



8 DE MARZO
Día Internacional de la Mujer

TALLER DE RISOTERAPIA

Días: 9 y 16 de marzo

Hora: de 17:30 a 19:30

Lugar: Centro Social San Roque

Inscripción **gratuita** 944729212

bienestar@portugalete.org

www.portugalete.org

Ayuntamiento de Portugalete

Bienestar Social

Introducción

Con motivo del día 8 de Marzo “Día Internacional de la Mujer” el Área de Bienestar Social del Ayuntamiento de Portugalete realizara diversos actos para conmemorar dicho día. Una de los actos que tenemos programado es la realización de un Taller de Risoterapia.

¿POR QUÉ HACEMOS ESTE TALLER?

Porque la risa proporciona grandes beneficios a nivel físico, emocional y mental. Cada vez hay mas especialistas, médicos, psicólogos, sociólogos; estudiando sus efectos.

Uno de los pioneros en utilizar la Risa como medicina es el doctor Hunter 'Patch' Adams, cuyo principal tratamiento es el humor. Utiliza métodos poco convencionales y locas sorpresas para calmar las ansiedades de sus pacientes y ayudarlos a sanar.

Con un poco de técnica se consigue la risa abierta, liberadora, sana y beneficiosa.

¿Qué pasa cuando nos reímos a carcajadas?

A nivel Físico:

- Se contrae el diafragma mejorando el ritmo respiratorio.
- Las carcajadas producen la vibración de los órganos internos, masajeándolos.
- Se oxigena el cuerpo, ya que en cada carcajada tomamos mucho más oxígeno que en la respiración normal.
- Se fortalece el corazón al activar el sistema cardiovascular.
- Regula la tensión aumentando el riego sanguíneo, ya que se relajan los músculos lisos de las arterias consiguiendo un mejor funcionamiento de los mismos.
- Se facilita la digestión al hacer vibrar el hígado.
- Se evita el estreñimiento.
- Se mejora la eliminación de la bilis
- Produce endorfinas (llamada ”Hormona de la felicidad”) reduciendo el dolor por su efecto sedante y produciendo una agradable sensación de bienestar, vitalidad y alegría.
- Se tonifican los músculos que hay en el rostro, porque una carcajada continuada activa casi la totalidad de ellos. Rejuvenece.

A nivel psicológico

- Genera un proceso de regresión que actúa como un mecanismo para aliviar una realidad que se percibe como dolorosa o negativa. Se vuelven a vivir emociones, relativizándolas, sanándolas.
- Facilita la expresión, ya que a través de la risa las personas exteriorizan emociones y sentimientos.
- Es contagiosa, lo que anima a la comunicación interpersonal.
- Las carcajadas generan una sana fatiga que ayuda a eliminar el insomnio, el estrés y la ansiedad.

OBJETIVOS DEL TALLER:

- Descargar tensiones.
- Desarrollar empatía ante los estados emocionales de otros seres humanos, mejorando las relaciones con los demás.
- El conocerse mejor y aceptarse.
- Favorecer el desarrollo emocional identificando nuestras emociones, comprendiéndolas y aceptándolas.
- Mejorar el concepto de uno mismo y aumentar la autoestima.
- Afianzar la seguridad en nosotros mismos.
- Divertirse, relajarse .
- Potenciar la creatividad.
- Reconocer y aceptar los límites.
- Adquirir habilidades para resolver situaciones difíciles.
- Conocer alternativas de diversión.
- Vivir en positivo.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- **TEORÍA:** ¿Qué beneficios nos proporciona la risa?. Técnica de la carcajada.
- **PRACTICA:** La sesión se desarrolla en varias secuencias: Presentación, calentamiento, dinámicas de distensión, interiorización, relajación, etc, a través de las cuales nos vamos adentrando en nuestro interior, reconociendo y aceptando nuestras emociones, viviendo sensaciones diferentes que nos ayudarán a conocernos mejor.
- **REFLEXIÓN.** Al final de cada sesión todas las personas participantes tendrán la oportunidad de expresar lo que deseen sobre la experiencia vivida.

PERSONAS DESTINATARIAS:

Mujeres de **cualquier edad** que quieran llenarse de fuerza e ilusión a través de la risa.

CRONOGRAMA:

El taller se realizará los días 9 y 16 de marzo en horario de 17:30 a 19:30 en el Centro Social San Roque

NO OLVIDES

Vivir de forma positiva nos ayuda a alejar los miedos descubriendo nuestras capacidades, emociones, formas de relacionarnos etc.

La RISA nos llena de fuerza e ilusión.

Para disfrutar plenamente de la experiencia utilizaremos ropa cómoda y calcetines que nos permitan realizar la actividad sin zapatos.

La RISA abierta y sincera nos rejuvenece.

¡Anímate, te esperamos!

Inscripción **gratuita**. Hasta el 5 de marzo
Plazas limitadas. **944729212**

