



TALLER DE
RISOTERAPIA:
CÓMO UTILIZAR EL
HUMOR PARA
HACER GRUPO

IX JORNADAS DE INTERCAMBIO DE
EXPERIENCIAS HOGARES VERDES

08/06/2015

Marina Brunete Esteban
marinabruneteesteban@gmail.com

¿POR QUÉ EL HUMOR?

1. *Porque es necesario dar una respuesta afirmativa* (GARANTO, 1983).

En una sociedad como la nuestra donde el pesimismo, el desencanto y la resignación brillan con luz propia es necesario lanzar mensajes esperanzados y realistas que vayan en beneficio del conjunto de los ciudadanos, y muy especialmente de las personas que pasan por situaciones de crisis, conflictos personales o sociales. (MARIN, 1984)

2. *Porque es un elemento de comprensión de la realidad.*

El sentido del humor nos ayuda a comprender el mundo que nos rodea. Nos hace ver la realidad desde diferentes puntos de vista. Permite contemplar y entender la existencia desde nuevas claves.

3. *Porque genera un estilo de relación socioeducativa.*

Por medio del sentido del humor se genera un estilo peculiar de enfocar nuestra tarea educativa. Nos sirve de ayuda como educadores para controlar los conflictos y aliviar las tensiones que se generan día a día.

Motiva a la gente, mejora la comunicación, suaviza comentarios cáusticos, coloca los problemas en su justa perspectiva.

Dentro de la vida de los grupos: permite configurar la identidad y personalidad de los grupos dotándolos de herramientas con las que las personas construyen su realidad de vida en común y compartida.

4. *Porque nos ayuda a pensar y estimula la Creatividad:*

El sentido del humor hace que nuestra mente esté continuamente en funcionamiento, fomentando el pensamiento divergente y creativo de nuestro cerebro

El objetivo de los talleres es abrirnos a un nuevo estado de conciencia donde la risa tiene más cabida cada vez para modificar nuestro estado de ánimo, habitualmente estresado debido a las demandas de la sociedad.

Se trata de recuperar nuestra risa interior, esa risa que trajimos como bagaje al nacer, que desarrollamos durante la infancia y que luego fuimos perdiendo debido a las normas sociales. La risa tiene el efecto de liberar tensiones, bloqueos y modificar el estado general del organismo aumentando su sistema defensivo-inmunológico.

Al pensar en positivo y tomar conciencia del aquí y ahora vamos haciendo pequeñas modificaciones en nosotros mismos que nos llevan poco a poco

a llevar una vida más plena y satisfactoria. Por lo tanto, la risa y el desarrollo del sentido del humor es una actividad que acumula beneficios si se practica con asiduidad.

Importancia del humor en nuestra relación con los demás:

1. Enseña a las personas a ser más próximos frente al otro y a (desdramatizar) poder reírse de uno mismo sin tomarse demasiado en serio (BRÜCK, 1988).
2. Fomenta en las personas:
 - La auto-aceptación
 - El anti-perfeccionismo
 - Tolerancia a la frustración
 - Favorece la creatividad y los procesos de innovación y resolución de problemas
 - Aceptación de la realidad e integración en ella por dura que parezca (La vida es Bella. Roberto Benini)
3. Relativiza la realidad.
 - Modifica la perspectiva de un problema. Sitúa las cosas desde su justa perspectiva.

“Queridos papá y mamá:

¡Siento no haber escrito antes, pero... todo lo del escritorio se quemó cuando se incendió mi dormitorio del colegio mayor. Ya he salido del hospital y el médico ha dicho que pronto estaré recuperada por completo. Además, me he ido a vivir con el chico que me salvó, porque casi todas mis cosas quedaron destruidas. ¡Ah! Por cierto, sé que siempre habéis deseado tener un nieto, así que os alegrará saber que pronto os daré uno. Os quiere Mary”.

P.D. No hubo ningún incendio, mi salud es perfecta y no estoy embarazada. En realidad, ni siquiera tengo novio. ¡Suspendí el francés y aprobé por los pelos las matemáticas y la química y quería asegurarme de que no sacarais las cosas de su justa perspectiva”.

4. Restablece las verdaderas dimensiones de lo humano.
Aplaca nuestro orgullo y alivia nuestra destemplanza

5. Ayuda a solucionar problemas de la Vida cotidiana.
 - Ayuda a adaptarse al cambio con rapidez e ingenio

6. Sirve como recurso pedagógico y didáctico.
 - Agiliza procesos de aprendizaje
 - Facilita los espacios de enseñanza
 - Mejora la relación entre alumno y educador
 - Propicia nuevos contenidos

A continuación y para que lo tengáis como curiosidad: esto es lo que intentamos desmentir todos los que utilizamos el humor en ámbitos educativos.

BARRERAS PARA EMPLEAR EL HUMOR EN LOS GRUPOS

Todavía existen demasiados prejuicios para emplear el humor en los grupos. Debemos tenerlos en cuenta con el fin de poder contrarrestarlos, al igual que para manejar las posibles resistencias que podamos encontrarnos.

1. EL HUMOR ENTENDIDO COMO SINÓNIMO DE INMADUREZ

Por medio del sentido del humor la persona crece, se desarrolla y madura. El humor conduce a la paciencia, tolerancia. Ayuda a observar la realidad de una manera más objetiva. Ridiculiza los extremos opuestos. Aprende de los errores propios y ajenos.

“El humor es un signo inequívoco de madurez de la personalidad”.

2. EL HUMOR ENTENDIDO COMO PÉRDIDA DE TIEMPO

El humor puede ser entendido como una forma de malgastar el tiempo, de distracción del trabajo grupal o de relajación frente a las tareas propuestas.

Mediante la aplicación de las técnicas y estrategias adecuadas del humor podemos descubrir la importancia y significación que tiene este tema en la vida de los grupos.

3. EL HUMOR ENTENDIDO COMO FALTA DE SERIEDAD Y DE EFICACIA

El sentido del humor, bien empleado, es enormemente eficaz en los grupos ya que ayuda a economizar tiempo en las tareas propuestas. Aumentan las oportunidades de pasarlo bien y de gozar. Aumenta la sensación de pertenencia al grupo. Se reducen los miedos y defensas de los miembros.

La metodología se basa en:

1. Estiramientos: Mediante el movimiento se desbloquea el cuerpo y se liberan tensiones, produciéndose una agradable relajación corporal.
2. Comunicación: Estos ejercicios tienen como objetivo desinhibirse y crear complicidad entre los participantes.
3. Juegos: La práctica de diversos juegos para buscar la diversión y volver a la infancia, para así recuperar la risa franca y sincera.

Es decir, utilizamos juegos para reír en grupo, divertirse y disfrutar mediante técnicas de expresión corporal, la danza y la respiración para que la risa salga del corazón y del vientre, y no de la cabeza.

Elementos con los que se trabaja:

- ✓ Los conceptos
- ✓ Los juegos y las dinámicas de grupo
- ✓ Sensaciones: oído, vista y tacto
- ✓ Movimientos y Emociones

Propuestas de intervención:

PRESENTACIÓN:

◆ **PRONUNCIAR SÓLO LAS VOCALES DEL NOMBRE:** en rueda, cada uno dice su nombre (y apellidos) pronunciando sólo las vocales.

◆ **PRONUNCIAR SÓLO LAS CONSONANTES DEL NOMBRE:** en rueda, cada uno dice su nombre (y apellidos) pronunciando sólo las consonantes.

◆ **DECIR SÓLO LA PRIMERA SÍLABA DEL NOMBRE Y DE LOS APELLIDOS:** en rueda, cada uno dice sólo la primera sílaba de su nombre y de sus apellidos obteniendo de esta manera un "nombre" particular.

◆ **DECIR NOMBRE SIN MOSTRAR LOS DIENTES:** en rueda, cada uno dice su nombre tapando los dientes con los labios.

♦ DECIR NOMBRE CANTANDO: en rueda, cada uno dice su nombre cantándolo en tono de ópera, rock o cualquier otra entonación que dé juego.

• JUEGO DE ANDAR: ENERGÍA MÁS SALUDO:

CANSAO ALEGRE MUY ALEGRE
DESPISTADO

NORMAL DEPRIMIDO SEGURO

ALEGRE INSEGURO DOLOR FÍSICO

OTROS: JOROBADO BAILARINA
MEÁNDOSE COJO

CAGÁNDOSE BORRACHO ESCOZIDO
MONSTRUO

PINGÜINO QUEMA SUELO
EJECUTIVO

ENERGÍAS: MUCHA

POCA

NORMAL

CÁMARA LENTA/RÁPIDA

♦ DECIR NOMBRE MÁS ESTORNUDO: en rueda, cada uno dice su nombre y tras ello hace como si estornudara. Otra variante es decir el nombre ya estornudando.

♦ DECIR NOMBRE MÁS "KI": en rueda, cada uno dice su nombre y tras ello grita un ki.

□ Decir nombre y apellidos como si fuésemos un camello, ballena, hormiga, etc.....

DISTENSIÓN Y DESBLOQUEO:

♦ SALUDOS EN IDIOMAS:

- sólo con la mirada

- en Inglés (Good Mornig), estrechando la mano derecha

- en Alemán (Guten Morgen), estrechando la mano derecha aún más fuerte

- en Francés (Bon Jour), dando cuatro besos en las mejillas

- como en la India (Namasté), juntando manos delante del pecho
- en Chino, (Ni hau), haciendo un pequeño movimiento circular en el aire con la mano derecha
- en Japonés (Kony Chiwa), poniendo las palmas sobre las piernas e inclinándose frente al otro
- en Árabe (el que saluda: Sala male kum / el que responde: Male kum salam), haciendo un gesto con la mano derecha que va desde el corazón hasta la frente y hacia el otro para el que saluda, y desde fuera hacia la frente y hasta el corazón para el que responde
- en Indio (Jau), levantando la mano derecha
- como los Esquimales, frotándose la nariz
- como los Teletubis (Una abrazadaaaa), empujando la barriga hacia adelante y corriendo hacia alguien para abrazarle

□ Movernos como si fuésemos muelles. Ponemos música y les decimos que caminen por el espacio como quieran, siguiendo el ritmo de la música, cuando detengamos la música tendrán que saltar como muelles, dejando todas sus articulaciones sueltas y saltando lo más alto posible.

♦ **SALUDOS CON PARTES DEL CUERPO:** saludar con la parte del cuerpo que el facilitador indique:

Un dedo / toda la mano / dedos de los pies / una rodilla / dos rodillas / un hombro / codos / nalgas / espalda / oreja

♦ **HABLAR CON UNA MISMA VOCAL:** en rueda sentados, ir atribuyendo a cada participante una vocal empezando por la a hasta la u, repitiendo las veces que haga falta hasta que todos tengan su vocal.

Empezando por ejemplo por la primera persona de la derecha, decirle que explique lo que ha desayunado utilizando como única vocal la que le ha tocado. Ej.: "Ha dasayanada ana tastada can marmalada y mantaCalla y an Cafá can laCha". Continúa la siguiente persona con la e y así hasta hablar cada uno.

Se puede hacer con otras propuestas de temas.

□ **Se murió Chicho:** 1. Colocados todos en un círculo, un participante inicia la rueda diciendo al que tiene a su derecha "Se murió Chicho", pero llorando y haciendo gestos exagerados. El de la derecha le debe responder lo que se le ocurra, pero siempre llorando y con gestos de dolor. Luego deberá continuar

pasando la "noticia" de que Chicho se murió, llorando igualmente, y así hasta que termine la rueda.

Puede iniciarse otra rueda pero cambiando la actitud. Por ejemplo: riéndose, asustado, nervioso, tartamudeando, borracho, etc. El que recibe la noticia deberá asumir la misma actitud que el que la dice. El/la animador/a guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

♦ **HACER LO QUE DIGO, NO LO QUE HAGO:** en rueda, el facilitador dice a los participantes que hagan algo mientras él hace algo distinto, por ejemplo dice "tocarse la barriga" mientras él se toca la cabeza. Quien haga lo mismo que el facilitador en lugar de hacer lo que ha dicho, sale al centro y sigue el juego.

♦ **HACER LO QUE HAGO, NO LO QUE DIGO** es la siguiente parte: trata de la misma dinámica que la anterior, siguiendo esta nueva consigna.

Es un buen juego de atención y sirve para constatar la dificultad -especialmente para los niños- de seguir un modelo que dice o hace algo diferente de lo que pide.

♦ **GRUPO EN EL QUE NO TENGAN MIEDO A LOS GLOBOS:** Rueda de muecas y risas: Cada uno pintara con un rotulador una cara diferente en su globo. Contra más original sea la cara dibujada mejor, puesto que luego los lanzaran al aire y cada uno cogerá uno diferente al suyo para representar esa cara que le tocó.

♦ **Batalla de los globos:** Cada uno tendrá un globo, entonces nosotras diremos un color, y a quien le corresponda ese color con el globo, tendrá que entrar al círculo y pelearse con su propio globo.

□ **Pasar la mueca.** El animador elegirá una mueca, la que quiera pasandosela a su compañero de la derecha, este tendrá que pasársela a su compañero hasta que todos la repitan. En la siguiente ronda podemos decirles que además de elegir una mueca deben añadirle un sonido, y en la siguiente ronda, mueca sonido y movimiento, de manera que todos elijan su mueca con sonido y movimiento, y todos la repitan.

□ **El duelo de nombres:**

En círculo. Uno en el centro, el cual debe decir un nombre de los que están formando el círculo. La persona nombrada se agacha y los que están a los lados deben decirse el nombre del que tienen en frente.

□ **Emociones numéricas:**

Se trata de pasar un número cualquiera a otra persona pero con una emoción determinada, enfado, ira, alegría, tristeza, etc.

□ **Cara seto:**

En dos filas frente a frente. Por turnos, deberán hacerse reír y el que se ría cambia de equipo.

◆ **EL INQUILINO:** por grupos de tres, dos personas se ponen frente a frente y se toman de las manos, y la tercera se pone entre las dos, de lado, de manera que quedará una a su derecha y la otra a su izquierda.

Las dos personas que se toman las manos son las paredes de la casa (derecha e izquierda del que está en el centro) y la que está en el centro es el inquilino.

Siguiendo las consignas, se cambian de grupo las paredes y el inquilino según el facilitador diga:

Pared derecha / pared izquierda / inquilino

Cuando se dice terremoto, todas las partes se cambian de grupo.

Una variante es poner dos inquilinos en los grupos (por ejemplo en caso de que no dé exacto para hacer grupos de tres).

◆ **ESTATUAS DE SAL:** se elige a alguien del grupo que va a convertir a los demás en estatuas de sal tocándolos. Cuando lo hace, el que es tocado se queda quieto con las piernas separadas. Los que no han sido aún pillados, pasan entre las piernas de las estatuas para devolverles la vida.

El objetivo del que pilla es convertir a todos los participantes en estatuas. Si el grupo es muy grande, se puede designar a más de una persona para pillar.

□ **Pase de modelos:**

Desfile con chulería y confianza entre los compañeros mientras estos le aplauden, le dicen piropos, etc... La 2ª vez que se pasa se piensa en una parte de nuestro cuerpo que nos guste y la enseñamos a los demás marcándola por encima de todo en nuestro desfile. Yo hago un tercer pase en el que se piensa lo que menos nos gusta de nosotros y mientras los demás nos dicen lo bonita que es esa parte de nosotros. La lectura de este pase es que nuestra apariencia está sujeta a percepciones y que lo que a nosotros nos parece horrible puede que para otros sea algo maravilloso y precioso. Autoconfianza, autoaceptación.

Corchopanza:

Un corchopan y todos en círculo menos el que se la pica, que tendrá que intentar golpear a los de fuera cuando se diga un nombre. Es decir el de dentro

del círculo si decimos Francisco José Ramiro, tendrá que ir a golpearle y éste, si no quiere que le peguen, tendrá que decir otro de los nombres de los que están en el círculo.

Espiga:

Ejercicio por excelencia de risoterapia. Se van colocando las personas en el suelo tumbándose con la cabeza en la tripa de otro compañero. Una vez que están todos tumbados, ya depende del objetivo que se quiera cubrir (provocar la risa para luego relajarnos, relajarnos y después provocar la risa, o como se quiera).

Gracias por la experiencia que vamos a compartir esta tarde. Estoy segura de que será inolvidable.

iiiiY eso es to- eso es to- eso es todo amigos!!!!

marinabruneteesteban@gmail.com