

8

# CURSO DE RISOTERAPIA

## DESARROLLO DEL BUEN SENTIDO DEL HUMOR

**Duración del Curso:** 30 h - Dos fines de semana completos.

**Imparte:** José Elías Fernández González, Psicólogo, Máster en Psicología en el Deporte (UAM), Especialista en Hipnosis Clínica (UCM) y Pionero en Risoterapia. Ha realizado cursos de Risoterapia entre otros en de Enfermería de la Universidad de Málaga, CENTRO DE APOYO AL PROFESORADO (CAP) DE Hortaleza-Barajas (Madrid), Centro de Profesores y Recursos de Ceuta, Universidad Politécnica de Madrid (Aula de Cultura), Universidad de Burgos y Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

**Precio:** 400 euros.

## OBJETIVOS

### Generales:

- Aprender juegos y estrategias mentales de Risoterapia, para desarrollar el Buen Sentido del Humor y mantener un buen estado emocional ante las dificultades de la vida.
- Incorporar en nuestra vida forma positivas de pensar, sentir y actuar para tener una vida mejor.

### Específicos:

- Aprender técnicas de Risoterapia para control y desarrollo emocional.
- Efectos del Buen Sentido del Humor en nuestra vida.
- Aprendizaje de estrategias para cambiar nuestra forma de pensar para ser más feliz y más efectivo.
- Beneficios de la risa a corto medio y largo plazo.

## CONTENIDO

- Para el desarrollo de los contenidos se utilizará una metodología teórico-práctica que alterna la impartición de contenidos teóricos con la aplicación práctica de los mismos, mediante situaciones simuladas o reales propias del lugar de trabajo de los participantes.
- Todas las unidades didácticas que se detallan contribuyen a la consecución de los objetivos relacionados anteriormente.

## PROGRAMA

### Unidad Didáctica 1: Introducción a la Risoterapia como técnica de control y desarrollo emocional.

- Introducción a la RISOTERAPIA.
- Eliminación del sentido del ridículo.
- Práctica de juegos y realización de ejercicios para recuperar la RISA.
- Aprendizaje de estrategias y habilidades mentales para desarrollar el Sentido del Humor.

### Unidad Didáctica 2: Efectos del Buen Sentido del Humor en nuestra vida.

- Qué es el Sentido del Humor.
- Ventajas de emplear el Sentido del Humor en los grupos.
- Condicionamientos culturales en el empleo del Sentido del Humor.
- Barreras culturales del Humor.

### Unidad Didáctica 3: Estrategias mentales para cambiar nuestra forma de pensar para ser más feliz y más efectivo.

- Estrategias mentales para cambiar nuestra forma de pensar.
- Recursos humorísticos en nuestra vida personal y laboral.
- Efectos del Buen Humor en el clima laboral.
- Estrategias para incorporar el Humor en la vida laboral.

### Unidad Didáctica 4: Beneficios de la risa a corto medio y largo plazo.

- El Humor y el autocuidado: Autoestima. Asertividad y reírse de uno mismo.
- Desarrollo del Humor desde un modo lúdico: Pensar, sentir y actuar.
- Claves para comunicar, relacionarse y afrontar conflictos.
- Aplicaciones del Humor en situaciones reales.