

MATERIAL DE APOYO



La sonrisa no sólo cambia la expresión de la cara, sino que cuando se produce este hecho, el cerebro pone en marcha la liberación de endorfinas, hormonas segregadas por diferentes partes del cuerpo. La risa nos ayuda a desinhibirnos, establecer relaciones sociales, nos ayuda a vencer los miedos y a proporcionarnos una sensación de bienestar.

La utilización de la risa aporta beneficios tanto en la salud como en las situaciones de enfermedad, siendo un instrumento de cuidados barato y sin efectos secundarios.

Incluir la risa como complemento de las terapias convencionales, puede ayudar a los profesionales de salud en la recuperación del paciente y en la mejora del ambiente de trabajo.