

La risa es mucho más que una sensación agradable. Victor Borge, un pianista y humorista danés, decía de ella que es la distancia más corta entre dos personas. Nos permite comunicarnos y constituye una poderosa herramienta para mejorar nuestras relaciones personales. A través de ella, irradiamos alegría, y eso genera un efecto positivo en quienes nos rodean. Pero no es solo un camino para forjar amistades o para sentirnos más felices, también tiene aplicaciones terapéuticas, incluso preventivas, para nuestro organismo.

La idea que asocia la risa con determinados beneficios para la salud no es nueva. Hace más de 4.000 años la gente ya se reunía en China para reír y alcanzar el equilibrio. El taoísmo, una corriente filosófica que tuvo su origen en este país seis siglos antes de que naciera Jesucristo, aconseja que para estar sano hay que sonreír al menos 30 veces al día. Cada vez que reímos activamos nuestro córtex cerebral y solo un segundo después de hacerlo liberamos unos impulsos eléctricos que recorren todo nuestro cuerpo segregando endorfinas y una hormona llamada dopamina, responsable del placer, la memoria, la creatividad y hasta la motivación. Se ha demostrado que gracias a la risa disminuyen notablemente nuestros niveles de cortisol, la hormona que causa el estrés. Unas carcajadas son la mejor medicina para aliviar la depresión o relajarnos. Los expertos creen que las personas que ríen poco son más propensas a contraer enfermedades. Un niño de seis años sonríe entre 300 y 400 veces al día, mientras que un adulto lo hace menos de 80. El psicólogo José Elías sostiene que un minuto de risa al día equivale a 45 de relajación. Su práctica incrementa la autoestima, elimina el miedo y supone un refuerzo inmunológico. Otra de sus bondades es acabar con el dolor de espalda, ya que la columna vertebral y cervical, donde se acumulan tensiones, se estira. La vibración del diafragma provoca además un masaje interno que facilita la digestión. Cuando alguien pretenda contarle un chiste, sepa que le está ayudando a evitar el estreñimiento y a mejorar la eliminación de la bilis. En ocasiones reímos con tanto énfasis que lloramos. No hay ningún motivo para preocuparse, ya que las lágrimas nos ayudan a limpiar los ojos. Y si existe movimiento de cabeza, a despejar la nariz y los oídos.

A nivel psicosomático, muchas dolencias cardíacas tienen su origen en la tristeza, lo que provoca que el corazón se contraiga. Si reímos, conseguimos que se relaje y se ensanche. La felicidad además lleva a bombear una mayor cantidad de sangre, lo que provocará que sudemos y eliminemos toxinas de nuestra piel. Pero la risa es también un importante rejuvenecedor: los músculos de la cara se estiran, y eso tiene un efecto tonificante que retrasa el envejecimiento cutáneo. ¿Hay algo que le quite el sueño? Pues ría. Las carcajadas también generan una fatiga sana que elimina el insomnio y reduce los ronquidos.

## RESUMEN

La risa es beneficiosa para nuestro organismo, y eso se sabe desde hace miles de años. No solo ayuda en las relaciones sociales, sino que previene enfermedades, rejuvenece, evita problemas estomacales, ayuda a la motivación y la concentración, disminuye el estrés, incluso si se llora de risa se benefician los ojos. Aun así, los niños sonríen mucho más que los adultos.

## COHERENCIA, ADECUACIÓN Y COHESIÓN (1,5 PUNTOS)

Nos encontramos frente a un texto cuyo tema principal es el beneficio de la risa. Presenta la clásica estructura tripartita, en la introducción presenta la risa no solo para las relaciones sociales, en el desarrollo explica sus efectos a nivel fisiológico y en la conclusión se encuentra la tesis, que es que la risa es la solución a todo. Debido a que la tesis se encuentra en la conclusión es un texto inductivo.

Es un artículo de opinión que pertenece al ámbito de uso periodístico y su modalidad textual es argumentativa-expositiva. Su intención es convencerte de que la risa es el mejor remedio natural, y lo hace en un tono persuasivo y con un registro estándar con rasgos técnicos, como “endorfinas”. La función predominante es apelativa y la mayoría de sus oraciones son enunciativas, a excepción de la pregunta retórica del final. El emisor se hace notar en fórmulas como “nuestro”, “nos permite”, o

“reímos”, y la presencia del receptor: “ría”. El léxico valorativo comprende “efecto positivo”, “terapéuticas”, “beneficios”, “notablemente”, “reímos”...

El campo semántico principal es el de la fisiología con palabras como: salud, córtex cerebral, impulsos eléctricos, endorfinas, dopamina, memoria, medicina... También está el campo semántico de las relaciones sociales con palabras como personas, comunicarnos, relaciones personales, amistades... Hay antónimos como estrés y relajación o salud y enfermedades. Se puede apreciar el deíctico en el primer párrafo para referirse a la risa con “ella”. Por último, los conectores son: pero, incluso, también, en ocasiones... Es un texto coherente en su tema y estructura, está adecuado a la situación comunicativa y está cohesionado en su uso del lenguaje.

### **VALORACIÓN PERSONAL**

Era 2009 y una niña incapaz de mantener la seriedad en las más crudas situaciones aguantaba la risa en el tanatorio por la muerte de su tío. Estaba triste pero su respuesta natural era reír, ante el bullicio de gente con caras largas y ojos llorosos. Esa niña era yo, entendiendo por primera vez en mi vida lo innecesaria y molesta que puede llegar a ser la risa.

Si bien esta nos ayuda a nivel fisiológico su peso psicológico es mucho mayor, pues para muchas personas es un mecanismo de defensa para negar sus emociones, una especie de máscara que dice “mírame, estoy bien” aunque no sea el caso. Lo que quiero decir es que la risa también puede ser antagónica a la felicidad, al igual que lo es la ausencia de esta.

Por otro lado, tiene un gran peso en la comunicación no verbal. Por ejemplo, si alguien trata de contarnos algo gracioso y no nos reímos, lo interpretará como un rechazado hacia sí mismo, porque tendemos a tomarnos las cosas por lo personal, aunque a nosotros nos caiga bien el sujeto.

Con estos dos ejemplos quiero protestar contra la importancia que le damos a mover cuatro músculos faciales. La risa no es la única forma que tenemos de comunicarnos y expresarnos.