

TALLER DE RISOTERAPIA



En una sociedad como la nuestra donde el pesimismo, el desencanto y la resignación brillan con luz propia es necesario lanzar mensajes esperanzados y realistas que vayan en beneficio del conjunto de los ciudadanos, y muy especialmente de las personas que pasan por situaciones de crisis, conflictos personales o sociales. (MARIN, 1984)

HUMOR COMO HERRAMIENTA.

— — —
Fomenta:

- La auto-aceptación.
- El anti-perfeccionismo.
- Tolerancia a la frustración.
- Favorece la creatividad y los procesos de innovación y resolución de problemas.

Relativiza la realidad: Modifica la perspectiva de un problema.

DES-DRAMATIZA los problemas.



“Queridos papá y mamá:

— _Siento no haber escrito antes, pero... todo lo del escritorio se quemó cuando se incendió mi dormitorio del colegio mayor. Ya he salido del hospital y el médico ha dicho que pronto estaré recuperada por completo. Además, me he ido a vivir con el chico que me salvó, porque casi todas mis cosas quedaron destruidas. ¡Ah! Por cierto, sé que siempre habéis deseado tener un nieto, así que os alegrará saber que pronto os daré uno. Os quiere Mary”.

P.D. No hubo ningún incendio, mi salud es perfecta y no estoy embarazada. En realidad, ni siquiera tengo novio. Suspendí el francés y aprobé por los pelos las matemáticas y la química y quería asegurarme de que no sacarais las cosas de su justa perspectiva”.

BENEFICIOS DE LA RISA.

Reducción del DOLOR: Endorfinas.

Bienestar psicológico.

Disminuye el riesgo de depresión y ansiedad.

Autoestima (HHSS)

Aumenta la Satisfacción de la vida.

BARRERAS.

EL HUMOR ENTENDIDO COMO SINÓNIMO DE INMADUREZ

EL HUMOR ENTENDIDO COMO PÉRDIDA DE TIEMPO

EL HUMOR ENTENDIDO COMO FALTA DE SERIEDAD Y DE EFICACIA



Pero para
saber
reirse...



debes
aprender a
reirte de ti
mismo.

Para empezar...

- ◆ **PRONUNCIAR SÓLO LAS VOCALES DEL NOMBRE:** en rueda, cada uno dice su nombre (y apellidos) pronunciando sólo las vocales.
- ◆ **DECIR SÓLO LA PRIMERA SÍLABA DEL NOMBRE Y DE LOS APELLIDOS:** en rueda, cada uno dice sólo la primera sílaba de su nombre y de sus apellidos obteniendo de esta manera un "nombre" particular.
- ◆ **DECIR NOMBRE SIN MOSTRAR LOS DIENTES:** en rueda, cada uno dice su nombre tapando los dientes con los labios.
- ◆ **DECIR NOMBRE CANTANDO:** en rueda, cada uno dice su nombre cantándolo en tono de ópera, rock o cualquier otra entonación que dé juego.

— — —
◆ **HACER LO QUE DIGO, NO LO QUE HAGO:** en rueda, el facilitador dice a los participantes que hagan algo mientras él hace algo distinto, por ejemplo dice "tocarse la barriga" mientras él se toca la cabeza. Quien haga lo mismo que el facilitador en lugar de hacer lo que ha dicho, sale al centro y sigue el juego.

- — —
- **Movernos como si fuésemos muelles.** Ponemos música y les decimos que caminen por el espacio como quieran, siguiendo el ritmo de la música, cuando detengamos la música tendrán que saltar como muelles, dejando todas sus articulaciones sueltas y saltando lo más alto posible.

*tarea

