

Connect Care

Reír: Es la mejor medicina

BY DR. ROGER HABER

¿Te gusta reír? Sí. Me encanta ver comediantes como Jim Gaffigan y Bryan Regan, por nombrar algunos.

¿Pero sabías que esta frase es cierta? reír es la mejor medicina.

Recientemente leí un artículo de Lawrence Robinson, Melinda Smith, M.A. y Jeanne Segal, Ph.D. recordándonos que la risa “atrae a las personas de maneras que desencadenan cambios físicos y emocionales saludables en el cuerpo”. (Los beneficios de la risa, HelpGuide.org, 5 de febrero de 2024)

Ellos continúan diciendo que la risa “fortalece el sistema inmunológico, mejora el estado de ánimo, disminuye el dolor y te protege de los efectos dañinos del estrés”.

¿Te sientes agobiado hoy? ¿Necesitas algo que te ayude con tu salud física y emocional? ¿Qué tal probar algún medicamento que sea gratuito, sin necesidad de receta y sin copago?

Los autores nos informan que de niños reímos cientos de veces al día, pero de adultos la vida tiende a ser más seria y las risas son menos frecuentes.

¿Cómo es buena la risa para nuestra salud? Relaja todo el cuerpo, estimula el sistema inmunológico, desencadena la liberación de endorfinas que promueven una sensación de bienestar e incluso alivia temporalmente el dolor. La risa también protege el corazón porque mejora nuestro flujo sanguíneo. Y sí, la risa quema calorías. La risa puede disipar la ira y el conflicto. Y la risa podría incluso ayudarte a vivir más tiempo.



**“LA RISA ES LA
DISTANCIA MÁS
CORTA ENTRE
DOS PERSONAS.”**

VICTOR BORGE

Laughter is
the best
medicine."



¿Cómo podrías traer más risas en tu vida? Los autores del artículo sugieren que comencemos **reservando momentos especiales** para buscar el humor y la risa, tal como podríamos reservar tiempo para hacer ejercicio.

Empieza por **sonreír**. La sonrisa es la antesala de la risa. Sonríe a tus compañeros de trabajo y a tus clientes; observa el efecto que tendrá en los demás.

Cuenta tus bendiciones. Haz una lista de los aspectos positivos de tu vida. Es necesario salir del estado de tristeza y viajar hacia el humor y la risa.

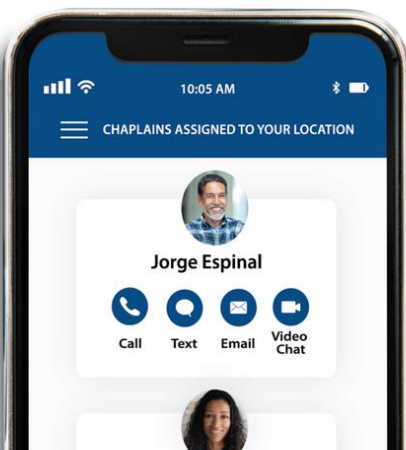
Pasa tiempo con gente alegre y divertida. Incluso si no te consideras gracioso, puedes buscar a otras personas que sí lo sean. Pregúntale a alguien: "¿Qué es lo más gracioso que te pasó recientemente?"

Mira una película, un programa de televisión o un video de YouTube divertido. Como compartimos al principio, Jim Gaffigan y Bryan Regan podrían convertirse en tus favoritos.

Pregúntale a tu capellán cuál podría ser su chiste favorito. Por supuesto, no queremos usar el humor para menospreciar a la gente o ser groseros u ofensivos.

La risa también **fomentará la creatividad** en tu lugar de trabajo, **fortalecerá los vínculos**, mejorará la comunicación, **generará confianza**, **elevará la moral**, optimiza la **solución de problemas** y mejorará la **productividad**. (Porque la risa es la mejor medicina para la salud, Facultad de Salud Pública, Universidad del Norte de Texas, 19 de marzo de 2024)

¿Has descargado la aplicación MyChap? ¿Por qué no lo haces ahora mismo y le dices a tu capellán como te gustaría conectarte? Puedes llamar, enviar mensajes de texto, enviar un correo electrónico o chatear por video.



24/7 acceso a su equipo de
ciudadano personal a través de
la aplicación MyChap

* gratis en su tienda de
aplicaciones



Cómo Funciona



Ingrese el ID de ubicación de
su empresa
ID:
121776



Seleccione un capellán para llamarle,
enviarle un mensaje de texto, un correo
electrónico o una video llamada
directamente desde la aplicación.



Buscar recursos adicionales

Connect Care

Laughter: It is the Best Medicine

BY DR. ROGER HABER

Do you like to laugh? I do. I love watching comedians like Jim Gaffigan and Bryan Regan—to name a couple.

But did you know that the cliché is true? Laughter is the best medicine.

I recently read an article by Lawrence Robinson, Melinda Smith, M.A., and Jeanne Segal, Ph.D. reminding us that laughter “draws people together in ways that trigger healthy physical and emotional changes in the body.” (*The Benefits of Laughter*, HelpGuide.org, February 5, 2024)

They continue by sharing that laughter “strengthens your immune system, boosts mood, diminishes pain, and protects you from the damaging effects of stress.”

Do you feel burdened today? Do you need something to help with your physical and emotional health? How about trying some medicine that is free—no prescription needed and no co-pay either!

The authors inform us that as children we used to laugh hundreds of times a day, but as adults, life tends to be more serious and laughter more infrequent.

How is laughter good for our health? It relaxes the whole body, it boosts the immune system, it triggers the release of endorphins that promote a sense of well-being and even temporarily relieves pain. Laughter also protects the heart because it improves our blood flow. And yes, laughter burns calories. Laughter can diffuse anger and conflict. And laughter might even help you live longer.



**“LAUGHTER
IS THE
SHORTEST
DISTANCE
BETWEEN
TWO
PEOPLE.”**

VICTOR BORGE

Laughter is
the best
medicine."



How might you bring more laughter into your life? The authors of the article suggest we begin by **setting aside special times** to seek out humor and laughter, just like we might set aside time for exercise.

Start by **smiling**. Smiling is the prelude to laughter. Smile at your co-workers and your clients or customers; notice the effect it will have on others.

Count your blessings. Make a list of the positive aspects of your life. You need to leave the state of sadness and travel toward humor and laughter.

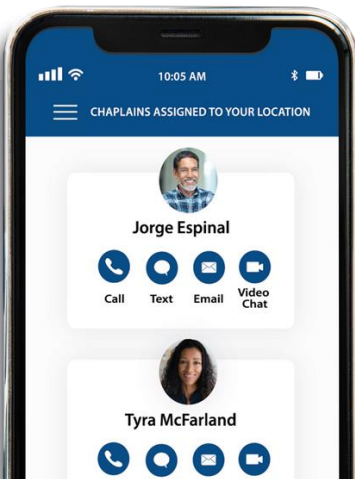
Spend time with fun, playful people. Even if you don't consider yourself humorous, you can seek out others who are. Ask someone, "What's the funniest thing that happened to you recently?"

Watch a funny movie, TV show, or YouTube Video. As we shared in the beginning, Jim Gaffigan and Bryan Regan might become favorites of yours.

Ask your chaplain what his or her favorite joke might be. Of course, we don't want to use humor to put people down or be coarse or offensive.

Laughter will also **encourage creativity** in your workplace, **strengthen bonds**, improve communication, **build trust, boost morale**, enhance **problem-solving**, and improve **productivity**. (*Why Laughter is the Best Medicine For Your Health*, School of Public Health, The University of North Texas, March 19, 2024)

Have you downloaded the MyChap App? Why not do that right now, and let your chaplain know how you'd like to connect? You can call, text, email, or video chat.



24/7 access to your
Chaplain Team
via MyChap App

*free in your app store



How It Works



Enter your company's
Location ID:

121776



Select a Chaplain to call, text,
email, or video chat directly
from the app.



Browse additional resources