



La risa natural o forzada puede mejorar la calidad de vida de los diabéticos y contribuir positivamente en otras afecciones como la dermatitis o las alergias, explicó el doctor e investigador Ramón Mora-Ripoll, que participó hoy en Lisboa en el primer congreso europeo de las ciencias y prácticas de la risa.

"La risa es un estilo de vida", señaló el médico para quien acumular tres minutos de risa diarios es tan importante como la calidad del sueño o alimentarse de una manera equilibrada.

El especialista indicó que una acción tan cotidiana como reírse ayuda a disminuir la glucosa en sangre entre los diabéticos, ya que se activan hormonas o neurotransmisores que ayudan a combatir también afecciones como dermatitis o ciertas alergias.

Según Mora-Ripoll, no importa que las risas sean naturales o ensayadas, pues "ambas tiene casi los mismos beneficios" para el organismo.

Sin embargo, a pesar de los beneficios demostrados en estudios científicos, esta disciplina no tiene una formación específica y, como muchas de las denominadas terapias alternativas, tampoco encuentra un respaldo por parte de la comunidad médica.

"Se muestran más receptivos a aprender cuanto más en contacto están con el paciente", explica el catalán, especializado en la recopilación y difusión de materiales sobre la materia.

Mora-Ripoll señaló a Japón como "referente" en los estudios de la risa aplicada a la sanidad y también La India, donde existe el proyecto de una "universidad de la risa" basada en la "subdisciplina" del yoga de la risa.

Además de las cualidades curativas de la risa, en este congreso también se ha destacado el valor del buen humor para el aprendizaje, tanto el emocional como el de conocimientos.

Así lo ha indicado a EFE la doctora en psicología y profesora de la Universidad de Valladolid, Begoña García, quien destacó la extendida equivocación de asimilar temas serios con clases serias.

Según los estudios realizados por el grupo de trabajo de la doctora García, el uso del sentido del humor en el "aula mejora la motivación", "disminuye la absentismo a las clases" y "sube las calificaciones de los alumnos".

A través de estos estudios se ha diseñado un programa aplicable a todos los niveles de enseñanza y asignaturas que la doctora divide en tres pasos.

Un primer estadio está compuesto por juegos cortos donde se formen "relaciones cordiales" que sirvan para preparar el aprendizaje porque en un ambiente de libertad y respeto "los contenidos se hacen más atractivos", adujo la especialista.

Posteriormente, el profesor "como dominador de la materia" debería encontrar recursos "humorísticos" y "pertinentes" para "hacer sonreír al alumno y unirlo a la materia".

Finalmente indicó García, el maestro debe "dar herramientas" para evitar el desánimo ante los errores con el objetivo final de adquirir "una actitud positiva y duradera" y aprender de una manera más sencilla.

Fuente: EFE