



# ¿Ha Reído Recientemente?

¿Es el beneficio de reír tan  
bueno como se dicen?

*“No nos reímos porque estamos felices – estamos felices porque nos reímos.”*

*-William James*

**Abril 2012**

**Reír es fácil, conveniente, y gratis. ¿Sabía que hay muchos beneficios de reír? Aquí le presentamos unos de los cuales tal vez no hayan oído:**

1. **Ofrece una reducción en las hormonas del estrés.** Al reír, las hormonas de estrés se reducen, y, a la vez, se suben las hormonas beneficiosas, así aumentando el sistema inmunológico.
2. **Se pone la persona en libertad.** ¿Ha pensado alguna vez que tenía tanto estrés que tendría o reír o llorar? Reír provee una liberación tanto emocional como física.
3. **Reír es una gran distracción.** Si está enojado o preocupado, ¿cómo se sentiría después de reír? Es posible que reír le ayudará a ver la situación en una manera diferente, de otra perspectiva.
4. **Se conecta una persona con otras.** Reír puede ayudarle a conectarse a otras personas. Reír con otras personas puede diseminar los beneficios de Usted a las otras. Reír así ayuda a bajar el estrés y aumentar las interacciones sociales.
5. **Ofrece una sesión de ejercicio de dentro del cuerpo a fuera.** Reír puede dar una sesión de ejercicio interno al abdomen, diafragma, los hombros, y aún el corazón. En retorno, todo este ejercicio puede ayudar a sentirse relajado y/o tener una reducción del estrés.

## ¿Cómo puede encontrar el humor en su vida?

1. **Gozar de tiempo con amigos o con la familia en diversiones.** Júntese con amigos o familia sea que solo pasen un rato juntos, o vayan a una película chistosa. Reír es contagioso. Recordando una sesión de reír le ofrece nueva oportunidad a reír.
2. **Buscar entretenimiento.** Con una comedia no hay un escaso de reír. Mirar la televisión en casa puede ofrecer cantidades amplias de carcajadas.
3. **Cambiar un negativo a un positivo.** Tratar de buscar el humor en algo que le pasa en la vida. Luego cuéntelo a otra persona, y ríanse juntos de lo ocurrido.
4. **Sonreír.** Cuesta menos esfuerzo sonreír que fruncir el ceño; entonces, sonría.
5. **¿Acerca de qué ha reído hoy?**



Wellness 2000, Inc. 1175 E. Main Street, Suite 2F, Medford, OR 97504

• (800) 866-8344 • Fax (541) 770-7929 • [www.wellness2000.com](http://www.wellness2000.com)

