



## *Área de Desarrollo Personal*

### *Cursos*

- La Alegría Generadora de Salud
- Risoterapia
- Desarrollo Personal: Vivir bien, Sentirse mejor

### *Talleres*

- Pensamiento Positivo
- ¿Cómo te Sientes Hoy?. Descubriendo tus Emociones



## *La Alegría Generadora de Salud* .....

Este curso ofrece información sobre los beneficios del estado de ánimo positivo y su aplicación en la vida cotidiana y herramientas para descubrir y disfrutar del humor como generador de salud.

Pretende adquirir mayor seguridad, luchar contra el sentido del ridículo y generar emociones placenteras y divertidas.



### *Contenidos:*

- La alegría y la salud.
- La alegría en nuestra infancia.
- La alegría y la familia.
- La alegría en sociedad.
- La alegría y la risa.
- La alegría y la felicidad.
- La alegría de jugar sin límite de edad.
- La alegría en la madurez.
- La alegría como actitud.
- La alegría como forma de quererse uno/a mismo/a.



### *Duración:*

14 horas.

.....

## Risoterapia .....

Este curso pretende descubrir los beneficios del humor y la risa, favorecer la expresión corporal y las relaciones interpersonales, desde una metodología grupal, dinámica y participativa.

### **Contenidos:**

- Introducción a los beneficios del humor y la risa.
- Reconocer el humor como uso cotidiano: relativizar la realidad.
- Dinámicas que fomentan la expresión individual.
- Autoestima, autoconocimiento y autoaceptación.
- Feedback con risas. Recuperar nuestra risa interior. Conectar con el cuerpo.
- Motivación y humor. Adaptarse al cambio con rapidez e ingenio.
- Conciencia de ritmo y humor. Ser generadores de nuestra alegría.
- Favorecer el humor mediante ritmo y movimiento. Trabajar la tolerancia a la frustración.
- Comunicarnos desde el humor. Lograr un mayor grado de comunicación asertiva y socialización.

### **Duración:**

8 horas.



## Desarrollo Personal: Vivir Bien, Sentirse Mejor.....

Este curso facilita información sobre distintos aspectos del ámbito de la psicología positiva con la finalidad de promover un envejecimiento más activo y saludable, en cuanto a estilos de vida y funcionamiento físico, mejora del funcionamiento cognitivo, mantenimiento del nivel de funcionamiento afectivo y de afrontamiento e interés en el funcionamiento social y participativo.

### **Contenidos:**

- Inteligencia Emocional.
- Autoconcepto y autoestima.
- Comunicación asertiva.
- Empoderamiento y autocuidado.

### **Duración:**

8 horas.





## *Pensamiento positivo y efectos terapéuticos de la risa .....*

Este taller pretende favorecer un estilo de pensamiento optimista, aprender a valorar y disfrutar lo que tenemos en el momento presente de la vida y analizar qué nos impide reírnos y aprender a superarlo.

La risa también aumenta la tolerancia al dolor, incrementa el ritmo cardíaco, el pulso y estimula los órganos internos. Se pone el acento en el valor de intercambio y comunicación que la risa tiene en función del contacto con otras personas.

### **Contenidos:**

- El pensamiento: tipología e influencia en nuestro mundo de creencias, valores y actitudes.
- Pensamientos negativos y estrategias de afrontamiento.
- Toma de decisiones y herramientas prácticas para el cambio de pensamiento.
- Sentido del humor ¿Qué nos quita el humor?
- Claves del humor: Técnicas para mejorarlo.
- Cargar pilas: Gimnasia mental.
- Ejercicios de expresión corporal, solos o en grupos y por parejas.
- Ejercicios para provocar la risa y aliviar tensiones y emociones.

### **Duración:**

6 horas.

---



## ¿Cómo te sientes hoy?

### Descubriendo tus emociones .....

Este taller va a facilitar información sobre los distintos tipos de emociones, identificar cómo afectan a nuestro estado físico y psicológico, aprender a controlarlas a nivel individual y su repercusión social, y enseñar técnicas de relajación.

#### **Contenidos:**

- Emociones a las que nos enfrentamos en nuestro día a día. Tipos de emociones.
- ¿Cómo nos afectan las emociones?. Consecuencias físicas, psicológicas y conductuales.  
Ejercicios prácticos:
  - “Registro de Emociones”.
  - “Reconocimiento de emociones en distintas situaciones”.
- Las emociones en las relaciones sociales. Cómo controlar o fomentar dichas emociones para tener relaciones sociales y familiares positivas.  
Ejercicios prácticos:
  - “¿Cómo reacciono ante una situación social positiva o negativa?”
  - “ Conócete a ti mismo/a haciendo uso de las emociones”.
- Los recuerdos y su influencia en las emociones.
- Técnicas de respiración y de relajación muscular.  
Ejercicios prácticos.

#### **Duración:**

6 horas.

.....