



Universidad Estatal del Valle de Ecatepec Licenciatura en Gerontología

Risoterapia sus beneficios en la salud

Mtra. Angélica María Razo González

“El hombre más feliz es el que disfruta de su vida tal y como es, lucha y disfruta de sus esfuerzos, se ama, se da tiempo para reír y agradece a Dios todo esto”

Abel Cruz





La risa...

- Es una expresión natural en el ser humano.
- Es la manifestación de un estado de gozo y bienestar.
- Se origina en la corteza prefrontal, la zona más avanzada del cerebro humano, lugar del pensamiento complejo, la creatividad, la moral.
- La risa moviliza la columna vertebral.
- Mejora la tensión arterial y da más oxígeno al organismo.
- Segrega hormonas de la felicidad: serotonina, dopamina, adrenalina y endorfinas.

La risa también es un medio de comunicación...

Que tiene **beneficios sociales**:

- Propicia y mejora las relaciones interpersonales
- Es altamente contagiosa
- Es una salida a la tensión interpersonal
- Preserva el buen humor y la capacidad de reírnos de nosotros mismos



Sonríe siempre y verás tus situaciones con otro matiz...



- Los taoístas de la antigua China practicaban la sonrisa interior, sonreían a sus órganos internos utilizando 4 tiempos al ritmo de la respiración:
 1. Inhalar-relajarse
 2. Exhalar-sonreír
 3. Inhalar-sentirse vivo
 4. Exhalar-disfrutar del momento. La vida es maravillosa.

3 formas de manifestar alegría...

1. La sonrisa: cuando nos sentimos bien y estamos a gusto.
2. La risa: cuando somos felices y algo nos hace gracia.
3. La carcajada: como una explosión alegre cuando nos estamos divirtiendo mucho.



La risa que cura y la que no...

No tiene efecto terapéutico:

- La risa burlona
- La risa maliciosa
- La risa forzada
- La risa de descarga
(reír de lo que no nos permitimos normalmente)

Tiene efecto terapéutico:

- La risa sana
- La risa inocente
- La risa franca
- La risa espontánea
- La risa relajada

La risa genera **emociones positivas...**

Emociones positivas:

- La alegría
- La felicidad
- El buen humor
- El optimismo
- El entusiasmo
- La paz
- La fe



- Propician estados de ánimo que refuerzan el funcionamiento psicológico sano.
- Producen cambios bioquímicos efectivos que generan respuestas fisiológicas que ayudan a prevenir, combatir y hasta revertir enfermedades.

Cada vez que nos reímos...

- ✓ Los pulmones mueven 12 litros de aire (en vez de 6 que son los habituales).
- ✓ Se elevan las células T y las proteínas Gamma que luchan contra las infecciones, así como las células B productoras de anticuerpos.
- ✓ Se liberan endorfinas, que combaten el estrés.
- ✓ Se estimula el bazo, mejorando el sistema inmune.
- ✓ Se evita el estreñimiento.
- ✓ Se fortalece el corazón.
- ✓ Se relajan los músculos.
- ✓ Se alejan los problemas.



10

RAZONES PARA PRACTICAR LA

RISOTERAPIA



- 1- Recuperar la alegría de vivir
- 2- Reducir el estrés
- 3- Adquirir una actitud más positiva
- 4- Mejorar la relación con los demás
- 5- Encontrar el equilibrio físico y mental
- 6- Liberar bloqueos emocionales
- 7- Caminar en el crecimiento personal
- 8- Potenciar el entusiasmo, la ilusión y la motivación
- 9- Despertar la capacidad para sentir y amar
- 10- Mejorar la salud

Técnica Risa Fonadora

Coloca tu mano en el abdomen.

- Inspira todo el aire que te sea posible.
- Espira mientras dices jajajaja.
- Repite tres veces.
- Has lo mismo con jejejeje, luego con jijijiji, con jojojojo y finalmente tres veces con jujujuju.

Técnica de gesticulación

- Ponte delante del espejo y comienza a gesticular para relajar los músculos de tu rostro. Es necesario ensayar nuevos gestos y provocar la risa.
- También puede hacerse en parejas y gesticular delante de un compañero recuerda que se trata de reír.
- También puede lograrse haciendo movimientos graciosos que otros imiten.

Técnica de 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.

Técnica de la remembranza

- Se trata de recordar alguna situación hilarante, anécdotas o cosas graciosas e inesperadas que provocaron situaciones absurdas.
- Aprende a reírte de ti mismo. A menudo, los pequeños contratiempos de la vida cotidiana, pierden dramatismo si eres capaz de encontrar la humorada que encierran, tras el disgusto inicial.

Jugar, contar chistes, hacer escenas cómicas, asistir al cine para ver películas de comedia, el chiste es reír...

- Los juegos de grupo, las sesiones donde contamos chistes, hacer sketches, son algunas actividades que provocan la risa y favorecen el buen humor, es necesario practicarlas con frecuencia.

**También se puede
asistir a un taller**



Elementos para trabajar un taller:

- Una base teórica. Es importante saber y aplicar los conceptos, tener presente los beneficios y cambios fisiológicos y psico-emocionales que provocan las actividades del taller.
- Tener siempre un objetivo en mente, general para todo el taller y específico para cada sesión
- Tener una buena selección de ejercicios, juegos y técnicas grupales de risoterapia.
- Trabajar a través de las sensaciones, (los 5 sentidos: imágenes, sonidos, estímulos táctiles...)

Quieres saber más...

Cruz, Abel (2006) Risoterapia. Un tratamiento naturista. México. Selector.

Castellvi, E., (2011) Taller práctico de risoterapia, juegos y más juegos para provocar la risa. Barcelona. Alba.

Castellvi, E., (2011) El Taller de la risa. Guía práctica para organizar un taller de risoterapia. Barcelona. Alba.

<http://diverrisa.es/index.php?menu=61#&panel1-1>