



- BÚSQUEDA -

Buscar...

Espacio dedicado a la mujer. Podrás encontrar datos de belleza, salud, nutrición, panoramas y mucho más... Porque una mujer siempre está lista para todo.

 Siguiendo



DESCUBRE LOS BENEFICIOS DE LA RISOTERAPIA

30 enero, 2018

Por Mujer Siempre Lista

Con la vorágine del día a día, el estrés, las preocupaciones, el trabajo y el tener que cumplir con más de un rol en la vida, muchas veces no permite disfrutar de pequeñas cosas y cada vez es común el tener poco tiempo para divertirse y reír. Pero esto último es muy importante, el acto de reír puede cambiar muchos aspectos y eso lo sabe muy bien Daniel Barros, quien se dedica a la risoterapia.

Aunque no lo creas la risa tiene un gran poder en cada persona, puede cambiar tu día sin darte cuenta. Para saber más de la risoterapia conversamos con Daniel Barros.

¿Cuáles son los beneficios de la risoterapia?

La Risoterapia es un medio para un fin en donde el aprendizaje lúdico te permite mayor integración cognitiva, ayuda a liberar endorfinas, enseña a reírse de sí mismo. Además permite aplicar la flexibilidad y el humor como herramientas de integración y aceptación y permite aprender a utilizar el juego en todos los escenarios familiar, social, laboral.

¿Para quiénes es recomendable la risoterapia?

La Risoterapia es transversal, he realizado los cursos para psicólogos, vendedores, médicos, docentes, alumnos de enseñanza media. En realidad es una actividad para todos, ya que permite libertad, creatividad, eliminar el juicio social, es un activador para el ser humano, es un viaje lúdico para quienes quieren vivir experiencias felices sin restricciones.

¿Las sesiones o cursos se realizan en grupos o de forma individual?

Lo ideal es hacerlo en grupos, ya que es una técnica que ocupa el trabajo en equipo aplicando el juego, el baile y la complicidad. No recomiendo hacerlo de forma individual, ya que no tiene la riqueza de aprender de los demás participantes.

¿Cuánto dura cada sesión y en qué consisten?

La duración depende del formato, hay sesiones que duran 2, 4 y 8 horas. Yo me transformo en mis alter egos o personajes para realizar los cursos, ellos son Danny Barry y Endorfino.



Sin duda, la risoterapia no solo logrará disminuir el estrés, sino que también permite desconectarse y pasarlo bien por un rato, escapando de las preocupaciones diarias que nos consumen.

****Daniel Barros, risoterapeuta,**
<http://www.risoterapia.cl>