



# GABINETE PSICOLÓGICO TRISQUEL



## CURSO DE RISOTERAPIA

### SESIÓN 1

1. Introducción a la Risoterapia
2. Historia de la Risoterapia
3. En qué consiste la Risoterapia
4. Beneficios físicos y mentales de la Risoterapia
5. Taller de risoterapia :
  - 5.1. Ejercicios de desinhibición oral
  - 5.2. Ejercicios de desinhibición corporal
  - 5.3. Ejercicios de desinhibición gestual

### SESIÓN 2

1. Convertir la risa en un hábito
2. Meditación de la risa
3. Pautas generales para positivizar
4. El diario de la risa
5. Taller de risoterapia :
  - 5.1. Ejercicios para la positivización emocional
  - 5.2. Ejercicios para la positivización mental
  - 5.3. Ejercicios que trabajan la autoestima



# GABINETE PSICOLÓGICO TRISQUEL



## SESIÓN 3

1. Pautas para conseguir un estado de ánimo positivo
2. Desinhibirse
3. Reirse de uno mismo
4. Enfrentarse a la crítica interna
5. Taller de risoterapia:
  - 5.1. Juegos que trabajan espontaneidad
  - 5.2. Juegos que trabajan la imaginación

## SESIÓN 4

1. Positivizar los problemas
2. Buscar alternativas positivas a situaciones negativas
3. Reajuste
4. Fantasma de lo peor
5. Claves para superar el miedo o ansiedad ante una situación
6. Taller de risoterapia
  - 6.1. Juegos que trabajan la desinhibición en la expresión corporal