

Risoterapia

Duración: 60 h

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.

TEMARIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA RISOTERAPIA

Introducción

Concepto de risoterapia

Finalidad de la risoterapia

Beneficios de la risoterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HISTORIA DE LA RISOTERAPIA

Introducción

Consideraciones etimológicas de la risa

Primeros vestigios de la risoterapia

Risa y cultura

Risoterapia en la actualidad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA DE LA RISA

Introducción

Fisiología

Las endorfinas

Bases Psico-Fisiológicas de la risa

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA RISA Y EL SER HUMANO

Introducción

Concepto de risa

Efectos de la risa

Tipos de risa

Beneficios de la risa

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LAS EMOCIONES

La emoción

Funciones de las emociones

Emociones básicas

Teorías sobre la emoción

El cerebro, asiento de las emociones

El sistema límbico

Relación entre emoción y salud

UNIDAD DIDÁCTICA 6. RISOTERAPIA Y ESTRÉS

Introducción

Concepto de estrés

Desencadenantes y causas del estrés

Tipos de estrés

Síntomas del estrés

Consecuencias del estrés

UNIDAD DIDÁCTICA 7. AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO

Introducción

¿Qué es la autoestima?

Desarrollo de la autoestima

Importancia de la autoestima positiva

Indicadores de autoestima

¿Qué es el autoconcepto?

Evaluación del autoconcepto

Programas de intervención

Distorsiones cognitivas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL HUMOR EN RISOTERAPIA

Introducción

Definición de humor

Principales teorías sobre el humor

Dimensiones del humor

El sentido del humor

Indicadores para el buen uso del humor

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA SESIÓN DE RISOTERAPIA

Introducción

La sesión de risoterapia

Duración de la sesión

Fases de la sesión de risoterapia

Objetivos de una sesión de risoterapia

Taller de risoterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

Introducción

Imaginación/Visualización

Entrenamiento asertivo

Técnica de control de la respiración

La relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 11. ESQUEMA Y EXPRESIÓN CORPORAL EN RISOTERAPIA

Introducción

El esquema corporal

La expresión corporal

Manifestaciones expresivas

UNIDAD DIDÁCTICA 12. JUEGOS DE RISOTERAPIA

Introducción

Dinámica de grupos

El juego en risoterapia