

LAS 5 TÉCNICAS BÁSICAS PARA TRABAJAR TU RISA

*Tu kit de herramientas para
reconectar con la felicidad*



Pilar Acheve Risa Vital
risavital@pilaracheve.com

TÉCNICA 1: EL ESPEJO CÓMPLICE

Tiempo: 5 minutos | Momento ideal: Al despertar

¿Cómo hacerla?

1. Colócate frente al espejo
2. Mírate a los ojos durante 30 segundos. Sostén, aunque te cueste.
3. Busca hacer muecas exageradas (saca la lengua, arrugar la nariz)
4. Sigue reproduciendo sonrisas en tu cara.
5. Mantén la sonrisa hasta que se vuelva genuina
6. Mira si puedes llevar esa sonrisa a una carcajada.
7. Termina enviándote un beso

¿Por qué funciona?

Tu cerebro no distingue entre risa real y fingida.

Ambas liberan endorfinas y reducen cortisol. Al

hacerlo frente al espejo, generas

conexión contigo mismo y

rompes patrones de

autocrítica matutina.



TÉCNICA 2: RESPIRACIÓN DE LA RISA

Tiempo: 3-5 minutos | **Momento ideal:** Momentos de estrés

¿Cómo hacerla?

1. Inhala profundamente llevando aire al abdomen
2. Exhala haciendo el sonido "JA" (como si fuera risa)
3. Repite con cada vocal:
 - JA-JA-JA (3 respiraciones) - Zona abdominal
 - JE-JE-JE (3 respiraciones) - Plexo solar
 - JI-JI-JI (3 respiraciones) - Corazón
 - JO-JO-JO (3 respiraciones) - Cabeza
 - JU-JU-JU (3 respiraciones) - Pulmones

¿Por qué funciona?

Cada vocal vibra en diferentes zonas del cuerpo según la medicina tradicional china, liberando tensiones específicas y activando centros energéticos relacionados con el bienestar.

Comprueba donde sientes la vibración y qué efectos tiene en ti.



TÉCNICA 3: POSICIÓN DE PODER + RISA

Tiempo: 2 minutos | **Momento ideal:** Antes de situaciones desafiantes

¿Cómo hacerla?

1. Adopta la "Posición Wonder Woman":
 - Pies separados anchura de hombros
 - Manos en las caderas
 - Pecho abierto, barbilla alta
2. Mantén 1 minuto respirando profundo
3. Añade sonrisa forzada durante 30 segundos
4. Termina con 30 segundos de risa libre

¿Por qué funciona?

Las posturas de poder aumentan testosterona y reducen cortisol en 2 minutos. Combinado con risa, crea un estado psicofisiológico de confianza y bienestar que dura horas.



TÉCNICA 4: REENCUADRE DE 5 AÑOS

Tiempo: 1 minuto | **Momento ideal:** Ante problemas cotidianos

¿Cómo hacerla?

1. Cuando surja un problema o contratiempo pregúntate: "¿Esto importará dentro de 5 años?"
2. Si la respuesta es NO, busca inmediatamente:
 - ¿Qué tiene de absurdo esta situación?
 - ¿Cómo se lo contaría a un amigo para que se riera?
 - ¿Qué haría mi yo de 8 años con esto?
3. Ríete de la situación durante 30 segundos

¿Por qué funciona?

Cambia la perspectiva temporal y activa el córtex prefrontal (área de resolución de problemas) mientras reduce la activación de la amígdala (centro del miedo).



TÉCNICA 5: EL MINUTO FELIZ DE EMERGENCIA

Tiempo: 1 minuto | Momento ideal: Crisis de negatividad

¿Cómo hacerla?

1. **Segundos 1-20:** Respiración profunda con sonrisas
2. **Segundos 21-40:** Movimiento corporal (bailar, saltar, gesticular)
3. **Segundos 41-60:** Risa forzada que se vuelve genuina

¿Por qué funciona?

Interrumpe el patrón neurológico de negatividad mediante activación física inmediata. El movimiento libera endorfinas y la risa resetea el estado emocional.



www.risavital.com

PROTOCOLO DE EMERGENCIA EMOCIONAL

Si te sientes abrumado/a:

1. Técnica 5 (Minuto Feliz) - INMEDIATO
2. Técnica 2 (Respiración) - CALMA
3. Técnica 4 (Reencuadre) - PERSPECTIVA

Para crear un hábito duradero:

- Mañana: Técnica 1 (Espejo Cómplice)
- Antes de retos: Técnica 3 (Posición + Risa)
- Problemas cotidianos: Técnica 4 (Reencuadre)

RECORDATORIOS IMPORTANTES

- **No hay risa incorrecta:** Fingida, forzada o genuina, todas funcionan.
- **La constancia supera la intensidad:** Mejor 2 minutos diarios que 30 minutos una vez por semana.
- **Tu cerebro necesita 21 días** para crear un nuevo circuito neuronal.
- **Permítete ser ridículo/a:** Es parte del proceso.

"La risa es tu superpoder natural.

Solo necesitas recordar cómo usarlo."

¿Necesitas más? Únete a nuestra comunidad:

<https://chat.whatsapp.com/ItMchISC16o8O6JqkqOaVY>

Más recursos en: www.risavital.com