



www.shutterstock.com · 136685702

# TÉCNICAS DE RISOTERAPIA Y MANEJO DEL ESTRÉS

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

**Modalidad**  
**Presencial/Elearning**

**Reunión con Relator**  
**Costo 0**

**Incluye**  
**Diploma y Certificado**





## Objetivo general

El objetivo general del curso de Risoterapia Manejo del Estrés es proporcionar a los participantes herramientas y técnicas para manejar el estrés a través de la risa, promoviendo así el bienestar emocional y la salud mental.



## Objetivos específicos

- 1. Aprender las bases teóricas de la risoterapia y su aplicación en la gestión del estrés.
- 2. Practicar diferentes técnicas de risoterapia para experimentar sus beneficios a nivel personal.
- 3. Comprender las diversas aplicaciones de la risoterapia en diferentes contextos para poder implementarla de manera efectiva.



## Modalidad

Presentamos todas las modalidades que ofrecemos a nuestros alumnos.



### ONLINE

Clases asincrónicas, entregándote la libertad de estudiar en el momento y lugar que tú decidas.



### ONLINE EN VIVO

Clases remotas en vivo, donde profesor y alumnos se conectan e interactúan en tiempo real, en una fecha y horario establecido



### PRESENCIAL

Asiste físicamente a las clases, en nuestras salas o en las propias dependencias del cliente.

## Temario del curso:

### **Módulo 1: Introducción a la Risoterapia y al Estrés Laboral**

Objetivos del curso  
Definición de risoterapia  
Historia y evolución de la risoterapia  
Concepto de estrés laboral  
Impacto del estrés en la salud y el rendimiento laboral  
Relación entre risa y reducción del estrés

### **Módulo 2: Fundamentos Científicos de la Risa y el Estrés**

Beneficios fisiológicos de la risa  
Efectos de la risa en el sistema cardiovascular, respiratorio e inmunológico  
Fisiología del estrés  
Hormonas del estrés: cortisol y adrenalina  
Cómo la risa contrarresta los efectos del estrés

### **Módulo 3: Técnicas de Risoterapia**

Juegos y dinámicas de grupo para provocar la risa  
Ejercicios de risa inducida  
Técnicas de respiración y relajación  
Uso del humor y la comedia en la vida diaria  
Integración de la risa en la rutina laboral

### **Módulo 4: Evaluación y Manejo del Estrés Laboral**

Identificación de factores estresantes en el entorno laboral  
Autoevaluación del nivel de estrés  
Estrategias para la gestión del tiempo y la organización

Técnicas de relajación y mindfulness  
Implementación de pausas activas y microdescansos

### **Módulo 5: Desarrollo de la Resiliencia y el Bienestar Emocional**

Concepto de resiliencia  
Fortalecimiento de la resiliencia personal y colectiva  
Prácticas de gratitud y pensamiento positivo  
Desarrollo de la inteligencia emocional  
Construcción de un entorno laboral positivo y colaborativo

### **Módulo 6: Comunicación Asertiva y Relaciones Interpersonales**

Importancia de la comunicación en la reducción del estrés  
Técnicas de comunicación asertiva  
Manejo de conflictos en el lugar de trabajo  
Fomento de relaciones laborales saludables  
Impacto de la empatía y la escucha activa

### **Módulo 7: Implementación de Programas de Bienestar en el Trabajo**

Diseño de programas de bienestar y risoterapia en empresas  
Estrategias para la promoción del bienestar integral  
Evaluación del impacto de los programas de bienestar  
Testimonios y casos de éxito  
Adaptación de las técnicas a diferentes entornos laborales

### **Módulo 8: Prácticas y Simulaciones**

Realización de sesiones prácticas de risoterapia

y mucho más...

## Datos del Organismo Capacitador:

Nombre Empresa OTEC:	Capacitaciones GoCursos SPA
Rut:	77919346-2
Giro:	Servicio de Capacitaciones
Dirección	Irrazaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile
Cuenta Bancaria	Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander
Email:	contacto@gocursos.cl