ACTUACIÓN: TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RISOTERAPIA

(AYUNTAMIENTO DE A LARACHA)

MEMORIA DE LA ACTUACIÓN

TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RISOTERAPIA

1. Datos generales

• Entidad local: Ayuntamiento de A Laracha (A Coruña).
• Área responsable: Servicios Sociales.
• Población destinataria: Personas mayores, personas que se sienten en situación de soledad no deseada, personas en riesgo de aislamiento social y personas con problemas de salud mental.

2. Descripción y finalidad de la actuación

• Descripción: El taller se desarrolló desde octubre de 2025 a mayo de 2026 en distintas parroquias del municipio. Se planteó como un espacio práctico y lúdico para liberar tensiones mediante juegos, dinámicas grupales y técnicas de respiración, trabajando el reconocimiento, la regulación y la expresión de las emociones, así como los beneficios de la terapia de la risa.
• Finalidad: Mejorar el bienestar emocional, dar visibilidad a la salud mental, ofrecer estrategias para afrontar los efectos del estrés y la ansiedad y contribuir a prevenir la soledad no deseada. La iniciativa contribuye al bienestar emocional y favorece la socialización y la creación de redes vecinales de apoyo.

3. Actividades desarrolladas

• Calendario y localización: El taller se organizó en ciclos de cuatro sesiones, de una hora y treinta minutos cada una, en las siguientes parroquias:
• Coiro: Del 3 al 24 de octubre de 2025.
• Caión: Del 7 al 28 de noviembre de 2025.
• Lemaio: Del 9 al 30 de enero de 2026.
• Montemaior: Del 6 al 27 de febrero de 2026.
• Soandres: Del 6 al 27 de marzo de 2026.
• Golmar: Del 3 al 24 de abril de 2026.

• Erboedo: Del 8 al 29 de mayo de 2026.

• Contenidos: Se trabajaron el reconocimiento y la gestión de las emociones, la respiración, las dinámicas de grupo, el humor y la risoterapia, con el propósito de facilitar la expresión emocional y reducir tensiones.

4. Recursos empleados

• Recursos humanos: Una persona técnica municipal de Servicios Sociales coordinó el taller y gestionó las inscripciones. La impartición corrió a cargo de un/a monitor/a de una empresa externa.
• Espacios: Aulas y espacios de los centros sociales de las distintas parroquias, con mobiliario y condiciones de accesibilidad adecuados.
• Materiales: Material fungible necesario para las sesiones fue de origen municipal o reciclado.

5. Coordinación e implicación de sectores

• Coordinación: La actuación se gestionó desde el área municipal de Servicios Sociales.
• Actores participantes: Técnica de servicios sociales municipales, como coordinadora del taller (sector público, Servicios Sociales) y monitor/a de Inteligencia Emocional y Risoterapia (sector social/tercer sector).

6. Resultados y fuentes de verificación

• Resultados: La mayoría de las personas participantes consiguió identificar signos negativos relacionados con el aislamiento y señales de alerta vinculadas a la salud mental, y aprendió herramientas para gestionar sus efectos.
Se observó un aumento del optimismo y una mejora general del estado de ánimo. La cohesión grupal fue creciendo progresivamente y las personas participantes fueron ganando confianza y desinhibiéndose.
• Fuentes de verificación: Control de asistencia; observación directa; valoración verbal de las personas participantes; comparación del estado emocional y físico antes y después de las sesiones; y un breve cuestionario sobre el nivel de estrés al inicio y al finalizar el taller.

7. Impacto social, conclusiones y transferibilidad

- Dificultades: La dispersión geográfica del municipio y las limitaciones de transporte de algunas personas (por ejemplo, no disponer de permiso de conducir o de transporte accesible) dificultaron la asistencia regular.
- Oportunidades: La realización de las actividades en las propias parroquias rurales permitió acercar los recursos a la población y facilitar la participación.
- Conclusiones: El taller se considera una herramienta eficaz para mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y fortalecer las relaciones interpersonales.
- Transferibilidad: Las técnicas empleadas y su impacto pueden adaptarse a diferentes grupos, objetivos y espacios. Los materiales necesarios son sencillos, por lo que la experiencia puede reproducirse en otras entidades locales.