

EL HUMOR EN EL PROCESO MIGRATORIO



TALLER - 16 HORAS

Reírse es una función biológica necesaria para mantener el bienestar físico y mental; algunas teorías científicas atribuyen muchos efectos beneficiosos a la risa. La risa está conectada con el hemisferio derecho del cerebro, responsable de la creatividad, la intuición, el juego y el arte.

Cuando reímos, el cerebro emite una información necesaria para activar la segregación de endorfinas. Estas sustancias, que poseen unas propiedades similares a las de la morfina, tienen la capacidad de aliviar el dolor e incluso de enviar mensajes desde el cerebro hasta los linfocitos y otras células para combatir los virus y las bacterias. Las endorfinas desempeñan también otras funciones entre las que destaca su papel esencial en el equilibrio entre el tono vital y la depresión.

Aprender a reír es algo más importante de lo que parece a simple vista. Cuando el inmigrante está fuera de su entorno social, pierde muchas de las referencias culturales de humor y bienestar, lo cual está intimamente relacionado al duro trabajo de la integración social, con lo cual, es propenso al espiral depresivo.

“El sufrimiento resulta de la diferencia entre las aspiraciones humanas y la realidad que tienen que vivir”.

El humor nos libera de la oscuridad, de la depresión, del sufrimiento.

El humorista ve al mundo diferente al resto de la gente y eso que lo que produce en los demás esa sorpresa que se traduce en risa y a pesar de las contradicciones hay que aprender a ver las mismas como nuevas realidades con mente abierta.

No olvidar el reír, a pesar de estar lejos, a pesar de no tener con quien reír, es algo que no debemos dejar de lado, porque nuestro bienestar, estará vinculado a nuestros momentos de risa.

El humor te enseña a socializar en horizontal, no en vertical, lo cual te hace sentir uno más de la sociedad de acogida.

TEMA 1

El humor

- Concepto
 - Diferencia sobre humor, alegría y estado de bienestar
 - La risa como función corporal
 - El cerebro.
 - Endorfinas.
 - El dolor / el juego del cerebro.
 - El olvido y otros mecanismos.
 - Aspectos del humor
 - Características innatas.
 - Condiciones socio demográficas.
 - Actividades intencionadas.
 - La risa y la salud
 - Terapia de la risa.
 - Ayudar ayuda.
 - El humor como proceso bioquímico
 - La comida
 - Los estimulantes y la falsa alegría: sexo, dinero, comida y otros placeres.
-

TEMA 2

El humor como factor social

- Las sociedades y su código de humor
 - El lenguaje no verbal
 - Las relaciones humanas y su factor de integración social mediante el humor.
 - El humor como elemento en las relaciones:
 - Utilizar la burla como proceso de escape y superioridad.
 - Diferencia entre reírse de todo, burla y tener humor.
 - Ante la catástrofe hay que rediseñarse con optimismo, no estancarse con conformismo. Resiliencia
 - La creatividad-pensamiento divergente-humor.
-

TEMA 3

El humor en la inmigración

- Actitud de víctimas.
- Reír ahuyenta el miedo.
- Volver a reír.
- Con quien reímos.
- Encontrando un estado de bienestar
 - Sentirnos útiles- ayudar a otros.
 - Reír desde el pecho.
 - Ver la vida con humor, en positivo.