



Curso

**DÍAS DE RISA (I):
CUIDARSE EN POSITIVO
Y PENSAR DE MANERA
FLEXIBLE**

“Risoterapia aplicada al día a día”



→ **Presentación de la actividad**

Risoterapia es una palabra que resuena entre las actividades de ocio que se proponen desde hace algunos años. Este tipo de actividad busca desarrollar y mejorar un sentido del humor sano y positivo que ayude a la persona a afrontar los retos del día a día. Sin embargo, el enfoque habitual de estas actividades es puntual como si fuera un tiempo de descanso concreto. Existe otro enfoque que está dirigido al desarrollo y aplicación de la risoterapia en el día a día, más como una manera de vivir que como una simple actividad.

La forma en que nos vemos a nosotros y nosotras mismos y mismas y la mirada que creemos que los demás tienen de nosotros y nosotras influye en nuestra concepción de lo que somos y lo que podemos ser. En el caso del humor, solemos reprimir nuestra parte infantil debido a la “seriedad” que requieren los retos y obligaciones de la vida adulta. Recuperar esta parte infantil es crucial para potenciar habilidades tan necesarias como la automotivación y la creatividad.

Finalmente, los beneficios del sentido del humor permean nuestra mente para afectar a nuestro cuerpo. Comprender cómo desarrollar y aplicar el sentido del humor es imprescindible para conseguir estos beneficios.

Así, desde la asociación Nova Prevenció queremos ofrecer un curso dirigido a jóvenes con el objeto de introducirles a los beneficios de la risoterapia aplicada al día a día. Se trabajarán contenidos teóricos mínimos y suficientes para poder transmitir los conocimientos que permitan trabajar a nivel individual.

La metodología de la formación, será teórico-práctica, apoyada en material audiovisual, e incluyendo dinámicas participativas y aplicadas fomentando las risas y las experiencias divertidas y agradables y la búsqueda de un mayor autoconocimiento mientras se promueven las actitudes positivas frente a la vida.

→ **Palabras clave:**

Risas
Humor
Mejora personal
Autoestima
Diversión
Tímidez
Miedo al ridículo

→ **Objetivos:**

- Potenciar el pensamiento positivo
- Mejorar la autoestima
- Divertirse
- Fomentar una vida sana mediante el humor y la risa
- Desarrollar un buen sentido del humor en el día a día
- Conocer las bases del sentido del humor

→ **Diseño de la actividad:**

Duración: cuatro sesiones de 4 horas y 20 minutos cada una con unos 20 minutos de descanso intermedio.

Destinatarios: jóvenes de 16 a 30 años

Idioma: castellano

Impartida por dos profesionales de Nova Prevenció.

Lugar: centros de juventud, locales municipales etc.

→ **Índice de la actividad:**

- SESIÓN PRIMERA. PRESENTACIÓN. BENEFICIOS Y OBSTÁCULOS DEL SENTIDO DEL HUMOR Y DE LA RISA.

- SESIÓN SEGUNDA. PEQUEÑOS CAMBIOS EN EL SENTIDO DEL HUMOR DEL DÍA A DÍA PROMUEVEN GRANDES CAMBIOS.

- SESIÓN TERCERA. CUIDARSE EMOCIONAL Y FÍSICAMENTE Y APRENDER A TOMARSE UN POCO MÁS EN BROMA.

- SESIÓN CUARTA. BÚSQUEDA INTENCIONADA DEL HUMOR. EVALUACIÓN.

→ **Presupuesto de la actividad:**

La actividad incluye:

Desplazamiento de los profesionales de Nova Prevenció al centro/s seleccionado/s,

Docencia durante la totalidad de las sesiones

Aportación de instrumentos como un cañón de luz en caso de indisponibilidad del centro, ordenador portátil, materiales en papel.

Realización de la evaluación de la actividad.

Total: 600 euros por el conjunto de la actividad.