



# La Risoterapia

como técnica de intervención social desde la perspectiva del Trabajo Social



**Mónica Tabares Arrebola**

**Trabajadora Social en Servicios Sociales Comunitarios**

**Experta en Intervención Comunitaria y Bienestar Social. Formadora de Formadores**

Cuando me planteé redactar este artículo pensaba en la necesidad que tenemos los seres humanos de ser felices y lo difícil que es, en muchas ocasiones, para muchas personas conseguir un momento de felicidad.

Partiendo de este punto, llegué a la conclusión que, si hay algo que realmente se refleja en el rostro de una persona que está vivenciando un momento de felicidad es sin duda, la risa.

Son muchos los estudios que se han realizado sobre los beneficios que provocan la risa en el ser humano pero ¿qué conseguimos al reír?

Según el Instituto Superior de Estudios Sociales y Sociosanitarios "los principales beneficios físicos de la risa son:

- Relaja al organismo.
- Favorece al corazón y al sistema circulatorio.
- Mejora la función respiratoria y aumenta la oxigenación.
- Favorece al sistema inmunológico.
- Tiene efecto analgésico debido a la liberación de endorfinas.

Y los principales beneficios psicológicos y sociales de la risa y el humor son:

- Reduce la ansiedad y el estrés.
- Alivia los síntomas de la depresión.
- Distrae de preocupaciones y corta los pensamientos negativos.
- Refuerza la autoestima.
- Ayuda a afrontar positivamente los problemas cotidianos.
- Potencia las capacidades intelectuales.
- Permite estrechar relaciones, aumentar la confianza y

*reforzar los sentimientos de pertenencia, proximidad, amistad y amor.*

- *Predisponen a la cooperación y la solidaridad.*
- *Facilita la comunicación entre las personas.*
- *Ayuda a prevenir conflictos y hacen disminuir los niveles de agresividad."*

Según Marina Brunete Esteban (2015) la risa fomenta en las personas:

- *"La auto-aceptación.*
- *El anti-perfeccionismo.*
- *Tolerancia a la frustración.*
- *Favorece la creatividad y los procesos de innovación y resolución de problemas, y la aceptación de la realidad e integración en ella por dura que parezca."*

Y además:

- *"Relativiza la realidad.*
- *Modifica la perspectiva de un problema.*
- *Sitúa las cosas desde su justa perspectiva.*
- *Restablece las verdaderas dimensiones de lo humano.*
- *Aplaca nuestro orgullo y alivia nuestra destemplanza.*
- *Ayuda a solucionar problemas de la vida cotidiana.*
- *Ayuda a adaptarse al cambio con rapidez e ingenio."*

Una vez que ya nos hemos situado en los beneficios y la importancia que tiene la risa, desde la perspectiva del Trabajo Social, las/os profesionales sin duda, contamos con una herramienta que nos puede ser útil a la hora de realizar nuestras intervenciones.



*“No es igual un/a profesional que te recibe de forma fría, distante, con un rictus serio y que no te inspira nada de confianza, a un profesional que crea un clima de confianza, te escucha, es amable contigo, te sonríe, es decir, un/a profesional con habilidades suficientes para empatizar.”*

En nuestro quehacer diario nos encontramos a muchas/os usuarias/os que, por c omo viven su problemática est n inmersos en un círculo lleno de angustia, preocupación y desasosiego que, engrandecen aún más el problema que puedan tener de base y lo que, es peor, dificultan la resolución del mismo puesto que su actitud es negativa y esto es sin duda, contraproducente para nuestra intervención con ellas/os.

###  Qu  podemos hacer en estos casos?

Dicho de una forma, poco técnica, pero s  que muy popular, intentar “darle la vuelta a la tortilla”. Para ello sin duda es fundamental realizar un buen diagnóstico de base. Tenemos y debemos conocer cuál es la situación sociofamiliar de nuestra/o usuaria/o objeto de intervención, su entorno, su grupo de apoyo y sobre todo, sus fortalezas y sus debilidades. Conociendo todo esto podremos trabajar mucho mejor su actitud ante su problema.

Sin duda, y sobra decirlo, para llevar acabo todo esto tenemos que contar con la colaboración de ellos/as pero no debemos olvidarnos que, es fundamental también la actitud del/la profesional a la hora de enfrentarse a un caso de estas características. No es igual un/a profesional que te recibe de forma fría, distante, con un rictus serio y que no te inspira nada de confianza, a un profesional que crea un clima de confianza, te escucha, es amable contigo, te sonríe, es decir, un/a profesional con habilidades suficientes para empatizar.

Todo lo expuesto anteriormente es necesario para lograr una intervención de calidad, eficaz y eficiente.

Tenemos también que, tener muy claro, que es fundamental que el/la profesional tenga una actitud positiva y que está formado/a y preparado/a para realizar estas intervenciones, ya que no todo el mundo sabe trabajar con estas herramientas. Esto que acabo de exponer es algo obvio pero a veces caemos en el error, como profesionales, de querer saber de todo y se nos olvida lo importante que es reciclarlos y actualizarlos en nuevos y antiguos conocimientos.

*“En una sociedad como la nuestra, donde el pesimismo, el desencanto y la resignación brillan con luz propia, es necesario lanzar mensajes esperanzados y realistas que vayan en beneficio del conjunto de la ciudadanía, y muy especialmente de las personas que pasan por situaciones de crisis, conflictos personales y sociales (Marin, 1984).”*

###  C mo trabajar con la/el usuaria/o su actitud?

La manera más práctica de hacerlo es mediante la realización de talleres cuya metodología se basará en:

- *“Estiramientos: Mediante el movimiento se desbloquea el cuerpo y se liberan tensiones.*
- *Comunicación: Estos ejercicios tienen como objetivo desinhibirse y crear complicidad entre los participantes.*
- *Juegos: La práctica de diversos juegos para buscar la diversión y volver a la infancia, para así recuperar la risa franca y sincera.”*

Es decir, se utilizan juegos que provocan la risa colectiva del grupo, para divertirse y disfrutar a través de técnicas de expresión corporal, la danza y la respiración.

Elementos con los que se trabajaría:

- *“Los conceptos.*
- *Los juegos y las dinámicas de grupo.*
- *Sensaciones: oído, vista y tacto.*
- *Movimientos y Emociones.”*

El objetivo es muy claro si pensamos en positivo, tomamos conciencia de nuestra situación actual, desde otro punto de vista, y empezamos hacer modificaciones de nosotros mismos y de todo aquello que nos rodea, y sin duda la risa es una de las herramientas que nos puede conducir a ello y favorecer la resolución de los conflictos de nuestras/os usuarias/os.

Para concluir y como en su día dijo el filósofo Inmanuel Kant: *“Tres cosas ayudan a sobrellevar las dificultades: la esperanza, el sueño y la risa”.*

## Bibliografía

- » Blog del Instituto Superior de Estudios Sociales y Sociosanitarios: <http://www.iseinstituto.com/noticia/los-beneficios-fisicos-psicologicos-y-sociales-de-la-risoterapia>
- » <http://www.miteco.gpb.es/es/ceneam/programas-de-educacion-ambiental/hogares-verdes/tallerrisoterapia2015tcm30-171889.pdf> Páginas 1-4.
- » <http://pensamientoscelebres.com/frase/trescosasayudanabrellevarlasdificultadeslaesperanzaelsueno/1>.