



Concejo Deliberante  
de la Ciudad de Ushuaia

CONCEJO DELIBERANTE USHUAIA MESA DE ENTRADA LEGISLATIVA ASUNTOS INGRESADOS	
Fecha: 2/10/15	Hs. 12:03
Numero: 770	Fojas: 12
Expte. N°	
Grado:	
Recibido:	Leg 3420

Nota N° 122 /2015.-  
Letra: B. F.P.V.

USHUAIA, 21 de Septiembre de 2015.-

Sr. Presidente

Concejo Deliberante de Ushuaia

Dn. Damián DE MARCO

S \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ D

Tengo el agrado de dirigirme a Ud. a los efectos de incorporar en el Boletín de Asuntos Entrados correspondiente a la próxima Sesión Ordinaria, el siguiente Proyecto de Resolución referido a la Declaración de Interés Municipal el **“3er Taller de Risoterapia”** que se llevará a cabo los días 22 y 23 de septiembre de 2015 que estará a cargo la Licenciada María Alejandra ACOSTA.

Saludo muy atentamente.-.

  
Walter WOTO  
Concejal F.P.V.  
Concejo Deliberante Ushuaia



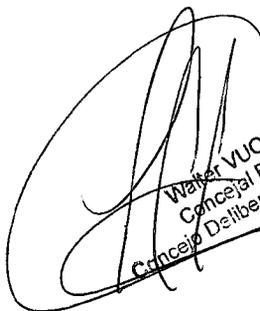
*Concejo Deliberante  
de la Ciudad de Ushuaia*

**EL CONCEJO DELIBERANTE DE LA CIUDAD DE USHUAIA  
RESUELVE**

**ARTÍCULO 1º.-** Declarar de Interés Municipal el “**3rer Taller de Risoterapia**” que se llevará a cabo los días 22 y 23 de septiembre de 2015 que estará a cargo la Licenciada María Alejandra ACOSTA.

**ARTÍCULO 2º.-** Entregar copia de la presente a los Organizadores.

**ARTICULO 3º.-** De forma

  
Walter VUOTO  
Concejal F.P.V.  
Concejo Deliberante Ushuaia

2<sup>o</sup>  
Taller  
de

# Risoterapia

Formando parte de los festejos de un nuevo  
Aniversario de la Ciudad de Ushuaia  
(Dedicado de Interés Municipal)

dictado por la Licenciada  
María Alejandra Rosales

SONI  
RISAS

Es un producto de  
PUBLICACIONES  
ORIGINAL  
Organización

*Sonrisas*  
SENTITE BIEN

Octubre de 2014

Gracias a la colaboración de:  
Municipalidad de Ushuaia  
Dip. Nacional Martín Pérez  
Leg. Barrientos - Leg. Rojo  
Leg. Martínez - Leg. Andrade  
Leg. Arcando - Leg. Rodríguez  
Leg. Martínez Allende - Leg. Blanco  
Leg. Marinello - P.S.P.  
Cjal. Llanes - TDF SPORT - PAMI  
Créditos Ushuaia - Hotel Cap Polonio  
Esteban Alderete (Referente Casa  
Nacional y Popular Ushuaia)



**PUBLICACIONES ORIGINAL**



# ENCUENTRO PRIMER DÍA

## BENEFICIOS DE LA RISA - LA RISA CONTAGIOSA

Las emociones y los estados de ánimo negativos como el miedo, la ansiedad, el estrés, la impotencia, la desesperanza o la depresión han demostrado ser tan perjudiciales sobre la salud como las bacterias, los virus o las infecciones. Y no estamos exentos de esta realidad porque todos somos seres humanos.

El uso de la risa y el sentido del humor como forma de vida permiten combatir contra estas sensaciones y generar estados de ánimo positivos, cambiando la forma como percibimos la vida y dando la posibilidad de interpretar una misma situación desde perspectivas más sanas y placenteras.

### La risa

La risa es una manifestación de alegría y bienestar. Manifiesta una de las emociones más positivas que tenemos los seres humanos: La alegría. Algunos autores dicen que la risa es una sonrisa de mayor intensidad. Es uno de los rasgos que identifica a las personas con un alto nivel de inteligencia emocional. La risa es una sensación de placer y un momento de gran satisfacción. Es un estado en la mente, una forma de ver la realidad en ese instante y que trae interesantes efectos sobre nuestro organismo.

### Beneficios

#### Sistema inmunológico

El principal efecto que tiene como ayuda en el aspecto de lo físico es sobre el sistema inmunológico. El sistema inmunológico se encarga de combatir y prevenir las enfermedades y los malestares de todo tipo. Luego de una sesión de terapia de la risa, los estudios indican que hay un incremento general de todas las actividades ligadas a este, además de una mejora en el desempeño de sus funciones.

#### Veamos que significa esto:

- Aumento en el número y en la actividad desarrollada por las células que sirven como defensa frente a las células que se encuentran infectadas por algún tipo de agente viral, así también como defensa frente a ciertos tipos de células tanto cancerígenas como tumores.

- Aumento en las células T (linfocitos T) que se encuentran en estado activo. Normalmente hay muchas más células T que las que están funcionando, simplemente esperando por la señal correcta para entrar en funcionamiento. La risa, aparentemente, sirve como orden. Los linfocitos son un tipo de leucocito. Y los leucocitos son células

de y la oxigenación. Al reír ponemos en funcionamiento el diafragma y los músculos intercostales al igual que una respiración profunda, limpiando los pulmones y mejorando la oxigenación.

### Combate al dolor

La risa genera la liberación de endorfinas en el cuerpo. Las endorfinas cumplen con la función de generar una sensación de felicidad en la persona y, además, es probablemente el más potente y efectivo analgésico natural que puede encontrarse en el organismo de cualquier ser humano, aplacando rápidamente dolores físicos que podamos tener, cuando es puesta en funcionamiento. Desde el lado de vista de lo psicológico, el reírnos permite alejarnos de las causas de dolor y pesar, permite olvidarlos por algunos momentos, lo cual, obviamente, genera una sensación de mejoría.

### Libera las hormonas de la felicidad

Al reírnos el cerebro libera sustancias neurotransmisoras llamadas «drogas de la felicidad». Algunas de ellas son:

- La oxitocina: Es la hormona responsable del placer sexual y de la dilatación del útero en el parto.
- La dopamina: Precursora de la adrenalina y la noradrenalina, está íntimamente relacionada con el movimiento y las sensaciones de satisfacción y placer, es la droga del amor y la ternura.
- La fenilalanina: Genera entusiasmo y amor por la vida, combate la depresión, estimula la memoria y el aprendizaje.
- La serotonina: Es un neurotransmisor que favorece el descanso y el sueño reparador.
- La epinefrina: Es un estímulo que nos estimula para el desafío de la realización de metas.

### Disminuye las hormonas del estrés negativo

La risa disminuye, en el cerebro la liberación de cortisol, adrenalina, noradrenalina, ACTH que son sustancias generadoras de estrés.

### Aparato digestivo:

Favorece el proceso digestivo al aumentar las contracciones, a través del diafragma, de todos los músculos abdominales. Masajea el hígado y el páncreas. Estimula la secreción de jugos gástricos y mejora la digestión. Elimina el estreñimiento.

### Otros beneficios:

- Psicológicos: Mejora la objetividad a la hora de plantear problemas, acorta los pensamientos negativos, desinhibe, aleja la timidez, elimina el miedo, ayuda a la autocomprensión y la comprensión de los demás. Disminuye la depresión, la ansiedad y el estrés. Es una expresión de emociones reprimidas, aumenta la autoestima y hace más creativas a las personas que lo practican las relaciones



# ENCUENTRO SEGUNDO DIA

## LA GESTIÓN DE LA RISA EN EL TRABAJO – EL CEREBRO Y EL MINUTO BÁSICO

Durante toda su vida, el hombre ha sido entrenado para trabajar. Todas las estrategias que se han elaborado han buscado insertar al hombre al mundo laboral. Pero ninguna de ellas ha tenido en cuenta que ese hombre, para trabajar y rendir al máximo necesita reducir los niveles de estrés y ansiedad mediante el sentido del humor y la diversión.

Siempre la sociedad ha buscado que la adaptación del hombre en el trabajo sea seria. La conciencia social piensa que la risa es cosa de personas irresponsables, poco inteligentes. La frase «que sos tonto que te reís tanto» así lo demuestra.

La risa es una de las formas más simples para liberar la mente, para sacarle de encima esos problemas y esas circunstancias que la pegan excesivamente al plano de lo físico y no le permiten tener un vuelo propio.

La capacidad de reírnos nos permite ser más creativos, más carismáticos, más saludables, más ocurrentes. En fin, nos permite estar más vivos y, especialmente, ser capaces de disfrutar más de la vida.

La cohesión grupal es la percepción que tienen las personas del grupo que los atrae. Se relaciona con el deseo de pertenecer a un determinado grupo porque tienen un sentimiento positivo respecto al mismo.

La productividad se ve afectada positivamente cuando la cohesión es alta y, por lo general, se logra cuando los trabajadores están satisfechos, el liderazgo es efectivo, la presión externa es moderada, la pertenencia al grupo es estable y el éxito es de todos.

La gestión de la risa en el trabajo utiliza el juego como el método más importante para aprender, para socializarse y para madurar.

Herman Hesse, decía que la vida es un juego que se juega en serio y quien aprenda a jugarlo ganará. Realmente, este concepto contacta de lleno con la risoterapia porque la vida misma es flexibilidad, elasticidad y eso es lo que nos proporciona el juego, la posibilidad de aprender situaciones nuevas y desaprender conductas que no nos ayudan a ser flexibles con la vida.

Cuando jugamos se liberan las barreras del consciente y se manifiestan nuestras capacidades en su máximo esplendor. Para que el juego sea positivo tenemos que desinhibirnos. Dejar de usar las máscaras que usamos en la realidad. Lo que más nos importa cuando jugamos es actuar con libertad, exponiéndose al aprendizaje sin barreras y llevarlo a la vida diaria.

Cuando jugamos seriamente, aprendemos a romper esquemas, ampliar horizontes, a estar confortables con la tensión, logrando que nuestros cuerpos estén más relajados y nuestra mente más creativa. Logrando una actitud más libre, más armoniosa, más enriquecedora y feliz.

Aplicar la risa y el buen humor en el trabajo es reconfortante, valioso y enriquecedor para todos.

La gestión de la risa considera el trabajo como un placer y no como un sufrimiento. Un buen suministro de humor puede crear un clima en el que se combata y se erradique el estrés negativo.

Destinar un espacio para la risoterapia nos permitirá construir el «triángulo feliz»: Pensamiento feliz, ser humano feliz y resultados felices.

## EL CEREBRO Y EL MINUTO BÁSICO

Todo depende de él...TODO...El empleo que tenemos, el dinero que ganamos, qué tan feliz y en paz nos sentimos, si tenemos unos kilos de más o no, cuando decidimos comer e incluso si podemos tener relaciones sanas con los demás, si somos alguien a quien le cuesta relacionarse con los hijos o su pareja. Todo depende de él...TODO...él es EL JEFE...

Aunque representa solamente entre el 0.8% - 2% del peso del sistema al cual pertenece consume más del 20% de su energía. Graba cada una de las cosas que pasan en la vida con lujo de detalles. Procesa y le presta atención a los miles de bits de información por segundo. Sin embargo, hay un problema: Esta poderosa máquina vino sin manual de instrucción y la llevamos con nosotros a todas partes. Efectivamente, estamos hablando del órgano del que depende todo, el jefe, EL CEREBRO.

Volviendo al automóvil, qué pasaría si todo el tiempo lo estás forzando en 1era marcha. Sufiría más desgaste del necesario y pronto dejaría de funcionar a su máximo potencial. Y, esto es lo que está pasando en nuestros cerebros en la actualidad. Nuestro cerebro no está hecho para funcionar siempre en beta.

Es fácil de comprobar porque, al igual de lo que le pasa a miles de personas, a veces, estamos leyendo algo y no podemos acordarnos lo que leímos minutos antes, a tardamos mucho en recordar lo que desayunamos o la ropa que nos pusimos ayer o perdemos las llaves todo el tiempo.

Entonces, ¿cómo puede esta máquina tan avanzada volverse tan olvidadiza o distraída? Lo cierto es que nuestro cerebro ha sido creado para períodos de actividad y reposo. Para lograr que nuestro cerebro se desacelere y se relaje y volver a experimentar claridad, alegría y paz mental y tomar mejores decisiones hay una solución que está al alcance de nuestra mano y no tiene costo: La meditación a través del Minuto Básico.

Con la meditación a través del MB y de otras técnicas como la risa vamos a lograr mejorar la calidad de vida, disminuir el estrés, bajar la ansiedad, aumentar la creatividad y conseguir mejores ideas, bajar la ansiedad y ser más comprensivos, aumentar la capacidad de memoria, experimentar bienestar y poder abandonar más rápido los malos hábitos como quejarnos todo el tiempo por ejemplo, recuperar el descanso reparador, entre otros beneficios.

Empezamos con un minuto porque un instante pasa tan rápido que es difícil de notarlo. Pero un minuto es un momento concreto que tiene un comienzo y un final. Sabemos cuándo empieza y cuando termina así que es más fácil de tomar.

El MB consiste en los siguientes pasos:

1. Retirarme a un lugar (dentro de la oficina por ejemplo) donde pueda estar solo un minuto.
2. Poner un control que me avise cuando termine el minuto.
3. Sentarse cómodo con la espalda lo más recta posible y las manos donde más cómodas estén.
4. Cuando empiece el minuto comienzo a concentrarme en la respiración. Tomo conciencia de cómo entra y sale el aire.
5. Dejo la mente en blanco dejando que todas las imágenes pasen sin retener ninguna.
6. Espero en ese estado que suene la alarma que indica que el minuto ha finalizado.

EN EL AGUA DEL LAGO SE VIÓ REFLEJAR Y ORGULLOSO EMPEZÓ A ZAPATEAR  
SU DANZA CONFIANZA PARA UNIRSE AL BAILE LES DIO...

Cuando una persona está sana se siente bien física, psicológica y socialmente. Mantiene un equilibrio con el medio en el que vive, buscando permanentemente la armonía.

Ese bien-estar le dá confianza porque le permite mantener su autonomía, su independencia, su libertad, le dá la posibilidad de concretar sueños, proyectos, relaciones con los otros.

La salud existe cuando uno no se dá cuenta de que tiene un cuerpo porque cuando el cuerpo está sano funciona en su máximo potencial, sin nada que le moleste. Por ejemplo, nadie se ha dado cuenta de que está respirando porque el sistema respiratorio está sano y no le impide respirar con normalidad. Nadie se dio cuenta de que su corazón está latiendo unas 80 veces por minuto porque el corazón está sano y nada le produce malestar.

PERO UN BUEN DÍA...

Aparece el mal-estar. Se establece el desequilibrio y se pierde la armonía...Aparece la enfermedad.

Cuando el cuerpo sufre debe haber algún motivo porque todo tiene relación. Todas las personas somos seres orgánicos totales. Se tratan los signos y síntomas de las enfermedades y, por medio de medicamentos, podemos hacer que desaparezcan pero aparecerán en alguna otra parte porque el problema no ha sido tratado en su totalidad. Por eso se insiste en tratar a las personas y no a las enfermedades.

YO SIEMPRE FUI SUAVE IGUAL QUE ALGODÓN. LUCÍA ANTE TODOS DANZANDO MI SON...PERO SIN AVISAR SIN NINGUNA RAZÓN SE LLEVARON MI LANA Y ME DEJARON PELÓN. LA GENTE AL PASAR SE RÍE MIRÁNDOME Y ES CRUEL PORQUE ES RIDÍCULA Y ROZA MI PIEL...

Cuando una persona se enferma, «se enferma» y, muchas veces, tiene que aprender a con-vivir con esa enfermedad.

Es uno de los momentos más enriquecedores de la experiencia humana porque es el momento de entrar en su interior, de verse y sentirse a sí mismo...Es el momento de entrar en su propio cuerpo y empezar a transitar el camino de una sabiduría y una espiritualidad real y viva. El cuerpo es un simple vehículo que siempre está listo para llevarte a donde quieras ir. Es nuestro amigo y sin embargo muchas veces estamos en su contra. Es una máquina que tiene una belleza y un orden y una complejidad perfecta. Cuanto más lo comprendemos más lo respetamos.

Cuando me refiero a que los pacientes son nuestros verdaderos maestros me refiero a que la ciencia médica moderna aún no ha logrado conocer y comprender al cuerpo vivo porque cuando lo estudia lo disecciona, lo corta.

La disección de un cuerpo es una cosa, saber algo de un cadáver es una cosa pero saber de un cuerpo vivo es totalmente diferente. Comprender una flor en su tallo o en su árbol es una cosa pero cortarla o diseccionarla es otra distinta. Ya no se trata del mismo fenómeno porque su cualidad es diferente.

En el momento en que experimentamos una emoción, el hipotálamo ensambla de inmediato el péptido y luego lo suelta por la glándula pituitaria en el torrente sanguíneo y llega a las distintas partes del cuerpo.

Cada célula del cuerpo tiene receptores de las emociones en el exterior. Cuando un péptido entra en una célula lo hace como si fuera una llave que entra por la cerradura, se coloca en la superficie del receptor, se pega a él, lo mueve y manda una señal a la célula que responderá de acuerdo a la emoción concreta.

Los pensamientos negativos generan emociones negativas y la suma de varias de la misma emoción da origen a estados de ánimos negativos. Esto provoca un desequilibrio emocional dando lugar a la aparición y permanencia de las enfermedades tanto físicas como mentales.

EN CUANTO A LA DANZA HAY QUE MEJORAR. A LO ALTO TU PUEDES LLEGAR

LEVANTA UNA PATA PARA IMPULSAR Y HACIA ARRIBA IRÁS Y ESO ES SALTAR. CON SÓLO INTENTARLO LO PUEDES LOGRAR

Es frecuente escuchar que se le dice a cualquier persona enferma «tenés que luchar...no te rindas peléale a la enfermedad...lucha contra la enfermedad.

Deberíamos comenzar a cambiar los pensamientos y las actitudes y transformarlas en experiencias positivas y enriquecedoras.

Para luchar contra algo necesito tener un enemigo, necesito estar enojado, furioso contra mi enemigo. Qué pasa en el cerebro cuando nos enojamos? Se liberan sustancias que sólo hacen que nos enfermemos aún más porque se liberan neurohormonas y hormonas que nos estresan y nos tensan y nos mantienen en un estado permanente de desequilibrio y negatividad.

Todo está en la mente...TU MENTE TE MIENTE Y ESO SI ES CRUEL...No podemos evitar el dolor ni el sufrimiento pero sí podemos cambiar la actitud con la que enfrentamos ese sufrimiento. Cada día, en cada oportunidad tenemos la opción para elegir el sufrimiento o ser feliz porque la felicidad es una opción que depende de la mente y no de las circunstancias.

Estamos acostumbrados a luchar contra la corriente. Sin embargo, debemos aprender a fluir en ella. Cuando una persona nada contra la corriente de un río muy pronto se cansará y no podrá avanzar demasiado. El río es tan grande y la persona tan pequeña...las personas que no saben nadar se ahogan y qué curioso porque mientras estuvieron vivas se hundieron en el río pero una vez muertos comienzan a flotar. El mejor nadador simplemente flota. Deja que lo lleve la corriente, él sólo flota porque confía, porque tiene confianza en que sea donde sea que lo lleve el río será por buen camino.

Si la tomamos a la enfermedad como una experiencia, como un lenguaje del cuerpo que «algo» nos está diciendo todo empieza a ser más fácil. Luchar contra la enfermedad es luchar contra el propio cuerpo. No hace falta luchar contra él porque cualquier tipo de conflicto creará más y más tensión.

## **Con «jo».**

- Incide en la glándula pineal, la hipófisis, la pituitaria y el hipotálamo. Libera energía del sistema digestivo, bazo y páncreas. Es una muy buena risa para los postres, pues nos ayuda en los procesos digestivos y también en el tratamiento de la celulitis.

## **Con «ju».**

- Activa la zona pulmonar regulando alteraciones respiratorias. Es altamente beneficiosa para liberar emociones y para devolver el equilibrio del intestino grueso cuando se tensa a causa del estrés. Rompe los efectos negativos de los pensamientos dolorosos, frustraciones y bloqueos del pasado.

Fuente: El taller de la risa, de Enric castellví.

**sonrisas**  
*SENTITE BIEN*



---

**TDF** **ACTUALIDAD DEPORTIVA**  
**SPORT**

---



Publicaciones  
**ORIGINAL**

**CONTACTOS:**  
02901 15510746 o bien a  
[sonrisas@speedy.com.ar](mailto:sonrisas@speedy.com.ar)