

Curso: Risoterapia y Educación Emocional

Organiza: CEP de Villamartín

Imparte:



Curso: Risoterapia y Educación Emocional



ÍNDICE

1. Introducción a la risoterapia
2. La actitud positiva ante la vida
3. Inmersión en la óptica de género
4. Coeducación, risoterapia y educación emocional
5. Técnicas que incitan a la risa
6. Técnicas de relajación
7. Citas célebres y curiosidades
8. Recursos bibliográficos
9. Recursos web



1. INTRODUCCIÓN A LA RISOTERAPIA

El sentido del humor y la felicidad.

En primer lugar debemos tener claro que una persona con sentido del humor, o con un buen humor en su día a día, no significa que se ría mucho o se ría de todo, sino que percibe la vida con una perspectiva más alegre y feliz.

Esto quiere decir que “lo importante no es lo que sucede, sino lo que interpretamos de lo que nos sucede”, y esto sólo depende de nuestra forma de pensar y asumir lo que nos acontece y no del mundo exterior o de lo que ocurrirá en el futuro.

Una persona con buen humor interpreta la realidad de una forma distinta, es capaz incluso de reírse de ella y de sí misma, lo que hace que lo tenga casi todo ganado. El aprendizaje consiste pues en optar por las posibilidades más positivas y beneficiosas en cada momento de nuestra vida y no elegir por el primer pensamiento negativo que nos asalte.

Se dice que la distancia más corta entre dos personas es la sonrisa, de ahí la importancia de reír en grupo. Cuando varias personas ríen de una forma sana



en grupo se tienden lazos más fuertes de afectividad y amistad entre ellas, mejoran su comunicación verbal y no verbal, se alcanza una mayor relajación y complicidad y se muestra un agradecimiento común por liberar, y ayudar a liberar, al niño o niña que se lleva dentro.

Cuando compartimos las emociones positivas con las demás personas se crea al mismo tiempo un efecto de cohesión interpersonal, mejorando por tanto la cohesión grupal y las relaciones basadas en unas habilidades sociales apropiadas.

En los grupos familiares se ha demostrado cómo en aquellas familias donde sus miembros se permiten y dedican tiempo a las diversiones, el buen humor y la risa se crean relaciones más sanas, menos tensas y con menos tendencia al conflicto intrafamiliar.

Dentro del ámbito educativo, el aprendizaje de cualquier competencia social o conocimiento nuevo requiere un proceso de ensayo y error. Desde esta perspectiva, tener la capacidad para llevar con sentido del humor los fracasos es fundamental y el juego y la capacidad de reírse de uno mismo / a son importantísimos para alcanzar los objetivos en educación. El sentido del humor y la actitud positiva facilita la comunicación con las demás personas y por lo tanto también ayuda a socializar al alumnado y lo motiva hacia la comunicación educativa y al aprendizaje de valores positivos.



La felicidad mejora nuestro estado de salud¹.

El catedrático y experto en Psicopatología, Carmelo Vázquez, asegura que la felicidad, entendida no sólo en su acepción abstracta y utópica, sino en su sentido más cotidiano y realista, contribuye de forma clara y contundente en la longevidad del ser humano.

En este sentido, el experto asegura que un mismo acontecimiento puede ser percibido como feliz o desgraciado, dependiendo de la actitud positiva o negativa de la persona que lo vive, por lo que en la consecución de la felicidad, no es una entelequia o una meta inalcanzable, sino una decisión interna del propio ser humano.

De hecho, las personas que reconocen ser felices presentan un aspecto más saludable e incluso un mejor estado general de salud que aquellas otras que colocan la felicidad fuera de sus vidas, como una meta que pretenden alcanzar, dando así por hecho que no la tienen.

Conseguir ser feliz es un estado anímico que las relaciones afectivas, la creatividad, el humor y los sentimientos altruistas, otorgan con mayor facilidad. Por ello, son valores que conviene no sólo potenciar sino intentar mantener en una posición dominante de nuestra rutina.

¹ Fuente: <http://noticias.innatia.com/noticias-c-crecimiento-personal/a-felicidad-salud-10550.html>



Afortunadamente, las nuevas tendencias en el campo de la Psicología abundan en esta idea y, sus expertos, se afanan en estudiar con mayor énfasis todos los mecanismos, factores y conceptos relacionados con la felicidad, conscientes de la incidencia que tiene en la salud del paciente.

Una de estas tendencias, la llamada Psicología Positiva, ha dejado atrás, el uso indiscriminado de fármacos y terapias obsoletas para luchar contra dolencias, como la depresión, y ha tomado una dirección inequívoca hacia la introspección, a la busca de los valores positivos existentes en la persona para identificarlos, potenciarlos y usarlos en beneficio del propio paciente.

Qué es la risoterapia.

La risoterapia como su propio nombre indica es una técnica terapéutica que está fundamentada en los beneficios que ofrece la risa sobre nuestra salud, la calidad de vida y el bienestar general. La risa en sí misma produce un bienestar inmediato convirtiéndose de esta manera en un ejercicio saludable, pero además se está utilizando desde una perspectiva terapéutica por las ventajas que supone.

La risoterapia puede traer beneficios a cualquier persona que la practique sin que haya una necesidad anterior por encontrarse mal física o psíquicamente



Curso: Risoterapia y Educación Emocional

Organiza: CEP de Villamartín

Imparte:



para participar en un taller de la risa. Este tipo de terapia tiene un carácter preventivo para la mejora de la calidad de vida, la promoción de la salud y la mejora del bienestar mental.

Tal como sostienen las personas expertas en este tipo de terapia, la risa contribuye a inmunizar contra enfermedades como la depresión y sus males derivados y es capaz de actuar como analgésico en aquellas personas que se encuentran en una situación de malestar tanto físico como psíquico. Por otra parte la risa libera la tensión acumulada en nuestro cuerpo, produce linfocitos K y es capaz de contribuir a fortalecer nuestro sistema inmunitario.

Por todo lo que acabamos de decir, se hace importante y necesario aprender a desarrollar un pensamiento positivo ante la vida, acrecentar nuestra capacidad para reírnos y entender los beneficios que proporciona el buen humor sobre nuestra salud. Para todo ello se ha creado la risoterapia.



“La risa es un excelente instrumento para cambiar nuestra energía, conectarnos nuevamente con nuestra fuente de poder y no quedar a merced de quienes nos están dictando ciertas pautas a las cuales estamos obedeciendo, o sobre las cuales creemos que hay verdades irrefutables que no pueden ser cambiadas. Porque no olvidemos que tener a las personas preocupadas, con miedo o deprimidas, es un excelente resorte para frenarlas, manipularlas, para seguir creando la cultura del miedo y mantenerlas en la impotencia”.

Oskey Tabdar, Director del Centro Osho Akeed.

Hitos históricos de la risoterapia.

Para hablar del origen y evolución de la terapia de la risa habría que considerar cómo diversas corrientes filosóficas desde hace siglos han tomado la risa y el sentido del humor como algo de vital importancia que debe ser puesto en práctica en nuestra vida diaria.

Hace más de 4000 años, en el Antiguo Imperio Chino, ya había unos templos



donde las personas se reunían para reír con la finalidad de equilibrar la salud.

En la India también se encuentran los templos sagrados donde se puede practicar la risa. En culturas ancestrales de tipo tribal, existía la figura del “doctor payaso” o “payaso sagrado”, un hechicero vestido y maquillado que ejecutaba el poder terapéutico de la risa para curar a los guerreros enfermos.

Sigmund Freud atribuyó a las carcajadas el poder de liberar al organismo de energía positiva, algo que ha sido científicamente demostrado al descubrir que el córtex cerebral libera impulsos eléctricos negativos un segundo después de comenzar a reír. En los últimos 30 años se ha avanzado mucho en la aplicación de la risa como terapia.

En los años 70 del siglo XX, un doctor californiano aplicó la alegría y el buen humor como apoyo a la recuperación y tratamiento de enfermedades, obteniendo beneficiosos resultados. A partir de entonces se comenzó a utilizar la técnica de la terapia de la risa en hospitales de EEUU, Suiza, Alemania y Francia.

En las escuelas de risoterapia se enseña que las dinámicas y técnicas deben estar orientadas a reírse de la situación de las demás personas y también de la propia, aprender a sacar lo mejor de la risa y conocer aspectos de la risa que pueden ayudar para el resto de la vida.



El caso de Norman Cousins.

El investigador norteamericano Norman Cousins se erige como ejemplo característico de los efectos beneficiosos y curativos de la risa y el buen humor. Cousins a los 50 años sufrió un trastorno del tejido conectivo que le hacía tener tan serias dificultades en su movimiento que los médicos le daban poco tiempo de vida.

Cousins había leído un libro de Hans Selye en el que se detallaban los efectos desfavorables procedentes de las emociones negativas en los procesos químicos del cuerpo. El investigador nos cuenta su voluntad de curarse:

“En mi mente surgió entonces la pregunta inevitable: si las emociones negativas producían alteraciones químicas negativas, las emociones positivas ¿no producirían alteraciones positivas?, el amor, la esperanza, la fe, la risa, la confianza y la voluntad de vivir, ¿no podían tener un valor terapéutico?”.

En primer lugar lo que hizo fue procurar cambiar el clima a su alrededor en el hospital en el que estaba ingresado: empezó a visionar películas de los hermanos Marx y otros programas de humor. De esta manera descubrió:

“Diez minutos de verdadera risa, de esa que le hace doler a uno la barriga,



tenía un efecto anestésico y me procuraba dos horas de sueño sin dolor”.

También observó que las sesiones reducían la inflamación, y que ese efecto era acumulativo. Al poco tiempo abandonó el hospital y se trasladó a una habitación de hotel, más alegre y más barata. Después de investigar el origen de su enfermedad, empezó a completar las sesiones de risa con abundantes dosis de vitamina C, sin abandonar su tratamiento médico. Norman Cousins aconsejaba:

“Hay que reírse con ganas, con la boca, con los ojos, con el cuerpo y el alma”.

El Dr. Moody, Humor y salud.

En su libro Humor y salud, el Dr. Raymond Moody afirma que el humor posee un gran poder curativo y hace propuestas concretas para llevar a los hospitales e instituciones de salud actividades relacionadas con la risoterapia. El Dr. Moody afirma:

“Con los años he encontrado un número sorprendente de casos en los que los pacientes que se reían de sí mismos recuperaban la salud, o al menos utilizaban el sentido del humor como respuesta positiva y adaptable a la enfermedad”.



Este norteamericano nacido en Georgia en 1944, y a partir de la observación que corrobora una vieja creencia popular acerca de los beneficios para salud de mantener un buen estado de ánimo, decidió someter estos datos empíricos a una exhaustiva investigación. Llegaría a afirmar que el humor y la salud son conceptos relacionados, aunque también reconoce que en ciertos casos la risa en sus formas aberrantes es un síntoma de ciertas enfermedades.

El Dr. Moody hace notar cómo la risa está compuesta de aspectos fisiológicos como la relajación de músculos o el movimiento diafragmático que se produce cuando reímos, y de aspectos psicológicos como contrapartida a emociones negativas o alivio ante situaciones negativas.

El autor también recoge los factores sociales de la risa como su carácter contagioso cuando estamos con otras personas, la facilitación de situaciones sociales incómodas y el poder comunicativo verbal y no verbal del humor.

Entre los obstáculos que encuentra la risoterapia para insertarse en la medicina, Moody destaca que:

“Las profesiones sanitarias tienden a considerarse a sí mismas con excesiva seriedad. No estoy proponiendo que los médicos se conviertan en humoristas. Tampoco recomiendo reemplazar con risas las técnicas médicas que ya poseemos. Sólo propongo que se utilice como complemento... facilitar la risa



de alguien equivale a incrementar directamente la calidad de su vida”.

Beneficios de la risoterapia.

Se dice que la risa es una medicina natural, gratuita y que está al alcance de cualquiera, aunque la medicina tradicional es generalmente reacia a abrirse a campos nuevos que, a priori, no tienen que ver con el rigor científico. Sin embargo muchas personas profesionales de la medicina han intentado y siguen intentando trasladar la cuestión del humor, y de forma más amplia, el estado anímico como parte de la etiología de muchas enfermedades. En este sentido, también aportan cómo el buen humor y la risa pueden ser elementos coadyuvantes en las terapias de recuperación de pacientes.

La risa, el humor y la sonrisa tienen infinitos beneficios tanto psicológicos como físicos, pues nos ayudan a superar los problemas que se pueden presentar en nuestra vida de la mejor manera y nos aportan una mejora de nuestra calidad de vida.

A continuación hacemos un relato de cuáles son los principales **beneficios** que nos aporta la risoterapia a nivel **físico** y **psicológico**.



📌 Beneficios físicos de la risoterapia:

- La risa previene enfermedades del corazón, pues una de las principales causas de ataques al corazón son la ira y el miedo.
- Se relajan los músculos de la cara y otras partes del cuerpo.
- Se activan los músculos del cuello y del abdomen.
- El corazón se acelera y se mejora la circulación.
- La capacidad pulmonar se multiplica hasta cuatro veces, por lo tanto la sangre está mejor oxigenada, baja la hipertensión y tonifica los músculos.
- El organismo libera endorfinas, analgésico natural de nuestro sistema inmunológico, que provocan una sensación de felicidad.
- La risa puede elevar la actividad de linfocitos NK, células encargadas de la lucha contra las infecciones, y así mejorar el estado inmunológico.



- Se reduce los niveles de cortisol que deprime nuestro sistema inmunológico.
- Disminuye la presencia de colesterol en la sangre pues la risa equivale a un ejercicio aeróbico.
- Favorece la digestión al aumentar las contracciones de todos los músculos abdominales.
- La risa facilita la evacuación debido al “masaje” que produce sobre las vísceras, evitando el estreñimiento.
- La risa ayuda a reducir la glucosa en sangre.
- Movimiento diafragmático y excitación fisiológica.
- 20 segundos de carcajadas supone el mismo ejercicio para el corazón que 3 minutos de remo.



📌 Beneficios psicológicos de la risoterapia:

- Nos vuelve personas más extrovertidas.
- Aumenta la autoestima y hace que disminuya la timidez.
- Reírse de una misma / o nos ayuda a ver la vida con otra perspectiva.
- Si hacemos que nuestro cuerpo represente la felicidad, nuestra psique también la asumirá: la acción crea emoción.
- Nos lleva a tener una actitud positiva ante la vida.
- Ponemos un freno a los pensamientos negativos cuando reímos.
- Cuando reímos nos sentimos personas vivas y nos reduce el nivel de estrés, mal endémico de nuestra sociedad y que está en el origen de un sinnúmero de enfermedades como las migrañas, enfermedades cutáneas, hipertensión arterial, depresión, problemas de corazón, cáncer, úlceras de estómago, alopecia, reumatismos, anorexia, bulimia...



- La risa es la forma más fácil de conectarnos con nosotros mismos / as y mejorar nuestra relación con las demás personas.
- A nivel laboral, el buen humor provoca la mejora del clima relacional e incrementa la productividad.
- Ante situaciones negativas podemos utilizar la herramienta del buen humor para solucionar el problema.
- Contribuye a aplacar sentimiento negativos como la ira, el temor o la angustia.
- Promueve un cambio de actitud mental que favorece la disminución de enfermedades.
- Se da un proceso de regresión como mecanismo para aliviar una realidad que se percibe como dolorosa o negativa.
- La risa se conforma como mecanismo de expresión, pues a través de ellas los seres humanos exteriorizan emociones y sentimientos.



Práctica de la risoterapia.

Los efectos reales y beneficiosos de la risoterapia en nuestra calidad de vida pueden ser comprobados mediante la puesta en práctica de una serie de dinámicas, estrategias y ejercicios sencillos que ayudan a sentirnos bien y de buen humor. De ahí que la risoterapia emplee la dinámica de grupos como línea metodológica en sus sesiones.

La risoterapia se desarrollan en distintas sesiones donde una persona facilitadora se encarga de proponer distintas estrategias teóricas y prácticas cuya finalidad es provocar una risa verdadera, una mejora del estado anímico y una potenciación del pensamiento positivo ante la vida.

A continuación recogemos cuáles son las **características** e **importancia** de una **sesión** de risoterapia:

- ⇒ Una sesión de risoterapia es un proceso en el que la persona facilitadora conduce a las personas participantes del taller a un estado positivo hasta llegar a la risa y al buen humor. Las sesiones de risoterapia conforman una modalidad terapéutica que permite liberar a través de dinámicas y estrategias nuestras tensiones y bloqueos internos, de ahí que una persona cuando ríe bloquea los pensamientos negativos.



- ⇒ El taller o sesión de risoterapia se podría definir como: “El proceso por el que un grupo de personas, a través de diferentes actividades y dinámicas, son conducidas a un estado / sentimiento de desinhibición para conseguir llegar a reír de una manera natural y sana con el fin de lograr una descarga emocional, desarrollar el sentido del humor, entrenar nuevas habilidades personales y lograr vivir en armonía física, psíquica, emocional y espiritual”.
- ⇒ La práctica de la risoterapia es grupal pues es bien sabido el carácter contagioso de la risa, además de la riqueza que puede aportarnos cada una de las personas que conforman el grupo de risoterapia.
- ⇒ La idea de hacer reír a un grupo de personas manera inmediata es equivocada, pues cada participante deberá sentirse con comodidad y a gusto con el resto. La complicidad y confianza intragrupal tendrá que ser una premisa previa para llevar a buen puerto la sesión de risoterapia, de otra forma fracasaremos a la hora de alcanzar los objetivos propuestos en ella.
- ⇒ Desde el punto de vista de la persona facilitadora del taller de risoterapia, debe tener en cuenta en todo momento que está trabajando con personas “material sensible” y por tanto ser consciente que en una sesión de risoterapia se movilizan emociones,



sentimientos y sensaciones que tendrá que manejar de una manera ética y profesional.

Objetivos de una sesión de risoterapia.

En primer lugar haremos todo lo posible por saber cuáles son los intereses del grupo sobre sus objetivos propios y sobre qué quieren obtener a través de la risoterapia, aunque todavía en este momento no lo tengan muy claro o sean unos resultados algo difusos y generales.

En segundo lugar una sesión o un taller de risoterapia debe estar adaptado a las características del grupo que participa en él. No podemos construir una actividad relativa a la risoterapia de igual manera si se trata de una clase con un nivel madurativo concreto o si se trata de un grupo de personas enfermas, mayores o pertenecientes a alguna asociación.

Por otra parte los objetivos fijados en un taller o sesión de risoterapia variarán dependiendo del tiempo del que dispongamos para poder llevarla a cabo. Si tenemos poco tiempo nuestro principal objetivo será alcanzar la desinhibición de las personas participantes y proponerles estrategias para desarrollar en su vida cotidiana. Si se trata de trabajar a largo plazo, con sesiones periódicas podremos plantearnos metas y objetivos a lograr durante el proceso de implementación del taller.



Fases de una sesión de risoterapia.

La práctica de la risoterapia parte de ejercicios y dinámicas que activan la risa, pero no sólo de ellos está conformada dicha práctica. Cada una de las sesiones que conforman la práctica de la risoterapia comprende cuatro fases o momentos con sus respectivas actividades propias que las desarrollan.

Fases de una sesión de risoterapia:

1. Introducción teórica.

En esta fase la persona facilitadora de la sesión de risoterapia tendrá la oportunidad de dar a conocer qué entendemos por risoterapia, cuál es su origen, definir los beneficios orgánicos y psíquicos de la risa, cómo se construye el pensamiento positivo, cuáles son los principales obstáculos a la hora de vivir una vida con buen humor, entender las habilidades sociales que podemos desarrollar a través de la risoterapia o cuáles son las principales estrategias para alcanzar la felicidad en nuestras vida, entre otros temas.



2. Ejercicios de estiramiento.

Antes de comenzar con las técnicas y herramientas para provocar la risa en el grupo que participa en la sesión de risoterapia, se hace necesario que las personas que asisten a dicha sesión realicen una serie de ejercicios de estiramiento para preparar su cuerpo al movimiento que puede surgir en las dinámicas. Entre este tipo de ejercicios podremos valernos de movimientos de xi – kun o tai – xi, ejercicios de respiración o estiramiento propiamente dichos que cumplen la función de liberar el cuerpo de tensiones y hagan que la risa aparezca de forma más fácil.

3. Técnicas y herramientas de la risa.

En esta fase el grupo realiza con la dirección de la persona facilitadora de la sesión de risoterapia, ejercicios y dinámicas que tienen como objetivo la desinhibición, la complicidad con las demás personas participantes y la risa sana. Entre estas técnicas se podrán usar dinámicas de comunicación, confianza, distensión, conocimiento, etc. que provocan la complicidad anteriormente mencionada, la risa grupal y el buen humor.

4. Técnicas de relajación.



Para terminar la sesión de risoterapia de una forma adecuada se hace necesaria una última fase en la que el grupo llegue a relajarse para poder salir de ella con una sensación de plenitud y bienestar. En esta fase el cuerpo tenderá a dejar salir cualquier tipo de tensión acumulada y la mente se liberará hasta la alcanzar la serenidad para afrontar de nuevo la vida diaria. Dentro de las técnicas de relajación podremos realizar desde visualizaciones, hasta masajes mutuos, pasando por aquellas técnicas basadas en la tensión – relajación muscular.

El caso del Yoga de la risa².

“Yoga” significa “unión”, entre la izquierda y la derecha del cerebro, lo masculino y lo femenino, la mente y el cuerpo, y tiene el objetivo de crear equilibrio y armonía en todos los aspectos de la vida humana.

El yoga de la risa fue creado en 1995 por un médico de la India, el Doctor Madan Kataria. Se basa en la posibilidad de reír, como un ejercicio provocado que pronto provoca la risa verdadera, característica propia de la risoterapia, combinado con ejercicios de respiración Yoga.

² Fuente: Internet, http://www.selecciones.es/YOGA_de_la_RISA_la_mejor_medic%C4%B1a/



El yoga de la risa se basa en la idea de que se puede reír sin que haya un estímulo intelectual. “Tienes que entrar en la mecánica física de la risa, en tu cuerpo, y luego tu mente se sincroniza”, dice Kataria. Es una especie de círculo vicioso: te ríes, y entonces te ríes de que te estás riendo. “No se trata de fingir la risa, en poco tiempo la risa verdadera surge”.

De tal modo, aumenta tanto el oxígeno en el cuerpo, como las endorfinas en el cerebro. El yoga de la risa sostiene que el organismo no reconoce la diferencia entre una risa provocada y una risa verdadera, por lo que los beneficios de la risa se hacen efectivos, desde el principio.

Al reír nuestro cuerpo realiza un ejercicio que relaja nuestra mente. El yoga de la risa incorpora el Pranayama a los ejercicios de risoterapia o terapia de la risa y en la actualidad está teniendo cada vez más personas adeptas en todo el mundo. Con el estrés, la respiración, esencia de la vida misma, se hace superficial, impidiendo el flujo de energía a través del cuerpo, de allí la importancia del desarrollo de la técnica del doctor Katania.

El yoga de la risa multiplica los beneficios del yoga y los beneficios de la risoterapia, por lo que constituye una terapia altamente saludable. Por otra parte, según algunos estudios, cinco minutos de risoterapia aportan los mismos beneficios al organismo que 45 minutos de actividad física intensa.

La risa nos pone intensamente en este momento. La capacidad de vivir



Curso: Risoterapia y Educación Emocional

Organiza: CEP de Villamartín

Imparte:



plenamente la experiencia y el “ahora” es de suma importancia porque es el único momento en que podemos experimentar la felicidad.

En el yoga la respiración es el vínculo entre la mente y el cuerpo. En el yoga de la risa, la risa se utiliza como una forma de respiración de trabajo y una excusa para respirar más profundamente con el abdomen. Se expande suavemente la capacidad pulmonar por el aumento de la respiración abdominal. Efectivamente, hace fluir los dos tercios de “aire viciado” que la mayoría de la gente, sin saberlo, llevamos por dentro. La práctica repetida, nos enseña a ser más conscientes de nuestro propio patrón de respiración.

La conciencia es el primer paso para mejorar. El dominio de la respiración, a su debido tiempo, es efectivamente el dominio de la mente y el cuerpo.



2. LA ACTITUD POSITIVA ANTE LA VIDA

La actitud positiva ante los problemas.

Generalmente, cuando estamos en una situación problemática tendemos a preocuparnos, más que a ocuparnos de resolverla. Esta preocupación va a menudo acompañada de síntomas depresivos y una actitud negativa para enfrentarnos al problema que nos aqueja y que, en vez de mejorar, empeora nuestra situación.

La risoterapia nos propone que elijamos el buen humor y la actitud positiva en vez del sufrimiento y la actitud autocompasiva en los momentos más difíciles de nuestra vida. Elegir una actitud positiva centrada en el momento presente, el buen humor ante la vida e incluso la risa podrá hacer que nuestro cerebro se ejercite en encontrar la mejor solución a nuestros problemas.

Tal vez podamos preguntarnos cómo es posible que podamos reír ante los problemas. La solución nos la plantea Roger Von Oech, un especialista en creatividad que tiene en su haber varias obras acerca de lo importante que es "sintonizar nuestro canal mental, es decir, orientar nuestra atención hacia aquello que nos brinda optimismo, nos hace reír y nos alegra el espíritu".



Con la finalidad de orientar nuestra mente hacia la actitud positiva ante la vida, Roger Von Oech nos propone el siguiente ejercicio:

“Echa un vistazo a tu alrededor y busca cinco cosas que tengan el color azul. ¡Adelante! Con esa predisposición mental “azul”, verás que todo lo azul se precipita hacia ti: un libro azul sobre la mesa, un almohadón azul, un cuadro de ese color, etc. Del mismo modo, cada vez que uno aprende una palabra nueva crees escucharla a cada paso, o cuando compras un automóvil nuevo comienzas a ver ese modelo por todos lados. Esto sucede porque la gente encuentra lo que está buscando. Si buscas pesimismo y desaliento, lo encontrarás. Si, en cambio, andas a la caza de buenas vibraciones y pensamientos agradables, verás cómo se multiplican a tu alrededor. Todo es cuestión del canal mental que hayas seleccionado: tú decides”.

Si realizamos el ejercicio propuesto por el especialista podremos comprobar cómo nuestra predisposición nos lleva a la dirección hacia lo que queremos dirigirnos, es decir, el primer paso para llevar una vida con una actitud positiva es sintonizar nuestra mente en positivo y procurar momentos felices y gozosos a cada paso.

Llegados a este punto podemos plantearnos el porqué las personas **no muestran un buen sentido del humor** en el día a día. En este sentido recogemos a continuación algunas de las **razones** de ello:



- Pueden experimentar miedo al ridículo o sentir que es una falta de seriedad ante determinados asuntos.
- Existe la creencia extendida de que tener una actitud divertida y de buen humor ante la vida es una muestra de irresponsabilidad.
- El sentimiento que albergan muchas personas a parecer como poco maduras.
- Entender que el estatus social puede ver resentido o en peligro si demuestran buen humor.
- El propio desconocimiento acerca de los beneficios físicos y psicológicos de la risa y el buen humor.
- Reducir el buen humor y la risa a los meros chistes.



Claves para una actitud positiva ante la vida.

Se ha propuesto un decálogo de pautas o claves para tener una actitud positiva ante la vida:

1. Hacer lo que piensas
2. Relajarte y respirar profundo
3. Ver el lado positivo de la vida
4. Evitar las comparaciones
5. Vivir el presente
6. Olvidar la perfección
7. Practicar deporte
8. Cuidar la imagen
9. Prestar atención a las demás personas
10. Mejorar la calidad de sueño



1. Hacer lo que piensas.

Se trata de evitar las conductas que pueden llevar a contradicción, pues pueden llevar a un sentimiento de fracaso en la vida. Si piensas en hacer una cosa y terminas haciendo otra totalmente distinta, sentirás que estarás traicionándote.

2. Relajarte y respirar profundo.

Cuando algo no te sale de forma adecuada o te sientes mal, lo mejor que puedes hacer es relajarte y respirar profundo. Está comprobado que las técnicas de relajación ayudan a que puedas deshacerte de los pensamientos negativos, favorecen el control de las emociones y distienden el cuerpo.

3. Ver el lado positivo de la vida.

En la vida no todos los momentos son positivos o buenos, hay algunos peores que otros e incluso algunos que son totalmente indeseables. La clave para superar estos momentos es aceptar



aquellos hechos que son irremediables sin ningún tipo de frustración o enfado desmedido. Una respuesta emotiva descontrolada o negativa para afrontar un momento duro en la vida es una clara muestra de debilidad y fracaso. Por el contrario, el equilibrio, el autocontrol y la visión positiva de las cosas son las mejores armas para enfrentar aquellos problemas que puedan surgir en tu vida.

4. Evitar las comparaciones.

No hay nada mejor que ser uno / a mismo /a a la hora de cultivar una actitud positiva, pues las comparaciones e idealizaciones son perjudiciales para la autoestima. Las frustraciones que se generan al ver en otras personas lo que una persona quiere ser son pensamientos altamente negativos que debes aprender a controlar para evitar la depresión. Lo mejor es aceptarte tal cual eres y tratar de cambiar aquellas cosas que te molestan de ti, pero dejando de lado las comparaciones, pues cada persona es única.

5. Vivir el presente.

Si vives en el futuro te pierdes vivir el presente. Este tipo de pensamientos que pretenden continuamente saber qué debes o



puedes hacer en el futuro, generan ansiedad y las preocupaciones no permiten disfrutar de los pequeños momentos que da la vida. Para dejar de divagar y angustiarte por lo que todavía no ha sucedido, no hay nada mejor que centrar todos los sentidos en el aquí y ahora, sin dejar de lado los sueños y los proyectos.

6. Olvidar la perfección.

La obsesión por la perfección sólo puede conducir a la desilusión, pues en la vida no todo es tan perfecto como pretendes que sea. La vida está llena de pequeños detalles que la hacen encantadora y única. Si deseas que todo esté de acuerdo a tu esquema de valores te pasarás todo el tiempo tratando de acomodar esos detalles para que se vean perfectos, pero te quitará el sabor de disfrutar las cosas tal cual se presentan. Busca un equilibrio y deja de lado el exceso de perfeccionismo, te sentirás mejor.

7. Practicar deporte.

Realizar algún tipo de actividad física o practicar un deporte supone elevar los niveles de adrenalina y serotonina aumentando el optimismo y bloqueando los pensamientos negativos.



8. Cuidar la imagen.

El cuidado personal hace a las personas que se renueven y que rompan el círculo cerrado del pesimismo. Evitar el encierro en casa hará que modifiques y mejores tu aspecto.

9. Prestar atención a las demás personas.

Centrarse y ayudar a otras personas puede hacer que te sientas mejor. Es importante no creerse el centro del universo, pues esto sólo puede alimentar las posibles obsesiones que tengas. Los problemas de otras personas pueden hacerte comprobar que no todo lo que te pasa es tan grave.

10. Mejorar la calidad de sueño.

Cuando descansamos mal nos sentimos irritables y de mal humor, por tanto procurar dormir bien es una forma fantástica de mejorar el estado de ánimo para todo el día y tener una actitud positiva y serena ante los quehaceres de nuestra vida diaria.



Felicidad, buen humor y automotivación.

La historia del maestro sufí:

“Hace muchísimos años, vivió en la India un sabio de quien se decía que guardaba en un cofre encantado un gran secreto que lo hacía ser un triunfador en todos los aspectos de su vida y que, por eso, se consideraba el hombre más feliz del mundo. Muchos reyes, envidiosos, le ofrecían poder y dinero, y hasta intentaron robarle para obtener el cofre, pero todo era en vano. Mientras más lo intentaban, más infelices eran, pues la envidia no los dejaba vivir.

Así pasaban los años y el sabio era cada día más feliz. Un día llegó ante él un niño y le dijo:

“Señor, al igual que tú, también quiero ser inmensamente feliz, ¿por qué no me enseñas qué debo hacer para conseguirlo?”

El sabio, al ver la sencillez y la pureza del niño, le dijo:

“A ti te enseñaré el secreto para ser feliz. Ven conmigo y presta mucha



atención. En realidad son dos cofres en donde guardo el secreto para ser feliz y éstos son mi mente y mi corazón, y gran secreto no es otro que una serie de pasos que debes seguir a lo largo de la vida.

El primero es saber que existe la presencia de dios en todas las cosas de la vida, y por lo tanto, debes amarlo y darle gracias por todas las cosas que tienes.

El segundo es que debes quererte a ti mismo, y todos los días al levantarte y al acostarte, debes afirmar: yo soy importante, yo valgo, soy capaz, soy inteligente, soy cariñoso, espero mucho de mí, no hay obstáculo que no pueda vencer: este paso se llama autoestima alta.

El tercer paso es que debes poner en práctica todo lo que dices que eres capaz, haz lo que te propones; si piensas que eres cariñoso, expresa tu cariño; si piensas que no hay obstáculos que no puedas vencer, entonces proponte metas en tu vida y lucha por ellas hasta lograrlas. Este paso se llama motivación.

El cuarto paso es que no debes envidiar a nadie por lo que tiene o por lo que es, ellos alcanzaron su meta, logra tú las tuyas.

El quinto paso es que no debes albergar en tu corazón rencor hacia nadie; ese sentimiento no te dejará ser feliz; deja que las leyes de dios hagan justicia, y tú



perdona y olvida.

El sexto paso es que no debes tomar las cosas que no te pertenecen, recuerda que de acuerdo a las leyes de la naturaleza, mañana te quitarán algo de más valor.

El séptimo paso es que no debes maltratar a nadie; todos los seres del mundo tenemos derecho a que se nos respete y se nos quiera.

Y por último, levántate siempre con una sonrisa en los labios, observa a tu alrededor y descubre en todas las cosas el lado bueno y bonito; piensa en lo afortunado que eres al tener todo lo que tienes; ayuda a los demás, sin pensar que vas a recibir nada a cambio; mira a las personas y descubre en ellas sus cualidades y dales también a ellos el secreto para ser triunfador y que de esta manera puedan ser felices”.



Beneficios de la risoterapia³:



³ Fuente: La Razón



Beneficios de la terapia:⁴



⁴ Fuente: <http://www.losdelpueblo.org/educacion-tecnologia-y-salud/salud/afirman-que-la-risoterapia-resulta-eficaz-contr-el-cancer/>



3. INMERSIÓN EN LA ÓPTICA DE GÉNERO

Que mujeres y hombres no somos iguales biológicamente es un hecho innegable, ahora bien, esta diferencia biológica no justifica en modo alguno ni el trato desigual dispensado a las mujeres; ni mucho menos la discriminación soportada por la población femenina a través de los tiempos.

La humanidad, mujeres y hombres, nacen con unos genitales que son el resultado de todo un proceso de sexuación que comienza en el momento mismo de la fecundación y que concluye una vez finalizado el ciclo vital.

El sexo de nacimiento, con sus matices y peculiaridades hace referencia a las diferencias estrictamente biológicas entre mujeres y hombres. Y el género es el resultado de las construcciones sociales relativas a lo que cada sociedad considera propio de mujeres o de hombres. En otras palabras, la sociedad elabora en términos de valores, todo un ideario femenino o masculino dependiendo de cada momento-cultura-intereses. Por tanto, la feminidad y la masculinidad son construcciones sociales que nada tienen que ver con el sexo de nacimiento. Desde este punto de vista, el aprendizaje juega un importantísimo papel en la identidad femenina y masculina.

La teoría sexo-género distingue claramente entre los hechos biológicos que determinan el sexo (hombre/ mujer) y entre los hechos sociales que construyen el género (masculino/ femenino). Cada sociedad elabora sus normas de género según sus creencias o intereses. Las pautas de género son



impuestas a mujeres y hombres desde el nacimiento, y en todas las sociedades conocidas han sido asimétricas y limitadoras para hombres y mujeres e inducen a la deseabilidad social.

Las pautas consideradas masculinas son mejor valoradas que la femeninas y conducen a una relación de poder ejercido por los hombres sobre las mujeres. La pretendida superioridad de un género sobre otro no se sustenta hoy día. Sin embargo, desde algunas posturas, se ha pretendido defender una relación de complementariedad entre géneros.

Para poder abordar los factores relacionados con el ideario de la igualdad entre géneros, se hace necesario, contextualizar, conceptualizar y elaborar un argumentario adecuado.

El modelo social androcéntrico, sitúa al hombre en el centro del universo y se estructura en torno a un pensamiento, unos valores y unas relaciones patriarcales. Este modelo, origina, promueve, desarrolla y perpetua las relaciones desiguales entre mujeres y hombres y por tanto es el responsable de la discriminación que soportan las mujeres.

El grupo dominante (no mayoritario) se concede a sí mismo poder para regular el universo y articular normas según sus pensamientos y sus intereses.

Con el término androcentrismo hacemos referencia a la forma de percibir la realidad a partir de idearios e intereses masculinos. Bajo el prisma del androcentrismo, los hombres son visualizados como sujetos y las mujeres como objetos. En consecuencia, el androcentrismo considera al hombre el



centro del universo y a las mujeres inferiores y subordinadas a él.

El patriarcado es la organización social caracterizada por el ejercicio de la autoridad moral, por parte de los hombres, como jefes de familia (pater familia), estableciendo un sistema de dominancia sobre las mujeres bajo su control.

La cultura patriarcal trasciende a la familia y los espacios privados para integrarse en ámbitos públicos, ideológicos y operativos, tales como la política y la economía que median y condicionan todas las relaciones de hombres y mujeres.

Las premisas más destacadas del patriarcado se refieren al ejercicio del poder masculino sobre y contra las mujeres y a las expectativas de subordinación de estas en relación con aquellos.

La socialización es un proceso de aprendizaje por medio del cual, la sociedad, a través de las agencias de socialización transmite las creencias, los valores y los comportamientos dominantes de una determinada sociedad.

La socialización de género sigue los mismos mecanismos de transmisión, esto es, el patriarcado imperante, utiliza los roles de género transformados en creencias y valores diferenciales entre mujeres y hombres.

AGENTES DE SOCIALIZACIÓN



FAMILIA	Juegos simbólicos, cuentos, atribuciones, roles, aprendizaje vicario
ESCUELA	Modelos del profesorado Iconografía de los textos, trato, valores transmitidos, aprendizaje vicario
GRUPO DE IGUALES	Aprendizaje vicario, imitación, modelajes
MEDIOS DE COMUNICACIÓN	Imágenes, tratamiento de la información y lenguaje
RELIGIÓN	Valores, normas, jerarquías



Allport ofrece una conceptualización del estereotipo en estrecha vinculación con el prejuicio en la que, al mismo tiempo, hace hincapié en los aspectos cognitivos y en la función motivacional defensiva. Define el estereotipo como: *“creencia exagerada asociada a una categoría”*. Su función es justificar (racionalizar) nuestra conducta en relación con la categoría.

Los estereotipos de género son creencias erróneas emanadas del modelo androcéntrico y de la cultura patriarcal que enjuician la conducta de hombres y mujeres. La idea preconcebida acerca del rol que mujeres y hombres tienen que desempeñar en esta sociedad son ideas generalizadas en la población.

Los estereotipos y prejuicios de género se transmiten de generación en generación mediante procesos de socialización y de enculturación fijando expectativas respecto a lo que se espera de las mujeres y de los hombres.

Desde el punto de vista del desarrollo humano, las capacidades son potencialidades susceptibles de actualizar mediante la experiencia de vida y el aprendizaje. Por otra parte, los valores, son construcciones sociales que posibilitan el desarrollo de las capacidades.

Los valores sociales en nuestro entorno se han jerarquizado a partir de los roles de género. Desde esta óptica, a mujeres y hombres se les han transmitido valores distintos, y en consecuencia han desarrollado capacidades distintas mediante la práctica de roles de género también distintos.



El objetivo de la transmisión de los valores inherentes a los estereotipos de género es el perpetuar los prejuicios de género y hacer que la sociedad funcione según las reglas impuestas mediante los roles de género.

Comprender el concepto de discriminación no siempre es fácil. Enfrentarse a expresiones como discriminación, desigualdad o igualdad implica enfrentarse a la forma en que entendemos la sociedad, la vida, las relaciones personales e incluso los propios sentimientos.

Existen numerosas definiciones de discriminación. Una de ellas sería el trato desfavorable concedido a una persona en función de su pertenencia a un grupo concreto (raza, religión, ideología, sexo), y no sobre la base de su status ontológico de persona. Es decir, una característica fundamental de la discriminación es según Teresa Pérez del Río -Catedrática de Derecho, profesora titular de la Universidad de Cádiz-, "sus efectos colectivos". Según esta experta, "los individuos integrantes de los grupos discriminados son sujetos de discriminación no como tales individuos, sino por pertenecer al grupo y el tratamiento peyorativo que reciben".

Esta característica es particularmente significativa y relevante no sólo para las personas que padecen alguna forma de discriminación, sino también, para todas y cada una de las personas que, perteneciendo a un colectivo susceptible de experimentar la marginación, nunca la han experimentado. El carácter colectivo de la discriminación revela la posibilidad de sufrir un trato desfavorable en cualquier momento, ya que como afirma la citada autora, es la pertenencia al grupo lo que determina el estatus social de sus integrantes, de



modo que *"un individuo perteneciente al colectivo discriminado, es sujeto de discriminación aunque la misma no se traduzca en un momento determinado en hechos concretos que le afecten personalmente"*.

Es por ello, que resultan superficiales e irreflexivos los comentarios emitidos por algunas personas que se empeñan en interpretar la realidad de las y los demás, a partir de su exclusiva experiencia particular: *"...no entiendo por qué hablan de discriminación. Y o soy mujer y nunca me he sentido discriminada" ...o del tipo "no es cierto que exista el racismo, mis profesores y profesoras siempre me trataron igual que al resto de mis compañeros y compañeras sin importarles el color de mi piel"*.

Dentro de lo que podría denominarse "prácticas discriminatorias", existen dos tipos: la discriminación directa y la indirecta.

La discriminación directa es fácilmente detectable, tanto por quien la ejerce como por quien la padece. Consiste en tratar de manera desigual a una persona en virtud de uno o varios de los motivos prohibidos por el ordenamiento jurídico, como puede ser la religión, la raza, etc..., o, como en el caso que nos ocupa, el sexo.

Siguiendo a Teresa Pérez del Río, la discriminación directa es toda forma de tratamiento acto u omisión- con resultado perjudicial, que tiene como condicionante abierto o manifiesto, la causa de discriminación que se intenta erradicar por la normativa de tutela antidiscriminatoria.

Se produce discriminación directa cuando, por ejemplo, no se contrata a mujeres o se reservan plazas sólo para hombres.



Por su parte, la discriminación indirecta consiste en establecer condiciones formalmente neutras respecto al sexo, pero que resultan desfavorables para las mujeres y, además, carecen de una causa suficiente, objetiva, razonable y justificada; la mencionada catedrática la define como: aquellas situaciones en las que existe un tratamiento aparentemente neutro desde la óptica de la causa de discriminación que se pretende erradicar (el sexo, por ejemplo), pero cuyo efecto es desproporcionadamente adverso sobre el colectivo caracterizado por una de las causas que se pretende erradicar.

Un caso de discriminación indirecta sería establecer una condición o requisito que resulte de más difícil cumplimiento para las mujeres que para los hombres. Por ejemplo: exigir una altura de 1,80 para cubrir un determinado puesto de trabajo, cuando no sea ésta una condición necesaria para el cumplimiento de las funciones del puesto.

A diario se producen discriminaciones indirectas en la vida cotidiana. Estas discriminaciones son tan sutiles que, con frecuencia, pasan inadvertidas, tanto para quienes las padecen como para quienes las ejercen. Así, el que en muchas escuelas e institutos, chicos y chicas compartan la clase, no quiere decir que estén participando en un verdadero proceso de coeducación. Con frecuencia, el modo en que un profesor o profesora se dirige a sus alumnos y alumnas, responde a patrones de comportamiento profundamente interiorizados, de forma que, por ejemplo, exigen menos a las chicas que a los chicos en la clase de Educación Física y, por el contrario, exigen a aquéllas mayor pulcritud y orden en sus tareas que a los chicos.



La publicidad arroja de forma continua mensajes e imágenes que de forma velada, en el mejor de los casos, perpetúan la concepción tradicional de los roles masculinos y femeninos.

Pese a la tendencia a creer lo contrario, la ausencia de discriminación no comporta, necesariamente, la igualdad entre hombres y mujeres, ya que éstas continúan soportando el peso de siglos de desigualdad.

Algunas personas creerán que una vez modificado el ordenamiento jurídico, no existen obstáculos para disfrutar de una efectiva igualdad de oportunidades y de trato entre mujeres y hombres. Es cierto que muchos de los impedimentos ya han desaparecido. Las dificultades, e incluso, prohibiciones para, por ejemplo, acceder a una determinada formación académica, pueden considerarse ya un problema superado, pues la universalización de la escolaridad obligatoria ha acabado con las barreras en el acceso a la educación con que se pudieron encontrar las mujeres en el pasado.

Con todo, las desigualdades persisten. A pesar del esfuerzo de las instituciones por diversificar las opciones profesionales de las mujeres, se observa una mayor concentración de las mujeres en un número limitado de actividades y de profesiones. Por otra parte, el número de mujeres en posiciones de mando o ejerciendo cargos de responsabilidad, es todavía muy reducido, quedando éstas, por regla general, en los niveles jerárquicos inferiores de las organizaciones en las que trabajan.

La razón de que estas desigualdades se produzcan en la práctica es que la situación de partida de hombres y mujeres no es la misma. Como se ha dicho



más arriba, las mujeres arrastran un lastre histórico y cultural que las sitúa en una posición de desventaja.

Beneficios de la igualdad de oportunidades

Durante siglos la Humanidad se ha desenvuelto en un mundo en el que los roles y los espacios masculinos y femeninos se encontraban perfectamente diferenciados. Desde hace algún tiempo, las mujeres, cansadas de este reparto de funciones, comenzaron a reaccionar ante este modo de organización, convención o pacto social implícito.

Es evidente que las circunstancias han cambiado, que las mujeres, están descontentas, que manifiestan abiertamente su disconformidad y que, por último, la realidad económica y social ha comenzado desde hace algún tiempo a desdibujar y difuminar los en otra época marcados perfiles de género.

Obviamente, el derecho de las mujeres a gozar de las mismas oportunidades que los hombres es absolutamente lícito e inalienable, pero no constituye un bien deseable para algunos hombres, ya que éstos consideran que la igualdad genera beneficios exclusivos para las mujeres.

No obstante, gran parte de la escasa solidaridad por parte de la sociedad, respecto a la consecución plena de la igualdad de oportunidades y de trato entre mujeres y hombres, se deriva del desconocimiento de que dicha igualdad tiene como destinatario final a la propia sociedad.



Según un informe realizado por un grupo de personas expertas para la OCDE, sobre “las interrelaciones en el proceso de ajuste estructural y el de la integración de las mujeres en la economía en la perspectiva de la década de los 90”, la imagen de la sociedad activa debe constituir nuestra visión y aspiración de y para el futuro.

Una sociedad activa es una sociedad marcada por la posibilidad de elección y la diversidad, la cohesión y la solidaridad. Reacciona ante las nuevas necesidades sociales y económicas y ofrece a sus miembros la posibilidad de influir en la orientación de dicha sociedad.

Estimular la actividad de la sociedad, implica tomar medidas audaces para fomentar una mayor participación en la vida económica y social, reconociendo los múltiples campos de actividad –mercantil y no mercantil- en los que los individuos se desenvuelven, así como el hecho de que estos campos son cada vez más interdependientes.

En la construcción de esta sociedad activa, es necesario reconsiderar el importante papel que las mujeres juegan como agentes económicos. Para asegurar un funcionamiento armonioso de la sociedad, será necesario conceder a las mujeres un papel de primer orden en la vida económica, posibilitando sacar partido de sus capacidades inexploradas.

Parece ser, según este informe, que la solución a los problemas económicos puede radicar en un papel más activo de las mujeres. Las mujeres constituyen una fuente esencial para la economía; esta fuente está subexplotada, tanto en



términos cualitativos como cuantitativos.

La sociedad que hemos construido ha sido históricamente incapaz de rentabilizar plenamente la contribución femenina al crecimiento económico y al progreso social. Dicha incapacidad se ha manifestado siempre en la escasa presencia, cuando no, ausencia, de las mujeres en los sistemas de empleo y de toma de decisiones.

La voz y la mirada de las mujeres sobre la realidad, constituye un importantísimo punto de referencia para que la sociedad logre una adaptación creativa a las transformaciones tecnológicas, económicas y sociales, que se han producido y que continuamente se producen.

La experiencia de las mujeres abre una ventana al futuro. Las mujeres experimentan directamente hasta qué punto el marco institucional existente (en particular las estructuras de mercado laboral y la infraestructura social) están desfasados con respecto a las nuevas realidades técnicas, económicas, sociales y políticas. Al reorganizar su vida (para afrontar simultáneamente el empleo, la familia y otras responsabilidades) las mujeres están en condiciones de indicar los ajustes de orden social y económico que deben ser realizados. El cambio derivado de tales ajustes, mejorará la capacidad de elección de los hombres y mujeres y redundará en beneficio de toda la sociedad.

La consecución, por un lado, de una sociedad activa y, por otro, de la igualdad de oportunidades y de trato, pasa necesariamente por una conciliación de la vida profesional, familiar y personal.



Curso: Risoterapia y Educación Emocional

Organiza: CEP de Villamartín

Imparte:



Esta conciliación implica el reparto equitativo de responsabilidades públicas y domésticas. El reparto tradicional de las actividades remuneradas y no remuneradas entre hombres y mujeres, ha dificultado y dificulta (junto con la inexistencia de una infraestructura social adecuada) la conciliación de la vida profesional, familiar y personal. Ello es especialmente grave en un mundo como el actual, amenazado, entre otras cosas, por el envejecimiento progresivo de su población y por la consecuente y creciente necesidad de atender a las personas dependientes.

La flexibilización de las relaciones de género comporta la posibilidad de ampliar no sólo el campo de acción y elección de las mujeres, sino también el de los hombres, ya que la igualdad de oportunidades y de trato entre hombres y mujeres pretende, justamente, la construcción de una sociedad en la que los sujetos desarrollen su vida de acuerdo a sus propios intereses, y no en función de condicionamientos culturales y sociales.



4. COEDUCACIÓN, RISOTERAPIA Y EDUCACIÓN EMOCIONAL

Los juegos han conformado, y siguen conformando, un mecanismo de aprendizaje que está presente y se desarrolla, de manera significativa, en los primeros años de vida. De este modo, se podrían definir como una forma de socialización que ha de ser revisada desde múltiples factores: espacios, roles, tiempos... una manera de interpretar el mundo desde la subjetividad.

La socialización de género, como indican numerosos estudios, se desarrolla a lo largo de toda la vida. El juego en la primera infancia ocupa un lugar fundamental en este proceso, niñas y niños no eligen libremente a qué jugar sino que, muchas veces, tienen una clara influencia marcada por el género.

Los primeros juegos se llevan a cabo en el ámbito familiar y escolar, en esta parte de la infancia se desarrollan habilidades sociales que no están exentas de cargas de género. A las niñas se les inculca el cuidado, la paciencia..., mientras que a los niños se les inspiran otras habilidades, el valor o la fuerza. La interacción entre el profesorado y la niña y el niño en los juegos es un medio de conocimiento y comunicación que influye en la socialización desde aspectos como el uso del lenguaje, la forma de este lenguaje, la simbología, los colores, los juguetes...



RISOTERAPIA, JUEGOS Y COEDUCACIÓN

La adscripción de los roles en función del sexo es algo muy presente aun en nuestro alrededor. Determinados comportamientos de hombres y mujeres son vistos como “naturales” y, por tanto, son difíciles de transformar. La falta de conciencia provoca, en muchos casos, una barrera invisible que nos impide subvertir la norma y aceptar los comportamientos desiguales de género como una cuestión intocable.

La desigualdad de género, invisible por gran parte de la población, se personaliza en muchas situaciones como la violencia hacia las mujeres, la desigualdad de oportunidades, la diferencia salarial, la falta de conciliación de la vida laboral y familiar, las renunciadas personales de numerosas mujeres... y un largo etcétera que encontramos en la cotidianidad .

Asimismo, también los hombres sufren esta desigualdad de género en aspectos como la negación de algunos sentimientos, la demostración social y sexual... Aunque los costes personales y las consecuencias son diferentes en mujeres y hombres, no benefician a nadie.

Los cambios acontecidos en las últimas décadas en relación a la igualdad entre los sexos, sin perder la valoración positiva, distan de haber conseguido una transformación real en la relación entre hombres y mujeres.



Las mujeres están experimentando transformaciones en muchos campos, sin embargo, existen multitud de aspectos que quedan por revisar y analizar.

La igualdad real se confunde en ocasiones con una masculinización de las mujeres que, en ausencia de modelos, copian e imitan el modelo dominante, el modelo masculino. A su vez, los hombres, aunque con algunas excepciones, no ven necesaria ni propia la lucha por la equidad de género, por tanto, son menos permeables a cuestionamientos sobre su masculinidad.

La escuela, al igual que el resto de los agentes de socialización, reproduce los esquemas androcéntricos, fomentando la incorporación de pautas y comportamientos patriarcales. Esta influencia de la escuela se lleva a cabo, principalmente, desde dos mecanismos: el currículum oculto y el currículum explícito. Ambos currículum intervienen en la perpetuación de los roles de género, sin embargo el currículum oculto es “invisible” y es necesario hacerlo visible para poder intervenir. De ahí la necesidad de un diagnóstico, que nos permita visibilizar las desigualdades y mostrarnos un camino de trabajo en función de las necesidades encontradas.

El Plan de Igualdad en Educación en Andalucía legitima y facilita la puesta en práctica de transformaciones para seguir avanzando hacia una igualdad real. Así, la coeducación es el camino para un aprendizaje no sexista, no violento y fundamentado en valores. El profesorado está realizando múltiples esfuerzos



en este sentido.

Otro de los aspectos, nombrados anteriormente, que han de ser tomados en consideración a la hora de coeducar es no masculinizar la educación. En multitud de ocasiones se confunde la coeducación con la libertad de las niñas para hacer lo que antes sólo hacían los niños, así como la posibilidad de las mismas para acceder a algunos espacios masculinos.

Si las niñas juegan al fútbol se piensa que existe igualdad en los centros educativos; sin embargo, en muy pocos casos se observa a los niños jugando a lo que antes sólo hacían las niñas. Al mismo tiempo, también se piensa que coeducar es “dar una oportunidad a las niñas” para llegar a dónde están los niños, no se ve la necesidad de deconstrucción del género masculino y del género femenino.

Esto se traslada a la realidad social que nos encontramos, en la que las mujeres cada día, en mayor proporción, ocupan cargos, espacios y roles que antes eran masculinos, y sin embargo esto no se traduce en una incorporación de los hombres a ámbitos tradicionalmente femeninos.

La sociedad, y en especial los centros educativos, han de mostrar nuevos modelos de hombres y mujeres no basados en estereotipos de género. Los centros educativos se configuran como una de las herramientas básicas para el desarrollo coeducativo de futuras personas.



Aunque la escuela mixta es un hecho, no podemos pensar que las discriminaciones por razón de género estén superadas. La realidad social que encontramos en la actualidad nos muestra otra cara que es imposible obviar y que requiere de una transformación desde múltiples ámbitos, siendo imprescindible la colaboración del profesorado.

La identificación de las niñas y los niños con sus roles dentro de los juegos influye en su manera de interpretar el mundo. La elección de estos juegos reproduce las desigualdades de género, fomentando unas cualidades en las niñas, tales como el cuidado, y otras muy diferentes en los niños, como el valor. Esta elección de roles y de actitudes, activas o pasivas, habría que analizarla en función de los valores, qué valores incorporan las niñas y cuáles los niños.

A su vez, este fenómeno influye en la expresión de los sentimientos no dejando a las niñas enunciar emociones como la ira, y a los niños no expresar sentimientos como el miedo o la tristeza. La educación sentimental debe estar presente en los juegos como elemento transversal, niñas y niños han de aprender a identificar sus propias emociones.

Por todo lo anterior, es necesario un replanteamiento de los juegos y los juguetes que utilizamos, un análisis profundo de qué modelos de "ser mujer" y "ser hombre" fomentamos con estas acciones. Un análisis y una práctica que nos permita utilizar los juegos como medio para desarrollar actitudes y



comportamientos, en niñas y niños, que conduzcan a establecer un nuevo modelo de relaciones sociales basado en la igualdad, en el respeto y la corresponsabilidad entre mujeres y hombres.

Para poder coeducar desde una perspectiva lúdica tendremos los siguientes objetivos:

- ✓ Analizar los juegos tradicionales desde la perspectiva de género.
- ✓ Incorporar nuevas formas de juego basadas en el aprendizaje cooperativo y coeducativo.
- ✓ Poseer la sensibilización y formación adecuada con respecto a la coeducación.
- ✓ Revisar la importancia de la socialización de género en los primeros años de vida.
- ✓ Fomentar el juego como proceso de aprendizaje y desarrollo de actitudes.
- ✓ Analizar la importancia del juego en el desarrollo de futuras personas.
- ✓ Aplicar las herramientas de cambio para su aplicación directa e indirecta en el aula.
- ✓ Descubrir otras formas de juego que permitan la libre expresión de las emociones.
- ✓ Facilitar que el alumnado se divierta y desarrolle habilidades sociales basadas en la cooperación.
- ✓ Observar la influencia de los juegos en la conciencia del propio cuerpo.
- ✓ Desarrollar la autoestima en los distintos juegos, ver la importancia de que cada persona se sienta única.



- ✓ Llevar a cabo una metodología horizontal que favorezca la participación, el conflicto cognitivo y el replanteamiento de las relaciones de género.
- ✓ Educar en valores para que la convivencia se base en relaciones de respeto mutuo y de respeto a la diversidad.
- ✓ Trabajar valores, comportamientos y actitudes que favorezcan la construcción de la equidad de género.
- ✓ Enseñar a jugar aprendiendo sin que gane nadie y todo el mundo coopere.

Algunos aspectos a tener en cuenta a la hora de establecer juegos coeducativos – cooperativos:

1. Utilizaremos los juegos como recursos didácticos en los que ofrezcamos nuevos modelos de actuación.
2. Es necesario intervenir para modificar las actitudes sexistas o violentas y el rechazo a la participación.
3. Debemos formar grupos heterogéneos, donde chicas y chicos interactúen y participen de forma equilibrada.
4. Debemos evitar el liderazgo de una persona o un grupo de personas. Se trata de aprender a cooperar en igualdad.
5. Todas las personas deben pasar por los diferentes estadios del juego.



6. Hay que tener en cuenta las habilidades y posibilidades de cada participante eliminando los roles tradicionales que desempeñaban los chicos y las chicas y atendiendo a sus circunstancias personales.
7. Si utilizamos un juego tradicional, rescataremos siempre el lado positivo del juego, no nos quedaremos con aspectos negativos.
8. Todas las personas que intervienen en el juego han de saber las reglas, evitaremos dar las cosas por sabidas.
9. Evitaremos la expresión de quién juega bien y quien juega mal y nos centraremos más en la forma de participación.
10. Para cada juego, siempre que podamos, haremos grupos, no utilizaremos lo individual. Los grupos pueden ser desde dos personas (chicos y chicas)
11. La finalidad del juego no ha de ser ganar sino participar igualmente.

4. TÉCNICAS QUE INCITAN A LA RISA



4.1 Liberar lo negativo.

Definición: Se trata de una técnica sencilla para dejar salir aquello que nos angustia.

Objetivos: Liberar lo negativo al comienzo de una sesión de risoterapia.

Participantes: Se puede realizar a nivel individual, pero siempre es mejor en grupo.

Material: globos.

Consignas de partida: Debe existir un tiempo para la concentración en la dinámica.

Desarrollo: Antes de empezar pensamos en aquellas cuestiones que pueden agobiarnos o nos hagan sentir mal por el carácter negativo que poseen. Tomamos un globo por cada persona participante y comenzamos a inflarlo. En cada soplido dejamos salir algo que deseamos que desaparezca de nuestra vida, de nuestro entorno o del mundo.



4.2 Eliminar lo negativo.

Definición: Se trata de eliminar aquellas cosas que nos afectan negativamente a través de un sencillo baile.

Objetivos: Eliminar de forma simbólica aquellas percepciones negativas que puedan existir en nuestra vida.

Participantes: Se puede realizar individualmente, pero siempre es mejor en grupo.

Material: Un globo por persona participante, música.

Consignas de partida: Todo el mundo lleva zapatillas de cordones o similar.

Desarrollo: Inflamos un globo pensando en nuestras preocupaciones y aquellos temas que puedan agobiarnos. Atamos el globo con los cordones de nuestras zapatillas, ponemos música y empezamos a bailar arrastrando el globo. Antes de que se acabe la canción debemos hacerlo explotar.



4.3 Técnica de la risa fonadora.

Definición: Se trata de practicar los cinco tipos de risa.

Objetivos: Disfrutar de los beneficios de los cinco tipos de risa.

Participantes: Grupo, clase.

Material: Aislante.

Consignas de partida: Nos tumbamos boca arriba en el aislante.

Desarrollo: Colocamos nuestra mano en el abdomen, inspiramos todo el aire que nos sea posible y espiramos mientras decimos jajajaja. Repetimos tres veces y hacemos lo mismo con jejejeje, luego con jijijiji, con jojojojo y finalmente tres veces con jujujuju. Cada una de las risas favorecerá una parte de nuestro cuerpo:

- La risa con ja beneficia nuestro sistema digestivo y genital.
- La risa con je favorece la función hepática y de la vesícula biliar.
- La risa con ji estimula la tiroides y la circulación.



Curso: Risoterapia y Educación Emocional

Organiza: CEP de Villamartín

Imparte:



- La risa con jo actúa sobre el sistema nervioso central y el riego cerebral.
- La risa con ju tiene efectos sobre la función respiratoria y la capacidad pulmonar.



4.4 Ensartarle el globo al compañero / a.

Definición: Se trata de un juego para el desarrollo psicomotriz de una forma lúdica.

Objetivos: Fomentar la distensión y el desarrollo psicomotriz.

Participantes: Grupo, clase.

Material: Dos globos para modelar figuras.

Consignas de partida: El grupo está dividido en varios subgrupos y en fila.

Desarrollo: Se divide al grupo en varios subgrupos y se les dice que la tarea es pasarse el globo chorizo (globo largo para modelar figuras), desde las piernas de una persona hasta las piernas de otra. Se colocan quienes participan en fila, una persona tras otra, con las manos en la cintura, las piernas abiertas y con dos metros de distancia entre quien esté delante y la persona de atrás. Quien esté en último lugar se coloca entre las piernas el globo chorizo y a la señal debe adelantarse hasta su compañero / a de fila para ensartarle el globo por detrás y entre las piernas. El o la participante debe tomar el globo con sus piernas (sin usar las manos), y como hizo su compañera / o, adelantarse para ensartarle el globo a la persona siguiente. Así se hará sucesivamente hasta que



Curso: Risoterapia y Educación Emocional

Organiza: CEP de Villamartín

Imparte:



se llegue a quien esté en primer lugar de la fila. Sólo cuando la persona facilitadora lo indique pueden usar las manos para reacomodar el globo.



4.5 La madre abadesa.

Definición: Se trata de una dinámica de distensión a través de modular la voz de una forma diferente.

Objetivos: Pasar un buen rato y distender el ambiente.

Participantes: Grupo, clase.

Material: Una silla por cada participante.

Consignas de partida: Todo el mundo está sentado en círculo.

Desarrollo: Se sienta a las personas participantes en círculo cerrado y la persona facilitadora cuenta que somos monjas muy ancianas de un convento, que no tenemos dientes y por ello hay que hablar con los labios encima de los dientes, tapándolos. Una vez que todas las personas participantes están tapando sus dientes con los labios, quien empieza le dice a la persona de su derecha: "La madre abadesa está enferma", y ésta pregunta: "Vaya, vaya, ¿qué le pasa?" y la primera contesta: "Que le duele la cabeza", a lo que le responde: "Vaya, vaya", y continúa pasando el mensaje a la siguiente persona jugadora.



4.6 Caja de música.

Definición: Se trata de realizar una dinámica lúdico – musical que promueva la confianza entre el grupo.

Objetivos: Potenciar la distensión, la confianza y el encuentro entre las personas participantes.

Participantes: Grupo, clase.

Material: Papeles dobles con canciones.

Consignas de partida: Hay que mantener en todo momento los ojos cerrados mientras se realiza la dinámica.

Desarrollo: Se reparten entre las personas participantes papeles, uno cada una, con títulos de canciones sencillas y conocidas, de forma que en cada pareja una persona lleva la estrofa y otra el estribillo. Cuando se da la señal de comienzo, cada una comienza a cantar su canción con los ojos cerrados paseando por la sala, a la vez que trata de encontrar a la otra persona que canta su misma canción. Cuando se encuentran se callan y se sientan.

Variación: Elegimos cuatro canciones conocidas y las escribimos cada una en



Curso: Risoterapia y Educación Emocional

Organiza: CEP de Villamartín

Imparte:



un papelito. Lo hacemos varias veces hasta que haya papelitos para todas las participantes.



4.7 Me duele la fruta.

Definición: Se trata de una dinámica para provocar la risa a través de una frase.

Objetivos: Incitar a la risa y la distensión.

Participantes: Grupo, clase.

Consignas de partida: Haremos lo posible por no repetir frutas ni partes del cuerpo.

Desarrollo: Cada persona dice, siguiendo un orden preestablecido, la fruta que más le gusta y una parte del cuerpo e intentará memorizar lo que elige. Una vez terminada la primera ronda, cada persona dirá, colocando las manos en la parte del cuerpo que eligió: "¡Ay, cómo me duele la... (fruta que había dicho anteriormente). Lo dirá una vez suave y otra vez fuerte. Quien quiera lo puede decir una vez rápido y otra vez lento. Iremos hablando siguiendo el mismo orden que se hizo en la primera intervención diciendo cómo nos duele la fruta y tocando la parte del cuerpo que habíamos elegido. Ayudaremos a que todas las personas participen.



4.8 ¿Te gustan tus vecinos / as?.

Definición: Cada participante ha de responder si le gustan sus vecinos / as y en caso negativo llamar a quienes le gustaría tener.

Objetivos: aprender los nombres de una forma distendida.

Participantes: grupo, clase,...

Material: una silla menos que participantes.

Consignas de partida: tiene que desarrollarse con rapidez.

Desarrollo: todas las personas sentadas en círculo. El facilitador / a (sin silla) dará comienzo al juego. Acercándose a alguien le preguntará: "¿te gustan tus vecinos / as?" Si la respuesta es NO, habrá de decir los nombres de las personas que le gustaría que vinieran a ocupar los lugares de los / las actuales vecinos / as de derecha a izquierda, mientras que tendrán que abandonar su lugar, que intentará ser ocupado por los / as escogidos /as. Durante el cambio de sitios, la persona del centro intentará ocupar una silla. Si la respuesta es Sí, todo el grupo girará un puesto a la derecha. A medida que avanza el juego, se complica, ya que cuando alguien diga otro Sí (no importa que sean dichos por



Curso: Risoterapia y Educación Emocional

Organiza: CEP de Villamartín

Imparte:



diferentes personas) se girarán dos puestos a la derecha. Al cuarto, dos a la izquierda, y así sucesivamente. Después de cada pregunta, la persona que queda sin silla continúa el juego.



4.9 Rueda de nombres expresivos.

Definición: se trata de aprenderse los nombres en una rueda acompañándolos de un gesto.

Objetivos: conocernos de una manera divertida, aprender nuestros nombres acompañados de la expresión corporal.

Participantes: grupo, clase, unas 15 personas.

Consignas de partida: nos ponemos en círculo, de pie.

Desarrollo: Se trata de un juego acumulativo. La persona facilitadora puede empezar. Dice su nombre acompañado de un calificativo, objeto, acción, que rime con su nombre y tiene que hacer el gesto o expresar con el cuerpo lo que la rima dice. Por ejemplo: Carmencita la de la sombrillita (y acompaña con el gesto de abrir el paraguas) después el grupo repite el nombre y el gesto al unísono. La siguiente persona dice su nombre, su rima con el gesto. Y el resto del grupo lo repite: primero el del / a monitor / a, después el de la segunda persona, y así acumulativamente y sucesivamente todo el grupo.



4.10 ¿Quién es quién?

Definición: Averiguar a quien ha elegido el grupo haciendo preguntas.

Objetivos: Conocer a las personas integrantes del grupo.

Participantes: Grupo variable.

Tiempo: 15-30 minutos según el grupo.

Consignas de partida: Todo el grupo alrededor de un círculo.

Desarrollo: Se sitúa todo el grupo alrededor de un círculo, un / a voluntario / a se sale del círculo y se marcha hasta un lugar donde no pueda escuchar. Mientras los que quedan eligen a una persona del grupo. La persona que salió, vuelve a entrar y haciendo preguntas a los del grupo, que solo podrán responder con sí o no, deberá averiguar de qué persona se trata.

Variantes: Se puede aumentar la dificultad del juego de distintas formas:

Se puede prohibir realizar preguntas sobre atributos físicos y vestimenta.

También se puede limitar a un número determinado la cantidad de preguntas



Curso: Risoterapia y Educación Emocional

Organiza: CEP de Villamartín

Imparte:



a realizar.

Como incentivo se puede hacer que aquella persona que no lo haya adivinado en un cierto número de preguntas o haya preguntado algo prohibido, tenga que pagar una prenda o realizar algún tipo de prueba.

Nota: Para facilitar la dinámica conviene realizar anteriormente otra de conocimiento, esta puede servir como evaluación para saber si realmente el grupo se conoce.



4.11 Psiquiatría.

Objetivos: Crear un buen ambiente y disfrutar de la dinámica, saber más acerca de la vida de los compañeros / as del grupo.

Participantes: Grupo – clase.

Material: Tantas sillas como participantes haya menos una.

Desarrollo: Todo el mundo sentado haciendo un círculo y un / a participante que se ofrezca como voluntario / a sale de la clase, la persona facilitadora de la dinámica explica al resto del grupo las premisas del juego que serán: contestar siempre si o no pero siendo tu compañero / a de la derecha si no es correcta la respuesta se dirá psiquiatría. El compañero/ a deberá adivinar la mecánica de la dinámica.



4.12 Colección.

Definición: Se trata de intentar recoger el mayor número de objetos posibles con los ojos cerrados.

Objetivos: Fomentar la confianza y la orientación espacial.

Participantes: Grupo, clase,... múltiplo de 2.

Material: Objetos diversos, al menos uno por cada dos personas.

Desarrollo: Se divide el grupo en dos subgrupos, A y B. Todas las personas "A" cierran los ojos, mientras que las "B" colocan diversos objetos. Todas las "A" deben recoger el mayor número posible de objetos, siguiendo las indicaciones verbales de las "B". Una vez realizado cambiar los roles.

Notas: Se puede plantear el que haya que reconocer los objetos que se recogen antes de ir a por otro.



4.13 Equilibrio colectivo: la estrella.

Definición: Todo el grupo en círculo, dados / as de la mano, intentar alcanzar el equilibrio dejándose caer unos / as hacia atrás y otros / as hacia delante.

Objetivos: Favorecer la confianza y la cooperación y cohesión grupal. Estimular el sentido del equilibrio.

Participantes: Grupo, clase,...

Consignas de partida: Hay que dejarse caer muy despacio para conseguir el equilibrio del grupo.

Desarrollo: Todo el grupo en círculo, dándose la mano, con piernas un poco abiertas y separados / as hasta tener los brazos casi estirados. El grupo se numera del 1 al 2. Las personas que tienen el número 1 irán hacia delante y las del 2 hacia atrás. Hay que dejarse caer hacia atrás o hacia delante muy despacio hasta conseguir el punto de equilibrio. Una vez conseguido se puede cambiar, los 1 irán hacia atrás y los 2 hacia delante. E incluso acabar intentando pasar de una posición a otra de forma ininterrumpida.



4.14 Equilibrio.

Definición: se trata de que, por parejas, se consiga alcanzar el punto de equilibrio, y hacer movimientos cooperando.

Objetivos: favorecer la confianza en uno / a mismo / a y el otro / a. estimular la cooperación y el sentido del equilibrio.

Participantes: grupo, clase,...

Consignas de partida: es importante invitar a que las parejas se formen entre personas desproporcionadas físicamente: bajas con altas, gordas con delgadas,... siempre es posible alcanzar el equilibrio.

Desarrollo: las personas participantes se reparten por parejas. Dentro de cada pareja los / las integrantes se ponen frente a frente, dándose las manos, juntando los pies y uniendo las punteras. A partir de esta posición y sin despegar los pies del suelo, cada integrante va dejándose caer hacia atrás con el cuerpo completamente recto. Así hasta llegar a estirar completamente los brazos y conseguir el punto de equilibrio dentro de la pareja.

Una vez alcanzado el equilibrio se pueden intentar hacer movimientos



Curso: Risoterapia y Educación Emocional

Organiza: CEP de Villamartín

Imparte:



cooperando y sin doblar los brazos: una de los / las integrantes de la pareja dobla las piernas mientras la otra la sostiene, las dos bajan,...



4.15 La ducha.

Definición: se trata de dar un masaje como si fuera una ducha.

Objetivos: fomentar la confianza y el contacto físico.

Participantes: grupo, clase,...

Desarrollo: se forman grupos de cuatro personas. Una persona se mete en el centro, mientras que las otras, colocadas alrededor, la hace un ligero masaje con los dedos desde la cabeza hasta los pies, haciendo el rumor de una ducha. Se hacen tres pases de ducha, tres pases de champú con la palma de la mano y tres pases de ducha. Se cambian los roles hasta que todo el mundo tuvo su ducha.

notas: para este juego conviene que el grupo tenga ya un nivel de confianza. Para personas con dificultad de contacto físico o ciertas edades, introducir la regla de poca "minuciosidad".

Se puede hacer en grupos de tres. La persona del centro se dobla por la cintura, hacia delante, dejando caer los brazos y relajándose. Las otras dos, a ambos lados comienzan desde la punta de los dedos hasta los pies.



4.16. Pío – pío.

Definición: se trata de conseguir unir firmemente a todo el grupo buscando a mamá o papá gallina.

Objetivos: favorecer la distensión y sentimiento de confianza y unión al grupo.

Participantes: grupo, clase,...

Consignas de partida: todo el mundo con los ojos cerrados van diciendo pío – pío salvo la mamá o papá gallina.

Desarrollo: la persona facilitadora de la dinámica murmura a una persona: “tú eres papá o mamá gallina”. Todos / as empiezan a mezclarse con los ojos cerrados. Cada uno / a busca la mano de los otros / as, la aprieta y pregunta: “¿pío – pío?”. Si la otra persona también pregunta: “¿pío – pío?”, se sueltan de la mano y siguen buscando y preguntando, excepto mamá o papá gallina que mantiene siempre silencio. Cuando una persona no es contestada sabe que le ha preguntado y queda cogida de la mano guardando silencio. Siempre que alguien encuentra el silencio como respuesta, entra a formar parte del grupo. Así hasta estar todo el mundo junto.

notas: si se hace en campo abierto, delimitar el terreno para que los / las



Curso: Risoterapia y Educación Emocional

Organiza: CEP de Villamartín

Imparte:



participantes puedan andar sin tropezarse, con confianza.



4.17 Zambullirse hacia atrás.

Definición: un / a participante se deja caer de espaldas sobre el resto del grupo que se alinea en dos filas perpendiculares a un muro pequeño.

Objetivos: avanzar en el proceso de confianza en sí mismo / a y en el grupo.

Participantes: grupo, clase,...

Material: algo para tapar los ojos.

Consignas de partida: la persona voluntaria se tapa los ojos. El resto del grupo mantendrá absoluto silencio. Que no quede ningún hueco entre los antebrazos. No obligar a nadie a realizar el juego, ni de forma sutil.

Desarrollo: la persona voluntaria se sube sobre una pequeña altura y con los ojos tapados se deja caer de espaldas. El resto de participantes se alinean en dos filas, perpendicularmente al lugar desde donde se lanza la persona voluntaria. Se cogen por los antebrazos, cuidando de estar muy apretados entre sí los miembros de cada fila, para que no queden huecos cuando la persona voluntaria se deje caer al "vacío".



Curso: Risoterapia y Educación Emocional

Organiza: CEP de Villamartín

Imparte:



notas: cuidar la forma en que se coloca el grupo para recibir a la persona voluntaria.



4.18 Zambullirse hacia delante.

Definición: se trata de lanzarse sobre los brazos del resto de compañeros y compañeras.

Objetivos: favorecer la confianza en el grupo, sentirse sostenido / a por él, y estimular la cooperación y coordinación de movimientos.

Participantes: grupo, clase,...

Consignas de partida: las personas participantes se sitúan en dos filas, una frente a otra, agarrándose por los antebrazos. Silencio absoluto. Quien se lanza, ha de hacerlo con los brazos hacia delante. Atención a gafas, relojes y otros objetos en manos y muñecas.

Desarrollo: una persona voluntaria situada a una docena de metros del grupo, toma impulso y se “zambulle” cayendo encima de los antebrazos de las parejas de las filas. El grupo debe entonces hacer avanzar al voluntario / a haciéndole saltar de brazo en brazo. La persona facilitadora de la dinámica se situará al final de la fila para coger en forma conveniente al voluntario / a. Este / a se sitúa al final de la fila y se comienza de nuevo.



4.19 El muro.

Definición: las personas participantes se sitúan ante un gran muro u otro obstáculo que pueda dar miedo, y han de correr hacia él con los ojos tapados.

Objetivos: estimular la confianza en sí mismo / a y en el grupo. Favorecer la confianza en otros sentidos que el de la vista, especialmente en el área espacio – tiempo.

Participantes: grupo, clase,... a partir de los 13 años.

Material: algo para tapar los ojos.

Consignas de partida: mantener el mayor silencio posible.

Desarrollo: las personas participantes se sitúan unos dos metros por delante del obstáculo, formando una fila y un poco separadas unas de otras (de forma que se cubra todo el espacio). La persona voluntaria es conducida a una cierta distancia del grupo situado ante el obstáculo (a unos 50 metros aproximadamente). Se le tapan los ojos y ha de correr lo más rápido posible en dirección al obstáculo. El grupo tiene que atrapar al voluntario / a antes de que se dé contra él.



Curso: Risoterapia y Educación Emocional

Organiza: CEP de Villamartín

Imparte:



notas: es importante practicar un poco la forma de atrapar a las personas voluntarias, sin hacerles daño y con seguridad, antes de realizar la dinámica.



4.20 Drácula o eres tú el amor de mi vida.

Definición: todo el grupo con los ojos cerrados pasea por la sala, hasta que por los mordiscos de un / a drácula todos / as se vuelvan vampiros.

Objetivos: crear un ambiente de distensión. Favorecer la confianza en el grupo.

Participantes: grupo, clase,...

Material: algo para tapar los ojos.

Consignas de partida: delimitar zona de la dinámica.

Desarrollo: todo el grupo con los ojos cerrados se pasea por la zona de delimitada para la dinámica. La persona facilitadora de la dinámica nombra a una o dos personas dráculas. Cuando cualquier persona choca con otra le pregunta: "¿eres drácula?", si no lo es, le contestará negativamente diciéndole su nombre, y ambas continúan paseando. Si es un / a drácula no contesta con su nombre, sino dando un mordisco en el cuello a la vez que un gran grito. A partir de ese momento, al ser contagiosa la mordedura, se convierte en un / a nuevo / a drácula. La dinámica continúa hasta ser todos / as dráculas.



Curso: Risoterapia y Educación Emocional

Organiza: CEP de Villamartín

Imparte:



notas: se puede hacer igual pero cambiando la pregunta, por: "¿eres tú el amor de mi vida?", pasando los / as dráculas a ser los / as amantes secretos.



4.21 Pareja de estatuas.

Definición: se trata de imitar, con los ojos tapados, la posición de estatua adoptada por un compañero o compañera.

Objetivos: favorecer el contacto personal. Fomentar la confianza.

Participantes: todo el grupo, dividido en subgrupos de 3 ó 4 personas, dependiendo de que el número de participantes sea par o impar.

Material: alguna tela o pañuelo para tapar los ojos.

Desarrollo: en grupos de 3 ó 4, una de las personas adoptará una determinada posición como una estatua. La otra, con los ojos tapados, tendrá que descubrir la postura de la estatua para posteriormente imitarla. Una vez que crea que lo ha conseguido, la tercera persona que actuará como observador / a, le destapará los ojos para comparar resultados. A continuación, se cambiarán los papeles.

nota: si se hace en grupos de 4, dos de los participantes se pueden tapar los ojos. Se permitirá que las personas que tengan los ojos vendados puedan hablar entre sí, pero ni la estatua ni el observador.



4.22 Salir del círculo.

Definición: consiste en intentar salir del círculo formado por el grupo.

Objetivo: desarrollar la confianza grupal.

Materiales: ninguno.

Desarrollo: todas las personas se colocan en un círculo, cogidas de la mano. Una de ellas, se colocarán dentro del círculo e intentará salir de él. El resto del grupo debe impedirselo: agachándose, juntándose..., pero sin mover los pies del suelo.

Observaciones: esta técnica también se utiliza para evitar tensiones en el grupo. Hay que colocarse dependiendo de las características del grupo.



4.23 Túnel oscuro.

Definición: confiar el resto de compañeros y compañeras mientras se desplazan por debajo de sus piernas con los ojos cerrados.

Objetivos: favorecer la confianza entre sus compañeras / os, conseguir un ambiente distendido y tomar conciencia de la noción de izquierda y derecha.

Participantes: 20 personas, a partir de 6 años

Consignas de partida: no se pueden cerrar las piernas y mucho menos engañar al compañero / a dándole indicaciones incorrectas.

Desarrollo: se divide al grupo en subgrupos de 7 personas y cada uno se colocará en fila india con las piernas abiertas a un metro de distancia unos de otros. La última persona de la fila se colocará a gatas con los ojos cerrados o tapados y se le dirá que es un tren que tiene que pasar por un túnel muy oscuro. Sus compañeros / as, mediante las indicaciones de izquierda-derecha-centro, deberán indicar al "tren" para que llegue hasta el principio por debajo del túnel. Cuando acabe, se colocará en la fila y nuevamente, el / la último / a realizará el mismo proceso.



4.24 Lavacoches.

Definición: simular una estación de lavado de coches.

Objetivos: estimular un ambiente distendido. Formar cohesión en el grupo a través del contacto físico.

Participantes: el número no debe ser excesivo. Se puede realizar con grupos de todas las edades.

Material: ninguno

Desarrollo: hacemos dos filas paralelas con los integrantes del grupo. Posteriormente, repartiremos las funciones del lavado de coches (enjabonador, escobillas, agua y secado). Para ello, dividiremos en pequeños subgrupos las filas, es decir, si los dividimos de seis en seis, serán tres de una fila y otros tres de la otra. Una persona adoptará el rol de "coche", con lo que tendrá que pasar por el túnel para que los demás deberán "limpiarlo" con la función designada.



4.25 Nariz con nariz.

Definición: con los ojos vendados y siguiendo las instrucciones del resto del grupo, rozar la nariz con la nariz del compañero.

Objetivos: desarrollar con cierta espontaneidad la cercanía con otras personas. Conseguir un ambiente distendido entre los integrantes del grupo.

Participantes: esta técnica se puede realizar con todo tipo de grupos desde niños, adolescentes e incluso adultos. No es necesario determinar el número de participantes de los grupos.

Materiales: dos pañuelos o vendas.

Tiempo: la duración de la actividad es relativa, aproximadamente 10 - 15 minutos.

Consigna de partida: el grupo forma un corro.

Desarrollo: dos de los integrantes del grupo salen al centro del corro que formarán el resto de participantes. A cada uno de los dos participantes se les venda los ojos y se les sitúa a una cierta distancia (aproximadamente dos



Curso: Risoterapia y Educación Emocional

Organiza: CEP de Villamartín

Imparte:



metros). Deben intentar con los ojos vendados y con ayuda de los demás integrantes del grupo según indicaciones orales de ellos, rozar nariz con nariz. Una vez realizado esto se puede pasar a realizarlo con otras parejas.



4.26 La botella borracha.

Objetivos: crear un ambiente de distensión, armonía y confianza dentro del grupo y poner a cada participante en la situación de tener seguridad en sus compañeros / as.

Participantes: esta actividad está enfocada para grupos a partir de los cuales, quienes participan tengan la suficiente fuerza física para sujetar a los compañeros / as. Los grupos no deben ser excesivamente numerosos, aproximadamente de unas 15 personas.

Tiempo: su duración es aproximadamente de 15 - 20 minutos.

Material: no se precisa de ningún tipo de material.

Lugar: esta actividad se puede realizar tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados, sin necesidad de que gocen de gran amplitud.

Desarrollo: se realizan corros de aproximadamente quince personas, todas ellas muy juntas, casi unidas a la altura de los hombros. Seguidamente una de las personas participantes se coloca dentro del corro, en el centro, con los pies juntos. Poco a poco se va dejando caer, sin mover los pies del suelo, de tal



Curso: Risoterapia y Educación Emocional

Organiza: CEP de Villamartín

Imparte:



manera que los integrantes del corro con delicadeza le empujen de unos hacia otros, sin permitir que se caiga, a modo de “muñeco tentempié”. Así se hará sucesivamente con las demás personas participantes del grupo.



4.27 El telegrama.

Definición: consiste en transmitir un mensaje por todo el grupo a través de las manos.

Objetivos: favorecer la expresión de sentimientos a través del tacto y su vivencia por todo el grupo.

Participantes: grupo, clase,...

Desarrollo: quienes participan se colocan en círculo, cogidos por las manos y con los ojos cerrados. Una persona pasa un mensaje a su compañero / a mediante su mano (por ejemplo: dos apretones – pausa – un apretón, etc...), expresándole un sentimiento. El mensaje ha de recorrer todo el grupo, hasta que llega a la persona que se encuentra al lado de la que ha comenzado. Después de que el mensaje ha recorrido todo el círculo, la última persona lo describe verbalmente. Así sucesivamente, con nuevos participantes y nuevos mensajes.

notas: a medida que la dinámica se va realizando unas cuantas veces, la transmisión y la riqueza de sensaciones así como el sentimiento del grupo es mayor. Procurar estimular una actitud cooperativa entre participantes.



4.28 ¿Quién soy yo?.

Definición: descubrir el nombre que llevas en la espalda.

Objetivos: fomentar la comunicación grupal.

Participantes: grupo, clase...

Materiales: tarjetas con nombres de famosos, tantas como participantes.

Desarrollo: la persona facilitadora coloca a cada miembro del grupo un papel en la espalda con el nombre de un famoso, de forma que ellos no sabrán quién es su personaje, ya que la dinámica consiste en averiguarlo, haciendo preguntas a sus compañeros / as sobre su personaje, por ejemplo: ¿soy hombre o mujer? ¿A qué me dedico?

El juego termina cuando cada participante consigue averiguar cuál es el personaje.



4.29 El Zoo.

Definición: es una dinámica de comunicación, trata de que cada cual encuentre a su pareja, mediante la emisión de un sonido.

Objetivos: lograr una cooperación entre la pareja para poderse encontrar cuanto antes. Favorecer la sensibilidad y escucha.

Participantes: grupos, clases a partir de 6 años.

Material: papeles con un nombre de animal.

Consigna de partida: oscuridad y emitir del sonido del animal que cada cual le ha tocado.

Desarrollo: a cada participante se le da un papel con el nombre de un animal escrito en el papel. El juego consiste en que cada cual encuentre a su pareja utilizando como único medio la emisión del sonido de su animal.



4.30 Buscando la cola.

Definición: se trata de conseguir formar un círculo entre todos / as saltando con un solo pie.

Objetivos: favorecer la coordinación de movimientos y la cooperación.

Participantes: grupo, clase,...

Desarrollo: el grupo forma una fila, una persona detrás de otra, la mano izquierda sobre el hombro izquierdo del compañero / a que se tiene delante y con la mano derecha se le agarra el pie derecho. Cuando todo el mundo está en esta posición, la persona que encabeza la columna debe tratar de agarrarse al compañero / a que está al final y entre todos y todas formar un círculo.



4.31 Hagamos juntos / as números, formas y letras.

Definición: las personas participantes forman, utilizando sus cuerpos, números, letras o formas diversas.

Objetivos: estimular la imaginación y ejercitar la cooperación.

Participantes: desde dos (figura sencilla) hasta un grupo numeroso (formación de palabras).

Consignas de partida: la dinámica puede hacerse de dos formas: con comunicación verbal o no verbal.

Desarrollo: se dan ideas sobre números, letras o formas a realizar, decidiendo el grupo finalmente la figura a hacer, así como la forma. Quienes participan se disponen en binas o en grupo, realizando las figuras con sus cuerpos.

notas: se puede realizar en el agua.



4.32 La ere.

Definición: se trata de ir incorporando gente al grupo perseguidor.

Objetivos: desarrollar la colaboración y la observación de lo que aporta la incorporación de más gente a un trabajo.

Participantes: grupo, clase,...

Consignas de partida: establecer al principio unos límites de espacio entre los cuales se desarrollará la dinámica.

Desarrollo: una persona, la "ere" persigue a las demás. Cuando ésta toca a otra persona, se incorpora a la "ere" y las dos, agarradas de las manos, siguen persiguiendo a las demás. El proceso sigue hasta incorporar a todo el mundo.



4.33 ¡Vivan los novios!

Definición: seguir la historia que se esté contando, cuando perdamos nuestro sitio.

Objetivos: prestar atención a la historia que se explica, para saber cuando debemos cambiar de sitio, distender el grupo y fomentar la cooperación.

Participantes: grupo, clase,...

Material: tantas sillas como jugadores / as.

Consignas de partida: las personas participantes se colocan en un círculo y el narrador / a se sitúa en el centro.

Desarrollo: quien narra asigna a cada jugador /a, incluido él mismo / a un papel de invitada o invitado a una boda (suegro /a, amigo / a, testigo / a...), teniendo cuidado de que haya dos de cada tipo como mínimo. Una vez repartidos los papeles, la persona narradora empieza a contar la historia de una boda imaginaria. Cada vez que nombra un tipo de persona invitada, los / las participantes que representan a ese personaje deberán cambiarse de sitio, pues quien narra intentará sentarse en uno de los que quedan libres. Si



Curso: Risoterapia y Educación Emocional

Organiza: CEP de Villamartín

Imparte:



durante el relato, la persona narradora dice: ¡vivan los novios!, todos / as los participantes deben levantarse de sus sitios, y desplazarse un lugar, gritando: ¡viva!, ante todo esto, el narrador / a intentará ocupar una de las sillas. La persona participante que queda de pie deberá seguir la historia.

notas: puede cambiarse de historia, también meter algún tipo de movimiento.



4.34 De vaso en vaso.

Definición: se trata de ir pasando agua de vaso en vaso por todo el grupo.

Objetivos: lograr una cooperación y coordinación efectiva para que el agua no se derrame.

Participantes: grupo, clase,...

Material: vasos de plástico / papel, tantos como participantes. Agua.

Consignas de partida: evitar hacer reír a los / las otros / as.

Desarrollo: las personas participantes permanecen en círculo con un vaso en la boca (el borde cogido entre los dientes). Una persona llena su vaso con agua y la vierte dentro del vaso de la que tiene al lado, sin utilizar las manos y así sucesivamente alrededor del círculo, hasta que llegue nuevamente a quien inició la dinámica.



4.35 El burro.

Definición: hacer llegar a un "burro", lo más rápido posible, a un punto elegido.

Objetivos: lograr la cooperación del grupo para hacer que el burro avance.

Participantes: grupo, clase,...

Material: varios periódicos para hacer cachirulos.

Consignas de partida:

- sólo para los burros: se les indica que sólo pueden reaccionar positivamente ante las buenas palabras, caricias o cosas parecidas. reaccionar positivamente quiere decir avanzar.
- sólo para el grupo: no está permitido coger el burro a hombros.

Desarrollo: a cada grupo de 4 ó 5 le corresponde un "burro". Los grupos reciben los cachirulos de periódico y su misión es llevar al burro hacia la línea



Curso: Risoterapia y Educación Emocional

Organiza: CEP de Villamartín

Imparte:



de meta lo más rápido posible. El burro avanza a cuatro patas.



4.36 Levantarse en grupo.

Definición: intentar levantarse del suelo todos y todas a la vez.

Objetivos: lograr que el grupo trabaje en equipo.

Lugar: aula o campo abierto.

Tiempo: de 20 a 30 minutos.

Participantes: grupos de 10 a 15 personas en edades de 5 a 40 años.

Desarrollo: se disponen en grupos de más de 10 personas sentadas en círculo en el suelo, con la espalda hacia dentro. Cogidos / as en jarra /por los codos), a una señal intentarán levantarse a la vez, sin soltarse u sin apoyar las manos en el suelo.



4.37 El tumbaito.

Definición: se tumbará alguien sobre 3 sillas o las que necesite y el resto del grupo lo levantará y trasladará a otra parte de la habitación.

Objetivos: conseguir entre todo el mundo mover juntos / as un cuerpo con las sillas.

Participantes: grupo, clase...

Consignas de partida: no se forzará a nadie. La persona que se tumbe en la silla, estará totalmente quieta y no se podrá mover.

Desarrollo: una persona del grupo se tumbará en unas sillas, las que se necesite, y el grupo se encargará de trasladar en peso junto con las sillas a esa persona a otro lugar de la habitación.



4.38 El globo.

Definición: Es una dinámica de cooperación, se trata de trasladar un globo por el aire utilizando distintos medios.

Objetivos: Desarrollar la cooperación y la destreza manual.

Participante: Clases o grupos de a partir de 7 años.

Materiales: Globos.

Consigna de partida: No ha de saltarse ningún participante en cada vuelta.

Desarrollo: En círculo ha de pasar el globo, a los participantes sin que se caiga ni estalle. La primera vuelta se hace con el dorso de la mano. Segunda con la palma de la mano. Después con la cabeza, con un dedo, el pie... etc.

Nota. Si el globo se estalla se repone y se sigue por el participante que se rompió.



4.39 La baldosa.

Definición: se trata de juntar a todas las personas participantes del grupo utilizando el menor número de baldosas posibles.

Objetivos: cooperación. Toma de decisiones en grupo. Favorece el diálogo y fomenta la iniciativa y la imaginación.

Participantes: grupo clase.

Materiales: opcionales, sillas y mesas.

Tiempo: aproximadamente 15 minutos.

Consigna de partida: deben intentar estar juntos / as usando el menor número de baldosas posible hasta que la persona facilitadora de la dinámica cuente hasta cinco.

Desarrollo: se explica el objetivo de la dinámica: ocupar el menor número de baldosas posibles para estar todo el mundo junto. La persona facilitadora irá indicando el número máximo de baldosas a utilizar. Se empezará por un número fácil, que dependerá del número de participantes y del tamaño de las



Curso: Risoterapia y Educación Emocional

Organiza: CEP de Villamartín

Imparte:



baldosas. Por ejemplo empezar con ocho baldosas e ir reduciendo a seis, cuatro hasta dos.

Evaluación: una vez realizada la dinámica en gran grupo se comentan de qué manera se han tomado las decisiones, si ha habido diálogo, si ha habido algún líder, si las decisiones han sido aceptadas por todos o por el contrario se han puesto pegos, si en algún momento han pensado en rendirse o en conformarse, si han tenido que activar la imaginación.

notas: para la persona facilitadora de la dinámica decir que el uso, por ejemplo de una mesa, va a hacer que se utilicen menos baldosas (como mucho 4, una por cada pata) y en ella se pueden subir un gran número de personas. Esto sólo se les dice al final de la dinámica si no se han percatado de esta posibilidad. Con la silla sólo utilizarían dos baldosas.



4.40 La gran sentada.

Definición: consiste en hacer preguntas de grupo y según contesten se acabarán sentando todas y todos en una misma silla.

Objetivos: favorecer la cooperación de una forma creativa. Conseguir la colaboración física de todas las personas componentes del grupo.

Participantes: de 15 a 20 personas.

Materiales: una sala amplia con una silla para cada componente del grupo.

Tiempo: el necesario para que todos/ as acaben sentados en una misma silla.

Desarrollo: todo el mundo está sentado en una silla formando un círculo. Entonces, la persona facilitadora hace una pregunta al grupo, que puede responder si o no. ejemplo; ¿sois zurdos? , ¿Os gusta nadar?,... quien responde "si" se coloca en la silla de la derecha, encima de la persona que la ocupa. Quien responde "no", se queda en su sitio. La persona facilitadora de la dinámica irá quitando las sillas que quedan vacías, y seguirá preguntando al grupo, hasta que todo el mundo acabe en una sola silla.



4.41 Sillas cooperativas.

Definición: consiste en que las personas han de subirse encima del número de sillas que tengan, dependiendo del momento del juego en el que estén.

Objetivos: mejorar la cooperación entre todas las personas participantes.

Participantes: menos de 25.

Consignas de partida: en esta dinámica todo el mundo gana o todo el mundo pierde. Por eso lo importante es el compañerismo y la cooperación. Es importante prestar atención a la música.

Desarrollo: esta dinámica consiste en colocar las sillas y cada participante se pondrá delante de su silla. Quien dirige el juego tiene que conectar la música. En ese momento todas las personas participantes empiezan a dar vueltas alrededor de las sillas. Cuando se apaga la música todo el mundo tiene que subir encima de alguna silla. Después se quita una silla y se continúa el juego. Ahora los y las participantes, cuando oigan la música, tienen que dar vuelta hasta que se pare la música, entonces tienen que subir todo el mundo encima de las sillas, no puede quedar nadie con los pies en el suelo. El juego sigue siempre la misma dinámica, es importante que todos y todas suban encima de las sillas. El juego se acaba cuando es imposible que suba todo el



Curso: Risoterapia y Educación Emocional

Organiza: CEP de Villamartín

Imparte:



mundo en las sillas que quedan.



4.42 Azote.

Definición: se trata de intentar tocar con el periódico a otra persona antes de que se siente.

Objetivos: pasar un rato agradable. Hacer un ejercicio de movimiento.

Participantes: grupo, clase,...

Material: un periódico enrollado y tantas sillas como participantes, menos una.

Desarrollo: el grupo se sienta en círculo. Se pone el periódico sobre una silla situada en el centro del círculo. Quien comienza el juego (a) coge el periódico y toca con el periódico a otra persona (b) en las piernas. Rápidamente devuelve el periódico a la silla central y se sienta en su propia silla. La persona tocada (b) intenta coger el periódico y darle un azote a (a) en las piernas antes de que se siente. Si lo consigue (a) se queda en el centro. En caso contrario, (b) continúa el juego dando un azote a otra persona. Siempre hay que dejar bien colocado el periódico sobre la silla. En caso de que se caiga habrá que volver y colocarlo bien.



4.43 Cesta de frutas.

Definición: consiste en encontrar siempre una silla para sentarse.

Objetivos: fomentar la distensión y favorecer la rapidez de reflejos.

Participantes: grupo, clase,...

Material: tantas sillas como participantes, menos una.

Consignas de partida: no cambiar de fruta.

Desarrollo: las personas participantes se sitúan sentadas cada una en una silla en círculo, menos una que queda en el centro. Estarán repartidas en grupos de frutas (manzanas, naranjas...). La persona del centro gritará dos clases de frutas y esta tendrán que cambiar de sitio intentando ocupar el del centro una de las sillas que ha quedado libres. Quien queda sin silla repetirá la operación. También se puede gritar ¡frutas! y entonces todo el mundo debe cambiar de sitio.



4.44 El inquilino.

Definición: se trata de que una persona que está sola consiga entrar a formar parte de apartamentos formados por tríos.

Objetivos: pasar un rato divertido, con un ejercicio de movimiento.

Participantes: grupo, clase,...

Consignas de partida: la dinámica tiene que desarrollarse con rapidez.

Desarrollo: todo el mundo se coloca por tríos formando apartamentos. Para ello una persona se coloca frente a otra agarrándose de las manos, y la tercera, se meterá en medio, rodeada por los brazos de las anteriores. La que está en el interior será el inquilino y las que están a sus lados serán la pared izquierda y derecha respectivamente.

La persona que queda sin apartamento (si el grupo es múltiplo de 3, la persona facilitadora de la dinámica, y si hay dos sin apartamento, jugarán como una sola), para buscar sitio puede decir una de estas cosas: pared derecha, pared izquierda, inquilino o terremoto. En los tres primeros casos, las personas que están haciendo el rol nombrado tienen que cambiar de



Curso: Risoterapia y Educación Emocional

Organiza: CEP de Villamartín

Imparte:



apartamento, momento que debe aprovechar la que no tiene sitio para ocupar uno. En el caso de que diga terremoto, serán todas las personas participantes quienes tienen que cambiar y formarse nuevos apartamentos. Continúa la dinámica la persona que quedó sin sitio.



4.45 Ja – ja – ja.

Definición: consiste en provocar una cadena de carcajadas.

Objetivos: hacer reír y distender al grupo.

Participantes: grupo, clase,...

Desarrollo: una persona se tumba en el suelo. La siguiente coloca su cabeza sobre el estómago de la primera, y así las demás. Una vez colocados / as todos / as, la primera dice: "ija!"; la segunda dice "ija - ja!", la tercera "ija - ja - ja!"; y así sucesivamente, aumentando el número de "ijas!". Al llegar al final se puede comenzar en orden inverso, de forma que la última persona comienza diciendo tantos "ijas!" como jugadores / as haya, hasta llegar a la primera, que sólo dirá uno.



4.46 El sí y el no.

Definición: crear el desconcierto de una de las personas del grupo para que todos / as pasen un rato divertido.

Objetivos: pasar un rato divertido por medio de la inventiva.

Participantes: grupo, clase...

Consignas de partida: se pide a una persona voluntaria que se aparte del grupo.

Desarrollo: la persona que anima dirá al voluntario / a lo siguiente: "nos han contado una anécdota tuya. Puedes hacer preguntas al grupo para averiguar cuál es". A cada una de las preguntas, el grupo va diciendo "sí" o "no", según que la última palabra de la pregunta acabe en vocal o consonante. El desconcierto del voluntario / a llegará a ser enorme y el jolgorio del grupo monumental.

notas: puede hacerse con sucesivas personas voluntarias.



4.47 El cartero.

Definición: el cartero traerá carta para según qué personas haciendo que se muevan de sitio y se mezclen.

Objetivos: la distensión y la mezcla de participantes.

Participantes: grupo, clase...

Material: tantas sillas como participantes menos una.

Consignas de partida: todos / as sentados / as en círculo.

Desarrollo: en el centro del círculo se coloca de pie "el cartero" (que es la persona que no tiene silla), que dice: "soy el cartero y traigo cartas para las personas que tengan... gafas, zapatos, camisa amarilla, pelo rubio..." aquellas que se ven aludidas por el cartero cambian de sitio. El cartero intenta ocupar una silla, quien no consiga sentarse hace cartero, comenzando de nuevo la dinámica.

notas: esta dinámica es útil para provocar que todos / as se mezclen entre sí.



4.48 Las películas.

Definición: se trata de descubrir la película que se está representando.

Objetivos: a través de adivinar una película pasarlo bien.

Participantes: grupo, clase...

Desarrollo: nos colocaremos en un salón o habitación como si estuviésemos sentados / as en el cine. Una de las personas componentes escribirá en un folio el nombre de una película y a través de gestos explicará qué película es. Las demás personas tendrán que averiguarlo. Quien adivine primero el título será el o la siguiente en escribir e interpretar su película. Y así sucesivamente, se quedará en orden al responder para que todo el mundo tenga una oportunidad.

notas: esta prueba tendrá esa variante. Será una prueba mímica aunque se permitirán sonidos. En ningún momento se podrán usar palabras o dibujos.



4.49 Safari.

Objetivos: pasar un buen rato, favoreciendo la distensión y el buen clima del grupo.

Participantes: de 15 a 30 personas.

Materiales: se puede utilizar una cámara de fotos hecha de cartón.

Consignas de partida y desarrollo: nos ponemos en círculo alrededor de la persona facilitadora y escucharemos la siguiente historia:

Si no me conocéis me presento. Soy un / a famoso / a explorador / a. acabo de llegar de uno de mis últimos viajes. Os preguntaréis dónde he estado. Pues acabo de llegar de África y allí he visto cosas alucinantes. Sobre todo me han fascinado los animales que he visto en la jungla. Y, claro, cada vez que veía un animal cogía mi cámara y "flash", le hacía una foto. Los animales que más me gustaron fueron las jirafas y los elefantes. También me encantaron unas largas palmeras que allí había. ¿Queréis ver mis fotos? pues están aquí, vosotros / as sois mi álbum.

Ahora, yo iré paseando por la jungla, es decir, alrededor de vosotros / as, y



Curso: Risoterapia y Educación Emocional

Organiza: CEP de Villamartín

Imparte:



cuando me pare delante de uno de vosotros / as, le haré una foto y diré qué estoy fotografiando: jirafa, elefante o palmera. A continuación, la persona señalada tendrá que simular el animal mencionado, ayudada por sus compañeros de su derecha e izquierda.



4.50 Rebajas.

Objetivos: favorecer un ambiente distendido en el grupo, así como la participación dentro de él. Fomentar la agilidad.

Participantes: 15/20.

Materiales: prendas de vestir.

Desarrollo: se hace un montón de ropa, con tantas prendas como participantes menos uno. Se empieza a contar una historia o cantar una canción mientras todos los jugadores andan alrededor del montón y a una distancia convenida. Cuando se oiga la palabra "rebajas", cada persona tratará de coger una prenda, quedando eliminado / a quien no coja ninguna. Si dos jugadores cogen una misma prenda, se les propone alguna pequeña prueba para eliminar a uno de ellos (de velocidad, pares y nones, piedra-papel-tijeras...)



4.51 Prisioneros y guardianes.

Objetivos: favorecer la distensión en el grupo. Desarrollar la observación y los reflejos. Desarrollar la rapidez y la agilidad.

Participantes: a partir de 8 años.

Materiales: sillas.

Desarrollo: la mitad del grupo estará sentada en sillas y la otra mitad justo detrás. Una de las sillas no tendrá a nadie sentado / a, es decir, estará libre (prisionero), pero sí detrás (guardián). ¿Cómo defiende a su prisionero? pues dándole una suave palmada en la espalda o en la cabeza antes de que se levante totalmente de la silla. El guardián que quede solo, debe continuar hasta que tenga prisionero (pasado un tiempo determinado, se realizará el cambio de puestos).



4.52 El mundo al revés.

Definición: dinámica de distensión. Consiste en hacer lo contrario de lo que propone la persona facilitadora.

Objetivos: relajar tensiones de una forma animada.

Participantes: grupo mediano a partir de 5 años.

Consigna de partida: se sitúan los/ las participantes en una o varias filas de cara al animador.

Desarrollo: colocadas las personas participantes en filas deben hacer lo contrario de lo que propone la persona facilitadora, por ejemplo “de cara “los/ las participantes se colocarán de espalda;” agachaos” seguirán en pie. Y así sucesivamente.

Las órdenes serán rápidas. Las personas participantes quedan eliminadas con sólo iniciar el gesto verdadero.



4.53 ¿Quién falta?

Definición: averiguar quien es el compañero / a del grupo que falta.

Objetivo: animar y entretener al grupo a la vez de reafirmarlo al echar en falta a alguien del mismo.

Participantes: para todas las edades.

Duración: hasta que la persona facilitadora lo crea conveniente.

Consignas: todo el mundo en el centro del aula y no abrir los ojos ni hablar al mezclarse.

Desarrollo: los jugadores / as se disponen en círculo y a una orden determinada cierran los ojos y, sin poder hablar, se mezclan entre ellos / as. Se saca a uno / a de los jugadores / as del cuarto, o se oculta con algo. A la señal, todos / as abren los ojos. Gana el primero / a que diga quién es la persona que falta.



4.54 Palomitas pegadizas.

Definición: todas las personas participantes se convierten en palomitas de maíz y saltan sin parar.

Objetivos: esta dinámica favorece la coordinación de movimientos y el sentimiento de grupo, ayudando a pasar un rato agradable y distendido.

Materiales: una sala amplia, que facilite la libertad de movimientos.

Tiempo: el necesario para que todos / as se unan.

Desarrollo: todas las personas participantes se convierten en palomitas de maíz, se encuentran dentro de una sartén, y saltan sin parar con los brazos pegados al cuerpo, pero si en el salto se “pega” con otro / a, deben seguir saltando juntos / as, agarrándose de las manos. De esta forma se van creando grupos de palomitas saltarinas, hasta que todo el grupo forme una bola gigante.

Consigna de partida: todo el mundo se coloca de pie.



4.55 Ranitas al agua.

Definición: dinámica-juego, donde la persona facilitadora da órdenes de movimiento y se van eliminando aquellos jugadores / as que se equivoquen o se caigan.

Objetivos: con esta técnica se busca estimular un ambiente distendido desarrollando la atención y coordinación.

Participantes: grupo-clase.

Material: tiza para dibujar un círculo en el suelo.

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo: la persona facilitadora traza un círculo dibujándolo en el suelo. Alrededor de este se colocan en cuclillas los participantes. Cuando el facilitador / a diga "ranitas al agua", quienes participantes deben saltar fuera del círculo. Cuando diga "a la orilla", todo el mundo debe saltar al centro del círculo. Las órdenes deben ser suministradas de tal manera que desconcierten a quienes participantes. El jugador / a que ejecuta un movimiento diferente al ordenado por la persona facilitadora, será excluido / a del juego.



4.56 La espiral.

Definición: se trata de ir “enroscándose” todo el grupo, hasta quedar lo más apretado posible.

Objetivos: favorecer el sentimiento de grupo, la acogida y el contacto de los / las participantes. Coordinación de movimientos.

Participantes: grupo, clase,...

Consignas de partida: movimientos suaves y no muy rápidos. No oprimir en exceso.

Desarrollo: el grupo forma una larga cadena, tomados / as por las manos. La persona que está en un extremo comienza a girar sobre sí misma, mientras el resto de la cadena gira en sentido contrario. Así, hasta quedar todo el mundo apretado en un fuerte abrazo.

Una vez así, se puede proponer el hacer algún movimiento en común.



4.57 El ovillo.

Definición: se trata de decir lo que apreciamos de otras personas mientras vamos tejiendo una telaraña.

Objetivos: favorecer la afirmación de los / las demás. Cohesionar al grupo.

Participantes: grupo, clase,...

Material: un ovillo de hilo grueso o lana.

Desarrollo: todo el grupo sentado en círculo. La persona facilitadora de la dinámica comienza lanzando el ovillo a alguien sin soltar una punta. Al tiempo que le lanza el ovillo dice algo positivo que le guste o valore de la persona a quien se lo lanza. Quien recibe el ovillo agarra el hilo y lo lanza a otra persona. También dice algo que valore o le guste. Así sucesivamente, siempre sin soltar el hilo, para que vayamos tejiendo la telaraña.



5. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Cuando realizamos técnicas de relajación podemos obtener numerosos beneficios tanto a nivel físico, como a nivel psicológico. A nivel mental no sólo nos libera de pensamientos negativos, sino que nos posibilita analizar nuestra vida con mayor claridad y con más creatividad, puesto que al relajarnos, se activan ambos hemisferios del cerebro. Tras realizar una técnica de relajación podremos obtener una sensación de paz y bienestar que dura a lo largo de todo el día.

Por otra parte los beneficios de la relajación van a más, es decir, se acumulan y evolucionan a más tranquilidad y bienestar. Esta acumulación ocurre cuando hacemos de la relajación consciente una práctica de a diario. Cuanto más practicamos las técnicas de relajación, entramos con más facilidad al nivel llamado alfa pudiendo permanecer en éste durante un espacio más largo de tiempo.

Físicamente, los **beneficios** de la relajación consciente, comprobados de forma científica, son:

⇒ Disminución de la presión arterial y del ritmo cardíaco.

⇒ Se regula la respiración, lo que aporta un mayor nivel de oxígeno al



cerebro y a las células en general. Sobre todo, estimula el riego sanguíneo.

- ⇒ Disminución de la tensión muscular.

- ⇒ Se reducen los niveles de secreción de adrenalina y noradrenalina por las glándulas suprarrenales.

- ⇒ Se aumenta la vasodilatación general, lo que trae consigo una mayor oxigenación periférica.

- ⇒ Reducción en los niveles de colesterol y grasas en sangre.

- ⇒ Finalmente, aumenta el nivel de producción de leucocitos, lo que refuerza el sistema inmunológico.



5.1. La tormenta.

Definición: se trata de conseguir el efecto sonoro de una tormenta, mediante gestos y movimientos.

Objetivos: pasar un rato agradable, distender y preparar al grupo para una actividad.

Participantes: grupo, clase,...

Consignas de partida: cada participante imita lo que el / la director / a de orquesta le indica a él o ella personalmente, sin fijarse en lo que hagan las demás personas.

Desarrollo: una persona hace de director / a de orquesta de la tormenta, y se pone en el centro del círculo. Señala a una persona y frota las manos. Esta le imita, y el / la director / a va dando la vuelta al círculo hasta que todo el mundo esté frotándose las manos. Empieza de nuevo con la primera persona, indicándole que debe chiscar los dedos (mientras las demás personas participantes siguen frotándose las manos). Da toda la vuelta otra vez, hasta que todo el mundo haya dejado de frotar las manos y estén chiscando los



Curso: Risoterapia y Educación Emocional

Organiza: CEP de Villamartín

Imparte:



dedos. A continuación indica, uno / a por uno / a, que den palmadas en los muslos, y en la siguiente vuelta que den palmadas en los muslos y al mismo tiempo pisoteen el suelo (el cenit de la tormenta). Después se baja la intensidad de la tormenta, dando los mismos pasos en sentido contrario.

notas: se pueden introducir las variaciones que se quieran en el desarrollo y fuerza de la tormenta.



5.2 Método de relajación muscular.

Esta técnica comprende unos ejercicios muy sencillos y precisa en total de unos veinte minutos para su desarrollo. Muchas personas la han encontrado útil par afrontar de modo específico sentimientos de ansiedad y nerviosismo, pero también constituye una forma eficaz de relajarse después de un día agotador. Para conseguir mejores resultados, deberá escoger un lugar en el que pueda estar tendido / a. Es importante completar los ejercicios sin dormirse, aunque probablemente deseará dormir al terminar el período de relajación.

Para empezar, afloje cualquier tipo de ropa que le apriete y quítese los zapatos. Ahora tiéndase. A lo largo de los ejercicios relajará progresivamente cada parte de su cuerpo, empezando por los pies y acabando por los músculos de la cara.

Para todas las partes del cuerpo se aplican las mismas instrucciones, que son las siguientes:

- Cierre los ojos y ponga en tensión una parte de su cuerpo (por ejemplo, los pies) Mantenga esta tensión hasta contar 5. Mientras cuenta, procure aumentar la tensión: 1(fuerte), 2 (un poco más fuerte), 3



(todavía más fuerte), etc. hasta el máximo que pueda.

- Inspire profundamente y al hacerlo libere la tensión que había cogido. Repítase: relájate, relájate, relájate.

- Concéntrese sucesivamente en cada parte de su cuerpo. En cada fase, tense y relaje los músculos según las instrucciones:
 - Pies: engarfie los pies y ténselos vigorosamente, manténgase así unos segundos. Relájelos.

 - Tobillos: dirija las puntas de los pies hacia su cuerpo y tense los músculos de las pantorrillas manteniendo la tensión. Relájese.

 - Nalgas: empuje fuertemente las nalgas contra la silla, sofá, cama o suelo. Relájese.

 - Abdomen: tense el abdomen como si esperara encajar un puñetazo en el estómago. Relájese.

 - Pecho: tense los hombros apretando las palmas de las manos una contra otra. Relájese.



- Hombros: tense los hombros encogiéndolos tan altos como pueda.
 - Garganta: tense la garganta hundiendo la barbilla en el pecho. Relájese.
 - Nuca y cabeza: presione con la nuca y la cabeza contra la parte posterior de los hombros. Relájese.
 - Cara: arrugue la frente y apriete, luego relájese. Arrugue las cejas y apriete, relájese. Cierre los ojos apretando fuertemente, relájese. Apriete las mandíbulas y los dientes, relájese. Apriete los labios vigorosamente y luego deje que se entreabran lentamente.
-
- Observe en todo momento el contraste entre la tensión y la relajación.
 - Ahora, con los ojos todavía cerrados, experimente la energía que su cuerpo le está proporcionando: un sentimiento de potencia y calor, tal vez incluso un leve hormigueo.
 - Finalmente, vuelva a cada parte de su cuerpo, dígame sencillamente que se relaje cinco veces. No tense los músculos. Intente conseguir una relajación más profunda. A medida que se repite la palabra "relájate",



Curso: Risoterapia y Educación Emocional

Organiza: CEP de Villamartín

Imparte:



deje que su mente se vacíe por sí misma de pensamientos.



5.3 El recorrido.

Definición: técnica de relajación.

Objetivo: conseguir un ambiente de relajación y bienestar de cada participante y del grupo, a través de dos recorridos: uno por el cuerpo, el otro con nuestra mente.

Materiales: sillas cómodas, música suave.

Desarrollo: comenzaremos de pie y con los ojos cerrados a hacer ejercicios de respiración diafragmática: tomaremos aire por la nariz, lo retendremos y lo expulsaremos. Todo ello en intervalos de 5 segundos. La respiración completa se realizará un total de siete veces. Luego nos sentaremos y comenzaremos nuestro recorrido corporal.

Primero flexionaremos los pies hacia arriba y luego hacia abajo. A continuación doblaremos las rodillas hacia el abdomen y estiraremos las piernas. Con la espalda recta sobre la silla nos inclinaremos todo lo que podamos hacia delante y volveremos a dejar reposar la espalda.

Tras los ejercicios abdominales subiremos los brazos en cruz hacia arriba y



luego los dejaremos caer. La cabeza, la inclinaremos hacia delante, la dejaremos reposar en el centro y luego hacia atrás.

Para finalizar, nos sentaremos de la forma más relajadamente posible y con los ojos cerrados comenzaremos nuestro recorrido mental...

Con la compañía de música suave seremos aves libres en vuelo:

Comenzaremos nuestro vuelo con el amanecer, con un suave aleteo volaremos. Atravesaremos un hermoso campo lleno de flores de múltiples colores, rodeándonos de hierba fresca y verde. Mientras volamos el paisaje formará parte de nosotros / as, mientras nos vamos acercando a una suave y cálida playa.

A medida que avanzamos, la fina arena nos marcará el camino hacia la orilla a la vez que el sol comienza a descender lentamente, llegando a la orilla, donde la arena se vuelve más oscura, nos adentraremos en el gran azul, mientras que en el horizonte el sol calienta nuestro rostro.

Cuando el cielo comienza a tomar el tono oscuro del mar, nos dejaremos caer suavemente sobre el mar, éste meciéndonos con un ritmo firme, lento, suave que nos devolverá a la orilla, donde quedaremos dormidos / as en la noche con el único brillo de la luna y las estrellas.



Curso: Risoterapia y Educación Emocional

Organiza: CEP de Villamartín

Imparte:



En este momento, la habitación estará a oscuras y abriremos con suavidad los ojos. Abandonaremos la habitación a oscuras para no dañarnos los ojos al encender la luz.

notas: cada ejercicio lo haremos en intervalos de cinco segundos sin abrir los ojos y manteniendo una respiración suave y pausada.



5.4 Inflar y desinflar.

Objetivos: relajar y distender al grupo.

Material: ninguno, como alternativa, música relajante.

Participantes: grupo de 15 a 30 personas, a partir de 5 años.

Desarrollo: nos ponemos por binas uno / a de la pareja se tumba en el suelo e imagina que es una pelota o un globo desinflado. La otra persona tiene que elegir una parte de su cuerpo por la que se infla esa pelota. Ésta hará el gesto como si llevara un bombín a la otra persona. La persona que está en el suelo se irá levantando poco a poco como si se fuera hinchando hasta que esté de pie por completo. Entonces la persona que infla empieza a “jugar con la pelota”, hace como si la botara, la hace rodar, la tira y bota contra una pared, pero todo muy suavemente y avisando a su compañero / a lo que va a hacer en cada momento. Después de unos 5 minutos la persona facilitadora da la consigna de que desinflamos nuestro globo: “destapamos o pinchamos nuestro globo”. La persona que hace de globo hace como si se desinflara y podrá dar vueltas, correr para acabar nuevamente en el suelo desinflada. A continuación repetimos, pero cambiando los papeles, el / la que antes era globo es ahora inflador y viceversa.



5.5 Respirando el arco iris.

Desarrollo: este ejercicio se basa en la respiración y juega con los colores. Proporciona una relajación profunda en un espacio muy corto de tiempo. Con él, toman conciencia de su propio cuerpo.

Se comienza con tres respiraciones abdominales. En la primera se les pide que inspiren profundamente y que expulsen el aire como si pidiera salir por las plantas de los pies. En la segunda debe tomarlo y echarlo como si pudiera salir por la palma de las manos. En la tercera, se les dice que lo echen por la coronilla.

A continuación respiran profundamente un aire color rojo que llena los últimos rincones de su cuerpo, lo retiene unos segundos, y lo expulsan, toman aire color naranja, lo retienen y lo expulsan, y repiten la operación con aire amarillo, verde, azul, violeta y blanco.



5.6 Visualizaciones... El arco iris.

Objetivos: lograr que el grupo se relaje.

Participantes: grupo, clase...

Desarrollo: el simbolismo de los colores es una potente inducción que proporciona igualmente información sobre el marco de referencia del sujeto. Para profundizar en el estado de relajación, te propongo visualizar los colores del arco iris.

Cada color te va a llevar a un nivel más profundo. Si tienes dificultades para ver los colores, no tiene importancia (sugestión paradójica); basta con que los nombres para que instantáneamente entres en un nivel mental más profundo.

- El rojo.

Un rojo muy vivo y hermoso.

Rojo tal vez como un fruto o una flor.

Deja que ese color se instale en tu mirada interna.

- El naranja.



El color naranja, un color radiante, dinámico.

Si tu mente se distrae, vuélvela sin violencia al color naranja.

- El amarillo.

Un amarillo luminoso.

Amarillo como el sol.

Siente el calor del sol sobre tu plexo solar (inducción cenestésica que favorece la relajación y la vasodilatación)

Tu plexo solar está caliente, agradablemente caliente como una fuente de calor.

Deja que este calor circule por todo tu cuerpo. Especialmente por las zonas que necesitan cuidados y cariño (sugestión cenestésica que mejora la idea que se tiene sobre el propio cuerpo y que invita al sujeto a cuidar de sí mismo / a)

- El verde.

Verde como una pradera inmensa que se extiende bajo el sol.

- El azul.

El azul, un azul profundo, un azul muy hermoso.

- El violeta.



Curso: Risoterapia y Educación Emocional

Organiza: CEP de Villamartín

Imparte:



Un violeta armonioso.

Con el violeta llegas al nivel más profundo.

Toma unos instantes para apreciar y disfrutar de todas esas sensaciones agradables de tu cuerpo.



5.7. Método de representaciones numéricas.

Objetivos: el método de representaciones numéricas tiene como objetivo conseguir un correcto auto – control psicoemocional en situaciones estresantes puntuales.

Participantes: grupo, clase...

Desarrollo: esta técnica rápida y sencilla para disminuir la ansiedad consiste en representar mentalmente el número 10.000, preferiblemente de forma que quede dibujado como en una pizarra en el campo de la conciencia. Se le restan dos unidades a este número y representamos el número resultante, eso es el 9.998. Se restan otras dos unidades y se representa el número resultante siguiente. Se debe realizar esta actividad repetidamente durante 15 minutos, hasta que los pensamientos negativos desaparezcan de nuestra mente.



5.8. Relajación muscular profunda.

Definición: se trata de una técnica activa muy adecuada para las personas que tienen dificultad para relajarse.

Objetivos: conseguir la relajación física del grupo.

Participantes: grupo, clase...

Consignas de partida: para poner en práctica la siguiente técnica podría ser conveniente que se grabara el texto en una cinta, hablar en un ritmo moderado, ni demasiado rápido ni demasiado lento.

Tiempo: la dinámica dura aproximadamente 30 minutos.

Desarrollo: sería el siguiente:

⇒ comenzamos echándonos en un lugar cómodo, tranquilo, silencioso, donde puedas mantener la columna vertebral erguida.

⇒ cierra los ojos, intenta regular tu respiración... intenta ponerte lo más



cómodo / a, lo más relajado / a posible.

- ⇒ empieza el ejercicio de relajación con la mano no dominante, esto quiere decir que si eres diestro / a empezarás con la mano izquierda y a la inversa. con tu mano no dominante haz un puño. hazlo fuerte, muy fuerte, siente la tensión en tus dedos, en tu mano, incluso subiendo por tu antebrazo. siente la tensión, la presión que puedes crear y... ahora relájala. deja que tus dedos se suelten lentamente, experimenta la sensación de pérdida de tensión, relaja la mano y repítelo de nuevo, haz un puño con la misma mano, experimenta la tensión, la presión y ahora... relájala. muy bien.

- ⇒ iremos ahora a la otra mano. haz un puño con tu mano dominante, con fuerza. siente la tensión en los dedos, en la mano, subiendo por tu antebrazo... siente la tensión, la presión y... relájala. concéntrate en la reducción de tensión a medida que tus dedos se van soltando, a medida que los sientes más y más relajados. hazlo de nuevo, con tu mano dominante haz un puño, siente la tensión... estúdiala... y relaja.

- ⇒ bien. centra tu atención en los brazos, imagina que hay una cuerda sujetando tus dedos y tirando de ellos hacia atrás. es decir, pon tus palmas apoyadas contra el suelo y haz que tus dedos, poco a poco, se vayan separando del suelo y elevándose hacia arriba y atrás hasta señalar al techo. con los brazos paralelos a tu cuerpo empuja los dedos, sólo los dedos hacia atrás. siente la tensión en el dorso de la mano, en



la muñeca, a lo largo de los antebrazos, experimenta esa tensión que has creado. y ahora imagínate que alguien corta la cuerda que sujeta tus dedos, relájalos, deja que tus dedos caigan, deja que tu mano, tu muñeca, tu antebrazo, se relajen. ahora hazlo otra vez, levantando los dedos experimenta la tensión, en la parte posterior de las manos, en la muñeca, en el antebrazo, concéntrate en esa tensión, y... relaja. la cuerda se ha cortado, tus dedos, tus antebrazos, tus muñecas, están relajados.

- ⇒ sigue hacia arriba, con la parte superior de tus brazos, flexiona los bíceps como si fueras el hombre forzudo de un circo, dobla los brazos, como si levantaras un peso, separando las manos del suelo y colocando el antebrazo perpendicular al suelo. flexiona los músculos del brazo. flexiona el brazo, tensa los bíceps, doblando el codo. siente la tensión, en los bíceps, crea esa tensión y experimentala, concéntrate en ella. y... ahora relaja, deja que tu brazo caiga cómodamente, suavemente, apóyalo en el suelo, simplemente relájalo. hazlo otra vez, flexiona el brazo, siente la tensión que puedes crear ahí, concéntrate, analiza esa tensión, relájala. experimenta lo cómodo que es este nuevo estado. observa el contraste que hay entre tensión y relajación.

- ⇒ pasa a los tríceps, el músculo opuesto a los bíceps, tensa los tríceps, alargando los brazos hacia delante, sin doblar los codos, como si caminaras en sueños, siente la tensión que has creado, experimenta esa tensión, analiza esa tensión. y... ahora relájalos, deja que tus brazos caigan suavemente, nota la diferencia entre la tensión que creaste en



tus tríceps y la sensación actual de relajación. vuelve a repetirlo, estira los brazos, no dobles los codos, tensa los tríceps, siente la sensación de tensión y... relaja. observa de nuevo el contraste entre tensión y relajación. los dedos, las manos están relajados, las muñecas, los antebrazos y la parte superior de los brazos están relajados.

- ⇒ centra tu atención en los hombros, encógelos, empuja los hombros tan arriba como puedas, como si fueras a tocar las orejas con tus hombros, súbelos, siente la tensión que has creado, siente la presión. y... relaja, deja que los hombros caigan cómodamente relajados, elimina la tensión más y más, siente como esta sensación de relajación se extiende a lo largo de tus brazos. y ahora, repite, vuelve a elevar los hombros, concéntrate en esa sensación de tensión que estás experimentando, siente la tensión en los hombros, en el cuello, en la parte superior de la espalda, analiza esa tensión. y... ahora relájalos. haz que la tensión salga fuera de tus hombros, de tus brazos, de tus antebrazos, haz que la tensión salga por la punta de tus dedos, experimenta una agradable sensación de bienestar, de calor, de pesadez, que fluya a lo largo de tus brazos.

- ⇒ pasa a la cara, concentra tu atención especialmente en la frente donde la tensión puede convertirse fácilmente en dolores de cabeza tensionales. arrugar la frente elevando las cejas, arrúgala, elevan las cejas y arruga la frente, concéntrate en la tensión que estás sintiendo en tu músculo frontal. y ahora relájala, alisa totalmente la frente, siente el bienestar, la relajación que experimenta, observa la diferencia entre la



tensión que has creado y este nuevo estado de relajación. hazlo de nuevo pero frunciendo el ceño, intenta juntar las dos cejas, siente el ceño arrugado, intenta concentrarte en la tensión que has creado en la frente. y... ahora relájala, alísala totalmente, experimenta la diferencia entre la tensión y la relajación.

- ⇒ baja hacia los ojos, cierra con fuerza los ojos, siente la tensión que creas alrededor de tus ojos, analiza esa tensión, experimentala. y ahora relájalos, tus ojos están suavemente cerrados, una gran sensación de relajación, de bienestar cubre tus ojos. repítelo de nuevo, cierra fuertemente los ojos, tan fuerte como te sea posible siente toda la tensión que puedes crear y ahora relájalos.
- ⇒ llegas a la boca y va a empezar con los labios, arruga los labios, como si estuvieras chupando un limón, siente la tensión, la presión que experimentas en los labios y alrededor de tu boca. y... ahora relájalos. tus labios están suavemente cerrados. hazlo otra vez, arruga los labios, como si estuvieras chupando algo agrio, concéntrate en la tensión, siente la tensión, analízala y ahora relájalos, observa de nuevo la diferencia entre tensión y relajación.
- ⇒ ahora centra tu atención en el interior de tu boca, presiona la lengua contra el paladar, fuertemente, siente la presión, la tensión en la lengua, incluso en la garganta. y relaja. ahora la lengua descansa suavemente en tu boca, sientes una gran sensación de relajación. hazlo



de nuevo, presiona la lengua contra el paladar, siente la tensión, concéntrate en esa tensión y relaja.

- ⇒ pasa a la mandíbula, proyecta tu mandíbula hacia fuera, siente la tensión que creas en la parte posterior e inferior de la mandíbula, al proyectar hacia fuera tu mandíbula, concéntrate en la tensión, analízala. y... relaja. tu mandíbula está suavemente relajada. hazlo de nuevo, adelanta tu mandíbula, siente la tensión, relájala, siente la diferencia entre la tensión y la sensación de relajación que ahora experimentas.

- ⇒ baja hacia la garganta, coge aire como si fueras a bostezar, abre mucho la boca, toma aire y siente la tensión en la garganta. lleva el aire hacia dentro y siente la tensión, ahora simplemente bosteza y deja salir todo el aire, como si realmente estuvieras bostezando. relaja y observa el contraste entre la tensión que has creado y la relajación que sientes ahora. hazlo de nuevo, tensa la garganta como si fueras a comenzar a bostezar, recuerda esa sensación de tensión, completa el bostezo y relaja.

- ⇒ pasa al cuello, este es un lugar muy común de experimentar estrés, también está muy comprometido con el origen de los dolores de cabeza tensionales. empuja la cabeza hacia atrás, no tanto como para experimentar dolor, siente tirantez en la parte posterior del cuello, en la parte posterior de la espalda, en los hombros. lleva la cabeza hacia delante, como si quisieras llevar la barbilla al pecho, pero no fuerces, no



hagas demasiada fuerza, siente la tensión que estás experimentando. recupera la posición normal, coloca la cabeza sobre la superficie de apoyo y siente una sensación de relajación. hazlo de nuevo, primero empuja la cabeza hacia atrás, experimenta la tensión en la parte posterior del cuello, concéntrate en esa tensión y luego lleva suavemente el cuello hacia delante, intenta tocar el pecho con la barbilla, siente la tensión en tus cervicales, a lo largo de tu cuello, en tu cabeza, y ahora relaja, coloca la cabeza echada cómodamente, relaja. observa la diferencia entre la sensación de relajación que sientes ahora y la tensión que sentías antes. vuelve todo lo que puedas la cabeza hacia la izquierda. lentamente gírala despacio hacia la derecha, concéntrate durante todo el giro en la tensión colocas en tu cuello. relájalo, colócalo en su ángulo normal, siente la diferencia entre la tensión del giro y la relajación. hazlo de nuevo, gira la cabeza, suavemente hacia la izquierda, hacia la derecha y experimenta la tensión de los músculos de tu cuello que dirigen ese movimiento, experimenta esa tensión y ahora relájala, coloca tu cabeza en su posición normal, deja que la sensación de relajación se extienda y siente una sensación de calor, de pesadez que recorre tus dedos, tus manos, tus brazos, tus hombros, tu cuello, tus músculos faciales, tu cuero cabelludo, llega hasta los ojos, los labios, la boca, la mandíbula, la garganta, el cuello, te sientes más y más relajado / a, cada vez más relajado / a.

- ⇒ extiende hacia el pecho, respira hondo, coge aire, intenta llevarlo hacia el fondo tus pulmones, contén la respiración y experimenta la tensión.



lentamente expulsa el aire a través de la nariz, expulsa suavemente el aire, siente como la tirantez y la tensión fluye fuera de tu cuerpo. cuando estés listo / a, repite el ejercicio, vuelve a respirar profundamente, contén la respiración concentrándote en la tensión que eso genera y expulsa el aire suavemente a través de la nariz, sintiendo una gran sensación de relajación, a medida que expulsas el aire. continúa respirando con normalidad, cómodamente, concentrándose en la gran sensación de relajación que experimentas en el pecho.

- ⇒ saca el pecho hacia fuera, como si estuvieras en una parada militar en la posición de firmes, saca el pecho tan afuera como puedas, siente la tensión que creas en la parte superior de la espalda, en los hombros, en el cuello, en el pecho, experimenta esa tensión, concéntrate en ella. y relájala, deja que tu pecho vuelva a su posición normal, experimenta la relajación de ahora, en contraste con la tensión que has creado anteriormente. hazlo de nuevo.

- ⇒ baja hacia el estómago y el abdomen, mete el estómago hacia dentro, como si quisieras tocarte la columna vertebral, mételo todo lo que puedas, siente la tensión que puedes crear ahí en tu estómago. y ahora relájalo, concéntrate en la sensación de relajación en contraste con la tensión anterior, siente cómo la relajación se extiende por tu estómago, por tu abdomen, por tu pecho. hazlo de nuevo.

- ⇒ pasa a la parte inferior de la espalda, arquea la espalda, separándote de



la superficie de apoyo, arquéalala de una manera que no resulte dolorosa peor que te permita sentir la tirantez en esa parte de la espalda, experimenta la tensión, concéntrate en la tensión. y relaja, deja que tu espalda se apoye en la superficie, y te sientes más relajada, cada vez más relajado. hazlo de nuevo.

- ⇒ contrae los glúteos, siente la tensión y la tirantez que puedes crear en tus músculos, concéntrate en esa tensión. y relaja, siente la relajación. hazlo de nuevo.

- ⇒ pasa a tus piernas, estira tus piernas, manteniendo las rodillas rectas, los dedos de los pies apuntando al techo, las plantas de los pies perpendiculares al suelo. siente la tensión que creas en tus piernas, en tus pantorrillas, concéntrate en la tensión. y ahora relájala. siente la sensación de mayor relajación a medida que recorre tus piernas. hazlo de nuevo.

- ⇒ estira las piernas pero con los dedos de los pies flexionados hacia el suelo, siente la tensión que has creado en la planta de los pies, en los dedos. siente la tensión, concéntrate en ella y relaja. hazlo de nuevo. disfruta de la sensación de relajación.

- ⇒ ahora revisa mentalmente tu cuerpo, piensa poco a poco en cada una de las partes de tu cuerpo que han intervenido en el ejercicio recórrelas



para eliminar cualquier tensión residual que pueda quedar. a medida que enfocas tu atención en cada parte de tu cuerpo deja que la tensión se disipe, no tienes que moverla ni tensarla, sólo tienes que dejar que la sensación de calor y de pesadez sustituya a la sensación de tensión. a medida que recorres las distintas zonas te sientes más y más relajado / a, más y más tranquilo / a, más y más pesado / a.

- ⇒ mentalmente cuenta del tres al uno, lentamente cuenta hacia atrás y abre los ojos, lentamente, cuando estés preparado / a para ello.

- ⇒ el ejercicio ha terminado.



5.9. La naranja masajeara.

Definición: sentirnos a gusto con un masaje y disfrutar de recibirlo y de ejecutarlo al compañoero / a.

Objetivos: disfrutar del masaje y establecer una buena conexión con el compañoero / a.

Participantes: por parejas.

Materiales: naranjas o pelotas y aislante. Optativo: música relajante.

Consigna de partida: silencio para poder relajarse mejor.

Desarrollo: por parejas tumbados / as de espalda y cogiendo la naranja en la palma de la mano iremos haciendo un masaje por todo el cuerpo de forma circular, incluyendo las manos y los pies. Al hacer el masaje con la pelota o naranja conseguimos una relajación del todo el cuerpo pero sin tocar a nuestro compañoero /a evitando así que el compañoero / a se sienta violento /a.



6. CITAS CÉLEBRES Y CURIOSIDADES

Citas con humor de personajes célebres:

- “Se dice que el tiempo es un gran maestro, lo malo es que va matando a sus discípulos”. Berlioz.
- “No hay mañana que no deje de convertirse en ayer”. Proverbio persa.
- “Nací modesto... pero no me duró”. M. Twain.
- “La soberbia nunca baja de donde sube, porque siempre cae de donde subió”. Quevedo.
- “La experiencia es un peine que te dan cuando te quedas calvo”. O. Bonavena.
- “La tontería es infinitamente más fascinante que la inteligencia. La inteligencia tiene sus límites, la tontería no”. Claude Chavrol.
- “Si quieres confía en la pata de un conejo... pero recuerda que no sirvió de nada al conejo, y tenía cuatro”. Shay.
- “Pasar por idiota a los ojos de un imbécil es un deleite de exquisito buen gusto”. Courteline.
- “Todos los hombres son dioses para su perro. Por eso hay tanta gente que ama a los perros más que a los hombres”. A. Huxley.



- “Mis deseos son órdenes para mí”. O. Wilde.
- “La primera vez que tú me engañes la culpa será tuya, la segunda será mía”. Proverbio árabe.
- “Todos los cementerios de este mundo están llenos de gente que se consideraba imprescindible”. Clemenceau.
- “Bendito el que no espera nada, porque nunca será defraudado”. A. Pope.
- “El secreto de aburrir a la gente es decirlo todo”. Voltaire.
- “Más vale parecer un idiota con la boca cerrada, que abrir la boca y disipar toda duda”. Anónimo.
- “No estoy de acuerdo con las relaciones antes del matrimonio, porque hacen llegar tarde a la ceremonia”. Anónimo.
- “Hay gente que está demasiado educada para hablar con la boca llena, pero no les importa hacerlo con la cabeza hueca”. Anónimo.
- “Los humoristas y los filósofos dicen muchas tonterías, pero los filósofos son más ingenuos y las dicen sin querer”. Noel Clarasó.
- “La imaginación consuela a los hombres de lo que no pueden ser. El humor los consuela de lo que son”. Winston Churchill.
- “No hay un espíritu bien conformado al que le falte el sentido del humor”. Samuel T. Coleridge.
- “La potencia intelectual de un hombre se mide por la dosis de humor que es capaz de utilizar”. Friedrich Nietzsche.
- “Muchas veces ayudó una broma donde la seriedad solía oponer



resistencia". Platón.

- "El humorista es un hombre de buen mal humor". Jules Renard.
- "La percepción de lo cómico es un lazo entre los hombres". Ralph W. Emerson.
- "Encuentro la televisión muy educativa. Cada vez que alguien la enciende, me retiro a otra habitación y leo un libro". Groucho Marx.
- "El humor no es un don del espíritu, sino del corazón". Ludwig Börne.
- "El sentido del humor consiste en saber reírse de las propias desgracias". Alfredo Landa.
- "El humor es una lógica sutil". Horacio.
- "El escritor es un hombre sorprendido, el amor es motivo de sorpresa y el humor, un pararrayos vital". Alfredo Bryce Echenique.
- "El buen humor es el mejor traje que puede lucirse en sociedad". William M. Thackeray.
- "El verdadero humor empieza cuando ya no se toma en serio la propia persona". Hermann Hesse.
- "Hay dos clases de bromas: una incivil, petulante, malévola, obscena; otra elegante, cortés, ingeniosa y jovial". Cicerón.
- "Bromear es una de las cosas amenas de la vida, pero cuesta muchos años de aprendizaje". Lin Yutang.
- "Quien nos hace reír es un cómico. Quien nos hace pensar y luego reír es un humorista". George P. Burns.
- "Reírse de todo es propio de tontos, pero no reírse de nada, lo es de



estúpidos". Erasmo de Rotterdam.

- "No hay día más perdido que aquel en que no hemos reído". Charles Chaplin.
- "Definir el humor es como pretender pinchar una mariposa con el palo de un telégrafo". Enrique Jardiel Poncela.
- "A fin de cuentas, todo es un chiste". Charles Chaplin.
- "El humor se tiene o no se tiene y es la manera de ver las cosas con claridad". Antonio Mingote.
- "Cuando uno es incapaz de reírse de sí mismo, ha llegado el momento de que los otros se rían de él". Thomas Szasa.
- "No podemos estar enojados mucho tiempo con alguien que nos hace reír". Jay Leno.
- "El humor y la sabiduría son las grandes esperanzas de nuestra cultura". Konrad Z, Lorenz.
- "La sonrisa cuesta menos que la electricidad y da más luz". Proverbio escocés.
- "Es posible que me hubiera aniquilado la tristeza, si no me reanimase la facilidad que tenía para descubrir la parte cómica de las cosas". Anatole France.
- "La vida se domina sonriendo, o no se domina". Proverbio chino.
- "La sonrisa cuesta menos que la electricidad y da más luz". Proverbio escocés.
- "El humor es la manifestación más alta de los mecanismos de



adaptación del individuo". Sigmund Freud.

- "El sentido del humor es comunicación y creatividad". Lluís Cuguta.
- "Cuanto más rápida es la transición entre lo serio y lo cómico, más sano está uno y mejor funciona su sistema inmunológico". Mario Satz.
- "El humor es el antídoto ante cualquier fanatismo. El ser humano deja de ser un animal miserable cuando se ríe de sí mismo. Quien no sabe reírse de sí mismo suele ser un soberbio. Por eso es fundamental el papel de los humoristas: para desenmascarar y desacralizar". Emilio Temprano.
- "Nunca he visto a un fanático con sentido del humor, ni a nadie con sentido del humor que sea un fanático". Amos Oz.
- "La fórmula del humor es un 50 por 100 de gracia para hacer asimilable un 50 por 100 de filosofía". Evaristo Acevedo.
- "El humor no necesariamente ha de llevar a la risa, ni a la sonrisa siquiera, el humor cumple con su tarea "sólo" con mostrarnos que pueden verse las cosas de formas muy diferentes a las acostumbradas, porque si algo logra el humor es separarnos de lo rutinario y hacer de cicerone por lugares nunca sospechados". Ángel Rz. Idígoras.
- "El sentido del humor hace descubrir muchas cosas en el mundo que sin él no se descubrirían. La risa no sólo es una cuestión divertida sino un modo de conocer la realidad". Antonio Cayo Moya.
- "Si la creatividad humana es nuestra capacidad para utilizar lo conocido de un modo que arroje nueva luz sobre lo desconocido, el humor invierte esa operación y se sirve de la invención y creatividad para



arrojar luz sobre lo común y cotidiano”. Eva Aladro.

- “El humor tiene la capacidad de devolverte la certeza de que la vida vale la pena. Y uno se salva, a veces, por el chiste, por el mágico sonido de la risa, que puede no ser tu risa; por la escondida capacidad de tomarte el pelo, de verte desde afuera y reírte de vos mismo. Creo que eso es lo que me ha salvado a mí, y que tiene su expresión perfecta en el consejo que una vez me dio un amigo brasileño, que me dijo que no me tomara en serio nada que no me hiciera reír”. Eduardo Galeano.
- “Debe evitarse como bromas de mal género (...) todas las que lastiman la dignidad u ofenden el amor propio de nuestros semejantes”. Nociones de urbanidad. D José Martínez Aguiló. Libreros Editores. Barcelona, 1917.
- “Del mismo modo que el pequeño poema japonés conocido como haiku rompe el cauce inexorable del tiempo al detenerse en la contemplación de un detalle efímero – el haiku reproduce siempre un movimiento leve sobre un paisaje estático -, el chiste gráfico rompe con todo aquello que, día a día, se juzga inamovible: la autoridad, la costumbre o la política entendida como el patrimonio de los gestores”. Iván Pintor Iranzo.
- “No se sabe si el humor es de derechas o de izquierdas. Lo que está claro es que le favorece el juego a la contra”. Manuel Vicent.
- “El humor es trasgresión, nos obliga a crear una interpretación distinta de las cosas, por eso la religión y la política tienden a excluir el humor, al que temen más que a las bombas. Cuanto más dogmática es una sociedad, menos sentido del humor hay en ella”. Luis Muñiz.



- “Lo cómico ha sido tantas veces definido como cuantas han sido las escuelas literarias y estéticas de los diversos siglos”. Enciclopedia Espasa Calpe.
- “El humorista no sólo pone de relieve el ridículo de las cosas, sino que, además, evoca la piedad, la ternura, y la compasión en pro de lo que sufren. El humorista es una especie de predicador laico. El humor es una manera especial y singularísima de ver y sentir las cosas; es una anticipación, un paso adelante (a veces dato en falso) para romper el ritmo de lo normal”. Enciclopedia Espasa Calpe.
- “Lo único que pretende el humor es que, por un instante, nos salgamos de nosotros mismos, nos marchemos de puntillas a unos veinte metros y demos una vuelta a nuestro alrededor contemplándonos por un lado y por otro, por detrás y por delante, como ante los tres espejos de una sastrería y descubramos nuevos rasgos y perfiles que no nos conocíamos”. Miguel Mihura.
- “¿En qué difiere el humorismo de nociones análogas tales como la sátira, el ingenio y la ironía? ¿Cuál es el vínculo entre el humor, tal como lo concebimos hoy, y su étimo latino humor (fluido corporal)? Hoy, el componente humoral oculto continúa obrando subrepticamente contra toda asimilación del humor a lo cómico en general. Más aún, no es posible comprender el fenómeno del humor, si no se toma en consideración el de la melancolía. Ambos conceptos no sólo se aclaran recíprocamente, sino que sólo pueden conceptualizarse mediante una elaboración común”. Jonathan Pollock.
- “Cabe esperar que a la risa se le reconozca algún día su poder para desenmascarar la imbecilidad y en consecuencia su contribución en la



búsqueda universal de la verdad". Antonio Orejudo.

- "Los humoristas le son tan necesarios a la sociedad como al ser humano el aire que respira". Manuel Ibáñez Escofet.
- "Vaya por delante que una de las cosas más difíciles sobre las que se puede escribir es el humor. ¿Cómo definir el humor sin caer en la seriedad? Basta con leer el tratado que escribió Bergson sobre "La risa": uno de los mayores tostones que te puedes echar a la cara". Asís Lazcano.
- "La risa es la distancia más corta entre dos personas, más allá del beso y del abrazo". Dr. J.C. Rodríguez Jurado.
- "Hay que reírse con y no de". Groucho Marx.
- "La risa no es siempre sana ni liberadora (...) Hay risas nerviosas, muy nerviosas, y risas exacerbadas o pavorosas. Hay también quien ríe por reír, que sufre las risas como rictus o soporta risas tontas. Ninguna de ellas convoca el amor o la simpatía por los semejantes". Vicente Verdú.
- "Existe una risa inofensiva o inocente, que refuerza la solidaridad del grupo, y una risa maliciosa, a expensas de una persona que se ve excluida, al menos momentáneamente, del grupo por efecto de la misma". Peter Berger.
- "Dos géneros hay de chanzas: uno grosero, libre, vicioso y obsceno; otro elegante, urbano, agudo y gracioso". Cicerón.
- "El humor sarcástico es una buena muestra del humor destructivo que no se conforma con derribar al oponente sino que intentará entre muecas agresivas y sentencias punzantes desgarrarlo y herirlo. Es un



hecho real la capacidad que tiene el humor para la destrucción. Se pasa una fina y sutil barrera. Del reír junto al otro – con el otro – pasa a otro plano peligroso y dañino como es “reírse del otro”. Sus faltas, dificultades, minusvalías o imperfecciones son motivo para la mofa, la sátira y la mordacidad”. Jesús Damián Fernández.

- “Todos los más profundos filósofos han declarado que una definición del humor era cosa humanamente imposible”. A.G. LeStrange.
- “Hay tres médicos fundamentales: el doctor Dieta, el doctor Calma y el doctor Risa”. Jonathan Swift.

✦ **Citas de Woody Allen:**

- “Cuando un médico se equivoca, lo mejor es echarle tierra al asunto”.
- “La música japonesa es una tortura china”.
- “Hay que trabajar ocho horas y dormir ocho horas, ¡pero no las mismas!”
- “Cuando todo sube, lo único que baja es la ropa interior”.
- “Le tengo envidia a los mosquitos: siempre mueren entre aplausos”.
- “Mi padre vendió la farmacia porque no había más remedio”.
- “Bígamo: idiota al cuadrado”.
- “El mago hizo un gesto y desapareció el hambre, hizo otro gesto y desapareció la injusticia, hizo otro gesto y desapareció la guerra. El



político hizo un gesto y desapareció el mago”.

- “Es curioso que se le denomine sexo oral a la práctica sexual en la que no se puede hablar”.
- “Algunos matrimonios acaban bien, otros duran toda la vida”.
- “El negocio más expuesto a la quiebra es el de la cristalería”.
- “La inactividad sexual es peligrosa, produce cuernos”.
- “Hoy es día la fidelidad sólo se ve en los equipos de sonido”.
- “Hay estudiantes que les apena ir al hipódromo y ver que hasta los caballos logran terminar su carrera”.
- “Morir es como dormir, pero sin levantarse a hacer pis”.
- “La marihuana causa amnesia y... otras cosas que no me acuerdo”.
- “Las ventajas del nudismo saltan a la vista”.

✚ **Citas de Groucho Marx:**

- “Una cita a ciegas puede convertirse en un cerdo con sombrero y un bolso de mujer”.
- “Jamás aceptaría pertenecer a un club que me admitiera como socio”.
- “Estos son mis principios. Si a usted no le gustan, tengo otros”.
- “Nunca olvido una cara. Pero en su caso, estaré encantado de hacer una excepción”.



- “Desde el momento en que cogí su libro me caí al suelo de risa. Algún día espero leerlo”.
- “La justicia militar es a la justicia lo que la música militar es a la música”.
- “La inteligencia militar es una contradicción en los términos”.
- “Una mañana me desperté y maté a un elefante en pijama. Me pregunto cómo pudo ponerse mi pijama”.
- “La televisión ha hecho maravillas por mi cultura. En cuanto alguien enciende la televisión, voy a la biblioteca y me leo un buen libro”.
- “Debo confesar que nací a una edad muy temprana”.
- “O usted se ha muerto o mi reloj se ha parado”.
- “Partiendo de la nada alcancé las más altas cimas de la miseria”.
- “Citadme diciendo que me han citado mal”.
- “El matrimonio es una gran institución. Por supuesto, si te gusta vivir en una institución”.
- “La política es el arte de buscar problemas, encontrarlos, hacer un diagnóstico falso y aplicar después los remedios equivocados”.
- “Bebo para hacer interesantes a las demás personas”.
- “Sólo hay una forma de saber si un hombre es honesto: preguntárselo. Y si responde “sí”, sabes que es un corrupto”.
- “¿Servicio de habitaciones? Méndenme una habitación más grande”.
- “La política no hace extraños compañeros de cama. El matrimonio sí”.
- “No puedo decir que no estoy en desacuerdo contigo”.



- “El matrimonio es la principal causa de divorcio”.
- “Lo malo del amor es que mucho lo confunden con la gastritis y, cuando se han curado de la indisposición, se encuentran con que se han casado”.
- “Perdonen si les llamo caballeros, pero es que no los conozco muy bien”.
- “¿Pagar la cuenta?... ¡Qué costumbre tan absurda!
- “Me casé por el juzgado. Debería haber pedido un jurado”.
- “Es usted la mujer más bella que he visto en mi vida... lo cual no dice mucho en mi favor”.
- “Hasta luego cariño... ¡Caramba!, la cuenta de la cena es carísima... ¡Es un escándalo!... ¡Yo que tú no la pagaría!”
- “El verdadero amor sólo se presenta una vez en la vida... y luego ya no hay quien se lo quite de encima”.
- “Perdonen que no me levante” (Epitafio de Groucho Marx)
- “Hijo mío, la felicidad está hecha de pequeñas cosas: un pequeño yate, una pequeña mansión, una pequeña fortuna...”
- “He disfrutado mucho con esta obra de teatro, especialmente en el descanso”.



Curiosidades acerca de la risa:

- En relación a la cantidad de energía que es consumida, una hora de angustia equivale a cinco horas de trabajo físico.
- Cuando reímos a carcajadas durante cinco minutos estamos haciendo la equivalencia a 45 minutos de ejercicio aeróbico.
- Las risas verdaderas, explosivas, hacen mover 400 músculos en todo el cuerpo, activan el sistema inmunológico y oxigenan los tejidos.
- Desde que nacemos y hasta los seis años reímos unas 300 veces diarias. Ya en la edad adulta, las personas más risueñas alcanzan 100 risas al día y las menos alegres apenas llegan a 15.
- Las personas que ríen poco o carecen sentido del humor son más propensas a padecer enfermedades graves como el cáncer.
- En la antigua China e India, existían templos donde se reunían para reír, consideraban a la risa como algo divino y de sabios y le daban un



carácter espiritual de alto grado.

- El Dr. Labott estudió el impacto químico de la risa y del llanto, observando que el estímulo humorístico mejora la inmunidad.
- En la India el Dr. Madam Cataría ha creado los clubes de la risa, que se han extendido a más de 1300 alrededor del mundo, donde se encuentran sistemáticamente para reír, siendo el club du rire de París uno de los más importantes.
- Cada día son más los programas de prevención de enfermedades que incluyen los talleres de la risa como elemento importante de los mismos y es comparado con el orgasmo en cuanto a la liberación y placer que provoca.
- En Japón, las empresas cuentan con espacios para reír, pues han observado como la risa y la buena predisposición mejoran las relaciones interpersonales, la productividad y la eficiencia.
- La risa con sus movimientos incontrolados mueve los músculos y los estimula de tal forma que ejercen un masaje sobre los órganos internos, provocando la posterior relajación y su consecuente sensación de goce y de placer.



- La risa aumenta la oxigenación, los pulmones incrementan el 100 % su capacidad y movilizan el aire residual.
- La risa es capaz de aumentar la producción de hormonas citoquinas que fomentan la actividad de los glóbulos blancos, imprescindibles para protegernos de los virus, de las bacterias y que son capaces de destruir las células potenciales del cáncer.
- El miedo o la fobia a la risa se llama “geliofobia”.
- Cada risa tiene beneficios distintos, por ejemplo reír con la Ji es bueno para el corazón y favorece el adelgazamiento, mientras que la Je actúa sobre el hígado y reduce la rabia y los enfados.
- El buen humor prolonga la vida: Chaplin murió a los 88 años, Groucho Marx a los 86, Molière a los 53, un milagro en el siglo XVII, cuando vivir más de 30 era un milagro.
- Un bebé a las 36 horas de nacido puede ofrecer una sonrisa a sus padres.
- En Ottawa, Canadá, las personas enfermas de SIDA o cáncer son



atendidas con sesiones de risoterapia.

- En la India, Bhawn Rajneesh (Osho) en su centro de Poona, promueve la meditación de la rosa mística que consiste en nueve días de tres horas diarias de risa.
- El psiquiatra William Fry asegura que tres minutos de risa intensa equivalen en salud a cerca de diez minutos de remar enérgicamente.
- Un minuto de risa diario equivale a 45 minutos de relajación.



7. BIBLIOGRAFÍA

- ✚ Avia, M.D. y Vázquez, C. Optimismo inteligente. Psicología de las emociones positivas. (Prefacio de Martin Seligman). Alianza Editorial. Madrid. 1998.
- ✚ Berger, Peter. Risa redentora. Kairós. Barcelona. 1999.
- ✚ Castellvi, Enric. El taller de la risa: guía práctica para organizar un taller de risoterapia. Alba Editorial. 2007.
- ✚ Castellvi, Enric. Taller práctico de risoterapia. Alba Editorial. 2010.
- ✚ Elías, José. Guía práctica de risoterapia. Orión Ediciones. 2005.
- ✚ Fernández, Jesús Damián. Pedagogía del humor (en "El valor terapéutico del humor", Desclée De Brouwer. Bilbao. 2002.
- ✚ García Larrauri, Begoña. Programa para mejorar el sentido del humor. Editorial Psicología Pirámide.
- ✚ García Walker, David. Los efectos terapéuticos del humor y de la risa. Editorial Sirio. 2002.
- ✚ Greive, Bradley Trevor. Anímate: sabios consejos para ponerte de buen humor. Salamandra publicaciones y ediciones, S.A. 2002.
- ✚ Holden, Robert. La risa la mejor medicina: el poder curativo del buen humor y la felicidad. Ediciones Oniro S.A. 1999.
- ✚ Holden, Robert. Risoterapia: la mejor medicina: el poder curativo del



buen humor y la felicidad. Oniro. 2011.

- ↳ Hösle, Vittorio. Woody Allen: Filosofía del Humor. Editorial Tusquets.
- ↳ Jauregui Narváez, Eduardo. El sentido del humor, manual de instrucciones. Editorial Integral. 2007.
- ↳ Jodorowsky, Alejandro. La sabiduría de los chistes. Historias iniciáticas. Grijalbo.
- ↳ Landazuri, Pepe. Endorfinas: la droga natural de la felicidad. Océano Ámbar. 2006.
- ↳ López Benedi, Juan Antonio. Reír, para vivir mejor. Ediciones Obelisco. Barcelona. 2004.
- ↳ Paulos Allen, John. Pienso, luego río. John Allen Paulos. Editorial Cátedra.
- ↳ Pollock, Jonathan. ¿Qué es el humor? Paidós. Argentina. 2004.
- ↳ Rubinstein, Henri. Psicosomática de la risa. Editorial Fondo de Cultura Económica. 1989.
- ↳ Satz, Mario. Las vocales de la risa. Miraguano. Madrid. 2003.
- ↳ Torrabadella, Paz y Corrales, José. Cómo desarrollar el sentido del humor. Océano Ámbar, S.A. 2002.
- ↳ VV.AA. 108 claves para tener humor. Longseller. 2003.
- ↳ VV.AA. El valor terapéutico del humor. Editorial Desclee de Brouwer S.A. 2002.
- ↳ William F. Fry y Waleed A. Salameh. El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas. Ed. Desclee de Brouwer. Bilbao. 2004.



Curso: Risoterapia y Educación Emocional

Organiza: CEP de Villamartín

Imparte:



- ↳ Yerkes, Leslie. Con humor se trabaja mejor. Editorial Gestión 2000. 2003.
- ↳ Yerkes, Leslie. Con humor se trabaja mejor: es posible asociar trabajo con diversión. Ediciones Gestión 2000. 2004.



8. RECURSOS WEB

Para leer más:

<http://www.saludterapia.com/articulos/terapias-y-tecnicas/169-terapias-psicologicas/834-risoterapia-definicion-articulo.html#ixzz1lt6GYt6w>

Sesión de risoterapia

http://www.youtube.com/watch?v=coKrQ2z5apg&feature=player_embedded#!

Risoterapia en la calle

http://www.youtube.com/watch?v=662O8lc7IKM&feature=player_embedded#!

Reportaje sobre risoterapia

http://www.youtube.com/watch?v=A9bn5XsAipU&feature=player_embedded



Curso: Risoterapia y Educación Emocional

Organiza: CEP de Villamartín

Imparte:



Taller de la risa

http://www.youtube.com/watch?v=U0OmbordLUo&feature=player_embedded#!

Risaterapia en Valencia

http://www.youtube.com/watch?v=Z6GnMvtQyjs&feature=player_embedded#!



Curso: Risoterapia y Educación Emocional

Organiza: CEP de Villamartín

Imparte:

