



- **Título**
RISOTERAPIA: ¡A REIR QUE SON DOS DÍAS!

- **Fechas y horario**
martes 29 de enero de 2019, de 17:00 a 19:00 horas
viernes 1 de febrero de 2019, de 11:30 a 13:30 horas

- **Duración**
4 horas

- **Precio**
5 €uros

- **Lugar**
Espacio V Centenario, aula 1

- **Dirección y Coordinación**
María del Carmen García Garnica
Concepción Lázaro Calisalvo
Juan Antonio Maldonado Jurado

- **Profesorado**
Manuel Martín Peinado

- **Breve currículum**
Imparte el curso Manuel Martín Peinado, Coach, actor, pedagogo teatral y audiovisual, profesor y director de la escuela de interpretación e imagen audiovisual Escenario, con más de 20 años de experiencia en impartir nuevas pedagogías emocionales y vivenciales a nivel profesional y académico. Como actor fundamentalmente de comedia, ha trabajado en más de 40 títulos entre teatro, cine y televisión.

- **Inscripción**
La inscripción se podrá realizar cumplimentando el formulario “Inscripción Taller de Risoterapia” que está disponible en el “Acceso Identificado”⁽¹⁾ del APFA (<http://apfa.ugr.es>) a partir del 22 de enero de 2019 y para ello deberá disponer de una cuenta de correo electrónico de la UGR.

⁽¹⁾ Si Vd. tiene dificultades para entrar en el “Acceso Identificado” del APFA, le recomendamos que lea detenidamente el documento de ayuda que tiene disponible en el siguiente enlace: [Acceso Identificado APFA](#)

- **Introducción**

La risa es uno de los mayores beneficios que podemos darle a nuestro cuerpo, a nuestra mente y a nuestra alma.

Una risa profunda, verdadera, entre otras cosas, **fortalece el corazón, dilata los vasos sanguíneos, mejora la respiración, segrega betaendorfinas, inhibe los cortisolos, alivia la digestión y fortalece los lazos afectivos.** Cuando nos reímos activamos casi 400 músculos de nuestro cuerpo.

El beneficio que recibe nuestro organismo como resultado de un estado de ánimo positivo es múltiple. Activamos las defensas del sistema inmunológico, liberamos tensiones, soltamos estrés, disminuimos la ansiedad y calmamos la rabia, además de alejarnos de la tristeza y la depresión, con lo que nuestro estado de ánimo se transforma de negativo a positivo.

Con este taller, las personas van a cambiar su estado emocional y su percepción de las cosas, convirtiéndose en un estímulo para el optimismo y mejor humor. Mediante unas técnicas sencillas, amenas y vivenciales, vamos a fortalecer el desarrollo y el crecimiento personal, la mejora de la autoestima, la confianza, la satisfacción, y el bienestar de la persona.

- **Competencias del alumnado**

- a) El alumnado sabrá/comprenderá:

- Desarrollar la imaginación y la creatividad
- Conseguir una risa franca y expresiva como liberadora de tensiones
- Utilizar el humor como perspectiva ante nuestras situaciones cotidianas y conflictivas
- Comprender el sentido lúdico y divertido de la vida

- b) El alumnado será capaz de:

Aprender a reírse de un@ mism@ como herramienta para mejorar nuestras capacidades sociales, emocionales y cognitivas

Reconocer su sentido del humor personal y compartirlo

Utilizar el humor para mejorar sus relaciones

Utilizar el humor para mejorar su estado físico y anímico

- **Programa detallado del curso**

La docencia de las sesiones se dividirá en segmentos: un primer segmento colectivo, para pasar después al trabajo por tríos y parejas, que de paso al trabajo personal. Por último, se vuelve al trabajo grupal para finalizar las sesiones. La música hace de nexo de unión entre los distintos segmentos.

1ª SESIÓN

HISTORIA, TEORÍA Y PRÁCTICA DEL HUMOR

Presentación y contacto con el contexto de trabajo



Breve aproximación a la historia del humor en las distintas épocas y culturas
La comedia, la parodia, la farsa y lo escatológico como movimientos de humor
Puesta en práctica de lo expuesto

2ª SESIÓN

APLICACIÓN DE LOS RECURSOS NATURALES PARA LA RISA Y EL HUMOR

Dinámicas grupales

Dinámicas individuales, de parejas y tríos

Dinámicas colectivas con música

○ **Bibliografía**

- GARDNER, H. 2001. *Arte, mente y cerebro. Una aproximación cognitiva a la creatividad*. Barcelona. Paidós.
- ARISTÓTELES. 1979. *El arte poética*. Austral.
- GUILFORD. 1976. *Innovación creadora. Nº 1*. U.P.V.
- HELLER, M. 1993. *El arte de enseñar con todo el cerebro*. Caracas: Ed. Biosfera.
- MARÍN IBÁÑEZ, R. *Técnicas del pensamiento creativo*. Universidad Politécnica de Valencia.
- MASLOW, A. 1982. *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. México, D. F.: Trillas.
- OSBORN, A. 1993. *Imaginación Aplicada*. Creative Education Foundation Press. Buffalo.
- GROUCHO, M. 1995. *Groucho y yo*. Tusquets.
- ULMAN, G. 1972. *Creatividad*. Madrid. Rialp Ediciones.
- FREUD, S. 1998, *El chiste y su relación con lo subconsciente*. Amorrortu