



1. ¿POR QUÉ CREAR ESTE GRUPO DE TRABAJO?

Para investigar, desarrollar, promover y divulgar el buen sentido del humor y optimismo (RISOTERAPIA), entre los psicólogos, profesionales de la salud, y el público en general.

2. DESCRIPCIÓN DEL GRUPO

Grupo de psicólogos con formación e interesados en el Buen Humor, Optimismo y Risoterapia.

3. OBJETIVOS

- Creación y adaptación de ejercicios prácticos, estrategias y habilidades mentales susceptibles de ser empleadas, para abordar trastornos y enfermedades mentales.
- Elaborar una batería de técnicas mentales desde el Buen Sentido Humor que proporcionen:
 - La mejoría y/o recuperación de la salud.
 - El desarrollo de las cualidades del Ser Humano para ser lo más feliz posible.

4. ACTIVIDADES

- Reuniones del grupo bimensuales, el segundo jueves de cada mes par.
- Buscar información científica sobre el Buen Humor y el Optimismo.
- Resolver dudas sobre el Buen Humor y el Optimismo entre compañeros a la hora de realizar talleres.
- Sesiones de risoterapia en asociaciones y colectivos sin ánimo de lucro.
- Realizar jornadas inter-grupos.

5. PROYECTOS

- Realización de la Jornada de Humor y Optimismo como herramientas terapéuticas.
- Promocionar socialmente el Humor y el Optimismo como claves para el bienestar personal.
- Seguir colaborando con entidades sin ánimo de lucro para mejorar la salud mental.
- Realizar una Guía de Humor y Optimismo para el bienestar personal.