



R de Risoterapia

REVISTA OFICIAL DE LA RED MUNDIAL DE RISOTERAPEUTAS

AGOSTO 2026

Nº018

ENTREVISTA CENTRAL

ROBERTO LÓPEZ

Referente internacional
en risoterapia, liderazgo
humano y transformación
social a través de la risa.



LA NEUROCIENCIA DEL JAJA

Cómo la risa transforma
nuestro cerebro y
mejora nuestra vida.



EL BOTIQUÍN DE LA RISA

Herramientas prácticas
para tu bienestar
emocional diario.



RISA EN TIEMPOS DE CRISIS

La risa como acto de
resiliencia, conexión
y esperanza.

“ LA RISA
CONECTA,
TRANSFORMA
Y SANA. ”

Editorial

La risa: un acto de humanidad que transforma



Hay momentos en la historia en los que una sonrisa parece un gesto pequeño frente a los enormes desafíos que enfrenta la humanidad. Sin embargo, quienes formamos parte de la Red Mundial de Risoterapeutas sabemos que la risa nunca ha sido un acto insignificante. Es un lenguaje universal, una herramienta de conexión y una poderosa expresión de resiliencia.

Con enorme entusiasmo presentamos esta edición de R de Risoterapia, un espacio creado para compartir conocimiento, experiencias e inspiración con quienes creen que el bienestar emocional también se construye desde la alegría, la empatía y el encuentro con los demás.

En esta oportunidad tenemos el privilegio de presentar como entrevista central a Roberto López, referente internacional cuya trayectoria demuestra que la risoterapia va mucho más allá de una técnica recreativa. Su trabajo nos recuerda que el humor consciente puede convertirse en un puente hacia el liderazgo humano, la transformación social y la construcción de comunidades más saludables.

En nuestras páginas también exploramos tres temas fundamentales. En "La neurociencia del jaja" descubriremos cómo la investigación científica continúa revelando los efectos positivos de la risa sobre el cerebro, las emociones y la salud integral. En "El botiquín de la risa" compartimos herramientas prácticas para incorporar el humor saludable a la vida cotidiana, fortaleciendo nuestros recursos personales

para afrontar el estrés. Finalmente, en "Risa en tiempos de crisis" reflexionamos sobre el valor de la esperanza, la solidaridad y la capacidad de encontrar luz incluso en los momentos más difíciles.

La risoterapia ha evolucionado durante las últimas décadas gracias al compromiso de profesionales, investigadores, educadores, personal sanitario y voluntarios que han comprendido que promover la risa no significa negar el dolor, sino ofrecer una forma más humana de transitarlo. Reír no elimina los problemas, pero sí fortalece la actitud con la que decidimos enfrentarlos.

Desde esta revista reafirmamos nuestro compromiso con la formación continua, el intercambio de experiencias y la difusión de buenas prácticas que dignifican nuestra profesión. Queremos seguir construyendo una comunidad internacional que inspire, investigue y genere impacto positivo allí donde haga falta una sonrisa.

Gracias por acompañarnos en este nuevo número.

Porque la risa conecta.

Porque la risa transforma.

Y porque, hoy más que nunca, el mundo necesita personas que sepan regalar esperanza con una sonrisa.

Jorge Rivero

R de Risoterapia

Revista Oficial de la Red Mundial de Risoterapeutas

El Botiquín de la Risa

Por: Mayda E. Gómez



¿Por qué hablar de un Botiquín de la Risa si la risa la llevamos en el rostro? ¿Acaso existe una risa para momentos de emergencia?

Te invito a visualizar cómo una vida puede cambiar en cuestión de segundos ante una enfermedad, una pérdida o un desastre natural. Son circunstancias dolorosas en las que, confieso como risoterapeuta, muchas veces desearía estar presente. Para mí es un privilegio poder dibujar una sonrisa en el rostro de un niño, un joven, un adulto o un adulto mayor.

Cuando una sonrisa aparece, ocurre algo maravilloso: se genera bienestar tanto en quien la ofrece como en quien la recibe. Es una forma sencilla de amor, una chispa de esperanza que nos recuerda que aún en medio de la dificultad seguimos siendo humanos.

Como risoterapeuta, no pretendo diagnosticar ni curar enfermedades. Es importante reconocer cuándo necesitamos la atención de un

profesional de la salud o acudir a un hospital. Sin embargo, la gelotología, la ciencia que estudia los beneficios de la risa, reconoce que esta puede aportar importantes beneficios emocionales y,

en algunos casos, favorecer nuestro bienestar físico.

Si algo he aprendido en mi propia vida es que la risa me ayuda a disminuir el estrés y a encontrar soluciones donde antes solo veía problemas. A veces el dolor, la tristeza o la preocupación nublan nuestra mirada. Por eso quiero invitarte a preparar tu propio Botiquín de la Risa.



Cuando hablamos de un botiquín, pensamos en una caja, un bolso, un maletín o incluso un armario donde guardamos recursos para atender emergencias. La buena noticia es que el Botiquín de la Risa cabe en cualquier lugar. Puede vivir en tu mente, en una

hoja de papel, en una nota de tu celular o en una pequeña bolsa con algunos objetos especiales.

Te invito a utilizar este botiquín de forma preventiva, como una vitamina para el alma. Así, cuando lleguen los momentos difíciles, encontrarás recursos que te ayuden a mantener la esperanza y fortalecer tu bienestar emocional.

Que puedas convertirte en parte de ese equipo de emergencia que sale a contagiar, pase lo que pase, la **“Alegría de Vivir”**. Esa alegría que nos recuerda que seguimos aquí, aun en medio de una enfermedad, una pérdida, la soledad, los desafíos económicos o los sueños que no se cumplieron como esperábamos.

Botiquín de la Risa: Para cuando no puedo reír

1. Antisépticos para limpiar heridas emocionales

Ejercicios de respiración y sonrisa

Respira profundamente, retén el aire unos segundos y suelta una suave sonrisa. Repite el ejercicio varias veces. Poco a poco permite que esa sonrisa se transforme en una risa ligera, luego en una risa más amplia y, si surge naturalmente, en una carcajada.

Es posible que también aparezcan lágrimas. Permítete llorar. A veces reír y llorar forman parte del mismo proceso de sanar y liberar emociones.

2. Instrumentos

Nariz roja

- Un recordatorio sencillo de que la alegría puede aparecer cuando menos la esperamos.
- Muchas veces una nariz roja provoca sonrisas tanto en quien la usa como en quienes la observan.



Lápiz o bolígrafo

- Colócalo suavemente entre los dientes para activar la musculatura de la sonrisa. Este pequeño gesto puede influir positivamente en tu estado de ánimo.

Libreta y lápices de colores

- Dibuja, colorea o escribe sin preocuparte por hacerlo perfecto.
- Permítete reencontrarte con el niño o la niña que aún vive dentro de ti.

3. Medicamentos básicos

- Una canción que te invite a cantar o bailar.
- Una lista de reproducción especial preparada para levantar tu ánimo.
- Videos que provoquen una risa sana.
- Ejercicio físico o una caminata al aire libre.
- Meditación con una sonrisa consciente, agradeciendo cada parte de tu cuerpo y cada bendición presente en tu vida.

4. Materiales de protección

Recuerda: no estás solo(a).

Ten a la mano el número telefónico de una persona de confianza. Alguien que pueda escucharte, acompañarte e

incluso guardar silencio contigo cuando las palabras no sean suficientes.

Cuando sientas que no encuentras razones para reír, busca apoyo. Permite que otros te acompañen a reencontrarte con la esperanza. Como risoterapeutas, también formamos parte de esa red de apoyo que ayuda a las personas a descubrir nuevamente una sonrisa en medio de la dificultad.

Deseo que este Botiquín de la Risa se convierta en una herramienta de prevención emocional y en un alivio para el alma cuando la vida presente desafíos.

Y recuerda: ríe con fuerza, ríe con libertad y permite que tus carcajadas abracen la vida. Quizás tu sonrisa sea justamente la medicina que alguien más necesita para volver a creer en la alegría de vivir.



MAYDA E. GÓMEZ

Estará en

PR



PRESENTANDO

“Hoy
no quiero
♡ reír”

*Una charla de esperanza,
fortaleza y nuevas razones
para sonreír.*



MIÉRCOLES
2 DE SEPTIEMBRE
DE 2026



11:00 a.m.



COSTO
\$30

INCLUYE:

- ♡ Charla
- ♡ Almuerzo
- ♡ Mi libro “Reír con Locura”

⇒ Ven a disfrutar! ♡



MÁS INFORMACIÓN:

787-475-4111



ENTREVISTA CENTRAL A ROBERTO LÓPEZ

1.- ¿CUÁNDO Y POR QUÉ SURGIÓ SU PASIÓN POR LA RISOTERAPIA?

Toda la vida he procurado el bienestar de todo el que me rodea. Voy regalando sonrisas y al descubrir la risoterapia con todas sus estrategias para promover el bienestar integral, decidí abrazarla.

2.- ¿CÓMO TE DEFINIRÍAS?

Empático, amante de mi familia (incluye amigos), eterno aprendiz y siempre agradecido de la vida, adoro el café, el sonido de la naturaleza y la risa de los niños.

3.- ¿CUÁL ES TU TEMA FAVORITO EN UN CURSO O CONFERENCIA Y POR QUÉ?

Me encanta la tecnología, es fascinante visualizar lo que viene.

Mi tema preferido es la integración de tecnologías emergentes para el aprendizaje.

Una vez un profesor me dijo “si no lo entendiste, es porque no te lo explicaron bien”, y ese es el reto con el que me enfrento a menudo con estudiantes y maestros que se les dificulta su uso, por lo que, ¡disfruto cuando provocho ese “ah!, entendí” con una gran sonrisa.

4.- ¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA DE TU TRABAJO?

En estos momentos estoy viviendo una transición de ambiente educativo al farmacéutico, brindando apoyo tecnológico a laboratorios. Es super interesante y bien regulado. Aquí he aportado lo que llamo “soluciones felices” ya que aplico técnicas de risoterapia en situaciones de estrés que requieren respuesta inmediata.

5.- ¿CUÁL ES LA CUALIDAD QUE MÁS ADMIRAS EN UN RISOTERAPEUTA?

Admiro la capacidad y el deseo de seguir aprendiendo nuevas técnicas y actividades que le permitan llegar a más personas que necesitan reír y sentirse mejor. El amor por el prójimo es un “plus”.

6.- ¿CUÁNDO Y DÓNDE HAS SIDO MÁS FELIZ?

Hay muchas vivencias en la vida que te provocan felicidad. Logros, salud, compañía, viajes, sueños, pero en particular, hay tres instantes que, marcaron muy felizmente mi vida, el nacimiento de mi hija, el nacimiento de mi hijo y cuando le pude decir a mi esposa que ya no tenía cáncer.

7.- ¿CUÁL ES TU MAYOR LOGRO?

Creo que tengo varios logros bien significativos, pero hay uno en particular que me provoca una satisfacción profunda y es el haber logrado salvar tres pequeñas vidas del aborto ya que pude brindarle apoyo a esas madres que pasaban por situaciones de vida bien difíciles.

8.- ¿QUÉ MENSAJE TE GUSTARÍA TRANSMITIR AL MUNDO?

La risa no es solo mostrar los dientes, o un gesto de felicidad, es una actitud

que nace del amor y la gratitud. Por eso, es tan poderosa y provoca tanto bien.

9.- PREGUNTAS Y RESPUESTAS RÁPIDAS:

Una frase: Que cada decisión que tomes hoy le provoque una sonrisa a Dios.

Un libro: Harry Potter

Una película: Grease

Un personaje: Dumbo

Un sueño: visitar el Vaticano





LOS EVENTOS
LOS EVENTOS

LOS EVENTOS

MÁS ESPERADOS DEL AÑO

2026

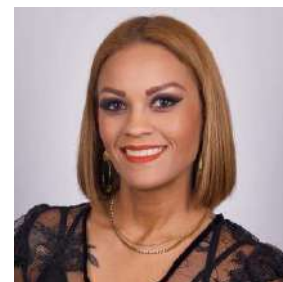
Online y Presenciales

WWW.EVENTOMUNDIAL.COM

La neurociencia del “ja, ja”

Lo que ocurre dentro de nosotros cuando nos reímos

Por **Melissa Ly Merced Gómez,**
Terapeuta Integral de Risa y Bienestar



Parece sencillo. Alguien dice algo, sucede algo inesperado y, de pronto, sale un ja, ja, ja. No pensamos cuánto aire necesitamos ni qué músculos debemos mover. Simplemente nos reímos.

Sin embargo, detrás de una carcajada ocurre una actividad sorprendentemente compleja. El cerebro interpreta lo que vemos o escuchamos, lo compara con lo que esperábamos y trata de darle sentido. Una de las explicaciones más estudiadas sobre el humor es la incongruencia: creemos saber hacia dónde va una situación y, de repente, cambia de dirección. Por eso funciona el remate de un buen chiste.

Pero comprender algo gracioso y reír no son exactamente lo mismo. Tampoco existe un único “botón de la risa” en el cerebro. Diferentes redes participan en lo que interpretamos, sentimos y finalmente expresamos como una carcajada. Mientras tanto, cambia la respiración y también responde nuestro cuerpo.

A nivel neuroquímico suceden cosas fascinantes. Los estudios con neuroimagen han mostrado que el humor puede activar circuitos vinculados con el placer y la motivación, donde interviene la dopamina. También se ha encontrado evidencia de liberación de opioides endógenos después de la risa social y una mayor tolerancia al dolor después de reír, posiblemente relacionada con el sistema de endorfinas.

La relación con el estrés también ha llamado la atención de la ciencia. Una revisión sistemática y metaanálisis publicada en 2023 encontró que las intervenciones que inducían la risa se asociaban con

reducciones del cortisol frente a grupos de comparación.

¿Significa que una carcajada resuelve nuestros problemas? Claro que no.

La deuda seguirá ahí, el tapón de mañana probablemente también y ese correo que llevamos tres días evitando no se contestará solo. Pero durante unos minutos nuestro organismo puede experimentar algo diferente. Y esos minutos también tienen valor.

La risa tiene, además, una poderosa dimensión social. Escuchar a otra persona reír puede preparar nuestro cerebro para responder. Robert Provine observó que muchas de nuestras risas ni siquiera aparecen después de un chiste: surgen hablando, compartiendo una mirada o viviendo una pequeña complicidad.

Antes que entretenimiento, la risa probablemente fue una manera de relacionarnos.

Todo esto puede estudiarse en un laboratorio. Pero durante años yo he tenido otro: una sala llena de personas riendo.

He visto personas llegar tensas y, poco a poco, permitirse jugar. Alguien comienza, otro se contagia, aparece una primera risa tímida y la sala empieza a sonar diferente.

Y no todos llegaron felices. Tampoco tenían que estarlo.

Para mí, eso es fundamental. La risoterapia no consiste en poner una sonrisa encima de aquello que duele. Podemos atravesar una pérdida y volver a reír. Podemos sentir miedo y encontrar algo que nos cause gracia. Podemos tener un día terrible y terminar

carcajeándonos por una tontería. Una cosa no borra la otra.

La risa no sustituye un tratamiento médico o psicológico cuando hace falta. Tampoco necesita hacerlo para ser valiosa. La evidencia ya nos muestra algo fascinante: una carcajada implica una compleja coordinación cerebral y corporal, interactúa con mecanismos neuroquímicos, puede influir en algunos indicadores asociados al estrés y cumple una importante función social.

Después de tantos años trabajando con la risa, todavía me sorprende que algo que hacemos casi sin pensarlo pueda movilizar tanto dentro de nosotros.

Y cuando esa carcajada ocurre con alguien más, nos sentimos un poquito más cerca.

Quizás no tengamos que esperar a que “nos sobre tiempo” para reír.

Porque detrás de algo tan sencillo como un...

ja, ja, ja

*...están ocurriendo
muchas más cosas
de las que imaginamos.*

Contento
PRESENTA

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL EN
Risoterapia

¡Más alegría, más conexión, más vida!

Melisa Merced
Facilitadora
🇵🇷

“
Transformamos vidas
a través de la risa y
el bienestar.”

Red Mundial de Risoterapeutas
AVALADA POR
RED MUNDIAL DE RISOTERAPEUTAS

08 y 09
de agosto 2026

Antigua Guatemala
Guatemala

(502) 4229 3713

Método vivencial
Aprende practicando y experimentando.

Conexión humana
Crea lazos y comparte en comunidad.

Bienestar integral
Mejora tu bienestar físico, emocional y mental.

Certificación Internacional
Avalada por la Red Mundial de Risoterapeutas.

Nos reímos.

El cuerpo responde.

I CONGRESO INTERNACIONAL ESPIRITUAL

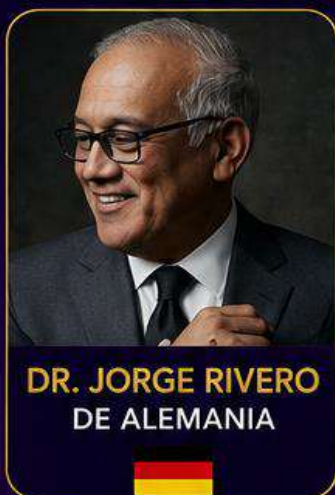
TEMÁTICA: SABIDURÍA UNIVERSAL

EN EL SALVADOR - CENTROAMÉRICA

TEMA CENTRAL:

“Las Grandes Enseñanzas Espirituales para el Siglo XXI”

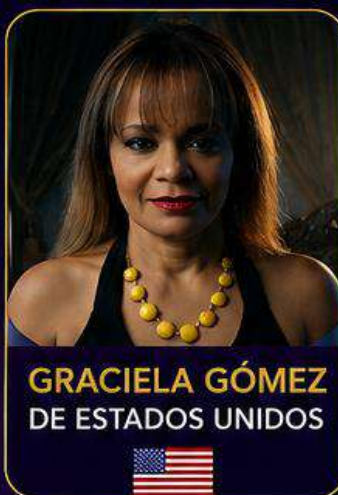
CON LA PRESENCIA DE CONFERENCISTAS INTERNACIONALES:



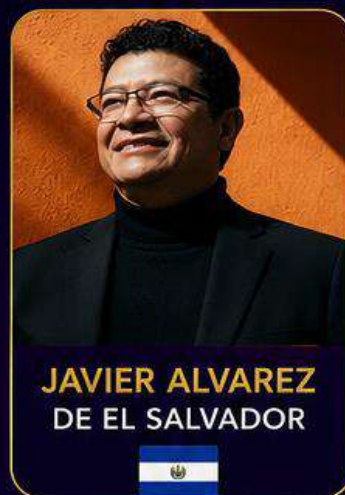
DR. JORGE RIVERO
DE ALEMANIA



MAYDA GÓMEZ
DE ESTADOS UNIDOS



GRACIELA GÓMEZ
DE ESTADOS UNIDOS



JAVIER ALVAREZ
DE EL SALVADOR



PERMITE INTEGRAR:



BIBLIA



METAFÍSICA



COACHING
ESPIRITUAL



RISOTERAPIA



MIRADA
INTERIOR



SÁBADO
17
DE OCTUBRE
2:00 P.M. A 6:00 P.M.



EN **KALPATARU**
Calle La Mascota #928,
Col. Maquilishuat,
San Salvador

Kalpataru
CENTRO DE CONCIENCIA
Y DESARROLLO HUMANO

VALOR DE LA ENTRADA:

\$50
US DÓLARES

INCLUYE:

- LA CENA DE GALA
- ENTREGA DE RECONOCIMIENTOS
- MATERIAL DEL CONGRESO



SI ADQUIERE
CON ANTICIPACIÓN SU ENTRADA

10%
DE DESCUENTO



MAYOR INFORMACIÓN:
TEL. (503) 2263 1204



WHATSAPP:
+503 7830 4350

La risa en tiempos de crisis

Cristian Herrera Viera

Psicólogo · Risoterapeuta · Formador en bienestar emocional



Cuando todo parece romperse, la risa puede ayudarnos a reconstruirnos.

Vivimos en una época de incertidumbre. Guerras, crisis económicas, problemas de salud mental, soledad, ansiedad y cambios constantes hacen que muchas personas sientan que sobreviven en lugar de vivir.

En este contexto, hablar de risa puede parecer frívolo. Sin embargo, ocurre exactamente lo contrario. La risa no niega el dolor; nos ayuda a atravesarlo.

Como psicólogo y terapeuta, he comprobado que las personas no necesitan que alguien les recuerde constantemente lo difícil que es la vida. Eso ya lo saben. Lo que muchas veces necesitan es recordar que, incluso en medio del caos, sigue existiendo un espacio para respirar, conectar y recuperar esperanza.

La risa cambia nuestro estado interno.

Cuando reímos de forma auténtica disminuye el estrés, aumentan las endorfinas, mejora la oxigenación y nuestro cerebro comienza a percibir nuevas posibilidades. Los problemas no desaparecen, pero cambia la forma en que nos relacionamos con ellos.

La resiliencia también se entrena.

La resiliencia no es un don reservado para unos pocos. Se fortalece cada vez que elegimos levantarnos, pedir ayuda, aceptar nuestras emociones y mantener la capacidad de sonreír sin dejar de ser conscientes de la realidad. Reír no significa evitar. No hablamos de esconder el sufrimiento detrás de una sonrisa permanente. Hablamos de permitir que la alegría también tenga un lugar en nuestra vida. Una persona puede llorar profundamente y, horas después, reír con un amigo. Ambas experiencias son auténticas.

La risa crea comunidad

Cuando varias personas ríen juntas disminuye la distancia emocional, nace la confianza y recordamos que pertenecemos a algo más grande que nuestros propios problemas. Por eso la risoterapia tiene tanta fuerza en familias, colegios, empresas y hospitales.

No esperemos a que todo esté resuelto para volver a reír. Quizá sea precisamente la risa la que nos dé la energía necesaria para afrontar aquello que todavía no tiene solución.

Porque la risa no cambia el mundo de un instante para otro. Pero sí cambia a las personas que después salen a transformarlo.

20 Aniversario
1994 / 2014
Ahumor (♥)

20 Aniversario
1994 / 2014
Ahumor (♥)

CONFERENCIA FORMATIVA

Familia, Ahumor y Fe

Una experiencia cargada de
Emoción, Educación y Motivación



iii 300 GRACIAS !!!
MÁS DE 300 ENTRADAS ADQUIRIDAS
EN LOS PRIMEROS 7 DÍAS

VIERNES

18

SEPTIEMBRE

Alonso Pulido Martín

EMPRESARIO • FORMADOR • ESCRITOR

Invitaciones:  DONATIVO 5 €

ÚLTIMAS ENTRADAS EN ESTOS HORARIOS::

Sede del COF / Real Utrera, 11A

LUNES, MARTES Y JUEVES, DE 18 A 21 HORAS.

MIÉRCOLES, DE 10 A 13 HORAS.

Parroquia Santa María Magdalena

DE LUNES A VIERNES DE 19'00 H A 20'00 H

A beneficio de:



15 años
ayudando
a las familias



PROGRAMA DE RADIO

VIVE AHORA



Radio
Primera

LA RADIO QUE TE ESCUCHA

INFORMACIÓN QUE TE **INSPIRA**,
MÚSICA QUE TE **ACOMPAÑA**,
PERSPECTIVAS QUE TE **MUEVEN**.



TODOS LOS
LUNES



DE 8:30 A 11 AM
(HORA DE MÉXICO)

Conduce
JORGE RIVERO



NOTICIAS
DE ACTUALIDAD



BUENA
MÚSICA



REFLEXIONES
Y ANÁLISIS

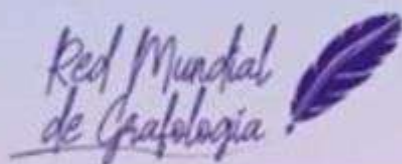
¡TE ACOMPAÑAMOS PARA PENSAR, SENTIR Y ACTUAR!

ESCÚCHANOS EN



radioprimera.com

Las organizaciones que están cambiando al mundo



Informes

info@conferencistas.eu