

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



Uzt. 23 - Uzt. 24 2018

Kod. B04-18

Mod.:

Aurrez aurrekoa

Edizioa

2018

Jarduera mota

Tailerra

Data

Uzt. 23 - Uzt. 24 2018

Kokalekua

Miramar Jauregia

Hizkuntzak

Gaztelera

Balio akademikoa

20 ordu

Antolakuntza Batzordea

Fundación
BBVA



Azalpena

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.

Helburuak

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.

Ikastaroaren laguntzaile espezifikokoak



Programa

2018-07-23

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	Atsedena
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

2018-07-24

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	Atsedena
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

Zuzendaritza



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.

Matrikula prezioak

MATRIKULA	2018-03-01 ARTE	2018-05-31 ARTE	2018-07-23 ARTE
INVITADO IRIZAR	0 EUR	-	-
OROKORRA	-	60,00 EUR	70,00 EUR
MATRIKULA MURRIZTUA	-	35,00 EUR	-
MATRIKULA EXENTZIOA	-	20,00 EUR	20,00 EUR
MATRIKULA BEREZIA	-	35,00 EUR	-

Kokalekua

Miramar Jauregia

Mirakontxa pasealekua 48, 20007 Donostia

Gipuzkoa