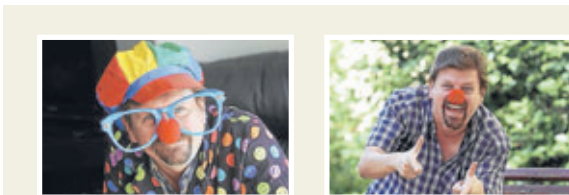


Negocios LT emprende



Envíanos tu emprendimiento en 140 caracteres a #LTemprende.
www.latercera.com

EMPRENDIMIENTO DE LA SEMANA

¿Estrés? La solución es la risoterapia

Daniel Barros, 40 años, risólogo y emprendedor

La enfermedad del siglo XXI ya tiene cura y este emprendedor la aplica desde la década pasada. La risa como terapia alternativa para mejorar el estrés laboral.

Constanza Romo A.

Son las cinco de la tarde en un lunes de marzo y las vacaciones terminaron para quienes trabajan intensamente en sus computadores. Santiago es, en definitiva, una ciudad donde la congestión y ritmo de vida induce al estrés.

Daniel no trabaja oficialmente en la oficina en la que se encuentra, pero camina firme con su maletín por el pasillo entre los cubículos.

¿Qué es la felicidad?, pregunta en voz alta, mirando a su alrededor.

Nadie comprende qué hace una persona que parece dueña de un banco, preguntando por el significado de la felicidad en vez de estar velando por la seguridad de su dinero e inversiones.

¿Qué es la felicidad?, insiste.

Daniel no es un banquero, tampoco un ejecutivo. Es un comunicador audiovisual y actor que hace risoterapia.

Media hora después, quienes miraban con extrañeza a Daniel, se están riendo a carcajadas. Tienen globos en sus manos y hacen figuras con ellos. Atrás quedaron los altibajos del dólar y los análisis financieros. Ahora son un grupo de gente que ríe, y ríe mucho, en una típica oficina de *Sanhattan*.

“Es muy común que las personas se priven de pasarlo bien por el qué dirán”, dice Daniel. Explica que en sus terapias siempre existe resistencia de algunas personas, pero al final terminan todos participando.

“Lo que hice fue adaptar la risoterapia con elementos de recursos humanos para hacer del trabajo un lugar mucho más lúdico”, detalla.

La rutina laboral moderna está haciendo estragos en la vida de las personas, que pasan muchas veces hasta diez horas en las oficinas.

El mundo científico afirma que las horas del día deben estar repartidas entre tres macroactividades: trabajar, dormir y desarrollar la vida social o familiar.

“El trabajo demanda demasiado tiempo en las personas. A esto se le suma las horas que se gastan en transporte y en dormir”, comenta Daniel.

La risoterapia podría ser la solución, ya que es un proceso que muchas veces implica aprender a reírse de sí mismo. “Es aprender a ser flexible frente a la vida, a conocer



PREGUNTAS CLAVE

→ ¿Por qué hacer risoterapia?

Yo trabajé en varias empresas y logré darme cuenta de que el clima laboral lo es todo. Y también percibí que este está haciendo daño a las personas. No se están tomando las herramientas necesarias y lo que existía era muy tradicional y repetitivo, al nivel de que las personas se quedaban dormidas. Yo me atreví y me resultó la risoterapia.

tus debilidades y fronteras. En definitiva, a tomar la vida con mucho, pero humor”, sentencia.

Pero comenzar no fue fácil. Porque, ¿cómo se pone en el currículum que uno es risólogo?

Ese fue el primer escollo con el que tuvo que lidiar este titulado del Instituto Incacea.

“Me atreví con un proyecto que en su tiempo fue innovador. Pero a las empresas les hacía eco esta terapia”, dice, y recuerda que muchas veces recibió miradas de recelo que con el tiempo fueron transformándose en sonrisas y agradecimientos.

Su esposa y su hijo de ocho años han visto de cerca su desarrollo profesional. “Sólo ríen, pero somos muy felices”, confiesa Daniel.

Gestor del estrés

Corría el año 1999 cuando Daniel recibía su título de comunicador audiovisual. Un par de años después se encontraba comprando maquillaje para su cara. Hoy ya lleva 15 años en el rubro.

“No opté a financiamiento alguno, todo lo compré con mi dinero”, dice.

Tras empezar a tener éxito con esta terapia alternativa, comenzó a agregar los materiales al costo de



►► Daniel Barros se interesó en la risoterapia gracias la película “Patch Adams”. FOTO: RODRIGO GALVEZ

las sesiones, las que pueden ir desde \$ 400 mil hasta \$ 1,5 millón.

Endorfinos y Danibar son dos personajes que entran en escena y reemplazan al ejecutivo. “Son mis alter ego”, explica Daniel.

La risoterapia es “sólo una de las cosas que se pueden hacer para mejorar la calidad de vida, pero para que resulte tiene que haber mucha voluntad”, explica.

“Finalmente se superan todos estos miedos, la gente se entrega al

juego y ahí todos son iguales. Gerentes, jefes, secretarías y juniors, no hay diferencia. Eso es lo lindo”, comenta este risólogo.

Los cursos son transversales, pueden realizarse en bancos, universidades o empresas de retail. “Lo importante es que uses una impronta que llame la atención, para lograr dinamismo entre los participantes”, afirma.

Andrés estaba al final del pasillo cuando Daniel comenzó a dar su

“cátedra de la risa”. Lo encontró ridículo y simplemente volvió a fijar la mirada en su pantalla.

No logró percatarse en el minuto exacto en que se descubrió a sí mismo riendo con sus compañeros. Pero sí notó que recibía un papel de parte de Daniel: “Felicitaciones por participar, ahora puedes ser feliz”.

“Yo solo quiero mejorar la vida de las personas, su ambiente laboral para que seamos todos un poco más felices”, finaliza Daniel. ●