

ALGUNOS LIBROS DE INTERÉS PARA SABER MÁS:

- Avia, D. Y Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente. Psicología de las emociones positivas*. Madrid: Alianza.
- Bloch, D. y Merritt, J. (2002). *El pensamiento positivo y los niños*. Madrid: Los libros del comienzo. 3ª edición (orig. 1995).
- Castellví, E. (2007). *El taller de la risa*. Guía práctica para organizar un taller de risoterapia. Barcelona: Alba Editorial.
- García, Jule y Vío, K.G. V. (2005). *El humor en el aula (y fuera de ella)*. Madrid: Publicaciones ICCE.
- **García-Larrauri, B. (2006). *Programa para mejorar el sentido del humor. ¡Porque la vida con buen humor merece la pena!*. Madrid: Pirámide.
- García Walker, D. (2000). *Los efectos terapéuticos del humor y la risa*. Edit. Sirio.
- Martin, R. A. (2008). *La psicología del humor*. Madrid: ediciones Orión.
- Marujo, H. A., Neto, L. M. y Perloiro, M. F., (2003). *Pedagogía del optimismo*. Madrid: Narcea.
- Monjas, M. I. (Dir.) (2007). *Cómo promover la convivencia. Programa de asertividad y habilidades sociales (PAHS)*. Madrid: CEPE.
- Neto, L. M. y Marujo, H.A. (2002). *Optimismo e inteligencia emocional*. Lisboa: Presença.
- Payo, G. (2007). El potencial del humor y la risa en el aula. *Cuadernos de Pedagogía*, 364, 64-68.
- Seligman, M. (2004). *Aprenda optimismo*. Barcelona: Grijalbo. (original, 1990).
- Seligman, M. E. P. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B, S.A.
- Seligman, M.E. P.(1999). *Niños optimistas*. Barcelona: Grijalbo.
- Shapiro, L. E. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. B. Aires: J. Vergara Editor.
- Yerkes, L. (2003). *Con humor se trabaja mejor*. Barcelona: Ediciones Gestión 2000.
- Zelinski, E.J. (2001). *Pensar a lo grande*. Barcelona: Oniro.
- Zelinski, E.J. (2003). *El placer de no trabajar*. Barcelona: Ediciones Gestión 2000.

Dando sentido a la vida con humor. Claves para llevar el buen humor a la vida personal y profesional.



Datas: 8, 9 y 10 de Julio de 2009.

Duración: 12 horas

**Local: Sala 11 de la Facultad de Psicología de Lisboa
Alameda da Universidade Lisboa**

Lugares limitados a 25 pessoas

Impartido por:

BEGOÑA GARCÍA LARRAURI..

Profesora Titular del Departamento de Psicología

e-mail: blarrauri@psi.uva.es

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL.

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

JUSTIFICACIÓN DEL CURSO

El curso tiene su razón de ser en la necesidad de reducir en el profesorado los factores de riesgo ante el estrés, la desmotivación, la apatía, el desaliento, la rutina y el pesimismo. Está especialmente dirigido a todas aquellas personas que quieran llevar su vida de manera más positiva, experimentar en la actividad diaria los beneficios del buen humor, la sonrisa y la risa. Sin duda alguna, la risa nos aporta seguridad, confianza, vitalidad, alegría, ilusión y entusiasmo por la vida.

Partimos del hecho de que *todas las personas podemos tener buen sentido del humor* y que es algo que podemos aprender a despertarlo o mejorarlo.

Las personas participantes aprenderán y practicarán técnicas y habilidades para poner en práctica el buen sentido del humor en su entorno profesional y personal, además de comprobar los beneficios del humor y la risa en su persona.

Así pues, te animo a que relajes tu mente y tu cuerpo y te dispongas a participar de lleno para lograr los objetivos que señalamos a continuación. La sugerencia de A. Hurgues es definitiva al respecto:

"Ríe y el mundo reirá contigo, ronca y dormirás solo (o sola!)..."

OBJETIVOS:

- Potenciar el "yo" divertido, positivo y creativo.
- Experimentar diferentes actividades dinámicas que estimulan la creatividad, el buen humor, la risa y la comunicación interpersonal.
- Ampliar los conocimientos acerca del sentido del humor. Tomar conciencia de los beneficios que produce y de la posibilidad de mejorarlo.
- Identificar los obstáculos personales para el sentido del humor.
- Proporcionar recursos para recuperar y provocar la actitud positiva, la alegría de vivir y el buen humor (se darán pautas para flexibilizar el cerebro, fortalecer la confianza en uno mismo y practicar el buen humor en el día a día).

- La rueda del humor en el aula: una propuesta para aplicar el sentido del humor a la vida profesional.

PROGRAMA:

1ª SESIÓN (MIÉRCOLES): 4 HORAS

- De qué sentido del humor hablamos. Dimensiones del SH.
- Por qué mejorar el sentido del humor y reír más.
- Obstáculos en el SH. ¿Qué es la gelotofobia?. ¿Qué la provoca?. ¿Se puede mejorar el sentido del humor?.
- Cómo "cargar las pilas" de energía positiva y duradera: Práctica de la respiración feliz y otras técnicas de relajación.

2ª SESIÓN (JUEVES): 4 HORAS

- Cómo "cargar las pilas" de energía positiva y duradera (*continuación*). El poder del pensamiento positivo *y su práctica*: Gimnasia mental para flexibilizar el cerebro y fortalecer el pensamiento positivo. Formas de *practicar el buen humor*, ¡ya que somos lo que practicamos!

3ª SESIÓN (VIERNES): 4 HORAS

- La rueda del humor: *aplicaciones al aula u otros entornos* de los contenidos tratados.
- Despedida final.

METODOLOGÍA:

El curso tiene un carácter teórico-práctico. Las sesiones son fundamentalmente vivenciales, participativas y dirigidas a la aplicación de los conceptos a nuestra vida personal y profesional.

Se entregará documentación escrita y bibliografía de ampliación que se comentará.

OBSERVACIÓN:

Es aconsejable llevar ropa y calzado cómodo que permita libertad de movimientos.

EVALUACIÓN:

Hoja de evaluación propuesta por la profesora al final de la sesión.

ORGANIZACIÓN: Associação Portuguesa de Estudos e Intervenções em Psicologia Positiva; Faculdade de Psicologia de Lisboa, Professores Helena Àgueda Marujo e Luis Miguel Neto; Apoio do Clube do Optimismo