

INSTITUCION EDUCATIVA REINO DE BELGICA

SEMANA DEL 16 AL 20

GRADOS SEXTO UNO SEXTO DOS

LECTURA CRÍTICA

### **REIR PARA SANARSE**

Según numerosos estudios, la risa refuerza el sistema inmunológico, reduce la hipertensión, mejora la capacidad respiratoria, fortalece el corazón, previene la depresión y mejora la circulación...

Utilizada como técnica hace más de 25 años en países como india, Francia, España, Suiza, estados unidos y Canadá, esta terapia tiene como objetivo que la persona centre su atención en ideas y situaciones positivas que la abstraigan de las emociones negativas.

Si bien los beneficios de la risa, el buen humor y el optimismo han sido estudiados desde la época de platón, en la cultura occidental fue el doctor Hunter Patch Adams quien comenzó a utilizarla como recurso para que sus pacientes recobraran el entusiasmo por la vida y mejoraran su salud.

En sus investigaciones comprobó que los pacientes felices tenían mejores herramientas para luchar contra las enfermedades. Teniendo en cuenta esto, se propuso hacer de los hospitales lugares más acogedores y demostrar al mundo que la medicina cimentada en la generosidad, la compasión, el amor y la alegría daba mucho mejores resultados.

Mientras reímos liberamos gran cantidad de endorfinas, responsables en gran parte de la sensación de bienestar.

Con cada carcajada se movilizan cerca de 400 músculos, incluidos algunos del estómago que solo se pueden ejercitar con la risa. La columna vertebral y las cervicales donde por lo general se acumulan tensiones se estiran. Se estimula el bazo y se eliminan las toxinas. Con la risa el diafragma origina un masaje interno que facilita la digestión.

Al reír, entra el doble de aire en el cerebro y a los pulmones, lo que mejora la respiración y aumenta la oxigenación.

La risa genera dinamismo, por eso al reírse también disminuye el cansancio y el estrés, con un efecto equivalente a una sesión de yoga.

Las carcajadas tienen un efecto calmante que dura cerca de 45 minutos. Elimina el insomnio porque se produce una sana fatiga. Reírse produce una comunicación más fluida, porque da mayor confianza. Es un sano ejercicio a realizar al final de la jornada para eliminar la tensión acumulada.

No hay nada más contagioso que la risa, es gratis, no tiene efectos secundarios, ni peligros por sobre dosis.

#### ACTIVIDAD

1. Completa el siguiente cuadro con lo que aumenta y disminuye en el organismo gracias a la risa.

Aumenta	Disminuye

2. Explica con tus palabras la teoría de Hunter Patch Adams.
3. Lee nuevamente el último párrafo y responde.  
¿Crees que es un buen consejo para la vida ¿explica tu respuesta.
4. Escribe la idea principal de la lectura.
5. Busca el significado de las palabras desconocidas y forma una oración con cada una.
6. Realiza un dibujo donde representes que la risa hace beneficio en el organismo.