

# FORMACIÓN MONITORES DE RISOTERAPIA



## **CURSO A DISTANCIA DE APLICACIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL.**

Espacio de aprendizaje individual para su posterior aplicación a nivel grupal.

### **DIRIGIDO A:**

- personas que desean conocer el enfoque de este modelo humanista
- personas que desean formarse en Risoterapia y su modo de aplicación
- psicólogos, terapeutas, coachs, educadores, maestros, socioanimadores y otros profesionales que buscan ampliar sus conocimientos con el fin de disponer de otras herramientas para el trabajo con sus clientes y/o grupos

### **APLICACIÓN EN:**

- talleres lúdicos, eventos, celebraciones, convenciones de empresa
- sesiones para centros de formación, centros sanitarios y hospitalarios, geriátricos, centros ocupacionales, consultorías, empresas
- actividades complementarias dentro de otros contextos

Este curso está basado en la formación presencial de Instructores de Risoterapia Integrativa, modelo propio de SALUD CREATIVA, con veintisiete ediciones de participantes satisfechos de los contenidos y de la experiencia según sus comentarios.

Al liquidar el importe del curso, se dispondrá al momento de:

- documentación en formato pdf y enlaces a vídeos con las explicaciones teóricas sobre los diversos temas del programa, estructura y elementos a tener presentes en la realización de sesiones de Risoterapia
- blog con más de 250 propuestas de juegos y dinámicas de grupo
- servicio de corrección y supervisión de trabajos escritos
- acceso continuo a consultas por mail o videoconferencia con los tutores

La duración de este curso dependerá del tiempo aplicado por la persona inscrita.

La escuela fija un plazo máximo de un año, a partir del pago del curso y del envío de los contenidos, para la presentación de los trabajos y la consecuente obtención del diploma acreditativo.

Es necesario disponer de un lector pdf (puede descargarse gratuito en internet) y de conexión a internet para descargar los pdf, reproducir los vídeos en youtube, enviar y recibir mails relativos a los trabajos escritos y para las consultas que podrán hacerse tanto por mail como por videoconferencia a través de Skype o de videochat de facebook (las aplicaciones necesarias son gratuitas en internet).

**Este programa es diseño exclusivo de SALUD CREATIVA.**

## **PROGRAMA**

a desarrollar máximo a lo largo de un año desde la recepción de los contenidos, los ejercicios escritos deberán presentarse según las pautas indicadas por la escuela.

### • **Módulo I**

#### **Risoterapia:**

- información sobre la risa, la Risoterapia en general y los elementos que conforman esta práctica
- descripción de pautas, estructura e indicaciones específicas para realizar talleres de Risoterapia
- juegos y dinámicas de grupo para elaborar los talleres

### • **Módulo II**

#### **Positivismo realista:**

- descripción paso a paso del modelo de reenfoque cognitivo para potenciar una actitud positiva en lo cotidiano
- TRABAJO ESCRITO A PRESENTAR: exposición de una dinámica de grupo o un juego en que se ponga en valor cómo influye este modelo en las reacciones y las conductas que podemos tener las personas

### • **Módulo III**

#### **Escucha activa:**

- descripción paso a paso de esta herramienta para una comunicación efectiva con los demás
- TRABAJO ESCRITO A PRESENTAR: exposición de una dinámica de grupo o un juego en que se ponga en valor cómo influye en la comunicación cada una de las partes de este modelo de escucha

### • **Módulo IV**

#### **Recursos para la autogestión:**

- descripción de dos aspectos esenciales en el proceso de gestión y conducción del grupo
- TRABAJO ESCRITO A PRESENTAR: ejemplo de dos situaciones, una por cada aspecto descrito, en las que se pongan en valor dichos aspectos al conducir un grupo

### • **Módulo V**

#### **Gestión de emociones:**

- exposición y explicación sobre las emociones en general y sobre las emociones básicas y su gestión
- TRABAJO ESCRITO A PRESENTAR: resumen de comprensión y conclusiones extraídas sobre el tema

### • **Módulo VI**

#### **Gestión, conducción y dinamización de grupos:**

- descripción de pautas para una buena interrelación entre el dinamizador del grupo y sus participantes, y para la dinamización de la actividad
- TRABAJO ESCRITO A PRESENTAR: resumen de comprensión y conclusiones extraídas sobre el tema

### • **Trabajo final:**

- TRABAJO ESCRITO A PRESENTAR: propuesta de taller clásico de Risoterapia de dos horas de duración, según la estructura detallada en el Módulo I
- entrega de diploma de **Monitor de Risoterapia** tras la presentación correcta de todos los trabajos escritos requeridos (6)

## EQUIPO DE FORMACIÓN

### TUTORES



#### **María Rosa Parés**

Miembro titular AETH  
Formadora de formadores  
Didacta de Posgrado en Dinamización de Grupos de Crecimiento Personal y Profesional (Ludotraining)  
Risoterapeuta - Líder Yoga de la Risa  
Terapeuta Gestalt (AETG)  
Máster en Mindfulness aplicado a Salud, Empresa, Educación  
Formada en Psicodrama y TREC  
PNL Practitioner  
Profesora de Hatha Yoga  
Monitora de Biodanza - Practicante de danza



#### **Joséma Torres**

Miembro titular AETH  
Formador de formadores  
Coordinador y didacta de Posgrado en Dinamización de Grupos de Crecimiento Personal y Profesional (Ludotraining)  
Terapeuta Gestalt (AETG)  
Formado en Meditación Vipassana (Mindfulness)  
Formado en Psicodrama y TREC  
PNL Practitioner  
Profesor de Hatha y Nidra Yoga  
Co-Director de Consultoría de formación continua en Clima laboral y Habilidades directivas

Directores de Salud Creativa, expertos en formación para particulares, organizaciones y empresas de muy diversos sectores y perfiles de grupo, con experiencia superior a 14 años en la metodología vivencial-integrativa aplicada al campo de los recursos y las habilidades personales y sociales. Más de 30 años dedicados al trabajo personal, terapeutas psico-emocionales diplomados y consolidados.

Creadores de la **RISOTERAPIA INTEGRATIVA**, autores de **RÍO, LUEGO EXISTO – Guía completa para curiosos, talleristas y dinamizadores de grupo**, Ed. Desclée.

AETH Asociación española de Terapias Humanistas  
AETG Asociación española de Terapia Gestalt  
TREC Terapia racional - emotivo - conductual  
PNL Programación Neuro-Lingüística

### COSTE-INVERSIÓN

200.- euros a liquidar en una vez, tras lo cual se recibirá y se tendrá derecho a: **todos los contenidos del curso, consultas por vía mail o videoconferencia, diploma de Monitor/a de Risoterapia** tras la presentación correcta de los trabajos escritos requeridos.

Solicita la ficha de inscripción y los datos bancarios para efectuar el pago.

### OBJETIVOS DEL CURSO

- Obtener los recursos y las herramientas necesarios para dirigir una sesión completa de Risoterapia desde el inicio de la misma hasta el cierre y la despedida de los participantes
- Integración de modelos para un cambio en el patrón mental y las pautas cognitivas generando actitudes emocionalmente sanas
- Integración de conceptos gestálticos básicos para la auto-gestión y la gestión de las interrelaciones y del grupo
- Conocer, identificar y gestionar las emociones básicas en uno mismo para poder acompañar a otros
- Gestionar de forma eficaz un grupo de personas frente a su demanda y sus necesidades

**Tel. (+34) 93 764.16.13 - (+34) 685.365.860 - [info@saludcreativa.com](mailto:info@saludcreativa.com)**

## DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso consta de descripciones teóricas para cada uno de los conceptos que se desarrolla a lo largo del programa, sobre las que se deberá presentar trabajos escritos para la verificación de su comprensión y asimilación. Dichos trabajos serán corregidos y supervisados por el equipo formador.

**Esta formación está basada en un modelo más amplio y completo que la Risoterapia básica.**

Además de los contenidos propios de esta corriente, se abordan también otros recursos tanto para la gestión del grupo como para completar y enriquecer los talleres, como por ejemplo ofreciendo a los participantes un replanteamiento de pautas cognitivas para su actividad cotidiana ganando en bienestar más allá de las sesiones de Risoterapia.

En el campo de la auto-gestión del monitor, se tratan elementos básicos de comunicación, cómo estar frente al grupo, nociones básicas de auto-conocimiento, gestión emocional, para poder conducir y dinamizar con mayor comodidad la actividad.

De esta manera, este aprendizaje ofrece una línea de trabajo bidireccional **del interior del individuo a la globalidad del grupo** como preparación para atender tanto el desarrollo de una sesión de Risoterapia como las necesidades del grupo.

## DESCRIPCIÓN DE LOS PRINCIPALES ENFOQUES APLICADOS

• **Risoterapia:** el interés en los beneficios de la risa se inició hace 20 años aproximadamente con Norman Cousins. En su libro "Anatomía de una enfermedad" Cousins narra como pudo sobrevivir a una grave enfermedad (espondilitis anquilosante) viendo viejas comedias de Charles Chaplin o de los hermanos Marx. Obviamente Cousins se recuperó de su enfermedad no sólo gracias a la risa, sino también a enormes fortalezas psicológicas como la esperanza o la determinación y una actitud positiva y optimista. Pero la risa fue un factor fundamental en su recuperación y así lo cuenta en su libro.

Tras diagnosticarle muy pocas posibilidades de sobrevivir a la enfermedad (a la que había que sumar sus problemas de corazón), Cousins dejó la medicación y comenzó un "especial" tratamiento mediante grandes dosis de vitamina C, una actitud positiva, amor, mucha esperanza y películas cómicas. Cousins relata cómo la risa fue la clave de su recuperación: "Hice el maravilloso descubrimiento de que diez minutos de risa intensa tenía un efecto anestésico que me permitía dormir por lo menos dos horas sin dolor".

Desde entonces los beneficios de la risa han sido investigados por nuevas corrientes científicas como la Psiconeuroinmunología (que estudia la interacción entre cerebro, sistema endocrino y sistema inmunológico) o la Psicología Positiva (que estudia de manera científica las bases del bienestar psicológico y de la felicidad así como de las fortalezas y virtudes humanas).

Una de las principales premisas en Risoterapia es reír con todos y de nadie, es decir que la risa no se produce a costa de la manera de ser de las personas sino por el juego que se propicia entre todas ellas. De ello resulta ser un factor altamente cohesionador en grupos y equipos.

Además, como parte de una actitud de no-juicio sobre los asistentes, esto facilita su integración dejando de lado las diferencias de status, género, culturales, generacionales, etc.

A través de la práctica de Risoterapia, podemos constatar, entre otros muchos beneficios, que:

- influye de forma muy provechosa en procesos fisiológicos diversos
- activa la memoria y la retentiva de datos
- concentra la atención en el momento presente, aquí-ahora
- da perspectiva sobre las situaciones y los asuntos pendientes
- genera ambientes positivos y constructivos
- favorece la comunicación entre miembros de un grupo o equipo
- incide en la complicidad y su repercusión en el vínculo y la cohesión entre los participantes

- fomenta la espontaneidad, la creatividad, la comunicación, la interrelación con los demás, la diversión genuina, la libertad de ser sí mismo, el respeto hacia los demás
- fomenta el bienestar psico-emocional generando una grata sensación interior e incidiendo en los niveles de auto-apoyo y auto-estima
- provoca un profundo grado de distensión y relajación
- puede aplicarse como un recurso de auto-conocimiento y crecimiento personal

La Risoterapia puede ser aplicada en sesiones puntuales, jornadas, cursos, como materia exclusiva o formando parte de otra materia, así como una metodología de enseñanza y aprendizaje empleando el juego y la dinámica de grupo como vehículo de transmisión de conocimientos.

Por su característica lúdica, es igualmente apropiada para crear climas optimizados en ámbitos educativos, laborales y sociales.

• **Dinámicas de grupo:** las dinámicas de grupo son medios, métodos o herramientas que tienen el poder de activar los impulsos y las motivaciones individuales. Son técnicas que pretenden lograr que los integrantes de un grupo adquieran conceptos, conocimientos y en particular, nuevos comportamientos.

Las experiencias grupales son consideradas como un modelo reducido de la sociedad y un laboratorio donde los individuos realizan una investigación sobre ellos mismos, pero al mismo tiempo sobre los grupos sociales en general.

Las Dinámicas para grupos y los juegos, generan un ambiente de alegría y establecen una dinámica rica de colaboración y sociabilización.

Las diversas Dinámicas para grupos, poseen características variables que las hacen aptas para determinados grupos en distintas circunstancias, entre las áreas más importantes de aplicación destacan: **FORMATIVA - PSICOTERAPÉUTICA - SOCIABILIZACIÓN - TRABAJO EN EQUIPO**

A las Dinámicas para grupos se las ha denominado como "juegos" porque son divertidos y atractivos para las personas y porque son ficticios. Se las denominan también "experiencias estructuradas", porque son diseñadas con base a experiencias del mundo real que se estructuran para fines de aprendizaje. Lo que se busca es que las personas experimenten el hecho como si éste en realidad estuviera sucediendo.

• **Escucha activa:** ¿cuál es la diferencia entre el oír y el escuchar? Existen grandes diferencias: el oír es simplemente percibir vibraciones de sonido mientras que escuchar es entender, comprender o dar sentido a lo que se oye.

La escucha efectiva tiene que ser necesariamente activa por encima de lo pasivo. La escucha activa se refiere a la habilidad de escuchar no sólo lo que la persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que se está diciendo. Para llegar a entender a alguien se precisa asimismo cierta empatía, es decir, saber ponerse en el lugar de la otra persona, así como congruencia y aceptación incondicional del otro.

• **Enfoque gestáltico:** encuadrada en el movimiento de la Psicología Humanista, la Terapia Gestalt comparte con dicho movimiento la visión esperanzada del ser humano que tiende a su autorrealización, no como individuo patologizado sino con recursos saludables para su desarrollo óptimo en el aquí y ahora: un tiempo presente y puntual despojado de absolutos e inmerso en una situación interrelacional con los otros y con el mundo.

La Terapia Gestalt, más que una teoría de la psiquis, es un eficaz abordaje terapéutico y una filosofía de la vida que prima la conciencia (awareness, darse cuenta), la propia responsabilidad de los procesos en curso y la fe en la sabiduría intrínseca del organismo (la persona total que somos) para auto-regularse de forma adecuada con un medio cambiante.

Antepone la espontaneidad al control; la vivencia, a la evitación de lo molesto y doloroso; el sentir, a la racionalización; la comprensión global de los procesos, a la dicotomía de los aparentes opuestos... y requiere del terapeuta un uso de sí como instrumento (emocional, corporal, intelectual) que transmita una determinada actitud vital en vez de practicar únicamente una técnica útil contra la neurosis.