



INSTITUTO EXON

CURSO SUPERIOR DE RISOTERAPIA

Curso · Online

¡50% de ahorro!

139 € ~~278 €~~ IVA inc.

Descripción

Tipología	Curso
Nivel	Nivel intermedio
Metodología	Online
Horas lectivas	200h
Duración	Flexible
Inicio	Fechas a elegir
Campus online	Sí
Servicio de consultas	Sí
Tutor personal	Sí

En la búsqueda de una vida más alegre, saludable y positiva, muchas personas se encuentran atrapadas en la rutina y el estrés de la vida cotidiana. Sin embargo, Emagister tiene la solución perfecta para aquellos que desean redescubrir la alegría de reír y encontrar un camino hacia la felicidad a través del Curso Superior de Risoterapia impartido en modalidad online por el reconocido INSTITUTO EXON. Una experiencia transformadora que te permitirá redescubrir la alegría y el humor en tu vida cotidiana. A medida que avanzamos en edad, la risa se convierte

en un recurso cada vez más valioso para elevar el ánimo y mejorar la calidad de vida.

En este curso, no solo aprendes a reír con mayor frecuencia, sino que también obtienes las herramientas y conocimientos necesarios para aprovechar al máximo los beneficios de la risoterapia. El programa es completo y diverso, abarcando una amplia gama de temas relacionados con la risoterapia. Exploras en profundidad los beneficios de la risoterapia, comprendiendo cómo puede aliviar el estrés, mejorar la salud emocional y fortalecer las relaciones interpersonales. Descubres cómo la risoterapia se ha convertido en una disciplina relevante y eficaz en la sociedad actual, utilizada en entornos terapéuticos, educativos y empresariales. Aprendes cómo la risoterapia puede fortalecer tu confianza en ti mismo, fomentar una actitud optimista y ayudarte a enfrentar los desafíos de la vida con una perspectiva más alegre y resiliente.

No permitas que la rutina y el estrés te roben la alegría y la vitalidad. Únete a este emocionante viaje hacia una vida más feliz, saludable y positiva a través de la risoterapia. Haz clic en “Pide información” en esta página de Emagister y comienza tu camino hacia una transformación personal significativa hoy mismo.

Información importante

Precio a usuarios Emagister:

Instalaciones y fechas

Online

INICIO

Fechas a elegir

Matrícula abierta

Preguntas & Respuestas

Opiniones

Logros de este Centro



2024	2023	2022	3 AÑOS
------	------	------	-----------

¿Cómo se consigue el sello CUM LAUDE?

Materias

Risoterapia
Terapia alternativa
Emociones
Expresión corporal
Risa

Profesores



Adriana Casado

TUTORA

Temario

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. FISIOLÓGÍA 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