

# CURSO PRESENCIAL

# ALEGROLOGÍA®

## Dossier



  
ELENA MARTÍN CALVO

## Disfruta de un momento lúdico mientras aprendes recursos de bienestar subjetivo

### ¿En qué consiste la ALEGROLOGÍA®?

La Alegrología® tiene como objetivo **experimentar la risa** y crear nuevas **pautas de comportamiento, emoción y pensamiento**, más beneficiosas para las personas. **Profundiza** además de **aligerar**, con la intención de que la vivencia no se quede en algo externo y puntual, sino que pueda ser un **conocimiento que se integre en la persona**, utilizando para ello ejercicios de muy variada índole.

Con la Alegrología®, además de **pasarlo bien** y de utilizar los **beneficios del humor**, vamos más allá, favoreciendo un **cambio de posicionamiento interno**, un **cambio cognitivo** en el que los asistentes aprenden cual es el proceso por el que la risa y la sonrisa son tan importantes: **distancian de los problemas**; permiten tomar **perspectiva**; aumentan nuestra **confianza**; potencian nuestra **creatividad**; nos ayudan a ser más **flexibles y resilientes**, etc.

También se realizan ejercicios, siempre desde la **comodidad y la ilusión**, que les ayudarán a **gestionar** aquellos aspectos que les impiden entregarse a la alegría de forma diaria. Con esta técnica, además, aprendemos de **forma lúdica y amable** sobre nosotros mismos a potenciar nuestras **capacidades**, y ayuda a **reconducir los mecanismos** que más perjudican.

Y, como aspecto fundamental, para fomentar la alegría debemos **aceptar y acoger la tristeza**, algo que veremos en el apartado “**sinrisa**”

En definitiva, la **aportación de la Alegrología®** es aprender a **recorrer la ruta de pensamiento y actitud que nos ayuda a sentirnos más ligeros** y, por lo tanto, alegres. Al recorrer esa ruta una y otra vez, nuestro cerebro la automatiza y conseguimos **aumentar nuestro nivel de bienestar**. Eso potencia nuestra capacidad para **resolver problemas**, favorece el **pensamiento constructivo y adaptativo**, aumenta el **rendimiento y disminuye los niveles de cortisol** (hormonas del estrés).

### Contenido

*Me adaptaré a las necesidades de cada grupo, por esta razón es posible que los contenidos tengan algunas variaciones en cada convocatoria.  
En el caso de que precisemos insistir en alguna técnica, solo se trabajaría lo más útil para los participantes*

- **Tipos de humor**, cuál es el tuyo y aprende a utilizarlo.

- **Risa, sonrisa y “sinrisa”**
- **Independencia emocional**
- **Condicionamientos personales**
- **El poder de la imaginación**
- **Confianza**, cómo conseguirla
- **Juegos e inocencia**
- **Destapando las vergüenzas** (sentir ridículo el sentido del ridículo)
- **Descubriendo mi ilusión** y no es ilusionismo

## Destinatarios

Todas aquellas personas que quieran pasar un buen rato, liberar tensiones, aumentar en bienestar y aprender a mejorar su estado emocional diario.

Desde los 16 años.

Ideal para regalar, para realizarlo en pareja, en grupo de amigos, con compañeros de trabajo, etc.

## Metodología

Utilizo mi propia metodología y para ello sumo lo aprendido de mi experiencia (actriz, humorista, formadora, etc.) y mis conocimientos (interpretación, humor, Inteligencia Emocional, coaching educativo, team coach, etc.)

Con todo ello he diseñado ejercicios y técnicas para conseguir los objetivos que enumero a continuación, de una forma amena, cómoda y divertida.

## Objetivos

- Alimenta la **ilusión vital**
- **Motivación**
- Potencia la **creatividad y la imaginación**
- Favorece la **independencia emocional**
- **Libera tensiones y reduce el estrés**
- Aumenta la **autoestima**
- Disfrute de un **momento lúdico**

**Si te surge alguna duda o quieres conocer algún detalle más, contacta conmigo en el correo electrónico: [info@elenamartincalvo.com](mailto:info@elenamartincalvo.com)**

**Gracias y ¡hasta pronto!**

A stylized, handwritten signature in gold ink, consisting of a large, sweeping 'S' followed by a 'K' and a horizontal line.A larger, faded version of the handwritten signature in light blue ink, matching the style of the gold signature above.