

## **TALLER RISOLECCIÓN 2019**

### **INTRODUCCIÓN:**

#### **Acogida:**

- Cuando los alumnos/as van entrando se tiene puesto una canción: Alegría del Circo del Sol. Está en la siguiente dirección: <https://www.youtube.com/watch?v=yjKSS9l1F9U> También la tenemos descargada.
- Tenemos una mesa dispuesta en la entrada con pegatinas con emoticonos para que ellos se vayan identificando y colocándoselas según su estado anímico.

#### **Disposición:**

- En círculo todos el alumnado.
- Introducción verbal de lo que va a acontecer.

### **INFORMACIÓN:**

#### **Frase célebre:**

- Teresa de Calcuta dijo "La Paz comienza con una sonrisa".

#### **Contenido del taller:**

- En este taller vamos a trabajar el buen humor, la sonrisa, la risa...

#### **Normas:**

- No se obligará a tener sentido del humor, ni a pasarlo bien, ni a sonreír, ni a reírse, aunque algún ejercicio puede suponer utilizar una risa artificial, ensayada o falsa para provocar finalmente una natural y espontánea. A veces podemos observar a la persona de al lado y no juzgarla, disfrutando de su risa.
- La clave de esta sesión es "nos reímos todos juntos".

#### **Beneficios del buen humor, sonrisa/risa:**

##### **- A NIVEL FÍSICO:**

Ejercita y relaja los músculos, mejora la respiración y la digestión, estimula la circulación, reduce las hormonas del estrés, incrementa las defensas, eleva los niveles de tolerancia del dolor y mejora las funciones mentales.

##### **- A NIVEL PSICOLÓGICO:**

La risa disminuye los niveles de cortisona, epinefrina, aumenta los niveles de las llamadas hormonas de la felicidad (dopamina, serotonina y endorfina) con ello es capaz de aumentar la función inmunológica, reduce los riesgos de estrés y depresión. Con la risa descargamos emociones, pensamientos negativos, mejoramos la autoestima, superamos la timidez... cuando reímos bloqueamos al pensamiento y esto es muy bueno en algunos momentos de la vida.

**Lo más curioso:** Se ha investigado que hasta la risa forzada aumenta en el organismo la liberación de dopamina.

- Y lo que es más importante en el **DÍA DE LA PAZ...** es sus beneficios a **NIVEL SOCIAL:**

La risa es un fenómeno social que ayuda a mejorar la **conexión con otras personas**, crea y **fortalece vínculos** y **estimula la comunicación reduciendo las tensiones y enfrentamientos**.

### Cuento

#### - **LOS DOS LOBOS:**

En el interior de cada persona hay dos lobos: uno es oscuridad y tristeza y el otro es luz y alegría. ¿Quién gana? Al que le des de comer. Por ello vamos a darle de comer a nuestro mejor lobo a lo largo de estos minutos.

### CALENTAMIENTO, DESBLOQUEO:

#### - **FUERA TENSIONES:**

Deambulamos por el aula, sin chocar y evitando hacer círculos. Para tener buen humor, sonreír y reír tenemos que **LIBERAR TENSIONES** para ello vamos a mover distintas partes del cuerpo según vaya indicando (piernas, brazos, cabeza). Ahora vamos a **LIBERARLE TENSIONES** al que tenemos enfrente con el que nos encontremos pasando la mano enérgicamente por su espalda y brazos. La canción es la de "Ser feliz es gratis" (Rosana). La tenemos en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=QJlgII1LJUE>

También la tenemos descargada.

#### - **MASAJES Y RESPIRACIÓN DE LA RISA:**

Nos ponemos en círculo y nos masajeamos los hombros con el compañero de un lado y después del otro lado. Para ser agradecidos y expresar al compañero lo bien que estamos cogemos aire y diremos: AAAAAA....

#### - **ME QUEJO DE:**

Los alumnos/as van haciendo quejas de lo que le moleste uno a uno y gritándolo haciendo como si lo echan a la hoguera. Los demás repiten después.

#### - **EL CUERPO DE LA RISA:**

Ponemos una canción y cuando se indique con un emoticono feliz (plato de cartón) saltaremos muy alto y nos quedaremos en el lugar botando como si fuéramos muelles. La canción es Salta, salta conmigo de Tekila. La tenemos en la siguiente dirección:

[https://www.youtube.com/watch?v=VEMA\\_8ruh7Q](https://www.youtube.com/watch?v=VEMA_8ruh7Q)

También la tenemos descargada.

### CUERPO DE LA SESIÓN:

#### - **ENCENDEMOS EL MOTOR:**

Todos en círculo indicamos dónde se localiza en el cuerpo la alegría (por debajo del ombligo) y lo vamos a intentar encender. Cogemos la llave que está muy alta y aguantamos el aire unos segundos, nos imaginamos en alguna situación graciosa y a continuación con la llave intentamos arrancar el motor con un vuelta y botando: Ja, luego: ja, ja... así hasta conseguir alguna carcajada. Al mismo tiempo podemos poner las risas de una app de risas enlatadas.

#### - **CENTRACIÓN EN LA RISA:**

El docente explica que cuando diga ja, ellos deben contestar jo. Hacen varios ensayos: Ja; ja, ja, ja. Y cuando se diga jo ellos dicen ju y al revés: ja, jo; ja, ja, jo; ja, ja, ja, jo .

- **GESTOS Y SONIDOS:**

Por parejas nos colocamos enfrentados y nos hacemos durante 10 seg. todo tipo de muecas y sonidos para intentar provocar la risa al compañero. Luego cambian los papeles. Otra opción: en círculo, pasamos una mueca al de la derecha. Este la imita y crea una nueva mueca que vuelve a pasar al de la derecha. A las siguiente ronda o no le incorporamos también un sonido. Y luego un movimiento.

- **LA HERMANA ABADESA:**

Todos en círculo se cuenta que somos monjas muy ancianas de un convento. No tenemos dientes y por ello debemos tapar con nuestros labios los dientes para que no se nos vea. Uno le dice al otro : "La hermana Abadesa se ha puesto enferma" el otro responde : "Vaya, vaya. ¿Qué le pasa?" y vuelve a contestar el primero: "Que le duele la cabeza" a lo que responde el segundo "Vaya, vaya". Así sucesivamente. Otra modalidad es "Se ha muerto Chich" como si lloramos y se lo decimos al de al lado. El del lado responde llorando. Este vuelve a decírselo al del lado derecho y le vuelve a responder llorando. Podemos varias: riendo, asombrado....

- **PREOCUPACIONES BOONG:**

Por parejas hinchamos un globo y jugamos a que no caigan. Encaramos las preocupaciones echándolas a volar. Cogemos el globo y las explotamos usando ambos cuerpos (cabeza con cabeza, culo con culo, etc).

- **LAS VOCALES DE LA RISA:**

Por grupos de 4 ó 5 alumnos. Van cogiendo tarjetas que están en medio de ellos y atienden a la consigna (reír en Ja, je, ji, jo, ju y con otra emoción como si estuviera prohibido reírse y no lo puede evitar, reír muy bajito, reír tímidamente, reír normal y reír como si se estuviese pasando el mejor momento del mundo, reír sorprendido, risa maléfica, risa como una gallo, risa falsa...). Los demás tendrán que adivinar. Quién adivine coge una tarjeta y actúa. Así sucesivamente. Al mismo tiempo ponemos la canción de la risa: <https://www.youtube.com/watch?v=kL9E4QYAVtY> También la tenemos descargada.

Podemos introducir que cada sonido activa una zona del cuerpo:

Ja: sistema digestivo.

Je: hepático.

Ji: endocrino y circulación.

Jo: sistema nervioso central.

Ju: Función respiratoria y pulmonar.

- **CONTAR CHISTES:**

Los alumnos/as voluntariamente contarán chistes basados en los absurdos y juego de palabras.

- **DEBAJO DE MI FALDA O PANTALONES:**

En círculos, cada participante dice un eslogan de un anuncio. Cuando acaba la ronda, tendrán que añadir a la frase "Debajo de mi falda o pantalones... (y el eslogan que dijeron inicialmente)"

**CIERRE:**

- **INDIOS JA, JE, JI:**

Colocados en círculos y como los indios vamos diciendo uno a uno de forma consecutiva qué es lo que más nos ha gustado de la sesión, tomamos la palabra con un jo, jo, ja, ja, ja. Los dos primeros jo, jo los hacemos los hacemos golpeando nuestras piernas y los siguientes ja, ja, ja, dando palmadas. Todos los compañeros/as responden igual. Se habla y luego se despide uno de la misma manera con un jo, jo, y ja, ja, ja y todos responden nuevamente de la misma manera.

Ponemos al mismo tiempo la canción "Don't worry be happy" de Bobby McFerrin. La podemos encontrar en la siguiente dirección: <https://www.youtube.com/watch?v=d-diB65scQU>. También la tenemos descargada.