

Una pequeña sesión de risoterapia

La siguiente sesión está adaptada a las personas participantes en el [CILC Delicias 2021](#) (curso de ELE para adolescentes), organizadas por las asociaciones [D=a= Delicias](#) y la [Parroquia de Santo Toribio](#) de Valladolid. Por ello, las actividades han seguido este orden, que se ha ejecutado a partir del momento percibido por la persona facilitadora.

Alcanza el infinito

A modo de calentamiento, al estar en el espacio físico del teatro del Centro Cívico Canterac (Delicias, Valladolid), podíamos observar nuestro pequeño tamaño relativo e imaginar que podíamos tocar con distintas partes de nuestro cuerpo el techo, las paredes de los lejanos laterales, el suelo de butacas desde el escenario...

De este modo, cada quien estiraba los brazos, las piernas, la cabeza, y nos ha servido para mover un poco el cuerpo.

Imitando voces

La persona que facilitaba modulaba su voz, desde el susurro al grito, del agudo al grave, e imitaba diferentes voces (de bebé, de persona muy mayor), a lo cual el grupo lo seguía, lo que nos ha servido para ir quitándonos las vergüenzas y estrenar las risas, además para calentar la voz.

Luego las participantes han propuestos sus propios modelos a seguir, que incluían animales.

¿Quién ha sido?

Con los ojos cerrados y en círculo, la persona dinamizadora ha ido señalando a sucesivamente a las participantes que hablaran a ver si el resto las reconocía. Esto ha sido sencillo a estas alturas de campamento, pero lo que no ha resultado tan fácil ha sido adivinarlo cuando estas personas impostaban la voz. ¡Risas y sorpresas!

¡Qué animal eres!

Para continuar con los ejercicios y las risas, cada quién ha elegido una animal a partir de la fórmula «Si fuera un animal, sería...» (no se ha explicado la gramática de los verbos, por ser un nivel muy superior al ELE A2 que estamos desarrollando), y luego lo hemos imitado tanto con gestos como con sonido.

¡Animaladas!

La dinamizadora va gritando animales, y las personas tienen que atravesar el espacio imitándolo: un canguro, una culebra, un perezoso, un guepardo, una gacela...

Para descansar un poco y reponer fuerzas, hemos pasado a un bloque un poco más tranquilo, una vez suelto el cuerpo, la voz y vencidas en parte las vergüenzas.

El objeto invisible

La versión que hemos hecho incluía la utilidad que podía tener el objeto, lo más extraña posible para fomentar la risa.

El globo invisible

Una vez que todo el mundo terminó de presentar su objeto y de que quien quisiera propusiera posibles utilidades, la dinamizadora «recogió la plastilina» y la convirtió en un globo también invisible. Tras «inflarlo», lo fueron pasando entre las participantes, lanzándolo al aire y nombrando a alguien cada vez.

El globo deformante

El globo imaginario que nos hemos lanzado, ahora la persona que dinamiza lo desinfla y se lo pone en la cabeza; como es invisible, pero un globo al fin y al cabo, nos deja una cara un poco rara (lo que resulta más difícil con la máscara puesta, pero bueno, la salud es lo primero). La idea es ir pasando el globo de una a otra persona, que estarán situadas en círculo, intentando poner la cara más estrafalaria que se nos ocurra para hacer reír al resto.

Pobre gatito

Nos sentamos de nuevo en círculo. Una persona finge que es un gatito que maúlla y se mueve de manera sinuosa, acercándose al resto. Cuando se acerca a una persona (a una distancia oportuna dadas las circunstancias), esta tiene que decir «Pobre gatito, pobre gatito, pobre gatito», haciendo como que le acaricia la cabeza (en tiempos no covid, acariciando y sin distancias, claro). La idea es que el gatito tiene que hacer reír a alguien para que le sustituya como gato.

Aquí hay que contener la risa, por lo que el siguiente juego incidirá en volver a provocarlas.

Guerra verdulera

En círculo. La monitora en el centro.

Cada persona se dirigirá, de manera agresiva, a la monitora, pero con una palabra que sea el nombre de una fruta o verdura (que no tenga connotaciones reconocibles en la lengua usual), y ella le responderá de la misma manera, tratando de ser original.

Ejemplo:

«-¡Qué escarola tienes! Me dan ganas de darte un par de escarolas!

-Pues anda que tú, pedazo de escaramujo, ¡tienes más escaramujo que espalda!».

De esta manera, se desarticula la agresividad mediante la risa.

Caminar, parar y reír

Juego específico para ensayar la risa si el anterior juego no ha sido lo suficientemente potente.

Se trata de que todo el mundo deambula por el espacio mientras la dinamizadora canta un canción y bate palmas (o hace algún ritmo). Cuando se detiene esta música, todo el mundo se para, se lleva la mano al diafragma y lanza unas carcajadas. El ciclo continúa hasta que se perciben que las carcajadas son naturales

Director de orquesta de carcajadas

Se hacen varios grupos de personas, y a cada uno de ellos se le asigna una sílaba «ja», «ji», «ju». El director va señalando al grupo para que emita la sílaba, modelando la entonación según suba o baje la mano. De esta manera, se crea un concierto de carcajadas.

A continuación, se cambia el director hasta que pasen por ahí todas las personas que lo deseen.

Esto es un buen final para la sesión, y después se reflexiona en grupo qué ha gustado más, qué menos, qué ha costado, si hemos vencido las vergüenzas, si nos sentimos mejor, y cuál es el sentimiento que nos embarga en el momento.