

La Risa, la Terapia Divertida

Conferencia Conferencia
Conferencia Conferencia

Objetivo:

Que el participante reconozca la importancia de la risa como estrategia alternativa para reducir los efectos del estrés.

Duración:

1 hora y 30 minutos

Descripción

El estrés se ha convertido en un factor de riesgo para la salud de las personas. Para evitar sus efectos negativos el ser humano cuenta con una habilidad natural: LA RISA. Sin embargo pareciera que pocas veces la ponemos en práctica ¿Cuáles son las barreras que nos impiden reír? ¿Cuántos tipos de risa existen? ¿Qué beneficios se obtienen a través de la risa?

Temas específicos

- ¿Qué es el estrés?
- Fases del estrés
- Barreras contra la Risa
- Tipos de risa
- La importancia de la sonrisa
- Beneficios de la Risa

Nota: El contenido y la duración de los temas pueden variar según las necesidades y requerimientos de cada cliente.

