

**OTRO CUENTO
DIFERENTE...TÉCNICAS DE
RISOTERAPIA Y
DESARROLLO PERSONAL
EN EL ÁMBITO DEL
ALZHEIMER Y OTRAS
DEMENCIAS**



¿QUÉ ES

LA

FELICIDAD?

¿QUÉ ES LA FELICIDAD?



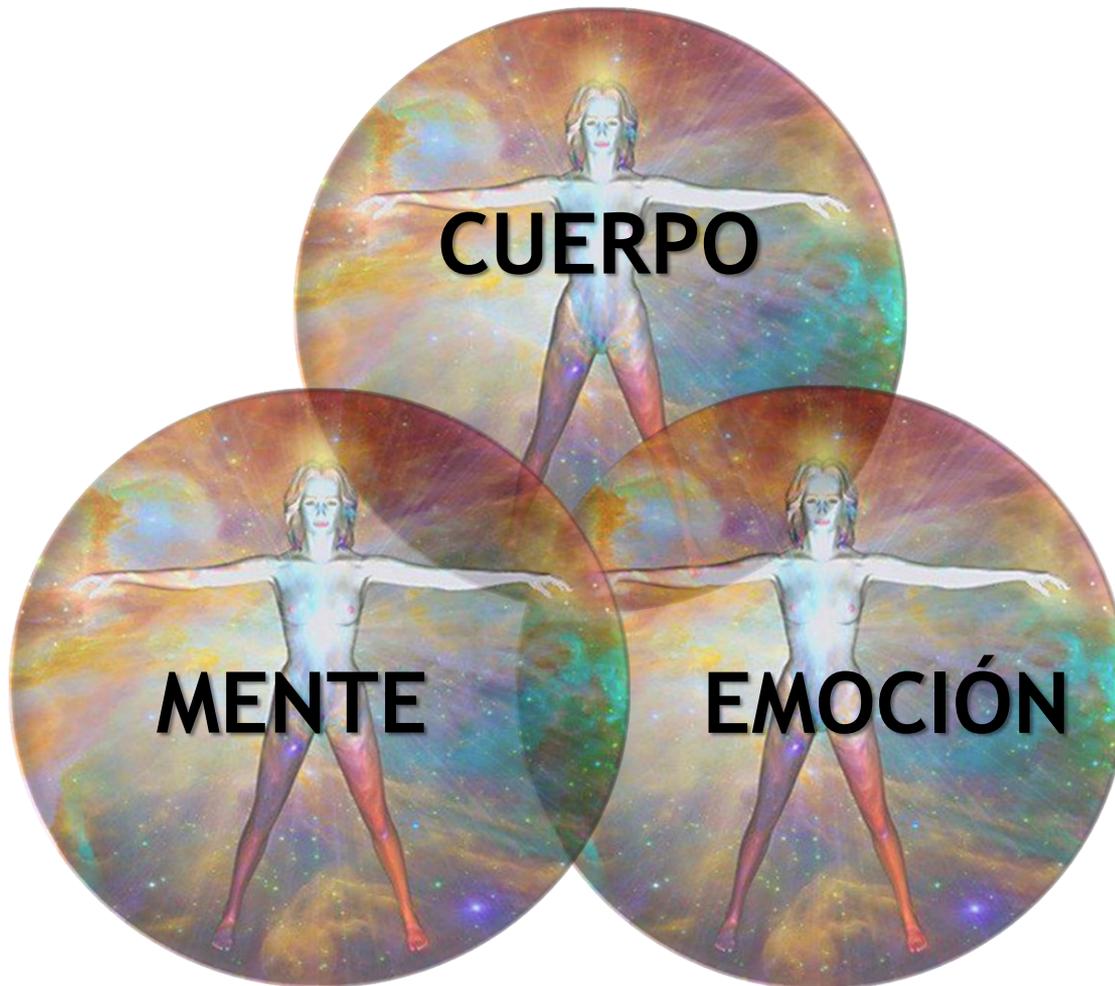
¿QUÉ ES LA FELICIDAD?



¿QUÉ ES LA FELICIDAD?

- ◉ La felicidad es un estado de ánimo en el que la persona se siente plenamente satisfecha por gozar de lo que desea o por disfrutar de algo bueno. Todos queremos ser felices y es una decisión que podemos tomar.
- ◉ Existen técnicas y ejercicios a nivel mental, emocional y corporal que pueden enseñar a las personas a ser más felices o a producir un cambio interno con el fin de ser más felices.

VISIÓN HOLÍSTICA Y DEL SER ÚNICO



¿QUÉ ES LA RISOTERAPIA Y EL PENSAMIENTO POSITIVO?



¿QUÉ ES LA RISOTERAPIA?

MEDICINA DE LA RISA :

Medicina alternativa o complementaria que se encarga del estudio y la aplicación científica de la risa para lograr objetivos terapéuticos.

TERAPIA DE LA RISA O RISOTERAPIA:

Puesta en práctica de la medicina de la risa. **Valoración, tratamiento y evaluación.** Con objetivos terapéuticos.

Intervención no farmacológica en demencias.

TALLER DE LA RISA:

Cualquier grupo de dinámicas cuyo objetivo sea alcanzar la risa y por lo tanto sus beneficios.

¿QUÉ ES EL PENSAMIENTO POSITIVO?

- ⦿ **ES LA CAPACIDAD DE VER EL LADO BUENO DE LAS COSAS.**
- ⦿ Es una estrategia que implica hacer un esfuerzo por encontrar el lado positivo de cualquier situación.
- ⦿ Significa ver los problemas y reconocer su realidad, pero al mismo tiempo ser capaz de encontrar soluciones a esos problemas.
- ⦿ Hay niveles de optimismo y de pensamiento positivo.
- ⦿ Una sola persona puede ser optimista en unos aspectos y en otros no tanto.

¿QUÉ BENEFICIOS APORTAN ESTAS TÉCNICAS EN PERSONAS CON ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS?

- ◉ Se fomenta la alegría interior y mejoran las relaciones.
- ◉ Viendo lo bueno que tienen dentro, son capaces de ver lo bueno que hay en los demás y en el mundo que nos rodea.
- ◉ Aporta paz, equilibrio y estabilidad mental.
- ◉ Disipa miedos, preocupaciones, **ansiedad y depresión**.
- ◉ Capacita a afrontar con éxito los desafíos de la vida.
- ◉ Segregan una serie de hormonas y neurotransmisores capaces de combatir dolores y enfermedades.
- ◉ Permite expresar flaquezas y temores sin avergonzarse.

¿QUÉ TIPO DE PACIENTES SE PUEDEN BENEFICIAR DE ÉSTAS TÉCNICAS?

La mayor parte de las personas con demencia se pueden beneficiar de estas técnicas, desde las que están en primeras fases hasta las que están en las últimas, pero preferiblemente trabajaremos con las **personas en prevención y primeras fases.**

Las personas con demencia están en una interrelación continua con el ambiente que le rodea, para su beneficio se **trabajaré también con cuidadores y familiares.**

¿QUÉ OBJETIVOS BUSCAMOS?

⊙ Prevención

- Utilizar los beneficios fisiológicos y físicos, psicológicos y emocionales de la risa y el pensamiento positivo para prevenir posibles patologías cardiovasculares, depresiones, aumentar el umbral del dolor, realizar ejercicio físico, aumentar la confianza y autoestima,...

⊙ Demencia

- Estimular y mantener las capacidades cognitivas.
- Crear una nueva forma de comunicación más afectiva y positiva y menos verbal con el paciente. **Diálogo tónico.**
- Producir estados de relajación para **minimizar el estrés y la ansiedad**

⊙ Cuidadores y trabajadores:

- Crear espacio y un tiempo para desarrollar un clima distendido, relajado, confiado, creativo y alegre.
- Dar una visión más positiva de la vida y de la patología al cuidador y el personal sanitario en sí, y mejorar así su relación con los pacientes y compañeros de trabajo.

¿CÓMO SE APLICAN ESTAS TÉCNICAS?

- ◉ Lo primero y más importante es hacerle un lugar dentro de las diferentes actividades de estimulación.
- ◉ Tener en cuenta las características de las personas que vayan a acudir a la sesión.
- ◉ Una vez a la semana o cada dos semanas una sesión o pequeñas dosis cada día. Crear una rutina.
- ◉ De forma individualizada (pensamiento positivo) o en pequeños grupos.
- ◉ Grupos homogéneos. Interesante trabajar en grupos mixtos.
- ◉ Métodos activos o creativos (entorno, prevención y primeras fases), pasivos o receptivos (fases moderadas y graves) o mixtos.

¿QUÉ CLASE DE ACTIVIDADES DE PENSAMIENTO POSITIVO PODEMOS REALIZAR?

EXPRESAR AGRADECIMIENTO

CULTIVAR EL OPTIMISMO

PRACTICAR LA AMABILIDAD

CUIDAR LAS RELACIONES SOCIALES

APRENDER A AFRONTAR

SABOREAR LAS ALEGRÍAS DE LA VIDA

QUERERSE UN POCO MÁS

SESIÓN DE PENSAMIENTO POSITIVO

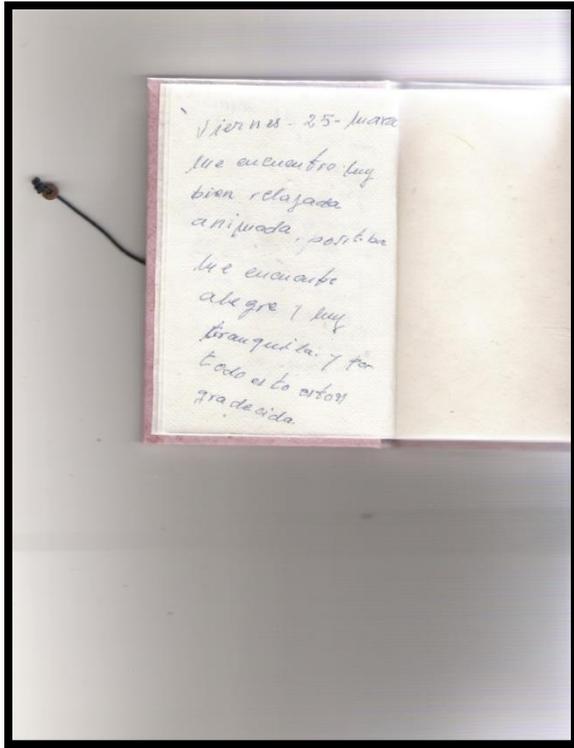
EXPRESAR AGRADECIMIENTO

- Diario de gratitud
- Expresar gratitud directamente a una persona
- Socio de gratitud

CULTIVAR EL OPTIMISMO

- Diario del “mejor yo posible”
- Reconocer los pensamientos pesimistas
- No hay mal que por bien no venga

TRABAJO DE PENSAMIENTO POSITIVO



Viernes - 25- Juara
Su encuentro muy
bien relajada
animada, positiva
Me encuentro
alegre y muy
tranquila y por
todo es lo estoy
gracias.

- AGRADECER ⇒ dar las gracias por todo lo que
hacen por mí

VOY a dar las gracias por mis hijos
y por mi familia que siempre están

pendientes de mí. por tener una casa,
cuerpo, manos, oídos, ojos, tanta cosas

Lucía Rodríguez

¿CÓMO SE HACE UNA SESIÓN DE RISOTERAPIA?

- ⦿ La metodología es eminentemente práctica, activa y participativa.
- ⦿ Fases avanzadas: métodos pasivos o mixtos.
- ⦿ Las actividades se realizan en grupo, parejas o solos.
- ⦿ Ropa cómoda.
- ⦿ En demencia menos tiempo de lo normal atendiendo a las necesidades de los pacientes y de su capacidad de atención.

SESIÓN DE TÉCNICAS DE RISOTERAPIA: CON QUÉ TRABAJAMOS

Bases teóricas

Juegos y dinámicas
de grupo

Comunicación no
verbal y memoria
emocional

Parámetros
psicomotores:
ritmo, tono y
espacio

Emociones y
sentidos

El cuerpo y el
movimiento:
“somos lo que
somos en
movimiento”

*Observación de las
relaciones: cuerpo,
compañeros,
espacio.*

RESPECTO

SESIÓN DE TÉCNICAS DE RISOTERAPIA: ETAPAS

Inicio, presentación y bienvenida

- Presentación propia
- Saludo a cada uno de los participantes
- Orientación espacio - temporal
- Tomar el pulso

Calentamiento y desbloqueo

- Movilización del cuerpo
- Caminares

Técnicas y dinámicas propias

- Actividades con consignas
- Valoración

SESIÓN DE TÉCNICAS DE RISOTERAPIA: ETAPAS

Relajación

- Presentación propia
- Saludo a cada uno de los participantes
- Orientación espacio - temporal

Valoración final y cierre

- ¿Cómo me encuentro?
- ¿Me he dado cuenta de algo?
- Despedida con contacto
- Regalito físico o emocional
- Alegría

“El optimismo no tiene nada que ver con proporcionar una receta para el autoengaño. El mundo puede ser un lugar espantoso y cruel y, al mismo tiempo, puede ser maravilloso y desbordante. Ambas afirmaciones son verdades.”



Rie y Danza la Vida

**MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA
ATENCIÓN**

SED FELICES!!!

