

TALLER

"RÍE A GUSTO"

EMOCIONA-T
XVII CONGRESO UECOE
19-21 OCTUBRE 2016
SALOU-TARRAGONA

LA EMOCIÓN DE EDUCAR

Dinamizadora: Anabel Pérez Ortega

INTRODUCCIÓN

Todos utilizamos la risa -y aún más la sonrisa- para esconder el miedo, la vergüenza y otras tensiones que se producen en las relaciones con los demás. Sin embargo, muchos y muchas hemos olvidado aquella risa que nos invadía tan a menudo cuando éramos niños o niñas; una sonrisa sincera y espontánea que brotaba de lo más profundo, llenándonos de felicidad. Es esta risa la que pretendemos alcanzar con la práctica de las dinámicas de la risa.

La risa es una hermosa puerta para lograr la relajación, abrir nuestra capacidad de sentir, de amar, de llegar al silencio, a la creatividad, sencillamente utilizando la risa como camino.

¿QUÉ ES LA RISA?

La risa es una modalidad expresiva, propia de la especie humana. Es un arma poderosa de comunicación. De la risa sabemos que es, por definición, una "manifestación de alegría que consiste en contraer ciertos músculos de la cara que estiran los labios dejando a la vista los dientes y dando una expresión particular a los ojos [...]".

Reír es una manifestación concreta de procesos cerebrales producidos por factores puramente químicos y por otros afectivos. Una carcajada une el cuerpo con el espíritu. Por eso es tan beneficioso reír y hay países en los que se celebra la risa en comunidad como terapia para prevenir enfermedades (Papaleo, 2006).

ORIGEN Y EVOLUCIÓN DE LA RISOTERAPIA

"La risa es una plaga positiva y que crea una alta dependencia: cuando alguien empieza, es muy difícil parar"

Robert Holden

Diferentes corrientes filosóficas conocen desde hace siglos la importancia de la risa y el sentido del humor, y lo promueven de manera práctica.

Hace unos 4000 años, en el antiguo Imperio Chino, había unos templos donde las personas se reunían para reír con la finalidad de equilibrar la salud. En la India, también se encuentran templos sagrados donde se puede practicar la risa.

En culturas ancestrales de tipo tribal, existía la figura del "doctor payaso" o "payaso sagrado", un hechicero vestido y maquillado que ejecutaba el poder terapéutico de la risa para curar a los guerreros enfermos.

Sigmund Freud atribuyó a las carcajadas el poder de liberar al organismo de energía negativa, algo que ha sido científicamente demostrado al descubrir que el córtex cerebral libera impulsos eléctricos negativos un segundo después de comenzar a reír.

En los últimos 30 años se ha avanzado mucho en la aplicación de la risa como terapia. Hunter 'Patch' Adams, médico de familia de Virginia Occidental y payaso vocacional, fue el pionero de la Terapia de la Risa en la década de los '70 en Estados Unidos y revolucionó la medicina tradicional, cambiando por la humanización de la relación entre el dolor y paciente. Adams, demostró que la risa incrementa la secreción de sustancias que actúan sobre el dolor y el estado de ánimo del paciente, fortalece el sistema inmunológico e

incrementa la oxigenación de la sangre, tiene un efecto positivo en problemas cardíacos y los pacientes aceptan mejor los medicamentos. Él decía: "No hay mejor terapia que estar feliz. Todo lo demás que los médicos puedan hacer son, como máximo, simples ayudas" (Holder, 2004).

Miles de personas se han beneficiado de la filosofía y la práctica de Patch Adams, que fomenta tanto el humor como el contacto humano para cumplir plenamente con su función curativa.

FISIOLOGÍA DE LA RISA

Cuando nos reímos de un chiste sucede algo extraordinario. Aproximadamente dos segundos después de escucharlo se activan ciertas áreas de la corteza cerebral responsables del recuerdo y la memoria. Es decir que, para poder reírnos, debemos poder recordar el comienzo de la broma.

Luego se activarían regiones cercanas al 'área de Broca', que conecta y da sentido al lenguaje, símbolos y signos. Cuando hemos entendido el chiste se produce una especie de fuego de artificio cerebral, como cuando nos enteramos de que ganamos la lotería.

Además, se produce una desactivación en el lóbulo frontal, algo así como una señal que nos dice "suéltate", "puedes perder el control, puedes reírte" (Papaleo, 2006).

BENEFICIOS DE LA RISA

*Ríe a carcajadas y a menudo.
No hay nada mejor que levante el ánimo
tanto como unas buenas risas"*

Robert Allen

Estos son, a grandes rasgos, los beneficios que nos proporciona el sencillo ejercicio de reírnos:

- Es un buen ejercicio físico, ya que ponemos en marcha 400 músculos, incluidos algunos del estómago. Es el ejercicio aeróbico más sano. Se ha comprobado que un minuto de risa equivale a 45 minutos de relajación. Con el ejercicio físico que realizamos al reírnos, aumentamos la actividad del diafragma, el tórax y los pulmones.
- Los huesos de la columna vertebral y las cervicales, donde solemos acumular las tensiones, se estiran.
- Lubricación y limpieza de los ojos con lágrimas. Las carcajadas hacen vibrar la cabeza, despejan la nariz y el oído. También elimina toxinas del organismo.
- Entra el doble de aire en los pulmones y la piel se oxigena más.
- Favorece la producción de endorfinas y catecolaminas en el cerebro, que ayudan a un buen equilibrio psíquico de la persona y a combatir el dolor, lo que ocasiona a la persona cierta sensación de bienestar. Provoca gran serenidad, reduce la ansiedad y el estrés y aumenta la creatividad.
- Mejora las relaciones humanas y la calidad de vida.
- Ayuda a encontrarnos mejor con nosotros mismos y con los demás.
- Previene problemas digestivos, migrañas, problemas cardiovasculares, arteriosclerosis, alergias, resfriados comunes, fatiga física y mental, insomnios, fortalece el sistema inmunológico, etc.

- Amortigua el cansancio y el agotamiento.
- Redescubre la alegría de jugar, recuperando la creatividad del niño o niña interior que todos llevamos dentro

SESIÓN PRÁCTICA DE RISOTERAPIA

"La risa es el más saludable de los ejercicios"
Christoph Wilhelm Hufeland

La risoterapia es una puerta para conseguir la relajación y abrir nuestra capacidad de sentir, de amar y de llegar al silencio y a la creatividad, utilizando simplemente la risa como camino. En los talleres de la risa, se utilizan técnicas que ayudan a liberar las tensiones del cuerpo y así poder llegar a la carcajada. Utilizaremos técnicas como la expresión corporal, el juego, la danza, ejercicios de respiración y masajes.

Objetivos de las sesiones

- Relajar las tensiones que nos provoca la sociedad de hoy en día.
- Conseguir desinhibirnos y desconectar de los problemas diarios.
- Aprender a establecer una relación de complicidad con los compañeros.
- Diferenciar el estado en el cual llegamos a la sesión y en el que acabamos.
- Reconocer la risa como una actitud frente a la vida.
- Reconocer la risa como el principal antídoto contra una vida estresada, el dolor, la angustia y la enfermedad.

- Aprender a abrirse a los demás y compartir lo mejor de uno mismo, además de encontrar también lo mejor de los otros.

Metodología general de las sesiones

Lo primero que haremos será una pequeña presentación de la risoterapia, explicaremos un poco en qué consiste y qué beneficios nos aporta la risa. También aprovecharemos para exponer como repartiremos el tiempo del taller, pero sin dar ningún detalle de los juegos o actividades que realizaremos.

Después realizaremos un ejercicio de percepción, para que los asistentes puedan sentir el estado de su cuerpo (tensiones, dolores...) y de su mente (como se sienten, qué les preocupa...).

Lo siguiente será darse a conocer al grupo explicando cada uno su nombre y exponiendo sentimientos con los cuales se identifique.

Después, empezaremos con el calentamiento de la musculatura. Ejercitaremos todo el cuerpo y especialmente los músculos de la cara. Combinaremos los movimientos de calentamiento con música y con muecas para perder la vergüenza ante los compañeros.

Seguidamente, empezaremos con las actividades y juegos de risoterapia propiamente dichos. Con estos juegos pretendemos que los miembros del grupo dejen a un lado sus preocupaciones y problemas diarios, y que por un momento rían y disfruten sin censuras, como cuando eran niños.

Finalmente, haremos una vuelta a la calma, utilizando ejercicios que requieren bastante contacto con los compañeros, y por último, haremos de nuevo percepción, para que puedan comparar su estado físico y mental, antes y después de la sesión.