



Humorterapia
para la Salud
Mental





Antecedentes:

El humor es un conjunto de fenómenos complejos que forma parte esencial de la naturaleza humana. A través de los tiempos, los antropólogos nunca han encontrado una cultura o una sociedad que estuviera completamente desprovista de humor. Diferentes corrientes filosóficas conocen desde hace siglos la importancia de la risa y el sentido del humor.

Hace más de 4000 años había en el antiguo imperio chino templos donde las personas se reunían para reírse con la finalidad de equilibrar la salud. En la India existen templos sagrados donde se practica la risa. En otras culturas antiguas existía la figura del "payaso sagrado" o "doctor payaso", un hechicero vestido y maquillado que ejecutaba el poder terapéutico de la risa para curar a los guerreros enfermos.

En los últimos 30 años se ha avanzado mucho en la aplicación de la risa como terapia. Las investigaciones más recientes se están llevando a cabo en Suiza aunque los pioneros en crear centros dedicados a la risa han sido los estadounidenses y canadienses, con Patch Adams a la cabeza quien obtuvo beneficiosos resultados, a partir de los cuales comenzó a utilizarse la técnica de la terapia de la risa en hospitales de todo el mundo.

Con estos antecedentes, queda claro que el "Humor" no es algo novedoso sino que ha sido conocido y utilizado a lo largo de la historia.

Objetivos:

- Potenciar el desarrollo de actitudes positivas para la vida, disminuir la depresión, la angustia, el estrés, así como el mantenimiento y la mejora de la salud mental de la población en general, a partir de la utilización del poder de la herramienta del humor.
- Impulsar el buen humor y la risa sanadora, facilitar la relajación, y la recreación en la fuente de la creatividad, inspiración y de la imaginación. Desarrollar la libertad de expresión de nuestras emociones y disfrutar del presente con humor amor y felicidad.



¿Qué es la Humorterapia para la Salud Mental?

¿Sabías que echarse unas buenas carcajadas puede equipararse a 10 minutos de ejercicio físico? Se ejercitan los músculos de la cara, el torso, los pulmones, los brazos, el abdomen, el diafragma... así hasta casi 400 músculos. Reírse ayuda a quemar calorías. Es por eso que la risa se asocia a la longevidad.

Reírse ayuda en la cura de la depresión, la angustia y el estrés. Disminuye la producción de las hormonas que causan estrés. Nos ayuda a sentirnos mejor. Mejora la oxigenación del cerebro y del cuerpo en general. Regula el pulso cardíaco, relaja los músculos tensos y disminuye la presión arterial.

Además, se genera una mayor respuesta del sistema inmunológico ante la enfermedad. Sirve para descargar tensiones. Alivia el insomnio al producir una sana fatiga que el sueño repara con facilidad.

A nivel psicosocial potencia la creatividad y la imaginación. Fortalece los lazos afectivos e incrementa la confianza y la autoestima. Es una técnica eficaz para eliminar pensamientos negativos. No se puede sufrir a la vez que te ríes.





Beneficios de la Humorterapia para la Salud Mental

La risa y el humor tienen estrecha relación con la fisiología y con las manifestaciones musculares, respiratorias, nerviosas y psicológicas. Los efectos son múltiples, positivos y recomendables.

Efectos Psicológicos

- Elimina el estrés. Se producen endorfinas, serotonina y dopamina que elevan el tono vital, nos hacen sentir más despiertos y producen satisfacción y felicidad.
- Alivia la depresión. Se produce una disminución del cortisol, ayudando a la prevención, mejora y/o curación de los problemas ocasionados por las cargas mentales. Permite ser más receptivo y ver el lado positivo de las cosas.
- Mejora de autoestima.
- Ayuda a mejorar la imaginación, intuición y creatividad.
- Proceso de regresión. Es decir, se produce un retroceso a un nivel anterior de funcionamiento mental o emocional, generalmente como un mecanismo para aliviar una realidad que se percibe como dolorosa o negativa.
- Exteriorización. A través de la risa las personas exteriorizan emociones y sentimientos.
- Favorece la resiliencia.

Efectos sociales

- Carácter social. Aumenta las relaciones interpersonales, mejorando las habilidades de comunicación. Desinhibe y aleja la timidez.
- Facilitación de situaciones sociales incómodas.
- Ayuda a cambiar el clima organizacional y el ambiente hospitalario.
- Carácter contagioso.



Beneficios de la Humorterapia para la Salud Mental

Efectos físicos

- **Músculo esquelético.** Con cada carcajada se pone en marcha cerca de 400 músculos incluidos algunos del estómago que sólo se pueden ejercitar con la risa. Aumenta la flexión muscular y tonifica. Ayuda también a adelgazar reactivando el sistema linfático.
- **Respiratorio.** Entra el doble de aire en los pulmones, lo que mejora la respiración y aumenta la oxigenación de los tejidos.
- **Circulatorio.** Es capaz de incrementar la velocidad de la sangre y limpiar las paredes arteriales de pequeños cúmulos de colesterol. Previene el infarto debido al movimiento interno que produce el diafragma, fortaleciendo además al corazón y los pulmones.
- **Digestión y eliminación.** El diafragma origina un masaje interno que facilita la digestión y evita el estreñimiento. La vibración del hígado favorece la secreción de jugos gástricos y saliva ayudando a la digestión. Quema calorías.
- **Analgésico.** Durante el acto de reír se liberan endorfinas, por lo que cinco o seis minutos de risa actúa como analgésico.
- **Inmunológico.** Aumentan las proteínas que combaten las infecciones gamma. Fortalece el sistema inmunitario aumentando las IgA y las células T.
- **Masaje.** La columna vertebral se estira.
- **Limpieza.** Se lubrican y limpian los ojos con lágrimas. La carcajada hace vibrar la cabeza y se despeja la nariz y el oído. Las vibraciones a nivel abdominal favorece la eliminación de sustancias tóxicas. Además, se consigue limpiar las paredes arteriales de pequeños cúmulos de colesterol.
- **Sueño.** Las carcajadas generan una sana fatiga que ayuda a mejorar el insomnio permitiendo el descanso físico e intelectual.
- **Rejuvenecedor.** Tiene efecto tonificante y antiarrugas al estirar y estimular los músculos faciales.



¿Qué elementos componen la herramienta de Humorterapia para la Salud Mental?

Esta herramienta usa el poder del Coaching, la conexión de la Lúdica y lo humano del Humor, para potencializar el desarrollo de actitudes positivas para la vida, así como el mantenimiento y la mejora de la salud mental.




Fases de la Humorterapia para la Salud Mental




DIAGNÓSTICO

Aplicación del Test Diagnóstico



OBJETIVOS DEL PROYECTO


Potenciar el desarrollo de actitudes positivas para la vida, disminuir la depresión, la angustia, el estrés, así como el mantenimiento y la mejora de la salud mental de la población en general, a partir de la utilización del poder de la herramienta del humor.



EJECUCIÓN DE INTERVENCIÓN

Diseño y aplicación de actividades totalmente personalizadas:
Posibles actividades

- RPR Respiración Profunda de la Risa
- Stand Up Coaching
- Clown Coaching
- Teambuilding



SEGUIMIENTO

Entrega de material Fotográfico y Audiovisual.
Video de la actividad.
Generación de compromisos.

Nuestro Equipo de Trabajo

Somos un equipo de profesionales y especialistas en gestión empresarial que apoya a las organizaciones en la identificación y desarrollo de las mejores soluciones, para optimizar recursos financieros, humanos y de gestión, con énfasis en el incremento de la productividad organizacional.



Laura Bonilla

Master en Planificación y Dirección Estratégica

Ingeniera en Electrónica y Telecomunicaciones

Especialista en Metodología IMESUN - OIT

Consultora en Emprendimiento Life Coach

Especialista en Coaching con Humor



José Bonilla

Artista Profesional

Experto en Risoterapia

Comediante

Especialista en Coaching con Humor



Pilar Bonilla

Ingeniera Agrónoma

Consultora en Comunicación y Marketing Político

Producción de radio y televisión

Artista Profesional

Experta en Risoterapia

Comediante

Especialista en Coaching con Humor



Geovanny Meza

Magíster en Seguridad y Desarrollo con Mención en Gestión Pública y

Gerencia Empresarial

Máster Practitioner en PNL

Coach Estratégico y Consultor en

Psicología Positiva

Hipnoterapeuta

Trainer Certificado por la OIT



"El Indio Manuel y la Comadre Rosita"

Artistas profesionales, comediantes, con más de 40 años de trayectoria artística a nivel nacional e internacional



Inversión:

Rubro	Cantidad	Descripción	Valor (sin IVA)
Taller de coaching con humor	100 a 130 personas	Participación de 4 facilitadores en un taller con una duración total de 5 horas	\$ 50 por persona

Incluye:

Toda la metodología Humorweaning, (Diagnóstico, Diseño y Ejecución de las Actividades, Registro Audio Visual, Seguimiento Personalizado FEED BACK).

Contactos:



Ing. Laura Bonilla
099 944 2560

Ing. Pilar Bonilla
098 623 6814

laurybonilla29@gmail.com

