



Su dosis diaria de risa: ¿está recibiendo suficiente?

"¿Escuchaste el de...?" Muchos chistes comienzan de esa manera. E incluso cuando haya escuchado una broma antes, a menudo aún se ríe a carcajadas.

La risa es buena para usted

Los investigadores han descubierto que la risa tiene importantes valores físicos, sociales y emocionales.

- 1. Físicamente, la risa** puede ayudar a mejorar la circulación y proporcionar un entrenamiento aeróbico para los pulmones y los músculos. La risa ayuda a dormir mejor. Y aumenta su sistema inmunológico, brindándole más protección contra los resfriados y otras afecciones.
- 2. Socialmente, la risa** conecta a las personas. Cuando las personas comparten una buena risa, se crea un vínculo. Fomentar algo de humor en el lugar de trabajo no distrae a los trabajadores; en cambio, difunde sentimientos positivos y espíritu de equipo. Como resultado, la risa puede ayudar a aumentar la productividad.
- 3. Emocionalmente, la risa** tiene muchos beneficios. La risa libera serotonina, el químico para "sentirse bien", en el torrente sanguíneo. Por lo tanto, puede ayudarlo a lidiar con dificultades, dolor y estrés. Ayuda a elevar su estado de ánimo.

¡Y aún hay más...!

¿Sabía que el humor puede hacerlo lucir más joven? Los investigadores han descubierto que cada vez que sonríe y se ríe, se usan 15 músculos en su cara. Esos músculos reciben un mayor flujo sanguíneo y eso ayuda a verse más joven y saludable.¹

Así que mantenga ese brillo juvenil y disfrute de muchos otros beneficios al ver la diversión y el humor a su alrededor cada día.

¹Los diez principales beneficios para la salud de la risa. Consultado en julio de 2020.

El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario.