

AGENDA

‘Humor y salud’, duodécima y última mesa cuadrada del curso sobre Humor Inteligente del IQH

Alcalá de Henares, 7 de junio de 2022

Este jueves, 9 de junio, a las 19.00 horas, tendrá lugar una nueva sesión del II Ciclo Mesas cuadradas sobre humor inteligente del [Instituto Quevedo de las Artes del Humor](#) de la [FGUA](#), titulada ‘Humor y salud’.

Si algo han demostrado estos dos años atípicos de pandemia, es la importancia de cuidar la salud desde todas sus perspectivas y la de que el humor nos ha ayudado a combatir una etapa tan complicada. Estudios médicos afirman que la risa aporta beneficios tales como liberar endorfinas y adrenalina; reducir los niveles de cortisol (lo que ayuda a reducir miedos, desinhibe tensión e inseguridad y genera sensación de bienestar); ayudar al sistema inmunológico, aumentando las proteínas que combaten las infecciones gamma; además de otras ventajas sobre el sistema cardiovascular, endocrino, respiratorio y musculoesquelético.

Asimismo, en este tiempo hemos constatado lo fundamental que resulta un trato más humanizado, que incluiría el sentido del humor, en el entorno profesional sanitario. A estas cuestiones estará dedicada esta última mesa cuadrada sobre humor e investigación en esta segunda temporada, con especialistas que han dedicado su trayectoria al binomio salud y humor.

Los invitados de esta mesa serán [José Elías Fernández González](#), [Begoña García Larrauri](#) y [Daniel Cerrato](#), moderados por Natalia Meléndez Malavé.

Esta nueva mesa cuadrada podrá seguirse también a través de la [página web](#) y/o el [canal de Youtube](#) del IQH, así como en sus perfiles de [Twitter](#) y [Facebook](#).

Sobre las participantes

· [José Elías Fernández González](#): psicólogo licenciado en Filosofía y letras, pionero en la aplicación y divulgación de la risoterapia como terapia para influir sobre el estado ánimo. Desde que se licenció en Psicología en 1977, comprendió que la Psicoterapia no podía ser solo un ‘proceso de curación largo y penoso’, para las personas que querían eliminar sus problemas de relación consigo mismas y la sociedad. Para conocer técnicas nuevas, más humanas y alegres, a principios de 1980 se traslada a Nepal para aprender con los lamas tibetanos técnicas de superación personal. Con ellos también se inicia en la Risoterapia. Ha impartido numerosos cursos relacionados con el humor, y más concretamente de la risoterapia y sus beneficios.

· [Begoña García Larrauri](#): profesora titular en el Departamento de Psicología evolutiva y de la educación en la Universidad de Valladolid y líder en Yoga de la Risa. Es miembro activo de Humor-

Aula de la Fundación General de la Universidad de Alcalá y miembro del Consejo de Dirección del Instituto Quevedo de las Artes del Humor (IQH). Ha impartido en diversas conferencias sobre el sentido del humor en las aulas, dirigidas especialmente al profesorado en niveles tanto universitarios como no universitarios. Ha publicado varios artículos y varios libros sobre el sentido del humor: 'Programa para mejorar el sentido del humor', 'Claves para aprender en un ambiente positivo y divertido' y 'Lidiando con el estrés'.

· **Daniel Cerrato:** estudió Filosofía, Educación Social y continuó su formación con un Máster de Artes Escénicas y otro de Terapia Gestalt según el Método Shiosaki. Lleva más de 18 años trabajando por y para las personas en diferentes lugares del mundo, entre ellos España y Perú. Es formador en diferentes ámbitos, especialmente el pedagógico, en instituciones como la Universidad Complutense de Madrid y en otras empresas privadas y públicas, donde colabora para que muchas personas contacten con sus emociones y su grandeza interior. Además, ha publicado diversos artículos en revistas y blogs. Autor del discolibro 'No te rindas' y del poemario terapéutico 'Ama nacer y Arquitecturas interiores'.

· **Natalia Meléndez Malavé:** profesora del Departamento de Periodismo de la Universidad de Málaga desde 2001. Licenciada en Periodismo en el año 2000, también es doctora en Periodismo desde 2005 gracias a su investigación sobre la comunicación satírica en la prensa, campo en el que es especialista. En cuanto a sus investigaciones en el campo del humor, inició esta línea con la tesis doctoral El humor gráfico en el diario El País durante la transición política española (1976-1978), y ha formado parte del proyecto de investigación 'GRICOUUSA, el humor frente al poder, la monarquía, el ejército y la iglesia a través de la comunicación satírica en la historia contemporánea de España', y del proyecto 'HUMORES – El humor y su sentido: discursos e imágenes de lo risible desde la Ilustración hasta hoy'. Además, forma parte del comité científico de la revista 'Tebeosfera', es miembro del Consejo de Dirección del Instituto Quevedo de las Artes del Humor, y es asesora de la International Fact-Checking Network y asesora de Documentación de la revista 'Transatlantic Studies Network'.

Contacto

Comunicación Institucional
Universidad de Alcalá

📞 91-885 40 67 ✉️ prensa@uah.es

📍 /UniversidadDeAlcala 📺 @UAHes