BUEN HUMOR

Los beneficios de la risoterapia en el trabajo

04/02/2013

La risa y el buen humor cumplen un papel esencial a la hora de aumentar la productividad de los trabajadores y construir un ambiente laboral agradable. A continuación, te indicamos algunos de los beneficios de la risoterapia aplicada al trabajo.

Reír ayuda a combatir el estrés. Fuente: Universia.

Como decía un refrán: "La sonrisa cuesta menos que la electricidad y da más luz"

Lee también:

Tener sentido del humor es saludable

El 38% de los colombianos sufre de estrés laboral

21 pasos para llevar una vida más feliz

Un estudio realizado por la International Society for Humor Studies, reveló que las personas que se ríen en su entorno laboral son menos propensas a enfermarse, padecer estrés y poseen una mejor calidad de vida. Además, la risa contribuye a aumentar el optimismo entre los empleados. Por esto, si quieres incrementar el rendimiento del personal de tu empresa, aplica la risoterapia **en tu trabajo**.

A continuación, te diremos algunos beneficios de esa técnica, publicados por el portal finanzaspersonales.com.co

1. Mejora la saludSonreír en tu empleo frecuentemente contribuye a la creación de un **entorno de trabajo saludable**, a aumentar el bienestar y el rendimiento de los miembros de la organización. A su vez, varios estudios científicos han comprobado que ayuda a eliminar las **tensiones musculares**.

2. Mejora la productividadUn empleado que ríe continuamente con sus compañeros de oficina, tiene **mayor disposición para realizar sus tareas** lo cual repercute en la obtención de resultados de calidad y eficaces. Además, incrementa la productividad general.

3. Reduce el estrésSegún indican los expertos de la **Society for Humor Studies**, reír 100 veces equivale a una rutina de ejercicios de 10 minutos. Esto implicaría que la risa ayuda a quemar calorías por el movimiento de los músculos del cuerpo que genera.

Copyright © 2013 Universia Colombia. Todos los derechos reservados.

Asimismo, disminuye la producción de hormonas del organismo como el cortisol que causa el estrés.

4. Incrementa el estado de ánimoLa risa es útil para cambiar el rumbo de algunas situaciones difíciles contrario al llanto que ayuda a crear confusión. En otras palabras, reír ayuda a ver las cosas desde una óptica optimista y facilita la búsqueda de soluciones.

5. Aporta al mejoramiento de las relaciones interpersonalesLos entornos donde prima el buen humor, facilitan la creación de ambientes más familiares y amigables, además aportan al desarrollo de una comunicación más fluida y efectiva al interior de las organizaciones.

6. Elimina el miedoQuienes ríen constantemente son **más proactivos** y le temen menos a los jefes autoritarios. Saben cómo enfrentarse a situaciones problemáticas con una actitud positiva.

Fuente: Universia Colombia

Copyright © 2013 Universia Colombia. Todos los derechos reservados.