

# Taller de risoterapia . **Actitud positiva**

- **DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:** Se conoce como risoterapia a una estrategia o técnica psicoterapéutica tendente a producir beneficios mentales y emocionales por medio de la risa. De esta manera nuestro objetivo será reducir el estrés, la tensión que generalmente les producen sus necesidades en el día a día a través de actividades prácticas en las que se trabajen la respiración y la inteligencia emocional de la manera más divertida.
- **TEMPORALIZACIÓN:** Sesiones de 1 hora de duración.
- **RECURSOS MATERIALES Y DIDÁCTICOS:** Actividades prácticas, se pueden usar disfraces, ropas que tengan en casa y no usen, o incluso objetos que haya en clase.
- **DESTINATARIOS:** Alumnado de infantil, primaria y ESO

**PRESUPUESTO:** A consultar según número de grupos. Mínimo 1 hora de duración por grupo.

