

LA MAGIA DE LA RISA.....

POR: LIC. EDGARDO REYES MATOS



reyes24m



¡SALUDOS!



Motora de la Felicidad



MOTIVACIÓN

- **INTERACCIÓN COMPLEJA DE FUERZAS INTERNAS Y EXTERNAS QUE ESTIMULAN Y DIRIGEN EL COMPORTAMIENTO.**

DIFERENTES ROLES

- Hijo(a)

- Padre-Madre

- Hermano(a)

- Compañero(a) de trabajo

- Amigo(a)

- Pareja

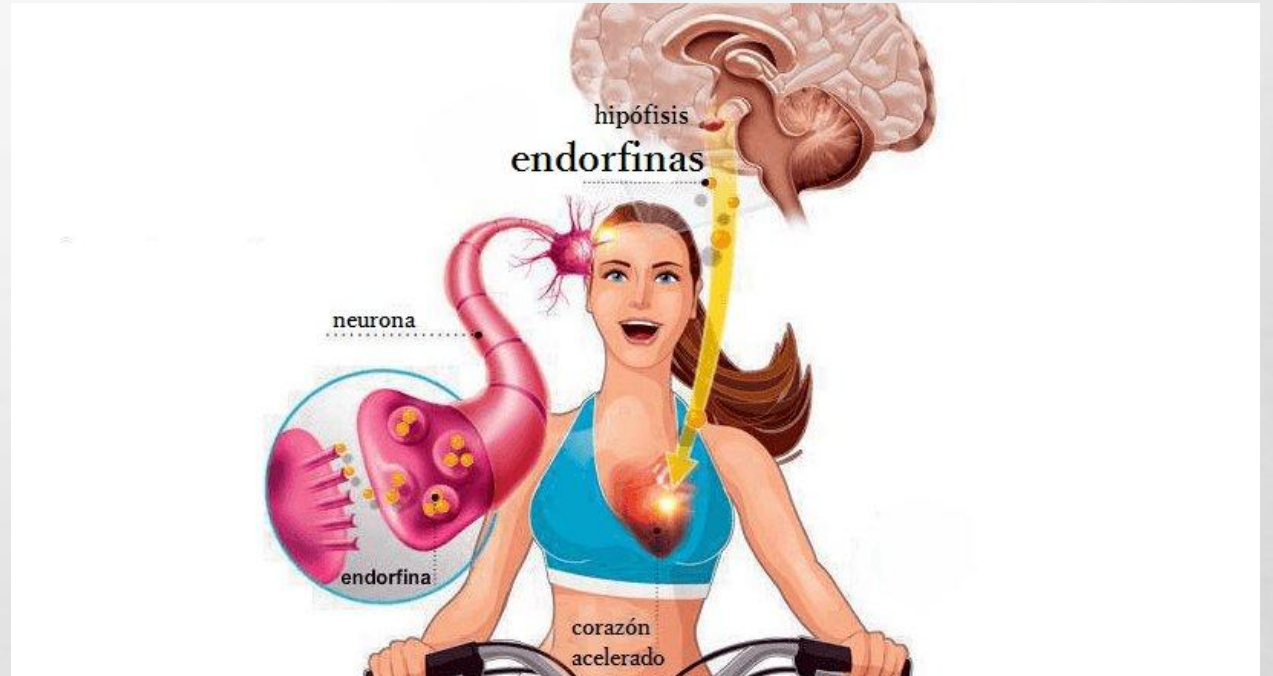
- Trabajador(a)

PATCH ADAMS



¿QUÉ SON LAS ENDORFINAS?

- LAS ENDORFINAS SON UNAS SUSTANCIAS (PÉPTIDOS OPIOIDS ENDÓGENOS) QUE PRODUCE NUESTRO CUERPO, DE FORMA NATURAL, PARA CONSEGUIR ATENUAR EL DOLOR Y/O PRODUCER UNA SENSACIÓN DE BIENESTAR. ES POR ESO QUE LAS ENDORFINAS SON CONOCIDAS TAMBIÉN COMO LAS HORMONAS DE LA FELICIDAD.





BENEFICIOS DE LAS ENDORFINAS

- AYUDAN A CALMAR EL DOLOR ANTE UN TRAUMATISMO, INFLAMACIÓN EXTREMA, ENFERMEDAD AGUDA, EXCESO DE ACTIVIDAD FÍSICA O ESFUERZO EXTREMO, ETC. SERÍA UN EFECTO PARECIDO (EN SU INTENCIÓN) AL QUE HARÍA LA MORFINA.
- CREAN LA SENSACIÓN DE PLACER ANTE SITUACIONES AGRADABLES.
- AYUDAN A LIBERAR LAS HORMONAS SEXUALES, RESPONSABLES DEL DESEO SEXUAL.
- FORTALECEN EL SISTEMA IMMUNE.
- MODULAN EL APETITO.

¿CÓMO PODEMOS FABRICARLAS EN MAYOR CANTIDAD?

- CUANDO HACEMOS ACTIVIDADES, QUE EL CUERPO IDENTIFICA COMO PLACENTERAS, SE PRODUCE UN AUMENTO DE LA PRODUCCIÓN DE ENDORFINAS.



EJERCICIO:

TAI CHI DE LA FELICIDAD

¿QUE PRODUCE FÁCILMENTE LAS ENDORFINAS?

1. EJERCICIOS
2. SEXO 30 MINUTOS “CACHI, CACHI”
3. CHOCOLATE
4. RISA



BENEFICIOS DE LA RISA

- 12 MÚSCULOS DE LA CARA SE MUEVEN
- COLUMNA CERVICAL SE RELAJA
- BAJA EL ESTRÉS
- REJUVENECE
- 400 MÚSCULOS SE EJERCITAN AL REIR
- QUEMAMOS CALORÍAS

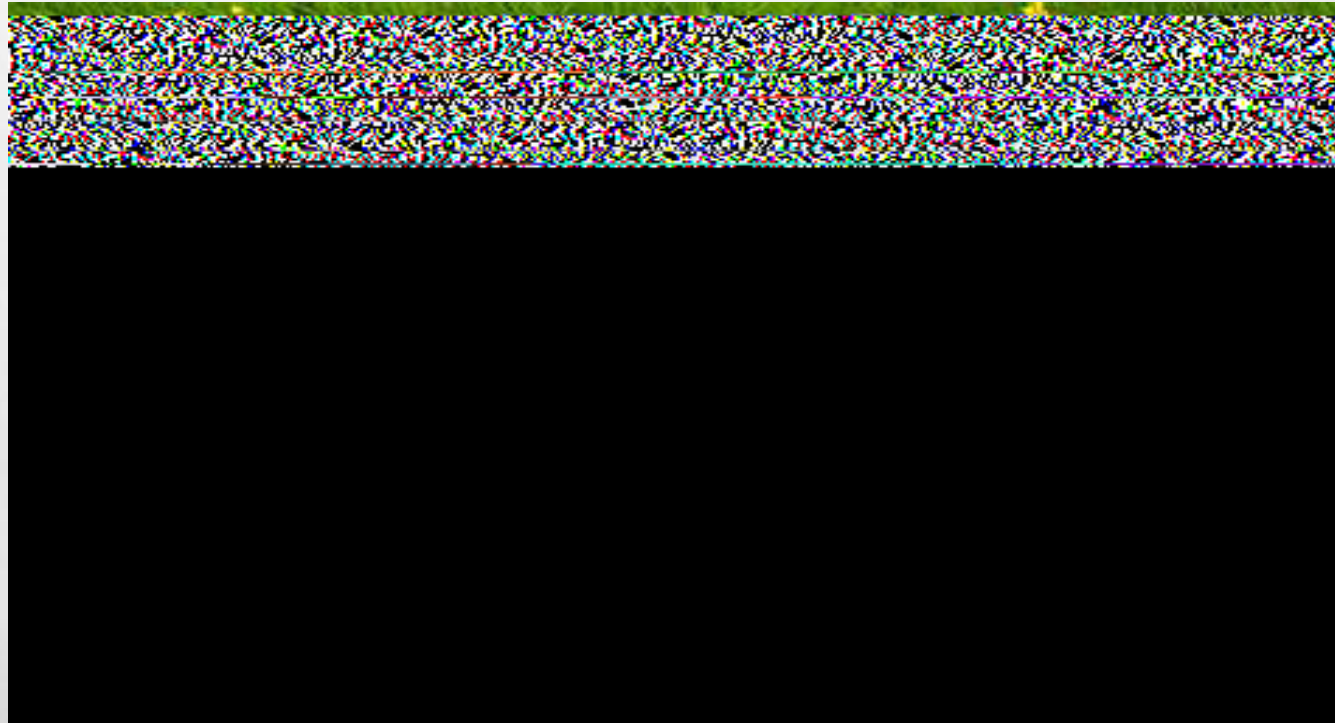


PSICOLÓGICOS Y EMOCIONALES

- ELIMINA EL ESTRÉS – SE PRODUCEN CIERTAS HORMONAS (ENDORFINAS Y ADRENALINA) QUE ELEVAN EL TONO VITAL Y CONTRARRESTAN LAS MIGRAÑAS, ENFERMEDADES CUTÁNEAS, HIPERTENSIÓN ARTERIAL, DEPRESIÓN, PROBLEMAS AL CORAZÓN, CANCER, ÚLCERAS, ALOPECIA, REUMATISMOS, ANOREXIA, BULIMIA Y DIARREAS.



- *Alivia la depresión- porque se es más receptivo y se ve el lado positiva de las cosas.*





Cuento de la pequeña Isa

ATENCIÓN PLENA



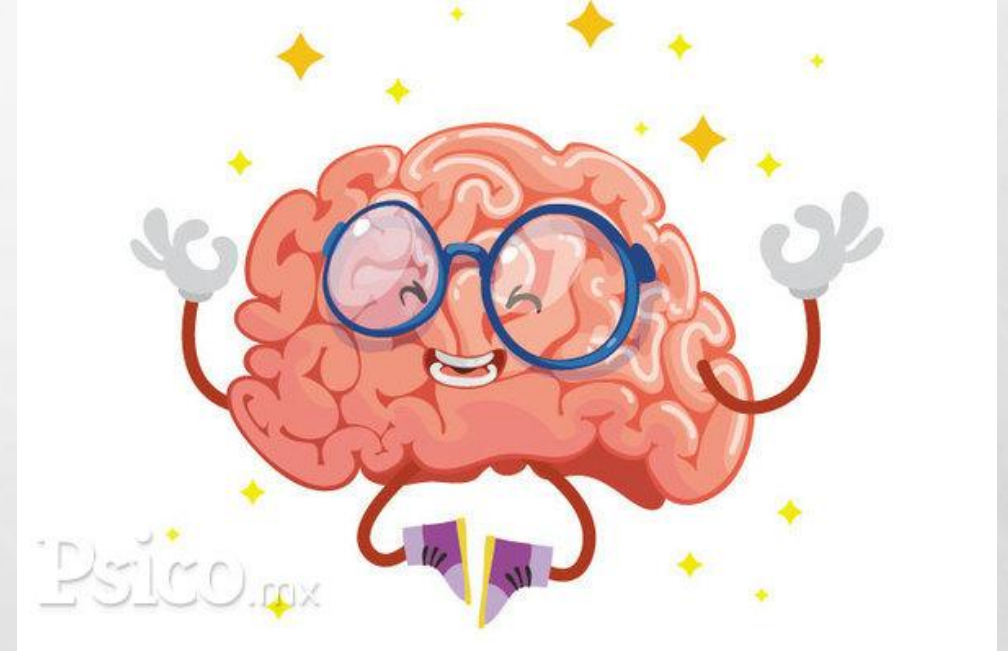
EJERCICIO:

JA, JE, JI, JO, JU



BENEFICIOS DE LA RISA A NIVEL PSICOLÓGICO Y EMOCIONAL

- ES ENERGÍA RENOVABLE QUE NOS HACE FUNCIONAR.
- LA RISA BUSCA QUE, POR UN INSTANTE, NOS OLVIDEMOS DE NUESTROS PROBLEMAS.



EMOCIONES POSITIVAS

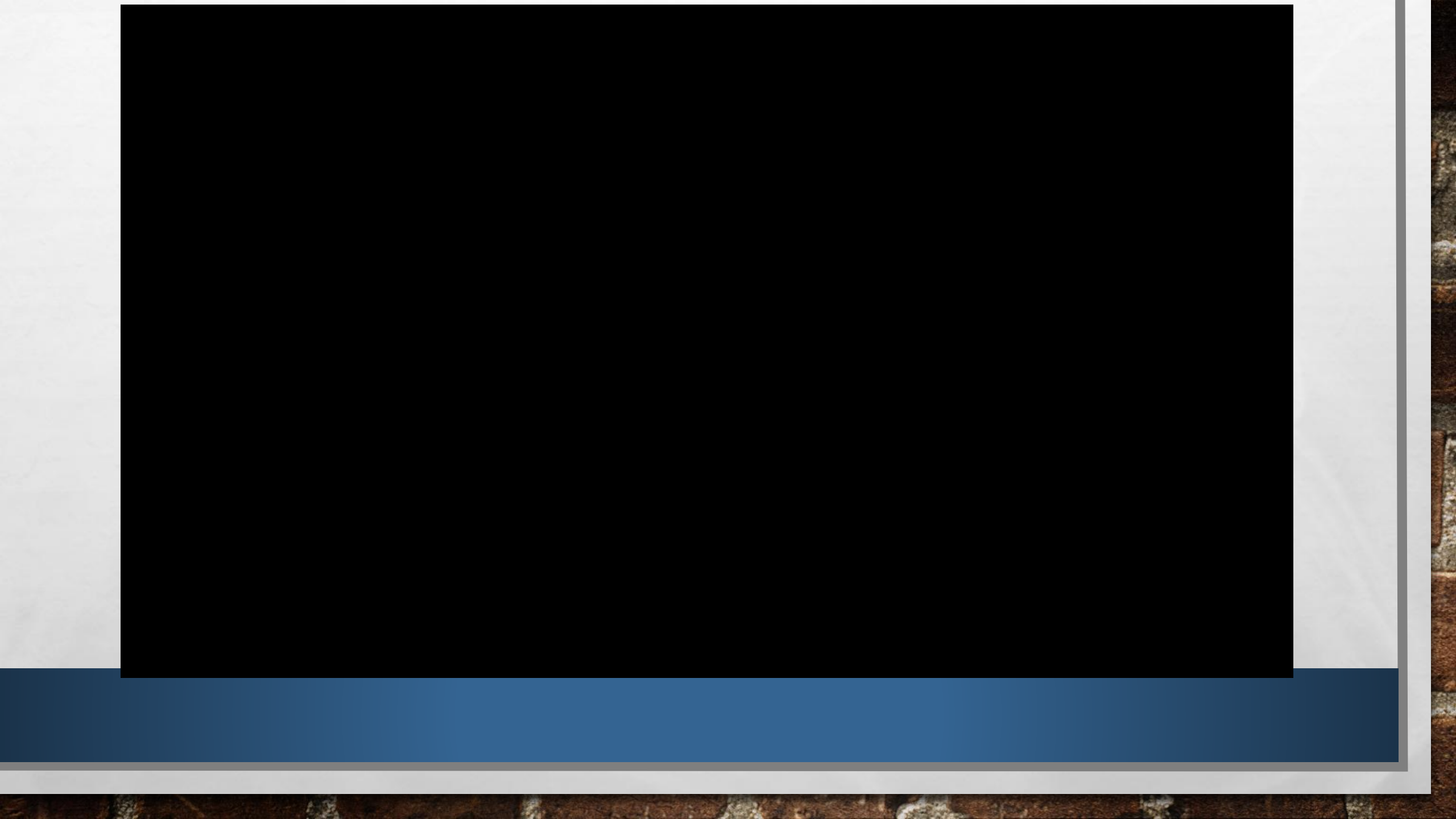
- LA DOCTORA FREDRICKSON (2003) “HA REALIZADO NUMEROSOS ESTUDIOS PARA CONOCER EL PAPEL QUE JUEGAN LAS EMOCIONES POSITIVAS LA VIDA HUMANA. COMO CUALQUIER EMOCIÓN, LAS PERSONAS LAS VIVEN CON DIFERENTES FRECUENCIA E INTENSIDAD”.



➤ *En sus investigaciones ha encontrado que son diez las emociones positivas más frecuentes.*

- Alegría
- Gratitud
- Serenidad





FELICIDAD Y GENÉTICA

- LA PSICÓLOGA SOCIAL SONJA LYUBOMIRSKY SE HA ESPECIALIZADO EN ESTUDIAR INVESTIGAR LOS FACTORES QUE SE RELACIONAN A LA FELICIDAD.



SUS ESTUDIOS DEMUESTRAN:

- 50% DE LA FELICIDAD QUE SENTIMOS DEPENDE DE NUESTROS GENES.
- EL 10% DEPENDE DE LAS CIRCUNSTANCIAS DE LA VIDA.
- EL 40% ESTA A CARGO DE NUESTRO LIBRE ALBEDRÍO, LO QUE QUIERE DECIR QUE CASI LA MITAD DE LA FELICIDAD QUE SENTIMOS DEPENDE DE LO QUE HAGAMOS PARA OBTENERLA: DE LAS ACTIVIDADES QUE PRACTIQUEMOS, LAS DECISIONES QUE TOMEMOS.

AUTOCUIDADO



**¿QUÉ ACTIVIDADES REALIZAS
PARA ESTIMULAR TU SALUD
FÍSICA, EMOCIONAL, MENTAL Y
ESPIRITUAL?**





Muchas Gracias

Instagram: reyes24m