Risoterapia

Curando con Risas



Risoterapia y Salud

Ejercicios de Risoterapia

Risoterapia Empresarial

Risoterapia en Niños

Risoterapia en Parejas

Risoterapia en la Tercera Edad

MIRBET
EDICIONES

Risoterapia

CURANDO CON RISAS



RISOTERAPIA:
Curando con Risas

Compilación e Información: Fondo Editorial EDICIONES MIRBET S.A.C.
Director del Fondo Editorial: M. Sanchez Reyes
Diseño de Cubierta: S. Cruz Valle.

© **Derechos Reservados 2009**
Según Ley N° 13714 y D. Leg. 822

EDICIONES MIRBET S.A.C.
Jr. Azángaro N° 780 - Lima 01
Telefax: 428-0357 - Telef.: 428-2648 Cel.: 9891-47302
e-mail: ediciones_mirbet@hotmail.com

RUC N° 20517168174

1a Edición, 2a Reimpresión - Setiembre 2012
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú
N° 2012-11595

ISBN N° 978-9972-233-38-8

Distribución Autorizada
Jr. Azángaro N° 780 - Lima 01
Telefax: 428-0357 - Telef.: 428-2648 Cel.: 9891-47302

Queda terminantemente prohibida la reproducción total o parcial de esta obra bajo cualquier medio o forma ya sea mecánico, electrónico u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de la Editora.

Índice

Curarse con Risas ____ **005**

Conceptos Básicos ____ **007**

¿Qué es la Risoterapia? ____ **009**

Risa y Terapia en la Historia ____ 011

Risa y Salud ____ **014**

¿Por Qué Reímos? ____ 016

¿Qué Pasa Cuando Reímos? ____ 017

Estado de Ánimo o Humor ____ **020**

Consejos para Mejorar el Humor ____ 022

La Risa En Práctica ____ **023**

Estimulando la Risa ____ **025**

1. - Ríete y si es necesario, fíngelo. ____ 026

2. - Realiza actividades de placer. ____ 027

3. - Ejercita tu cuerpo, haciendo actividades físicas. ____ 028

4. - Busca a los amigos. ____ 029

5. - Genera momentos de alegría. ____ 029

6. - Da abrazos sincero. ____ 030

7. - Ayuda sin interés. ____ 030

8. - Practica el afecto. ____ 030

Ejercicios de Risa ____ **031**

Usando los Rompehielo ____ 033

La Técnica de las Vocales ____ 040

5 Técnicas de Risoterapia ____ 042

El Llanto Fingido ____ 044

Risa en la Ducha ____ 045

Juegos de Distensión ____ 046

Risa en Grupo ____ **055**

Definición Del Grupo ____ 057

¿Qué Haremos? ____ 058

El Trabajo en Sí ____ 059

Risoterapia Empresarial 065
Para Mejorar el Humor de la Empresa 068
Las Dinámicas 070
Juegos Para Mejorar la Comunicación Interpersonal 071
Juegos Que Hacen Énfasis En La Actividad Corporal 076
Ejercicios Que Hacen Énfasis en la Desinhibición 079
Ejercicios Que Hacen Énfasis En La Creatividad Humorística 082

Risoterapia y Niños 084
Risa que Cura 086
Risa y Cerebro 087
Humor por Edades de Desarrollo 088
Nuestra Casa Feliz 091
Dinámicas de Risa con los Niños 093

Risoterapia y Parejas 100
Para Mejorar el Estado de Ánimo en Pareja 103
Buen Humor y Matrimonio 104
Dedicatorias de Risa: RISA CÓMPLICE 106
Luna de Miel: RISA TÍMIDA 107
Sexo y Risa 108
Dinámicas de Risa con las Parejas 109

Risoterapia y Vejez 113
A Recordar y Reír 115
Juegos y Actividades para la Tercera Edad 116

Risoterapia, Estrés y Depresión 121
Relajación con la Risoterapia 122
Ejercicios Para Practicar En Casa 123

Yoga y Risoterapia 124
Aplaudiendo con ritmo y cantando "jo jo, ja ja ja" 126
Respiración 128
Reír 130
Jugar 133
La Meditación de Risa 134

Bibliografía 135

Curarse con Risas

La Risoterapia es una técnica que resulta una excelente puerta para lograr la relajación, abrir nuestra capacidad de sentir, de amar, de llegar al silencio, al éxtasis, a la creatividad, sencillamente utilizando la risa como camino.

Se utilizan técnicas que ayudan a liberar las tensiones del cuerpo y así poder llegar a la carcajada, entre ellas: la expresión corporal, el juego, la danza, ejercicios de respiración, masajes, técnicas para reír de manera natural, sana, que salga del corazón, del vientre, de un modo simple como los niños.

Científicamente, se ha comprobado que la risa franca, la carcajada, aporta múltiples beneficios: rejuvenece, elimina el estrés, tensiones, ansiedad, depresión, colesterol, adelgaza, dolores, insomnio, problemas cardiovasculares, respiratorios, cualquier enfermedad.

Nos aporta aceptación, comprensión, alegría, relajación, abre nuestros sentidos, ayuda a transformar nuestros pautas mentales.

Recientes estudios sobre la capacidad de las carcajadas para combatir todo tipo de enfermedades indican que mientras reímos liberamos gran cantidad de endorfinas, responsables en gran parte de la sensación de bienestar.

En la Risoterapia se utiliza la risa con el fin de eliminar bloqueos emocionales, físicos, mentales, sexuales, sanar nuestra infancia, como proceso de crecimiento personal. Se crea un espacio para estar con uno mismo, vivir el aquí y ahora, estar en el presente, ya que cuando reímos es imposible pensar, nos ayuda a descubrir nuestros dones, abrirnos horizontes, vencer los miedos, llenarnos de luz, de fuerza, de ilusión, de sentido del humor, de gozo y aprender a vivir una vida positiva, intensa, sincera y total, como los niños.

Después de una sesión de dos horas, es inevitable sentirse pleno, amoroso, tierno, alegre, vital, energético y un sinfín de sentimientos positivos. Parece mentira cómo un método tan sencillo como es la risa puede aportarnos tanto: la risa es Magia, es Alquimia, es la mejor medicina.


Conceptos
Básicos



¿Qué es la Risoterapia?

La Risoterapia se podría definir como la terapia grupal o individual que, a través de distintas actividades, nos induce a la risa con fines curativos.

La risoterapia se ha convertido en una de las terapias curativas más importantes de la actualidad. Es una técnica que nos aporta una serie de beneficios a tener en cuenta, reconocidos por médicos y expertos.

El principio básico de la Risoterapia reside en estimular la producción de distintas hormonas que genera el propio organismo con ejercicios y juegos grupales. Su cometido es potenciar el sistema inmunitario en general y facilitar la superación de diferentes bloqueos. Se utilizan técnicas que ayudan a liberar las tensiones del cuerpo y así poder llegar a la carcajada, entre ellas: la expresión corporal, el juego, la danza, ejercicios de respiración, masajes, técnicas para reír de manera natural, sana, que salga del corazón, del vientre, de un modo simple como los niños.

Hay que tener en cuenta que los profesores no son humoristas sino técnicos. Un humorista buscar provocar la risa con un chiste o una situación, los técnicos nos enseñan a reír de la mejor forma posible sin esperar algo gracioso para hacerlo y se preparan y estudian para ello.

La risoterapia es un complemento a las terapias tradicionales, que si bien ayuda a mejorar la salud de las personas, no es un sustituto de los tratamientos convencionales. Asimismo, tampoco se propone que los médicos se conviertan en humoristas.

Con notables excepciones, los médicos se presentan serios, el ambiente en los hospitales es frío, triste e impersonal.

La necesidad de convertir la medicina en una «ciencia seria» ha hecho que durante los últimos siglos se dejara un poco de lado la interpretación de los estados de ánimo y sentimientos de los pacientes.

Algunos profesionales temen que el humor se interprete como frivolidad, por lo cual limitan su uso como arma terapéutica.

En tal sentido, el Dr. Sanz Ortiz, en un artículo publicado en la Revista «Medicina Clínica», menciona que el trato con los pacientes crea tensiones que conducen al estrés, generando sentimientos de desesperanza y disminuyendo la capacidad de ayudar a los profesionales de la salud.

Por ello, compartir sonrisas en los momentos adecuados puede ser un poderoso antídoto que sirve tanto al profesional como al paciente en los momentos difíciles. Para ello, no es necesario estar feliz para sonreír, pues todo es cuestión de mantener una actitud positiva: «cuando tienes buen humor, puedes aprender a ver los problemas de una manera relajada y buscar soluciones más creativas y flexibles».



Gran parte de los sufrimientos que se experimentan no son consecuencia directa de los problemas, sino de la forma de afrontarlos. El humor es una cualidad que permite percibir la experiencia jocosa aún cuando las condiciones de la vida son adversas.

Tal vez ello tenga su explicación en la Psicobiología, que menciona que la salud depende del equilibrio entre dos sistemas, el simpático (identificado con los sentimientos de guerra y huida) y el parasimpático (que se identifica con sentimientos de paz y armonía), segregador este último de endorfinas, sustancias relacionadas con la alegría y la felicidad, existiendo un claro predominio del sistema simpático sobre el sistema parasimpático porque en la vida diaria existen muchos condicionantes que generan estrés, miedo e inseguridad, teniendo como consecuencia inmediata una baja del sistema inmunológico.

Por otro lado, se menciona como contradicciones para aplicar la risoterapia los casos de glaucoma, hernia abdominal, hipertensión arterial, hemorroides activas, problemas cardiacos severos, o después de una cirugía abdominal o post operado y durante el embarazo de alto riesgo y en las mujeres en el post parto.

Risa y Terapia en la Historia

Históricamente, hace más de 4 000 años en el imperio chino, existían templos donde las personas se reunían para reír con la finalidad de equilibrar la salud.

La filosofía china del tao aconseja que para estar sano y mantenerse en forma, hay que reír 30 veces al día.

En la India existían templos sagrados donde se podía practicar la risa; además algunos libros hindúes hablan sobre la meditación con risa porque el hecho de reír es una técnica de meditación en sí misma y es un medio para conocerse interiormente que ayuda a estar en armonía con el mundo.

Además, hay una creencia hindú que asegura que una hora de risa tiene efectos más beneficiosos en el cuerpo que cuatro horas de yoga.

En algunas culturas ancestrales existía la figura del «doctor payaso» o «payaso sagrado»; era un hechicero vestido y maquillado que ejecutaba el poder terapéutico de la risa para curar a los soldados enfermos.

En la Biblia, el libro de Proverbios del Antiguo Testamento menciona que «Un corazón alegre es como una buena medicina pero un espíritu deprimido seca los huesos». En la antigua Grecia, Aristóteles sostenía que el bebé no es persona hasta que ríe; hasta que eso ocurra, el recién nacido es un ser no muy distinto a cualquier otro cachorro mamífero.



En la Edad Media, el profesor de Cirugía Henri De Mondeville señalaba que la alegría era una herramienta definitiva para ayudar a recuperar a los pacientes, cuyas vidas debían dirigirse hacia la felicidad. Para llegar a tan ambiciosa meta, De Mondeville tenía claro: «Hay que permitir que sus parientes y amigos lo alegren y que alguien le cuente chistes... Mantener el espíritu del paciente con música de violas y salterios de diez cuerdas».

Pero el verdadero pionero de la risoterapia fue Rabelais, el primer médico que en el siglo XVI y de forma seria, aplicó la risa como terapia.

El médico inglés William Battie propuso por primera vez el tratamiento de la risa en los enfermos mentales durante el reinado de Jorge III (1760-1820): «Se ha dicho que tuvo un paciente con anginas que amenazaban con ahogarle. Battie había intentado todos los remedios y tuvo que recurrir a las locuras: se colocó mal la peluca, deformó su rostro e interpretó una locura tan deliciosa que su paciente, tras mirarle rompió a reír de tal modo que se abrió el impóstumo y salvó al paciente de una muerte inminente».

En 1844 Horacio Wells, un dentista de Boston (EEUU), descubrió las propiedades anestésicas del óxido nitroso (gas de la risa). Pero sería otro dentista de la misma ciudad, William Morton quien dos años después se llevaría la gloria efectuando la primera cirugía indolora con óxido nitroso frente a un grupo de connotados médicos.

Freud atribuyó a las carcajadas el poder de liberar al organismo de energía negativa: científicamente se ha descubierto que el córtex cerebral libera impulsos eléctricos negativos un segundo después de comenzar a reír. También mencionaba que la risa es la mejor vacuna contra la soberbia, la opresión y la intolerancia; propuso la teoría que se refiere al chiste como ese momento capaz de proporcionar satisfacción en nuestro mecanismo de inteligencia.

En 1964, **Normand Cousins**, ejecutivo de Nueva Cork (EEUU), fue diagnosticado con espondilitis anquilosante, una especie de artritis espinal sumamente



dolorosa que lo dejó lisiado. Por si fuera poco, los médicos no conocían la cura para esta enfermedad y Cousins cayó en un estado de depresión lo que hacía que su dolor se hiciera más intenso. Ante ello, los médicos le aconsejaron probar reírse; así pidió varias películas de Stan Laurel y Oliver Hardy «El Gordo y el Flaco» y de los hermanos Marx.

Apenas empezó a ver estas películas y reírse a carcajadas comenzó a sentirse mejor; descubrió que por diez minutos de risa lograba eliminar el dolor por dos horas. Combinando su terapia de risa con medicación y siguiendo las indicaciones de los médicos, logró curarse por completo de su enfermedad para luego escribir el libro «**Anatomía de la Risa**» y fundó el **Humor Research Task Force**.

En la década de los 70s, el Dr. Lee Bark de la Universidad de Loma Linda en California (EEUU), tomó un análisis de sangre a personas mientras observaban una película cómica y descubrió que reír de forma hilarante reducía los niveles de estrés y que la risa tiene un efecto sobre el sistema inmunitario: la actividad de los linfocitos T y de las inmunoglobulinas (anticuerpos) aumentaba y continuaba hasta 12 horas después del episodio de risa. A partir de esta experiencia, se comenzó a utilizar la técnica de la terapia de la risa en hospitales de EEUU, Suiza, Alemania y Francia.

En 1972, el médico **Patch Adams** fundó el **Instituto Gesundheit** como una respuesta al cuidado de la salud en los Estados Unidos. La misión de Adams era llevar diversión, amistad y felicidad del servicio a la práctica médica. Para ello, integró más a los médicos en la vida de los pacientes, no sólo desde el punto de vista de la atención en salud, sino en conocer más acerca de la vida de ellos.



Durante los 80s, en hospitales de Ottawa (Canadá), la risa como terapia fue utilizada en pacientes con cáncer y sida, cumpliendo una función psicológica, anestésica e inmunológica.

Estudios científicos en pacientes con tumores indicaron que el buen estado de ánimo incrementó el conteo de células T, así como la generación de «células asesinas» naturales que combaten enfermedades.

En 1986, Michael Christensten, director de los clowns del Big Apple Circus de Nueva Cork (EEUU), fue invitado para hacer una presentación en un hospital. El resultado fue sorprendente: niños que se encontraban deprimidos y apáticos, participaban activamente en los juegos. A partir de ello, los pacientes reemplazaron la rutina hospitalaria y las imágenes traumáticas por procedimientos alegres y divertidos. Es así como nace el **Clown Care Unit** en los Estados Unidos.

Actualmente, existen grupos de Clown que hacen de la risoterapia una forma de vida en países como España, Colombia, Brasil, Argentina, Chile, Holanda, Alemania, Austria, Uruguay, México, Canadá, EEUU y Suiza, siendo estos tres últimos países los que están a la cabeza en el aprovechamiento de la risa como terapia. La escuela que más ha utilizado el sentido del humor como instrumento de curación ha sido la Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis, quien afirma: «La perturbación emocional suele consistir en exagerar la importancia de las cosas» y sus recursos humorísticos van desde obscenidades atrevidas hasta juegos de palabras, pasando por todo tipo de extravagancias.

Otro caso es el de los hospitales de Europa Central, donde es habitual tener en plantilla payasos profesionales.



Risa y Salud

La risa es la reacción biológica de los humanos en momentos o situaciones de humor: una expresión externa de diversión. La risa se puede clasificar en función de duración y de su tono: desde la risita nerviosa, caquino, carcajada, risotada, cascabeleo, risa malvada, hipido.

Las formas de expresión que tiene el ser humano son el lenguaje oral, escrito y el lenguaje corporal.

En este último aspecto podemos considerar a la risa, definida como el movimiento de la boca y otras partes del rostro que demuestran alegría.

La risa es la expresión de una emoción debido a diversos elementos intelectuales y afectivos, que se muestra principalmente en una serie de aspiraciones más o menos ruidosas, dependiendo en gran parte de las contracciones del diafragma y acompañadas de contracciones involuntarias de los músculos faciales, resonancia de la faringe y del velo del paladar.

La risa es provocada por algo que mueve el ánimo en virtud de su carácter jocoso, ridículo o placentero.

Según científicos de la Universidad de California, el sentido del humor se encuentra ubicado en la circunvolución frontal superior izquierda del cerebro, en lo que se denomina el área motora suplementaria.

Se experimentó estimulando esa zona en el cerebro de una adolescente de 16 años mientras hacía diferentes tareas. Si la estimulación era suave, la chica sonreía, si aumentaba, estallaba en risas. Ella lo atribuyó a la foto de un caballo, un párrafo que estaba leyendo o a la presencia de los investigadores. En esta zona reside la creatividad y la capacidad para pensar en el futuro y la moral, de ahí que los humanos son los únicos seres con capacidad de reírse.

A medida que las habilidades humanas se perfeccionan, la capacidad de reír disminuye. Al principio los niños la utilizan como una forma de comunicación y después se convierte en una conducta emocional; un niño de 6 años ríe entre unas 300 a 400 veces al día, un adulto lo hace sólo entre 15 y 100 veces y los adultos mayores sonríen menos de 80 veces diarias; las personas más risueñas alcanzan 100 risas al día y las menos alegres apenas llegan a 15. Parece que con los años se va perdiendo la alegría y las personas se vuelven más serias, quizás en parte porque la sociedad así lo exige.

Posiblemente, el problema es que a las personas divertidas no se les permite dar rienda suelta al sentido del humor.

En tal sentido, quienes ríen poco o tienen poco sentido del humor son propensos a contraer enfermedades graves como el cáncer o ataques cardiacos. Según los estudios de José Elías, uno de los mayores expertos españoles en la materia, un minuto de risa diario equivale a 45 minutos de relajación:



«Reírse incrementa la autoestima y la confianza en personas deprimidas, supone un refuerzo inmunológico, corta los pensamientos negativos (ya que no podemos reír y pensar al mismo tiempo) elimina el miedo y ayuda a minimizar los problemas». Se sabe por ejemplo que la risa es la mejor arma para los esquimales. En sustitución de los duelos con armas, los moradores de Groenlandia prefieren los duelos de ridículo; ante la tribu, los dos contendientes, frente a frente, se insultan y ridiculizan; las carcajadas de los asistentes señalan al vencedor: el humillado se toma la cuestión tan en serio que a veces prefiere el exilio a que cada día continuasen riéndose.

Otros expertos afirman que reírse tres veces al día es suficiente siempre y cuando sea por más de un minuto cada una. El psiquiatra William Fry, quien ha estudiado los efectos de la risa por más de 25 años, asegura que tres minutos de risa intensa equivalen para la salud cerca de diez minutos de remar enérgicamente.

¿Por Qué Reímos?

Las razones al parecer pueden ser diversas pero para los expertos son cuatro las teorías, las más conocidas:

- **Superioridad**

  Thomas Hobbes, sostuvo que la risa es el resultado directo de la percepción de que otra persona es inferior a uno mismo. Por ejemplo, un amigo se choca contra un poste de luz, un músico falla una nota o un actor cómico hace el papel de tonto e incompetente.

- **Incongruidad**

  Según Kant y Schopenhauer, la risa se dispara cuando el sujeto percibe dos elementos contrarios o incompatibles que por algún motivo aparecen unidos como en el típico chiste de doble sentido o los contrastes de lo absurdo.

- **Catarsis**

  Sostenida por Herbert Spencer y Sigmund Freud entre otros, es que la risa libera alguna tensión o sentimiento acumulado, como parece suceder con los chistes verdes o agresivos, con la risa nerviosa y con las jocosas peleas y persecuciones de los niños.

- **Play**

  En los últimos años defendida por



Michael Mulkay, quien considera que cualquier cosa puede volverse graciosa con sólo tomársela a broma, como algo no serio.

¿Qué Pasa Cuando Reímos?

Según varios autores, los efectos de la risa que se producen en el organismo son múltiples y se utilizan para superar tanto problemas físicos, psicológicos como sociales, siendo estos:

Físicos

- **Ejercicio**. Con cada carcajada se pone en marcha cerca de 400 músculos, incluidos 15 de la cara y algunos del tórax, abdomen y estómago, los que sólo se pueden ejercitar con la risa, la cual también ayuda a adelgazar reactivando el sistema linfático.

  En esos momentos y debido a la intensidad del ejercicio, cada grupo muscular se estimula como lo haría una sesión de gimnasia; en tal sentido, cinco minutos de risa equivalen a 45 minutos de ejercicio aeróbico.

  Incluso algunas personas logran mover los brazos y las piernas mientras ríen.

  Otros mencionan que con 15 minutos de risa se llega a quemar tantas calorías como en una larga carrera o un paseo en bicicleta.



- **Masaje** - la columna vertebral y cervical, donde por lo general se acumulan tensiones, se estira.

  Además, se estimula el bazo y se elimina las toxinas. Con este movimiento el diafragma origina un masaje interno que facilita la digestión al hacer vibrar el hígado y ayuda a reducir los ácidos grasos y las sustancias tóxicas. También evita el estreñimiento y mejora la eliminación de la bilis.

- **Limpieza** - se lubrican y limpian los ojos con lágrimas. La carcajada hace vibrar la cabeza y se despeja la nariz y el oído. Además, se consigue limpiar las paredes arteriales de pequeños cúmulos de colesterol
- **Oxigenación** - entra el doble de aire en los pulmones, lo que mejora la respiración y aumenta la oxigenación de los tejidos al mover 12 litros de aire en lugar de 6 que es lo habitual.

  La rapidez con que el aire vaciado sale de los pulmones se multiplica, permitiendo la entrada de aire oxigenado a mayor velocidad.
- **Analgésico** - se segregan endorfinas, una especie de morfinas segregadas por el cerebro, con altos poderes analgésicos y que por lo tanto, mitigan el dolor; adrenalina, un componente que en buena medida potencia la creatividad y la imaginación.

  La risa, además libera dopamina (que mejora el estado de ánimo) y serotonina (que posee efectos calmantes). Por eso, cinco o seis minutos de risa continua actúan como un analgésico. De ahí que se utiliza para terapias de convalecencia que requieren una movilización rápida del sistema inmunológico.
- **Rejuvenecedor** - al estirar y estimular los músculos de la cara. Tiene además, un efecto tonificante y antiarrugas, retrasando el envejecimiento cutáneo.



- **Sistema circulatorio** - es capaz de incrementar la velocidad de la sangre, además de aumentar levemente la tensión arterial.

  Esto consigue limpiar las paredes arteriales de pequeños cúmulos de colesterol.

  El corazón también aumenta su frecuencia y es capaz de bombear cada minuto entre 140 y hasta 210 mililitros de sangre, cuando lo normal son 70.
- **Previene el infarto** - dado que el masaje interno que producen los espasmos del diafragma alcanza también a los pulmones y al corazón, fortaleciéndolos.
- **Sueño** - las carcajadas generan una sana fatiga que elimina el insomnio y ayuda a reducir el ronquido.
- **Calorías** - por la liberación de adrenalina, se produce una pérdida de calorías.

Psicológicos

- **Elimina el estrés** - se producen ciertas hormonas (endorfinas y adrenalina) que elevan el tono vital y nos hace sentir más despierta al contrarrestar las migrañas, enfermedades cutáneas, hipertensión úlceras, alopecia, reumatismos, anorexia, bulimia y diarreas.
- **Alivia la depresión** - porque se es más receptivo y se ve el lado positivo de las cosas.
- **Proceso de regresión** - es decir, un retroceso a un nivel anterior de funcionamiento mental o emocional, generalmente como un mecanismo para aliviar una realidad que se percibe como dolorosa o negativa.
- **Exteriorización** - ya que a través de la risa las personas exteriorizan emociones y sentimientos.

  A veces es percibida como una energía que urge por ser liberada, sobre todo cuando necesitamos reír y la situación social no lo permite.
- **Mejora la autoestima.**

Sociales

- Da un carácter contagioso.
- Facilitación de situaciones socialmente incómodas.
- Poder comunicativo del humor.
- La mejor forma de romper el hielo.
- La risa, mejora las relaciones interpersonales.

Endorfinas y Risa



Las endorfinas son neurotransmisores que aumentan en los momentos placenteros de nuestra vida - la alegría, la emoción, el placer sexual,... y disminuyen en los momentos tristes. Una caída dolorosa, una enfermedad, una discusión de pareja...

Las endorfinas son el vehículo material del placer, la euforia, la felicidad y el alivio del dolor. Son nuestra morfina interna. Igual que los opiáceos, una vez experimentado el placer de la secreción endógena (que se genera adentro de nuestro cuerpo) de estas sustancias nos quedamos dependientes de ellas.

Son hormonas que actúan sobre el sistema nervioso y tienen encomendada la importante labor de conectarnos con el bienestar. Así de importante es su función.

Esto quiere decir que cuando te ríes y te sientes feliz, cuando haces deporte y te quedas a gusto, e incluso cuando sientes esa placentera sensación después de comer chocolate, lo que te está pasando es que estás generando endorfinas.



Estado de Ánimo o Humor

El estado de ánimo es la manifestación emocional (positiva o negativa) que expresa un sujeto en un momento dado y que al configurar un «estado» posee cierta habitualidad o permanencia en sus facetas aunque, por supuesto, puede variar. Algunos lo han denominado humor.

¿Y qué es el humor? Como plataforma referencial emotiva que incluye la variación de los estados de ánimo, se origina en la tipología del mencionado Hipócrates.

Revisada después por Galeno, se clasificaron distintos tipos humanos de acuerdo a la influencia que produce en las conductas y por lo tanto en el temperamento, la secreción de líquidos orgánicos o humores, y se entendió como una disposición estacionaria y regular de distintos sentimientos.

Es decir, una manifestación de sensaciones emotivas, cuya acción no sólo está relacionada íntimamente con el campo de lo anímico, sino que también afecta y extiende su influencia hacia la acción de lo psíquico-corporal en sentido amplio.

Por lo tanto, el humor puede comprometer completamente el comportamiento cotidiano y hasta instintivo.

Así, el mal-humor puede provocar somatizaciones es decir enfermedades psicofísicas.

Y, opuestamente, el buen-humor y su correlato máximo, es decir el estado de éxtasis positivo y luminoso puede provocar curaciones «milagrosas» a través de la emoción llamada fe.

Fisiológicamente, la base cerebral responsable de los estados de ánimo se encontraría ubicada en la zona límbica denominada también región del hipotálamo, donde se regulan las funciones endocrinas y somáticas.

Esta zona corporal tiene que ver con procesos fisiológicos que desencadenan consecuencias orgánicas a través de secreción de sustancias químicas, que inducirían determinados estados mentales. Con lo cual, vemos que la descripción de Hipócrates no era tan descabellada. Esta zona o región cerebral fue conocida y denominada por algunos conocidos evolucionistas contemporáneos (Carl Sagan o J. Bronowsky) como el «cerebro de los mamíferos» o lugar donde se asientan los sentimientos en general. Ahora, incluso, se habla de «inteligencia emocional».

Con el correr del tiempo el humor fue relacionado u orientado hacia situaciones positivas productoras de alegría, bienestar, o también de ironía, de tal manifestación de buen-humor nació lo que se conoce como humorismo y, por supuesto, nació la especialización del humorista en cuanto profesión independiente para hacer reír.

En tal sentido sabemos que el humor, como género literario o de comics, trata de aventar fantasmas ridiculizándolos (bombardeando el núcleo de su severidad o formalidad) trasladando la



carga dramática de su contenido hacia el campo de lo insólito, de lo inesperado y hasta de lo grotesco para convertir tales sombras en inofensivas. Isidoro Blaisten, llega a decir en un artículo escrito para el Suplemento Cultura del Diario La Nación: «Borges y el Humor» (28-11-99) que para el escritor de Historia Universal de la Infamia, «el humor, era un sistema de salvación». Es decir, el humor ayuda a refrescar, cambiar y transformar positivamente emociones referidas a contenidos muy pesados y difíciles de digerir, tema que veremos mas adelante.

Obviamente, el estado de ánimo o humor -y hablando en general- se expresa como la plataforma, como la síntesis resolutoria permanente de la plena manifestación del espectro emocional completo del hombre.

En este sentido, el estado de ánimo sería lo genérico y las emociones que lo transitan, lo específico.

Consejos para Mejorar el Humor

Es saludable y es recomendable reirse, por ello he aquí unos consejos que pueden servirle para mejorar su estado de ánimo y ayudarse a vivir mejor:

1 Aprende a reírte de ti mismo

2 Bromea con las palabras. Inventa y repite trabalenguas, canciones y versos.

3 Cultiva y conserva una actitud de juego. Piensa si no estas tomándote la vida muy en serio y si es así relájate.

4 Escribe lo que te hace gracia y haz reír a los demás.

5 Imagina situaciones graciosas en tus actividades cotidianas, aunque sean serias

6 Juega a menudo con niños o animales

7 Busca estar con gente que tenga buen humor

8 Minimiza la gravedad de los problemas. Piensa que, para que se solucionen, no es necesario que te amargues. Y si la solución no está en tus manos, decídete a sacarle algo al mal momento: su lado cómico.



9 Esfuérzate por reír cada vez más y más fuerte

10 Aprende a contar chistes y a relatar graciosamente tus propias vivencias.



La Risa En Práctica



Estimulando la Risa

Una manera efectiva, y sobre todo gratis, es la opción de estimular "conscientemente" la generación de endorfinas en nuestro cuerpo.

Existen muchas maneras de provocar la risa y todas son válidas: las cosquillas, la expresión corporal, bailes, disfraces, etc.

Así, la risoterapia es una disciplina grupal que mediante distintas técnicas nos dispone física y emocionalmente para la risa.

Es un método que puede ayudar a las personas a saber afrontar mejor la vida cambiando la forma de pensar, de negativa a positiva. El estado emocional y la percepción se transforman gracias al desarrollo de la alegría, el optimismo y el humor.

El principal objetivo de la risoterapia es enseñar a reír, es decir, que la persona aprenda ha reír de verdad en aquellos momentos que más necesitan, en momentos de crisis (enfados, problemas, etc.).

Esta risa debe ser una risa que nazca del interior y se refleje llana, amplia y francamente.

Con las dinámicas que veremos desarrollaremos estrategias para fomentar nuestro desarrollo y crecimiento personal (mejora de la autoestima, la autoconfianza, satisfacción y bienestar personal, etc.).

1. - Ríete y si es necesario, fíngelo.



Aunque estés en extremo molesto. Una sonrisa es una curva que lo endereza todo. Cuando nos reímos, estimulamos la generación de endorfinas y activamos positivamente al sistema inmunológico.

Reírse es natural, de hecho, un bebé a las 36 horas de nacido puede ofrecer una sonrisa a sus padres.

Reír cura problemas como la depresión, la angustia, la falta de autoestima y el insomnio. Cuando reímos se mueve el diafragma, los pulmones mueven doce litros de aire, en vez de los seis habituales, lo que mejora la respiración.

Asimismo, se fortalece el corazón, se facilita la digestión al hacer vibrar el hígado, se evita el estreñimiento, mejora la eliminación de la bilis y se estimula el bazo, baja la hipertensión aumentando el riego sanguíneo, ya que se relajan los músculos lisos de las arterias con lo que se reduce la presión arterial y se tonifican los músculos que hay en el rostro, porque una carcajada continuada activa casi la totalidad de ellos. La risa como fuente de salud ya aparece en la Biblia, donde es posible leer: "Un corazón alegre es como una buena medicina, pero un espíritu deprimido seca los huesos".

Todo lo relacionado con la risa es tan poderoso, que aunque usted esté deprimido, alterado o angustiado, sólo con gesticular con su boca una sonrisa, genera endorfinas.

2. - Realiza actividades de placer.



¿Para cuándo seguirás dejando realizar las cosas que verdaderamente te llenan?

Muchas veces la respuesta a esta pregunta está en el futuro.

Recuerda algo importante: **El placer se siente en el presente, y se recuerda en el pasado.**

En el futuro no sientes placer, sólo hay sueños. No dejemos que la vida, que ha de ser siempre una pasión, se convierta en una costumbre. L. Tolstoi escribió: "El secreto de la felicidad no está en hacer siempre lo que se quiere, sino en querer siempre lo que se hace".

«Patch» Adams



Hunter «Patch» Adams (Washington, DC. 29 de diciembre de 1943), médico estadounidense. Fundó el instituto Gesundheit! en 1971. Su vida fue la base en la cual se inspiró la película Patch Adams (Dr. de la Risa) con el actor Robin Williams interpretando el papel de Hunter. Es el inventor de la risoterapia con fines médicos y terapéuticos, y el responsable de la inclusión de ésta en la medicina moderna.

3. - Ejercita tu cuerpo, haciendo actividades físicas.



La actividad física, además, de producir una distracción positiva en la rutina de vida, es sin duda un estimulante natural para generar endorfinas.

Con el ejercicio desplazamos excesos de adrenalina y cortisol, y generamos bienestar. Existe una relación entre práctica habitual de actividad física y aumento en la esperanza de vida.

Esto se debe al efecto beneficioso del ejercicio sobre los factores de riesgo relacionados con las enfermedades crónico-degenerativas. Aquellas personas que pasan gran parte del día sin desarrollar actividades físicas son las que están más expuestas a factores de riesgo.

El grupo más vulnerable es el de los empresarios y profesionales sometidos diariamente a diversos factores, que podrían tomar conciencia de la necesidad de imponerse ciertos cambios en sus actitudes frente a la vida.

4. - Busca a los amigos.

Hace mucho tiempo Aristóteles escribió: "La amistad es un alma que habita en dos cuerpos, un corazón que habita en dos almas".

Cuando convivimos con amistad, placer, alegría, gozo, risa y afecto, alimentamos de vida a las endorfinas. Hoy más que nunca, tener amigos es un valor: ¿Qué estas haciendo tú para cultivarlo?



5. - Genera momentos de alegría.

La alegría es el sonido del alma. La felicidad que tanto buscamos está dentro de nuestro cuerpo a nivel bioquímico.

Es lógico que la felicidad está modulada por factores externos, pero, en último término, nuestro procesamiento interno permite superar o no una tragedia o una desgracia personal. El buen humor, los pensamientos positivos, el amor al prójimo, los estímulos sensoriales, una vida diversificada,... aumentan nuestro nivel de endorfinas y nos ayudan a superar nuestras pequeñas decepciones diarias. La persona infeliz es blanco de toda clase de enfermedades.

Llenar la vida de significados de renovación, de deseos, de disfrutar lo que se tiene (sea mucho o poco), de no esperar sino buscar, de tolerar, entre otros, es sin duda lo que nos llena de endorfinas y placer, y mucha salud.

6. - Da abrazos sincero.



Muchos sabios recomiendan dar de siete a veinte abrazos diarios, pero abrazos de verdad.

El abrazar logra muchas cosas que tal vez tu nunca has imaginado, por ejemplo: Se siente bien, deshace la soledad, derrota el miedo, abre las puertas a las sensaciones, ayuda a la autoestima, alienta el altruismo (no puedo creerlo, pero quiero abrazar a esa persona), retrasa el envejecimiento (aquellos que abrazan se mantienen jóvenes más tiempo), hace que los días felices sean más felices, llena sitios vacíos, une y refuerza y hasta produce matrimonios. Para muchos es la forma preferida de demostrar afecto.

7. - Ayuda sin interés.

Cuando te dedicas a dar, generas bienestar. Pero no es un bienestar egoísta, sino por el contrario pluralista.

¿Qué quiere decir esto? Que cuando das sin interés de recibir nada a cambio, la sensación de bienestar se genera en ambos caminos, el que da y el que recibe. Es mayor la alegría de dar que la de recibir.

8. - Practica el afecto.

El afecto más que una emoción individual, es un proceso de interacción social entre dos o más organismos.

El afecto es algo que puede darse a otro o que recibimos de otro. Contar con la iniciativa de entregar cariño, sin esperar nada, por el simple ánimo de generar bienestar desencadena en nuestro organismo reacciones de endorfinas.



Ejercicios de Risa

La risoterapia no se basa en sonrisitas, ni siquiera en carcajadas normales. Hay que aprender a reír con todo el cuerpo.

Las sesiones parten de un cuerpo completamente relajado. Se necesita liberar las tensiones musculares y las preocupaciones para sumergirse plenamente en la medicina de la risa.

Uno de los métodos más efectivos para desbloquear el cuerpo y la mente es la danza. Otra forma de motivar la risa es haciendo muecas delante de un espejo. Reflejarse haciendo el payaso seguro que motivará las carcajadas. Tratar de ver programas y películas cómicas. Si aún no ha brotado la risa, se fuerza. Je, je, je... Ji, ji, ji... Ja, ja, ja... Quizá se sienta como algo absurdo, pero... el absurdo siempre provoca la risa y ¿no es este el fin de la sesión de risoterapia?

La risa es una potente herramienta curativa.Una buena carcajada fortalece el sistema inmunológico del cuerpo y reduce las hormonas que pueden causar tensiones. Recuerde que la explosión de carcajadas provoca algo muy parecido al éxtasis: aporta vitalidad, energía e incrementa la actividad cerebral. Cuando nos invade la risa, muchos músculos de nuestro cuerpo que permanecían inactivos se ponen en funcionamiento.

En las escuelas de risa enseñan que las técnicas deben estar orientadas a reírse de la situación de los demás y también de la propia.

Es importante saber reírte con los demás, no de los demás, y aprender a sacar lo mejor de tu risa.

En ocasiones, con tan sólo un par de sesiones, una persona puede conocer aspectos de su risa que le pueden ayudar para el resto de la vida.

Hay que tener en cuenta que los profesores no son humoristas, sino técnicos. Un humorista busca provocar la risa con un chiste o una situación; los técnicos nos enseñan a reír de la mejor forma posible sin esperar algo gracioso para hacerlo, y se preparan y estudian para ello.

¿En qué consiste una clase de Risoterapia?

Consta de diferentes partes:

- **Teoría**: se repasa todo lo referente a la risa en las diferentes culturas, así como las distintas clases de risa que se conocen (acogedora, maliciosa, nerviosa, hueca, histérica, profunda...). Se estudia también la parte de la memoria en la que almacenamos los momentos en los que se ha producido la risa.
- **Una parte práctica de estiramientos**: el movimiento desbloquea el cuerpo y éste se relaja. Por eso se hacen unos ejercicios de pulmones, espalda y estómago, para reír de la mejor forma y con la máxima facilidad.



Conviene estar tumbado porque hay veces que los ataques de risa son de tal calibre que una persona no los puede soportar ni de pie ni sentado, así lo asegura la experta.

- **Comunicación**: ejercicios de comunicación con el fin de desinhibirse y crear complicidad entre los alumnos.
- **Técnicas**: se trata de practicar diversas técnicas con el fin de buscar la diversión y la vuelta a la infancia para lograr la mejor risa, es decir, la más saludable, esa que proporciona una carcajada intensa y pura.

Cada persona es diferente, algunos con la risa más fácil o más sana que otros, por eso en las clases se aprenden las técnicas básicas útiles para todos. Se utiliza mucho el mundo de los sentidos porque éstos están en contacto directo con la risa, y es lo que más éxito tiene a la hora de hacer reír.

En esta sección veremos algunas técnicas para ayudarnos a reir.

Usando los Rompehielo

Existen múltiples formas de organizar un taller de Risoterapia. Todo dependerá del grupo de destinatarios, de los objetivos que nos planteemos, de los contenidos que queramos abordar, del tiempo que dispongamos para realizarlo, de los medios y recursos con los que contemos... Una buena forma de empezar un taller de Risoterapia es realizar alguna dinámica grupal de presentación.



Se trata de juegos muy sencillos que permiten un primer acercamiento y contacto. Fundamentalmente son juegos destinados a aprender los nombres y alguna característica mínima. Son idóneos cuando los/as participantes no se conocen. Aquí damos algunos ejemplos.

Estas dinámicas son apropiadas, como su nombre lo indica, para romper el hielo y las tensiones del primer momento de los grupos nuevos. Ellas permiten que todos los participantes sean tomados en cuenta y se presenten. Favorecen un primer conocimiento de las personas, sus valores e inquietudes; permiten formarse una idea más clara de quienes participan en el grupo.

1. LA PELOTA PREGUNTONA



- El animador entrega una pelota a cada equipo, invita a los presentes a sentarse en círculo y explica la forma de realizar el ejercicio.
- Mientras se entona una canción la pelota se hace correr de mano en mano; a una seña del animador, se detiene el ejercicio.
- La persona que ha quedado con la pelota en la mano se presenta para el grupo: dice su nombre y lo que le gusta hacer en los ratos libres.
- El ejercicio continúa de la misma manera hasta que se presenta la mayoría.
- En caso de que una misma persona quede más de una vez con la pelota, el grupo tiene derecho a hacerle una pregunta.

2. PARTES DEL CUERPO

- El animador invita a formar dos círculos (uno dentro del otro) con igual número de personas y pide que se miren frente a frente. Es recomendable tener una música de fondo. Pide que se presenten con la mano y digan su nombre, qué hace, qué le gusta y qué no le gusta.
- Inmediatamente el animador da la señal para que se rueden los círculos cada uno en sentido contrario, de tal forma que le toque otra persona en frente.
- El animador pide que se saluden dándose un abrazo y pregunten a la otra persona las mismas preguntas que hicieron antes, después vuelven a girar de nuevo y esta vez se saludan con los pies, posteriormente con los codos, los hombros, etc.

3. PEDRO LLAMA A PABLO

- El objetivo de esta dinámica es lograr que los miembros de una reunión graben los nombres de sus compañeros y logren, memorizar rostros y actitudes divertidas de los participantes.
- Se forma un círculo con los participantes, todos ellos sentados. El jugador que está a la cabeza comienza diciendo su nombre y llamando a otro jugador, ejemplo: «Pedro llama a María», María responde «Maria llama a Juan», Juan dice «Juan llama a Pablo», etc.
- El que no responda rápido a su nombre paga penitencia que puede ser: contar un chiste, bailar con la escoba, cantar.

4. ME PICA



- **DEFINICIÓN**: cada persona tiene que decir su nombre y a continuación un lugar donde le pica: «Soy Juan y me pica la boca». A continuación el siguiente tiene que decir como se llamaba el anterior, y decir dónde le picaba. Él también dice su nombre y donde le pica y así sucesivamente hasta la última persona. El último tiene que decir desde el primero, los nombres de cada persona y dónde les picaba.
- **CONSIGNAS DE PARTIDA**: hablar bien alto para que todo el mundo se entere, y al decir que te pica, hacerlo también con gestos.
- **DESARROLLO**: Uno a uno van diciendo su nombre y lo que les pica, y el nombre y lo que le picaba a cada persona que ha hablado antes que ellos.

5. TELARAÑA



- **DEFINICIÓN**: Consiste en presentarse utilizando una bola de estambre o ovillo de lana que se va lanzando entre las/os participantes del grupo.
- **MATERIAL**: una bola de estambre o ovillo de lana para lanzar.
- **CONSIGNAS DE PARTIDA**: Debe hacerse lo más rápido posible
- **DESARROLLO**: Todas las personas formaran un circulo, luego se seleccionara alguna persona al azar y ella tomara el principio del estambre o ovillo de lana y lanzara el resto de estambre a algún participante que el elija pero antes de lanzarlo deberá decir su nombre, pasatiempos, intereses esto dependerá de las características que se utilizaran en la presentación al lanzarlo el otro participante debe repetir la presentación de su compañero y la propia y lanzar el estambre, quedándose también con una parte de él hasta llegar al ultimo participante y lograr formar una telaraña el dirigente o moderador tomara la decisión de deshacerla siguiendo el mismo desarrollo pero ahora mencionaran los participantes otro dato como algo positivo sobre la persona a la que le regresara el extremo del estambre y así se continua hasta llegar a la primera persona que tiene el inicio del estambre.

6. PROTOCOLO

- **DEFINICIÓN**: En subgrupos cada uno tiene que pensar en una forma de saludo y por grupos tienen que representar ese saludo.
- **DESARROLLO**: El primer paso consistirá en dividir el grupo en subgrupos. Cada subgrupo tendrá el mismo número de integrantes. Se dejará un máximo de diez minutos para que todos los subgrupos piensen e inventen el saludo a representar. Y finalmente cada subgrupo representará su saludo, y practicarán su saludo con los otros subgrupos.

7. GESTO PARANOICO



- **DEFINICIÓN**: Crear e imitar gestos. Cada persona tiene que decir su nombre y a continuación hacer un gesto.

  A continuación el siguiente tiene que decir como se llamaba al anterior, y repetir su gesto.

  Él también dice su nombre y realizar un gesto distinto y así sucesivamente hasta la última persona. El último tiene que decir desde el primero, los nombres de cada persona y sus gestos.

- **DESARROLLO**: Se colocan en círculo, con cierta separación unos de otros y a ser posible, de pie. El primero dice su nombre y hace un gesto y el siguiente debe repetirlos ambos y añadir su nombre y su gesto. El tercero repetirá el nombre y gesto de los dos anteriores y añadirá el suyo.

8. IDENTIFICACIÓN CON ANIMALES:

- **DESARROLLO**: se colocan en círculo y se le pide al que se considere desenvuelto que se presente diciendo su nombre, edad, el animal con el que se identifica y porqué y el animal con el que no se identifica y porqué.

  Para seguir con la dinámica, cuando termina su presentación, debe elegir a alguien para que se presente y así sucesivamente.

9. BIENVENIDOS:

- **DESARROLLO**: Cada participante tendrá 11 letras iguales y mientras se presenta tendrá que intercambiar el resto de las letras con el resto de los integrantes del grupo, para poder formar la palabra bienvenidos, el primero que la forma gana.



10. FÓSFORO:

- **DESARROLLO**. Cada persona que se presente tendrá que encender un fósforo y hablar mientras éste se mantenga encendido.

11. EL BAILE DE LAS SILLAS:

- **MATERIALES**: sillas y música.
- **DESARROLLO**: En el medio del salón se hace un círculo con las sillas (una menos que las personas que participan), con el asiento hacia fuera, los integrantes deben realizar un círculo por afuera de las sillas.

  Una vez que el coordinador pone música comienzan a girar todos hacia la derecha, cuando la música se apaga los integrantes deben sentarse y le deben preguntar a su compañero de la derecha y al de la izquierda sus nombres y sus edades, si estos se sientan juntos más de una vez, se le realizan otras preguntas.

  El que se quedo parado pierde pero antes de salir sus compañeros le deben hacer preguntas personales para conocerlos. El juego finaliza una vez que queda un solo participante sentado.

12. DI TU NOMBRE CON UN SON

- **OPORTUNIDAD**: para cualquier grupo que apenas este realizando su primera experiencia como grupo.
- **OBJETIVOS**: Desinhibir al individuo para que se integre y participe de las actividades que se plantean en un grupo nuevo.
- **INSTRUCCIONES**:

- Primero se les sugiere a los integrantes que formen una mesa redonda.
- Luego se les explicará a los compañeros que la siguiente actividad la realizaremos de la siguiente manera:
- Cada uno procederá a decir su nombre pero incluyéndole un ritmo así; por ejemplo si el nombre es Oscar entonces dice: «Yo me llamo Oscar yo soy el rey por donde voy no hay tambor que no suene ni se cimbre cuando paso yo».



Y así sucesivamente lo harán todos los integrantes del grupo hasta que de toda la vuelta y llegue al punto de origen.

- Esta dinámica no sólo ayuda para que todos los integrantes se vayan grabando los nombres de unos y otros sino también se vuelvan un poco extrovertidos se integren y puedan desatar toda la creatividad que todo individuo que pertenezca al grupo lleve consigo.

La Técnica de las Vocales



Llamada también la Técnica de la Risa Fonadora, es uno de los ejercicios que más se emplean en las Técnicas de Risoterapia, consiste en mirarse al espejo y reírse utilizando las distintas vocales, pues según los estudios realizados, cada una de las cuales tiene un efecto terapéutico propio.

Según Belilty, dependiendo de las vocales que uno utilice para reírse, se estimulan diferentes partes del cuerpo.

Así se tiene que:

- Al usar la «A», se relaja la zona del cuello.
- Con la «E» se alivia la garganta y mejora la comunicación
- Con la «I» aumenta la intuición y la creatividad.
- La "O" actúa en la zona abdominal y pulmonar, y
- Con la «U» se estimulan las hormonas y los órganos sexuales.

Pero se recomienda repasarlas a todas, (¡no anden por ahí a puro ju, ju, ju solamente!).

Carcajadas Con Vocales



- **JA JA JA**: es el tipo de risa con la que se relaja el plexo solar hacia arriba, en el lugar donde se unen las costillas y la parte superior de los pulmones. Relaja la parte superior del tronco. Al proyectar la risa con la JA durante un tiempo definido se puede observar una relajación en esta parte del cuerpo.
- **JE JE JE**: es el ideal para las personas que utilizan la voz para trabajar como locutores, actores, cantantes y profesores, porque relaja toda la parte del cuello.
- **JI JI JI**: es una risa fea y es utilizada típicamente por las «brujas». Esta vocal estimula la circulación de la sangre del cuello hacia la cabeza, la creatividad y la intuición.
- **JO JO JO**: la utilizan los que se ríen como Papá Noel, relajando los músculos que se concentran del plexo solar hacia arriba, la parte inferior de los pulmones y de la espalda.
- **JU JU JU**: una de las más importantes. El dicho común de que «hay un JU JU entre dos personas» se pone de manifiesto en este tipo de risa, debido a que efectivamente cuando las personas se ríen con la JU estimulan las hormonas y los órganos sexuales.

La Risa en el Cerebro

Se encuentra en el córtex prefontal, la zona más humana del cerebro ya que no la desarrollan otros animales. Según los expertos en ella reside la creatividad, la capacidad para pensar en el futuro y la moral. De ahí que seamos los únicos seres con capacidad de reírnos, no de alegrarse, que es muy diferente.

5 Técnicas de Risoterapia



En una sesión de risoterapia se ponen en práctica diferentes técnicas, que a partir de la realización de determinados ejercicios, te provocarán tanta risa que no podrás parar de reír.

Practica estos 5 ejercicios de Risoterapia, sólo o de preferencia, en grupo.

1 Liberar lo negativo

- Toma un globo y comienza a inflarlo.
- En cada soplido deja salir algo que deseas que desaparezca de ti, de tu vida, de tu entorno o del mundo.

2 Eliminar lo negativo

- Ata el globo con los cordones de tus zapatillas.
- Coloca música y empieza a bailar arrastrando el globo.
- Intenta hacerlo explotar antes de que se acabe la canción.

3 Tensar para relajar

- Contrae todo los músculos y camina rápido recorriendo la habitación de punta a punta.
- Intenta decir tu nombre sin aflojar la musculatura.
- Luego relaja de a poco, por partes, todo el cuerpo.

4 Técnica de risa fonadora

- Tirado en el suelo practica los 5 tipos de risa con las vocales.

5 Técnica de las cosquillas

- La risa causada por cosquillas, es la forma de risa más primitiva. Las zonas más cosquillosas, axilas, flancos, cuello, cuando reciben cosquillas, envían a través de las terminaciones nerviosas de la piel, impulsos eléctricos al sistema nervioso central, lo que desata una reacción en la región cerebral.

  Por tal motivo, muy pocas personas pueden resistir a esta técnica infalible para reír.



La práctica de Risoterapia parte de ejercicios de relajación para reír más y mejor.

El Principio Básico de la Risoterapia

Reside en estimular la producción de distintas hormonas que genera el propio organismo con ejercicios y juegos grupales.

Su cometido es potenciar el sistema inmunitario en general y facilitar la superación de diferentes bloqueos.

Se utilizan técnicas que ayudan a liberar las tensiones del cuerpo y así poder llegar a la carcajada, entre ellas: la expresión corporal, el juego, la danza, ejercicios de respiración, masajes, técnicas para reír de manera natural, sana, que salga del corazón, del vientre, de un modo simple como los niños.

El Llanto Fingido

Como ejercicio práctico de gimnasia de la risa, vamos a utilizar la combinación del llanto fingido con la risa forzada.



Las trabas para su logro se encuentran en nuestro propio sentido del ridículo. Es imprescindible practicar lograr desinhibirnos.

- Comencemos encogiéndonos, en cuclillas o sentándonos y agarrándonos las piernas mientras chillamos, entre lamentos que finjan pesar o dolor, al estilo de las antiguas plañideras.
- Tras unos segundos, sin llegar al minuto, nos estiramos al máximo, progresivamente, hasta formar un aspa con los brazos y las piernas. Y en esta nueva posición, como si de un estallido se tratase, explotemos con la carcajada forzada más intensa y sonora que seamos capaces de emitir, durante más de un minuto.
- Alternemos los encogimientos y estiramientos a ser posible unos diez minutos.
- Este ejercicio puedes practicarlo todos lo días, en el momento que te apetezca.

Risa en la Ducha



Cada mañana al levantarte puedes practicar risoterapia en la ducha.

Este ejercicio de relajación, consiste en:

- Cuando estas en la Ducha, dejas caer el agua por tu cabeza y visualizas que caen miles de pequeñitas sonrisas y carcajadas por tu cabeza y que van entrado por todo tu cuerpo y van dándote amor a ti misma, date un poco de masaje, y ya sin más empiezas con el jajaja, y jajaja, y el jajaja; Ja ja ja ja; ja ja ja ja y te ríes.
- Ríete al menos 5 a 10 minutos mientras estas en la ducha, y estate consciente de lo que te dice la Risa,
- Verás que te da una visión nueva de tu vida. Te renueva, te da energía, entusiasmo y vitalidad.

Nenes y Risa

Los niños están mucho más dispuestos a reírse que los adultos, un pequeño se ríe un promedio de 300 veces al día, mientras que un adulto lo hace entre quince y cincuenta.

Juegos de Distensión



Son juegos que fundamentalmente sirven para liberar energía, hacer reír, estimular el movimiento, etc., en el grupo.

El movimiento y la risa actúan en estos juegos, como mecanismos de distensión psicológica y física en todas sus interrelaciones.

Los juegos de distensión pueden tener diferentes finalidades: «calentar» al grupo, tomar contacto entre las/os participantes, romper una situación de monotonía o tensión, en el paso de una actividad a otra, o como punto final de un trabajo en común.

JUEGO DE RISA Y SERIEDAD

- El facilitador hace alguna señal que todo el auditorio pueda percibir para que pueda reírse a carcajadas.
- El sólo hecho de oír las risas, incluso forzadas de los compañeros, promueve que otros generen la suya de forma espontánea.
- De repente, el moderador hace la señal para que todos permanezcan serios.
- Se repite este ejercicio varias veces, y se valoran las dificultades para controlar o inhibir una expresión emocional, como es la risa. Esta actividad sirve también para darse cuenta de que no hace falta tener un estado de ánimo positivo de 10 para inducir una emoción agradable, no pasa nada porque al principio sea de modo artificial, lo importante es desinhibirse y dejarse llevar.

JUEGO DE ADIVINACIÓN

- Se pide a las personas del grupo que formen parejas. Uno de ellos piensa en un objeto y el otro tratará de adivinarlo por medio de preguntas.
- El objeto ha de ser un elemento que forme parte de algo más grande, por ejemplo ombligo (cuerpo), trompa (elefante), asa (taza), agujero (botón). La clave es que este elemento elegido pueda estar sujeto a distintas interpretaciones o corresponda a diferentes objetos o tipos de personas, es decir, cuanto más ambiguo, complejo y disparatado mejor.



- El otro participante puede hacer las preguntas que quiera, pero está prohibido hacer gestos, responder con "sí/no" y con frases que tengan más de tres palabras.
- Al contar con tantas limitaciones, se propician los errores y se puede trabajar el miedo a ser evaluado o expresar lo que se piensa. El objetivo es tomar conciencia de que la risa nos libera del temor, de la angustia, del miedo a parecer ridículo, y que muchas veces la vida presenta situaciones ambivalentes y desconcertantes, que lejos de intimidarnos, pueden ser abordadas desde el humor y la aceptación del absurdo.

HACER REÍR AL COMPAÑERO

- Esta dinámica es conocida en prácticamente todos los hogares, y permite crear un clima distendido y de confianza desde el inicio. El coordinador pide a los asistentes que hagan dos filas y se pongan frente a frente. Durante un minuto o dos, uno se encarga de hacer reír y el otro tiene la instrucción de no reírse. Lo fundamental es ser consciente de que sólo con intentar hacer reír a alguien, uno se ríe y disfruta más que siendo espectador. Cuando uno sale de sí mismo para provocar un sentimiento positivo al otro, ya empieza a encontrarse mejor.

¿DESDE CUANDO TÚ NO...?

- El moderador se coloca de pie detrás de un voluntario, para hacer mímica de alguna acción (dormir, limpiarse la nariz, beber, estudiar, hacer pis, es decir, cualquiera de los actos humanos cotidianos) y acompaña esos gestos con la pregunta de "¿cuánto hace que tú no haces ...?". A lo cual, el que está delante sin ver nada, deberá responder.
- Este juego de nuevo vuelve a exponer al voluntario a la observación de todos, pues es el único que no ve lo que hacen detrás de sí.
- Al terminar se puede reflexionar sobre la función del humor y la risa ante las cosas que no controlamos, que no dependen de nosotros o que desconocemos, frente a la desconfianza, la inseguridad o el pudor.



CONSTRUIR "COLMOS"

- Se reúnen en grupos de 4 personas y construyen 4 colmos de distintas profesiones, atributos físicos o rasgos de personalidad.

  Por ejemplo, "¿cuál es el colmo de un electricista, de un calvo, de un charlatán, de un vago, etc.?"
- La idea es llevar los rasgos hasta sus últimas consecuencias y absurdos, exagerar para luego desdramatizar, contemplar que a veces un cúmulo de desastres puede ser motivo de desesperación, o por el contrario de risa.

CONEJOS y CONEJERAS

- **DEFINICIÓN**: Sirve para la distensión de un grupo después de una jornada de trabajo
- **OBJETIVOS**: Favorece la integración, la animación y quita el aburrimiento
- **PARTICIPANTES**: Grupo o clase para formar tríos
- **MATERIAL**: Un espacio grande sin obstáculos.
- **CONSIGNAS DE PARTIDA**:
  - Equipo de tres
  - El conejo que quede sin conejera pierde y sale del juego



- **DESARROLLO**: Según número de participantes formar equipos de tres personas donde dos se toman de las manos y forman un círculo que será llamado conejera. La tercera persona se mete dentro de la conejera pasando a ser conejo. La persona que coordine el juego también forma parte del mismo. Se dan las siguientes indicaciones:

1 Cambio de conejos. En este momento las conejeras se quedan en su lugar sin moverse solo levantan las manos para que el conejo salga y busque su nueva conejera. Aquí el coordinador también buscara su propia conejera por lo tanto quedara un conejo nuevo que a su vez tendrá que coordinar el juego...

2 Cambio de conejeras. Aquí solo se mueven los que forman las conejeras. Los conejos se quedan quietos esperando una nueva conejera. En esta indicación los que lleguen al último salen del juego.

3 Cambio de todo. Aquí se deshacen completamente los equipos y se rehacen con nuevos integrantes. Aquí los que lo hacen más tarde pierden y sale del juego.

- **VARIANTE**: No se elimina a nadie.

ENCESTAR EN LA RUEDA



- **DEFINICIÓN**: Se trata de encestar el mayor número posible de pelotas en una cubierta de neumático.
- **OBJETIVOS**: Cooperar grupalmente. Divertirse todos juntos, sin excluir a nadie.
- **PARTICIPANTES**: Indiferente.
- **MATERIALES**: Un paracaídas, una cubierta de neumático y varias pelotas de diverso tamaño.
- **CONSIGNAS DE PARTIDA**: La única regla es que la pelota que cae al suelo no puede ser devuelta a la tela del paracaídas, con independencia de si ha caído dentro o fuera de la rueda.
- **DESARROLLO**: Se coloca una cubierta de neumático justo bajo el agujero del paracaídas y un número indeterminado de pelotas de distinto tamaño en la tela del paracaídas, los jugadores agitan la tela del paracaídas con el objetivo grupal de conseguir introducir el mayor número posible de pelotas en la rueda.
- **EVALUACIÓN**: Se puede realizar un comentario de las dificultades para conseguir el objetivo y cómo las han ido resolviendo a lo largo del juego.
- **VARIANTES**: Se puede permitir el devolver al paracaídas las pelotas que están en el suelo y no han quedado dentro de la rueda. En este caso el juego finalizará cuando todas las pelotas estén dentro de la cubierta de neumático. Hay que tener la precaución de colocar en el paracaídas un número reducido de pelotas con el fin de que quepan todas en la rueda. También se pueden colocar varias ruedas y jugar con la misma regla, lo cual incrementa la dificultad del juego y también la diversión.

EL REY DEL BUCHI BUCHA



- **INTEGRANTES**: Más de 10 personas.
- **LUGAR**: salón.
- **OBJETIVOS**: Integrar, divertir.
- **INSTRUCCIONES**:

1 Se coloca al grupo en círculo y se toman de la mano, el director quien estará en el centro, comenzará la ronda así:

«Amo a mi primo mi primo vecino, Amo a mi primo, mi primo German».

2 Todos cantan y giran, de pronto el director dice:

«Alto ahí»

Contesta el grupo: «¿Qué paso?»

Director: «Que el rey de Buchi Bucha ordena que se ordenen»

Contesta el grupo: «¿Qué cosa?»

Director: «Qué todos tomen a su compañero de la izquierda por el tobillo...»

3 De esta manera se van dando órdenes, que podrán ser ejecutadas en círculo o que impliquen desplazarse y regresar.

- **VARIANTES**: que a medida que el grupo cumpla las ordenes no se separen, y sigan ejecutándolas, todos unidos.

LA CARGA ELECTRICA



- **INTEGRANTES**: Más de 10 personas.
- **LUGAR**: salón.
- **OBJETIVOS**: Integrar, divertir.
- **INSTRUCCIONES**:

1 El animador pide que se retire un voluntario del círculo que han formado los jugadores.

2 En ausencia de este explica que durante el juego todos deben permanecer en silencio y que uno de ellos «tendrá carga eléctrica».

3 Cuando el voluntario coloque su mano sobre la cabeza de quien tenga la carga eléctrica todos deberán gritar y hacer gestos.

4 Se llama al voluntario y el animador le explica:

«Uno de los presentes tiene carga eléctrica: Concéntrese y vaya tocando la cabeza de cada uno para descubrir quien tiene la carga eléctrica. Cuando lo descubra, avise».

- **NOTA**: Cuando la persona toque al designado con la carga eléctrica, todos deberán pegar un grito.

Hablando de Sigmund Freud...

Sabías que él atribuyó a las carcajadas el poder de liberar al organismo de energía negativa, algo que ha sido científicamente demostrado al descubrir que el córtex cerebral libera impulsos eléctricos negativos un segundo después de comenzar a reír.

CUNDE, CUNDAYA



- **OBJETIVO**: Unificar el grupo, recrear, crear comunicación y un ambiente de familiaridad.
- **GRUPOS**: De 30 a 40 personas.
- **INDICACIONES**:

1 Se canta lo siguiente: «Cunde, cunde cunde cunde cunde, cunde cunda ya Ay cunde Ay cundaya»

2 Todo el grupo de forma en círculo cogidos de la cintura, y se canta la canción

3 Luego se pide al grupo que den un paso al centro y que se inclinen un poco, y así sucesivamente hasta que queden bien juntos.

DA 3 PALMAS



- **OBJETIVO**: Motivar la integración - distensionar
- **LUGAR**: Salón - campo abierto.
- **PARTICIPANTES**: 25 - 30
- **DESARROLLO**:

1 Se hace un circulo y el que dirige se pone en el centro y comienza el canto. Canto: Da 3 palmas, otra vez, nuevamente da 3 palmas, ahí donde estas parado...

2 Cuando se dice ahí donde estas parado, se hace lo que se le ocurre. Ej. : Ahí donde estas parado pisa al que está a tu lado y así sucesivamente.

LA RISA DEL ZAPATO VIEJO

- **OBJETIVOS**: Recrear
- **INTEGRANTES**: De 30 a 40 Personas
- **INSTRUCCIONES**:



1 Los jugadores se separan en dos filas iguales, una frente a la otra y separados por 2 m.

2 Quien dirija el juego tira al centro, un zapato viejo.

3 Si cae boca abajo, los jugadores de una fila deben permanecer serios y los de la otra deben reír muy fuerte: si cae bocarriba al contrario. Los que ríen cuando deben estar serios, salen de la fila.

LAS OLAS

- **INTEGRANTES**: Más de 10 personas.
- **LUGAR**: salón.
- **OBJETIVOS**: Integrar, divertir.
- **INSTRUCCIONES**:

1 Se sientan todos en círculo cada uno en una silla, el animador explica que cuando diga ola a la derecha todos deben recorrerse una silla a su derecha lo más rápido que puedan, lo mismo si dice ola a la izquierda y cuando diga tormenta todos deben cambiarse a cualquier asiento.

2 Ola a la derecha, ola a la derecha, ola a la izquierda, ola a la derecha, ¡¡¡tormenta!!!, etc. El animador debe tratar de sentarse durante la tormenta y el que quede parado sigue dirigiendo el juego.



El sentido del humor nos facilita las relaciones humanas, nos ayuda a relajar tensiones, nos ayuda en la toma de decisiones y hace que nos sintamos mejor al no ser compatible con el estrés. Nos llena de fuerza, de ilusión, de gozo y nos puede ayudar a vivir una vida positiva, intensa, sincera y total, como los niños.

Uno de los frenos más importantes y con más fuerza a la hora de reír es el miedo a parecer poco formales o ridículos, a no tener credibilidad, o a que no nos consideren personas maduras ni responsables.

Por esta razón, las personas que dan mucha importancia a la seriedad tienen miedo al humor porque creen que hace peligrar ese status social o económico que tanto le ha costado crear.

Sin embargo, la verdad es, que la risa la podemos utilizar en temas serios.

Como con el fin de eliminar bloqueos emocionales, físicos, mentales e incluso sexuales. Riendo se crea un espacio para estar con uno mismo y con los demás. Cuando reímos es imposible pensar, nos ayuda a descubrir nuestros dones, nuestras capacidades, a abrir nuevos horizontes y a vencer los miedos. El buen humor es siempre un aliado invalorable. En cada equipo de trabajo, la persona que ríe, siempre pueda encontrar un lado gracioso a los problemas y provocar una relajante risa grupal. ¿Te animas a ser tú?

Muuuuy Interesante

- La sonrisa se considera como una forma suave y silenciosa de risa.
- Algunos estudios demuestran que la risa varía en función del género: las mujeres tienden a reírse de una forma más cantarina, mientras que los hombres tienden a reírse bufando o gruñendo. Los bebés empiezan a reírse hacia los cuatro meses de edad.
- El filósofo John Morreall sostiene que el origen biológico de la risa humana puede estar en una expresión compartida de alivio tras pasar el peligro. La laxitud que sentimos tras reírnos puede ayudar a inhibir la respuesta agresiva, convirtiendo la risa en un signo de conducta que indica la confianza en los compañeros.

La mejor actitud es siempre pensar qué podrías aportar tú a la solución de los problemas.

Si aun cuando cada uno haya puesto algo de sí para mejorar la convivencia, esto no se logra, quizá sea el momento para pedir una ayuda profesional.

Un psicólogo, comunicador social o terapeuta ocupacional podrían ayudar enormemente a un mejor ambiente de trabajo para el bienestar de todos.

Lo Que Se Busca con el Trabajo Grupal en Risoterapia

- Relajar las tensiones que nos provoca el ritmo de vida frenético de la sociedad de hoy en día.
- Conseguir desinhibirnos y dejar a un lado las "reglas" sociales para disfrutar sin complejos y desconectarnos de los problemas diarios.
- Aprender a establecer una relación de complicidad con gente que no conocemos y con la que puede que no tengamos nada en común.
- Diferenciar el estado en el que llegamos a la terapia y en el que la terminamos.
- Reconocer la risa como una actitud frente a la vida.
- Reconocer la risa como el principal antídoto contra una vida estresada, el dolor, la angustia y la enfermedad.
- Aprender a abrirse a los demás y compartir lo mejor de uno mismo, además de encontrar también lo mejor de los demás.
- Descubrir el niño que llevamos en nuestro interior.



Definición Del Grupo



El trabajo está planificado para efectuarse durante 40 minutos con un grupo de personas de entre 18 y 50 años, tanto hombres como mujeres y de cualquier profesión.

- Lo más conveniente es que el grupo esté compuesto por un número par de personas, ya que realizaremos algunos ejercicios en parejas.
- Serán personas que se sientan agobiadas o estresadas en su vida diaria, o que simplemente quieran pasarlo bien y olvidarse de las preocupaciones por un rato. Lo más importante será que vengan por iniciativa propia y con ganas de colaborar. Los fisioterapeutas no deben obligarlos a que vengan vestidos de determinada manera, pero si les aconsejarán que usen ropa con la que se sientan cómodos y puedan moverse sin problemas.

Características Del Grupo:

- Abierto, Heterogéneo, Activo y Dinámico.

Materiales Utilizados:

- Se les dará unas narices de payaso, o algún otro elemento que les ayude a "romper el hielo".
- Cartulinas con las palabras con las que queremos que se identifiquen
- Una pelota
- Cucharas
- Pelotas de ping-pon
- Una botella grande de agua vacía
- Un equipo de música
- Colchonetas.

¿Qué Haremos?

Lo primero que haremos será aprender un poco de la risoterapia, en qué consiste y qué beneficios nos aporta la risa.



- Luego realizaremos un ejercicio de percepción, para que los pacientes de risoterapia puedan sentir el estado de su cuerpo (tensiones, dolores...) y de su mente (cómo se sienten, qué les preocupa...).
- Lo siguiente será darse a conocer al grupo explicando cada uno su nombre y exponiendo sentimientos con los que se identifique. Les daremos las narices de payaso para que vayan desinhibiéndose.
- Después, empezaremos con el calentamiento de la musculatura. Ejercitaremos todo el cuerpo y especialmente los músculos de la cara. Combinaremos los movimientos de calentamiento con música y con muecas para que pierdan la vergüenza delante de sus compañeros.
- Seguidamente, empezaremos con las actividades y juegos de risoterapia propiamente dichos. Con estos juegos pretendemos que los miembros del grupo dejen a un lado sus preocupaciones y problemas diarios, y que por un rato se rían y disfruten sin censuras, como cuando eran niños.
- Por último, haremos una vuelta a la calma, utilizando ejercicios que requieren bastante contacto con sus compañeros, y finalmente haremos de nuevo percepción, para que puedan comparar su estado físico y mental, antes y después de la sesión.

El Trabajo en Sí



Ahora sí empezaremos a trabajar grupalmente con la risoterapia. Para ello, empezaremos con la percepción de cómo venimos, seguiremos con los juegos de trabajo y terminaremos con la percepción de cómo estamos ahora y cómo nos vamos.

Percepción Inicial:

- En este momento, el objetivo será que el paciente note como se encuentra tanto física como psíquicamente, para que luego, una vez terminada la sesión, pueda comparar y compruebe si realmente esta actividad le ha aportado algo.
- Les pediremos a los pacientes que formen un círculo y que cierren los ojos. Que respiren lentamente, cogiendo aire por la nariz y expulsándolo por la boca. Empezaremos pidiéndoles que se fijen en como tienen el cuerpo, en qué lugares sienten más tensión, que recorran su cuerpo de los pies a la cabeza. Luego les pediremos que sientan su estado de ánimo en ese momento, cómo se encuentran, cansados, tristes, alegres, angustiados...

Presentación:

- Todo el grupo formaremos un gran círculo donde cada componente del mismo estará sentado mirando hacia el centro. De esta manera, cada compañero tendrá que ir diciendo su nombre y procedencia y los demás intentarán memorizarlo para que así se familiaricen unos con otros. Al mismo tiempo les daremos a cada uno una nariz de payaso, para que cuando se presenten se la pongan, y empiecen ya desde el principio a perder el pudor a hacer el ridículo.



- Ejercicio para recordar los nombres de los compañeros. El fisioterapeuta iniciará la ronda, pasándole una pelota a alguno del grupo, al pasar la pelota dirá el nombre y la procedencia de la persona a la que le ha pasado la bola y luego el paciente tendrá que pasar la pelota a algún compañero y decir también su nombre y procedencia y así sucesivamente. También, pueden aprovechar el ejercicio para preguntarle a algún compañero del que no recuerden el nombre, que por favor se lo repita, estableciendo así, un primer contacto y demostrando interés los unos por los otros.
- Ejercicio de identificación de sentimientos. Los pacientes se colocarán en circunferencia, como antes pero esta vez estarán más juntos que antes y de pie, de manera que la circunferencia será más pequeña. El fisioterapeuta sacará unos papeles donde estarán escritos diferentes estados de ánimo como felicidad, alegría, dolor, miedo.... Posteriormente cada paciente escogerá dos papeles con los que se identifiquen y luego explicará porqué los ha elegido.

Calentamiento de la Musculatura:

- Los pacientes estarán situados formando un círculo amplio, de manera que haya un metro o un metro y medio de distancia entre ellos. Así, empezarán a andar hacia la derecha con un ritmo alegre pero que no sea corriendo.
- Movimientos de la cara (ojos, nariz, frente, lengua...). Primero haremos pequeños estiramientos de la cara estirando la musculatura de los ojos, nariz, pómulos, boca y la cara en general pasando las manos por todas las zonas. Después mientras siguen andando los pacientes irán "gritando" (jajajaj, jejeje, jijijij, jjojojo, jujujuj...) consiguiendo así que se mueva casi toda musculatura de la cara.



- Juego de poner caras. Los pacientes pararán de andar de manera que se queden donde estaban y se girarán mirando hacia el centro. Se pondrán en círculo y tendrán que mirarse unos a otros mientras ponen caras de felicidad, tristeza, enfado, alegría, miedo... mediante pequeños movimientos de la musculatura de la cara.
- Posteriormente, mientras que estén en círculo mirándose los unos a los otros el fisioterapeuta pondrá música y los pacientes deberán de imitar los movimientos del fisioterapeuta, como girar los tobillos de un lado al otro, rodillas, caderas, tronco, brazos, cuello y cabeza con los cuales calentaremos las articulaciones de todo el cuerpo.
- Con todos estos ejercicios, empezaremos a romper el hielo entre los miembros del grupo, creando así, un clima de complicidad, para que empiecen a perder la vergüenza.

Juegos y Ejercicios:



- **Juego de la cuchara con la pelota de ping-pon.** El grupo se divide en dos filas y los que estén primeros en la fila pondrán la pelota de ping pon en la cuchara la cual estarán sujetándola con la boca y tendrán que hacer un recorrido con la pelota (el recorrido que marque el fisioterapeuta).

  Cuando la terminen pasarán la pelota al compañero siguiente y así sucesivamente.

- **Ejercicio de las pedorretas.** Para poder respirar al modo de la risa, es imprescindible hacer "pedorretas sonoras", muy sonoras.

  En primer lugar vamos a sentarnos cómodamente y vamos a intentar soltar tensiones. Sacudimos con fuerza pies y manos.

  Rotamos la cabeza, haciendo círculos de lado a lado, sin echar la cabeza hacia atrás.

  Inspiramos profundamente y expulsamos el aire lentamente varias veces.

  Cerramos los ojos y llenamos los pulmones completamente de aire.

  A continuación expulsaremos completamente el aire haciendo una pedorreta.

  Lo haremos al estilo sonoro, muy sonoro, como si tuviéramos gases. Lo haremos como mínimo seis veces.



- **Los abrazos**. Abra música alegre puesta y los pacientes deberán ir bailando y cantando por el gimnasio, cuando el fisioterapeuta pare la música se tendrán que abrazar al compañero que este más cerca.



Al principio de 2 en 2, luego 3, luego 4 hasta que todo el grupo se funda en un "abrazo colectivo".

- **Juego con la botella**. Cada miembro del grupo le dará un beso a la botella, imaginando que es un cerdito. Una vez terminada la ronda, el fisioterapeuta les explicará que ahora tienen que darle el beso que le han dado a la botella a la persona que tienen a la derecha.
- **Jugar a colores**. El fisioterapeuta dirá un color y los demás tendrán que tocar ropa de algún miembro del grupo que tenga ese color.
- **Fila de barrigas cruzadas**. Los pacientes se colocan con la cabeza apoyada en la barriga del compañero.

Les pediremos que digan las vocales de manera sonora y vibratoria, para que las barrigas vibren y los miembros del grupo empiecen a reírse y que se contagie la risa.



Les dejaremos un buen rato en esta posición, mientras la risa se va contagiando y se desahogan unos con la ayuda de los otros.

En este ejercicio se crean lazos de complicidad entre los miembros del grupo.

Percepción y despedida:

- Aprovechando la posición en la que están, les pedimos que se vayan relajando, que respiren tranquilamente y que intenten percibir lo que sienten las personas con las que están en contacto. Poco a poco, les pediremos que se "despidan" de sus compañeros, hasta separarse de ellos.



- Cada uno cogerá una colchoneta. Por parejas, uno se tumba y el otro le coloca en la colchoneta, recorriendo todo el cuerpo del compañero. Luego le hará unos estiramientos en la cara, párpados, pómulos, nariz y boca. Luego cambiaremos.
- Por último se tumbaran cada uno en una colchoneta y les pediremos que vuelvan ha hacer la percepción que han hecho antes. Haremos que piensen en la situación en la que se encuentran en ese momento, si están más relajados, si han desaparecido tensiones o si su estado de ánimo ha cambiado desde el principio de la sesión.



- Finalizaremos la sesión, daremos las gracias por la asistencia y nos despediremos hasta la siguiente oportunidad.



Risoterapia Empresarial

En la mentalidad empresarial, humor y trabajo han sido tradicionalmente incompatibles. Divertirse en el trabajo no es lo más habitual y nadie acostumbra a relacionar el entretenimiento y las fiestas con el lugar donde se gana la vida. Sin embargo, no tiene por qué ser así.

Es más, una empresa que sepa potenciar la diversión, el sentido del humor y las fiestas conseguirá también reducir el estrés de sus empleados, estimular su motivación y, lo más importante para un ejecutivo, aumentar los beneficios de la empresa. Es la productividad de la risa.

Lamentablemente, muchos directivos, en el intento de encubrir su incapacidad para gestionar las relaciones humanas, y el sentido del humor, incumplen su deber como líderes, de crear un entorno feliz, favorable, fecundo, fantástico; que haga posible el crecimiento, la cohesión, la confianza, la colaboración, la comunicación adecuada entre las personas que trabajan en su organización. A menudo, se olvida el reconocimiento sincero, promover la satisfacción en el trabajo, la creación de entornos facilitadores de la comunicación y el buen clima, e incluso las cosas más elementales de convivencia como son: el cariño, la amabilidad, la calidez, la amistad, por considerarse muy "bonitas" pero poco rentables.

Cuando la Gerencia Sonríe

Las empresas tienen las mismas emociones y sentimientos que los seres humanos: hay empresas alegres, tristes, solitarias, extrovertidas, irresponsables, envidiosas, creativas, perezosas, viciosas, envejecidas, retrasadas, maníacas, depresivas, mezquinas, bondadosas, generosas, inteligentes e idiotas.

Todo lo que se da en los seres humanos también se da en el mundo empresarial. Y esto tiene una lógica aplastante ya que las empresas están constituidas y dirigidas por seres humanos.

Por tanto aquí sería de aplicación el refrán de: «Dime como es tu gerente y te diré como es tu empresa o lo que es» o «Dime cuanto ríe tu gerente y te diré si tu empresa es feliz».

Que la gerencia sonría, es síntoma de que la empresa goza de buena salud De no ser así, es muy probable, que la empresa sufra de males neuróticos, que esté influenciada por los mimos sentimientos negativos que hacen sufrir a las personas: el miedo, los celos, la desconfianza, la envidia, la ira. Sólo cuando las personas que dirigen las organizaciones gestionan adecuadamente sus emociones, consiguen gestionar muy bien las de la organización.

Cuando las empresas son identificadas como neuróticas, es muy posible que tenga dificultades para poder atraer a buenos profesionales, y que por ello tenga que pagar mejores sueldos que la competencia y ofrecer fantásticas ventajas curriculares o estará expuesta



a tener que soportar una constante rotación de personal. Hay gerentes gruñones y malhumorados a los que parece no importar este constante desfile de personas por su organización, que después se transformarán en la peor publicidad para su empresa, tanto a nivel de contratación de buenos empleados como a nivel de atracción y retención de nuevos buenos clientes. Este tipo de gerentes se quejan porque tienen mala suerte y contratan solo a los torpes. Siempre tienen la sensación de pagar demasiado y amenazan a sus empleados para conseguir que se esfuercen más.

Resulta imprescindible para que cualquier organización funcione, que gerentes y directores entiendan que al igual que las personas las empresas que no sonríen, y que están faltas de sentido de humor, están enfermas, tristes, deprimidas, y que este estado de ánimo, conduce a la apatía, al aislamiento, a morir cada día un poco, a la queja permanente, a la apatía general, a mirar siempre el pasado como algo que fue mejor.

Los responsables de cada organización, son las personas que pueden transformar a una empresa triste en la más feliz y divertida del mercado. Es tan simple como ponerse de buen humor

Consejos Prácticos

¿Que te parece poner en práctica esto sencillos consejos?:

- Se tu mismo. Destapa tu alegría y buen humor y haz participe de ella a todas las personas con las que trabajas (directores, colaboradores, clientes, proveedores).
- Siente orgullo de tu empresa y de la gente para quien trabajas (directores, colaboradores, clientes, proveedores). Transmite ese orgullo con gracia y buen humor, siente de forma genuina que tu empresa es la mejor y disfruta trabajando.
- Se entusiasta. No hay peor quiebra empresarial que la persona que pierde su entusiasmo. Quien lo ha perdido todo pero conserva su entusiasmo, volverá a triunfar.
- Procura diversión a todos los puestos de trabajo de tu organización. Con ello mantendrás fresca, activa y dinámica a tu organización. Cuando el juego y la diversión aparecen, también lo hacen la energía, la inteligencia, la creatividad, la colaboración y la productividad.
- Asegúrate de que la gente disfrute del trabajo. Las personas así, sufren menos estrés, son más sanas y sobre todo tienen más éxito, que los que sólo lo hacen por dinero.
- Ten valentía. Felicita a todas las personas por las cosas que hacen, por sus esfuerzos, por compartir el trabajo y su tiempo. Agradece genuinamente a las personas la decisión de trabajar para ti.



- Incluye la risa en todas las políticas de la empresa. Haz que el sentido del humor sea un tamiz que haya que superar para que cualquier política de la organización sea aprobada.
- Establece valores y principios que incluyan el amor, la bondad, la alegría y sentido del humor.
- Haz del sentido del humor en una competencia fundamental de la organización. Comunícala y entrénala, en todas las personas de tu empresa, pero sobre todo en los directivos y mandos de la organización, que son los que más deben practicarlo.
- Visita cada día con una sonrisa los diferentes departamentos, delegaciones, plantas de fabricación de la empresa, y escucha las sugerencias divertidas de la gente.
- Implanta el desayuno feliz. Todos los lunes a primera hora de la mañana, congrega un grupo de personas de todos los niveles para hablar y bromear. Te aseguro que te explicarán cosas sorprendentes.

Revisa estos consejos a menudo e incluye nuevas ideas que te parezcan creativas eficaces y compártelas.

Para Mejorar el Humor de la Empresa

Los autores Eduardo Jáuregui y Jesús Damián Fernández en su libro Alta Diversión, hablan de las ventajas de la diversión en el trabajo y dan consejos para conseguir 'humorizar' la oficina.

Sus claves, aunque sencillas, no se aplican en la mayor parte de las empresas:

1. **Valorar la diversión**: La diversión debe ser una norma. No hay que penalizar a los que se divierten trabajando, al contrario, hay que animarles.
2. **Crear un entorno divertido**: Con imaginación y recursos, el espacio puede ser más luminoso, más silencioso, más agradable para trabajar.
3. **Contratar a gente con chispa**: Los empleados animados son imprescindibles porque son ellos los que hacen del entorno laboral un lugar divertido.
4. **Ser simpáticos**: Hay que tener una actitud acorde con los alegres empleados, que además atraerá también a los clientes.
5. **Dar una cálida bienvenida**: El primer día de trabajo es crítico. Con una buena acogida, el trabajador se llevará una buena primera impresión y empezará con optimismo.
6. **Fomentar el humor**: Fuera las rutinas. Fuera el estrés. Si hace falta, hay que organizar y gestionar la diversión. Videojuegos, concursos, toboganes o futbolines contribuyen a relajar el ambiente.
7. **Predicar con el ejemplo**: Si los jefes se desenvuelven con buen humor, todos se apuntarán a la alegría laboral.



8. **Celebrar las cosas**: Las fiestas son muy importantes, unen a las personas, hacen olvidar los malos ratos y motivan.
9. **La seriedad ante todo**: Ser divertido y alegre no significa dejar de cumplir con el trabajo y con los objetivos. Un profesional divertido puede seguir siendo un buen profesional.
10. **Contratar una consultora**: Si no se consigue crear un buen ambiente, tal vez haya que contactar con especialistas en humor laboral.

Aunque Jáuregui y Fernández se basaron en estudios científicos para elaborar su teoría sobre el humor positivo en el trabajo, todavía quedan muchos por convencer.

La mayoría de los jefes todavía están en contra de las risas y las charlas en la oficina. Una risa, en lugar de ser vista como una forma de crear un ambiente distendido en el que fluye la creatividad, es para ellos la señal inequívoca de que sus empleados no sufren. Y, si no sufren, eso es porque no trabajan.

Porque supuestamente, ¿quién va a divertirse trabajando?

Sin embargo, también existen numerosas empresas en todo el mundo que ya han adoptado la diversión como estrategia. La empresa de tecnología Google, cuya oficina madrileña en la Torre Picasso cuenta con tres futbolines y una Playstation, organiza grandes concursos de baile o de canto en sus reuniones anuales.



Los hospitales USP, fundados por Gabriel Masfurroll, compiten en una Champion's League en base a criterios financieros, de recursos humanos y de atención al paciente.

Y el Consejero Delegado de Air Nostrum, Carlos Bertomeu, fomenta los chistes en las reuniones y ha aparecido disfrazado en vídeos cómicos proyectados a toda la plantilla. Su objetivo, emular a Thomas Edison cuando afirmaba: "No he trabajado ningún día en toda mi vida. Todo fue diversión".

Las Dinámicas

Las dinámicas, o ejercicios, o juegos que se describen aquí no son un fin en sí mismos, son un medio para desencadenar la risa; la risa tampoco es un fin en sí misma, es un acto que se hace para recuperar o incrementar la salud cerebral, emocional y corporal.

Después de terminar cada dinámica, el facilitador orienta a los actores para que reflexionen, haciéndoles preguntas como las siguientes: ¿qué sintió usted durante el ejercicio o cómo se sintió?, ¿cómo vio o sintió a la otra u otras personas que actuaron?, ¿qué lección le queda de este ejercicio?; si se inspira en este ejercicio, ¿qué regla, norma o mandamiento elaboraría para la vida cotidiana?.

Un facilitador recursivo sabrá hacer modificaciones o variaciones a cada una de las dinámicas y sabrá utilizarlas en el momento preciso; él sabrá que tanto prolongar cada ejercicio.

Mucha gente se ríe poco. Entre los motivos por los que la gente no muestra su sentido del buen humor están los siguientes:

- El miedo a parecer ridículo o falto de seriedad.



- La creencia de que una actitud festiva no puede ir acompañada de responsabilidad.
- El temor a ser considerado poco maduro.
- La creencia de que el status social puede verse en peligro.
- El desconocimiento de los excelentes efectos de la risa, la alegría y el buen humor.
- La creencia de que el buen humor es solamente saber contar chistes.

Juegos Para Mejorar la Comunicación Interpersonal



Después de terminar cada dinámica, el facilitador orienta a los actores para que reflexionen.

1 **Juego de adivinación.** Se pide a las personas del grupo que formen parejas; una persona se identifica como A y otra como B.

- Persona A piensa en un objeto. El objeto en que pienses debe ser algo que la mayoría de la gente conozca, nunca una persona o un lugar concreto. Puedes pensar, por ejemplo, en un neumático para rueda de vehículo, calzoncillos para hombre, el ombligo humano, una mujer, un par de pantalones, una pulga, una chaqueta de cuero, el seno femenino, una camiseta , el pene, una rueda de repuesto para un perro, un zapato, ropa ,un abrigo, la vagina, una camisa de fuerzas, un vehículo, un perro, un hombre.
- Persona B intentará adivinar en qué está pensando A haciéndole sencillas preguntas, como las expuestas más adelante; se inicia por las tres primeras preguntas, con el fin de tomar un camino con probabilidades de éxito; luego se hacen las preguntas que tengan alguna relación con la primera respuesta obtenida. Ante las respuestas, la persona A puede responder de diferente manera, utilizando las siguientes expresiones: si, no, no se, irrelevante, a veces, tal vez, probablemente, lo dudo, en parte, depende, rara vez. El facilitador observará bien el proceso y decide si en la misma pareja cambia los papeles para prolongar el juego.

1. ¿Se clasifica como Mineral?
2. ¿Se clasifica como vegetal?
3. ¿Se clasifica como animal?
4. ¿Es algo relacionado con el Sexo?
5. ¿Es duro?
6. ¿Se puede doblar sin romperse?
7. ¿Lo encontrarías en una granja?
8. ¿Puede trepar?
9. ¿Sirve para jugar?
10. ¿Se puede usar en el colegio?
11. ¿Puedes usarlo con tus amigos?
12. ¿Lo encontrarías en una oficina?
13. ¿Se puede meter algo dentro?
14. ¿Tiene un agujero?
15. ¿Lo usarías en la oscuridad?
16. ¿Te puedes sentar encima?
17. ¿Lo hay de varios colores?
18. ¿Se rompe si se deja caer?
19. ¿Cabe en un sobre?
20. ¿Pesa más que un tarro de mantequilla?
21. ¿Es flexible?
22. ¿Se moja?
23. ¿Es pesado? ¿Se utiliza en un deporte?
24. ¿Es negro?
25. ¿Vale mucho dinero?
26. ¿Suda?
27. ¿Es marrón?
28. ¿Es un mamífero pequeño?
29. ¿Se puede tener en una jaula?
30. ¿Es pequeño?
31. ¿Lo utiliza la policía?
32. ¿Conoces alguna canción sobre esta cosa?
33. ¿Es más grande que un horno microondas?
34. ¿Tiene una cola larga?



35. ¿Es algo que se puede comprar?
36. ¿Salta?
37. ¿Es peligroso?
38. ¿Tiene cuatro patas?
39. ¿Hace ruidos?
40. ¿Lo utilizarías a diario?
41. ¿Alegra a la gente?
42. ¿Proporciona protección?
43. ¿Se utiliza de forma habitual? ¿Tiene pelo corto?



2. **Hacer un dibujo en parejas**. El facilitador traza una o varias líneas en un tablero o las proyecta en una pantalla, combinando líneas curvas y rectas en distintas direcciones; se pide a los asistentes que se junten en parejas; cada pareja dispone de papel y lápiz; se les pide que dejen volar la imaginación para dibujar conjuntamente algo, partiendo de las rayas sugeridas por el facilitador. A medida que cada pareja termina su dibujo lo pega en alguna parte del salón; cuando todos los dibujos estén pegados, todos los asistentes empiezan un recorrido para observarlos; en este recorrido se van oyendo bastantes risas.
3. **Lenguaje gestual**. El facilitador pide a los asistentes que se pongan en parejas frente a frente; estando así, les va pidiendo que, los dos, por turno, expresen conductas con gestos o posturas solamente, sin palabras; pueden ser conductas como alegría, coquetería, sarcasmo, enamoramiento, asombro, reconocimiento, tristeza, desprecio, agresividad, malicia, erotismo, sospecha.
4. **Risa y seriedad**. El facilitador hace alguna señal que todo el auditorio pueda percibir; pide al auditorio que ría a carcajadas al ver esa señal; al hacer otra señal pide a todo el auditorio que se ponga serio. Repite este ejercicio varias veces. Por supuesto que le gente no logra pasar de la risa a la seriedad.
5. **Hacer reír al compañero**. El facilitador pide a los asistentes que hagan dos filas y se pongan frente a frente; los de una fila serán A y los de la otra serán B. Durante un minuto cada A debe hacer reír al B y el B no debe reírse. El siguiente minuto todos los B hacen reír a los A. No vale hacer cosquillas para hacer reír. No vale cerrar los ojos para no reírse.

6. **Desde cuando no**. El facilitador se ubica delante de todo el auditorio y pide a uno de los asistentes que se ubique con él; el facilitador se pone de pie detrás del asistente voluntario, el cual estará sentado y mirando a todo el auditorio; el facilitador hace mímica de alguna acción (cepillarse los dientes, dormir, hacer el amor, limpiarse la nariz, asearse las manos, en fin, cualquiera de los actos humanos cotidianos) y acompaña dicha mímica con la expresión «cuánto hace que tu ...»; el que está sentado debe responder, sin mirar al facilitador, cuánto tiempo hace que ejecutó la acción representada por el facilitador. Resultará una sesión muy divertida.



7. **Besar al otro**. El facilitador pide a las personas que formen círculos de 7 u 8 personas y pide que cada uno piense en una parte del cuerpo humano.

   Cuando todos hayan pensado en esa parte del cuerpo, se les dice: «ahora, van a besarle al compañero de la derecha esa parte pensada". En este momento empiezan a surgir muchas reacciones graciosas que harán reír a carcajadas.

8. **Construir "colmos"**. Se reúnen en grupos de 4 personas y construyen 4 colmos de la lista siguiente.

1. ¿Cuál es el colmo de un enano?
2. ¿Cuál es el colmo de un electricista?
3. ¿Cuál es el colmo de un jorobado?
4. ¿Cuál es el colmo de un pintor?
5. ¿Cuál es el colmo de un arquitecto?
6. ¿Cuál es el colmo de un egoísta?
7. ¿Cuál es el colmo de un odontólogo?
8. ¿Cuál es el colmo de un mudo?
9. ¿Cuál es el colmo de un pirata?
10. ¿Cuál es el colmo de un fotógrafo?
11. ¿Cuál es el colmo de un constructor?
12. ¿Cuál es el colmo de un jardinero?
13. ¿Cuál es el colmo de un feo?
14. ¿Cuál es el colmo de un astronauta?
15. ¿Cuál es el colmo de un ciego?
16. ¿Cuál es el colmo de un viejito?
17. ¿El colmo de un vago?
18. ¿Cuál es el colmo del mentiroso?
19. ¿Cual es el colmo de un maestro de ortografía?
20. ¿Cuál es el colmo de un reportero?
21. ¿Cuál es el colmo de un paracaidista?
22. ¿Cuál es el colmo de un boxeador?
23. ¿Cuál es el colmo de un militar?
24. ¿Cuál es el colmo de un farmacéutico?
25. ¿Cuál es el colmo de un gordo?
26. ¿Cuál es el colmo de un bombero?
27. ¿Cuál es el colmo de un calvo?



9. **Completar refranes.** El facilitador elige y pone por escrito refranes diferentes graciosos en pequeñas tiras de papel; corta las tiras de papel de manera que cada refrán quede dividido en dos partes; entrega a la audiencia al azar las mitades y luego pide a los asistentes que busquen a su respectiva pareja para completar el refrán.

Juegos Que Hacen Énfasis En La Actividad Corporal

Recuerde que después de terminar cada dinámica, el facilitador orienta a los actores para que reflexionen.



10 **Destreza digital.** Se entrega a cada participante un pedazo de cuerda fina, un hilo de cometa, en fin algo delgado, puede ser una lana.

Se les solicita que formen parejas, frente a frente; lo primero que deben hacer es unir un extremo de una cuerda con un extremo de la otra, con nudo ciego y utilizando una sola mano cada persona; luego unen los otros dos extremos, de manera que, a partir de los dos pedazos de cuerda, resulte formada una especie de argolla o circunferencia.

Frente a cada pareja hay un observador que tratará de retener todo lo que ve y oye para luego relatarlo en plenaria; resultan relatos graciosos.

11 **Cámbiense de silla**. Se colocan los integrantes del grupo, en círculo sentados en las sillas; un participante estará sin silla en el centro del grupo y su propósito es lograr quitarle el puesto al alguien, cuando el facilitador pida a los que están sentados que se cambien de silla; el facilitador pide varias veces que se cambien de silla. "Cámbiense rápidamente de silla quienes tienen los zapatos negros"; mientras se están trasladando, el del centro trata de ubicarse en alguno de los asientos; el facilitador continúa varias veces pidiendo cambio de asiento diciendo, por ejemplo, cámbiense de asiento quienes tienen abuelos, quienes tienen hijos, quienes hicieron el amor en los dos últimos días, quienes tienen ropa interior de color blanco, quienes se cortaron las uñas ayer, quienes se cepillaron los dientes hoy etc.



Este ejercicio masajea el organismo, relaja el espíritu y hace reír mucho a los participantes.

12 **El barco**. El grupo en círculo de pie. El facilitador dará varios gritos para hacer mover a los asistentes. Emite el grito "popa" y el grupo da un paso hacia adentro; grita "proa" y el grupo da un paso hacia atrás; grita "mar picado" y todos se balancean; grita "maremoto" y todos se deben cambiar de puesto, nadie puede quedar en su mismo puesto. La serie de gritos se repite 7 u 8 veces. Este ejercicio genera chorros de risa.

13 **La ensalada.** Se pide al grupo que forme un solo círculo; se les anuncia que se irán formando pequeños grupos fuertemente atados con sus brazos, según se vaya dando la orden "ensalada de 3", "ensalada de 6", "ensalada de 2", et.; en cada nudo humano que se forme, no puede haber más ni menos del número que diga el facilitador; cada grupo hace lo posible por robarse a otra persona para completar el número o deshacerse de alguien. Se anuncia que habrá un premio para la pareja que llegue hasta el final. El facilitador va sacando del juego a quienes no forman el número exacto. Se continúa el juego hasta que solamente quede un nudo humano de dos personas, a quienes se les dará el premio. Este juego genera muchas carcajadas.



14 **El gato y el ratón.** El grupo hace un círculo y se toman de las manos. Se selecciona a una persona que haga de ratón, cuya casa será el círculo y estará dentro de éste; se elige a otra persona que haga de gato, que estará fuera del círculo y su objetivo será perseguir al ratón para comérselo. El facilitador da la orden para que el gato empiece a tratar de romper el círculo para entrar y atrapar al ratón; las personas del círculo hacen lo posible por impedir el acceso del gato; si el gato logra entrar, los del círculo permiten al ratón que salga y tratan de dejar encerrado al gato. El juego se repite dando participación a unas 4 o 5 parejas que hagan de gato y ratón.

15 **Moverse.** El facilitador ejecuta ritmos de marchas, ritmos locos, ritmos solemnes y a medida que los va ejecutando pide a los asistentes que lo imiten por todo el tiempo que él esté moviéndose. El facilitador pide a los asistentes que tomen posturas típicas de diferentes conductas humanas; les pide que hagan movimientos disparatados, locos, solemnes o graciosos.

Ejercicios Que Hacen Énfasis en la Desinhibición

Después de terminar cada dinámica, el facilitador orienta a los actores para que reflexionen.



16 **Disfraces.** El facilitador pide a los asistentes que, con lo que hay disponible, se disfracen haciendo gala de mucha ingeniosidad y desfilen.

17 **Reír sin ton ni son.** El facilitador toma contacto con varios de los asistentes y les pide que cuando él les indique empiecen a reír sin ton ni son, riendo cada vez más fuerte. La risa se contagia.

18 **Pobrecito gatito.** Todos los participantes se sientan en círculo. Uno de los participantes deberá ser el gato; éste camina en cuatro patas y se moverá de un lado a otro hasta detenerse frente a cualquiera de los participantes para maullarle 3 o 4 veces; por cada MIAUU, el participante deberá acariciarle la cabeza y decirle "pobrecito gatito", sin reírse. El que se ría, cumple la penitencia de "hacer de gato"; el ejercicio se prolonga hasta que unas 5 o 6 personas hagan de gato.

19 **Mete tu índice en el huequito.** Se coloca el grupo en círculo y se pide a cada participante que una el índice y pulgar de su mano izquierda como haciendo un huequito; se pide además que cada uno mantenga apuntando hacia cualquier dirección con el índice de la mano derecha.



El facilitador da la siguiente orden: mete tu índice derecho en el «huequito» de tu mano izquierda.

Luego da otra orden: mete tu índice en el huequito de tu compañero de la derecha. La idea es alternar estas dos órdenes de manera muy rápida para crear el descontrol, que será el desencadenante de la risa.

20 **Las pelotas van por dentro.** Dividir al gran grupo en equipos de 4 o 5 personas; se tendrán disponibles pelotas de goma o deplástico de unos 3 o 4 centímetros de diámetro; se entrega a cada integrante de equipo una pelota y se les pide que introduzcan esa pelota por dentro de la ropa comenzando desde el cuello hasta sacarla por la manga del pantalón; esta tarea se hace en cada uno de los equipos de cada subgrupo; en cada equipo la deben hacer primero una persona y luego otra, no todas a la vez; gana aquel equipo que logre pasar primero todas las pelotas.



21 **Ensartarle el globo al compañero**. Se divide al grupo en varios subgrupos y se les dice que la tarea es pasarse un globo chorizo (=globo largo que se usa para hacer figuras), desde las piernas de cada uno hasta las piernas del otro.



Se colocan los participantes en fila, uno tras de otro, con las manos en la cintura, las piernas abiertas y con 2 metros de distancia entre el de adelante y el de atrás.

El último se coloca entre las piernas el globo chorizo y a la señal debe adelantarse hasta su compañero de fila para ensartarle el globo por detrás y entre las piernas.

El participante debe tomar el globo con sus piernas (sin usar las manos) y, como hizo su compañero, adelantarse para ensartarle el globo al compañero siguiente. Así sucesivamente hasta que se llegue al primero de la fila. Solo cuando el facilitador lo indique pueden usar las manos para reacomodar el globo.

22 **Despojo de prendas**. El facilitador invita a los asistentes a formar grupos mixtos de hombre y mujeres, de 6 a 8 personas y les dice que habrá una competencia consistente en ¿quién se despoja de más prendas de vestir?; cuando él dé determinada señal, las personas de cada grupo empiezan a despojarse de prendas personales hasta donde más quieran; gana aquel equipo que mayor numero de despojos contabilice. Se trata de una competencia que genera muchas expresiones graciosas, muchas carcajadas, muchas reacciones conductuales interesantes

Ejercicios Que Hacen Énfasis En La Creatividad Humorística



Después de terminar cada dinámica, el facilitador orienta a los actores para que reflexionen.

23 **Improvisación teatral.** Se pide que entre todos los participantes salgan 11 voluntarios.

Una vez se conforma el grupo se les informa que ellos pertenecen a un grupo de teatro y que el facilitador del evento es el director de la obra. Se empieza a asignar los roles que cada uno deberá cumplir, de la siguiente manera.

- Un niño que juega y empieza a enfermar.
- Dos águilas que servirán de ambientación.
- Una mamá que realiza las tareas en el hogar y se da cuenta que su hijo enferma.
- Una secretaria del hospital quien atiende la solicitud para enviar una ambulancia.
- Un conductor de la ambulancia y un camillero.
- Un médico que atiende al paciente.
- Un papá que permanece en la oficina y es informado de lo sucedido por su asistente.

- Un camarógrafo que filma la obra.
- La escena. Un niño en el centro jugando muy contento (con objeto imaginario) empieza a sentir dolor en todo el cuerpo, se queja, se angustia y llama a la mamá. La mamá preocupada se acerca al niño y le pregunta qué le pasa. El niño trata de responder pero la mamá no tiene claridad de lo que sucede. Decide llamar al medico y le responde la secretaria quien hace las preguntas pertinentes y por lo confuso de la situación el médico decide ir personalmente a recoger al paciente en la ambulancia.

  El médico da algunas órdenes al conductor y al camillero y se van a recoger al paciente. Se van en ambulancia y llegan hasta donde se encuentra el niño con la madre. En este momento la mamá llama al padre a la oficina para informarle lo sucedido y le responde la asistente y le informa que está en una reunión y no puede interrumpirlo, la madre insiste y la asistente interrumpe al padre para contarle lo sucedido. Las águilas se presentan a lo largo de la obra a manera de ambientación.
- El coordinador dice... COOOORTEN vamos a hacerlo de nuevo. Podrá interrumpir cuando considere que se debe parar la obra por falta de dramatismo o porque prefiere cambiar el contenido emocional, sobre el cual se sugiere actuar (alegría, tristeza, ira, etc.). La finalización del ejercicio se debe hacer cuando se vea algún final coherente.

24 **Se murió Chicho**. Colocados todos en círculo, un participante inicia la rueda diciendo al que tiene a su derecha "se murió Chicho", pero llorando y haciendo gestos exagerados.

El de la derecha le debe responder lo que se le ocurra, pero siempre llorando y con gestos de dolor. Luego deberá continuar pasando la noticia de que Chicho se murió, llorando igualmente y así hasta que se termine la rueda.

25 **Colección de lo cómico**. Seleccionar las escenas de mucha comicidad, bien sea de dibujos, de películas cómicas o de comedias y grabarlas en DVD o video; presentarlas al grupo para que se divierta. Esta presentación no debe pasar de 15 o 20 minutos.

26 **Inventos cómicos**. Inventar o relatar soluciones cómicas a diversas situaciones.



Risoterapia y Niños

La risa es una señal de buena salud psíquica y física. A medida que crecen, el sentido del humor reflejará también una madurez mental y reforzará los lazos sociales. La risa hay que practicarla, fomentarla y disfrutarla.

Todos comenzamos a reírnos desde edades muy tempranas. Primero se esbozan sonrisas de forma refleja. Luego, en respuesta a las personas que se acercan sonrientes haciendo cucamonas y emitiendo simpáticas sonrisas. Más tarde, se aprende que, cuando se sonríe, se es más querido por los familiares y personas circundantes. Y así se continúa riendo con compañeros y amigos, hasta llegar a la edad adulta... y mucho más.

Vamos dándonos cuenta a lo largo de nuestra vida que ese gesto de la boca, acompañado de un guiño de ojos y un brillo especial en las caras, va abriendo las puertas de la amistad y nos dice que estamos vivos. Las personas que se ríen juntas están más cercanas.

¡Riámonos juntos!

La risa tiene un componente genético, pero la influencia del ambiente es decisiva. Los padres son las figuras más importantes en la vida de los niños, por lo menos al principio. Al verlos reír, se hacen susceptibles al humor, y reírse juntos deja huellas indelebles en la relación padres-hijos.

La risa y el humor se aprenden

La risa, como el lenguaje, constituye una cualidad distintiva del ser humano. Es una forma de comunicación, la expresión de una emoción positiva, en cuyo origen hay un componente genético. Pero sobre esa base biológica, ejerce una influencia decisiva el ambiente.

Es decir, la risa y el buen humor también se aprenden. "En las familias donde reina el buen humor, los miembros más jóvenes también lo van incorporando", sostiene el psicólogo Valentín Martínez-Otero, para quien, a este respecto, el núcleo familiar es la primera escuela de aprendizaje.

Los padres se convierten en modelo a través de las relaciones con sus hijos y de su forma de afrontar los distintos acontecimientos.

Cuando el niño se ríe, quiere decir que tiene confianza. Cuando se ríe a carcajadas, pierde sus reparos y se abandona. Hay muchas buenas razones para que los padres liberen el payaso que hay en su interior. Pero cada niño tiene su propio sentido del humor, en función de su edad, de su medio ambiente, de su historia. Y cada uno le dará las claves de su humor a sus padres... si son escuchados.

Crecer, Sí; Tristeza, Nooo

Cuando somos niños las emociones son espontáneas y puras y es por eso que no resulta extraño reír a carcajadas ante pequeñas cosas. Sin embargo, también es común ver cómo a medida que crecen algunos van perdiendo esta capacidad, y son cada vez menos los momentos en que se muestran alegres. ¿Cómo fomentar la risa en esta etapa para qué no la pierdan?

Vayamos por partes, primero hay que dejar en claro que en esto contribuyen en parte importante los adultos, ya que muchas veces prestan más atención a los niños cuando están tristes, enojados y de mal humor.

Así como tomar en cuenta estas emociones es necesario, también lo es reforzar los momentos en que los niños expresan alegría y están de buen humor. Generar espacios de diversión, compartir experiencias placenteras y momentos de diversión con los niños, es otra tarea que los padres deben procurar hacer todos los días.



Risa que Cura

La risa es un poderoso mecanismo de defensa, una eficaz herramienta para enfrentar los conflictos y superar la adversidad.

Cada vez que una persona ríe, se movilizan más de 400 músculos en todo el cuerpo, aumenta la frecuencia cardiaca, se duplica la actividad pulmonar mejorando el sistema de oxigenación, se activa el trabajo metabólico y el organismo libera gran cantidad de adrenalina y endorfinas, hormonas naturales que funcionan como analgésicos y tranquilizantes.

Como consecuencia, se reduce el estado de estrés, se descargan emociones y se mejora el ánimo.

El buen humor y el optimismo se asocian a un sistema inmune fuerte y a la salud mental. Según Susana Bloch, psicóloga especializada en sicofisiología, la risa es la expresión máxima de la alegría, emoción básica y universal, que se presenta en los niños en forma pura, espontánea. "Los adultos no deben reprimir esta emoción sino que estimularla". Agrega que para reír es esencial estar relajado, como ocurre naturalmente en los niños.

Algunos especialistas sostienen que el poder de la risa es tal, que incluso podría ser un factor protector de enfermedades. Las personas que ríen poco o carecen de sentido del humor son más propensas a padecer enfermedades graves como el cáncer.

El "Doctor Sonrisa"

Desde Ana Freud (1926), una de las primeras personas que utilizó la risa como terapia, hasta nuestros días, se han creado por todo el mundo fundaciones para aliviar el sufrimiento de los niños hospitalizados mediante la risa y la diversión.



Son payasos y actores profesionales, integrados en la rutina hospitalaria. Están formados en aspectos artísticos y sanitarios y, a través de la risa, alivian la tensión emocional de pacientes y familiares, a la vez que estimulan la recuperación de su salud. Son personas que con sus juegos y alegrías ayudan al niño a recuperar su propia alegría y la confianza en la vida.

Risa y Cerebro

Un estudio realizado en la Universidad de Stanford, Estados Unidos, publicado en la revista científica Neuron, afirma que una persona se siente bien cuando se ríe debido a que se activan los circuitos de recompensa en el cerebro.

Luego de medir la actividad cerebral en voluntarios que leían chistes buenos y malos, se comprobó que estos circuitos se activan con la risa. La investigación concluyó que la risa es importante para el bienestar físico y psíquico; una reacción que determina la forma en que se genera la amistad, el amor y el estrés.

Por eso los especialistas afirman que es clave fomentar la risa y el buen humor en los niños.

Los científicos del aludido estudio explican que, pese a su importancia, aún no se conoce mucho sobre los mecanismos cerebrales que subyacen tras el humor y afirman que entenderlos puede ser fundamental para comprender diversos aspectos del comportamiento social. "Es probable que la gente con poco sentido del humor tenga problemas en estas áreas del cerebro", dice el estudio de la universidad norteamericana.

Herramientas Educativas

La risa y el humor son una excelente herramienta pedagógica.

Sirven para reducir la tensión y actúan como válvula de escape para el estrés.

¿Qué padres no se han sentido nunca al borde de una crisis de nervios por tener que repetir cien veces lo mismo en un tono amenazante?

Recurrir al humor en ocasiones así suele dar mejor resultado.

Los mensajes que se trasmiten con humor son más eficaces. "El humor ayuda a mantener un grado de activación, de alerta y vigilancia adecuados", abunda Valentín Martínez-Otero, quien, como profesor universitario, ha experimentado que el discurso académico salpicado con notas de humor cala más en los estudiantes.

En el ámbito familiar el efecto es exactamente el mismo, porque, afirma el psicólogo, "la risa y el humor dan entrada a la afectividad y a emociones que dan color y sabor al proceso educativo, a veces demasiado atrapado en aspectos cognitivos".

Pero hay más. El humor tiene la ventaja de desdramatizar los acontecimientos del día a día, con lo que los niños aprenderán a relativizar y superar sus fracasos y a enfrentarse de forma positiva a las dificultades.

Es una escuela de modestia y de lucidez, un modo de expresión que nos permite reírnos hasta de nosotros mismos para estar en paz con nosotros mismos.

Humor por Edades de Desarrollo

Según los expertos, la risa y el humor aparecen muy temprano en el desarrollo.

En los lactantes surge el aprender a sonreír en la medida en que las personas que les rodean les sonríen y se ríen con ellos. En un principio, los bebés lo hacen por imitación y luego aprenden a reír a carcajadas.

A medida que crecen, comienzan a encontrar divertidas ciertas cosas, y entonces aplican el conocimiento que tienen de la facultad de reírse y logran hacerlo.

Sin embargo, los especialistas sostienen que en su sentido más estricto el humor aparece a los dos años de vida, cuando el niño comprende que algo inesperado e inhabitual ha sucedido.

El pequeño puede reírse si ve a su papá haciendo morisquetas. Este hecho que puede provocar un ataque de risa al niño, se llama captación de las incongruencias físicas; que caracteriza al humor y que es lo que explica el porqué son tan graciosas las caricaturas.

El humor verbal aparece a los tres años, cuando el niño juega con las palabras: inventa, repite y esto puede causarle mucha risa.



Para que el niño realmente disfrute situaciones de humor, éstas deben realizarse en un ambiente familiar de confianza.

Si el pequeño siente la amenaza de un extraño, el temor puede apoderarse de él y en vez de la risa aparece el llanto. Los especialistas recomiendan desarrollar el humor en cada una de las etapas de los niños, para asegurar de cierta manera que cuando grandes sigan haciéndolo.

Así también, estarán desarrollando en los hijos la capacidad de disfrutar de los pequeños detalles.

El Proceso de la Risa

- El bebé, en un principio, sonríe y se ríe por imitación. A medida que crece comienza a encontrar divertidos los juegos de cosquillas, de esconder y mostrar (como el Cucú Tras), las muecas faciales, la repetición de escenas agradables...

  Más adelante, cuando aparecen las vocales en su lenguaje, le encanta que se le digan palabras prolongando mucho las sílabas.

- Hasta los 3 ó 4 años, el humor del niño es ante todo visual y de contacto, ya que todavía no domina la lengua. Son las escenas lo que le provoca diversión. Los movimientos del cuerpo: contorsiones, movimientos rítmicos y movimientos exagerados son elementos que sorprenden y hacen reír al joven público.

- A los tres años todavía hay muy poca distancia entre él y el otro. Por consiguiente, la mayoría de las veces, tiene miedo de los payasos. Cuando comience a poner una distancia entre él y la realidad, podrá reírse del otro. Y entonces el niño se identificará con el payaso, pero sin ser él.

  Cuando el payaso se cae, se golpea, falla en sus intentos, se salta las normas..., el niño comparte sus emociones y sentimientos, pero no experimenta las consecuencias. Entonces se ríe con alivio. Gracias al espectáculo cómico, el niño se ríe de su propio sentimiento de inferioridad o de impotencia, o todavía de sus miedos.



- Todo consiste en el dominio de la situación. Por ello, cuando a esta edad se alude a las palabras "pipí" y "caca" se ríen a carcajadas todos aquellos que ya dejaron atrás los pañales.

Juegos de palabras

A partir de la adquisición sólida de la lengua, el humor se hace cada vez más verbal y más activo. Ahora es el niño el que quiere provocar la risa. Comienza a jugar con las palabras, las retuerce, las cambia, las canta... Las palabras difíciles de pronunciar le provocan mucha risa; otras, como "cosquillas": solo su recuerdo le hace reír. Enseguida los niños se ríen entre ellos y de las mismas cosas, lo que viene a significar que pertenecen al mismo grupo social. En esta edad, el niño disfruta con bromas sencillas y agradables. Hace chistes tontos, muecas, imita algo que le pareció chistoso, se ríe con energía y trata de entender los chistes que hacen en la TV y ante los cuales sus padres se ríen. Repite sin parar algo que una vez hizo sin querer y que a los adultos les pareció muy gracioso aunque no entienda por qué. Con estas actitudes, muestra un deseo de acercamiento al otro, por eso se le ha dado el nombre de humor prosocial.

Palabras malsonantes

También disfruta diciendo "tacos", hablando sobre genitales y excrementos. Es una forma saludable de saltarse los límites, la represión y no es patológico. Le hace sentirse libre y dueño de la situación y, por supuesto, consigue llamar la atención del adulto.



Se puede ignorar o corregir: dependerá de la situación, de la gravedad y del criterio de los padres.

En general, no hace falta hacer un drama pero, si se excede en el mal gusto, hay que hacerle saber con firmeza que no es admisible.

Cuando comienzan las bromas y las risas, se rompen muchas barreras. Pero el secreto está en no traspasar el límite del mal gusto.

- Se trata de "reírse con" y no "reírse de". Se trata de encontrar entre todos el aspecto "gracioso" del chiste o de la situación, no de que uno se convierta en objeto de la broma.
- Se puede uno reír de todo pero no de todos, ni a costa de lo que sea
- Hay que evitar el humor que daña a los demás.

Entre Broma y Broma...

Muchas veces se usan bromas, ironías o chistes para expresar el estado de la mente y del corazón o se emplean para enmascarar los sentimientos.

El humor ayuda cuando existen dificultades para expresarse. Por eso, el dicho popular "entre broma y broma, la verdad se asoma" es muy cierto. Cuando las bromas son a menudo de mal gusto o su humor es excesivamente reiterativo, hay que poner la antena y descubrir los sentimientos que oculta.



- Hay que hacerle ver que a él tampoco le gustaría ser el blanco de risas y burlas.

Esto le ayudará a aprender cómo ser divertido y simpático sin perder la empatía (capacidad que nos permite ponernos en el lugar del otro).

Nuestra Casa Feliz

Los niños aprenden a través del ejemplo, por lo tanto, es la familia quien les entrega las primeras enseñanzas de vida.

Por eso, es importante fortalecer la expresión de la sonrisa como manifestación de optimismo y señal de que se disfrutan los propios logros, y también como una manera de enfrentar con esperanza las derrotas.

Para lograr todo eso es fundamental la actitud de la familia.

La psicóloga Karina Reinhardt, señala que "es muy común que aquellas familias en que los padres son optimistas y alegres, los hijos también lo sean. Pero esa imitación pasa por entregarles mensajes coherentes y una actitud de vida que les permita valerse de cosas simples para enfrentar grandes dificultades.

Si un niño goza con pequeñas cosas como un atardecer, el vuelo de un pájaro o un arco iris, probablemente durante su adolescencia o adultez encontrará en esas mismas cosas una protección contra posibles depresiones, o las verá como útiles recursos para superar sus frustraciones".

Es importante enseñarles que la risa debe darse en una actitud de respeto y generosidad, no como una forma de burla de las debilidades ajenas.



Incentivar el buen sentido del humor en los niños empieza con la propia actitud de los padres.

Para lograr mantener un ambiente de alegría y relajación es importante que no digan frases como "ojalá pase luego este mal día", o "me levanté con el pie izquierdo".

Asimismo, es necesario tratar de no llegar malhumorado del trabajo, no ser serio la mayor parte del tiempo y no reír sólo con una película cómica o con un chiste.

Recuerde que el sólo gesto de sonreír ayuda a encontrar la esperanza en momentos difíciles, distensiona ambientes poco amigables y facilita el acercamiento entre las personas.

Si bien cada persona tiene su particular sentido del humor, lo importante es tratar de encontrarlo, incentivarlo, compartirlo y festejarlo.

Para incentivar el sentido del humor en la familia pueden organizarse fiestas de disfraces, hacer guerras de cosquillas o de almohadones, ver películas cómicas, leer cómics, contar anécdotas de la infancia, recordar cosas divertidas que los hijos hacían y decían cuando eran bebés, y hacer muecas destacando los rasgos de cada uno: lo más lindo o lo más feo.

Lo importante es comprender que más allá de un juego, la risa y el buen humor pueden proteger a los niños y hacerlos más felices ahora que está junto a ellos y en el futuro, para cuando les toque ser padres.

No siempre es fácil

Reír significa liberar, compartir, y esto no siempre es fácil. Desgraciadamente se está más acostumbrado a reprimir que a distender, se ejercita más el control que la espontaneidad.

A los padres les resulta bastante fácil hacer reír a su bebé, pero a medida que crece, bajo el peso de la responsabilidad de la educación, pueden correr el riesgo de irse alejando del buen humor y centrarse en superar las dificultades y en corregir los errores.

El humor es tan necesario en la vida familiar como los límites o los valores. Es la forma de humanizar las asperezas y los conflictos, es la forma de reconducir ciertas situaciones sin sobredimensionarlas.

¿Qué los Hace Reír?

De la primera sonrisa al humor más refinado, existe una evolución muy gradual.

- Desde la primera imitación, el niño llegará al humor adulto a medida que vaya superando etapas.
- No podrá reírse de sí mismo si no se ha reído antes del otro. Ni podrá entender la ironía si no tiene un buen dominio del lenguaje.
- Pero, en general, a niños y adultos los hacen reír las mismas cosas, aunque con diferentes grados de elaboración: el absurdo, lo inesperado, el contraste, la exageración y... el alivio.



Dinámicas de Risa con los Niños



EL INQUILINO

- **DEFINICIÓN**: Se trata de que una persona que está sola consiga entrar a formar parte de apartamentos formados por tríos.
- **OBJETIVOS**: Pasar un rato divertido, con un ejercicio de movimiento.
- **PARTICIPANTES**: Grupo, clase,... a partir de 8 años.
- **CONSIGNAS DE PARTIDA**: El juego tiene que desarrollarse con rapidez.
- **DESARROLLO**:

- Todos/as se colocan por trios formando apartamentos. Para ello una persona se coloca frente a otra agarrándose de las manos, y la tercera se meterá en medio, rodeada por los brazos de las anteriores. La que está en el interior será el inquilino y las que están a sus lados serán la pared izquierda y derecha respectivamente.
- La persona que queda sin apartamento (si el grupo es múltiplo de 3, el animador/a, y si hay dos sin apartamento, jugarán como una sola), para buscar sitio, puede decir una de estas cosas: pared derecha, pared izquierda, inquilino, casa o terremoto.
- En los tres primeros casos, las personas que están haciendo el rol nombrado tienen que cambiar de apartamento, momento que debe aprovechar la que no tiene sitio para ocupar uno.
- En el caso de que diga casa serán las dos paredes y si dice terremoto, serán todos/as los que tienen que cambiar y formarse nuevos apartamentos. Continúa el juego la persona/as que quedó sin sitio.

ENSALADA DE FRUTAS

- **DEFINICIÓN**: Se trata de buscar un «aro» vacío cada vez que mencionen su fruta.
- **OBJETIVOS**: La agilidad, rapidez y mucha risa.
- **PARTICIPANTES**: Grupo, clase,... a partir de 4 años.
- **CONSIGNAS DE PARTIDA**: El nombre de la fruta que el profesor indica, las reglas de como respetar el lugar ya ganado por otro alumno, no empujar a sus compañeros.
- **DESARROLLO**:

- Se acomodan los aros, tantos como participantes menos uno, en diferentes lugares de la cancha de manera que no queden muy juntos, cada alumno se para dentro de su aro, previamente el profesor da el nombre de una fruta a cada alumno (deben ser 4 frutas, por ejemplo: piña, melón, sandía y fresa).



- Un alumno se queda sin aro en el centro de la cancha y él es el que dice: «quiero un cocktail de frutas de: (aquí menciona las frutas que el desee de las ya descritas) y los alumnos que tengan el nombre de esa fruta deberán cambiar de aro, así como también el alumno que pidió el cocktail, deberá buscar un aro vacío, de esta manera siempre quedará un alumno sin aro y es el que pedirá un nuevo cocktail.

- También se puede pedir un cocktail de «tutifruti» en donde todos los alumnos se moverán de su lugar, buscando un aro diferente.

• **EVALUACIÓN:**

- Es importante fomentar la buena alimentación en los alumnos así que este nos servirá para que conozcan las diferentes frutas y sería labor del profesor al finalizar el juego, dar una explicación sobre los beneficios de las frutas en nuestra alimentación.



- Por otro lado este juego ayudará al profesor conocer a los niños más ágiles, rápidos y con mayor atención, para posteriores actividades y también ayudar a los niños que no son tan hábiles a desarrollarse de una manera creativa y divertida.
- Unir educación y risas es básico en esta edad para que los niños tengan un desarrollo mental más saludable. Esa es la base de la risoterapia en este juego.

• **VARIANTES:**

- Se puede poner otros nombres en lugar de frutas como por ejemplo: verduras, países, ciudades, transportes, colores y animales.

MICHELINES



- **DEFINICIÓN**: Por parejas, uno delante y el otro detrás, el que esta detrás lo coge por la cintura. Cuando al segundo le hace cosquillas un tercero le debe de hacer cosquillas al primero y el primero se va a buscar otra pareja para a su vez hacer cosquillas al de atrás de la pareja.
- **OBJETIVOS**: Mejora la relación de los compañeros/as diversión y velocidad de desplazamiento.
- **PARTICIPANTES**: Grupo, clase,... A partir de 6 años.
- **CONSIGNAS DE PARTIDA**: Se hace cosquillas a los compañeros por la cintura para que este se ría y se divierta.
- **DESARROLLO**:

- Se distribuyen por parejas uno delante y el otro detrás agarrado por la cintura. Para dinamizar el juego el profesor y varios alumnos 2 ó 3 no forman parejas y son los que paran y deben de ir a hacer cosquillas a las parejas formadas, de esta forma el primero sale corriendo entre carcajadas y debe buscar otra pareja y así sucesivamente.
- Este juego favorece la relación y un buen clima de distensión en la clase, favoreciendo el contacto físico y la relación con todos los compañeros/as.

CAZA ABRAZADORES

- **DEFINICIÓN**: Abrazarse por parejas cambiando a otro compañero o compañera, distinto del anterior.
- **OBJETIVOS**: Mejorar la relación entre todos los compañeros de la clase o grupo, niños y niñas. Mejorar la autoestima.
- **PARTICIPANTES**: Grupo, clase,... A partir de 6 hasta 10 años.
- **MATERIAL**: Conos o telas, espacio al aire libre o gimnasio.



- **CONSIGNAS DE PARTIDA**: Los caza abrazadores solo pueden tocar a los compañeros cuando no tienen pareja y deben tocarles en la espalda.
- **DESARROLLO**:

- Los alumnos se distribuyen libremente por el espacio y a la señal del profesor han de abrazarse por parejas.
- Cada vez que el profesor dice cambio de pareja han de abrazarse a otro compañero o compañera distinto del anterior para favorecer la relación entre todos.
- Para dinamizar el juego hay que designar dos voluntarios que llevan un objeto en la mano (cono flexible) que son los caza abrazadores ,es decir tienen que cazar ,tocar a un compañero mientras este busca desesperadamente un abrazo, cuando está abrazado ya no se le puede cazar.

TIBURONES Y SALVAVIDAS



- **DEFINICIÓN**: Esta actividad es una de las favoritas usadas por los niños en los juegos cooperativos de la iniciativa Jugar para la Paz (Play for Peace). Usando el paracaídas en el suelo hay un tiburón debajo tratando de llevarse a los que están sentados con pies debajo en él. El salvavidas los trata de salvar.
- **OBJETIVOS**: Diversión entre grupos de distintas culturas para promover la realidad de que todos somos parecidos. El jugar papeles de ayuda o de conseguir socios (tiburones) y la risa cómplice es básica para promover la amistad.
- **PARTICIPANTES**: Grupo, clase, ... a partir de 6 años hasta adulto.
- **MATERIAL**: Paracaídas y espacio suficiente para ponerlo en el piso limpio o en césped. Hay paracaídas de distintos tamaños así que la cantidad de personas dependen de cuantas personas estén alrededor. Se puede reducir el tamaño enrollándolo si es un grupo mas pequeño.
- **CONSIGNAS**: La importancia de tener cuidado al estar debajo del paracaídas y no lastimarse.

- **DESARROLLO:**

- Se identifica alguien que sea el tiburón y otro/a que sea salvavidas (más de uno de cada uno si es un grupo grande).
- El grupo se sienta en el piso con los pies extendidos debajo del paracaídas y haciendo olas moviendo la tela para arriba y abajo (sin mirar abajo).
- El tiburón esta debajo y empieza a arrastrarlos a algunos hacia adentro para convertirlos en otros tiburones con el/ella.
- Ellos piden ayuda para que el salvavidas los ayude a rescatarlos.
- El salvavidas corre dando vueltas al paracaídas tratando de salvarlos (agarrándolos de los brazos para que no se los lleve por debajo el tiburón).



- Sigue el juego hasta que ya no quedan personas fuera del paracaídas.
- Se puede repetir, puesto de que siempre hay otros que quieren ser tiburones o salvavidas.

- **EVALUACIÓN:**

- Primero se pregunta si se divirtieron.
- También se puede hablar del papel de la ayuda que se da entre personas en situaciones peligrosas.



Risoterapia y Parejas

La risa compartida crea en la pareja un maravilloso sentimiento de unión y complicidad.

Si cuando estamos de buen humor hacemos un ejercicio de memoria y recordamos situaciones que en el pasado nos resultaron problemáticas, veremos que, con el tiempo, la mayoría no tenía tanta importancia y que hoy incluso nos hacen reír.

¿Por qué no sacar provecho a esto para hacernos la vida más agradable y utilizar el sentido del humor, en lugar del mal genio, para resolver problemas de pareja?

En sexología, se considera al humor como el elemento esencial para evitar que la vida sexual de la pareja sea consumida por la rutina.

El humor en la pareja forma parte del juego erótico, si se lo implementa de la manera correcta, nos ayuda a romper las barreras del pudor, sin temor al desacierto o la crítica.

El humor distiende una situación dura, permite un acercamiento diferente, otorga una confianza y una complicidad especial, que llevadas al momento de la intimidad, le brinda un valor agregado.

Tome en cuenta que la capacidad de reírse juntos es lo primero que se pierde en una crisis.

Por eso es bueno alimentar el humor cotidianamente.

Sobre todo en parejas con muchos años de relación, el humor refresca la vida sexual y evita la rutina porque entrega a las personas el permiso para la intimidad: desde disfrazarse hasta probar nuevas posturas en el terreno sexual.

El humor despierta la imaginación, permite explorar la fantasía y encontrar modos diferentes de motivar o sorprender a la pareja.

Por supuesto, se trata de reírse «con el otro» y no «del otro» para no caer en una descalificación o la burla, que termina dañando.

Una pareja que ríe es feliz

Aunque actualmente la sociedad valora más la seriedad -como sinónimo de responsabilidad - que el buen humor, es fundamental que el hombre y la mujer no pierdan nunca la capacidad de reírse juntos, ya que esto crea una gran complicidad entre ellos.

Y ser cómplices es el mejor nexo de unión de la pareja y un mecanismo fantástico de comunicación.

De hecho, si nos remontamos en el tiempo y tratamos de recordar ese momento en el que fuimos conscientes por primera vez de que el otro era alguien especial, es muy posible que este instante esté unido a una sonrisa de complicidad compartida.

En general, las parejas descubren enseguida si pueden reírse de las mismas cosas y es raro que una relación se llegue a consolidar cuando ambos no están en la misma onda.

Hombres Graciosos: Más atractivos

Hombres y mujeres manejan expectativas distintas con sus parejas respecto al humor, revela un estudio del sicólogo Eric Bressler, de la U. de McMaster en Canadá.

Mientras los hombres adoran que sus parejas rían con las bromas que ellos dicen, no se sienten atraídos por mujeres que hacen lo mismo y son muy graciosas, se sienten amenazados en su rol de seductor.

Ellas, en cambio, encuentran que el buen humor en la población masculina es señal -cierto o no- de inteligencia.

Pero entonces, ¿qué sucede después para que poco a poco la pareja se deteriore y los momentos íntimos y divertidos dejen paso, cada vez con más frecuencia, a las discusiones y a las broncas?

La pérdida del sentido del humor en la pareja es un síntoma claro de que algo anda mal.

Quizás la comunicación se está deteriorando porque no somos capaces de expresar realmente lo que sentimos o porque, en lugar de escuchar lo que dice el otro, tendemos a hacer lo que se conoce como "adivinación de pensamiento", es decir, contestar a lo que se cree que quiere decir y no a lo que realmente está diciendo.

Un Guiño Oportuno

Imaginemos una escena que, por desgracia, a la mayoría nos resulta muy familiar.

Uno de los dos llega a casa cansado después de todo un día de trabajo y pregunta: ¿Qué vamos a cenar?". El otro, que no ha tenido tiempo de comprar nada y también está cansado, malinterpreta la pregunta como un ataque y responde defendiéndose: "Si fuera por lo que tú te ocupas, no cenaríamos nunca".

Ahora ya los dos se sienten atacados...

"Si tú no te empeñaras en controlarlo todo...", exclama, con evidente sorna, el hambriento. Y se inicia una discusión que puede continuar sacando todos los trapos sucios del pasado. Por ejemplo, no es raro que aparezca alguna alusión a las respectivas familias políticas o al -de repente - funesto día en que uno conoció al otro.

Sin embargo, la misma situación podría resolverse mucho más fácil y agradablemente si uno de los dos fuera capaz de demorar la respuesta unos segundos, respirar profundamente y sustituir las ganas de asesinar al otro por una tierna o, incluso, sugerente broma.

Así, a la pregunta de "¿qué vamos a cenar?", se puede responder con un guiño y una sonrisa franca: "Como no tuve tiempo de comprar nada, podemos comernos el uno al otro, encargar una pizza o hacer primero lo uno y luego lo otro". El humor puede salvar muchas situaciones.



Le quita seriedad al asunto y hace que nos demos cuenta de que, la mayoría de las veces, las cosas son mucho menos importantes de lo que parecen y, además, si se tratan con tranquilidad, relajación y risas, se van a solucionar antes. Sin embargo, es muy importante utilizarlo adecuadamente, evitar el sarcasmo y la ironía y respetar esos terrenos del otro -que todos conocemos- con los que no se puede bromear.

Evidentemente todos tenemos unos límites que no se deben transgredir, porque a partir de ahí las bromas duelen. Pero si la pareja tiene un buen grado de empatía, es decir, si ambos son capaces de ponerse en el lugar del otro, saber cómo se siente y respetarle, es muy fácil no pasarlos.

Claro que nada de esto se puede hacer cuando nos sentimos mal. Para poder bromear de forma sana tenemos que empezar por reírnos de nosotros mismos, asumiendo que no somos perfectos y que, como el resto de la humanidad, tenemos muchísimos errores.

Para Mejorar el Estado de Ánimo en Pareja

De acuerdo, la risa y el sentido del humor son el mejor remedio contra el estrés y las tensiones, pero, ¿qué podemos hacer cuando estamos verdaderamente rabiosos y enojados?

- Llegar a dominarse requiere un tiempo de aprendizaje en el que resulta muy beneficioso echar mano de algunos trucos. Ante todo, hay que intentar ser consciente de lo absurdo que resulta discutir acaloradamente por tonterías como la pasta de dientes o una mancha en el mantel. Sobre todo, porque estas broncas enmascaran siempre otros problemas que rara vez se abordan.
- Si lo que nos molesta es que el otro no colabore con las tareas domésticas, debemos decirlo en un momento en que estemos tranquilos, expresando claramente nuestros sentimientos.
- Un buen truco que ayuda a ver las cosas de otra manera es imaginarnos a nosotros mismos y a nuestra pareja como dos actores que discuten en una película y observar, como espectador, lo que ocurre. Si somos capaces de distanciarnos, nos daremos cuenta de lo ridículo que resulta.



- También ayuda recordar los momentos divertidos que hemos pasado juntos riéndonos por cualquier cosa. Y, sobre todo, recuperar ritos y costumbres típicos del inicio de la relación que a todos nos ponen de buen humor: sorprender al otro, tener pequeños detalles con él, dejarle notitas cariñosas, reunirnos con amigos cercanos y divertidos, salir solos, y permitirnos el lujo de jugar a hacernos cosquillas u organizar una guerra de almohadas sin pensar que por ello dejamos de ser padres maduros y responsables.

Buen Humor y Matrimonio

El buen humor es un elemento que muchas veces sana los corazones rotos, y las enfermedades del alma; es muy importante siempre tener buen humor.

Tener buen humor siempre, no implica hacer de todo un chiste, ni andar sonriendo por todo, ni hacer payasearías, ni nada que trate de impresionar y hacer reír al otro.

Tener buen humor implica que hay momentos que se prestan para hacer algo que le saque una tierna sonrisa a alguien que amamos, esto puede lograrse con una palabra amable, con cantar una canción que les gusta a ambos, con recordar unos momentos especiales vividos juntos, con tan solo mirarle a los ojos y sonreírle, con darle una sorpresa especial.

Tener buen humor no solo implica hacer algo agradable para el otro, sino mantenerse uno mismo con un estado de ánimo agradable. Por ironía muchas veces entre pareja se trata de hacer algo agradable para su pareja, pero todo esto pierde el sentido, cuando se nota que la otra persona, ni se dio cuenta del detalle que se hizo para ella.

Pero mantenerse en el mismo estado, a pesar de que la persona no entendió el mensaje que le quisimos transmitir, es



mucho más eficaz, que darle un detalle a alguien, y cuando no se da cuenta, pelear con ella porque no se dio cuenta del gesto que se le hizo, y no se recibió a cambio lo que se esperaba.

Mantenerse de buen humor, y hacer sentir a la persona de buen humor, no es tener gestos de vez en cuando; «tener buen humor» implica tener un mismo estado de ánimo constantemente, haya frío o calor, sea de día o de noche, estemos en casa o fuera del hogar, haya dinero o no lo haya, haya salud o enfermedad.

Muchas veces queremos tener paz, cuando ni siquiera podemos controlar nuestros propios estados de animo, y cuando aquí nos estamos refiriendo a tener buen humor, justamente nos estamos refiriendo a saber mantener un estado de ánimo tranquilo, y evitar la irritabilidad, la acidez, el fastidio, la agresividad, el desánimo y la frialdad o apatía por las cosas.

Tener buen humor muchas veces conlleva a saber mantenerse lejos de las situaciones que amenazan con traer estrés.

Hay que ser sabio, en cuanto a escoger la calidad de vida que se lleva, el tipo de empleo, la cantidad de actividades en las que nos comprometemos, el tipo de recreación que escogemos etc., porque todo esto puede llevarnos a altas situaciones de estrés o al contrario, permitirnos tener un estilo de vida que nos produzca tranquilidad y estabilidad emocional, lamentablemente estas cosas terminan afectando a nuestra relación de pareja, si estamos altamente estresados o no, incluso, si hay mas personas que quieren intervenir en nuestra relación de pareja, esto también implica que aun con estos asuntos hay que ser cuidadoso en la toma de decisiones, porque sin duda alguna resultaran en consecuencias favorables o desfavorables sobre el matrimonio.



Ría y Ame

Las parejas más felices y estables mantienen casi un 70 por ciento de sus desacuerdos sin resolver. Parecerá extraño, pero según los expertos, eso sucede cuando los enamorados están unidos por un gran sentido del humor.

Obviamente, no todo es felicidad para aquellas parejas que vemos sonrientes por la calle, pero el secreto está en poder reír a cada momento.

Se dice que el buen humor es una gran herramienta en muchos ámbitos de la vida, pero en el romance tiene un poder especial. ¿Qué se puede lograr el reírte a carcajadas con tu pareja? Te lo contamos:

- Evita caer en la rutina, tanto en la vida sexual como en los asuntos cotidianos.
- Derriba barreras y da lugar a la confianza y la complicidad con el otro.
- Ayuda a salir de un momento tenso.
- Reduce el estrés y mejora la salud.
- Protege las relaciones del paso del tiempo, haciéndolas más duraderas.

Dedicatorias de Risa: RISA CÓMPLICE



Una manera de hacer reír fácilmente a su pareja es dejándole dedicatorias con humor. ¿Se imagina el rostro de él/ella al recibirlas?

Con esta actividad, conseguirá una risa cómplice que es muy saludable para mantener en buen estado las relaciones de la pareja.

He aquí algunos ejemplos de dedicatorias que puede emplear:

1 Me gusta el whiskey, me gusta el ron, me gustas tú que estas como un bombón.
2 Tu madre debe ser pastelera, porque un bombón como tú no lo hace cualquiera.
3 Mañana ahorra agua y idúchate conmigo!
4 Si la belleza matara, tú no tendrías perdón de Dios.
5 Si no supiera que los ángeles están en el cielo, juraría que tú eres uno de ellos.
6 Si la belleza pagara tributos tú ya estarías en la cárcel.
7 Eres como el café dulce, caliente y me quitas el sueño.
8 Quien fuera patito de goma en tu bañera.
9 Eres como un capuchino: dulce, caliente y me pones nervioso...
10 Eres la reina del mundo y la esclava de mi deseo.
11 Eres tan dulce que sólo con verte engordo!
12 Eres tan dulce que uno se podría enfermar de diabetes.

Luna de Miel: RISA TÍMIDA

Esta práctica puede efectuarse en compañía de otras parejas



- Se reúnen todas las parejas en una aula. Un hombre y una mujer, salen del aula, al resto de alumnos le contaremos que ellos cuando entren de nuevo en la clase serán una pareja que están de luna de miel. Todos los de la sala deben tener los ojos cerrados.
- A la pareja se le dará una cuerda, con la cual él atará las manos de ella. Al llegar a la sala ella se quejará de que le han atado las manos, están prohibidas palabras como atada, desátame o cuerda.
- El resto de los alumnos tendrán los ojos cerrados lo que provocará que se imaginen que esos comentarios significan que la pareja está manteniendo relaciones sexuales, lo que provocará la risa tímida que es una de las mejores por sus múltiples beneficios.

Sexo y Risa

Tomarnos el sexo con humor nos ayuda a superar los malos momentos, cuando las cosas no van bien, cuando nos sentimos tristes o tenemos problemas. La capacidad de reírnos juntos es más importante que conocer las mil y una maneras de satisfacer a tu pareja según los manuales más reputados.



Ponle unas gotas de humor a tu vida sexual. Deja que la locura te invada, interpreta la danza de los siete velos, inventa un show privado, disfrázate, dile palabras secretas. Adelante, atrévete, al fin y al cabo nadie te mira. El mundo del sexo es de dos, el resto sale sobrando.

Van ideas:

- Túmbalo, véndale los ojos y masajéalo suavemente. Si ríe, vas por buen camino.
- Rocía su cuerpo con miel, merengue, chocolate, yogur, y acarícialo con la lengua suavemente, sin que él te toque.
- Disfrácense.
- Hagan un striptease, báñense juntos, descorchen una botella, enjabónense uno al otro.
- Pongan velas delicadamente aromatizadas.
- Con pinturas no tóxicas píntense el cuerpo, ¡se destornillarán de risa!
- Tu imaginación es el límite.

Dinámicas de Risa con las Parejas



A continuación, veremos algunas dinámicas divertidas que puedes efectuar en parejas.

1.- Juego de Globos en Parejas

- Este es un juego grupal para que las parejas se diviertan.
- Para el juego será necesario tener listos varios globos inflados y pedirles a los invitados que formen parejas de hombres con mujeres.
- El juego lo gana la pareja que rompa más rápido tres globos los cuales deberán de apachurrar únicamente con su cuerpo y no podrán usar sus manos. Algo importante es que no pueden repetir posiciones para romper los globos.
- Por ejemplo el hombre se puede sentar y poner un globo en sus piernas para que la mujer se siente sobre él hasta romperlo, luego ambos pueden ponerse un globo a la altura del estómago y abrazarse hasta romperlo o ponerse ambos de espalda y romper el globo.
- Verás como todo mundo terminará riéndose a carcajadas.

2.- Ponle el plátano al novio

- En este juego, una vez más dividiremos al grupo en parejas. Es un juego pícaro y muy divertido en el cual necesitarán un dibujo grande que represente al novio, o una foto o cartel.
- Las participantes deberán tener los ojos vendados y deberán pegar el dibujo de un plátano entre las piernas del dibujo, mientras que sus respectivos novios les irán orientando sobre donde colocarlo.



3.- ¿Conoces a tu Pareja?

- Esta es una actividad para hacerla entre parejas de amigos. Vas a necesitar una cámara de video y la ayuda de una de las parejas, puede ser él o ella.
- Se deberá grabar una entrevista en la cual se le pregunte a uno de los dos, (esposo/a, novio/a, enamorada/a, etc.) sus preferencias, por ejemplo color favorito, comida, si es alérgico a algo, por qué se enamoró de su novia, etc.
- Cuando se realice la dinámica se deberán hacerle las mismas preguntas a la pareja y se irán apuntando los aciertos y errores para después poner el video y que todos lo vean. Por cada error se le pondrá un castigo a su pareja.

4.- Revienta Otros Globitos



- Este es un juego muy divertido para las parejas amigas. Para el juego necesitarás preservativos que deberás inflar y cerrar con un nudo.
- Sentado en una silla, un miembro de cada pareja se colocará en su falda uno de los globos inflados, mientras que su pareja, que estará a unos 25 metros, vendrá corriendo para sentarse y reventar el globo que se ha colocado allí.
- Una vez reventado el globo, tomará su puesto mientras su pareja repite la acción.
- Ganará la pareja que reviente más globos. La pareja perdedora deberá ser castigada.

Recuerde...Cuestión de Respeto

Desgraciadamente existe la idea generalizada de que cuando se forma una pareja, ambos deben perder su individualidad y fusionarse «para ser uno solo», como se maneja popularmente. Nada más equivocado y dañino. Al unirse dos personas en una pareja siguen siendo personas e individuos, cada uno con sus propios intereses, necesidades, gustos y metas. Algo que generalmente les ocurre a las mujeres es que, al constituir una pareja, abandonan sus proyectos e intereses personales para subordinarse exclusivamente al otro. Es cierto que se han unido para un proyecto común, pero como individuos autónomos que queriéndose han decidido ir por la vida juntos (no arrastrados ni empujados o poseídos) para apoyarse y ayudarse.

5.- El Striptease

- Participantes: parejas casadas o enamorados y/o novios
- Se necesitarán: sillas y corbatas (para cada hombre)
- Ponemos en línea las sillas, y sentamos a las mujeres, y los hombres se paran frente a ellas, con el inicio de la música sensual empezarán ellos a bailarles y sacarse sensualmente la corbata.
- El público vota por quien lo hizo mejor, pero mientras que se indica porque pareja votan se le pregunta a cada una de las chicas:¿qué sintieron?
- Este juego puede continuar si hacemos que las chicas bailen y los hombres se sienten.



6.- Pasando el Huevo

- Se necesitarán huevitos de plástico que por lo general se venden junto con la sorpresa para piñatas y se invitarán de 8 a 9 parejas.
- Para realizar este juego, los hombres y las mujeres harán dos filas (cada uno frente a su pareja). Invitamos a las mujeres a colocarse en la posición ideal para el juego:
- Agachadas y tocando el tobillo derecho de su pareja.
- Ahora pasarán el huevo desde el pie derecho hasta el pie izquierdo, por debajo del pantalón (sin sacar el huevo en ningún momento del pantalón). La primera que llega gana.



Risoterapia y Vejez

La risa en la vejez es de suma importancia pues según los expertos aseguran que reírse con ganas rejuvenece, adelgaza, relaja los músculos, mejora la capacidad respiratoria y tiene un gran poder analgésico para las mil y un dolencias que nos tocarán vivir en esa etapa de la vida.

Los efectos no son únicamente físicos, también son psicológicos y es que, después de reír durante un rato, los ancianos se sienten más felices, comunicativos y llenos de energía, lo que les hace afrontar la vida de un modo mucho más positivo.

Además, **reírse es gratuito.**

Un dato nada malo si se tiene en cuenta el elevado gasto en fármacos que existe en la actualidad, en su mayoría, lógicamente, derivado del que realizan las personas de avanzada edad.

Estas grandes ventajas que presenta la risa, sin que por otro lado existan efectos secundarios, hace que a menudo se emplee como técnica para cuidar a los ancianos.

La mejora de la calidad de vida y el control del estrés son algunos de los efectos positivos de este tipo de terapias, de uso cada vez más extendido entre los colectivos de personas mayores.

Es muy bueno promover una actitud positiva ante la vida, basada en la risa.

La risa es un auténtico ejercicio liberador desde el punto de vista emocional que permite aceptar y superar adecuadamente las incongruencias de la vida. La risa, es un buen ejercicio a cualquier edad, pero muy especialmente en la vejez, ya que permite encontrar un nuevo significado en la vida y en la enfermedad, incluso en el umbral de la propia muerte.

Se trata de un ejercicio que activa 22 músculos, aumenta la frecuencia cardiaca, amplifica la respiración e incrementa el intercambio de oxígeno de una manera muy similar a la experimentada durante otros ejercicios.

Con la risa el anciano siente más confianza en sí mismo, está más en contacto con otras personas, más relajado y se siente parte de un grupo.

Por eso la meditación agradable (novelas divertidas, libros de chistes, historias cómicas, casetes humorísticos, etc.) constituyen un ejercicio agradable para conseguir el hábito de la felicidad.

En este sentido es necesario desarrollar actitudes y capacidades humorísticas en el anciano.

Constituye un buen antídoto para disipar la frustración, la agresividad y la angustia. Aproximadamente un minuto de risa sana pueden relajar tanto como 45 minutos de yoga. Permite descargar la agresividad, tener una perspectiva positiva de la vida y una visión acertada de la realidad. Además, permite el acercamiento entre las personas y permite una buena comunicación.

Cuidado con la Depresión en la Tercera Edad

La depresión también es común en personas de edad avanzada, especialmente en las que padecen de enfermedades crónicas, que viven separadas de su familia, o que han sufrido la pérdida del cónyuge, familiares o amistades cercanas.



Los hombres parecen ser especialmente vulnerables a la depresión cuando pierden a su cónyuge.

Muchas veces las personas que atienden a las personas de edad avanzada, incluyendo a un buen número de médicos, tienden a pasar por alto los síntomas de depresión o atribuírselos a problemas típicos de la edad.

Se han llegado a dar casos en los que se ha diagnosticado a una persona como padeciendo de la enfermedad de Alzheimer cuando lo que le sucede es que está atravesando por una depresión mayor.

A Recordar y Reír



Una de las fórmulas para lograr que nuestros ancianos sonrían se basa en sus recuerdos y en nuestra atención.

Muchas veces, la falta de tiempo de las personas adultas que rodean a la mayoría de nuestros ancianos, relegan la oportunidad de ser parte de la felicidad que pueden tener las personas mayores. ¿Por qué? Por el tiempo y la falta de atención real que les dan.

Para mejorar este tema, sería bueno que siguiera algunas de estas pautas:

- Dedique al menos una hora de su día a conversar con el abuelito de la casa.
- Preste atención de verdad a lo que le está diciendo la persona mayor.
- Pídale que le cuente lo que pasó "aquella vez que..." (Obviamente esto debe tratarse de un recuerdo positivo, y si pudiera ser alegre, muchísimo mejor para la risoterapia).
- Dígale lo mucho que lo quiere, y si puede acompañe esa frase con contacto físico que pueda hacerlo sentir parte de usted.
- Dígales a sus niños que el abuelito/a, tiene mil y una historias y cree el ambiente para que las historias sean agradables, Por ejemplo, tenga listas fotos antiguas, música, para que los niños puedan identificar el tiempo y para que los adultos vuelvan a revivir con una sonrisa aquellas épocas.

Verá que con el tiempo, las sonrisas volverán y serán más frecuentes en el rostro de nuestros abuelitos.

Juegos y Actividades para la Tercera Edad



Las reuniones de personas mayores contemporáneas son lo más recomendable para poder promoverles la sonrisa y el consiguiente buen humor que libera endorfinas y que los ayuda a tener una buena salud a largo plazo. Pero ¿qué actividades son las más recomendables, y cómo se deben planificar? A continuación le diremos cómo hacerlo.

La primera cosa que necesita saber es determinar las limitaciones de sus participantes. Por ejemplo, a alguien que sufre de artritis en los dedos de las manos puede serle incómodo hacer una actividad artesanal. Una vez que sepas esto, puede considerarlas en la planificación de las actividades que efectuará.

Aquí están algunas sugerencias.

1. Bingo.

- Este es de lejos el juego más popular entre personas de la tercera edad. Puede encontrar juegos de bingo de bajo costo en cualquier tienda de juguetes. Para los premios, puede comprar: artículos de tocador, artículos de cocina, productos para el cuidado personal y decoración de hogar, entre otras buenas opciones.

- Puede envolver cada regalo para crearles un misterio extra en los premios, o puede organizarlos en una mesa para que el ganador de cada juego elija un premio.



- Cantar a lo largo de bingo es una variación muy beneficiosa dentro de esta actividad. Para ello, tendrá que hacer tarjetas de bingo. Utilice la misma cantidad de cupos que aparecen en una tarjeta de bingo real, pero en lugar de letras y números, cada cupo tendrá el título de una canción. El que llame a cantar la canción y el invitado tendrán que averiguar el título. Al hacerlo, se puede colocar una marca en el cupo. La mayoría de personas de la tercera edad se unirán, ¡esto mejora la diversión del juego! Los premios serán los mismos que en el bingo ordinario.

2. Realice un plan de subasta

- Puede comprar el mismo tipo de premios que se sugirieron para la actividad de bingo, pero todos los premios deben estar envueltos para crearles expectativa. También necesitará de dinero falso.
- Debe darles al menos diez mil dólares por invitado.
- La subasta se celebrará a continuación, un regalo envuelto para que todos las vean. Entonces comienza la licitación.
- Dado que el dinero es de juego, los huéspedes pueden sentirse libres de ofertar todo lo que quieran.
- Elija un subastador alegre y divertido para hacer de esta actividad, un ejercicio emocionante para todos los invitados.

3. Reconocen ¿Qué canción es?

- Para este juego necesitará de alguien que sepa tocar algún instrumento.

  No tendrá problemas para encontrar un libro de música llena de todas las canciones que fueron populares cuando las personas de la tercera edad eran jóvenes y si no lo consigue, siempre está internet para buscar todos los acordes necesarios para empezar a jugar.



- Comience con tres notas y una pausa, preguntando si alguien puede «decir qué canción es».

  Si no le pueden poner un nombre, se añaden dos notas esta vez.

  Se vuelve a preguntar si saben la melodía.

  Así, mantenga la adición de dos notas hasta que alguien nombre que puede sintonizar.

  Una vez que la canción se haya identificado, se pide a todos que cantemos juntos la melodía encontrada.

- Una buena idea sería la de decorar la habitación con notas musicales y los nombres de las canciones que se utilizarán en el juego. Pueden ser escritos en globos, colocar alfombras, o carteles, pero no le digas a nadie.

4. Adivina Quién Soy



- Haga que nos suministren imágenes de sí mismos cuando eran bebés.
- Esto nos servirá para jugar un entretenido y, a menudo, hilarante juego de adivinanzas con estas fotos.
- Déle a cada invitado un bolígrafo y papel, con una imagen actual y desafíelos a adivinar la verdadera identidad de los bebés.
- Cuando todo el mundo está listo, reúna las imágenes y lea las respuestas.
- Muchas veces viendo fotos antiguas de personas de la tercera edad, los ayudará a recordar los viejos tiempos.
- Se puede querer decir acerca de que forma las imágenes fueron tomadas, o lo que estaba sucediendo en el mundo el año en que nacieron.

5. Haga un juego de trivia

- Es una excelente idea, siempre y cuando las preguntas están orientadas hacia el período de tiempo adecuado.
- La cultura pop actual referencias debería evitarse en favor de la trivia del familiar mayor. Muchas de estas preguntas activan algunas interesantes historias de los invitados y agiliza las conversaciones entre ellos.
- Como una variación memorable, considere la posibilidad de personalizar el juego de trivia.
- Pida a cada uno escribir en una hoja de papel una serie de hechos acerca de su vida. En primer lugar puestos de trabajo, número de hijos o nietos, serían un gran comienzo.
- Luego lea las preguntas en voz alta y las personas de la tercera edad deben procurar coincidir con la información a la persona correcta.

6. A bailar



- Música y amantes de la danza vienen en todos los grupos de edad, y las personas de la tercera edad no son una excepción.
- Escuchar de nuevo sus canciones favoritas sería un verdadero placer.
- Aliéntelos a bailar. Para aquellos adultos mayores que carecen de sus antiguas habilidades, hágalos partícipes pidiéndoles que acompañen al resto desde sus asientos con palmadas o movimientos suaves.

7. Realice una clase de arreglos florales.

- Suministre jarrones, tallos y tijeras, y déles algunos consejos sobre el color.
- Después de haber concluido los arreglos, pueden votar sobre el primero, segundo y tercer lugar de los arreglos (todos los cuales reciben premios).
- Por supuesto, permita que todas las personas de la tercera edad puedan llevar sus creaciones a casa.

Las personas de la tercera edad pueden divertirse tanto como cualquier otro grupo de personas. Si usted juega uno o varios de los juegos anteriores, está garantizado a tener un verdadero éxito.



Risoterapia, Estrés y Depresión

La depresión y el estrés son dos caras de una misma moneda que puede ser combatida con la risoterapia.

La depresión es un estado emocional caracterizado por sentimientos de inutilidad, de abatimiento, tristeza, sentimiento de indignidad, de culpa, de indefensión y desesperanza profundos.

La misma lleva al que la siente, a la soledad, a la pérdida de motivación, el retraso motor y la fatiga. No es un estado único sino que puede variar desde el sufrimiento psíquico hasta psicopatías graves.

El estrés, por su parte, se produce cuando uno se adelanta a las cosas, quiere ganarle al tiempo y huye para adelante con la sensación de que se está perdiendo algo.

Aunque son múltiples los fármacos que nos ayudan a vencer estas patologías, cada vez más, las personas que la sufren u otras interesadas en sentirse mejor y pasar un rato agradable optan por acudir a clases de risoterapia.

La risa produce en el cerebro un aumento en la concentración de los neurotransmisores relacionados con los circuitos fisiológicos del bienestar.

La segregación de endorfinas se activa con una simple sonrisa, y éstas tienen un papel esencial en el equilibrio entre una actitud vital y la depresión, ya que provocan un estado de euforia y una sensación de felicidad.

Relajación con la Risoterapia



Emplea los siguientes ejercicios para luchar contra el estrés y la depresión

1 **Liberar lo negativo**

- Toma un globo y comienza a inflarlo. En cada soplido deja salir algo que deseas que desaparezca de tu vida, de tu entorno o del mundo, y que puedan ser enfermedades, rencores, frustraciones...

2 **Eliminar lo negativo**

- Ata el globo con los cordones de tus zapatillas. Pon música y empieza a bailar arrastrando el globo. Intenta hacerlo explotar antes de que se acabe la canción.

3 **Tensar para relajar**

- Contrae todo los músculos y camina rápido recorriendo la habitación de punta a punta.
- Intenta decir tu nombre sin aflojar la musculatura. Luego relaja de a poco, por partes, todo el cuerpo.

4 **Técnica de la risa fonadora**

- Tirada en el suelo practica los cinco tipos de risa fonadora.

5 **Técnica de las cosquillas**

- La risa causada por cosquillas, es la más primitiva. Las zonas más cosquillosas, axilas, flancos, cuello, envían impulsos eléctricos al sistema nervioso central lo que desata una reacción en la región cerebral. Por tal motivo, muy pocas personas resisten esta técnica infalible para reír. Acércate a tu compañero de terapia y háganse cosquillas mutuamente durante todo el tiempo que puedan.

Ejercicios Para Practicar En Casa



Practica estas actividades para mejorar tu estado de ánimo

- **Un puntito de buen humor.** Inspira grandes bocanadas de aire y expúlsalo también de forma exagerada. La sobreoxigenación te hará sentir un ligero mareo que te ayudará a dejar a un lado los pensamientos negativos.
- **Busca las cosquillas.** Si estás con amigos, intentad encontrar y presionar suavemente los músculos que desatan la risa. En su mayoría están en la espalda y los riñones. No será necesario tocarse tan fuerte para evitar lastimarse..
- **Imita a un bebé.** Los sonidos que emiten los más pequeños son sanadores y detonadores de la risa. Deja a un lado la sensación de ridículo y gesticula como un niño.
- **Risas en Do mayor.** Prueba a mezclar carcajadas con canturreos, comprobarás que la combinación es explosiva.
- **Planta cara.** Ponte delante del espejo y, como en un canto, utiliza todas las vocales y combínalas con consonantes: "Za, ze, zi, zo, zu", "ña, ñe, ñi ño, ñu" o "ra, re, ri, ro, ru". Así empezarás el día, o lo continuarás, dispuesta para el buen humor.
- **Que salga de adentro.** Cuando rías, cierra los ojos y tápate los oídos. Notarás su sonido interior: más profundo, sentido y sanador.



Yoga y Risoterapia

Una sesión de La Yoga de la Risa consiste en una serie de ejercicios sencillos y fáciles de practicar en un grupo.

¿Que tiene que ver la risa con el yoga?

Hay mucho que decir sobre este tema.

En pocas palabras "Yoga" significa "unión" (entre el cerebro izquierdo y el derecho, lo masculino y lo femenino, la mente y el cuerpo) y su propósito es crear balance y armonía en el aspecto humano de la vida.

El yoga comparte el mismo objetivo.

La risa nos sitúa intensamente en el momento.

La habilidad de vivir y sentir completamente el "ahora" es muy importante ya que es el único momento en que podemos sentir la felicidad.

El yoga nos enseña que la mente y el cuerpo son espejo uno del el otro y que la respiración es el vinculo entre los dos.

En el yoga, la "risa" se usa en forma de ejercicio de respiración y también como una excusa para respirar profundamente con el abdomen, tal como lo hace el yoga convencional.

En forma sutil expande la capacidad de los pulmones al aumentar la respiración abdominal.

De manera efectiva permite deshacerse de 2/3 de "aire estancado" que la mayoría de las personas mantienen dentro sin saberlo.

Con la práctica repetida aprende uno a estar más y mas conciente de su respiración, haciéndonos entrar a ese punto maravilloso, sin temor ni desconfianza, de "aquí" y "ahora" (la mente que esta conciente de su respiración física no puede irse a ninguna otra parte).

Estar conciente es el primer paso para avanzar. Dominio de la respiración (a su debido tiempo) es efectivamente dominio de la mente y cuerpo.

Para empezar

Aun cuando la parte creativa esta a cargo de la persona que dirige la sesión, existe un punto de referencia en su estructura que las personas deben de seguir:

1. Aplaudimos rítmicamente mientras pronunciamos "jo jo, ja ja ja"
2. Respiramos profundamente
3. Reímos
4. Jugamos

No hay un tiempo determinado para una sesión de risa. Algunas sesiones duran 10 minutos debido a limitaciones de tiempo.

Otras pueden durar 45 minutos o más. Nuestra experiencia personal es que 30 minutos para la parte principal (de pie) es tiempo adecuado para un adulto saludable, un poco menos para personas mayores.

El ritmo con que se lleva una sesión debe adaptarse a las necesidades y requerimientos del grupo participante. En algunas ocasiones se integran movimientos moderados.



Si el tiempo y el lugar lo permiten, la última parte de una sesión de risa o sea la "meditación de risa" es por lo regular de 5 a 10 minutos.

Durante esta parte de la sesión el grupo de participantes se sienta en el suelo (o en una silla si resulta mas cómodo), en silencio por unos pocos minutos, para después fingir reír hasta que una risa natural y profunda comienza a brotar como una fuente (ver para creer!). No se habla.

El sentarse permite que el diafragma se relaje ya que los músculos que lo rodean en esta parte del cuerpo se sueltan, lo cual hace el proceso extremadamente fácil (el diafragma es el músculo que usamos al reír- entre mas suelto este mas fácilmente nos reímos).

Aplaudiendo con ritmo y cantando "jo jo, ja ja ja"



Esto no es un aplauso común. Se colocan las manos enfrente, la palma de una mano tocando la otra haciendo contacto completo - dedos tocando los dedos opuestos.

Este ejercicio de calentamiento estimula puntos de acupresion en la palma de las manos, mejorando la circulación de la sangre en todo el cuerpo. Produce además una sensación de bienestar y aumenta el nivel de energía.

Movimientos Básicos

- Cantar Jo Jo, Ja Ja Ja rítmicamente y al mismo tiempo aplaudir (despacio despacio, rápido rápido rápido) moviendo las manos hacia la izquierda y luego hacia la derecha. El sonido deberá parecer que proviene de la parte central del cuerpo, de manera de sentir el movimiento de los músculos abdominales.
- Es importante sonreír al cantar Jo Jo, Ja Ja Ja y mantenerse en movimiento constante haciendo contacto visual con las demás personas. El realizar esto con movimientos suaves y el aplaudir con entusiasmo eleva los niveles de energía.

Variaciones

Para "entrar en confianza" uno puede cantar Jo Jo, Ja Ja Ja aplaudiendo al mismo tiempo contra las manos de otra persona. Esto se puede practicar de la siguiente manera:

- Colocándose frente a otra persona, haciendo contacto visual, cada quien aplaude 1-2 (jo jo),
- Y luego 1-2-3 (ja ja ja) juntos.



Esto puede parecer un poco difícil a personas ancianas o con poca coordinación. De suceder así se sugiere hacerlo al revés: primero aplaudir juntos 1-2 (jo jo) y luego solos 1-2-3 (ja ja ja).

- Aplaudir 1-2 (jo jo) y luego tocar el pecho, o abdomen, o la pierna 1-2-3 (ja ja ja).

  Otra variación es tocar el lado derecho del cuerpo con la mano izquierda y luego el lado izquierdo del cuerpo con la mano derecha.

  Otra forma es comenzar por tocar un hombro (jo-jo) luego aplaudir dos veces (ja-ja) y por ultimo tocar la pierna opuesta (ja).

  Comenzar despacio, luego mas rápido, y lo mas rápido que se pueda. Esto es tan divertido que invariablemente conduce a un estallido de risa.

- Aplaudir 1-2 (jo-jo) y luego mover las caderas de izquierda a derecha 1-2-3 (cha cha cha) como si se bailara el cha cha cha.

Respiración

Este ejercicio ayuda a obtener una relajación física y mental. Permite un pequeño descanso y ayuda a evitar esfuerzo y cansancio.



Movimiento Básico

- Coordinando los movimientos con la respiración, inhalar al mismo tiempo que se elevan los brazos (no importa que tan alto) y exhalar al bajar los brazos. Dependiendo de la habilidad de los participantes los movimientos pueden ser rápidos o lentos. Se puede respirar por la nariz o la boca. La meta es concentrarse en una respiración profunda y mantenerse en una zona cómoda al moverse.
- No importa si se respira por la boca o la nariz. Hacer lo que resulte más cómodo.
- Es muy común, durante este ejercicio, doblarse hacia delante al exhalar para soltar cualquier tensión en la parte baja del cuerpo. Deberá hacerse de manera moderada. No se lastime!


¿Por qué nos reímos tan poco?
Existen muchos obstáculos para la risa. Nos han enseñado desde pequeños que no debemos reírnos en determinadas ocasiones. Nos inculcaron que la seriedad es buena y el reírse es malo. Uno de los frenos más importantes y con más fuerza a la hora de reír es el miedo a parecer poco formales o ridículos, a no tener credibilidad, a que no nos consideren personas maduras ni responsables. Por esta razón, las personas que dan mucha importancia a la seriedad tienen miedo al humor porque creen que hacen peligrar ese status social o económico que tanto les ha costado crear. Ríase sin culpa, su salud lo agradecerá.

¿Pueden los alimentos influir sobre nuestro humor?



Los alimentos tienen influencia tanto sobre nuestros pensamientos como sobre nuestras emociones. Según lo que comamos estaremos más vitales o deprimidos, nuestros pensamientos serán positivos o negativos, nuestra conducta se manifestara más o menos agresiva. Según inves-tigaciones, los alumnos con trastornos de conducta se alimentaban a base de gaseosas, papas fritas, café, azúcar, golosinas, chocolate, galletitas, pan blanco, embutidos.

Al reemplazar estos alimentos por frutas frescas, nueces, legumbres, ensaladas, pan de trigo integral, miel, proteínas de primera calidad, en un corto tiempo estos jóvenes se tornaron menos agresivos, sus malos hábitos desaparecieron en gran parte y su conducta y rendimiento intelectual mejoraron considerablemente.



Cuestión de Culturas

Aunque en culturas como la Occidental la seriedad es una de las características más buscadas en los adultos, en otros lugares la risa es quien tiene un papel preponderante. Por ejemplo, en Oriente, la risa es muy apreciada.

Los budistas Zen buscan la iluminación a través de una gran carcajada. Al parecer, la filosofía de Occidente no ha considerado bien a las personas divertidas o con humor, y esto probablemente se relacione con el Cristianismo donde está bien visto sufrir en este mundo para conseguir una recompensa en el otro. Y pensar que a Jesús, según los escritos sagrados, le gustaba reír.



Es una pena comprobar que con el paso de los años y las responsabilidades adquiridas, dejamos de reir. Según las estadísticas los adultos nos reímos unas 15 veces al día, cifra irrisoria si la comparamos con los niños que suelen reírse unas 400 veces dianas. Sin embargo, lo que muchos no saben, es que son precisamente los adultos serios los que más necesitan reírse.

Gozar de un buen humor, reduce la tensión física y emocional que pueden derivarse en muchas ocasiones en "atracones" de comida u otros comportamientos perniciosos para nuestra salud. Por eso, cada vez que sienta que su rostro se pone duro con la seriedad, haga un esfuerzo, recuerde algo bello y empiece a reír.

Para Hacer Reír a Sus Niños



Visite el teatro, asista a obras cómicas, así estará estimulando la apreciación del arte en los niños.
Juegue con su niño, los juegos de expresión corporal y movimiento motivan a los niños, son energizantes y están cargados de emoción y alegría.
Utilice en el juego cuentos, música, canciones, títeres, trucos, representaciones, diálogos, son estrategias suficientes para hacer a un niño reír.
Practique la sonrisa, sonría con sus familiares, sonría a través de un espejo, sonría con su niño y pasaran un momento muy agradable para los dos, su cuerpo se sentirá más relajado y su ánimo mejorará.
Estimule la risa a través del humor. Lea chistes. A través de ellos, también estimulamos la lectura.



Importante Nariz Roja

Hacer reír a los niños no es fácil, y menos si están en una situación de estrés como en los hospitales. En el hospital, los médicos, las enfermeras, las reglas, las historias clínicas y los procedimientos se transforman en el objetivo de la irreverencia de los payasos. Con los procedimientos al estilo de payasadas, tales como los transplantes de nariz roja, las tomografías de coco y las transfusiones de leche chocolatada, los "médicos de la alegría" disminuyen el temor y la ansiedad producida por la experiencia de estar en el hospital, ya que hacen que hasta el tratamiento médico más complicado o importante parezca sencillo. En la foto, el más grande: Patch Adams.

Risas y Edades ideales



A menudo, la gente que quiere emplear esta terapia se pregunta a partir de qué edad es bueno practicar la Risoterapia. Y la respuesta es sencilla: todos podemos. Esta terapia está dirigida para todas aquellas personas, sin límite de edad, que quieran participar de ella y experimentar en ellos mismos los resultados sin necesidad de estar enfermo o en una situación de riesgo (estrés, ansiedad, depresión, etc.). Y, si bien es cierto que los niños se rien casi de manera natural, a ellos también es bueno darle una mano de vez en cuando.

¿De qué actividades consta esta terapia?



La metodología que se sigue para desarrollar las sesiones y talleres de Risoterapia se basa en la dinámica de grupos.

Para poner en práctica esta terapia por lo general, se efectúan: estiramientos (mediante el movimiento, se desbloquea el cuerpo y se relaja), comunicación (ejercicios de comunicación verbal y no verbal) con el fin de desinhibirse y crear complicidad entre los participantes, juegos musicales (la práctica de diversos juegos con los que se busca diversión y volver a la infancia).

Variaciones al Respirar

- Al completar la inhalación, apretar los glúteos y forzar tres soplos más de aire en los pulmones.
- Sostener la respiración 4-5 segundos manteniendo al mismo tiempo una sonrisa.
- Luego soltar el aire en forma lenta y rítmica mientras se bajan los brazos volviendo a su posición normal. Reír al terminar la exhalación para vaciar completamente los pulmones.



- Respirar inhalando y exhalando lentamente, (esto se puede combinar con cualquier otro movimiento, por ejemplo: caminar como un dinosaurio, volar como un pájaro, lo que se te ocurra.
- Hacer lo que se antoje, siempre moviéndose y respirando lo más lentamente posible.)
- A este movimiento se pueden agregar palabras consoladoras o sanadoras, tales como:

- Al inhalar Al exhalar
- Perdonar Olvidar
- Vivir Dejar vivir
- Amar Ser amado
- Ayudamos Servimos

Reír

Es infinita la variedad de Ejercicios de Risa. Aquí es donde se desata la creatividad



Existen tres tipos de Ejercicios de Risa.

Técnicas de Risa Yoga

Estos ejercicios se derivan de poses de practica yoga para bienestar físico.

Las más conocidas técnicas de risa yoga diseñadas por los especialistas son las siguientes:

- **Risa gradual**: comenzar con una sonrisa en la cara, luego despacio agregar risitas y seguir aumentando la intensidad de la risa. Eventualmente estallar en una fuerte carcajada para después gradualmente hacerla menos intensa hasta llegar a detenerse.
- **Reír con entusiasmo con el corazón**: extender los brazos hacia arriba apuntando al cielo, moviendo la cabeza un poco hacia atrás, la barbilla levantada. En esta posición reír con entusiasmo al cielo que nos cubre. Visualizar y tratar de sentir que la risa proviene del corazón. Bajar los brazos al terminar.
- **Risa de zumbido**: manteniendo la boca cerrada comenzar a emitir un zumbido y dejar que se convierta en risa.
- **Risa del león**: en forma exagerada abrir bien los ojos y al mismo tiempo sacar la lengua, extender las manos como si fueran las garras de un león y reír desde el abdomen.

Técnicas de Risa en Forma de Juego

Esta categoría es la favorita de todos. La risa lleva al juego y el juego lleva a la risa. Entre mas se juega, mas fácil es desconectarse del intelecto/cerebro izquierdo/mente analítica. No mente = no inhibiciones, no temor, no ego = mas juego = mas risa. Ejemplos de técnicas de risa de juego incluyen:



- **Risa de Edad**: imaginar como será el sonido de la voz cuando se cumpla el doble de edad; tres veces mas la edad actual; cuando se era un bebe, a los cinco años de edad, etc.
- ***Ondas* de Risa en el *Aire***: extender los dedos de las manos, colocar los pulgares en la frente y explorar el medio ambiente para localizar ondas de risa en el aire.
- **Risa Manejando**: imaginarse manejando un automóvil y reírse (manejar primero con las dos manos, después colocando una mano sobre los ojos)
- **Risa del Motor**: echar a andar el motor de la risa en cuatro tiempos. Encender el motor (tu ombligo) con una llave imaginaria y arrancar con un fuerte JA!, luego seguir con un JA! JA!, luego JA! JA! JA!, después AHHHJA JA JA JA JA JA! etc.
- **Risa Golpe Karateca**: colocar ambas manos frente a la cabeza (como sosteniendo un ladrillo), después golpear el ladrillo imaginario con la cabeza pronunciando un fuerte JA! Luego reír y/o llorar fingiendo gran dolor.

Entre más se juegue, mas se desconecta uno de su intelecto/cerebro izquierdo/mente analítica.

Técnicas de Risa Basadas en Principios y Valores

En la práctica de estos ejercicios se coloca uno ante retos de la vida real imaginarios y se reemplaza el comportamiento negativo usual con un comportamiento positivo. Esto ayuda a desarrollar una actitud positiva hacia la vida diaria.

Por ejemplo, la risa de discusión nos enseña que podemos discutir con otras personas sin sentir o expresar enojo o negatividad. La risa de aprecio nos recuerda lo importante que es el apreciar a otros para mantener una relación armoniosa y duradera. Las siguientes son algunas de las técnicas de risa basadas en ciertos principios y valores:

- **Risa de Discusión**: nos da la oportunidad de expresar sentimientos. Discutir con todos y todas las cosas. Se puede gesticular y apuntar con los dedos tanto como se desee. La única regla es 1) reír y sonreír todo el tiempo, y 2) no tocar. También se puede discutir en jerigonza (hablar un idioma que no tiene sentido).



- **Risa de Aprecio/Disculpa**: expresar aprecio/disculpa a todos y a todo lo que ves...riendo. No usar palabras por favor! Se puede tomar las manos, abrazar, lo que se piense que es apropiado. Se puede expresar el aprecio/disculpa en jerigonza.
- **Risa de Celebración**: hacer que el grupo se acerque y luego decir un secreto (de preferencia algo completamente insignificante por ejemplo "hoy es lunes") luego celebrar eufóricamente como si fuera la mejor noticia que se ha escuchado.
- **Risa de Saludo**: saludarse unos a otros en diferentes estilos culturales y reír en lugar de decir palabras (saludar de mano, hacer una caravana, mantener distancia, saludo estilo militar, etc.)
- **Risa Sopa Caliente**: mover las manos hacia frente a tu boca como si se hubiera probado una sopa caliente y picosa y reír "Jii..Jii..Jii".

Jugar

Es aquí donde vamos a dejar la mente de lado, para empezar a sentir, a existir.. a ser.



Para ello, primero se debe hacer caso omiso de la necesidad de entender. "jugar" es solamente una palabra diferente de "ser".

Existe solamente una condición para esta práctica: es necesario tener el deseo de probar y experimentar físicamente la emoción de felicidad.

- Deje que el corazón hable, deje descansar a su mente y no se arrepentirá.
- Se permite ser escéptico, pero de ninguna manera debe afirmarse inmediatamente que este método es tonto y por lo tanto no funciona.
- Dicho de diferente manera, Yoga de la Risa es una actividad física que no requiere de habilidad intelectual.
- No humor, chistes o comedia.
- No hay nada que entender o analizar. Funciona solamente "siendo" con alegría y moviéndose.

La Meditación de Risa

Si el tiempo y el espacio lo permiten, se recomienda ampliamente esta práctica. Es la parte más agradable en una sesión de risa.



- En este momento el diafragma (el músculo que usamos al reír) se ha estimulado tanto que comienza a tomar vida por si mismo.
- Sentarse (de preferencia en el suelo, o en una silla es también completamente aceptable) y durante un corto tiempo, segundos o minutos, mantenerse sin mover y en completo silencio. Después fingir risa durante un minuto o algo así.
- Al sentarse, el diafragma se libera de la restricción que producen los músculos que lo rodean. Esto a su vez facilita una expresión completa. Una risa a carcajadas, suelta-libre, escandalosa (sin motivo alguno) aparece a la vuelta de la esquina.
- El Yoga de la Risa de ninguna manera sustituye una consulta médica apropiada para una enfermedad física, mental o sicológica y puede no ser recomendable para todo tipo de persona.
- Es contra-indicado para personas que padecen alta presión no controlada, enfermedad del corazón, epilepsia, hernia, problemas graves de la espalda y graves enfermedades siquiátricas.
- Esta lista no está completa y se debe considerar solo como una guía, en caso de duda se debe obtenerse permiso médico profesional antes de participar.
- Cualquier persona bajo tratamiento medico debe de consultar a su doctor antes de reducir una dosis o dejar de seguir un tratamiento.
- Aún una persona normal si llegara a sentir alguna molestia al estar riéndose debe de descontinuar inmediatamente y buscar ayuda medica profesional.
- Se pide usar sentido común: cero esfuerzos, no nuevo dolor.

Bibliografía

- Bachorowski, J.-A., Smoski, M.J., & Owren, M.J. The acoustic features of human laughter. Journal of the Acoustical Society of America, 110 (1581) 2001
- Chapman, Antony J.; Foot, Hugh C.; Derks, Peter (editors), Humor and Laughter: Theory, Research, and Applications, Transaction Publishers, 1996. ISBN 1560008377
- Cousins, Norman, Anatomy of an Illness As Perceived by the Patient, 1979.
- Fried, I., Wilson, C.L., MacDonald, K.A., and Behnke EJ. Electric current stimulates laughter. Nature, 391:650, 1998 (see patient AK)
- Goel, V. & Dolan, R. J. The functional anatomy of humor: segregating cognitive and affective components. Nature Neuroscience 3, 237 - 238 (2001).
- Greig, John Young Thomson, The Psychology of Comedy and Laughter, New York, Dodd, Mead and company, 1923.
- Marteinson, Peter, On the Problem of the Comic: A Philosophical Study on the Origins of Laughter, Legas Press, Ottawa, 2006.
- Miller M, Mangano C, Park Y, Goel R, Plotnick GD, Vogel RA.Impact of cinematic viewing on endothelial function.Heart. 2006 Feb;92(2):261-2.
- Raskin, Victor, Semantic Mechanisms of Humor (1985).
- MacDonald, C., "A Chuckle a Day Keeps the Doctor Away: Therapeutic Humor & Laughter" Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services(2004) V42, 3:18-25
- Kawakami, K., et al., Origins of smile and laughter: A preliminary study Early Human Development (2006) 82, 61-66
- Johnson, S., Emotions and the Brain Discover (2003) V24, N4
- Panksepp, J., Burgdorf, J., "Laughing" rats and the evolutionary antecedents of human joy? Physiology & Behavior (2003) 79:533-547
- Milius, S., Don't look now, but is that dog laughing? Science News (2001) V160 4:55
- Ron Jenkins Subversive laughter (New York, Free Press, 1994), 13ff
- Humor Theory. The formulae of laughter by Igor Krichtafovitch, Outskitspress, 2006, ISBN 9781598002225.

El presente libro culminó su reimpresión en
EDICIONES MIRBET S.A.C.,
Av. Próceres de la Independencia 498 - Lima 36
el 30 de SETIEMBRE de 2012

Tiraje 5000 ejemplares

Comentarios y Sugerencias:
e-mail: ediciones_mirbet@hotmail.com

Reir Seriamente

Reírse es natural, de hecho, un bebé a las 36 horas de nacido puede ofrecer una sonrisa a sus padres, además los niños están mucho más dispuestos a reírse que los adultos. Un niño sano se ríe un promedio de 300 veces al día, sin embargo, a medida que crecemos la risa es cada vez más costosa, un adulto lo hace entre quince y cien veces al día.

Como cualquier otro ejercicio necesita ser practicado: cuanto más nos reímos, más fácil es luego provocar la risa y viceversa. Además, a reír se aprende. En las escuelas de risa enseñan que las técnicas deben ser orientadas a reírse de la situación de los demás y también de la propia. Es importante saber reírte con los demás, no de ellos, y aprender a sacar lo mejor de tu risa. En ocasiones con tan sólo un par de sesiones una persona puede conocer aspectos de su risa que le pueden ayudar para el resto de la vida.



Hay que tener en cuenta que los profesores no son humoristas sino técnicos. Un humorista busca provocar la risa con un chiste o una situación, los técnicos nos enseñan a reír de la mejor forma posible sin esperar algo gracioso para hacerlo y se preparan y estudian para ello.

Cuando reímos el cerebro hace que nuestro cuerpo segregue endorfinas que desempeñan también otras funciones un papel esencial en el equilibrio entre el tono vital y la depresión. De ellas depende algo tan sencillo como estar bien o estar mal. De hecho, una simple sonrisa emite la información necesaria que activa esa segregación de drogas naturales que circulan por el organismo, y que resultan cientos de veces más fuertes que la heroína y la morfina, pero gratuitas y no tienen efectos secundarios.

Las endorfinas, específicamente las encefalinas, tienen la capacidad de aliviar el dolor, pero además envían mensajes desde el cerebro hasta los linfocitos y otras células para combatir los virus y las bacterias.

En este libro sobre Risoterapia, les brindamos un abanico completo de posibilidades para que usted pueda practicar la risa saludable, como terapia complementaria y como un refuerzo constante a su buen ánimo y a su buena salud.

ISBN: 978-9972-233-38-8

MIRBET EDICIONES

EDICIONES MIRBET S.A.C. e-mail: ediciones_mirbet@hotmail.com

PERÚ : Jr. Azángaro N°780 Telefax: 428-0357 Telef.: 428-2648 Cel.: 98914-7302 **LIMA 01**

CHILE : Merced # 738 Local 114 Santiago Centro Telef.: 6646452 **SANTIAGO**

ECUADOR: Calle 6 de Marzo Nº 623 entre Luque y Velez Telef.: 042-510033 Telefax 2526491 Cel.: 091306461 / 092137572 **GUAYAQUIL**

BOLIVIA : Distribuidora de Libros EDISON. Calle Conchitas N° 520 Esquina Heroes Del Acre Telef 2489881 Telefax 2490348 Cel.: 77754176 / 76545600 **LA PAZ**