

# Stress FUNdamentals

## Ríase del estrés

Semana 3



## Guía del empleado

La risa es una excelente herramienta para controlar el estrés, que puede ayudarlo en los aspectos físicos y mentales de su vida. Los beneficios de reírse para la salud van desde mejorar el estado de ánimo, pasando por fortalecer el sistema inmune, hasta reforzar el umbral del dolor. La risa es un lenguaje universal que todos pueden "hablar" y del que todos pueden beneficiarse.

Un estudio de investigación demostró que los niños de preescolar ríen hasta 400 veces por día, mientras que los adultos ríen unas escasas 17 veces por día, en promedio. Es muy fácil verse envuelto en el estrés de las actividades cotidianas de la vida, pero es importante aprender a tomar las cosas con calma y a utilizar el humor para atravesar las situaciones estresantes.

El objetivo de esta semana es presentarle los beneficios de reírse para la salud y ayudarlo a desarrollar estrategias para incorporar más humor a su vida.

### Folleto de la semana 3

Ríase más, estrécese menos. Descubra los beneficios de reírse para la salud.

Adopte la risa. Siga estos consejos para mejorar su sentido del humor y agregar más risas a su vida.



**BlueCross BlueShield of Illinois**  
*Experience. Wellness. Everywhere.™*



# El comienzo



## Lea los folletos de la semana 3

Revise los beneficios de reírse y piense en actividades que puede realizar para agregar humor a su vida. Comience por los consejos que se brindan en los folletos, y se encontrará en el camino correcto para disfrutar de los beneficios de reírse.

## Descubra qué lo hace reír

Lleve un diario y anote ocurrencias, situaciones y chistes graciosos. Incluya una lista de personas o cosas que lo hacen reír.

## Comparta su humor

¡La risa es contagiosa! Comparta el humor apropiado con sus compañeros de trabajo, sus amigos y sus familiares para hacer reír también a los demás.

## Acentúe lo positivo

Si debe enfrentarse a una situación negativa, intente buscar el lado positivo. La mayoría de las situaciones tienen al menos una pizca de humor.

## Coloque una sonrisa en su cara con los útiles recursos en línea

Visite [Blue Access® for Members](#) y siga los enlaces a Personal Health Manager para encontrar *Healthwise Knowledgebase*. ¡Se reirá con fuerza cuando descubra la gran cantidad de información que se encuentra al alcance de su mano!

La próxima semana, recorra un camino lleno de risas hacia la semana 4, y descubra consejos y herramientas para controlar y evitar de manera efectiva el estrés financiero.