



Curso Superior de Risoterapia

+ Información Gratis

# Curso Superior de Risoterapia

duración total: 200 horas horas teleformación: 100 horas

precio: 0 € \*

modalidad: Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

# descripción

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.



# a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

# objetivos

- Conocer los beneficios y la finalidad de la risoterapia.
- Impulsar la risa y el sentido del humor.
- Desarrollar la libertad de expresión de nuestras emociones y sentimientos.
- Emplear técnicas de autocontrol emocional.
- Facilitar la visualización, la relajación y la respiración, por medio de diversas técnicas.
- Aprender a realizar una sesión de risoterapia.
- Conocer el papel que tiene el juego en risoterapia.

# para qué te prepara

Este curso te prepara en la adquisición de las habilidades necesarias para el desarrollo de la risa por medio de la risoterapia, teniendo en cuenta el papel que tienen las emociones, la autoestima, el autoconcepto, etc. La risa es fundamental, para comprender la esencia de la risoterapia, por medio de diversas dinámicas y juegos que nos harán sentirnos mejor. En definitiva, te proporciona conocimientos básicos sobre como aplicar la risa en tu vida cotidiana.

## salidas laborales

Psicólogos, Psicopedagogos, Pedagogos, Terapeutas, Coachs, Educadores, Maestros, Socioanimadores, Personal Sanitario y otros profesionales que buscan ampliar sus conocimientos en el ámbito de la Risoterapia.

fax: 958 050 245

## titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



## forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

# metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

## materiales didácticos

- Manual teórico 'Risoterapia'



información y matrículas: 958 050 240

fax: 958 050 245

# profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado "Guía del Alumno" entregado junto al resto de materiales de estudio. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail**: El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.
- **Por teléfono**: Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.
- A través del Campus Virtual: El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación









# plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

# campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

## comunidad

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

# revista digital

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

### secretaría

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

información y matrículas: 958 050 240

fax: 958 050 245

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

# programa formativo

#### 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

### Curso Superior de Risoterapia

- 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

fax: 958 050 245