



Integrar la risa para una vida más plena: Risoterapia

Objetivos

□ **Objetivo General**

- Favorecer un mayor conocimiento de la risa y sus beneficios, y aprender técnicas para generarla y entrenarse en ella.

□ **Objetivos Específicos**

- Conocer la risa y su presencia en todas las culturas a lo largo de la historia.
- Aclarar conceptos relacionados con la risa y diferenciar unos de otros.
- Aprender sobre la inteligencia emocional y el pensamiento positivo como ámbitos para el desarrollo de la risa.
- Conocer las dificultades para la expresión de la risa.
- Aprender sobre los beneficios de la risa y sobre algunas terapias para ejercitarla.
- Favorecer la concepción de la risa como instrumento de socialización.
- Profundizar en el conocimiento en la risa como vehículo para la meditación y el crecimiento espiritual.
- Entrenar y ejercitar la risa a través de actividades y ejercicios individuales y grupales.

Contenidos

<p>Integrar la risa para una vida más plena: Risoterapia</p>	<p>Tiempo estimado</p>
<p>Unidad 1: Reír es vivir.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La risa es universal: la risa en el mundo y en la historia. <ul style="list-style-type: none"> ○ Concepción de autores. • La risa es una cualidad: humor, optimismo, positividad y risa. <ul style="list-style-type: none"> ○ Optimismo y positividad. ○ El optimismo es actitud. ○ La positividad es voluntad. ○ Risa fingida y risa espontánea. ○ La risa y la sonrisa. • La risa es una emoción: inteligencia emocional, psicología positiva y risa. <ul style="list-style-type: none"> ○ Psicología positiva. • La risa es compleja: obstáculos, inconvenientes y dificultades para la risa. • La risa es beneficiosa: terapias positivas y terapias de la risa. <ul style="list-style-type: none"> ○ Otros beneficios. ○ Técnicas y terapia de la risa. ○ Técnica de la Risa Fonadora. ○ Yoga de la risa o Hasya Yoga. ○ Técnica de la Rosa Mística. ○ Práctica de Nadi Sodhana. ○ Otras entidades que promueven y trabajan con la risa y el humor. • La risa es contagiosa: la risa como instrumento de socialización. <ul style="list-style-type: none"> ○ Aportaciones de autores. • La risa es crecimiento: sensibilidad y espiritualidad a través de la risa. <ul style="list-style-type: none"> ○ La risa espiritual y meditativa. 	
<p>Unidad 2: Querer es poder.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La risa es consciencia: trabajar el humor y entrenarse en la risa. <ul style="list-style-type: none"> ○ Ejercicios para integrar la risa a través de YO. ○ Ejercicios para integrar la risa a través del TÚ. ○ Ejercicios para integrar la risa a través del NOSOTROS. 	

Cuestionario de Autoevaluación	30 minutos
2 unidades	15 horas