

¿Es posible multiplicar el poder de la mente?
Parte VII. Inteligencia espiritual. El poder de la risa y el humor para darle sentido a la vida

Dr. Sergio Teijero Páez
Consultor y analista independiente
Profesor e Investigador Asociado
Universidad Central de Venezuela
steijero@gmail.com/04166335561

“La inteligencia espiritual es exclusivamente humana. Mientras animales y computadoras muestran evidencias de inteligencia emocional e intelectual, la inteligencia espiritual es de exclusividad humana. Sin embargo, la inteligencia emocional está arraigada en nuestro cuerpo biofísico, depende de nuestros instintos, sentimientos, hormonas, etc., su objetivo es dar una respuesta emocional aceptable a una situación particular”.

Ramón Gallegos

El sentido del humor afirma Buzan (2008), es una de las principales cualidades de la inteligencia espiritual. Se destacan entre sus beneficios la reducción del estrés, mejora general de la salud, así como, la posibilidad de cultivar más y mejores amistades. Conduce a una vida más feliz, alegre y duradera. Te permite ver las cosas desde adentro. Es una forma estupenda de disminuir tensiones y unir a las personas de diferentes clases. “Proporciona un vehículo común para la humanidad” (p.105).

El humor para el Dr. Teijero, alude al misterio que rodea el acto gracioso el efectismo buscado y la reacción espontánea. Pero sobre todo, a la inconsciencia que siempre deja expresarse a través de la risa. Quizás el arte más elevado de todos los seres humanos sea reírse plenamente de sí mismo. Es casi un bálsamo perenne que protege de cualquier angustia externa.



El humor ejerce un gran poder sobre el sexo. Durante años, afirma Buzan (2008), nos han hecho creer que nuestros cuerpos y sus partes, especialmente los ojos, los pechos, las nalgas y muslos, así como los genitales son los principales atractivos sexuales. Sin embargo, encuestas realizadas sobre el atributo sexual que más atrae a las personas el humor ocupa el primer lugar, ya que la risa abre la mente y los sentidos, que constituyen requisitos previos idóneos para hacer el amor.

Dosis diarias de humor visual y verbal se encuentran a diario entre los temas más populares que las personas leen a diario en el mundo entero. Si estas historias dejaran de publicarse pudieran perderse cientos de miles de lectores (Buzan, 2008). “Cuando sonrías o ríes, tu cerebro instruye a tu cuerpo a liberar hormonas saludables. Las historietas cómicas son como nuestras dosis diarias de humor, tan eficaces y saludables como hacer ejercicio todos los días” (p.108).

“Ríe y el mundo reirá contigo”

Elia Wheesier Wilcox

La risa es una respuesta biológica producida por el organismo ante determinados estímulos. Estudios recientes sustentan que la risa es un sonido instintivo, contagioso, estereotipado y de control involuntario, que generalmente se produce cuando las personas están acompañadas. En los seres humanos la risa se inicia, en promedio, hacia los cuatro meses de edad y según los estudios recientes constituye una forma de comunicación innata heredada e íntimamente relacionada con el lenguaje. Sin embargo, para Charles R. Gruner, de la Universidad de Georgia, la risa es una reminiscencia o sinónimo del grito de triunfo del luchador tras ganar a su adversario. Asegura que en todas las manifestaciones de humor existe un gesto de agresión, incluso en los casos más inocuos. Según Gruner, incluso un lactante se ríe, no como manifestación de agradecimiento, sino porque consiguió lo que deseaba. Por su parte, el filósofo John Morreall sostiene que el origen biológico de la risa humana pudo estar en una expresión compartida de alivio tras pasar el peligro; el desánimo que sentimos después de reírnos puede ayudar a inhibir la respuesta agresiva, convirtiendo la risa en un signo de conducta que indica confianza en las personas.



En el argot popular, la risa se considera una respuesta a momentos o situaciones de humor, como expresión externa de diversión, y relacionada con la alegría y la felicidad. Otros estudios realizados por Robert Provine sostienen que está motivada por un estímulo cómico poco cotidianos. Suele aparecer de forma más o menos simulada como complemento emocional de los mensajes verbales emitidos por las personas, así como en situaciones de estrés o en conductas de tipo lúdico como las cosquillas. Algunas teorías médicas atribuyen a la risa efectos beneficiosos para la salud y el bienestar debido a que libera endorfinas.

La risa para el Dr. Teijero ayuda a curar la depresión, el estrés y la angustia. Nos ayuda a sentirnos mejor y más confortables. Limpia y ventila los pulmones. Algunos científicos afirman que mejora la oxigenación del cerebro y del cuerpo en general. Regulariza el pulso cardíaco. Ayuda a trabajar al aparato digestivo y regula el intestino. Relaja los músculos tensos. Disminuye la producción de hormonas que causan el estrés. Disminuye la presión arterial de la sangre. Ayuda a quemar calorías, ya que cuando nos reímos movemos unos 400 músculos de nuestro cuerpo aproximadamente.

Algunos investigadores creen que reír 100 veces es equivalente a hacer 10 minutos de ejercicio aeróbico o hacer 15 minutos de bicicleta. Al reír se segregan endorfinas, unas drogas naturales que provocan euforia y efectos tranquilizantes y analgésicos. Se fortalecen los lazos afectivos. Se genera una mayor respuesta del sistema inmunológico ante la enfermedad. Sirve para descargar tensiones, potencia la creatividad y la imaginación. Incrementa la autoestima y la confianza en uno mismo. Es una fórmula eficaz para eliminar pensamientos y emociones negativos. Alivia el insomnio ya que producir una sana fatiga que el sueño repara con facilidad.



Reírse, según Buzan (2008), es la vía hacia una vida más feliz, saludable y larga. Estudios demuestran que la risa puede ayudar a evitar enfermedades del corazón. Las personas que se ríen a menudo y fuerte, que generalmente aprecian el lado divertido de las cosas, especialmente ante situaciones difíciles, tienen menos posibilidades de padecer ataques del corazón que las personas más serias que poco sonríen.

Si quieres determinar tu propia puntuación risa-salud contesta de manera sincera las siguientes preguntas. Asigna a tu respuesta una escala entre 1 y 5 puntos, mientras más baja sea la puntuación más riesgos tienes de padecer enfermedades cardíacas (Buzan, 2008).

1. Si estás viendo un programa de televisión junto a tus amigos que sólo a ti te resulta divertido. ¿Cómo reaccionarías?
 - a. Llegaría a la conclusión de que no lo he entendido.
 - b. Sonreiría para mí sin que se reflejara en mis labios.
 - c. Sonreiría visiblemente.
 - d. Me reiría en alta voz.
 - e. Me reiría a pierna suelta.
2. Un amigo te despierta con una llamada nocturna para decirte que está en la ciudad y que te llama para saludarte. Tu amigo está de broma y de muy buen humor y no para contar chistes. ¿Cómo reaccionarías?
 - a. No me haría ninguna gracia.
 - b. Me haría gracia pero no me reiría.
 - c. Podría reírme con algo divertido que me dijera mi amigo.
 - d. Podría reírme y responder con algo ingenioso.
 - e. Me reiría largo y tendido con mi amigo.
3. Has salido a comer con unos amigos y un camarero te tira una bebida con hielo por encima. ¿Cómo reaccionarías?
 - a. No me haría ninguna gracia.
 - b. Me haría gracia pero no lo demostraría.
 - c. Sonreiría.
 - d. Me reiría.
 - e. Me reiría a carcajadas.
4. La misma situación anterior, pero la bebida helada la derraman encima de uno de tus amigos. ¿Cómo reaccionarías?
 - a. No me haría gracia.
 - b. Me haría gracia pero no lo demostraría.
 - c. Sonreiría.
 - d. Me reiría.
 - e. Me reiría a carcajadas.

Ahora con el siguiente ejercicio mental aprenderás a aligerar tu actitud mental y tu energía espiritual. Saldrás espiritualmente renovado y con un mayor sentido del humor (Buzan, 2008).

1. **Cultiva amistades divertidas.** Consigue amigos que te hagan reír y que sean divertidos.
2. **Ve al cine y al teatro.** Ve películas y obras de teatro de humor que te hagan reír.

3. **Sonríe y el mundo sonreirá contigo.** Capta la mirada de las personas que circulan por la calle y sonríeles.
4. **Aprende de los prisioneros de guerra.** Aún en las situaciones más difíciles, horribles y desesperanzadoras, trata de mantener el espíritu elevado. Esto aliviará tu sufrimiento y aumentará tus posibilidades de superar la situación.
5. **Conviértete en el doctor risa.** Utiliza tus cualidades de compasión, comprensión y caridad, para ayudar a los demás a mantener la salud y hacerles sonreír.
6. **Adquiere libros para hacer reír.** Éstos proporcionan maravillosos intermedios lúdicos durante el día y la noche.
7. **Hazte la vida más fácil.** Sonríe, es una vía fácil para alargar la vida y hacerla más placentera.
8. **Qué caras pones.** Sonríele a un bebé y él te sonreirá. Si le pones mala cara te responderá de la mis forma. Esto también funciona con los niños y las personas adultas.
9. **Has ejercicio con la risa.** Cuando rías examina lo que sucede con tu cuerpo,
10. **Has algo divertido.** Aprende danza, a patinar, has algo que te resulte diferente, divertido y fascinante.



Ahora, para cerrar esta Parte VII repite en silencio, en voz alta, cantando escribiendo, como mejor te sientas, los siguientes potenciadores espirituales (Buzan, 2008):

- Soy una persona cada vez más feliz y sonrío siempre que tengo una oportunidad.
- Aprendo a ver el aspecto divertido de las cosas y comunico esta buena noticia a mi familia y amigos.
- Suelo estar siempre alegre y procuro aligerar de carga mi vida y la de los demás.
- Espero un futuro positivo para mí y para el mundo.

- A mi espíritu le encantan las sorpresas y los resultados inesperados. Estas cosas dibujan una sonrisa en mi rostro y una risa en mi corazón.
- Me gusta estar en compañía de personas buenas, alegres y compartir la risa con mis amigos.

Fuentes consultadas

Buzan, T. (2008). *El poder de la Inteligencia Espiritual. 10 formas de despertar tu genio espiritual*. Madrid: Ediciones URANO, S.A.

Gallegos, R. (2005). *Inteligencia Espiritual*. Guadalajara: Fundación Internacional para la Educación Holística.

Teijero, S. (2015). Es posible multiplicar el poder de la mente. Inteligencia espiritual. Primer artículo de la serie Inteligencia Espiritual: la suprema de las inteligencias. Publicado en Facebook y compartido con todos los seguidores.

Teijero, S. (2015). Es posible multiplicar el poder de la mente. Inteligencia espiritual. Parte II. Espíritu, espiritualidad e inteligencia espiritual. Segundo artículo de la serie Inteligencia Espiritual: la suprema de las inteligencias. Publicado en Facebook y compartido con todos los seguidores.

Teijero, S. (2015). Es posible multiplicar el poder de la mente. Inteligencia espiritual. Parte III. En busca de una visión global de la vida. Tercer artículo de la serie Inteligencia Espiritual: la suprema de las inteligencias. Publicado en Facebook y compartido con todos los seguidores.

Teijero, S. (2015). Es posible multiplicar el poder de la mente. Inteligencia espiritual. Parte IV. Los valores espirituales del ser humano. Cuarto artículo de la serie Inteligencia Espiritual: la suprema de las inteligencias. Publicado en Facebook y compartido con todos los seguidores.

Teijero, S. (2015). Es posible multiplicar el poder de la mente. Inteligencia espiritual. Parte V. Visión y propósito de vida de los seres humanos. Quinto artículo de la serie Inteligencia Espiritual: la suprema de las inteligencias. Publicado en Facebook y compartido con todos los seguidores.

Teijero, S. (2015). Es posible multiplicar el poder de la mente. Inteligencia espiritual. Parte VI. Compréndete a ti mismo y a los demás. Sexto artículo de la serie Inteligencia Espiritual: la suprema de las inteligencias. Publicado en Facebook y compartido con todos los seguidores.