



# RETO COCO – Risoterapia

## Activa tu risa.

## Entrena tu bienestar.

La risa no es un lujo; es una herramienta neurofisiológica potente. En Coco Training promovemos su uso consciente para activar el sistema nervioso parasimpático, reducir el estrés y mejorar la claridad mental.



# ¿Por qué este reto?

La risa activa la liberación de **endorfinas, dopamina y serotonina**. No necesitas «tener ganas»: el cuerpo entiende el gesto mecánico y responde bioquímicamente. Es entrenable, con efectos duraderos sobre cuerpo y mente.

## Entrenable

Igual que planificas tu entrenamiento físico, aquí planificamos tu bienestar.

## Bioquímico

El gesto mecánico activa la respuesta química del cuerpo.

## Hábito

Convierte la risa en rutina y sostenla en el tiempo.



# Objetivo del Reto



## La meta

Identificar, entrenar y consolidar un **tiempo diario de risa consciente** como hábito de bienestar físico, emocional y mental.

## Cómo realizarlo

01

---

Reserva cada día un momento específico para tu risa.

03

---

Observa cómo cambia tu estado corporal y mental.

02

---

Realiza el ejercicio propuesto.

04

---

Repite el ciclo cada semana durante un mes.

SEMANA 1 · LUNES – MARTES

# Los Primeros Pasos



## Lunes · La Sonrisa Consciente

Mírate al espejo, establece contacto visual contigo y sonríe antes de empezar el día. Sonríe conscientemente a las personas con las que te cruces (presencial o virtualmente). **¿Cuántas sonrisas recibes de vuelta?**



## Martes · Gimnasia Facial y Juego

Cada vez que te laves los dientes, haz muecas exageradas usando todos los músculos de la cara. Busca la más rara, la más difícil y la más graciosa. **¿Cuál te provoca más risa?**

SEMANA 1 · MIÉRCOLES – JUEVES

# Identifica y Conecta

## Miércoles · Tu Mapa de la Risa

Haz una lista de cosas que te hacen sonreír y reír a carcajadas: personas, actividades, películas, libros, recuerdos, situaciones.

- ❑ Elige al menos una y prográmala en tu agenda para hoy. Reír también es un hábito de salud.

## Jueves · Personas que Contagian

Identifica a las personas que sabes que te hacen reír. Planifica una llamada, un mensaje o un encuentro breve.

- ❑ Una conexión al día con alguien que active tu risa.



# Risa Sonora

1

## Prepara

De pie, inclina el cuerpo hacia delante con brazos sueltos.

2

## Inhala

Incorpórate estirando brazos hacia arriba mientras dices «looooooon». Llena el abdomen de aire.

3

## Exhala

Suelta todo de golpe riendo fuerte con «JA». Repite 5 veces con: JA, JE, JI, JO, JU.

Solo o en compañía. **Mejor si exageras.**



SEMANA 1 · SÁBADO – DOMINGO

# Sin Motivo y en Profundidad



## Sábado · La Risa sin Motivo

Coloca una mano en el abdomen. Da pequeños golpes secos mientras dices «JA». Exagera el gesto, el sonido y el volumen hasta que la risa aparezca de forma espontánea.

***El cuerpo entiende antes que la mente.***



## Domingo · Relajación y Risa Profunda

Sentado/a, postura erguida y relajada. Encoge y suelta hombros. Cierra los ojos, sonríe y recuerda una situación divertida reciente. Llena el abdomen como un balón y suelta el aire en 10 golpes fuertes diciendo JA, JE, JI, JO, JU.

***La próxima semana, cambia el recuerdo.***

# Resumen del Reto Día a Día

Día	Ejercicio	Foco Neurofisiológico
Lunes	Sonrisa Consciente	Conexión visual y feedback facial al empezar el día.
Mar tes	Gimnasia Facial	Estiramiento de los músculos de la cara frente al espejo.
Miércoles	Mapa de la Risa	Identificar estímulos externos que te activan (agenda un momento).
Jueves	Contagio Social	Conecta con esa persona que sabes que dispara tu risa.
Viernes	Risa Sonora (JA-JE-JI)	Respiración abdominal combinada con sonidos vocálicos fuertes.
Sábado	Risa sin Motivo	Estimulación mecánica del abdomen con «golpes» de JA-JA.
Domingo	Recuerdo y Relajación	Evocar una situación divertida mientras regulas la respiración.

# Beneficios Medibles



## Bioquímicos

Reducción de los niveles de cortisol en sangre.



## Físicos

Mejora de la capacidad pulmonar y tonificación abdominal.



## Mentales

Mejora del estado de ánimo sostenido y reducción de la fatiga.

- ❑ Introduce un ejercicio al día. No busques la carcajada perfecta, busca la activación del sistema. Al final de la semana, observa si tu umbral de irritabilidad ha bajado.



# Cierre Coco

La risa no es el resultado del bienestar; es una de sus causas más potentes. Ponla en tu agenda.

## Activa

Tu farmacia interna de endorfinas, dopamina y serotonina.

## Entrena

Tu bienestar neurofisiológico cada día, sin esperar a tener ganas.

## Sostén

El hábito durante un mes y observa cómo cambia tu umbral de irritabilidad.



El conocimiento solo es el inicio; la acción es lo que transforma.

**¿Listos para el siguiente nivel?**

Contáctanos

 **Ubicación**

Calle Narvéez 14 28014 Madrid

 **Teléfono**

640 983 547

 **Email**

info@cocotraining.es

 **Web**

www.cocotraining.es

