

## LA RISA, EL HUMOR Y LA SALUD

En este curso aprenderás **por qué la risa es beneficiosa para la salud**. Se trata de que conozcas de una manera rigurosa la relación entre las emociones y la salud, y cómo se puede aplicar este conocimiento para mejorar el estado de ánimo.

Este curso **se adapta a tu disponibilidad de tiempo**, tú lo estructuras según tus necesidades. Te ofrece toda la información necesaria para aplicar los conocimientos sobre las emociones en ejercicios que facilitan el buen humor.

No importa que hayas realizado otros cursos sobre risoterapia, **este curso te proporcionará, además información, elementos prácticos para lo que aprenderás ejercicios individuales**, además de los grupales que se desarrollan en otros talleres y cursos. Conocer más cosas sobre las emociones te hará más fácil la comprensión de lo que has aprendido en otros cursos.

## OBJETIVOS DEL CURSO

Proporcionar los conocimientos necesarios para comprender la relación entre las emociones y la salud y cómo el buen humor y la risa pueden favorecer la salud. Delimitar de forma precisa el concepto de estrés. Proporcionar las herramientas necesarias para diseñar y poner en práctica ejercicios, tanto individuales como en grupo, que desarrollen el sentido del humor y la risa como estrategia para prevenir y afrontar el estrés de forma saludable

## DESTINATARIOS

Está dirigido principalmente a profesionales de la salud y de los servicios sociales (médicos, enfermeras, psicólogos, trabajadores sociales, terapeutas ocupacionales, educadores sociales...), así como profesores y otros agentes sociales o culturales.

## TUTORÍA

Los alumnos podrán consultar dudas, respecto al seguimiento de los contenidos, a los directores por correo, por teléfono, o por email. La atención telefónica se desarrollará todos los martes y miércoles entre las 20 y las 22 horas, llamando al teléfono **654 906 805**.

## MATERIALES DIDÁCTICOS

Los alumnos recibirán un dossier con los **apuntes exclusivos** donde se encuentran los contenidos teórico-prácticos del curso. Además recibirán un DVD con videos en los que se muestran ejemplos de los ejercicios que se proponen.

A través de **internet se ofrecerán otros documentos complementarios**, como artículos y otros materiales gráficos, musicales o videograbados, que aunque no serán objeto de evaluación ni contenido obligatorio, se considerarán interesantes para profundizar en algunos de los temas tratados.

## METODOLOGIA

Aunque el curso es fundamentalmente a distancia, para contribuir a la mejor formación práctica, se realizarán **dos sesiones presenciales** en Madrid. Aunque **no es obligatoria la asistencia**, es muy recomendable que asistas al menos a una de estas sesiones.

Para este curso 2008, se ha establecido que estas reuniones tengan lugar los días 8 de marzo y 10 de mayo en la Facultad de Psicología de la UNED en Madrid.

## PRECIO

El precio de la matrícula es de 360 euros. En esta cantidad se incluyen los materiales, el acceso a la zona exclusiva de nuestra página web, la asistencia a dos sesiones presenciales y el diploma del curso emitido por la Fundación General de la UNED.

## EVALUACIÓN

La evaluación consistirá en:

- a) un cuestionario compuesto por cinco preguntas tipo test de cuatro alternativas de respuesta, cinco preguntas cortas y una pregunta de desarrollo, relativas todas ellas a los contenidos del curso.
- b) un trabajo práctico que consistirá en la elaboración de un diario de la risa con algunos ejercicios adicionales.

Para completar ambos trabajos los alumnos recibirán un cuaderno de evaluación conteniendo todas las indicaciones necesarias para su correcta realización.

## CONTENIDOS Y PROFESORADO

Introducción

### Unidad didáctica I: Las emociones

- Definición y teorías
- Emociones positivas y negativas
- ¿Cuál es la relación entre las emociones, la salud y el bienestar?

### Unidad didáctica II: El estrés

- Definición
- Impacto del estrés en la salud
- Prevención y tratamiento del estrés

### Unidad didáctica III: Risa y salud

- Los beneficios de la risa
- El sentido del humor y el estrés
- Trabajar con humor

### Unidad didáctica IV: Ejercicios individuales

- Expresión facial y corporal
- Música y danza
- Ejercicios de memoria
- Diario de la risa

### Unidad didáctica V: Ejercicios grupales

- Expresión facial y corporal
- Música y danza
- Juegos
- La risa escondida en las palabras

Director: Dr. Andrés López de la Llave

Profesores: M. Carmen Pérez-Llantada, Lourdes López de la Llave, José M<sup>a</sup> Buceta, Alonso Quijano y Dulcinea del Toboso.

## INFORMACIÓN

Más información sobre este curso:

[www.jajajaja.es](http://www.jajajaja.es)

**Teléfonos: 655 486 122 y 654 906 805**

Fundación General de la UNED,  
C/ Francisco de Rojas, 2 2º Dcha.  
28010 Madrid

[www.fundacion.uned.es](http://www.fundacion.uned.es) Tel.: 91 386 72 75

## MATRÍCULA

La matrícula puede solicitarse:

### - Por INTERNET

Cumplimentando el formulario que se encuentra en:

[www.jajajaja.es](http://www.jajajaja.es)

### - Por CORREO POSTAL o FAX

Fundación General de la UNED,  
C/ Francisco de Rojas, 2 2º Derecha  
28010 Madrid

[www.fundacion.uned.es](http://www.fundacion.uned.es)

Tel.: 91 386 72 75 - Fax: 91 386 72 79.

Los solicitantes recibirán por correo la comunicación de haber sido admitidos al curso, y los impresos oficiales para proceder a la formalización de la matrícula

**EL PLAZO DE MATRÍCULA FINALIZA  
EL 29 DE FEBRERO DE 2008**

Tercera edición  
del curso

# LA RISA Y EL HUMOR PARA PREVENIR Y AFRONTAR EL ESTRÉS

¿Qué es y cómo utilizar la risoterapia?

Risa y Salud

[www.jajajaja.es](http://www.jajajaja.es)

**MARZO, ABRIL, MAYO Y  
JUNIO DE 2008**



Fundación UNED

NOTA: Hemos diseñado este folleto informativo, buscando el menor impacto posible sobre el medio ambiente. Por eso el tamaño es tan reducido, está realizado a una sola tinta y hemos utilizado papel reciclado.