

Juegos de risoterapia

Creatividad, expresión, habilidades físicas o coordinación son algunos de los valores que potenciarás con la puesta en práctica de estas fantásticas actividades para reír sin parar. ¿Ya has jugado a “La ensalada” o al “Reír sin ton ni son”? ¡No te los pierdas!



Hacer un dibujo en parejas

El facilitador traza una o varias líneas en un tablero o las proyecta en una pantalla, combinando líneas curvas y rectas en distintas direcciones; se pide a los asistentes que se junten en parejas; cada pareja dispone de papel y lápiz; se les pide que dejen volar la imaginación para dibujar conjuntamente algo, partiendo de las rayas sugeridas por el facilitador. A medida que cada pareja termina su dibujo lo pega en alguna parte del salón; cuando todos los dibujos estén pegados, todos los asistentes empiezan un recorrido para observarlos; en este recorrido se van oyendo bastantes risas.

Completar refranes

El facilitador elige y pone por escrito refranes diferentes graciosos en pequeñas tiras de papel; corta las tiras de papel de manera que cada refrán quede dividido en dos partes; entrega a la audiencia al azar las mitades y luego pide a los asistentes que busquen a su respectiva pareja para completar el refrán.

Destreza digital

Se entrega a cada participante un pedazo de cuerda fina, un hilo de cometa, en fin algo delgado, puede ser una lana. Se les solicita que formen parejas, frente a frente; lo primero que deben hacer es unir un extremo de una cuerda con un extremo de la otra, con nudo ciego y utilizando una sola mano cada persona; luego unen los otros dos extremos, de manera que, a partir de los dos pedazos de cuerda, resulte formada una especie de argolla o circunferencia. Frente a cada pareja hay un observador que tratará de retener todo lo que ve y oye para luego relatarlo en plenaria; resultan relatos graciosos.

Cámbiense de silla

Se colocan los integrantes del grupo, en círculo sentados en las sillas; un participante estará sin silla en el centro del grupo y su propósito es lograr quitarle el puesto al alguien, cuando el facilitador pida a los que están sentados que se cambien de silla; el facilitador pide varias veces que se cambien de silla. "Cámbiense rápidamente de silla quienes tienen los zapatos negros"; mientras se están trasladando, el del centro trata de ubicarse en alguno de los asientos; el facilitador continúa varias veces pidiendo cambio de asiento diciendo, por ejemplo, cámbiense de asiento quienes tienen abuelos, quienes tienen hijos, quienes hicieron el amor en los dos últimos días, quienes tienen ropa interior de color blanco, quienes se cortaron las uñas ayer, quienes se cepillaron los dientes hoy etc. Este ejercicio masajea el organismo, relaja el espíritu y hace reír mucho a los participantes.

El barco

El grupo en círculo de pie. El facilitador dará varios gritos para hacer mover a los asistentes. Emite el grito “popa” y el grupo da un paso hacia adentro; grita “proa” y el grupo da un paso hacia atrás; grita “mar picado” y todos se balancean; grita “maremoto” y todos se deben cambiar de puesto, nadie puede quedar en su mismo puesto. La serie de gritos se repite 7 u 8 veces. Este ejercicio genera chorros de risa.

La ensalada

Se pide al grupo que forme un solo círculo; se les anuncia que se irán formando pequeños grupos fuertemente atados con sus brazos, según se vaya dando la orden “ensalada de3”, “ensalada de6”, “ensalada de2”, et.; en cada nudo humano que se forme, no puede haber más ni menos del número que diga el facilitador; cada grupo hace lo posible por robarse a otra persona para completar el número o deshacerse de alguien. Se anuncia que habrá un premio para la pareja que llegue hasta el final. El facilitador va sacando del juego a quienes no forman el número exacto. Se continúa el juego hasta que solamente quede un nudo humano de dos personas, a quienes se les dará el premio. Este juego genera muchas carcajadas.

El gato y el ratón

El grupo hace un círculo y se toman de las manos. Se selecciona a una persona que haga de ratón, cuya casa será el círculo y estará dentro de éste; se elige a otra persona que haga de gato, que estará fuera del círculo y su objetivo será perseguir al ratón para comérselo. El facilitador da la orden para que el gato empiece a tratar de romper el círculo para entrar y atrapar al ratón; las personas del círculo hacen lo posible por impedir el acceso del gato; si el gato logra entrar, los del círculo permiten al ratón que salga y tratan de dejar encerrado al gato. El juego se repite dando participación a unas 4 o 5 parejas que hagan de gato y ratón.

Moverse

El facilitador ejecuta ritmos de marchas, ritmos locos, ritmos solemnes y a medida que los va ejecutando pide a los asistentes

que lo imiten por todo el tiempo que él esté moviéndose. El facilitador pide a los asistentes que tomen posturas típicas de diferentes conductas humanas; les pide que hagan movimientos disparatados, locos, solemnes o graciosos.

Disfraces

El facilitador pide a los asistentes que, con lo que hay disponible, se disfracen haciendo gala de mucha ingeniosidad y desfilen.

Reír sin ton ni son

El facilitador toma contacto con varios de los asistentes y les pide que cuando él les indique empiecen a reír sin ton ni son, riendo cada vez más fuerte. La risa se contagia.