



Consejos de prevención y manejo del estrés

¡ Ríete un poco más!

¿Sabías que...?



Cuando nos reímos nuestro cerebro hace que se generen endorfinas, sustancias que producen sensaciones placenteras y de bienestar.

Además de esto, la risa provoca otros cambios en nuestro organismo que nos ayudan a liberar tensiones:

- También se segregan sustancias como la serotonina, que tiene poderes calmantes.
- El cuerpo segrega más adrenalina, lo que potencia la creatividad y la imaginación.
- Cuando reímos se mueve el diafragma, los pulmones se movilizan, lo que hace que mejore la respiración, se fortalece el corazón e incluso las carcajadas generan una sana fatiga que elimina el insomnio.



Consejos de prevención y manejo del estrés

¡ Ríete un poco más!

Optimismo

Mantén un **buen sentido del humor**, intenta ser optimista, te ayudará a pensar de forma más positiva para conseguir alcanzar tus objetivos.

El optimismo no consiste en pensar “todo es maravilloso y aquí nunca pasa nada malo”, es simplemente la **capacidad de luchar con ánimo para salir adelante**.

Aprende a **centrarte en las emociones positivas**. Fíjate unos objetivos realistas que te motiven y animen, en lugar de centrarte únicamente en los obstáculos que van surgiendo en el día a día.





Consejos de prevención y manejo del estrés

¡ Ríete un poco más!

¿Por qué nos reímos tan poco?

Uno de los frenos más importantes a la hora de reír es el miedo a parecer poco formales o ridículos, a no tener credibilidad, a que no nos consideren personas maduras ni responsables.

Si somos capaces de reírnos de nosotros mismos, damos paso al **fortalecimiento de nuestra autoestima**, pues somos capaces de manejar el sentido del ridículo.



Todos hemos hecho el ridículo alguna vez. ¡Aprende a reírte de ti mismo!.