

SUGERENCIAS PARA ALIVIANAR LAS CARGAS DE LA VIDA

Cultive el hábito de reír

¿Cuándo fue la última vez que disfrutó de una buena carcajada? Quizá sea hora de volver a desarrollar el hábito de reír. Este es un hábito que no requiere mucho tiempo ni energía.⁶

Ríase de sí mismo

No se tome a sí mismo demasiado en serio. De esa manera podrá ser mucho más tolerante con los errores o descuidos de los demás. Abstenerse de la autoexaltación *no* es lo mismo que despreciarse a sí mismo.⁶

Tome una mini-vacación de risa

Trate de captar las situaciones inesperadas o absurdas que ocurren a diario, que puedan hacerlo reír. Por ejemplo, llame a un amigo y descríblele, en la forma más exagerada que pueda, algo que le acaba de ocurrir.

Ría como si fuera niño otra vez

Se calcula que la mayoría de los niños ríen más de 200 veces al día, mientras que el adulto promedio ríe no más de 17 veces en un período de 24 horas. Es evidente que, a medida que envejecemos, las presiones de la vida y las responsabilidades van robándonos poco a poco nuestra alegría y felicidad.

Haga una lista de alegría

Anote citas de revistas, periódicos o libros que le hacen sentir bien. Añada declaraciones de líderes y personas importantes que han dejado huellas en este mundo, o textos bíblicos que elevan el ánimo.

Coleccione Tiras Cómicas

A través de los años he coleccionado centenares de tiras cómicas relativas a diversos temas: religión, finanzas, política, etc. Resulta divertido tomar unos minutos para repararlas y volver a reírse de las situaciones cómicas de la historia.

Reír con Dios

Recuerde que Dios tiene sentido de humor. Consideremos la risa como otro regalo del cielo que, si no lo cultivamos, nos podría calificar como malos administradores.



References:

1. Osteen, Joel, *Every Day a Friday* [Todos los días son viernes], Nueva York: FaithWords, 2011, pp 31, 35, 196-7
2. Mateo Hutson, *Body of Evidence: Laughing Stock* [El cuerpo del delito: Repertorio para reír], *Psychology Today*, mayo 2008, p. 53
3. Osteen, Joel, *Every Day a Friday* [Todos los días son viernes], Nueva York: FaithWords, 2011, pp 31, 35, 196-7
4. *Ibid.*
5. Felipe Yancy, *What's So Amazing About Grace?* [¿Qué hay de asombroso en la gracia?], Zondervan Publishing, 1997, p. 32
6. Pablo McGhee, Ph.D., "Humor & Health" [El humor y la salud], Holisticonline.com, abril 1998

Distributed by: Departamento de Mayordomía de la Asociación de ARK-LA. **Director:** Dennis Shafter. **Publicadores:** Departamento de Mayordomía de la Unión del Pacífico. **Director:** Gordon Botting. **Diseño/Asistente editorial:** Julie Cunnington Masterson. **Traducción:** Publicaciones El Camino.

Menú del Mayordomo

Colección de ideas
prácticas para ser mejores
mayordomos

Enero 2012
Volumen 17, #1

COMIENCE UN NUEVO AÑO CON ALEGRÍA Y RISA

Por Gordon Botting, DrPH, CHES.



Es probable que usted jamás haya oído hablar de Joey Grimaldi. Durante cuatro décadas este famoso comediante hacía que los espectadores de sus actuaciones quedaran sin aliento de tanto reír. La razón porque usted no ha oído hablar de él es porque vivió en la primera parte del siglo 19. Se dice que podía lograr que una multitud enfurecida se deshiciera en risas y aplausos. La triste realidad es, sin embargo, que Joey era un individuo muy infeliz. Su personalidad era una mezcla de trabajador compulsivo con perfeccionista. Por lo tanto, nunca estaba

completamente satisfecho con sus rutinas, cuentos o imitaciones; siempre buscaba una expresión cómica o actuación perfecta para cada tipo de público.

Con el tiempo, el organismo de Grimaldi comenzó a mostrar los efectos nocivos de su propia ansiedad. Buscó entonces la ayuda de un médico que no lo conocía. Al terminar de examinarlo, el médico le dijo que no había encontrado ninguna enfermedad en su organismo, excepto por algunos síntomas de ansiedad y depresión. El galeno le sugirió que tomara unos días de descanso, que se relajara, y que si podía, fuera a ver al gran comediante Joey Grimaldi, del cual había leído mucho en el periódico. "Entiendo que es muy divertido —dijo el facultativo—, y un poco de risa le puede hacer a usted mucho bien". Joey miró al doctor y le dijo: "No va a

creerlo, pero yo soy Joey Grimaldi". Lamentablemente, pocas semanas después Joey cayó muerto por el agotamiento. El comediante que podía hacer reír a otros, no pudo traer gozo a su propia vida.¹

Hoy los órganos y programas noticiosos están repletos de informes sobre cantidades récord de embargos hipotecarios, tasas de desempleo, bancarrotas, y acerca de la exuberante deuda nacional. Parecen no tener fin las razones para sentir temor o caer en la depresión.

Sin embargo, la vida no necesita ser siempre gris ni carente de satisfacciones. Nosotros, como

La mayordomía es un estilo de vida total. Abarca la salud, el tiempo, los talentos, el ambiente, las relaciones, la espiritualidad y las finanzas.

mayordomos cristianos, no tenemos por qué sentirnos tristes. Este nuevo año podemos elegir activar nuestros genes de la alegría y la felicidad.

Quizás usted se pregunte cómo en estos tiempos difíciles el simple acto de reír más a menudo nos ayuda a sobrevivir. He aquí tres grandes razones:

1. Al Trote por Dentro

Una buena carcajada puede agrandar más de una docena de genes que regulan las "células asesinas naturales" que defienden el organismo, o sea los implacables guerreros que destruyen las células patológicas y mantienen el buen funcionamiento de órganos y sistemas. Según los científicos del bienestar, una buena carcajada, de esas que brotan espontáneamente a nivel del diafragma, hace que el revestimiento interior de nuestros vasos sanguíneos se expanda, aumentando así la circulación de la sangre en las venas y las arterias. Las madres que amamantan tienen un motivo más para disfrutar de programas cómicos, ya que éstos aumentan el nivel de melatonina —una hormona relajante— en la leche materna. Si reímos con frecuencia, de manera que se aumente en nosotros la glucosa disponible, aumentaremos también en forma dramática la producción de ciertas proteínas que evitan el daño celular en los diabéticos. Hasta la posibilidad de experimentar alegría puede hacer maravillas. Al extraer sangre de personas poco antes que vieran una buena película, mostró un aumento del 27% en la cantidad de beta-endorfinas y del 87%

en la hormona del crecimiento humano.² Tan curativa es la risa, que el profesor William Fry, de la Universidad de Stanford, la describe como *trote estacionario*.



En otro estudio se descubrió que al pedir a ciertas personas que expresaran en sus rostros ira y miedo, sus cuerpos respondieron con un aumento de las palpitations del corazón y de la temperatura de su piel, a tal grado que comenzaron a transpirar. Pero cuando se pidió a las mismas personas que sonrieran, las palpitations de sus corazones disminuyeron, su temperatura bajó, y dejaron de sudar.³

2. A Cinco Centavos la Carcajada

¡Qué trabajito! Holiday Inn, una de las grandes cadenas hoteleras, estaba buscando postulantes para 500 nuevos puestos. Entrevistaron a cinco mil personas que buscaban empleo. Pero, y aquí está lo divertido, descalificaron automáticamente a los candidatos que sonrieron menos de 4 veces durante la entrevista.⁴ Si usted está buscando una posición en este mercado de trabajo tan difícil, asegúrese de sonreír y mostrar

una actitud agradable durante cualquier entrevista de trabajo. Si usted tiene empleo, no sería mala idea sonreír más cada día en el trabajo. ¡A lo mejor, esa sonrisa adicional puede impresionar a su jefe a darle un aumento de sueldo! De todas maneras, su actitud contribuirá a crear un ambiente más positivo en la atmósfera de la oficina o lugar donde trabaje.

En un reciente estudio para determinar si el aumento de la riqueza aumenta el nivel de la felicidad, se encontró que un ingreso anual de 75.000 dólares era el nivel más alto de satisfacción económica. Así que envidiar los miles de millones de Bill Gates y Warren Buffet no traía más satisfacción ni felicidad en la vida.

3. ¡Sonríe! Te Apunta la "Cámara Indiscreta" de Dios

Muchísimas personas imaginan a nuestro Padre celestial como un ser estricto y severo, un Dios juzgador con una actitud implacable. Esta distorsión del carácter de Dios se retrata muy bien en una ilustración hallada en el libro de Felipe Yancy, titulado: *What's So Amazing About Grace?* [¿Qué hay de asombroso en la Gracia?]

"El otro día en la iglesia, me fascinó el espectáculo de un niño que se daba vuelta para sonreír a todos. No estaba haciendo gorgoritos, ni escupiendo, chillando, pateando, rompiendo himnarios, o hurgando la cartera de su madre. Simplemente repartía sonrisas. Finalmente, su madre lo sacudió bruscamente y en un falso susurro que se oyó en toda la iglesia, le dijo: '¿Para qué estás sonriendo? ¡Estás en la iglesia!' Luego le dio un manotazo. Mientras las lágrimas rodaban por sus mejillas, añadió su madre: 'Eso está mejor',

y volvió a enfrascarse en sus devociones. .

"De pronto, sentí que me invadía una ola de ira. Se me ocurrió que todo el mundo está llorando, y si tú no lo estás, harás bien en comenzar. Hubiera querido tomar a este niño con la carita mojada de lágrimas y sentarlo a mi lado para hablarle de mi Dios, el Dios feliz, el Dios sonriente, ese Dios que debe haber tenido un buen sentido de humor para crear gente como nosotros. . . Según la tradición, uno expresa la fe con la solemnidad de un funeral, la expresividad de una máscara de tragedia, y la pasión que nos inspira una insignia del Club de Rotarios.

"¡Qué necesidad!, pensé. Ahí estaba esa mujer sentada en presencia de la única luz que existe en nuestra civilización: la única esperanza, nuestro único milagro, nuestra única promesa de vida eterna. Si su hijo no podía sonreír en la iglesia, ¿qué otro lugar le quedaba donde pudiera hacerlo?"⁵

Me alegro que la imagen que yo tengo de Dios es que, mientras se sienta en su trono celestial, a veces se inclina hacia Gabriel y le dice con un destello de humor en sus ojos: "¿Viste lo que aquél acaba de hacer?" Me gusta la forma como Job 8:21 lo describe: "Aún llenará tu boca de risa, y tus labios de júbilo".

Al comenzar el año 2012, no demos el gozo por sentado. Decidamos este nuevo año sonreír más a menudo, interiormente y también con los demás. Otorguemos el regalo de una sonrisa a todos los que encontremos, sabiendo que sanará el cuerpo, calmará el espíritu, reparará las relaciones, y por sobre todo lo dicho, honrará a nuestro Creador.