



# HUMOR

Encontrar el humor en las circunstancias de la vida puede levantar el ánimo mediante la risa y ayudar a las personas a enfrentar y superar mejor las experiencias difíciles.

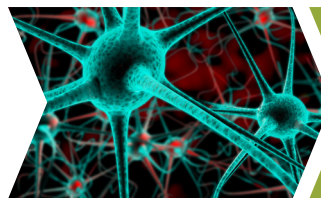
## ¿QUÉ LE PASA A NUESTROS CUERPOS CUANDO REÍMOS?

Disminuyen los niveles de hormonas del estrés.<sup>1</sup>



Su corazón, pulmones y músculos se estimulan.<sup>2</sup>

Hay una mayor actividad en partes del sistema de recompensa del cerebro.<sup>3,4</sup>



Se liberan endorfinas (los bloqueadores naturales del dolor en el organismo).<sup>5</sup>

## INCORPORAR EL HUMOR A SU VIDA DIARIA TIENE NUMEROSOS BENEFICIOS POTENCIALES

Un sistema inmunológico más fuerte<sup>6</sup>



Mejora el estado de ánimo y alivia la ansiedad<sup>7</sup>

Mejora la interacción con otras personas<sup>8</sup>




Disminuye el agotamiento en el trabajo<sup>9</sup>

## EL HUMOR Y LA RISA REDUCEN EL RIESGO DE DESARROLLAR ENFERMEDADES CRÓNICAS

El estrés y las hormonas que produce pueden dañar mucho la mente y el cuerpo con el tiempo. Dado que el humor y la risa reducen las cantidades de estas hormonas, también se ha demostrado que pueden ayudar a reducir el riesgo de coágulos sanguíneos, enfermedades cardíacas y otras enfermedades relacionadas con el estrés.<sup>10,11</sup>




## 10 CONSEJOS PARA INCORPORAR EL HUMOR EN SU VIDA




Enumere tres cosas divertidas que le pasaron cada día.<sup>12</sup>




Encuentre un programa de televisión o una película que lo haga reír.




Mire un monólogo humorístico. Hay muchas opciones para ver en línea o en televisión y si puede asistir a un espectáculo en vivo, ¡aún mejor!<sup>13</sup>



Póngase en contacto con alguien que comprenda su sentido del humor. Comparta las cosas divertidas que le han sucedido recientemente o que recuerde.



Navegue en internet para mirar historietas, memes, videos de YouTube, blogs, y si lo hacen reír o sonreír, dedique unos 15 minutos para hacerlo.




Organice una noche de juegos. Las adivinanzas son un clásico, y también hay muchos nuevos juegos de cartas y de mesa diseñados en base al humor.




Pruebe el yoga de la risa.



Lea un libro divertido.



Pase tiempo con un animal o un niño. Sus payasadas son casi siempre buenas para reírse.



Incorpore cosas divertidas a su entorno. Podría ser una foto tonta; un calendario de páginas diarias; o una taza con un dicho ingenioso o una caricatura.

## COMPARTA SUS EXPERIENCIAS CON #4MIND4BODY

Mental Health America ha creado un espacio donde las personas pueden aprender de otras sobre lo que hacen para mantenerse bien.

Cuéntenos cómo incorpora el humor y la risa en su vida o comparta algo que le parezca gracioso publicando con #4mind4body.






Recopilaremos sus publicaciones en Twitter e Instagram en [mentalhealthamerica.net/4mind4body](http://mentalhealthamerica.net/4mind4body). También puede publicar en el sitio directamente o anónimamente si lo desea.

### ¿TIENE DIFICULTADES?

Si usted está tomando medidas para vivir un estilo de vida saludable pero todavía siente que está luchando con su salud mental, visite [www.mentalhealthamerica.net/pruebas-de-salud-mental-en-espanol](http://www.mentalhealthamerica.net/pruebas-de-salud-mental-en-espanol) para verificar sus síntomas. Es gratis, confidencial y anónimo. Una vez que tenga sus resultados, le daremos información y recursos para que se sienta mejor.

Para obtener una lista completa de fuentes, visite [bit.ly/4mind4bodyHumor](http://bit.ly/4mind4bodyHumor).



 /mentalhealthamerica  
 @mentalhealtham  
 @mentalhealthamerica  
 /mentalhealtham  
 /mentalhealthamerica  
[www.mentalhealthamerica.net](http://www.mentalhealthamerica.net)