

Reír trabajando

¿Por qué no? La risa puede proporcionar innumerables beneficios

Ilustraciones de
Laura Polls Vivancos y **Diego Marmolejo**



ENERGÍA Trabajar con alegría, divirtiéndose, aumenta la energía de las personas. Reír por la mañana, al llegar al estudio, taller, despacho, almacén o cualquier espacio de trabajo no resuelve los problemas, pero hace las situaciones más agradables y potencia la comunicación.

MOTIVACIÓN Trabajar en un espacio donde la risa tiene presencia beneficia el ambiente, potencia el trabajo en equipo y motiva a las personas.

CREATIVIDAD Reír libera y desbloquea tensiones tanto físicas como emocionales, consigue equilibrarnos aportando un ambiente distendido, donde las personas liberan ideas, enlazan imaginaciones y desarrollan su intuición y creatividad.

FLEXIBILIDAD Reír mejora las relaciones humanas y genera una actitud positiva y estimulante hacia los demás. Un grupo de trabajo alegre y con sentido del humor es capaz de ser flexible y tolerante.

AUTOESTIMA Dejar que la risa nos invada, tener sentido del humor con uno mismo refuerza la seguridad del yo, así como la autoestima. Es un complemento ideal para nuestro bienestar tanto físico como mental que además amortigua el cansancio y el agotamiento.



Además cuando reímos...

- ponemos en marcha unos 400 músculos, incluidos algunos del estómago que sólo ejercitamos con la risa
- hacemos un masaje porque los huesos de la columna vertebral y las cervicales, donde solemos acumular las tensiones, se estiran
- hidratamos los ojos con las lágrimas. Y las carcajadas, al hacer vibrar la cabeza, despejan la nariz y el oído
- nos oxigenamos porque entra el doble de aire en los pulmones
- nos sentimos más felices porque la risa favorece la producción de endorfinas, que ayudan al equilibrio psíquico