

## AGENDA

# Presentación virtual de 'El libro del buen humor (21 enseñanzas de Felizsofía)'

### Alcalá de Henares, 17 de noviembre de 2020

Este jueves, 19 de noviembre, a las 19.00 horas, el Instituto Quevedo de las Artes del Humor de la Fundación General de la Universidad de Alcalá presenta virtualmente 'El libro de buen humor (21 enseñanzas de Felizsofía)', del autor Rafael Ubal López.

Según recoge el prólogo de la publicación, escrito por Alfonso Colodrón, 'El libro de buen humor' *'está destinado a convertirse en un clásico "malgré soi", expresión pija culta; en román paladino, "a su pesar". Lo mismo pasó con 'El libro del buen amor', escrito en el siglo XIV, por Juan Ruíz, más conocido como el Arcipreste de Hita; ha atravesado casi siete siglos sin comérselo ni bebérselo. Es el ejemplo paradigmático del estilo medieval laico del mester de clerecía. La comparación no es solo para elogiar al autor por pura amistad. En absoluto. Ambas obras son un conglomerado heterogéneo de textos satíricos, poéticos, críticos, pícaros, autobiográficos, alegóricos, pero siempre con un hilo conductor sin perder el norte.*

*Lo que el lector tiene entre manos es un auténtico tratado de sabiduría lingüística, filosófica, psicológico y sociopolítica. Un verdadero manual de sana vida buena en el que, yendo a la raíz de las cosas, se ofrecen ejercicios prácticos que van mucho más allá de los clásicos libros superficiales de autoayuda. Se mezclan, con lógica y rigor, teología, biología, psicología, etimología, crítica social y política, humor y muchos más ingredientes. Al final resulta un buen guiso nutritivo; pero mejor ingerirlo poco a poco y en pequeñas dosis, si no quiere uno indigestarse. No se deje engañar por las ilustraciones, que aligeran el texto y sirven para desconcertar nuestra mente que funciona en oposición excluyente: blanco o negro, literatura o ensayo, profundidad o superficialidad, gravedad o regocijo. Permita que sus neuronas se alboroten y creen nuevas sinapsis, que para eso están.'*

La presentación podrá seguirse a través de la [página web](#) y el [canal de Youtube](#) del IQH.

### Sobre los participantes

· **Rafael Ubal López:** psicólogo y risoterapeuta, es decir, investiga los efectos saludables de la risa y el humor tanto desde el punto de vista individual como social. Es autor de varias publicaciones con esta temática, y también presidente de la Asociación Donantes de Risas.

· **Alfonso Colodrón:** escritor y psicoterapeuta, además de licenciado en Derecho (en Madrid) y en Ciencias Sociales del Trabajo (en París). Ha traducido un centenar de obras y publicado otras tantas durante su trayectoria profesional, y actualmente ejerce como terapeuta y es miembro titular de la Asociación Española de Terapia Gestalt.

· **José Elías:** psicólogo y risoterapeuta, pionero en Risoterapia en España. Se licenció en Psicología en 1977 y se inició en la Risoterapia a principios de 1980, en Nepal. Desde 1988 se ha dedicado a la consulta privada siendo especialista en Terapia Cognitiva con Hipnosis clínica, en la que se especializó en la Universidad Complutense de Madrid. Su interés principal dentro de la Psicología es diseñar técnicas mentales alegres y rápidas que liberen al ser humano de una forma definitiva de dolor psicológico.

· **Dora Ballabriga**: secretaria cofundadora de la Asociación Donantes de Risas, coordinadora de formación de la Escuela del Humor y de la Risa 'Pepe Viyuela', monitora de la risa por la Escuela de Salud Inteligente y líder del Yoga de la Risa.

---

### Contacto

Comunicación Institucional

Universidad de Alcalá

 91-885 40 67  [prensa@uah.es](mailto:prensa@uah.es)

  /UniversidadDeAlcala   @UAHes