

El **estrés** y **ansiedad** desaparecen cada vez que te ríes.

RISOTERAPIA ACTIVA

Team Building **para reír** **y cohesionar**

con **Ramón Muñoz**



¿Quién lo imparte ?

Me llamo Ramón Muñoz, soy cómico profesional y comencé en la comedia como [guionista en el programa “El Informal”](#) de Telecinco, con cuya plantilla gané el **premio Ondas 2001** al mejor programa de entretenimiento.

En 2002 me subí a los escenarios con el nombre artístico Ramón LSD y llevo 15 años en la cartelera de Barcelona, donde he estrenado 12 espectáculos y acumulado más de 2.200 funciones en teatros.

Darme cuenta que las personas cuando ríen olvidan sus problemas y están más animadas me hizo preguntarme si este bienestar podría aplicarse en su lugar de trabajo. El reto me motivó a preparar esta formación sobre la risa con el **objetivo de mejorar el buen humor en el trabajo, las relaciones interpersonales y prevenir el burnout.**

Puedes ver un breve vídeo [pinchando aquí](#).



La importancia de la risa

Según los estudios, si de niños nos reímos unas 300 veces al día, de adultos apenas 25. El motivo lo tenemos principalmente en el estrés diario que sufrimos por el trabajo y la ansiedad por estar constantemente pensando en qué será de nosotros mañana. Es tal la presión de ambas que no dejamos espacio en nuestra cabeza para relajarnos y reír.

Sin embargo, la risa es muy necesaria para nuestro bienestar. Libera endorfinas, disminuye las cantidades de cortisol (la llamada “hormona del estrés”) y otras variaciones químicas relacionadas con la **reducción del estrés y ansiedad** según [este estudio médico](#) de 2016.



En el trabajo, además, el buen humor entre los trabajadores puede incrementar hasta un 10% la productividad [según demostró](#) la Universidad de Ohio.

Reír nos hace sentirnos bien y, además, liberados pues nadie puede reír si está preocupado. Y si además lo hacemos en compañía, **compartimos nuestro buen humor** con otras personas que nos transmiten el suyo con lo que el efecto se multiplica.

Los **objetivos** del taller



En mis espectáculos de comedia el público olvida sus problemas al reír y vuelve a ser feliz por unos instantes. Sin embargo, hay un tipo de risa que no hallan: la que brota de bromear con otras personas y de sentirse cómplice con ellas.

Recuperarla mediante dinámicas será el objetivo principal del taller en el que, además, buscaremos:

- Impulsar el buen humor y la risa como desestresantes.
- Desarrollar la libertad de expresión de emociones y sentimientos.
- Cambiar nuestra perspectiva y trabajar el enfoque positivo.
- Aprender a gestionar preocupaciones.
- Mitigar los efectos del síndrome de burnout.
- Experimentar un clima de equipo positivo.

El **método**

La metodología del taller es muy activa, animando en todo momento a participar a los asistentes en las distintas dinámicas.

Todas las actividades propuestas serán voluntarias de realizar por los asistentes y el taller se articulará mediante las 5 fases siguientes:

Fase 1 (10 min)	Presentación e introducción sobre el contenido de la formación.
Fase 2 (120 min)	Juegos rompe hielo y dinámicas de movimiento, con el objetivo de liberar estrés, favorecer la segregación de endorfinas y la cohesión entre los participantes.
Fase 3 (15 min)	Puesta en común de las sensaciones e impresiones de los asistentes.
Fase 4 (40 min)	Beneficios de la risa en el trabajo y cómo atraerla a nuestra rutina. Herramientas para mejorar el buen humor entre los compañeros con el objetivo de llegar a la risa.



¿A **quién** va dirigido ?

La sesión está diseñada para fomentar la cohesión grupal y establecer dinámicas colaborativas positivas basadas en la risa. Ideal para **combatir el burnout**.

La duración inicial es de **3 horas** pero podría variar dependiendo del número de participantes. Puedes ver un vídeo promocional [pinchando aquí](#).

Los **requisitos**

Para la parte de las dinámicas será necesaria una sala de al menos 120 m² de suelo liso (tipo gimnasio) y sin columnas de por medio. Una silla plegable por participante permitiría añadir más dinámicas pero no es imprescindible.

Para la parte formativa será necesaria una sala de al menos 20 m² con asientos y con posibilidad de uso de proyector. De no poder contar con esta segunda sala, se realizaría en la primera.

El número de asistentes estará entre 10 y 20 personas, siendo muy recomendable que sea número par para poder realizar 2 equipos de igual número. Será necesario para ellos acudir con:

- ✓ Ropa cómoda para moverse y jugar (evitar faldas y vestidos)
- ✓ Calcetines no deslizantes (algunas actividades se harán descalzos).
- ✓ Botella de agua para hidratarse (opcional).
- ✓ Varias hojas de periódico.
- ✓ Un pañuelo o similar para vendarte los ojos.

Contacto:



Ramón Muñoz

www.ramoncomico.com



[e-mail](#)