



¿Bienvenido Sr. Alzheimer? El potencial del humor y la risa para cuidadores/as de personas enfermas de Alzheimer

23.Jul - 24.Jul 2018

Cód. B04-18

Mod.:
Presencial

Edición
2018

Tipo de actividad
Taller

Fecha
23.Jul - 24.Jul 2018

Ubicación
Palacio Miramar

Idiomas
Español

Validez académica
20 horas

Web
<http://www.educahumor.com>



DIRECCIÓN

Germán Payo Losa, Educahumor

Comité Organizador



Descripción

Ni bienvenido ni malvenido. Cuando entra en casa llega para quedarse. Va a destruir a nuestros seres queridos y seremos testigos de esta terrible enfermedad y sus efectos. En España 600.000 personas lo sufren. No se puede tomar a broma. Ya, pero el humor y la risa ¿pueden hacer algo?

Pedí un año de excedencia para ser cuidador, las 24 horas; colaboro diariamente con personas cuidadoras, y en el Centro de Referencia Estatal de Atención a personas con enfermedad de Alzheimer y otras demencias (CREA) de Salamanca, con talleres y cursos. Llevo 35 años desarrollando un proyecto para desarrollar el humor y la risa. He experimentado el valor del humor. Hay una investigación que indica que el papel del humor cuenta un 18.2% en el bienestar de la persona cuidadora que lo usa.

¿Podemos entrenarnos para ver de otra manera la enfermedad y la persona enferma? Esto hace el humor que ayuda aceptar lo que hay, hoy, y a ver lo positivo. *Cada vez que ves una situación con humor, tú ganas.* No es fácil. Es desaprender. Aprendemos a ser felices y alegres cuando la vida va bien. Y tristes cuando va mal. ¿Se puede aprender lo contrario?

En el taller veremos algunas actitudes básicas de la persona cuidadora y un decálogo del/ de la paciente que nos ayuda a entender la enfermedad, cómo funciona, -no aprende, no recuerda- y ayuda a no luchar batallas perdidas. "A veces soy su padre/madre, otras su marido/mujer, otras su hijo/a. ¡Qué más da! Importa el afecto".

Aunque conozcas todo, no es fácil cuidar. Es un reto grande que lleva a veces al agotamiento físico y emocional, a estar "quemado/a". Reír genera serotonina, endorfinas, opiáceos naturales que me hacen sentir mejor y contrarrestan la adrenalina y cortisol producidos por el estrés. Hacer reír es fomentar la salud y el bienestar pues transforma emociones. Aprender a hacer reír es un entrenamiento fantástico para una persona cuidadora, al alcance de todos/as, no solo de los más graciosos/as.

Objetivos

Conocer la enfermedad del Alzheimer, sus efectos y las estrategias eficaces para cuidar adecuadamente.

Entender y experimentar que:

- El sentido del humor y la capacidad de reír:

. Mejoran nuestra salud física, mental emocional, social y laboral y nos hacen más resistentes al estrés

. Potencian nuestra autoestima, creatividad, inteligencia emocional y las capacidades de comunicación, relación, solución de conflictos, y creación de un clima positivo y armónico.

. Nos hacen personas cuidadoras positivas, divertidas, flexibles, y creativas.

- Cuidar utilizando el humor y haciendo reír, es mucho más eficaz.

Colaboradores específicos del curso



Programa

23-07-2018

09:00 - 09:30 Entrega de documentación

09:30 - 11:30 "ALZHEIMER, HUMOR Y RISA'. Tareas: Identificar las características de una personalidad resiliente, fuerte y flexible. Ejercicios para desarrollar el sentido del humor y la capacidad de reír. Aplicaciones para afrontar el estrés y sus consecuencias. Humor como arma de defensa y de salida ingeniosa a situaciones difíciles. "

Germán Payo Losa

11:30 - 12:00 Pausa

12:00 - 14:00 "AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD: BASES PARA REÍRSE DE SÍ MISMO. CREATIVIDAD E INGENIO.' Tareas: Dinámicas para desarrollar la autoestima, asertividad, decir "no" y defender tu punto de vista. Afrontar la agresividad y la tensión con calma y humor. Prepararse para lo impredecible"

Germán Payo Losa

24-07-2018

09:00 - 11:30 "INTELIGENCIA EMOCIONAL. "PENSAMIENTO DIVERGENTE Y SENTIMIENTO DIVERGENTE". Tareas: Técnicas de relajación y respiración. Visualización y yoga. Estrategias teatrales, de clown y roleplaying para generar actividades con el enfermo. Prácticas de la actitud lúdica: ¿Jugamos a...? Ejercicios físicos divertidos."

Germán Payo Losa

11:30 - 12:00 Pausa

12:00 - 14:00 "RELACIONES INTERPERSONALES GRATIFICANTES. ESCUCHAR. COMUNICACIÓN Y ACTITUD VITAL.' Tareas: Convencer, Despertar el deseo, Lanzar retos. Esperar resultados con realismo. No avergonzar, culpabilizar, corregir o tratar de razonar cuando el enfermo es avanzado. Aprender a reír, usar la fantasía en situaciones cotidianas. Ejercicios de observación: micro expresiones."

Germán Payo Losa

Dirigido por:



Germán Payo Losa

Educahumor

Germán Payo Losa estudió Magisterio y dos licenciaturas, Teología e Inglés. Lleva 30 años dirigiendo talleres y cursos de humor en centros de profesores, colegios de médicos/ enfermería, universidades, empresas, hospitales y en otras instituciones de diversas áreas. Ha ideado y promovido el programa "Educa desde el Humor", presentado en congresos y cursos en diversos países de Europa y en Estados Unidos, y merecedor de 2 premios nacionales de experiencias educativas innovadoras. Colabora con el Centro de Referencia Estatal de Atención a personas con Alzheimer y otras demencias y se relaciona diariamente con personas afectadas. Escribe artículos y libros. Es miembro de la Sociedad Internacional de Estudios de Humor. Ha fundado y dirige Educahumor, un proyecto para desarrollar y aplicar el humor y la risa.

Precios matrícula

MATRÍCULA	HASTA 01-03-2018	HASTA 31-05-2018	HASTA 23-07-2018
INVITADO IRIZAR	0 EUR	-	-
GENERAL	-	60,00 EUR	70,00 EUR
MATRÍCULA REDUCIDA	-	35,00 EUR	-
EXENCIÓN DE MATRÍCULA	-	20,00 EUR	20,00 EUR
MATRÍCULA ESPECIAL	-	35,00 EUR	-

Lugar

Palacio Miramar

Pº de Miraconcha nº 48. Donostia / San Sebastián

Gipuzkoa