

La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



Curso Superior de Risoterapia

Modalidad:

e-learning con una duración 112 horas

Objetivos:

- Conocer los beneficios y la finalidad de la risoterapia.
- Impulsar la risa y el sentido del humor.
- Desarrollar la libertad de expresión de nuestras emociones y sentimientos.
- Emplear técnicas de autocontrol emocional.
- Facilitar la visualización, la relajación y la respiración, por medio de diversas técnicas.
- Aprender a realizar una sesión de risoterapia.
- Conocer el papel que tiene el juego en risoterapia.

Contenidos:

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA RISOTERAPIA

Introducción

Concepto de risoterapia

Finalidad de la risoterapia

Beneficios de la risoterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HISTORIA DE LA RISOTERAPIA

Introducción

Consideraciones etimológicas de la risa

Primeros vestigios de la risoterapia

Risa y cultura

Risoterapia en la actualidad



La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA DE LA RISA

Introducción
Fisiología
Las endorfinas
Bases Psico-Fisiológicas de la risa

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA RISA Y EL SER HUMANO

Introducción
Concepto de risa
Efectos de la risa
Tipos de risa
Beneficios de la risa

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LAS EMOCIONES

La emoción
Funciones de las emociones
Emociones básicas
Teorías sobre la emoción
El cerebro, asiento de las emociones
El sistema límbico
Relación entre emoción y salud

UNIDAD DIDÁCTICA 6. RISOTERAPIA Y ESTRÉS

Introducción
Concepto de estrés
Desencadenantes y causas del estrés
Tipos de estrés
Síntomas del estrés
Consecuencias del estrés

UNIDAD DIDÁCTICA 7. AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO

Introducción
¿Qué es la autoestima?
Desarrollo de la autoestima



La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



Importancia de la autoestima positiva
Indicadores de autoestima
¿Qué es el autoconcepto?
Evaluación del autoconcepto
Programas de intervención
Distorsiones cognitivas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL HUMOR EN RISOTERAPIA

Introducción
Definición de humor
Principales teorías sobre el humor
Dimensiones del humor
El sentido del humor
Indicadores para el buen uso del humor

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA SESIÓN DE RISOTERAPIA

Introducción
La sesión de risoterapia
Duración de la sesión
Fases de la sesión de risoterapia
Objetivos de una sesión de risoterapia
Taller de risoterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

Introducción
Imaginación/Visualización
Entrenamiento asertivo
Técnica de control de la respiración
La relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 11. ESQUEMA Y EXPRESIÓN CORPORAL EN RISOTERAPIA

Introducción
El esquema corporal
La expresión corporal
Manifestaciones expresivas



La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



UNIDAD DIDÁCTICA 12. JUEGOS DE RISOTERAPIA

Introducción
Dinámica de grupos
El juego en risoterapia