

The Pop Ups. Todos sentados. 3, 2, 1, despeguen.

The Pop Ups. (Cantando.) Prepárense para una aventura de magnitudes colosales.

The Pop Ups. Tú y yo sabemos bien: la era de oro ya llegó. Los descubrimientos ya superan la ficción. Planeta Wow. Planeta Wow.

The Pop Ups. Con Guy y Mindy. Allá vamos, Houston.

Mindy. Bien, adiós. ¡Hasta mañana! Cuidado con todas esas cosas frágiles en la entrada

Mindy. Iré adentro. Ey, ey... ¿Pero qué demonios...?

Guy. (Riendo)

Mindy. G- Guy... ¿Guy Raz? ¡Guy Raz!

Guy. (Riendo)

Mindy. ¿Qué... está...Ey.

Guy. (Riendo)

Mindy. ¡Guy Raz! ¿Qué está pasando aquí?

Guy. Hola, Mindy, me atrapaste en mitad de mi nueva rutina de ejercicios matutinos.

Mindy. Esto no es ejercicio. Solo estás ahí parado riéndote solo como un completo demente.

Guy. (Riendo)

Mindy. ¿Pero qué ray--? Esto no es gracioso, Guy Raz. Estás actuando raro.

Guy. Okay, bueno. Tal vez esto ayude. Ven, mira este video.

Mindy. ¿Video? Oh, he estado intentando mirar más a mi alrededor y menos pantallas. Ok, ¿de qué se trata el video?

Guy. Oh, es un video del Yogi risueño. Su nombre es Ramesh Padney y vive en la India, en donde es conocido como el mejor maestro de la risa del mundo.

Mindy. ¿Maestro de la risa? Guy Raz ¿quién necesita que le enseñen a reír?

Guy. Pues, la gente gruñona para empezar, Mindy.

Mindy. Pues yo no lo soy, pero tampoco estoy de humor para reirme porque vine aquí para contarte una historia científica muy seria que escuché. Y estás actuando como si la vida fuera una gran broma, riéndote a carcajadas como loco. Ya no entiendo qué está pasando.

Guy. Bueno...

Guy. Bueno, Mindy. Hagamos una apuesta.

Mindy. Quieres hacer una apuesta.

Guy. Sí, te apuesto a que este video del yogi Ramesh Padney te hará reír en treinta segundos. Y si me equivoco, llenaré tu piscina con ositos de goma.

Mindy. Okay, en primer lugar, eso no es una piscina, es un túnel que estoy cavando hacia China. Y en segundo lugar, estoy intrigada, ¿qué pasa si pierdo?

Guy. Pues, si este video te hace reír, tendrás que limpiar la caja de arena de mi gata Alice por toda una semana.

Mindy. ¿Es una ca--? Oh, rayos... He estado usándola como un pequeño arenero. ¿O sea que hace popo ahí?

Guy. (Riendo.) Bueno, entonces ¿qué dices? ¿Tenemos un trato?

Mindy. ¿Un video de un sujeto intentando hacerme reír a demanda? Buena suerte con eso, Guy Raz.

Guy. ¿Eeeestás segura?

Mindy. Estoy tan segura de que ganaré esta apuesta que ya envié un telegrama a todos los ositos de goma del mundo diciéndoles que vayan a mi casa.

Guy. Pues, tenemos un trato. ¿Estás lista?

Mindy. Cuando quieras.

Guy. Okay, okay, pues aquí va. Aquí está el yogi Ramesh Padney haciendo sus ejercicios de la risa.

Ramesh Padney. Ejercicio de la risa para el corazón y la mente. Muy simple.

Guy. (Riendo)

Mindy. Yo... No... Voy a... Reír... / No... Voy a... Reír.

Guy. (Riendo)

Ramesh Padney. Y estoy feliz y relajado. Estoy feliz y relajado. Estoy feliz y relajado. Ahora puedes reír de verdad (FX)

Mindy. (Riendo)

Guy. (Riendo)

Ramesh Padney. Estoy feliz y relajado. Estoy feliz y relajado. Estoy feliz y relajado.

Mindy. Si no dejamos de reír...

Mindy. No podremos continuar con nuestras vidas.

Guy. Okay. Mindy, Mindy, acabamos de experimentar un fenómeno conocido como contagio.

Mindy. Contagio. Espera, ¿contagio? Rápido, todos cúbranse la boca y pónganse sus máscaras.

Guy. Mindy, Mindy, descuida, no hay de qué preocuparse.

Mindy. Oh ¿Nada de qué preocuparse? Guy Raz, resulta que sé que el diccionario define "contagio" como la propagación de una enfermedad por contacto directo o indirecto. Es decir ¿siquiera viste la película "Contagio"? Yo no. Es aterradora.

Guy. Mindy, es cierto, esa es una definición de contagio, pero también hay otra... Y es un poco menos aterradora.

Mindy. Pues no me quitaré esta máscara hasta que me convenzas de que es seguro.

Guy. Mindy, el contagio del que hablo también se trata de la propagación de algo. En este caso, la transmisión de una emoción, comportamiento o acción.

Mindy. Un momento. ¿Estás diciendo que cuando tú te reías, me contagiaste a mi y me hiciste reír?

Guy. Sí. contagio. La risa es una de esas cosas que los humanos hacen que se transmiten a otros humanos. Es contagiosa.

Mindy. Oh, así que eso explica por qué cuando voy al cine, siempre acabo riéndome más que cuando veo una película sola en mi casa.

Guy. Sí, porque cuando escuchas a otras personas reírse a tu alrededor, como sucede en el cine, se activa algo en tu cerebro que te hace querer reírte también.

Mindy. Un minuto. Hay otras cosas que los humanos hacemos que también son contagiosas, como bostezar.

Guy y Mindy. (Riendo)

Mindy. Okay, basta. ¿Cómo funciona?

Guy. Si ves a alguien bostezar, es muy probable que tú bosteces también.

Mindy. Creo que acabamos de experimentarlo, Guy Raz, pero ¿sabes qué? Creo que tal vez sonreír también sea contagioso.

Guy. Sí ¿ves mi blanca sonrisa?

Mindy. Oh, puedo ver dientes que ni siquiera sabía que tenías. Pero sí, tu sonrisa me hace querer sonreír también.

Guy. Y asombrosamente, cuando ves a otra persona temblar de frío, aunque sea a través de una ventana, por ejemplo, digamos, estando abrigado y dentro de tu casa, el sólo ver a alguien temblar, puede hacer que tú sientas más frío.

Mindy. Vaya, eso sí que es un contagio.

Guy. Esto se llama imitación.

Mindy. Okay. Como cuando te ves en un espejo y ves tu propio reflejo o cuando ves a alguien reírse o bostezar o temblar y tu cuerpo quiere imitar su comportamiento o copiarlo.

Guy. Sí ¿no es algo increíble?

Mindy. Sí, lo es.

Guy. Y aún más increíble es que estos comportamientos, en especial la risa, pueden transmitirse de una persona a otra y a otra y a otra, como un resfriado o la gripe.

Mindy. Oh, espera, esto me recuerda un video que vi una vez en el que toda esta gente estaba en un tren. Y luego una persona empezaba a reírse. Y

luego otra persona empezaba a reírse, y otra, y otra. Hasta que, al final, todos en el tren estaban riéndose a carcajadas. Creí que el tren se iba a salir de las vías.

Guy. Sí. Adoro ese video, es muy gracioso. Y, sabes, Mindy...

Mindy. ¿Qué?

Guy. Hay una neurocientífica cognitiva de la Universidad de Londres llamada Sophie Scott

Mindy. Espera. Un neurocientífico cognitivo es alguien que estudia el cerebro y el pensamiento. Continúa.

Guy. Y Sophie, es una de las expertas mundiales en la risa... Ya sabes, por qué lo hacemos y por qué se propaga. Y lo que hace es llevar grupos de gente a su laboratorio y, bueno, les pide que se rían.

Mindy. Vaya.¿Qué--? ¿Por la ciencia? Ese es mi tipo de experimento.

Guy. Y lo que intenta descifrar es cómo se transmite la risa y cómo nos afecta nuestra risa.

Mindy. Bueno, sé que siempre me siento mejor cuando me río.

Guy. También yo. Y Mindy, lo mejor de todo es que cuando nos reímos, nuestro cuerpo libera químicos naturales - químicos felices llamados neurotransmisores, con nombres graciosos como dopamina o serotonina.

Mindy. Lo siento.

Guy. Y estos neurotransmisores ayudan a mantenernos sonrientes y concentrados.

Mindy. Ahora comienzo a entender esos raros ejercicios de risa que estabas haciendo, Guy Raz.

Guy. Bueno, me inspiró una investigación que hizo un equipo de científicos de la Universidad Estatal de Georgia. Buscaban averiguar si reír mientras se hace ejercicio podía ser incluso mejor para ciertas personas que solo ejercitar. Y adivina qué.

Mindy. ¡Cuéntame!

Guy. Bueno, estos científicos descubrieron que cuando la gente se ríe y se ejercita a la vez, no solo se vuelve más fuerte. Si son personas mayores, también ayuda a la memoria.

Mindy. ¿Qué? ¿Cómo puede ser?

Guy. Bueno, por seis semanas, un grupo de adultos mayores, quizás hasta mayores que algunos abuelos de la audiencia, ejercitó 40 minutos. Y en ese tiempo, se les dijo que se rieran por hasta 60 segundos 10 veces. Y sea cual fuera el ejercicio que estaban haciendo, debían reírse a la vez.

Mindy. Sí. ¿Qué? Qué locura ¿y qué pasó?

Guy. Bueno, la risa fuerza a los músculos de tu cuerpo a contraerse y relajarse, contraerse y relajarse, y al repetir esto, los investigadores descubrieron que ayudaba a este grupo de adultos mayores a ser más saludables.

Mindy. Espera ¿funcionó? ¿Estaban más saludables y fuertes después?

Guy. Sí, y no solo más fuertes. Los investigadores descubrieron que la risa ayudaba a este grupo a recordar cosas por más tiempo y a mantenerse más felices. Y lo más interesante es que no importaba si era una risa real o fingida.

Mindy. ¿Qué?

Guy. Nuestro cuerpo no puede notar la diferencia, así que toda risa es buena.

Mindy. ¿O sea que solo engañaron a su cuerpo para reírse?

Guy. Sí, y cuanto más se reían, más se reía la gente a su alrededor.

Mindy. ¡Contagio!

Guy. Sí!

Mindy. Aquí vamos de nuevo. Guy Raz, no caeré otra vez. No, sé lo que intentas. Sé que perdí la apuesta y voy a tener que limpiar la caja de arena de tu gata Alice, pero no voy a empezar a reírme solo porque intentas que lo haga. Ah, ya no puedo contenerlo. Oh, cielos.