

AGENDA

El Instituto Quevedo de las Artes del Humor presenta el libro 'Lidiando con el estrés'

Alcalá de Henares, 18 de enero de 2022

El **estrés** se está convirtiendo en un estilo de vida, y lo peor es que se prolonga en el tiempo volviéndose crónico. No es resultado de un acontecimiento puntual en la vida (una enfermedad grave, un despido, una separación, la muerte de un familiar cercano...), es un estilo de vida que mantiene a la persona en un elevado estado de alerta y provoca cambios fisiológicos que, a la larga, pueden acabar en enfermedad: depresión, trastornos de ansiedad, diabetes, enfermedades autoinmunes, disminución de la memoria, etc.

Este **jueves, 20 de enero**, a las **19.00 horas**, el [Instituto Quevedo de las Artes del Humor](#) (IQH) de la [Fundación General de la Universidad](#) (FGUA) ha organizado la **presentación del libro 'Lidiando con el estrés'**, de Begoña García Larrauri.

El texto va destinado a todas aquellas personas que buscan cuidarse de manera integral física y mentalmente y hacerlo de un modo eficaz, amable y divertido incluyendo a quienes, a falta de diversión y risas en su vida, casi olvidaron lo que es el entusiasmo y la alegría de vivir. Es, por tanto, una invitación a mejorar nuestra calidad de vida para nosotros mismos y para 'contagiar' y acompañar a otros en este sentido.

En la **presentación**, además de la propia autora, estarán presentes su editora, María Cecilia Marino; José María García Sombría, director del CEPA Clara Campoamor y licenciado en Filosofía y Ciencias de la Educación; y Juan García Cerrada, secretario ejecutivo del IQH.

La presentación **podrá seguirse en directo** a través de la [página web](#) y/o el [canal de Youtube](#) del IQH, así como en sus perfiles de [Twitter](#) y [Facebook](#).

Sobre Begoña García Larrauri

Doctora en Psicología, ha dedicado toda su vida a la docencia como profesora titular de Psicología en la Universidad de Valladolid (España) y colaborando puntualmente con otras universidades españolas y extranjeras. Desde hace 20 años, investiga y profundiza acerca de educación positiva, el fomento del bienestar psicológico personal y la aplicación del humor al aula y a la vida.

Entusiasta y vital, le encanta aprender, la exploración y el descubrimiento, es consciente de las cosas buenas que le suceden y sabe del estrés por experiencia propia y ajena.

Al escribir este libro ha puesto en juego todo su bagaje. Está convencida de que tenemos el deber de renovar el humor día a día para hacer feliz nuestra existencia y la de los demás, porque reírse arrugará la piel, pero no hacerlo arruga el alma...

Contacto

Comunicación Institucional

Universidad de Alcalá

📞 91-885 40 67 ✉️ prensa@uah.es

📱 /UniversidadDeAlcala 📺 @UAHes