

Índice

<i>Introducción</i>	13
PROPUESTA METODOLÓGICA	15
1. Beneficios de reducir el estrés a través de la risa	15
2. Metodología	17
3. Partes de una sesión de risoterapia	18
4. Destinatarios	18
5. La importancia de la expresión corporal	19
6. Materiales necesarios para el desarrollo de la sesión	22
7. Espacios y escenarios	23
CAPÍTULO 1	
JUEGOS DE PRESENTACIÓN Y DINÁMICA DE GRUPO ...	25
1. Dime tu nombre	25
2. Presentarse por gestos	26
3. Decir «¡Caca!»	26
4. Los aplausos	26
5. Los tipos besos	27
6. Ronda de chistes	28
7. Los tipos de saludos	28
8. La palabra mágica	29
9. El juego del tapón	29
10. El paso del aire para contener bien la risa	29
11. Orquesta de risas	30
12. Marcianito	30
13. Tierra-mar	31

14. La careta	31
15. Naranja-limón	32
16. El alien	32
17. Las cuatro esquinas	33

CAPÍTULO 2

JUEGOS DE ACTIVIDAD Y PARTE INTERMEDIA

1. Imita a tu animal	35
2. La caja china	36
3. Las tres esquinas	36
4. Convénceme de que no me vaya	37
5. Lucha, por equipos, de refranes y canciones	37
6. Imitaciones	38
7. Actividades con globos	38
8. El director de la orquesta	40
9. Las estatuas	41
10. Las estatuas de alambre	41
11. ¡Abrazame!	41
12. Las agrupaciones	42
13. Dibujar números con el culo	42
14. Utilidades de los objetos	43
15. ¡Adivina qué es!	43
16. Tararea la canción	43
17. Atrévete	44
18. La sombra	44
19. El clown	44
20. Déjate caer	45
21. Contar una anécdota	45
22. Presentador, profesional e intérprete	46
23. El mimo y el espejo	46
24. El semáforo	47
25. Las sillas de la música	47
26. Juegos con paracaídas	48

27. Juego del twister	49
28. Métete en el aro	49
29. Contar chistes	49
30. Hacer reír al compañero	50
31. Los besos	50
32. Cómo canta la gallina	50
33. El limbo	51
34. Cruzar el río	51
35. Love	52
36. Las pinzas	52
37. Inquilino, pared y terremoto	53
38. La rueda de la música	53
39. La gallina y los polluelos	54
40. Cadena humana	54
41. El paseo del aro	55
42. Zig, zag, zug, boing	55
43. Contar un cuento inventado entre todos	56
44. La chuleta revoltosa	56
45. Pelea de gallos	57
46. Pulso de pulgares	57
47. ¿Cuántos dedos tengo?	57
48. Echar del ring al compañero	58
49. Los coches de choque	58
50. El tren de la risa	58
51. Pasarse la carta con la boca	59
52. Cógeme la colita	59
53. Romeo y Julieta	60
54. El photocall	60
55. Los apoyos	60
56. Las tres en raya con aros y telas	61
57. El teléfono escacharrado	61
58. Transportar una pelota con los pies en la pared	61
59. El tragabolas con barreños pequeños	62
60. Partido de kin-ball	62

CAPÍTULO 3

JUEGOS PARA SESIONES DE CLASES CONTINUADAS 65

1. Concierto de famosos	65
2. Anuncios y series de televisión	66
3. Nuestro videoclip	66
4. El ventrílocuo o muñeco	66
5. ¡Vamos a un concierto!	67
6. Los enanitos	67
7. Inventa un cuento, chirigota o teatro	67
8. Teatro de sombras	68
9. ¡Inventa un programa de televisión!	68
10. Representación de sketch	68
11. Acrosport	70
12. Aprendizaje de trucos de magia	70
13. Juegos de mesa	71
14. Festival de la canción	71
15. Sesión de juegos tradicionales y populares	72

CAPÍTULO 4

JUEGOS DE RELAJACIÓN Y FINAL DE LA SESIÓN 75

1. Píllame con tu pelota	75
2. Masajes	76
3. Contagia la risa de barriga en barriga	76
4. Globoflexia	77
5. Juegos con globos de agua	77
6. Bailes	77
7. Pintura de caras	78
8. La broma del rey de los monos	78
9. Caramelo y huevo	78
10. La máquina agrandadora	79
11. Romeo y Julieta con almohada	79
12. El colacao y la vela	80
13. El reloj	80

14. Canciones	81
1. El gusanillo o sevillanas del campo	81
2. Noche de cabaret	82
3. Viajar en tren	83
4. ¡Qué bien me lo he pasado!	83
5. La anaconda	84
6. Ni una sola hamburguesa	84
7. Laram lam lero	85
8. ¡Tiburón, tiburón!	86
9. Ayer fui al pueblo a ver a la Mari	86
10. Cómo me gustan las papas aliñás	86
11. La vaca lechera	87
12. Soy una taza	87
13. Un tallarín	88
14. ¡Soy un gusano! Ú-ne-te	88
15. Manos alanti, dómino prieto	89
16. La familia sapo	89
17. El pollo	90
18. Canción de los dedos	90
19. Súbete al tren de la risa	91
 <i>Anexo: Yincana de risoterapia</i>	 93
<i>Conclusión</i>	97
<i>Bibliografía</i>	99