

Reír para sanar el cuerpo y la mente

Organizan jornadas de la risa y el buen humor en colonias y escuelas

Además de la autoestima, el descanso efectivo, la buena alimentación, la adecuada actividad física y el fomento de relaciones personales afectivas, reírse es un elemento fundamental para que las personas logren un desarrollo personal basado en su salud mental.

Reír trae beneficios para el cuerpo y la mente que van desde una sensación de bienestar hasta un mejoramiento en las relaciones con la familia, los vecinos y los compañeros de trabajo, por ello es tan importante promoverla, consideró el jefe del Departamento de Salud mental del Centro Universitario de Ciencias de la Salud, José de Jesús Gutiérrez Rodríguez.

“Al reír entran al cuerpo hasta 12 litros de aire, lo que ayuda a una mayor oxigenación del organismo, además movemos 400 músculos, lo que equivale a haber realizado un ejercicio aeróbico, lo que además favorece la digestión. La risa nos provoca secreción de endorfinas, que tienen un efecto analgésico, así como encefalinas, sustancias que propician la creatividad intelectual y creativa”.

Pero sobre todo, afirma Gutiérrez Rodríguez, estar alegres propicia que la relación con nuestro entorno sea más positiva y agradable. “En Japón, por ejemplo, las empresas están incluyendo espacios para el deporte, la siesta y sesiones de risa para los empleados, porque saben que son factores para que ellos se sientan bien y sean más productivos”.

Hizo énfasis en la necesidad de promover estados de ánimo positivos y agradables entre la población para que esta mejore su calidad de vida. “La risa y el buen humor son fundamentales para ello sin olvidar la autoestima, la capacidad asertiva y la delineación de un proyecto de vida de las personas.

Para fomentar estilos de vida más saludables, el Departamento de Salud mental, con el apoyo de prestadores de servicio social puso en marcha un programa con el cual visitarán más de 100 escuelas, asociaciones civiles, organizaciones vecinales y grupos sociales para impartirles cursos cortos sobre la importancia de reírse y mantenerse alegres. Estos concluirán a finales del ciclo escolar.

Asimismo esta dependencia concluyó hace unos días el Curso-taller “La importancia de la risa, la alegría y el buen humor” al que asistieron 75 personas quienes recibieron estrategias para tener una vida más positiva y mejorar su calidad de vida. En breve será abierto otro nuevo taller con esta temática, el cual será impartido en el CUCS de la UdeG.

Guadalajara, Jal., 18 de septiembre de 2009

Texto: Mariana González

Fotografía: Internet

Edición de noticias: LCC Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:

[Cursos](#) [1]

[Evento](#) [2]

[Opinión](#) [3]

[Salud](#) [4]

[Taller](#) [5]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/reir-para-sanar-el-cuerpo-y-la-mente>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/cursos>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/evento>

[3] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/opinion>

[4] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/salud>

[5] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/taller>