

Taller Práctico de Risoterapia

Cuando yo sonrío...

PROF. GIL JOHANA LAURA

Profesora de Educación Física

Docente Responsable de la Materia Educación Física de los Profesorados de Nivel Inicial,
Geografía e Historia de Nivel Secundario del Instituto Superior Nuestra Señora del Carmen.

johanalauragil363@gmail.com

PROF. ECHANDIA ROMINA ANDREA

Profesora en Ciencias de la Educación, Licenciada en Ciencias de la Educación

Docente del Instituto Superior Nuestra Señora del Carmen

Docente de la Universidad Nacional de Villa Mercedes

echandiaromina@gmail.com



Resumen

Un taller de risa (también llamado taller de risoterapia o dinámica de la risa) es una modalidad terapéutica que permite liberar de manera lúdica y alegre las tensiones internas y conseguir la renovación personal de una forma holística. Es el proceso por el que un grupo de personas son conducidas a un estado o sentimiento de desinhibición para conseguir llegar a la carcajada con el fin de lograr una descarga emocional, desarrollar el sentido de humos y entrenar nuevas habilidades personales y así lograr vivir en armonía física psíquica, emocional y espiritual.

Palabras claves: Risoterapia, Modalidad Terapéutica, Desinhibición, Habilidades, Emociones.

Abstract

Laughter Therapy Practical Workshop

When I smiled....

A laughter workshop (also called laughter therapy or laughter dynamics workshop) is a therapeutic modality that allows you to release internal tensions in a playful and joyful way and achieve personal renewal in a holistic way. It is the process by which a group of people are led to a state or feeling of disinhibition to get to laugh in order to achieve an emotional discharge, develop the sense of humor and train new personal skills and thus achieve living in harmony physical, psychic, emotional and spiritual.

Keywords: *Laughter Therapy, Therapeutic Modality, Disinhibition, Skills, Emotions.*

¿A qué hacemos referencia cuando hablamos de taller de risoterapia?

Un taller de risa (también llamado taller de risoterapia o dinámica de la risa) es una modalidad terapéutica que permite liberar de manera lúdica y alegre las tensiones internas y conseguir la renovación personal de una forma holística. Es el proceso por el que un grupo de personas son conducidas a un estado o sentimiento de desinhibición para conseguir llegar a la carcajada con el fin de lograr una descarga emocional, desarrollar el sentido de humos y entrenar nuevas habilidades personales y así lograr vivir en armonía física psíquica, emocional y espiritual.

Este taller se planificó para llevarlo a cabo como una actividad de recreación desde el espacio de Bienestar Estudiantil con que cuenta el Instituto Superior de Formación Docente en el que trabajamos. Dicho espacio tiene como finalidad poder brindar diferentes actividades a los estudiantes que le permitan mejorar su calidad de vida. La actividad requiere de monitores o coordinadores que llevan adelante el taller.

3

A continuación, se presenta el proyecto:

Objetivos

- Explicar que es la risoterapia y cuales son algunos de los beneficios que la misma brinda a nuestras vidas.
- Estimular por medio de diferentes actividades emociones positivas
- Brindar actividades para estimular la autoconfianza y mejorar las prácticas de comunicación con los/as Estudiantes.
- Crear un espacio de encuentro y diversión que estimule en bienestar de nuestra salud.

Conformación del Grupo de Participantes del Taller

Dicho taller estará destinado a estudiantes de primer año de los Profesorados de Nivel Inicial, Geografía e Historia con los que cuenta la institución de referencia. La cantidad de participantes será entre 20 a 25 estudiantes.

Lugar en donde se llevará a cabo el Taller

Es importante poder contar con varios espacios para trabajar las diferentes actividades por razones climáticas imprevistas o simplemente para hacer más dinámico el encuentro. El patio y el polideportivo con el que cuenta el Instituto serían los espacios más cómodos para llevar a cabo las actividades pensadas. Estos espacios son amplios y seguros dentro de la Institución. También se decorarán los mismos con globos de diferentes colores, pedazos de telas multicolor, con caritas sonriendo, preguntas que generen pensamientos positivos o risas, etc.

Duración del Taller

El taller durará dos horas aproximadamente, consideramos que este tiempo es el óptimo para que los monitores puedan llevar a cabo las diferentes dinámicas de trabajos y poder realizar una pequeña reflexión y evaluación final en relación al mismo.

4

Herramientas y Equipos Necesarios

En este taller de Risoterapia se utilizarán diferentes tipos de materiales y herramientas que son necesarios para poder llevar adelante las dinámicas y juegos a desarrollar:

- Equipo de música (adecuado para el patio, el polideportivo y la cantidad de personas que participen en el taller).
- Música de diferentes ritmos (alegre, relajante) para compartir en los juegos y en las actividades de relajación.
- Computadora con conexión a internet (en lo posible).

- Sillas
- Globos de diferentes colores y formas.
- Pedazos de tela de diferentes colores.
- Celulares o máquina de sacar fotos.
- Pañuelos
- Fibrones
- Cartulina
- Tijera
- Pelotas

Etapas del Taller

Primera Etapa: Presentación de los integrantes del grupo e Introducción teórica

5

Actividad de Inicio: Nos sentamos en ronda (cada participante tendrá un cartel con su nombre u apodo pegado en su pecho) y los monitores les pedimos que se relajen, que hagan los movimientos que quieran con su cuerpo, que hagan tres respiraciones profundas. Luego les pedirán a los participantes que cierren los ojos muy lentamente y que recuerden cual fue la ultima vez que se tentaron de risa. Les pedimos que piensen y recuerden con detalle esa escena para poder compartirla con los demás compañeros en voz alta. Luego de que socialicen sus anécdotas se les pedirá que piensen en los cambios físicos presentes en esa situación, preguntar si les cambio el estado de ánimo recordar ese momento. Preguntarles ¿Que emociones aparecieron? ¿Qué situaciones o personas te hacen reír? Cada participante debe ir respondiendo a estas preguntas el que no desee hacerlo hay que respetarlo.

- Luego de que el grupo se presente se comenzará a explicar cómo se origina la risa y qué efectos genera la misma en nuestro organismo.
- También se desarrollarán los beneficios que genera la risa como método para mejorar la calidad de vida (tanto física, psíquica, emocional y espiritual).

- Se explicará qué es la Risoterapia haciendo un recorrido histórico y geográfico de la misma.
- Se comentará a grandes rasgos de manera sintética quien fue el creador de este tipo de terapia de la risa y algunos aspectos centrales de su historia por medio de la proyección de un video.
- En esta primera etapa se explicará la metodología a desarrollar durante la sesión, la duración, solicitando el compromiso de los participantes y motivar la participación y el dejarse ir. Es importante aclarar que no es obligatorio reírse y que es muy importante prestar atención a las intervenciones que se irán haciendo, pedir que eviten hablar con los compañeros/as para evitar las distracciones. Vivir experiencias desde el corazón y no desde la mente y de ese modo dejar fluir las sensaciones y la risa.

También es importante aclarar que no somos humoristas o payasos.

Duración de esta Primera Etapa o Fase: 30 a 40 minutos aproximadamente.

Segunda Etapa: Calentamiento y Desbloqueo

6

Para poder reír es necesario relajar nuestra mente, calentar el cuerpo y adecuar la totalidad física y emocional a la risa. Esta fase es muy importante porque permite romper con las barreras y la inhibición de cada uno de los participantes. Debemos procurar generar optimismo y diversión.

Actividades Pensadas para esta Etapa:

- Familias de: Vamos a hacer fotos de familias heterogéneas, dividiendo a los participantes por grupos. Se van adoptando las poses necesarias para hacer diferentes fotos (mafiosos, políticos, ladrones, gimnastas, policías, modelos, animales, plantas, etc.).

Otras opciones:

- Pasar la mueca: los animadores eligen una mueca, la que quieran (una sonrisa, abrir la boca grande, sacar la lengua), se la pasa al su compañero/a de la

derecha y este la pasara a su compañero/a y así sucesivamente hasta que todos/as la repitan. En la siguiente vuelta todos retiran una mueca, pero ahora acompañada de un sonido. Y finalmente en la tercera vuelta, además de repetir una mueca sonido, agregaremos algún movimiento y todos/as los repetiremos incluidos los monitores.

Si hemos hecho bien el calentamiento podremos notar que el grupo ha conseguido la risa. Comienzan a hacer chistes entre ellos, actúan en automático gestos exagerados, desinhibidos, repercusiones aceleradas. Lo que significa que es momento de pasar a la siguiente etapa.

Duración de esta Segunda Etapa o Fase: (10 a 15 minutos).

Tercera Etapa: Dinámicas y Juegos

Este momento es central del taller; es el momento en donde se llevan a cabo algunas dinámicas y juegos organizados de tal manera que podamos cumplir en la concreción de nuestros objetivos.

Los juegos que compartiremos a continuación tienen como objetivo poder trabajar la autoconfianza, el estímulo de pensamientos optimistas, y emociones positivas ante las adversidades.

- **Vender tu Mejor Cualidad:** Consiste en que uno a uno los participantes se suban en una silla donde queden completamente visibles y de forma protagonista ante sus compañeros; deberá vender su mejor cualidad intentando convencer al resto de sus compañeros/as de ello. Al finalizar todos/as deberán aplaudirlo y felicitarlo por haberlo logrado.

Duración del Juego: 10 a 15 minutos.

- **Mensajes en la frente:** Este juego consiste en que todos/as los miembros del grupo tengan pegados carteles en la frente, que contengan un rol (Payaso, titiritera, psicólogo, bombero, plomero, enfermera, maestra, artista), siendo desconocido lo escrito para quien lo lleva. Todos/as tienen que caminar alrededor del patio o polideportivo y cada vez que se encuentre con su compañero/a tiene que representar por medio de diferentes señas el rol que este tiene escrito.

Después de un rato y con las suficientes pistas cada uno debe decir ¿Qué rol cree que tiene pegado en su frente?

Duración del Juego: 10 a 15 minutos.

Otras opciones de Juegos:

- **Números del 1 al 10:** Esta dinámica consiste en poner a todos los miembros del grupo en círculo mirando hacia el exterior de manera que sus espaldas estén enfrentadas. Una vez ubicados de esta manera y estando en silencio, deberán lograr ponerse de acuerdo y puedan decir los números del 1 al 10, si se equivocan en algún número al repetir deben comenzar de nuevo hasta hacerlo correctamente. Este juego también se podría hacer con nombres de animales (elefante, vaca, caballo, ballena, loro, perro, gato, etc.).

Duración del Juego opcional: 15 a 20 minutos.

- **Pío-pío. Cuack CuackIO:** Esta dinámica se hace por parejas. Estas dos personas tienen que decir un código que tendrán ambos en común (ejemplo: Pío-Pío); uno de los dos miembros tendrá los ojos tapados y será el que se deje guiar. La dinámica consiste en que los dos miembros logren encontrarse guiándose por su código. Cuanto más lento sean los sonidos más lejos estarán entre sí cuanto más alto sea el sonido más cerca de su compañero se encontrará.

Duración de esta segunda opción: 10 a 15 minutos.

Duración de esta Tercera Etapa: 25 a 30 minutos aproximadamente.

Cuarta Etapa: La Gimnasia de la Risa

Llegó el momento de construir el Tren de la Risa....

Esta dinámica tiene como objetivo poder ejercitar la risa y poder sentir la risa de los demás compañeros/as.

- En primer lugar, se les pide a dos o tres personas que se sienten en el suelo apoyando la espalda y con las piernas abiertas.

- Seguidamente colocamos una persona tumbada en sus piernas procurando que su cabeza descanse en el vientre de la que está sentada, para que cuando esta se ría note su vibración y agitar su cabeza.
- Los monitores deberán supervisar la correcta postura de cada persona a fin de asegurar que todo el mundo esté bien acompañado. El resultado final debe darnos la impresión de una Espiga Humana.
- Una vez que el grupo ya se haya acomodado pediremos atención a los participantes para dar inicio a las instrucciones de este ejercicio.
 - Comenzamos por ejercitar la risa de una manera forzada para luego desencadenar las carcajadas.
 - Primero empezamos a reír con la “Ja” varias veces, luego con la “Je” y así sucesivamente con todas las vocales.
 - Luego podemos cambiar de consonante (por ejemplo, pronunciar sonidos de diferentes animales: mosquitos, sapos, ballenas, caballos, ovejas, etc.).

Es casi seguro que si la sesión ha funcionado a los pocos momentos el personal esté tentado de la risa. En este momento es necesario dejar fluir la risa y procurar su contagio. Puede pasarnos que haya algún participante que no se ría en este caso se le aconsejará que cierre los ojos y que se relaje, que escuche con atención la risa de sus compañeros/as y que si imagine que son ellos/as.

Duración de esta Cuarta Etapa: 10 a 15 minutos aproximadamente.

Quinta Etapa: Interiorización y Relajación.

Reírnos a todo pulmón es una experiencia fascinante, pero a la vez agotadora. Después de haber estado casi dos horas riendo y disfrutando del placer

de las endorfinas y la diversión de los juegos llega el momento de reducir la marcha y empezar a reducir nuestra risa e interiorizar la misma en nuestra alma.

En este momento se pondrá música suave, emotiva, relajante que nos sugiera paz, amor, felicidad. Aprovecharemos la postura de Espiga construida por el grupo para cerrar los ojos y masajear suavemente a la persona que está adelante; masajear los cabellos, la frente, las orejas, la cara, el cuello, luego pasamos a los hombros y los brazos lentamente dando y recibiendo. Finalmente, agradecemos la experiencia vivida y el momento presente. Nos sentimos renovados llenos de vida y energía positiva, colmados por nuestra risa interior.

También se les puede pedir que formen una ronda y que cada uno se coloque a dos metros de distancia para luego acostarse en el suelo formando, de este modo, un solo círculo.

Posibles canciones que podremos utilizar en esta Etapa del Taller:

https://www.youtube.com/watch?v=Tmd_uPFwK5g&ab_channel=LiveyourDreams

https://www.youtube.com/watch?v=-liMhqG3t1g&ab_channel=aylaschafer

https://www.youtube.com/watch?v=28m2JESrwNo&ab_channel=GabrielLaHausenlPsiqueHol%C3%ADstica

Duración de la Quinta Etapa: 10 minutos.

Sexta Etapa: Evaluación y Cierre

- Nos encontramos en la Etapa Final del Taller. Para finalizar nos pondremos todos en círculo (sentados o de pie) y se invitará al grupo a compartir muy brevemente las vivencias obtenidas.
- Aquí los monitores pueden hacer referencia a los objetivos del Taller, añadiendo comentarios para aplicar y resaltar lo que digan los participantes.
- Aconsejar posibles formas de actuar.

- Aquí será importante controlar el impacto emocional que el taller haya tenido en los diferentes participantes y es necesario que se marchen con cuestiones abiertas.
- Damos cierre definitivo al taller tomándonos todos/as de la mano y agradecemos al grupo por su disposición y participación durante todo el encuentro.

Duración de esta Sexta y Última Etapa: 10 minutos aproximadamente.

Bibliografía

AGUIRRE, M. (2021). *Curso de Formación de Risoterapia*. Argentina.

AGUIRRE, M. (2021). *Dinámicas para hacer reír*. Argentina.

JAIMES, J. (2011). *La risa es un componente esencial en la recuperación del paciente*. Revista de los Estudiantes de Medicina de la Universidad Industrial de Santander. Colombia.