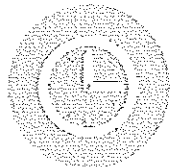


EL HUMOR SIEMPRE PRESENTE EN LAS PERSONAS MAYORES

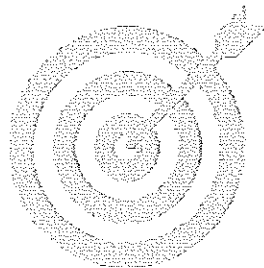


Taller de 5 sesiones
Sesiones semanales de 1,5 horas



El sentido del humor supone una disposición mental consciente e intencionada sobre la realidad, que permite tomar decisiones inteligentes para situar los problemas en la dimensión adecuada.

Con este taller trabajaremos el sentido del humor y el optimismo relacionando ambos conceptos a lo largo de diferentes dinámicas y actividades prácticas. De esta manera, fomentaremos el aprendizaje, la expresión y reflexión conjunta con el fin de que estos contenidos sean extrapolados a la vida cotidiana después.



OBJETIVOS

- Fomentar el aprendizaje y la expresión del sentido del humor.
- Concienciar sobre los beneficios del sentido del humor.
- Analizar los obstáculos que bloquean el sentido del humor.
- Desarrollar un sistema de creencias basado en un estilo optimista.



CONTENIDOS

- **Creación del humor** y uso del ingenio, la creatividad e imaginación.
- **Apreciación del sentido del humor.** Favorecemos el humor lúdico, el cuidado emocional, el lenguaje positivo y el disfrute del presente.
- **Afrontamiento optimista de los problemas.** Detección de creencias pesimistas o irracionales y su modificación para crear un estilo optimista.
- **Maneras de mantener un estado de ánimo optimista.** Cultivar el optimismo y la expresión de la gratitud.
- **Utilizar el humor nuestras relaciones sociales.** Generar emociones positivas con nuestros seres queridos.