

## La Diversión.

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,  
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO  
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

Recuerdo que en cierta revista se tenía un segmento que se llama “la risa, remedio infalible”, de la cual afortunadamente puede tener contacto con ella durante una buena parte de mi vida. La apreciación de que la risa sea un elemento de mejoría en la calidad de vida de las personas es cierta, veamos ahora el por qué.

Primero, la risa y la diversión en sí, consiste en la producción de hormonas y sustancias neurotransmíticas llamadas endorfinas, que son sustancias producidas de forma natural por el cuerpo humano y que producen placer. Si la persona posee una buena cuota de endorfinas, la percepción sobre las cosas puede cambiar sustancialmente. Los eventos que se pueden ver irritantes o depresivos, se logran poner desde otra perspectiva que sea más agradable, simple y llanamente por acumulación de endorfinas.

Las personas que se divierten de forma constante, logran alcanzar mejores relaciones con los demás, con su familia, con su pareja y consigo mismos. Reducen la irritabilidad, la depresión, el estrés y muchos problemas psicológicos y médicos.

En la actualidad las personas, por nuestro ritmo de vida, y porque así se nos ha enseñado, buscan poco los esquemas de diversión. Recuerdo las palabras de un colega que decía que “*la diversión no es una opción, es una obligación*”. Entonces siendo que es mi obligación divertirme se debe establecer una rutina de entretenimiento.

Esta rutina no es igual a monotonía, es simplemente poner en agenda alguna actividad que resulte agradable y darle seguimiento diario. La diversión no tiene por qué ser costosa, puede ser barata, como por ejemplo los juegos de mesa, o la visita a la casa

de una amistad que sea particularmente agradable. Se puede realizar actividades de aire libre, como un deporte, o simplemente salir a comer un helado.

Lo único que resulta imprescindible para lograrlo es hacer lo que parece una misión imposible, romper con el hábito de ponerse trabas a sí mismo y lograr exitosamente amargarse la vida, inventando diez mil y un formas creativas de asegurarse de que la diversión no es posible.