

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. FISIOLOGÍA 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

