

“Ríete”

Taller de Risoterapia



Taller Impartido por Fayna Doreste Falcón, psicóloga de ACCU Canarias e incluido en el Proyecto de Atención Psicosocial a los pacientes de EII subvencionado por el Cabildo de Gran Canaria.



¿Qué es la risoterapia?

- ▶ La risoterapia es una técnica psicoterapéutica que busca generar beneficios mentales y emocionales a través la risa. Suele llevarse a cabo mediante actividades en grupo que tienen el objetivo de que los participantes salgan de estas sesiones sintiéndose más positivos y optimistas.



¿Por qué es importante reír?

- ▶ Está comprobado que la risa tiene múltiples beneficios: elimina el estrés, las tensiones, la ansiedad, la depresión y alivia dolores. También, nos aporta una dosis muy necesaria de aceptación, comprensión y alegría.
- ▶ Además de hacernos pasar momentos inolvidables, el sentido del humor nos ayuda a tener una vida más sana.



¿Y para nuestro cuerpo?

- ▶ **Dinamiza el cuerpo:** Con cada carcajada, se ponen en movimiento alrededor de 400 músculos, incluidos algunos del estómago, que sólo pueden ejercitarse con la risa.
- ▶ **Alivia tensiones:** Se estira la columna vertebral, en especial, las cervicales. Se estimula el bazo y se eliminan toxinas. Además, con el movimiento de la risa, el diafragma origina un masaje interno que favorece la digestión y ayuda a reducir los ácidos grasos.
- ▶ **Purifica:** La carcajada produce una vibración en la cabeza que hace despejar la nariz y el oído; también, las lágrimas lubrican y limpian los ojos.
- ▶ **Oxigena:** Mejora la respiración y aumenta la oxigenación, porque ingresa el doble de aire en los pulmones. Para ser exactos, los pulmones logran mover 12 litros de aire, en vez de los 6 habituales.
- ▶ **Calma el dolor:** La risa estimula la producción de endorfinas en el cerebro y, con esto, disminuye la intensidad del dolor.

Guiño a Monstruos S.A.

- ▶ No se si recuerdan la película de animación Monstruos S.A., en ella, los monstruos entraban todas las noches a los dormitorios de los niños por las puertas de los armarios para asustarlos y recoger la energía de los gritos, con la que alimentaban su ciudad.
- ▶ Un día, de forma fortuita, uno de los monstruos descubre que tiene mucha mas energía la risa, que los gritos y cambian el sistema.
- ▶ Si no la recuerdan, o no la han visto, les animo a que lo hagan como breve recuerdo de el poder que tiene la risa.



El Confidencial

Algunos ejercicios de risoterapia

- ▶ **El espejo:** Para hacerlo tanto en grupo como solo.
- ▶ Si estas en casa, ponte frente a un espejo y cambia la expresión de tu cara. Haz muecas. Sonríe.
- ▶ Si puedes tener un niño en frente, el adulto podrá hacer de espejo, imitando las muecas y sonrisas del niño.
- ▶ Si estás en grupo, ponte frente a otra persona que hará las muecas y risas y tu la imitarás, cambiando después de roles.

- ▶ **Risa infantil:** Para hacerlo tanto en grupo como solo.
- ▶ A través del móvil reproduce el sonido de la risa de un niño.
- ▶ Hay uno en especial que son las carcajadas de un bebe, con el que enseguida, la risa se contagia.



Un poco más

- ▶ **La fiera:** Para hacerlo tanto en grupo como solo.
- ▶ Imita el rugido de una fiera, todo lo exageradamente que puedas, como si quisieras asustar a alguien.
- ▶ Vete tanteando con diversas formas de respiración y posición de la garganta.
- ▶ Prueba a hacerlo frente a un espejo, ahora prueba a hacerlo sin avisar a la persona que tienes al lado.
- ▶ **Risa fonadora:** Para hacerlo tanto en grupo como solo.
- ▶ Acostado en el suelo practica los tipos de risa (alegre, acogedora, maliciosa, juguetona, etc.).

Al alcance de nuestra mano

- ▶ Pongamos en marcha todos nuestros recursos, todo lo que esta en nuestra mano para impregnarnos de buen humor y dejar salir nuestra risa.
 - ▶ Veamos una película que nos haga reír a carcajadas
 - ▶ Pongamos un video en YouTube
 - ▶ Rodeémonos de gente que nos transmita buen humor
 - ▶ Leamos una comedia, un chiste,...
 - ▶ Bailemos al ritmo de una canción que nos de buena vibraciones
 - ▶ Pon en marcha tu creatividad y ríe, RÍETE.

