

Risoterapia en atletas de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río. Una alternativa contra el stress.

Autores: Lic. Fernando Emilio Valladares Fuente

Dra. Alyagna Alonso Herrera.

Es notable lo bien y relajados que nos hace sentir reírnos durante una película cómica, un programa de televisión o un evento humorístico.

Del origen de la risa se conoce mucho menos de lo que se sabe sobre sus ventajas. La primera de ellas es el bienestar inmediato durante y después de una carcajada.

Artículos en la prensa popular y en las publicaciones de orden médico han comentado recientemente los beneficios de la risa. Un "deporte" agradable que aleja el stress y hace olvidar un mal día, pero que además beneficia a nuestro cuerpo de múltiples maneras.

La risa disminuye la presión arterial, por lo que disminuye el riesgo de infarto; hace que los pulmones muevan 12 litros de aire, en lugar de los 6 habituales por lo que mejora la respiración; facilita la digestión, pues los movimientos del diafragma al reír hacen vibrar el hígado; no sólo ayuda a nuestro cuerpo por dentro, sino también por fuera, pues al reír se mueven 15 músculos de la cara, lo cual contribuye a mantener la piel joven.

Al producirse como hemos dicho una sobreoxigenación de la sangre, y dado que el buen humor aumenta la hemoglobina, la risa elimina las ojeras y el aspecto cansado y apagado de la piel. Las risas verdaderas, explosivas, activan unos 400 músculos en todo el cuerpo incluso activa el sistema inmunológico.

La risa franca estimula casi todos los órganos, sobre todo si se tiene en cuenta el incremento de la circulación que sigue al masaje vibratorio producido por los espasmos del diafragma. Gracias a ello, los órganos funcionan mejor y su resistencia a las enfermedades es mayor.

En las escuelas de risa enseñan que las técnicas deben estar orientadas a reírse de la situación de los demás y también de la propia. "Es importante saber reírte con los demás, no de los demás, y aprender a sacar lo mejor de tu risa".

En ocasiones, con tan sólo un par de sesiones, una persona puede conocer aspectos de su risa que le pueden ayudar para el resto de la vida.

Norman Cousins, en ANATOMÍA DE LA ENFERMEDAD (1979), descubrió que 10 minutos de risa reducen dos horas de dolor en el sueño. En ese momento Cousin se recuperaba de ankylosing spondylitis, más tarde se le atribuiría mucho de su recuperación al poder del espíritu y a la risa

El Dr. William Fry, Profesor Asociado de la clínica de la Universidad de Standford ha estudiado el efecto de la risa por 30 años. Fry compara la risa interior y sugiere reír 100 veces al día. Esto es equivalente a 10 minutos remando (Fry, 1977 1979; Fry & Salameh, 1987). Según Fry, la risa aumenta los impulsos cardiacos, mejora la circulación sanguínea y emplea todos los músculos del cuerpo. La risa no sólo es un ejercicio saludable por el bienestar inmediato que produce. Cada vez es más habitual su uso como terapia. Sus ventajas son múltiples, los expertos aseguran que la risa inmuniza contra la depresión y la angustia, también se ha comprobado que cinco o seis minutos de risa continua actúan como analgésico.

En una aplicación hospitalaria los proyectos de humor han adoptado la forma

de cuartos de humor o programas bajo la atención de payasos. Varios hospitales y las instituciones relacionadas han creado los cuartos de humor. El cuarto de humor se abastece con los libros, historietas, carteles cómicos, cassettes, y videos.

En el Alojamiento de Alta Vista, una instalación de cáncer en el Ottawa, el Hospital Civil, los pacientes pueden acceder al Cuarto de Humor 24 horas por día. En una extensión de este concepto, los hospitales con la capacidad de televisión de circuito cerrado pueden transmitir la comedia en las habitaciones de los pacientes. El Hospital de las Colinas, en Calgary, está trabajando para organizar y desarrollar el primer canal televisivo de la risa canadiense.

La última categoría de proyecto de humor en los hospitales está conocido como atención del payaso, en cuya modalidad este profesional de la risa del hospital terapéutico hace las rondas a los pacientes. Las magias, malabares, trabajo con marionetas, música, y la interacción cómica, agregan la alegría y risa en la estancia. Quizás los más famosos de estos programas sean "El Circo de Apple", "El Gran Payaso" "Unidad de Cuidados" (Williams. 1990). Éstos son artistas del humor que visitan nueve instalaciones médicas de Nueva York semanalmente. Similares programas de visitas de payasos existen en el Hospital Infantil de Toronto. En Winnipeg mientras que en el Centro de Ciencias de Salud para los Niños, "Hubert" el payaso es un miembro indispensable en el departamento de vida del niño.

El payaso "Doc Willikers", especialista terapéutico del Hospital Infantil de Columbia Británica plantea: "yo me impresioné por el poder de risa. El Doctor puede transformar, por unos momentos, las vidas de aquéllos con quienes él actúa recíprocamente. Los niños, la juventud, padres ansiosos y otras personas de diferentes edades responden a su presencia. Ellos se olvidan de la tensión, dolor, e intensidad del ambiente del hospital temporalmente."

El Doctor admite que hacer de payaso es algo más que simplemente ser tonto. Esta actividad también está relacionada con ganar el conocimiento y la sensibilidad para saber cómo llegar a las personas, qué obtener de ellas y cómo transformar sus vidas.

Los efectos que la risa produce en el organismo humano son múltiples. Todos positivos y recomendables. Estos son algunos:

Ejercicio: Con cada carcajada se pone en marcha cerca de 400 músculos, incluidos algunos del estómago que sólo se pueden ejercitar con la risa.

Masaje: La columna vertebral y la cervical, donde por lo general se acumulan tensiones, se estiran. Además, se activa el bazo y se eliminan las toxinas. Con este movimiento el diafragma origina un masaje interno que facilita la digestión y ayuda a reducir los ácidos grasos y las sustancias tóxicas.

Limpieza: Se lubrica y limpian los ojos con lágrimas. La carcajada hace vibrar la cabeza y se despejan la nariz y los oídos.

Oxigenación: Entra el doble de aire en los pulmones, de ahí que la piel se oxigene más. En concreto, los pulmones mueven 12 litros de aire, en vez de los 6 habituales, lo que mejora la respiración y aumenta la oxigenación. Con esto se desmiente la idea de que la risa provoca arrugas en el rostro ya que lo tonifica.

Felicidad: Favorece la producción de endorfinas, sedantes naturales del cerebro similares a la morfina, y encefalinas en el cerebro, que son los neurotransmisores (formados por cadenas de aminoácidos), que se encuentran sobretodo en el sistema límbico, cuya función es disminuir la receptividad del

organismo ante estímulos dolorosos; es así como la risa estimula la producción de endorfinas y, por tanto, disminuye la intensidad de los fenómenos dolorosos. Sobre la base de estos argumentos hemos elaborado este trabajo que consiste en la aplicación de diferentes técnicas de Risoterapia a un grupo de estudiantes atletas de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río con el objetivo de combatir el stress resultante del entrenamiento físico que reciben en su preparación deportiva y que de cierto modo puede ocasionar alguna indisposición a la hora de recibir las asignaturas que incluye su programa de estudio e interferir en el proceso de enseñanza aprendizaje y en general con la salud del individuo.

Dentro de éstas técnicas se incluyen la lectura frecuente durante 5 minutos de cuentos humorísticos –2 veces a la semana como mínimo– junto con mensajes positivos y formativos para la vida. También, de modo más informal y para descargar tensiones, se pone a disposición de la Facultad una página Web titulada El sitio de la sonrisa con fácil acceso para todos los estudiantes y dentro de la que se pueden encontrar chistes, monólogos, historias, espectáculos humorísticos, –de origen nacional e internacional y varios textos humorísticos escritos por el autor principal.

Otra técnica consiste en la introducción de canciones y espectáculos humorísticos mediante la aplicación de la página Web El sitio de la sonrisa cuyo material digital tiene vínculo con el momento de la lectura en el tiempo concebido.

El éxito de esta investigación se demuestra a través de un diagnóstico hecho antes y después de la aplicación de la Risoterapia como contribución al mejoramiento de la calidad de vida en estos atletas al sentirse menos estresados y afectados por la carga física, además de la garantía que les ofrece una risa verdadera para su organismo, al tiempo que el profesor se siente más feliz de impartir su clase, tanto como profesional y como ser humano.

Para aplicar el diagnóstico inicial se tienen en cuenta los siguientes indicadores:

1. Estado de ánimo de los atletas.
2. Motivación por la actividad
3. Asistencia a clase.
4. Participación en la actividad docente
5. Nivel de comunicación entre ellos
6. Nivel de comunicación con el profesor
7. Nivel de autoestima

Como técnica principal este trabajo se basa en 5 minutos de lectura de textos humorísticos. Estos cuentos son leídos generalmente en la asignatura de Inglés, por ser la asignatura que imparte el autor de esta investigación y además por estar ubicada dos veces en la semana y promover la comunicación sobre diferentes temas.

Para lograr una percepción del impacto de estas técnicas se realizó la observación y una entrevista con un cuestionario relacionado con los indicadores antes mencionados y, al cabo de un curso (2004-2005), se pueden calcular los resultados.

Al aplicar este procedimiento se puede observar un cambio en los atletas quienes se sienten mucho mejor para asimilar los contenidos y estar en mejores condiciones para realizar todas las actividades del resto del día que,

sin dudas, pueden originar mucho stress en diferentes orígenes.
Hay que tener en cuenta que los profesores no son humoristas, sino técnicos.
Un humorista busca provocar la risa con un chiste o una situación; los técnicos nos enseñan a reír de la mejor forma posible sin esperar algo gracioso para hacerlo, y se preparan y estudian para ello.