

# VI JORNADAS DE BUENAS PRÁCTICAS

17 de diciembre de 2025



## SONRISAS TERAPÉUTICAS

HA  
HA  
HA



Biblioteca Biomédica



Biblioteca  
Universidad Zaragoza

Presenta: Ana Cristina Vela

# INTRODUCCIÓN

La sensación de **alegría** o diversión que experimentamos ante lo que consideramos gracioso o **cómico**, puede tener varios beneficios para la **salud** mental y física de las personas. La “terapia del humor”



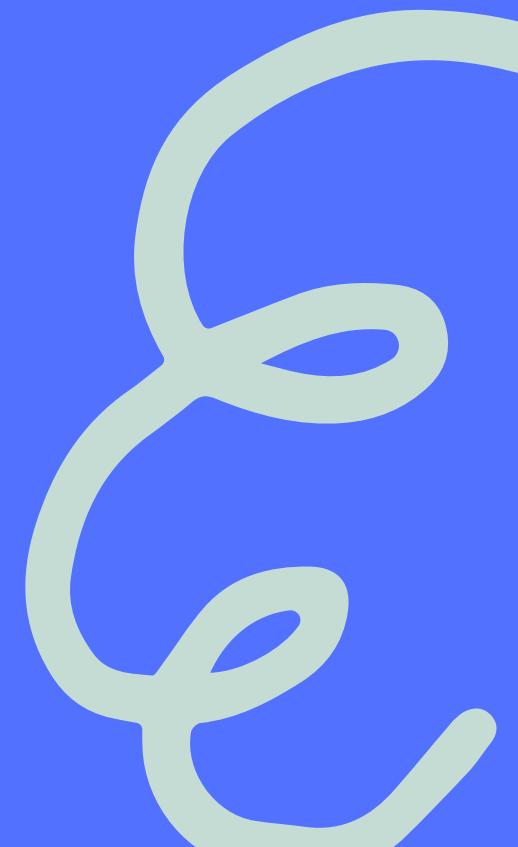
# CONTENIDO

1. PRESENTACIÓN
2. INTRODUCCIÓN
3. OBJETIVOS
4. DESARROLLO ACTIVIDAD
5. CONCLUSIONES

# PRESENTACIÓN

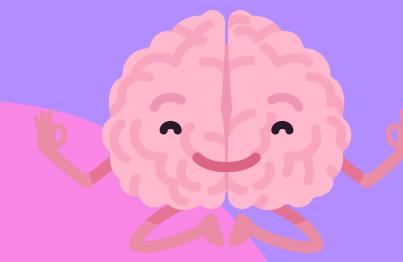
Tras finalizar las actividades de exposiciones mensuales relacionadas con los ODS, la Biblioteca Biomédica vio la necesidad de crear una actividad lúdica de carácter mensual. Pensamos en algo terapeútico para hacernos más llevadero el día a día.

Se pretende acercar a los ususarios a la biblioteca y promocionar a los autores/as

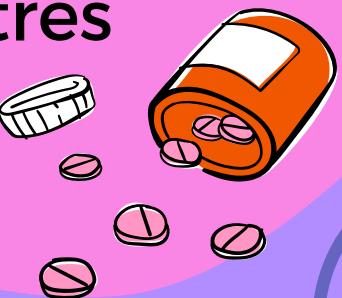


# OBJETIVOS

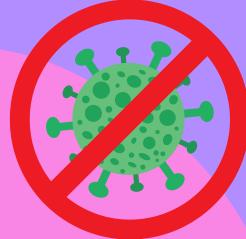
reducir la **ansiedad** disminuyendo los niveles de cortisol



liberar **endorfinas**, analgésicos naturales, aliviando el dolor y el estrés



fortalecer el **sistema inmunológico**



minimizar los niveles de ansiedad y depresión



**actitud más positiva** y constructiva



mejorar la comunicación y la empatía



estimular el pensamiento creativo

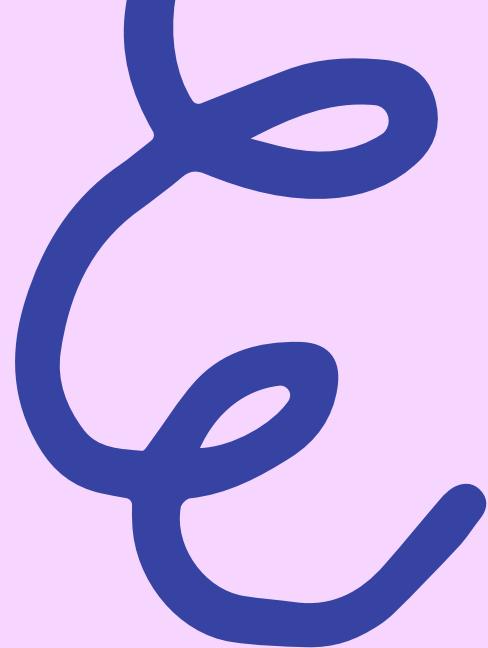


reducción del **estrés** en situaciones de conflicto





# DESEARROLLO ACTIVIDAD



Son bien conocidos los beneficios del humor para el cuerpo y para la psique, por lo que desde la Biblioteca Biomédica hemos decidido hacer uso del mismo difundiéndolo durante cada uno de los meses de 2025 una viñeta gráfica que nos haga sonreír al verla.

Mensualmente proponemos unas viñetas candidatas y entre todos elegimos la que ponemos ese mes.

Se procura no repetir autor/ra y priorizamos que sea hispano hablante..

Comenzamos con Forges en enero y, cerramos el ciclo, también con él en diciembre.

Están ubicadas en los accesos de nuestros tres puntos de atención al público (Biblioteca de Ciencias de la Salud, Biblioteca y Hemeroteca de Medicina).

También, virtualmente en:

<https://biblioteca.unizar.es/biblioteca-biomedica-facultad-de-medicina/humor-terapeutico>

Se ha difundido cada mes por correo electrónico a toda la Comunidad de Medicina, tanto a PAS, PDI y alumn@s teniendo una buena aceptación e incluso han dado ideas para meses posteriores.

También se han divulgado a través de las redes sociales de la biblioteca



QUE DÍA MAS ABURRIDO...  
PODRÍAMOS IR AL CLÍNICO  
A INGRESARNOS POR URGENCIAS...

HOY NO HE PASADO CERCA ANTES  
Y TIENEN EL DÍA MUY TRANQUILO

PUES ENTONES  
NADA; ALCINE

CAB... Y SIEMPRE ZAMOS DESDE AQUÍ?  
LO VEO MAS PRACTICO Y RAPIDO  
DESDE EL OTRO LADO...  
...A VER... HACE UN CLICK  
EN ESTE ICONO  
¡ESTÁ BUENO ESTO!  
¡DE APRENDER  
POR INTERNET!

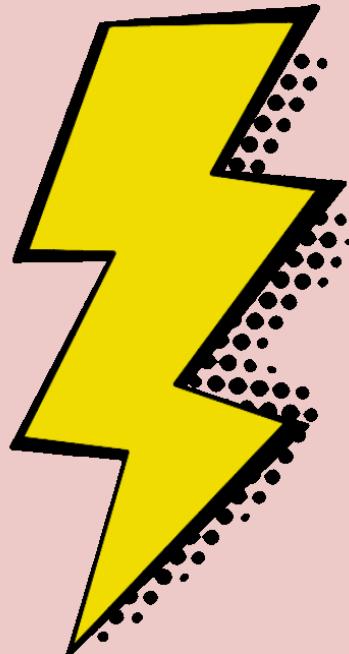


#Periatti

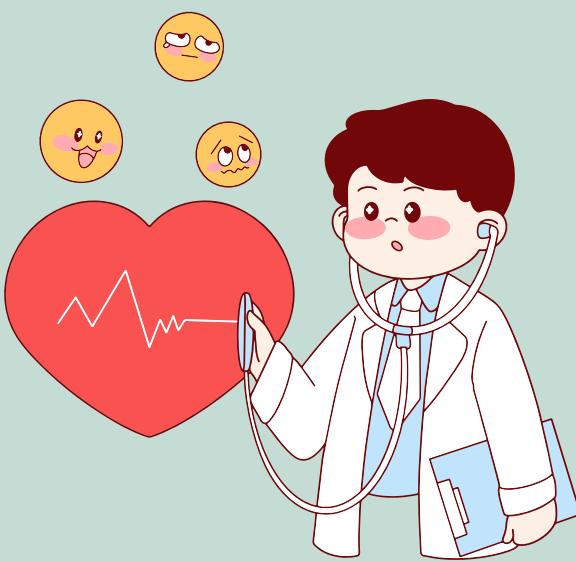
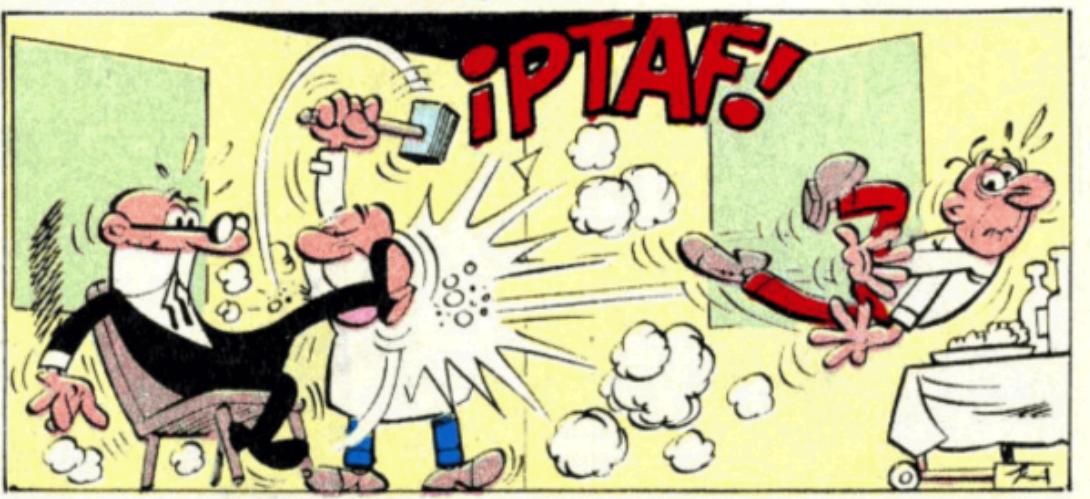


WOW

NOS PUEDE LA  
INERCIA Y LA VELOCIDAD.  
ES LA MEDICINA DEL HAMSTER



# reconocimiento médico



# CONCLUSIONES

- Se ha logrado que la comunidad universitaria participe en la actividad haciendo propuestas de autores.
- La actividad se ha acogido de forma positiva recibiendo comentarios por parte de los usuarios.
- Se ha observado una interacción con los carteles, dado que cada mes los usuarios que entraban a la biblioteca se paraban a leer el cartel y sonreían.
- Se ha contribuido al cumplimiento de los ODS.



¡MUCHAS  
GRACIAS!



Esperamos haberos sacado una sonrisa.