

Quinta 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 2010

### ATENCIÓN

En los cursos: "La Risa y el Humor para prevenir y afrontar el estrés", "Sexualidad Positiva" y "Relajación y control emocional: biofeedback", la **Fundación UNED** ofrece becas a las personas que realizan más de un curso: - Dos cursos: beca de 100 euros  
- Tres cursos: beca de 250 euros



FUNDACIÓN UNED

### 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 nivel de bienestar de las personas.

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 conocimientos para comprender la relación entre las emociones y la salud y cómo el buen humor y la risa favorecen 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 a estudiantes y 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

Se podrán consultar dudas 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 dos volúmenes de **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 consideran interesantes para profundizar en algunos de los temas tratados.

## METODOLOGIA

El curso es fundamentalmente a distancia, pero para contribuir a la mejor formación práctica, se realizará una **sesión presencial** en Madrid. Aunque **no es obligatorio** es muy recomendable que se asista esta sesión. Para este curso 2010, se ha establecido que esta reunión se celebre lugar el día 11 de abril la Facultad de Psicología de la UNED en Madrid.

## PRECIO

El precio de la matricula 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 (entre otros).

## INFORMACIÓN

Más información sobre este curso:

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

**Teléfonos: 660 806 182 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 matricula 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.

**EL PLAZO DE MATRÍCULA  
FINALIZA EL 26 DE FEBRERO**