayuda a quemar calorías puesto que movilizamos unos 400 músculos del cuerpo. Algunos investigadores estiman que reír 100 veces es equivalente a hacer un ejercicio aeróbico durante 10 minutos en una máquina de remos o a 15 minutos de bicicleta.

Los beneficios de la risa para usted (risoterapia)

- Le levantará el ánimo
- Reducirá riesgos de enfermedades
- Creará un ambiente familiar mucho más feliz
- Mejorará las relaciones laborales
- Será su mejor tarjeta de presentación. Su certificado ante los demás de equilibrio personal, bienestar y felicidad.
- Contribuirá a equilibrar su pensamiento, con toques de sano humor

La risa en el trabajo

Actividades propuestas:

Primeros días: haga cambios progresivos. Practique la sonrisa. Si es usted una persona seria e introvertida, introduzca los cambios lentamente. Propóngase sonreír a las personas de su familia y de su trabajo que más se lo merezcan. ¿100 sonrisas el primer día? Hay gente que le aprecia que se lo agradecerá. Probablemente le cueste trabajo. Póngase en un espejo y sonría, ayúdese con las manos.

A la semana: Recuerde qué le hacía reír de más joven. Provoque con comentarios cómicos todo lo que le pueda hacer reír. Hágalo con personas de confianza. Recuerde que la risa es un acto social, reirá mejor con amigos, familiares... Tómese tiempo con gente con la que se lo pase bien y haya reído. Contribuya usted a hacer alegre una velada, un fin de semana. Objetivo: reír, reír...