

Daniel Barros imparte cursos motivacionales

Uno que combate el estrés a punta de carcajadas

Risoterapia.cl busca mejorar el trabajo en equipo y fomentar el lado lúdico de las personas a través del humor.

MAKARENA ZAPATA R.

“El chileno está muy amargado. Le cuesta mucho reírse y tomarse la vida con más humor. Al contrario, anda estresado, apurado y cascarrabias”. Así resume Daniel Barros cuál es el estado anímico actual del chileno promedio, una situación que pretende erradicar gracias a una innovadora terapia.

“De profesión soy actor y durante muchos años trabajé en productoras y hasta aparecí en teleseries, pero mi verdadero oficio llegó cuando ví la película de Patch Adams. Esa donde el actor, Robin Williams, encarna a un médico que hace reír a sus pacientes para ayudarles a lidiar con sus enfermedades y problemas”.

Así, e impulsado por la iniciativa de ayudar a otros a través de la risa, Barros se instruyó sobre los alcances y efectos de una terapia que busca soltar y sacar a flote el lado más lúdico de las personas a través de la risa. Esos fueron los primeros pasos de Risoterapia.cl, una empresa que imparte cursos y talleres en base a las premisas de esta terapia para instituciones y sus respectivos colaboradores.

“La risoterapia no se trata de tratar de llegar y contar chistes porque sí, sino de poder mejorar a través del humor aspectos relacionados con el trabajo en equipo, resiliencia y manejo del estrés. En ese sentido, y según las necesidades de cada empresa, yo llego y me caracterizo en dos posibles personajes con su respectivo monólogo: Endorfino y Dani Bar”, agrega.

-¿Aumenta la demanda por la ri-



Barros inmerso en uno de sus personajes bautizado como Endorfino.

soterapia durante estas fechas de mayor stress?

-Yo diría que se mantiene estable durante todo el año y en ese sentido he crecido bastante, porque me tocó partir cuando nadie conocía esta terapia. Y claro, pensaban que estaba loco, pero al final he logrado dar a conocer los beneficios de la risoterapia a través de los monólogos de mis personajes y talleres, que incluyen actividades como: baile entretenido, radio teatro, juegos de relajación y cuenta cuentos, entre otros.

-¿Algún consejo para sobrevivir al ajetreo de las fiestas de fin de año?

-El ser humano es el único animal que se ríe de forma consciente entonces, ¿por qué no aprovechar este don viendo la vida desde otra perspectiva? Piensa tú que la risa es la mejor terapia para combatir la depresión, el estrés y la angustia. Además, libera endorfinas, limpia los pulmones, relaja la columna vertebral y previene el insomnio.