



DAVID CASTRO

CARCAJADAS QUE NO ENVEJECEN

La risoterapia llegó al Centro de Día Ávila II, donde se logró más de una sonrisa (y risa) de los presentes

BEATRIZ MAS / ÁVILA

Si uno se para un momento y cifra del 1 al 10 cómo se siente en un momento determinado, lo más probable es que, después de reír un rato, el número sea más alto. Esta teoría la pudieron comprobar los participantes en un taller de risoterapia organizado en el Centro de Día Ávila II de Ávila, una actividad que llegó de la mano del Servicio de Asuntos Sociales de la Universidad de Salamanca, en colaboración con la Junta de Castilla y León y el Ayuntamiento de Ávila.

La idea estaba concebida como un taller intergeneracional, pero finalmente se quedó como una cita para los mayores ya que hubo una reducida presencia de los estudiantes. En realidad dio igual, los numerosos mayores que acudieron a la cita no necesitaban de nadie para aprender los beneficios de la risa como herramienta terapéutica.

Lo pudieron hacer a través de las distintas dinámicas propuestas, algunas de ellas muy sencillas,

[”]

Comenzaron saludándose sin enseñar los dientes y, desde ahí, todo fue reír

pero sin duda realmente efectivas. Se comenzó, como bien marca la educación, con las presentaciones, y a ser un grupo muy numeroso la persona que dirigía el taller, Estefanía Martín Zazo, pidió que cada uno se presentase a las personas que estaban a su derecha e izquierda. Había que hacerlo sin enseñar los dientes (y sin quitarse la dentadura», bromeó quien dirigía el taller) lo que ya provocó las primeras risas y carcajadas de los asistentes. Después llegó el momento de presentarse

con la lengua fuera (más risas) y de hacerlo caminando por la sala y en un momento dado parar a saludarse de diferentes formas, con la mano, estilo indio...

Lo cierto es que los presentes no dudaron en meterse dentro de la actividad, cumpliendo así una de las normas de un taller dinámico en el que se mantuvo la intención de reírse con los demás, sacar el niño interior y dejar la vergüenza en el exterior.

Con todo ello se pretendía mucho más que provocar unas risas, puesto que según explicó la propia Estefanía Martín Zazo, son muchos los beneficios de la risa, ya que sirve para reducir la ansiedad y la depresión, aumenta el funcionamiento del sistema inmunológico y el cardiovascular y es buena para la piel. Lo que propone, en definitiva, es dejar atrás las preocupaciones y aprender a vivir el presente con una actividad que aumenta la capacidad de sentir, y es beneficiosa física y emocionalmente. Así que ya saben, ríen.