



# A Minute for Your Health

## *Find the Funny*

September 2023

People say laughter is medicine, and there is science that supports this! Humor is good for our health. It improves mood and feelings of well-being, and it boosts our physical and mental health. Laughing with others strengthens social connections and relationships. People who share humor with others in the workplace have more job satisfaction and are happier at work.

### Humor and our physical health:

- Improves heart health - increases HDL (the good cholesterol), reduces inflammation in the arteries, increases blood flow
- Improves immune system - can boost substances that fight infection in your body
- Increases oxygen to the body - Laughter increases breathing rate and makes us breathe deeper
- Decreases pain
- Increases energy levels



### Humor and mental/emotional health:

- Stimulates the parasympathetic nervous system (the one that makes us feel calm and happy)
- Releases endorphins (a hormone that makes us feel good)
- Lowers stress levels
- Relieves depression
- Lowers anxiety
- Increases social connection
- Improves relationships
- Boosts mood
- Makes you feel more positive

# Humor at Work

Bringing humor to work can create better relationships and a sense of being a team. It helps to build trust, ease tense situations and lower feelings of burnout. Humor makes people happier at work.

## Some ideas to create fun

- Make jokes about everyday work life
- Build humor into the routine, for example, a joke at pre-shift
- Find the funny part of a stressful situation if you can
- Share funny experiences with others
- Remember a funny thing that happened in the past and laugh about it again



## **NOT funny. Use humor carefully at work:**

- Don't distract yourself or others from following safety protocol, paying attention, or getting the job done.
- Don't make people feel left out or use humor to show power differences.
- Don't make fun of people! For example, poking fun at someone's identity, background, culture, physical appearance or characteristics, or religion is not ok.

## **Time for a joke!**

My dog kept chasing people on a bike.  
It got so bad I had to take away his bike.

When is a Dad joke cool?

When he tells it in winter

Knock knock.

*Who's there.*

Howie.

*Howie who?*

Howie you likin' my jokes?

## **September Exercise: Keep the fun going**

- Every night, write down 3 funny things that happened that day
- During your break, watch a funny video or tell a joke to your co-workers
- Write down a list of movies, shows, books or cartoons that make you laugh, or make a virtual or real scrapbook of things that you find funny.



# Un minuto para su salud

## *Encuentra lo divertido*

Septiembre 2023

La gente dice que la risa es medicina, ¡y hay ciencia que lo respalda! El humor es bueno para nuestra salud. Mejora el estado de ánimo y la sensación de bienestar, y potencia nuestra salud física y mental. Reír con los demás fortalece las conexiones y relaciones sociales. Las personas que comparten el humor con otros en el lugar de trabajo tienen más satisfacción laboral y son más felices en el trabajo.

### El humor y nuestra salud física:

- Mejora la salud del corazón: aumenta el HDL (el colesterol bueno), reduce la inflamación en las arterias y aumenta el flujo sanguíneo.
- Mejora el sistema inmunológico: puede potenciar las sustancias que combaten las infecciones en el cuerpo.
- Aumenta el oxígeno al cuerpo - La risa aumenta la frecuencia respiratoria y nos hace respirar más profundamente
- Disminuye el dolor
- Aumenta los niveles de energía.



### Humor y salud mental/emocional:

- Estimula el sistema nervioso parasimpático (el que nos hace sentir tranquilos y felices)
- Libera endorfinas (una hormona que nos hace sentir bien)
- Reduce los niveles de estrés
- Alivia la depresión
- Reduce la ansiedad
- Aumenta la conexión social
- Mejora las relaciones
- Mejora el estado de ánimo
- Te hace sentir más positivo

# Humor en el trabajo

Llevar el humor al trabajo puede crear mejores relaciones y una sensación de ser un equipo. Ayuda a generar confianza, aliviar situaciones tensas y reducir los sentimientos de agotamiento. El humor hace que la gente sea más feliz en el trabajo.

## Algunas ideas para crear diversión.

- Hacer chistes sobre la vida laboral cotidiana.
- Incorporar el humor a la rutina, por ejemplo, una broma antes del turno.
- Encuentra la parte divertida de una situación estresante si puedes.
- Compartir experiencias divertidas con otros.
- Recuerda algo gracioso que pasó en el pasado y vuelve a reírte de ello.



## **No es divertido. Utilice el humor con cuidado en el trabajo:**

- No se distraiga ni distraiga a otros de seguir el protocolo de seguridad, prestar atención o realizar el trabajo.
- No haga que las personas se sientan excluidas ni utilice el humor para mostrar diferencias de poder.
- ¡No te burles de la gente! Por ejemplo, burlarse de la identidad, los antecedentes, la cultura, la apariencia o características físicas o la religión de alguien no está bien.



## **¡Es hora de una broma!**

Mi perro seguía persiguiendo a la gente en bicicleta.  
Se puso tan mal que tuve que quitarle la bicicleta.

¿Cuándo es genial un chiste de papá?

Cuando lo cuenta en invierno

TOC Toc.

Quién está ahí.

Howie.

Howie ¿quién?

¿Cómo te gustan mis chistes?

## **Ejercicio de septiembre: sigue divirtiéndote**

- Cada noche, escribe 3 cosas divertidas que sucedieron ese día.
- Durante tu descanso, mira un vídeo divertido o cuenta un chiste a tus compañeros de trabajo.
- Escribe una lista de películas, programas, libros o dibujos animados que te hagan reír, o haz un álbum de recortes virtual o real de cosas que te parezcan divertidas.



# 健康时刻

## 找到有趣的地方

2023年9月

人们说笑是良药，这是有科学依据的！幽默对我们的健康有益。它可以改善情绪和幸福感，并促进我们的身心健康。与他人一起欢笑可以加强社交联系和人际关系。在工作场所与他人分享幽默的人有更高的工作满意度，并且在工作中更快乐。

### 幽默与我们的身体健康：

- 改善心脏健康 - 增加高密度脂蛋白(好胆固醇)，减少动脉炎症，增加血流量
- 改善免疫系统 - 可以增强抵抗体内感染的物质
- 增加身体的氧气 - 笑会增加呼吸频率，让我们呼吸得更深
- 减轻疼痛
- 增加能量水平



### 幽默和心理/情绪健康：

- 刺激副交感神经系统(使我们感到平静和快乐的神经系统)
- 释放内啡肽(一种让我们感觉良好的激素)
- 降低压力水平
- 缓解抑郁症
- 降低焦虑
- 增加社交联系
- 改善人际关系
- 提振心情
- 让你感觉更积极

# 工作中的幽默

将幽默带入工作中可以创造更好的人际关系和团队意识。它有助于建立信任、缓解紧张局势并降低倦怠感。幽默使人们在工作中更加快乐。

## 一些创造乐趣的想法

- 拿日常工作生活开玩笑
- 将幽默融入日常生活中，例如，在轮班前讲个笑话
- 如果可以的话，找到压力情况下有趣的部分
- 与他人分享有趣的经历
- 回忆起过去发生的一件有趣的事情并再次笑起来



## **不好笑。在工作中小心运用幽默：**

- 不要分散自己或他人的注意力，使他们无法遵守安全协议、集中注意力或完成工作。
- 不要让人们感到被冷落或用幽默来展示权力差异。
- 不要取笑人！例如，取笑某人的身份、背景、文化、外表或特征或宗教是不可以的。

## **是时候开个玩笑了！**

我的狗一直骑着自行车追人。  
情况变得如此糟糕，我不得不拿走他的自行车。

爸爸的笑话什么时候很酷？  
当他在冬天讲述这件事时

敲敲。  
谁在那。  
豪伊。  
豪伊是谁？  
豪伊，你喜欢我的笑话吗？

## **九月锻炼：保持乐趣**

- 每天晚上，写下当天发生的3件有趣的事情
- 休息期间，观看有趣的视频或给同事讲个笑话
- 写下让您发笑的电影、节目、书籍或卡通片列表，或者将您觉得有趣的事情制作成虚拟或真实的剪贴簿。