

# Entre risas anda el juego

Desde hoy y hasta el próximo 30 de octubre se desarrollará el segundo curso extraordinario "El potencial del humor y la risa"

Reír ante la frustración. Reír ante el enfado. Reír por reír. Ésta es la filosofía del curso extraordinario de la Universidad de Salamanca «El potencial del humor y la risa», que se desarrollará en la Facultad de Fisioterapia durante los próximos diez días. Un curso acelerado para aprender a echarle un pulso a la vida con una simple sonrisa.

Y es que no sólo es necesario tener sentido del humor, sino estar predispuesto y tener capacidad de reír. La risa es un factor clave en nuestro desarrollo y gracias a ella somos más creativos, comunicamos mejor e, incluso afrontamos las dificultades de otra manera. Beneficios que se intentan potenciar en los talleres del curso a través de

diferentes técnicas corporales, musicales, de baile y, como no, de humor.

Además de los talleres, los congresos complementan el curso. La función de las ponencias es crear un «equilibrio» de contenidos que enseñen cómo aplicar el humor en diferentes áreas y perspectivas profesionales y personales. A pesar de la divergencia de campos profesionales, todo tiene una base común: cómo utilizar el humor para afrontar situaciones de estrés. Utilizar la risa, no sólo cuando algo gracioso ocurre a nuestro alrededor, sino cuando hay que enfrentarse a un conflicto.

Tres cucharadas de risa y un tazón de humor... La mejor receta.



Un grupo de estudiantes durante uno de los talleres realizados en mayo.

## ENTREVISTA



Germán Payo - Coordinador del curso.

### "Reír más y más fácilmente, nos ayuda"

-¿Qué papel juega el humor en nuestra vida?

-Reír más y más fácilmente en la vida y en el trabajo nos ayuda a aumentar nuestra autoestima. Además, decir las cosas con humor hace que permanezcan en el tiempo.

-¿Tener gracia es un don?

-Cada uno debe descubrir su sentido del humor y potenciarlo. Para ello hay que utilizar más la parte creativa del cerebro.

-Un consejo...

-Trabajo, seriedad, humor y risa son compatibles y deseables.

## PROGRAMA

**Conferencias** (En la Escuela de Enfermería).

**Lunes, 23 de octubre**

- Juan Francisco Martín Izard: «Ver la vida desde el corazón». 16.00.

- Jesús Martín: «El humor desde la Física; la Física desde el humor». 18.30.

**Martes, 24 de octubre**

- Eduardo Jáuregui Narváez: «El humor positivo de la empresa». 16.00.

- Belén Santana López: «Traducir el humor con humor». 18.30.

**Miércoles, 25 de octubre**

- Juan Luis Fuentes Labrador: «La letra con humor entra». 16.00.

- Pablo García Castillo: «Tomarse la vida con filosofía». 18.30.

**Jueves, 26 de octubre**

- Germán Payo Losa: «Afrontamiento del estrés por medio del humor y la risa». 16.00.

- Francisco Ramos Campos: «El sentido del humor y la comunicación». 18.30.

**Domingo, 28 de octubre**

- Luis Muñiz: «Humor: estética del sufrimiento y de la alegría de vivir». 11.30.

**Talleres**

- Viernes 20 y 27 de octubre de 16.00 a 20.30

- Sábado 21 y 28 de octubre: mañanas de 9.00 a 13.30 y tardes de 16.00 a 18.30.

Los talleres estarán dirigidos por Verónica Lago, Elena Alexiou, Soledad Rivero, Cota Levinson y Fernando Saldaña.

## ENTREVISTA



Ángel García - Director del curso.

### "Es un curso realmente extraordinario"

-¿Cómo surge la idea del curso extraordinario?

-Todo comenzó durante una conferencia de risoterapia. Germán y yo coincidimos en la idea: queríamos organizar un curso realmente «extraordinario».

-¿Cuál es la evolución de los participantes?

-Al principio los estudiantes se encuentran con un miedo generalizado pero al final son conscientes y reconocen su mejora: son capaces de mirar al mundo con humor y enfrentarse a los problemas con una sonrisa.