

 Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación VIGILADA MINEDUCACIÓN	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 037

¿QUÉ ES REÍR?

La sonrisa no sólo cambia la expresión de la cara, sino que cuando se produce este hecho, el cerebro pone en marcha la liberación de endorfinas, hormonas segregadas por diferentes partes del cuerpo. La risa nos ayuda a desinhibirnos, establecer relaciones sociales, nos ayuda a vencer los miedos y a proporcionarnos una sensación de bienestar.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL SENTIDO DEL HUMOR?

Convivir en entornos que favorecen el humor reportará grandes beneficios tanto para la empresa como para los empleados. A continuación, les contamos algunos de estos beneficios de un buen sentido del humor en el trabajo.

- El buen humor cohesionará a los equipos. Trabajo en equipo y felicidad, ¿qué más se puede pedir?
- A través del humor se pueden poner sobre la mesa ideas locas y a la vez innovadoras, que dándoles una vuelta, pueden convertirse en grandes ideas.
- Reduce el distrés (estrés negativo). Reír es la mejor terapia para desahogarse y olvidarse momentáneamente de los problemas.
- El buen humor te ayudará a afrontar tus propias limitaciones y a perder el miedo al ridículo.

 Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación VIGILADA MINEDUCACIÓN	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 037

¡Pero cuidado! Es importante conocer a las personas que te rodean para saber que lo que vas a decir es realmente gracioso. Las costumbres, la cultura y sobre todo la personalidad influyen en el sentido del humor, y lo que para unos puede ser gracioso y divertido para otros no.

ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS DEL SENTIDO DEL HUMOR SON:

- ✓ Disminuye el nivel de estrés (estrés negativo)
- ✓ Mejora nuestra motivación y comunicación.
- ✓ Estimula la creatividad y el aprendizaje.
- ✓ Favorece la socialización.
- ✓ Eleva el estado de ánimo.
- ✓ Fomenta la relajación.
- ✓ Mejora la salud física.
- ✓ Rejuvenece.



**Universidad
de Santander**

Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación

VIGILADA MINEDUCACIÓN

Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario

**SUBPROGRAMA ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE
MENSAJES SALUDABLES**

Número: 037

¡SONRÍE, EXISTEN DIVERSOS MOTIVOS!

Cada carcajada pone en marcha cerca de 400 músculos, incluidos algunos del estómago que sólo se pueden ejercitar con la risa.

Mejora la capacidad respiratoria.

Es un arma eficaz contra la depresión.

Elimina el estrés.

Rejuvenece la cara al estirar y estimular los músculos.

Favorece el funcionamiento del corazón.

Mejora la circulación.

Tiene efecto analgésico.

Se limpian los ojos.

Favorece la eliminación de la bilis.

Refuerza el sistema inmunológico: aumenta el número de linfocitos y ciertas inmunoglobulinas.

Baja los riesgos de hipertensión



Elaborado por: José Miguel Camaron Sanatana
Estudiante de enfermería.

Enviado por: Yady Yaneth Niz Coordinadora
Subprograma EVS-Cúcuta

 Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación VIGILADA MINEDUCACIÓN	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 037

LINKS DE CONSULTA

- <https://www.efisioterapia.net/articulos/importancia-humor-salud>
- <http://www.centrotrinidad.com/index.php/blogs/blog-lideres/item/521-estres-distrestres#.WYo1aNLyIMw>
- https://www.efisioterapia.net/sites/default/files/imagen_articulos/humor_salud.jpg

Elaborado por:
Jose Miguel Camaron Sanatana
Estudiante de enfermería

Enviado por:
Yady Yaneth Niz
Coordinadora Subprograma EVS
Sede Cúcuta