

GO International

Lo que los obreros transculturales deben saber sobre

# La Risa

*Ronald L. Koteskey*  
GO International

2

• SERIE UNO •  
2019

# Biografía del Autor



## Ronald Koteskey

Consultor de Cuidado al Asociado de Go International.

Enseñó Psicología a nivel universitario durante 35 años y comenzó a escribir estos folletos en 1998, que ahora sirven para brindar atención a los obreros transculturales. Renunció a su trabajo como profesor para poder dedicar todo su tiempo al cuidado de estos obreros.

### Contacto:

Ron Koteskey  
122 Lowry Lane  
Wilmore, Kentucky 40390.  
EE.UU

Teléfono: +1 (859) 858-3436

[ron@crossculturalworkers.com](mailto:ron@crossculturalworkers.com)

---

# Índice

## Página

-  1 Intro
  -  2 Salud Física
  -  3 Salud Mental
  -  4 Relaciones Sociales
  -  5 La Risa en la Biblia
  -  7 El humor de Jesús
  -  8 ¿Por dónde empezar?
- 

## Créditos

Traducción y Corrección:

Lcda. Aziel Figueroa

Diseño y Montaje:

Lcda. Haniel Figueroa

*Arte y Letra*

SERVICIO EDITORIAL

arteyletraeditorial@gmail.com

# Intro

Cuando Marta se convirtió por primera vez en directora de campo, tuvo una mezcla de emociones encontradas hacia Pedro. A Marta le fastidiaba cuando Pedro hacía bromas durante las reuniones de trabajo, pero a la vez, y de manera genuina, le caía bien porque era muy divertido, y a su vez lo envidiaba porque era muy popular entre los otros obreros transculturales.

A medida que pasó el tiempo ella comenzó a apreciar a Pedro por lo que él hacía. Marta se dio cuenta de que a menudo estaba tan empeñada en lograr que las cosas se hicieran, que necesitaba de alguien como Pedro, quien por momentos la ayudaba a templar su intensidad. Ella llegó a valorar sus chistes y a no envidiar su popularidad.

Lo que Marta no se daba cuenta era que Pedro, y otras personas como él, son más que una mera ayuda para mantener la unidad del equipo, esa que los líderes tanto desean; en realidad, son valiosos en muchas otras formas incluyendo la salud física, la salud mental y las relaciones sociales en general.



# 1. Salud Física

La gente suele decir que la risa es la mejor medicina, y a menudo así es, literalmente. La risa trae sanidad y renovación a través de los siguientes cambios físicos:

Relaja los músculos de todo el cuerpo; esa relajación puede durar hasta una hora.

Libera endorfinas que hacen a las personas sentirse bien y hasta puede aliviar el dolor.

Aunque la presión arterial puede subir brevemente durante la risa, esa risa disminuye la presión arterial en general.

Tiene muchos de los efectos del ejercicio (aunque no puede sustituir al ejercicio).

Reduce las hormonas del estrés, las cuales tienen efecto en todo el cuerpo.

Refuerza el sistema inmunológico humano haciéndolo menos propenso a enfermedades.

Ayuda a las personas a relajarse y conciliar el sueño.



## 2. Salud Mental

La risa es buena para la mente, así como para el cuerpo. A continuación mencionamos algunos de los beneficios que tiene para la salud mental:

■ Hace que las personas se sientan bien para que puedan mantener una perspectiva optimista de las cosas.

■ Ayuda a las personas a relajarse para que puedan permanecer enfocadas en completar tareas pendientes.

■ Crea una cierta distancia psicológica que ayuda a prevenir que la gente se sienta abrumada.

■ Reduce la ansiedad, el miedo, la ira y la tristeza.

■ Permite a las personas ver cosas desde un punto de vista más realista.



# 3. Relaciones Sociales

La risa compartida es una buena medicina para las relaciones sociales. Es un requisito para las relaciones sólidas y tiene los siguientes efectos:

■ Produce sentimientos positivos que ayudan a fortalecer las conexiones

■ Produce un vínculo que protege contra el estrés y los desacuerdos.

■ Permite a los individuos ceder en su actitud defensiva para que puedan ignorar críticas y dudas.

■ Disminuye las inhibiciones de manera que las personas dejen de retraerse y eviten a los demás.

■ Permite que los individuos sean más espontáneos y expresen sus verdaderos sentimientos.

En general, la risa mutua cura resentimientos y heridas ayudando a unir a las personas durante momentos difíciles, y a ver los puntos de vista del otro.



# 4. La risa en la Biblia

No todas las risas nos benefician. De hecho, la Biblia menciona dos tipos. Básicamente, “reírse de” alguien es malo y “reírse con” alguien es bueno. Reírse de alguien en señal de desprecio o ridículo no es buena medicina. He aquí unos ejemplos:

■ “Se reirán de él, diciendo:”...  
(Salmo 52: 6b RV60)

■ “Me he vuelto el hazmerreír  
de mi amigos...” (Job 12:4  
NVI)

■ “Pero la gente se rio de él”  
(Mateo 9:24 NTV)

Pero en la Escritura también encontramos ejemplos de risas que son buena medicina:

■ “Pondrá de nuevo risas en tu boca, y gritos de alegría en tus labios” (Job 8:21 NVI).

■ “En la fiesta hay risa...”  
(Eclesiastés 10:19 NBV).

■ “Nuestra boca se llenó de risas; nuestra lengua, de canciones jubilosas”. (Salmo 126: 2 NVI).





---

El mismo evento puede producir ambos tipos de risas en las mismas personas en momentos diferentes. Este fue el caso de Abraham y Sara durante los eventos que rodearon el nacimiento de Isaac. Cuando Dios les dijo que tendrían un hijo, ambos se rieron en forma de burla.

- Abraham se postró hacia el suelo; se rio por dentro y se dijo a sí mismo.... (Génesis 17: 17).
- Sara se rio para sí misma mientras pensaba en el asunto (Génesis 18:12).
- Dios no estaba contento con su risa y los reprendió, y luego reprendió la mentira de Sara al respecto (Génesis 18: 13-15).

Después de que Isaac nació, Sara se echó a reír, pero esta vez fue una risa sana.

- Sara dijo: “Dios me ha hecho reír, y todo el que lo sepa se reirá conmigo”. (Génesis 21: 6 RVC).
- Por mandato de Dios, Abraham nombró Isaac (Risas) al hijo que Sara había tenido (Génesis 17:19 y Génesis 21: 3).

¿Quién dice que Dios no tiene sentido del humor?

---

# 5. El humor de Jesús

Pedirle a los padres que nombren a su hijo "Risas" después que ellos se rieron y se burlaron cuando se les dijo que tendrían un bebé, muestra el sentido del humor de Dios. Del mismo modo, vemos el sentido del humor de Jesús en la conversación que tuvo con los dos discípulos en el camino a Emaús (Lucas 24). Aquí están los eventos desde el punto de vista de ellos.

- 1 Iban caminando por la carretera cuando un hombre que no reconocieron se les unió
- 2 Jesús les preguntó qué estaban hablando, como si no supiera (v 17).
- 3 Uno de ellos le preguntó a Jesús si sabía lo que había ocurrido en Jerusalén (v 18).
- 4 Jesús preguntó: "¿Qué ocurrió?", como si no lo supiera (v 19).
- 5 Ellos le contaron sobre la crucifixión, al igual que sobre sus esperanzas frustradas y su confusión (v 19-24).
- 6 Jesús los llamó necios, los reprendió, y les preguntó si el Cristo tenía que sufrir(v 25-26).
- 7 Luego les explicó las Escrituras proféticas, todavía sin revelar quién era (v 27).
- 8 Cuando se acercaron a casa, Jesús fingió seguir su camino, aún sin contar quien era (v 28).
- 9 Los dos discípulos le instaron a quedarse con ellos, y él lo hizo, pero todavía sin contarles (v 29).
- 10 Mientras comían con él, Jesús dio gracias y partió el pan, ¡y de repente lo reconocieron! (v 30-31).
- 11 ¡Y luego desapareció! (v 31).
- 12 Fue entonces cuando recordaron las señales que a lo largo del camino tuvieron que haberles hecho saber quién era.

Imagínate a ti mismo en el lugar de Jesús viendo el desconcierto de los discípulos y ¡riendo por dentro!

# 6. ¿Por dónde empezar?

Cualquiera puede comenzar a disfrutar de la risa: es gratis, divertida y fácil de usar. Es más, vivir en otra cultura brinda muchas cosas de las cuales reírse. Aquí hay algunos consejos para comenzar.

## 1

**Cuenta tus bendiciones.** Es más difícil comenzar a reír cuando piensas en cosas que te entristecen, así que escribe una lista de cosas por las cuales estás agradecido, tales como los medicamentos que tienes a tu alcance y te ayudan a prevenir o curar enfermedades.

## 2

**Sonríele a la gente.** Al igual que la risa, la sonrisa es contagiosa en la mayoría de las culturas. Las personas seguramente van a devolverte la sonrisa, y eso puede llevarte a la risa.

## 3

**Ríete de ti mismo.** Deja de tomarte tan en serio. En lugar de tratar de ocultar tus momentos vergonzosos, compártelos con otros para que todos, tus colegas, los nacionales e incluso tú, puedan disfrutar de una buena carcajada.

## 4

**Avanza hacia la risa.** Algunas veces la risa es el resultado de un chiste “interno” de un grupo pequeño, pero que a menudo consideran es un chiste “público”, y por eso la gente disfruta contándolo de nuevo. Si no lo entiendes, pregunta: “¿Qué es tan chistoso?”. No entender el humor a menudo ocurre antes de conocer bien la cultura.

## 5

**Mantén las cosas en perspectiva.** No podemos controlar muchas de las cosas que nos suceden, especialmente las acciones de otras personas hacia nosotros. En lugar de enojarte, ríete de esos absurdos que a veces pasan en la vida, tanto en tu cultura de origen como en la anfitriona.

## 6

**Lee los cómics.** Me encanta “Pickles” porque se burla de la gente mayor. La portada de uno de los libros de esa historieta que tenemos en la mesa de nuestra casa dice: “Cuanto más envejeczo me doy cuenta que realmente no era tan incapaz después de todo”.

# 7

**Mira un programa divertido de televisión que te guste.** El programa llamado “Los videos más divertidos de EE.UU” me hace reír a carcajadas. Contrariamente, mi esposa empatiza con las personas que se caen o se tropiezan en los videos. Es probable que tus programas favoritos de chistes estén disponibles en formato DVD.

# 8

**Sal con gente divertida.** Encuentra otros obreros transculturales que puedan reírse de sí mismos y de los absurdos de la vida, y que puedan encontrar el lado divertido de cualquier cosa.

# 9

**Pasa tiempo con los niños.** Los Hijos de Tercera Cultura (HTC) saben jugar y disfrutar la vida sin tantas complicaciones. Pueden reírse prácticamente de cualquier cosa.

# 10

**Coloca recordatorios con palabras como "Relájate" en la pared de tu oficina o tu protector de pantalla.** ¿Qué tal un foto de ti mismo con un bigote dibujado? ¿Cómo puedes tomarte tan en serio a ti mismo si ves esa foto todo el tiempo?

# 11

**Haz algo tonto.** Ayuda a alguien a lavar su auto y ¡terminen rociándose uno al otro con agua!

# 12

**Prepara un sketch tonto para compartirlo con tu equipo.** Por supuesto, en el sketch, burlate de tu propia agencia -¡no burlas maliciosas, sino diversión humorística!

# 13

**Comparte tus errores con el idioma.** Los latinos que están aprendiendo inglés comúnmente creen que se están refiriendo al Jabón (Soap) cuando en realidad dicen la palabra Sopa (Soup). Cuidado con los “falsos amigos”.

Cuanto más te rías  
es mejor ¡para ti!

Diviértete riéndote  
de ti mismo.