

OBJETIVOS:

Este curso proporciona los conocimientos necesarios para la adquisición de los múltiples beneficios que nos puede aportar una simple carcajada, y como por medio de la risoterapia podemos lograr ver la vida desde otra perspectiva más alegre, sana y positiva.

CONTENIDOS:

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA RISOTERAPIA

1. Introducción
2. Concepto de risoterapia
3. Finalidad de la risoterapia
4. Beneficios de la risoterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HISTORIA DE LA RISOTERAPIA

1. Introducción
2. Consideraciones etimológicas de la risa
3. Primeros vestigios de la risoterapia
4. Risa y cultura
5. Risoterapia en la actualidad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA DE LA RISA

1. Introducción
2. Fisiología
3. Las endorfinas

4. Bases Psico-Fisiológicas de la risa

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA RISA Y EL SER HUMANO

1. Introducción
2. Concepto de risa
3. Efectos de la risa
4. Tipos de risa
5. Beneficios de la risa

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LAS EMOCIONES

1. La emoción
2. Funciones de las emociones
3. Emociones básicas
4. Teorías sobre la emoción
5. El cerebro, asiento de las emociones
6. El sistema límbico
7. Relación entre emoción y salud

UNIDAD DIDÁCTICA 6. RISOTERAPIA Y ESTRÉS

1. Introducción
2. Concepto de estrés
3. Desencadenantes y causas del estrés
4. Tipos de estrés
5. Síntomas del estrés
6. Consecuencias del estrés

UNIDAD DIDÁCTICA 7. AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO

1. Introducción
2. ¿Qué es la autoestima?
3. Desarrollo de la autoestima
4. Importancia de la autoestima positiva
5. Indicadores de autoestima
6. ¿Qué es el autoconcepto?
7. Evaluación del autoconcepto
8. Programas de intervención
9. Distorsiones cognitivas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL HUMOR EN RISOTERAPIA

1. Introducción
2. Definición de humor
3. Principales teorías sobre el humor
4. Dimensiones del humor
5. El sentido del humor
6. Indicadores para el buen uso del humor

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA SESIÓN DE RISOTERAPIA

1. Introducción
2. La sesión de risoterapia
3. Duración de la sesión
4. Fases de la sesión de risoterapia
5. Objetivos de una sesión de risoterapia
6. Taller de risoterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

1. Introducción
2. Imaginación/Visualización
3. Entrenamiento asertivo
4. Técnica de control de la respiración
5. La relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 11. ESQUEMA Y EXPRESIÓN CORPORAL EN RISOTERAPIA

1. Introducción
2. El esquema corporal
3. La expresión corporal
4. Manifestaciones expresivas

UNIDAD DIDÁCTICA 12. JUEGOS DE RISOTERAPIA

1. Introducción
2. Dinámica de grupos
3. El juego en risoterapia