

TALLER “EMOCIONES POSITIVAS: LA RISA Y LA SALUD”

JUSTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En los últimos años se han realizado un gran número de investigaciones para estudiar la relación existente entre las emociones y la salud. Los resultados de estos estudios demuestran que las reacciones emocionales van acompañadas de cambios fisiológicos que afectan directamente a diferentes sistemas del organismo: Sistemas nerviosos autónomo y somático, sistema endocrino y sistema inmune.

Está descrito que las emociones negativas como la ira, el miedo, la ansiedad y la tristeza, mantenidas en el tiempo, provocan la supresión de ciertas funciones inmunológicas favoreciendo que las personas sean más susceptibles a los agentes patógenos que causan las infecciones, a la vez que inducen hábitos conductuales poco saludables.

Por el contrario se ha demostrado que la risa, el optimismo y la esperanza, contribuyen a un óptimo funcionamiento del sistema inmunológico; ayudan a que la persona mantenga hábitos de vida saludables e imprimen un sentido de perspectiva hacia los problemas, lo que ayuda a sobrellevar la enfermedad favoreciendo el proceso de recuperación.

Actualmente, debido a los cambios sociales que se están produciendo, se hace necesario crear programas de promoción de la salud encaminados a que las personas dispongan de herramientas efectivas para enfrentarse a los problemas de la vida diaria, que redunden en una mejor calidad de vida y una mayor percepción de bienestar.

OBJETIVO GENERAL

Proporcionar herramientas esenciales a los participantes para centrar la atención en las distintas emociones positivas y su aplicación para instaurar estilos de vida más saludables.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Ayudar a identificar las emociones positivas y su relación con la salud.
- Favorecer la capacidad de la expresión de las emociones.
- Fomentar la participación y cohesión grupal.
- Mejorar la autoestima y la autoconfianza.

DISEÑO

Este taller está diseñado para las XI Jornadas Onubenses FEAFES-HUELVA, en su II Congreso de Salud mental "FEAFES-HUELVA: "Caminando Juntos hacia una Salud Mental Digna".

El taller está dirigido a todas aquellas personas que quieran mejorar la gestión de sus emociones, para disfrutar de una vida más plena y saludable.

El número de participantes no será superior a 20, para favorecer la intervención y la comunicación entre los asistentes.

La sesión tendrá una duración aproximada de una hora y media.

ESTRUCTURA DEL TALLER

- Presentación.
- Breve introducción teórica.
- Práctica:
 - Presentación de los participantes: "LA PELOTA QUE JOROBA (como un camello)".
 - Identificando emociones positivas:
"QUÉ SUERTE"
 - Practicando la risa:
"EL POLLO"
"LOS GLOBOS DE LAS FRUSTRACIONES"
 - Relajación
- Evaluación de la sesión: "HOY ME LLEVO DE ESTE TALLER..."

METODOLOGÍA

Breve exposición teórica.

Metodología grupal, activo-participativa, con dinámicas de grupo para la expresión de las emociones y la reflexión.

Evaluación de la sesión basada en el autoinforme.

RECURSOS

Un aula amplia, diáfana y sin obstáculos que impidan la movilidad de los participantes.

MATERIALES

- Una pelota mediana.
- Caja de cartón pequeña o una cestita.
- Globos tamaño grande.
- Cordel fino.
- Tijeras.
- Rotuladores punta gruesa.
- Colchonetas, para sentarse/tumbarse en el suelo.
- Una mesa.