

Sonríe, tu cuerpo lo siente

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué hormonas libera el cerebro al reír?

RESPUESTA

Endorfinas y dopamina, que generan bienestar y placer inmediato.

PREGUNTA

¿Qué efecto tiene la risa sobre el cortisol?

RESPUESTA

Disminuye el cortisol, la hormona del estrés, ayudando a relajarte.

PREGUNTA

¿Cómo afecta la risa al sistema inmunológico?

RESPUESTA

Activa el sistema inmunológico, fortaleciendo tus defensas.

PREGUNTA

¿Qué sucede con los músculos al reír?

RESPUESTA

Los músculos se aflojan y el cuerpo libera tensiones acumuladas.

PREGUNTA

Completa la frase: 'Reír no es solo una reacción: es...'

RESPUESTA

Una pequeña terapia diaria para tu bienestar.

PREGUNTA

¿Qué mensaje principal transmite el cartel educativo?

RESPUESTA

Reír tiene beneficios físicos y emocionales, como reducir el estrés y fortalecer el sistema inmunológico.

PREGUNTA

¿Qué elementos gráficos destacan en el cartel educativo?

RESPUESTA

Un fondo amarillo claro, ilustraciones de personas sonrientes y líneas decorativas que simulan rayos de sol.

PREGUNTA

¿Qué institución respalda el contenido del cartel?

RESPUESTA

La Secretaría de Educación Pública (SEP) y la UNAM.

PREGUNTA

¿Qué representa la frase 'Sonríe, tu cuerpo lo siente'?

RESPUESTA

La conexión entre la risa y los beneficios para la salud física y emocional.

PREGUNTA

¿Qué plataforma educativa se menciona en el cartel?

RESPUESTA

@aprende.mx

Resumen: Los Beneficios de la Risa para tu Bienestar

Nivel: secundaria

- Reír libera endorfinas y dopamina, hormonas que generan bienestar y placer.
- La risa reduce el cortisol, ayudando a disminuir el estrés y promover la relajación.
- Fortalece el sistema inmunológico, mejorando las defensas del cuerpo.
- Relaja los músculos y ayuda a liberar tensiones acumuladas.
- Reír es una forma sencilla y diaria de cuidar tu salud emocional y física.

Mapa Conceptual

Sonríe, tu cuerpo lo siente

Beneficios emocionales

Libera endorfinas y dopamina

Genera bienestar y placer inmediato

Disminuye el cortisol (hormona del estrés)

Beneficios físicos

Relaja los músculos

Libera tensiones acumuladas

Activa el sistema inmunológico

Reír como terapia

No es solo una reacción

Es una pequeña terapia diaria

Contribuye al bienestar general

Elementos visuales del cartel

Fondo amarillo claro

Ilustraciones de personas sonrientes

Líneas decorativas simulando rayos de sol

Logotipos de la SEP y Aprende.mx

Fuente y respaldo

Fuente: UNAM

Secretaría de Educación Pública

@aprende.mx

Nueva Escuela Mexicana Digital — Derivados IA generados automaticamente