

SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES

Número: 037

¿QUÉ ES REIR?

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.



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.

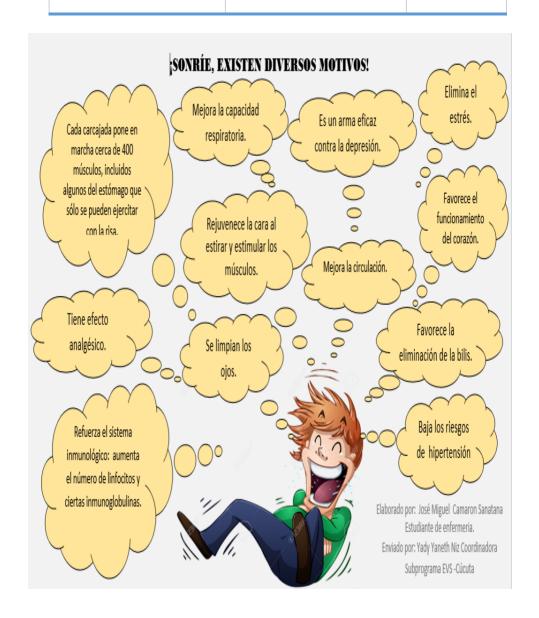
ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS DEL SENTIDO DEL HUMOR SON:

- ✓ Disminuye el nivel de distrés (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.



SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES

Número: 037





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-estresdistreustres#.WYo1aNLyjMw
- https://www.efisioterapia.net/sites/default/files/imagen_articulos/humor_salud.jpg

Elaborado por:
Jose Miguel Camaron Sanatana
Estudiante de enfermeria

Enviado por: Yady Yaneth Niz Coordinadora Subprograma EVS Sede Cúcuta