

BOTIQUÍN DIGITAL DE LA RISA

15 Técnicas de Emergencia para Días Difíciles

Pilar Acheve – RisaVital

INSTRUCCIONES DE USO DE ESTE ARTEFACTO

¿Cuándo usar este botiquín?

- Cuando sientes que el día se pone gris
- En momentos de estrés o ansiedad
- Cuando necesitas un cambio de perspectiva rápido
- Para prevenir que un mal momento se alargue

Cómo funciona: Elige una técnica según tu situación y dedícale 2-5 minutos. Habrá alguna técnica que funcione mejor para ti, pero hasta que no las pruebes no podrás afinar tu botiquín.



SECCIÓN 1: VIDEOS DE EMERGENCIA (2-3 minutos)

1. Lista de Videos que Nunca Fallan

Para cuando necesitas risa inmediata:

- **Bebés riéndose:** Risa de niños siempre es pura y contagiosa
- **Animales graciosos:** Los animales también ríen y nos hacen reír
- **Stand-up español:** Goyo Jiménez, Maru Candel, Leo Harlem, Eva Hache
- **Sketches clásicos:** Faemino y Cansado, Cruz y Raya
- **Bromas míticas:** Bromas gastadas a abuelas

Uso específico: Cuando necesitas desconectar completamente del problema.

2. Canales de YouTube Recomendados

- [Estoy rara](#): Humor femenino y español
- [Ger](#): Humor fresco y divertido del día a día
- [Muchachada Nui](#): Humor manchego y absurdo a rabiar
- [El Mundo Today](#): Noticias absurdas y parodias
- [Humor Absurdo TV](#): Para humor completamente random

SECCIÓN 2: FRASES Y MANTRAS DIVERTIDOS

3. Frases para Repetir en Voz Alta



Di estas frases con voz dramática o cantada:

- "Esto también pasará... pero mientras tanto, ¡qué drama!"
- "Soy tan importante que hasta mis problemas son únicos"
- Mi vida es una comedia, no un drama. Hoy toca el "episodio gracioso"
- "Si la vida te da limones, haz limonada. Si no tienes azúcar, haz muecas"

4. Mantras Cómicos para Situaciones Específicas

Para el trabajo:

- Soy profesional del entretenimiento involuntario
- Mi jefe piensa que soy seria, qué gracioso
- Inhala café, exhala productividad.
- Traje mi mejor sonrisa...y mi peor conexión a internet
- Confío en mí aunque mi wifi no funcione
- No sé si esto es trabajo en equipo o terapia de grupo.
- A veces pienso que Hacienda/Administración me quiere como pareja
- Si no se puede arreglar con humor, se arregla con café
- Acepto el caos, lo bendigo...y lo delego (si puedes)
- Hoy elijo reírme antes de entenderlo

Para problemas familiares:

- Respiro, sonrío y dejo que el universo gestione a mi cuñado
- Mi familia es el reality show más largo del mundo
- Amor incondicional incluye reírse de las tonterías del otro
- No voy a discutir, hoy mi ego está de baja médica
- Soy calma disfrazada de persona al borde del colapso
- La próxima reencarnación elijo familia con servicio técnico
- No puedo cambiarles, pero sí puedo cambiar mi cara y regalarles una mueca
- Le deseo lo mejor...lejos, pero lo mejor
- Si no fluye, que flote
- La paciencia materna debería cotizar en bolsa
- Respira. No todo se arregla hablando. A veces se arregla riendo.
- Mi árbol genealógico tiene raíces muy profundas y ramas muy teatrales

SECCIÓN 3: CHISTES Y HUMOR RÁPIDO

5. Chistes de Papá (Malos a Propósito)

Para cuando necesitas algo predeciblemente tonto:

- ¿Cómo se llama el campeón de buceo japonés? [Tokofondo](#)
- ¿Qué le dice un semáforo a otro? No me mires que me pongo rojo



- ¿Cuál es el colmo de un electricista? Que su mujer se llame Luz y viva con corriente
- ¿Cómo hace el teléfono de un carpintero? Ase ring
- ¿Cómo se llama el hermano vegano de Bruce Lee? [Broco-Lee](#)

6. Humor Absurdo Español

- [Gila - Monólogos clásicos](#): El padre del humor absurdo español
- [Chiquito de la Calzada](#): "Pecador de la pradera"
- [Splunge - Humor absurdo](#): Sketches completamente random
- Imagínate explicándole tu problema a un extraterrestre
- ¿Qué pensaría tu mascota sobre esta situación?
- Si esto fuera una película, ¿sería comedia o drama? Elige comedia, please!

SECCIÓN 4: PELÍCULAS Y SERIES DE RESCATE

7. Películas Garantizadas (por categorías)

Comedia española clásica (90 min):

- [Ocho Apellidos Vascos](#): Comedia romántica española
- [El Milagro de P. Tinto](#): Humor surrealista de Javier Fesser
- [Airbag](#): Comedia de los 90s que no envejece
- [La Comunidad](#): Thriller cómico de Álex de la Iglesia
- [Carne de gallina](#): Tragicomedia o cómo convertir una tragedia en algo divertido



Comedia internacional:

- [The Grand Budapest Hotel](#): Estética y humor de Wes Anderson
- [Paddington](#): Humor familiar reconfortante
- [Knives Out](#): Misterio con humor inteligente
- [Cualquiera de los Monty Python](#): Humor absurdo desternillante

Series españolas (episodios de 20-45 min):

- [La que se avecina](#): Humor español cotidiano
- [Paquita Salas](#): Humor millennial español
- [Vis a Vis](#): Drama con momentos de humor negro
- [Aquí no hay quien viva](#): Humos español costumbrista

8. Contenido de Risa con Influencers Españoles

- [Nuria Clotet \(@nuriacлотet_\)](#): Humor inteligente y reflexiones divertidas
- [Hernar Álvarez](#): Humor feminista e inteligente
- [Late Motiv con Andreu Buenafuente](#): Humor nocturno español

SECCIÓN 5: MÚSICA TERAPÉUTICA

9. Playlist de Emergencia

Canciones que cambian el ánimo en 3 minutos:

- ["Manu Chao - Me Gustas Tú"](#): Imposible no sonreír
- ["La vida es un carnaval - Celia Cruz"](#): Cambio energético y mental
- ["La Santa Cecilia - La Negra"](#): Ritmo contagioso
- ["Jarabe de Palo - La Flaca"](#): Nostalgia alegre
- ["Estopa - Como Camarón"](#): Rock español divertido
- ["El Kanka - Tu opinión"](#): Canción divertida
- ["Ismael Serrano - Canción de amor propio"](#): Un tema para recordar quien eres
- ["Vanessa Borhagian - Mi cuerpo está sano"](#): Un poquito de amor hacia tu cuerpo

10. Música Específica por Estado de Ánimo

Para energía:

- ["Macaco - Moving"](#): Baile obligatorio
- ["Pharrell Williams - Happy"](#): Energía pura
- ["R.E.M. - Shiny Happy People"](#): Música de antaño que llena de energía



Para nostalgia reconfortante:

- ["Mecano - Hijo de la Luna"](#): Clásico español
- ["Manu Tenorio - Tan Enamorados"](#): OT nostalgia
- ["Louis Armstrong - Whata wonderful World"](#): Un clásico reconfortante
- ["The Beatles - Here comes the Sun"](#): Movilizadora hacia el love
- ["Stand by me - Ben E. King"](#) : Colchones en forma de música

SECCIÓN 6: POESÍA Y TEXTOS INSPIRADORES

11. Poemas Cortos que Alivian

"Instrucciones para llorar" por Julio Cortázar: Perfecto para cuando necesitas permiso para sentir y luego soltar

"Ithaca" por Constantino Cavafis: Para recordar que el viaje importa más que el destino

"Cuando todo se derrumba" por Pema Chodron: palabras sabias para momentos difíciles

12. Textos de Autocompasión Divertida

Querido yo del pasado: Gracias por tomar esa decisión cuestionable que me trajo hasta aquí. Ha sido interesante.

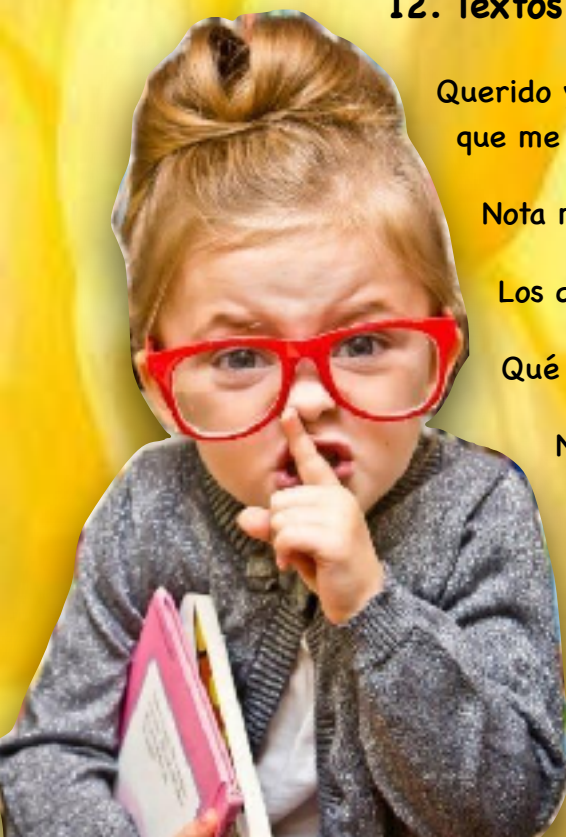
Nota mental: Mañana reírme de lo que hoy me parece terrible.

Los desastres de hoy, alimentan las risas del mañana.

Qué suerte la mía de ser una fuente inagotable de humor.

No es paciencia... es entrenamiento emocional de alto nivel.

Si no puedo con el drama, al menos que tenga buena banda sonora (jajaja).



SECCIÓN 7: TÉCNICAS CORPORALES RÁPIDAS

13. La Técnica del "Ja, Ja, Ja" Forzado

1. Ponte frente al espejo.
2. Di "JA, JA, JA" en voz alta 10 veces.
3. Haz gestos exagerados con las manos.
4. La risa artificial se convertirá en real.

14. Respiración Ridícula

1. Inhala como si fueras un globo desinflándose al revés.
2. Exhala haciendo ruidos de animales.
3. Repite 5 veces.
4. Es imposible no sonreír.

SECCIÓN 8: ACTIVIDAD DE EMERGENCIA TOTAL

15. El "Reset Cómico" Completo (5 minutos)

Para crisis emocionales intensas:

1. Minuto 1: Pon ["Don't stop me now"](#) o ["Walking on Sunshine"](#) esto te hará sacudir y transformar ese estado de ánimo.
2. Minuto 2: Pon ["La tuna - El barco de Chanquete"](#) o ["Asi me gusta a mí - Chimo bayo"](#) y baila mal a propósito.
3. Minuto 3: Llama a alguien que siempre te hace reír o manda un audio gracioso por WhatsApp.
4. Minuto 3: Escribe 3 cosas absurdas sobre tu problema (como si fuera una) dale una vuelta, juega con lo que te pasa.
5. Minuto 4: Ve [este video de gatitos](#) o [bebés riéndose](#)
6. Minuto 5: Respira profundo y pregúntate: "¿Importará esto en 5 años?"

Música ridícula extra para emergencias:

- ["Georgie Dann - El Chiringuito"](#): Verano eterno.
- ["Los Morancos - Qué Tire Pa Lante"](#): Humor andaluz puro.
- ["El Fary - Torito Bravo"](#): Clásico kitsch español.



BONUS: RECURSOS DIGITALES SIEMPRE DISPONIBLES

- Entra en tu red favorita (instagram, tik tok, youtube) y busca #humor: #thegoodquote, #memes

Podcasts divertidos:

- ["Estirando el chicle"](#)
- ["Nadie sabe nada"](#)
- ["La ruina"](#)

Canales de Telegram:

- @memes_españoles
- @humor_inteligente
- @humor 2.0

De humor negro

- @mundo_memess
- @chistesmalosyhumornegro



INSTRUCCIONES FINALES

Recuerda:

- No todas las técnicas funcionan siempre
- Está bien tener días malos, el objetivo no es negarlos
- Este botiquín es para darte herramientas, no para forzar felicidad
- Si tienes más de 3 días seguidos sin que nada funcione, considera hablar con alguien

Personalización: Agrega tus propios recursos conforme los descubras. Este botiquín debe evolucionar contigo.

"La risa es como la medicina: funciona mejor cuando la compartes."

© RisaVital - Para uso personal de participantes del programa

"La risa no es solo una melodía del alma; es el neurotransmisor mas rapido que tenemos para reajustar nuestra orquesta interna, disolviendo nubes y pintando el presente con la vibrante paleta de la alegría."

