

TALLERES DE EMOCIONES POSITIVAS

DENIA 2011

M^a Carmen Pérez-Llantada

Talleres de emociones positivas



HAY QUE TENER EN CUENTA (1)

- Tener bien estructurado el ritmo y las pausas de los diferentes ejercicios
- Que las instrucciones iniciales y las de cada juego y dinámica sean claras y sencillas.
- Estar siempre atentos a los indicios y reacciones individuales del grupo.



HAY QUE TENER EN CUENTA (2)

- No dar tiempo a la improvisación o la desorientación
- Cambiar rápidamente un juego si no funciona
- No aceptar sugerencias empezado el taller.
- No dejar tiempo para pensar y centrar al grupo en la experimentación y las sensaciones.



A QUE GRUPO NOS DIRIGIMOS

- Las personas que acuden son voluntarias o forman parte de un grupo cerrado.
- Objetivo de salud o diversión y entretenimiento.
- Jóvenes, niños, edad avanzada.
- Grado de movilidad y discapacidad.
- Asistencia puntual o periódica



PRELIMINARES 1

- Qué Personas tienen mayor facilidad para reír.
- Quiénes tienen mayor sentido del humor.
- Quiénes están más receptivos y dispuestos a participar.
- Quiénes se muestran más resistentes o con mayores barreras.



PRELIMINARES 2

- Qué personas tienen alguna experiencia anterior y con que resultado.
- Qué tipo de relación previa hay entre los asistentes que pueda facilitar la cohesión y las dinámicas.
- Qué personas pueden desorientar a los compañeros



PRELIMINARES 3

- Número ideal entre 10 y 30 personas.
- Al principio del taller conocer las expectativas del grupo para poder evaluar.
- Lugar adecuado. 2 metros cuadrados por persona.
- Duración entre una y tres horas. A mayor número de personas menor tiempo.



HERRAMIENTAS Y EQUIPO NECESARIO 1

- Equipo de música
- Selección de música
- Cojines, mantas y colchonetas
- Ropa cómoda
- Calcetines para andar descalzos
- Globos
- Pañuelos



HERRAMIENTAS Y EQUIPO NECESARIO 2

- Cuerdas
- Pelotas
- Abanicos
- Telas y ropa de disfraces
- Instrumentos sencillos de música
- Papeles y rotuladores



ETAPAS Y DESARROLLO DE LA SESIÓN

- Introducción teórica y enfoque de la sesión
- Calentamiento y desbloqueo
- Dinámicas y juegos
- Gimnasia de la risa
- Interiorización y relajación
- Evaluación y cierre



INTRODUCCIÓN Y ENFOQUE

- Conceptos básicos de la risa y sus beneficios
- Explicar que no es obligatorio reírse
- Prestar atención a las instrucciones
- Nadie está obligado a hacer nada que no quiera hacer.
- La regla fundamental es el respeto mutuo



PRESENTACIÓN Y DESBLOQUEO

- Nivel de activación.
- Si el grupo no se conoce juego de presentación.
- Música alegre, con un pulso superior a los latidos del corazón y que induzca al movimiento.
- Simulación de muecas, gestos y ademanes, sonidos de animales, movimientos distintos por la sala, diferentes formas de bailar, gritar y hablar.
- Entre 10 y 15 minutos, empieza la risa floja



EJERCICIOS Y “JUEGOS”

- Ejercicios en función de los objetivos con apoyo de música.
- Juegos de competición, colaboración y complicidad.
- Contacto directo entre los participantes.
- Un ejemplo mejor que mil palabras.
- No dar tiempo a que hablen entre ellos.



GIMNASIA DE LA RISA

- La risa y la carcajada deben llegar a su máximo esplendor
- Posición adecuada y empezar de manera forzada para seguir de forma contagiosa, Ja, je, ji, jo, ju.
- Entre 5 y 15 minutos.



INTERIORIZACIÓN Y RELAJACIÓN

- Música suave, emotiva y relajante.
- Disminuir la iluminación de la sala.
- Masajes
- Música algo marchosa e incorporación



EVALUACIÓN

- Hablada o escrita en función del número de personas
- Hay que relacionar los objetivos propuestos con los conseguidos.
- Se puede hacer un cuestionario muy sencillo y con pocas preguntas para ayudarnos a preparar el siguiente taller.

