

# Programación de Actividad Formativa

## Risoterapia aplicada para la mejora del entorno laboral



## 1.- FUNDAMENTACIÓN

Gran parte de los problemas humanos tienen su origen en la excesiva seriedad e importancia con la que tendemos a tomarnos a nosotros mismos, a los demás y a la vida en general, así como en la tendencia a exagerar la importancia de las cosas.

Un sentido del humor saludable, e igualmente la risa, pueden ser herramientas valiosas de autoprotección para desenvolvernó de modo efectivo con el estrés durante la infancia y en los años sucesivos. Las respuestas humorísticas proporcionan perspectiva y contribuyen a que encontremos con más facilidad alternativas diferentes a una situación. La habilidad para reír en determinadas situaciones o problemas nos da un sentimiento de superioridad, de control y de poder. Por otro lado, el humor y la risa nos ayudan a llevar una vida más agradable y a reducir los conflictos interpersonales. Es cierto que el sentido del humor no resuelve todos los problemas, no repara las pérdidas, pero ayuda a superarlas. Empleando un símil podríamos decir que el sentido del humor actúa como los pañales en los bebés: no son la solución pero hay que ver el alivio que representan par el propio bebé y para el entorno...

Algunas personas piensan que el sentido del humor es algo que se transmite genéticamente, que se tiene sin más y sobre lo que no hay nada que se pueda hacer. Sin embargo, tenemos un amplio margen de maniobra para contribuir a tener buen sentido del humor y una capacidad optimista de la vida.

Aprendemos muchas cosas a lo largo de la vida, en la escuela, en los centros de formación,... pero no se nos prepara para afrontar las situaciones con buen ánimo, estar abierto o abierta a la vida, saber fluir con los aconteceres manteniendo la esperanza y la confianza, vivir con alegría y compartirla. Así pues, dependerá del trabajo de crecimiento personal de cada cual para conseguirlo, y el presente programa supone una invitación a ello.

## 2.- OBJETIVOS

Desarrollar estrategias y habilidades cognitivas, emocionales y conductuales, intra e interpersonales, con la intención de lograr mejorar el sentido del humor. *Cognitivamente*: aprender a distanciarnos de las preocupaciones y percibir diferentes alternativas ante un problema o adversidad. *Emocionalmente*: proporcionar alegría y placer para sentir que la vida merece la pena ser disfrutada. *Conductualmente*:

desarrollar habilidades que, desde la expresión corporal hasta la interacción positiva, promuevan el bienestar personal.

### 3.- PROGRAMA DE CONTENIDOS


#### **MÓDULO 1: COMUNICACIÓN, DIVERSIÓN Y DESINHIBICIÓN.**

El módulo 1 nos introduce en el concepto del sentido del humor y la risoterapia y pretende que reflexionemos sobre él. En este módulo analizaremos los conocimientos previos de que parte el alumnado para así conocer su nivel de autoestima, el concepto que los demás tienen de él para así evitar falsas creencias,...

#### **MÓDULO 2: CREACIÓN DEL HUMOR.**

Las actividades diseñadas para esta primera dimensión del SH persiguen desarrollar el ingenio, la creatividad y la imaginación, bien mediante propuestas de papel y lápiz, de expresión corporal o de la práctica diaria de una actitud receptiva y permeable al humor.

#### **MÓDULO 3: APRECIACIÓN DEL SENTIDO DEL HUMOR.**

Se incluyen actividades que tienen como objetivo recuperar el humor lúdico, favorecer el cuidado de emociones, un lenguaje positivo, la relajación, el disfrute en el presente,.... Incorporaremos aquí, varias historias o fábulas para suscitar el pensamiento y la reflexión, algo que será una constante en el resto de  que se pueden incluir en el momento que se considere más oportuno.

#### **MÓDULO 4: AFRONTAMIENTO OPTIMISTA DEL PROBLEMAS.**

Se proponen aquí actividades para aprender a lidiar con los contratiempos, bien previéndoles o bien cuando nos sorprenden, detectar creencias, pesimistas o irracionales y modificarlas, modelar un estilo explicativo optimista,...

#### **MÓDULO 5: RELACIONES POSITIVAS.**

En este módulo se incluyen actividades que tratan de promover el agradecimiento, como medio de obtención de satisfacción con el pasado y el presente, de estimular un cambio positivo en las relaciones al dar y recibir aprecio y reconocimiento, tomar conciencia de las oportunidades que una persona puede perderse al actuar bajo prejuicios,...

### 3.- METODOLOGÍA

La metodología a seguir en este curso se apoyará en las siguientes herramientas o técnicas:

- El juego y el auto-descubrimiento.
- Modelado vicario o utilización de fábulas. Utilizamos leyendas, historias, algunas completas en sí mismas y otras con final abierto..
- Estudio de casos, donde proponemos casos, adaptados a situaciones reales, con la finalidad de que reflexionen y analice una situación aportando diferentes puntos de vista.
- Inversión del rol, donde los participantes adoptarán un papel a desempeñar que no es el suyo, simulando una situación que no es la que sería en su caso real.
- Ejercicios para atacar la vergüenza o correr “riesgos”, donde la persona actuará de manera deliberada en situaciones que le den vergüenza para aprender a tolerar la incomodidad.
- Tareas para casa. El fin es recordar a las personas participantes que pongan en práctica en situaciones cotidianas, las conductas o habilidades presentadas en las sesiones del programa.
- Lectura de libros sobre el sentido del humor, y de novelas u otros géneros escritos con sentido del humor.



### 4.- CERTIFICACIÓN

Se expide una certificación de aprovechamiento por Red araña, justificando los contenidos trabajados y la duración del mismo.