

CURSO DE RISOTERAPEUTA

La risoterapia ayuda a las personas a recuperar frescura, espontaneidad, ligereza y entusiasmo.

Ofrece un contexto ideal para integrar de manera armoniosa la parte racional, la parte amorosa y la capacidad de obrar que toda persona posee en potencia.

La evocación de la alegría y la reconciliación con el principio del placer es el medio a través del cual la persona recuerda que, cuando expresa su potencial, florece la alegría serena de realización.

Modalidad	Horas	Precio
A escoger: - a distancia - online	300 horas	550€ Precio final con la promoción actual (descuento del 70%): 165 €

Objetivos

- Aprenderás a dinamizar grupos para que los adultos practiquen el estado de juego a través de las metodologías que configuran la risoterapia. Con el manejo de estas herramientas, unido a tu vivencia personal, estarás capacitado/a para realizar trabajos de cohesión de grupos, facilitar meditaciones de la risa profunda, talleres de risoterapia, impartir talleres de expresión y creatividad en contextos educativos, empresariales y de salud. Y podrás ofrecer procesos de crecimiento personal basado en la recuperación del niño interior maduro.
- Si ya trabajas con grupos en contextos educativos, sociales, coaching o terapéuticos aquí encontrarás magnífico recurso e inspiraciones para enriquecer tu trabajo.

Contenidos

MÓDULO 1. RISOTERAPIA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA RISOTERAPIA

1. Introducción
2. Concepto de risoterapia
3. Finalidad de la risoterapia
4. Beneficios de la risoterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HISTORIA DE LA RISOTERAPIA

1. Introducción
2. Consideraciones etimológicas de la risa
3. Primeros vestigios de la risoterapia
4. Risa y cultura
5. Risoterapia en la actualidad

FABRA FORMACIÓ

M +34 617 344 323
Parc empresarial de Torrefarrera, Camí de les Comes, 5
25123 Torrefarrera
Lleida

fabra@fabraformacio.com
www.fabraformacio.com

personas para la formación de personas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGIA DE LA RISA

1. Introducción
2. Fisiología
3. Las endorfinas
4. Bases Psico-Fisiológicas de la risa

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA RISA Y EL SER HUMANO

1. Introducción
2. Concepto de risa
3. Efectos de la risa
4. Tipos de risa
5. Beneficios de la risa

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LAS EMOCIONES

1. La emoción
2. Funciones de las emociones
3. Emociones básicas
4. Teorías sobre la emoción
5. El cerebro, asiento de las emociones
6. El sistema límbico
7. Relación entre emoción y salud

UNIDAD DIDÁCTICA 6. RISOTERAPIA Y ESTRÉS

1. Introducción
2. Concepto de estrés
3. Desencadenantes y causas del estrés
4. Tipos de estrés
5. Síntomas del estrés
6. Consecuencias del estrés

UNIDAD DIDÁCTICA 7. AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO

1. Introducción
2. ¿Qué es la autoestima?
3. Desarrollo de la autoestima
4. Importancia de la autoestima positiva
5. Indicadores de autoestima
6. ¿Qué es el autoconcepto?
7. Evaluación del autoconcepto
8. Programas de intervención
9. Distorsiones cognitivas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL HUMOR EN RISOTERAPIA

1. Introducción
2. Definición de humor
3. Principales teorías sobre el humor
4. Dimensiones del humor
5. El sentido del humor
6. Indicadores para el buen uso del humor

FABRA FORMACIÓ

M +34 617 344 323
Parc empresarial de Torrefarrera, Camí de les Comes, 5
25123 Torrefarrera
Lleida

fabra@fabraformacio.com
www.fabraformacio.com

personas para la formación de personas



UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA SESIÓN DE RISOTERAPIA

1. Introducción
2. La sesión de risoterapia
3. Duración de la sesión
4. Fases de la sesión de risoterapia
5. Objetivos de una sesión de risoterapia
6. Taller de risoterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

1. Introducción
2. Imaginación/Visualización
3. Entrenamiento asertivo
4. Técnica de control de la respiración
5. La relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 11. ESQUEMA Y EXPRESIÓN CORPORAL EN RISOTERAPIA

1. Introducción
2. El esquema corporal
3. La expresión corporal
4. Manifestaciones expresivas

UNIDAD DIDÁCTICA 12. JUEGOS DE RISOTERAPIA

1. Introducción
2. Dinámica de grupos
3. El juego en risoterapia

FABRA FORMACIÓ

M +34 617 344 323
Parc empresarial de Torrefarrera, Camí de les Comes, 5
25123 Torrefarrera
Lleida

fabra@fabraformacio.com
www.fabraformacio.com
personas para la formación de personas