

## CURSO SUPERIOR DE RISOTERAPIA (ONLINE)



# 350,00 € - 425,00 €

Con los años vamos perdiendo la capacidad de hallar el lado positivo y divertido de la vida, nos vamos llenando de recuerdos serios y la risa es cada vez más costosa. Por tanto, una de las actividades más sanas que podemos realizar es reírnos con frecuencia. No es ningún secreto que la risa es un método muy natural para levantar el ánimo. Por ello, este curso proporciona los conocimientos necesarios para la adquisición de los múltiples beneficios que nos puede aportar una simple carcajada, y como por medio de la risoterapia podemos lograr ver la vida desde otra perspectiva más alegre, sana y positiva.

**Categorías:** [Cursos online](#), [Psicología y Psiquiatría](#), [Sanidad dietética y nutrición](#) |

### INFORMACIÓN

<b>Duración</b>	200 h
<b>Modalidad</b>	Online
<b>Docencia</b>	TUTOR PERSONAL
<b>Prácticas</b>	GESTIÓN DE PRÁCTICAS EN EMPRESAS

<b>Método de pago</b>	FINANCIACIÓN SIN INTERESES
<b>Centro de empleo</b>	AGENCIA DE COLOCACIÓN
<b>Formación acreditada</b>	CENTRO ACREDITADO POR EL SEPE
<b>Precio</b>	Particular, Empresa

## DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA RISOTERAPIA

1. Introducción
2. Concepto de risoterapia
3. Finalidad de la risoterapia
4. Beneficios de la risoterapia

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. HISTORIA DE LA RISOTERAPIA

1. Introducción
2. Consideraciones etimológicas de la risa
3. Primeros vestigios de la risoterapia
4. Risa y cultura
5. Risoterapia en la actualidad

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA DE LA RISA

1. Introducción
2. Fisiología
3. Las endorfinas
4. Bases Psico-Fisiológicas de la risa

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA RISA Y EL SER HUMANO

1. Introducción
2. Concepto de risa
3. Efectos de la risa
4. Tipos de risa

## 5. Beneficios de la risa

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. LAS EMOCIONES**

1. La emoción
2. Funciones de las emociones
3. Emociones básicas
4. Teorías sobre la emoción
5. El cerebro, asiento de las emociones
6. El sistema límbico
7. Relación entre emoción y salud

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. RISOTERAPIA Y ESTRÉS**

1. Introducción
2. Concepto de estrés
3. Desencadenantes y causas del estrés
4. Tipos de estrés
5. Síntomas del estrés
6. Consecuencias del estrés

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO**

1. Introducción
2. ¿Qué es la autoestima?
3. Desarrollo de la autoestima
4. Importancia de la autoestima positiva
5. Indicadores de autoestima
6. ¿Qué es el autoconcepto?
7. Evaluación del autoconcepto
8. Programas de intervención
9. Distorsiones cognitivas

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL HUMOR EN RISOTERAPIA**

1. Introducción
2. Definición de humor
3. Principales teorías sobre el humor
4. Dimensiones del humor

5. El sentido del humor
6. Indicadores para el buen uso del humor

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA SESIÓN DE RISOTERAPIA**

1. Introducción
2. La sesión de risoterapia
3. Duración de la sesión
4. Fases de la sesión de risoterapia
5. Objetivos de una sesión de risoterapia
6. Taller de risoterapia

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL**

1. Introducción
2. Imaginación/Visualización
3. Entrenamiento asertivo
4. Técnica de control de la respiración
5. La relajación

## **UNIDAD DIDÁCTICA 11. ESQUEMA Y EXPRESIÓN CORPORAL EN RISOTERAPIA**

1. Introducción
2. El esquema corporal
3. La expresión corporal
4. Manifestaciones expresivas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 12. JUEGOS DE RISOTERAPIA**

1. Introducción
2. Dinámica de grupos
3. El juego en risoterapia