



Terapia de la Risa Guía Práctica

Universidad de El Salvador
Facultad de Ciencias y Humanidades
Departamento de Psicología

Guía elaborada por:
Ana Karina Barquero
Bethy Morena Hernández
Tatiana Cecilia Ortiz



Universidad de El Salvador
Facultad de Ciencias y Humanidades
Departamento de Psicología



Terapia de la Risa

- Guía Práctica -

Tabla de contenido

Introducción	2
Característica del grupo	3
Definición del grupo	3
Materiales	3
Objetivos	4
Técnicas, Juegos y Ejercicios	4

“Un niño siempre puede enseñar 3 cosas a un adulto: a ponerse contento sin motivo, a estar siempre ocupado con algo y a saber exigir con todas sus fuerzas aquello que desea!!!”



“Rondas Infantiles”



Cantar alegre cualquier corazon humano, y si es acompañado de dinámicas, gestos y movimientos se torna divertido y dinámico, llenándolo de entusiasmo a los/as niños/as, padres de familia y personal médico. Se puede hacer uso de rondas scout.

“Los Abrazos”

Con la ayuda de música alegre, los participantes deberán ir bailando y cantando por el lugar, y cuando el o la facilitadora pare la música, tendrán que abrazar al compañero que esté más cerca. Al principio de 2 en 2, luego 3, luego 4, hasta que todo el grupo se una en un “abrazo colectivo”.



Terapia de la Risa

INTRODUCCIÓN

Esta comprobado que la risa causa diferentes beneficios para el cuerpo y la salud, asimismo es una cualidad innata que todos/as poseemos desde temprana edad, siendo así una de las herramientas más accesibles para conseguir fácilmente una sensación de bienestar y alegría.

*La **Terapia de la Risa**, también llamada Risoterapia, es el uso del humor para promover la salud (física y mental) y el bienestar general. Su objetivo es utilizar el proceso fisiológico natural de la risa para ayudar a aliviar el estrés emocional o físico o malestar.*

El uso de esta terapia aplicada a niños/as con cáncer puede favorecer el proceso de curación y a una mejor asimilación de los tratamientos convencionales del cáncer. También se destaca que no solo participan los niños sino sus padres y el personal médico de la Institución, pues como se dijo anteriormente la risa es algo que todos poseemos y que a todos nos hace bien, y a medida que todos se involucren, se generará una mejor convivencia.

En la presente guía, se detallan algunas técnicas que se usan dentro de los talleres de Terapia de la Risa, con el fin que puedan ser puestas en práctica no solo en el Hospital, sino también en casa con el apoyo de la familia del niño/a.

*La **Terapia de la Risa** posee efectos positivos tanto físicos como psicológicos, entre ellos se pueden mencionar:*

Ejercicio: con cada carcajada se ponen en marcha cerca de 400 músculos; 5 minutos de risa equivalen a 45 minutos de ejercicio aeróbico.

Elimina las toxinas, facilita la digestión y ayuda a reducir los ácidos grasos y las sustancias tóxicas.

Oxigenación: entra el doble de aire en los pulmones, mejora la respiración y oxigena la piel.

Sistema circulatorio: se incrementa la velocidad de la sangre y consigue limpiar las paredes arteriales de pequeños cúmulos de colesterol. Previene el infarto Facilita el sueño y elimina el estrés

Alivia la depresión.

Exteriorización: a través de la risa las personas exteriorizan emociones y sentimientos.

*Mejora la autoestima
Crea sensación de bienestar y elimina la ansiedad*

CONSIDERACIONES ESPECIALES QUE SE DEBEN TOMAR EN CUENTA CUANDO SE VISITA A UN NIÑO/A HOSPITALIZADO:

(Escrito por Patch Adams)



Los niños no son adultos pequeños. Una estancia en el hospital puede ser muy atemorizante y mucho más lenta que la vida habitual de un niño. Mucho se ha logrado en hacer los hospitales más divertidos para los niños que para adultos.

Es una bendición que muchos hospitales permiten a los padres pasar la noche con el/la niño/a. Los videojuegos y la televisión han sido de gran ayuda para pasar el tiempo, pero a menudo el/la visitante puede verse frustrado por tener que competir con la pantalla. En un hospital, hay que estar contento de jugar en el mundo del paciente. Si usted conoce el niño, venga preparado para jugar lo que a él o ella le gusta. Este es un buen momento para dejar que su lado gracioso se haga cargo. Cuando se es divertido/a, se puede elevar el estado de ánimo del resto de la sala y ayudarles a todos los que están alrededor. La enfermedad puede causar que un niño se sienta fastidiado o tranquilo. Acepte a los niños como son y muestre ternura hacia ellos.



Como sea que los/as niños/as actúen, ellos/as aprecian su visita. Eso les ayuda a desviar sus miedos y la soledad. A veces los niños muy enfermos muestran gran heroísmo. Que esto sirva de inspiración para cuando aborde los problemas en su propia vida

“Pintacaritas”

Es una técnica sencilla en la cual se deben pintar dibujos en las caritas de los niños/as, cada uno decidirá que quiere que se le dibuje. La pintura debe ser lavable e hipoalergénica (pintura de dedo).



“Show de Payaso y Globoflexia”

OJO: Si en dado caso hay un niño/a que no se sienta a gusto con el o los payasos, se deberá respetar y cambiar de actividad. Es aún más recomendable que el payaso gane la confianza del niño y este le autorice a realizar el show, tomando en cuenta que la finalidad es hacerles reír y no causarles miedo o



Desarrollar un pequeño show con la participación de un payaso que divierta y entretenga a los niños. Dentro del show se puede hacer uso de la globoflexia para darle a cada niño una figura hecha de globo.



“Cine de la Risa”

En grupo se deberán juntar para ver una película infantil que divierta a los niños, de preferencia que no sea de larga



“Los Títeres de la Alegría”

Haciendo uso de un escenario o teatro improvisado (hecho de sábanas o de cartón), se desarrollará una historia con títeres de calcetín. La historia deberá contener un relato que exponga la situación que viven los niños/as en el hospital e involucrar el buen humor y la participación de todos/as.

Se recomienda que la historia sea corta para mantener la atención de los/as niños/as. Asimismo, una variación podría ser un “Cuenta Chistes” donde los títeres contarán diferentes chistes que hagan reír a los participantes.

“Cuenta Cuentos”

Una de las formas de entretener a los niños desde siempre ha sido contarles cuentos, les tranquiliza, les mantiene atentos y les divierte. La idea central será contarles una historia de

la forma más creativa posible, está no debe ser muy larga y debe incluir la participación de los niños/as para que sean parte del cuento.

**CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO**

Niños/as con cáncer internos en Oncología

Grupo heterogéneo

10 a 15 niños/as

DEFINICIÓN DEL GRUPO

Se trabajará durante 40 minutos con un grupo de niños/as de entre 6 a 12 años. La característica principal del grupo es

que sean niños que padecen de cáncer. Se recomienda que para mejores resultados, los/as niños/as que participen a la actividad, de preferencia no hayan recibido en las horas previas tratamiento de quimioterapia. Que sean niños/as que simplemente quieran pasarlo bien y olvidarse del estrés y preocupación causado por la enfermedad.

El personal médico o los padres de familia tendrán derecho a involucrarse a las actividades, en pro del bienestar de los niños y el bienestar propio.

MATERIALES

Narices de payasos (suficientes para los facilitadores, niños, personal médico y padres)

Pintura de dedo

Globos

Música y grabadora

Páginas y crayolas

Títeres de calcetín

Películas infantiles, entre otros...



OBJETIVOS

- Relajar las tensiones provocadas por el ritmo de la enfermedad y del hospital.
- Reconocer la risa como el principal antídoto contra el estrés, el dolor, la angustia y la enfermedad.
- Generar una sensación de bienestar en los/as niños/as participantes
- Potenciar un ambiente alegre y dinámico en el que el niño/a se sienta cómodo y empiece a ser parte de cada una de las actividades
- El objetivo principal es lograr y mantener la sonrisa de cada uno de los participantes y contagiar con buen humor a todos los que estén alrededor.

TÉCNICAS, JUEGOS Y EJERCICIOS

“Las Muecas de la Risa”

Primero se harán pequeños movimientos de los músculos de la cara, él o la facilitadora deberá hacer un ejemplo de cualquier mueca, y así cada uno de los participantes (niños/as, personal médico, padres de familia, etc.) deberán hacer muecas e irán “gritando”: *jajaja, jejeje, jijiji, jojojo, jujuju...* consiguiendo así, que se mueva y relaje toda musculatura de la cara.



“El Espejo Descompuesto”



Formados en pareja, mirándose frente a frente, el o la niño/a realizará un movimiento y quien tenga en frente deberá realizar el mismo movimiento pero de forma contraria, así por ejemplo si levanta el brazo derecho, la otra persona levantará el brazo izquierdo; si uno se sienta, el otro se para; si uno pone cara triste, el otro sonreirá, y así sucesivamente hasta cambiar de roles.

“El Baile Bailarín de ...”

En este juego los/as niños/as serán espectadores y jueces de un Show de Baile espectacular donde los participantes bailarines serán: enfermera/o, doctor/a, mamá y/o papá. Quienes irán pasando uno por uno presentados con la frase “Ahora el baile bailarín de... (por ejemplo: “de la enfermera bailarina)””. Se trata que todos los bailarines disfruten como niños, siendo creativos al bailar y logrando divertir a los niños espectadores, quienes decidirán quién bailo mejor y los hizo reír.

