

Hello.

EL BUEN HUMOR



@ElBuenHumorbiz

www.elbuenhumor.biz



El humor tiene el poder de darle la vuelta a cualquier circunstancia...



Saludo y transmito mensaje positivo o me presento

Experiencia personal dura. Dejo de interesarme tanto lo material y me volqué en mi crecimiento personal. Sentí la necesidad de aprender más acerca del humor y de contarle al mundo su formidable potencial para curar nuestras heridas y cuanto nos ayuda a solucionar problemas al permitirnos contemplar nuestra situación desde una nueva perspectiva.



Borra esa mueca; deja de sonreír como un imbecil; cuando vas a crecer? Aprendimos que reír es algo malo...



Existen muchos obstáculos por los que nos reímos: vergüenza, dolor, ira, rechazo, preocupación, ansiedad, peligro, miedo, críticas. Todo empezó cuando éramos jóvenes.

Una patada en el trasero.



Sintonizar nuestros canales mentales
El mapa de carreteras de su viaje por
el humor.



Por donde empezar. Intención personal. La risa es espontánea pero podemos preparar el escenario. Si fijo en el color verde veo cosas verdes. Si me fijo en un audi1 veo audis 1. Si me centro en el humor veo humor.

Exercise1: localiza cinco cosas que te hagan sonreír. Las cosas parecen devolverle la sonrisa. Si buscas sonrisas, las encontrarás

Exercise2: dos círculos. Su mundo durante la semana pasada. El segundo como le gustaría que fuese. Juegos, diversiones risas (trozo del círculo) de la past week and the next week.



El humor es un instrumento increíble
Si consigues verle el lado humorístico
a algo sobrevivirás a ello.



No compares, desarrolla lo que tienes. No compares tu sentido del humor con el de los demás.
Cada persona tiene un humor diferente.
Procura valorar al máximo el número de cosas que te hacen reír y quita importancia al resto. Ah!! y no te las pierdas ninguna semana. Series, viñetas, hijos, charlar con amigos, etc.

El humor y su relación con la resiliencia



El humor y su relación con la resiliencia:

El término **humor** nos lleva al concepto de **resiliencia**, definiendo esta última como la **capacidad que tiene una persona** o sistema social **para lograr vivir bien y desarrollarse positivamente** a pesar de condiciones de vida difíciles. Dicho concepto destaca los **recursos** para **idear soluciones**.

Las **características del sujeto resiliente** son: habilidad, **adaptabilidad**, baja susceptibilidad, enfrentamiento efectivo, **conductas vitales positivas**, y **habilidades cognitivas**, todas **desplegadas frente a las situaciones vitales adversas estresantes**, que le permiten atravesarlas y superarlas.

Henderson y Milstein afirman "Las personas pueden sobreponerse a las experiencias negativas y a menudo, hasta se fortalecen en el proceso de superarlas." (Henderson N, Mike M. 2003)



ANECDOTAS:

HOMBRE DE 76 AÑOS CON CANCER, pierde 50% de su masa corporal: Su visión, bah me han quitado tantos trozos que podrían fabricar con ellos otro abuelete.

OTRO PACIENTE CON CANCER DE PENE. Esperaba en una sala para operarlo junto a una enfermera. Ella no sabia que decirle. Ella dijo: no se preocupe, ya no de be quedar mucho. Y el respondió: : no se preocupe dentro de nada ya no quedará nda.

CARRITOS DEL HUMOR: Libros, enlaces divertidos

GUIAS DEL HUMOR: Publicar una práctica guías repleta de juegos, concursos, canciones y actividades que puedes poner en práctica contigo o con otras personas o que pueden inspirar otras ideas.



Beneficios del humor



La investigación científica y numerosas personas y empresas ya han comprobado los importantes beneficios del humor, incluso en momentos como éste. De hecho, con "la que está cayendo", y con las previsiones borrascosas que se suceden día tras día en el telediario, el sentido del humor es hoy, más que nunca, un valiosísimo colchón ante la adversidad. Éstos son algunos de sus efectos más conocidos:

1.-El humor es el mejor instrumento para salir adelante

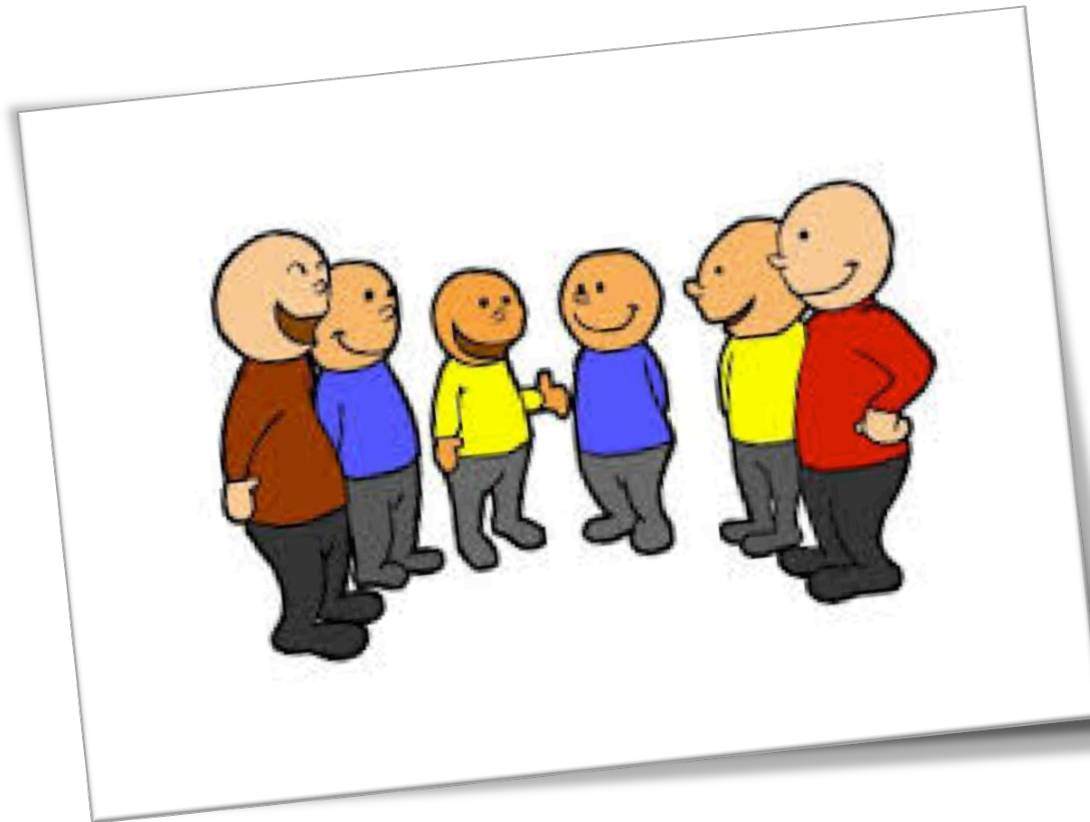


2.-Es un aliado en la gestión de conflictos.

3-Reduce el estres y ayuda a afrontar los contratiempos, fracasos y demás asuntos poco agradables del día a día.



4.-Fortalece la motivación individual y colectiva.



..... un
TRABAJADOR FELIZ
..... es
UN TRABAJADOR MOTIVADO
..... ☺

5.-El humor es la fuente de la creatividad e innovación y la mejora de toma de decisiones.



6.-Optimiza la comunicación y fortalece las relaciones

7.-Cohesiona los equipos humanos

Done.

EL BUEN HUMOR



@ElBuenHumorbiz
www.elbuenhumor.biz