RUEDA DE MUECAS Y RISAS

Creatividad aplicada a la tristeza (Actividad 12/12)

DESCRIPCIÓN

"Rueda de caras y risas" es una técnica de risoterapia. La risoterapia es una técnica psicoterapéutica que utiliza la risa como herramienta fundamental. La risoterapia consiste en la utilización de diferentes ejercicios, actividades y dinámicas a través de las cuales se conduce a una persona o a un grupo de personas a un sentimiento de desinhibición que les hace llegar al binomio risa ensayada-risa espontánea, que les llevará a experimentar beneficios físicos, psicológicos, emocionales y espirituales.

La risa es una manifestación de alegría y bienestar y, en definitiva, una liberación emocional. La risa puede generar cambios fisiológicos directos en los sistemas musculoesquelético, cardiovascular, inmunológico y neuroendocrino, que se asocian a un efecto beneficioso a corto y largo plazo. Además, la risa puede conducir a estados emocionales más positivos, que a su vez pueden tener efectos beneficiosos directos sobre la salud y la calidad de vida. Además, la risa puede optimizar las estrategias para combatir el estrés, la ansiedad y la tristeza, así como aumentar la tolerancia subjetiva al dolor y, por último, puede aumentar las competencias sociales del individuo, que, en consecuencia, se mostrará más accesible y satisfecho en sus relaciones sociales.

La actividad de risoterapia seleccionada es la "rueda de muecas y risas", que consiste en repartir globos y rotuladores a todos los participantes, cada uno de los cuales es responsable de dibujar una cara/emoticono en su globo. Los globos se pasarán de participante a participante y todos tendrán que imitar las caras que se han dibujado en ellos. Esto les inducirá a reírse espontáneamente de sí mismos y de sus compañeros..

OBJETIVOS

La actividad, "La rueda de muecas y risas", tiene como objetivos:

- Utilizar el juego y la sonrisa para contribuir a mejorar la salud y aumentar el bienestar general de las personas mayores.
- Contribuir a la buena salud y al estado de ánimo de las personas mayores potenciando su felicidad y alegría.
- Combatir la tristeza y reducir los momentos negativos en la vida de las personas mayores.
- Al tratarse de una terapia de grupo en la que se hacen muecas, es fundamental romper la barrera de la vergüenza. Esto puede ayudar a:

Disclaimer: Descargo de responsabilidad: El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

- Mejorar las relaciones interpersonales y la capacidad de comunicación y de trabajo en equipo de las personas mayores y de sus cuidadores.

RECURSOS Y MATERIALES

Los recursos y materiales necesarios para llevar a cabo esta actividad son:

- Globos
- Rotuladores permanentes
- Sillas (si los participantes necesitan hacer la actividad sentados, mismo número de sillas que de participantes)

IMPLEMENTACIÓN - INSTRUCCIONES

Este ejercicio puede desarrollarse con diferentes grupos de personas, desde niños hasta adultos mayores. Los materiales necesarios son globos y rotuladores con tinta permanente.

El coordinador, animador o facilitador de la actividad tiene que dar un globo a cada participante para que lo infle y lo ate. Si las personas mayores con las que hacemos la actividad tienen dificultades para inflar los globos, podemos repartir los globos ya inflados o repartir infladores. También hay que dar a cada persona un rotulador permanente (la tinta debe quedar fija y no borrarse). Individualmente deben dibujar una cara/emoticono/mueca en el globo, pueden hacerla como quieran.

A continuación, los participantes forman un círculo, de pie o sentados en sillas. Una persona, elegida por el animador, mostrará su globo e imitará la cara que ha dibujado en el globo y pasará el globo a otra persona que tiene que repetir la misma acción, mostrar el globo, imitar la cara y pasar el globo a otra persona. Cuando el globo vuelve a estar en posesión de la persona que lo dibujó, se repite la acción con otro globo y otro participante. Esto se repite hasta que todos los participantes hayan imitado su propio globo y el de los demás. Si hay muchos participantes, se pueden pasar dos o más globos al mismo tiempo, pasando uno a la derecha y otro a la izquierda, por ejemplo.

Las risas surgirán espontáneamente cuando los participantes imiten las caras de los globos y vean a sus compañeros hacer lo mismo. El objetivo de la actividad es que todos se rían y estén contentos. Si no surgen las risas, el animador puede inducir a los participantes a reír. Esto puede hacerse de la siguiente manera: cada vez que un participante imite su cara, tiene que repetir el sonido "ja" varias veces, y sus compañeros tienen que seguirlo, hasta que al final todos se rían juntos.

Disclaimer: Descargo de responsabilidad: El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

POSIBLES MODIFICACIONES

Si no disponemos de los materiales necesarios (globos y rotuladores permanentes) para realizar la actividad, podemos llevar a cabo una variante de la actividad, que se explica a continuación.

Los miembros del grupo deben formar un gran círculo sentados en sillas. El facilitador informa de que uno de ellos se ha contagiado de la risa. El animador elige al miembro contagiado y le pide que contagie la risa a uno de sus compañeros. Por ejemplo, esta persona tiene que contagiar a la persona de su derecha.

Para contagiar la risa a otra persona, debe hacer gestos y posturas corporales que pueden producir risa. La condición es que no intente forzar la risa a la otra persona haciéndole cosquillas. La persona que recibe la risa no la aceptará hasta que se sienta realmente contagiada o estimulada. La persona que recibe la risa se reirá activamente, mientras que los demás pueden reírse o permanecer en silencio. y transmitir la risa a otro compañero haciendo muecas, gestos hasta que se rían, etc.

También podemos optar por realizar cualquier otra actividad que se incluya en la técnica de la risoterapia, podríamos buscar en internet "actividades de risoterapia para personas mayores" y elegir otra que veamos adecuada para nuestro público objetivo y con los materiales que tenemos y que se necesitan.

RESULTADOS ESPERADOS

Con el desarrollo de esta actividad, se espera que los cuidadores/participantes adquieran nuevas opciones o herramientas sobre cómo gestionar su propia tristeza y la de los demás.

Según la literatura científica, en lo que respecta a la risoterapia, ésta se muestra como una herramienta útil para generar afectos positivos. Por lo tanto, se puede afirmar que la risoterapia tiene efectos beneficiosos para la salud al promover actitudes y sentimientos de felicidad y optimismo hacia la vida cotidiana, aumenta el apoyo social percibido y proporciona actitudes de crecimiento personal.

Por tanto, con esta actividad se espera que los adultos mayores atenúen las consecuencias del estrés y la tristeza que puedan presentar y aumenten sus recursos de afrontamiento y adaptación al cambio (autoestima, satisfacción personal, optimismo, vitalidad, entusiasmo, vínculos sociales), mejorando la percepción de su nivel de salud y grado de bienestar.

Disclaimer: Descargo de responsabilidad: El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.