

VI JORNADAS DE BUENAS PRÁCTICAS

17 de diciembre de 2025



SONRISAS TERAPEÚTICAS



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

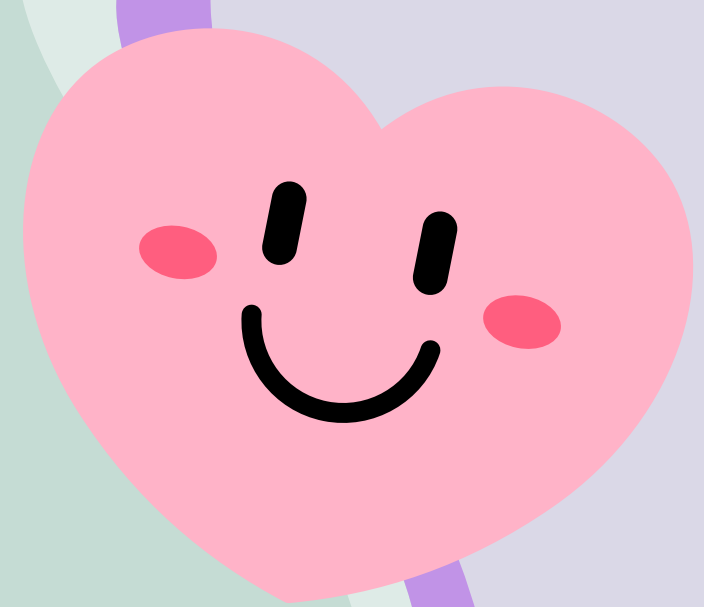
1. *PRESENTACIÓN*

2. *INTRODUCCIÓN*

3. *OBJETIVOS*

4. *DESARROLLO ACTIVIDAD*

5. *CONCLUSIONES*



PRESENTACIÓN

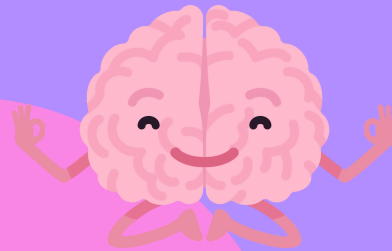
Tras finalizar las actividades de exposiciones mensuales relacionadas con los ODS, la Biblioteca Biomédica vio la necesidad de crear una actividad lúdica de carácter mensual. Pensamos en algo terapéutico para hacernos más llevadero el día a día.

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

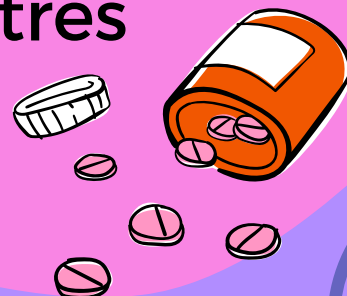


OBJETIVOS

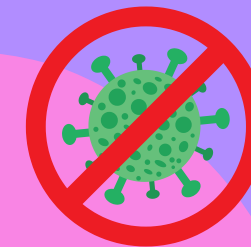
reducir la **ansiedad**
disminuyendo los
niveles de cortisol



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

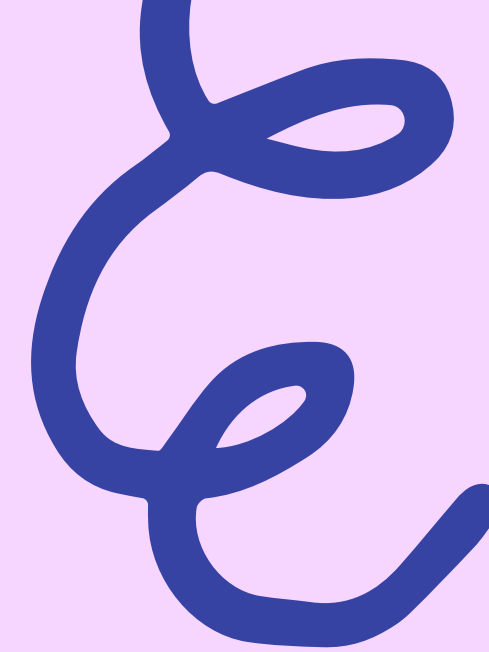


reducción del **estrés**
en situaciones de
conflicto





DESARROLLO 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 difundiendo 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).

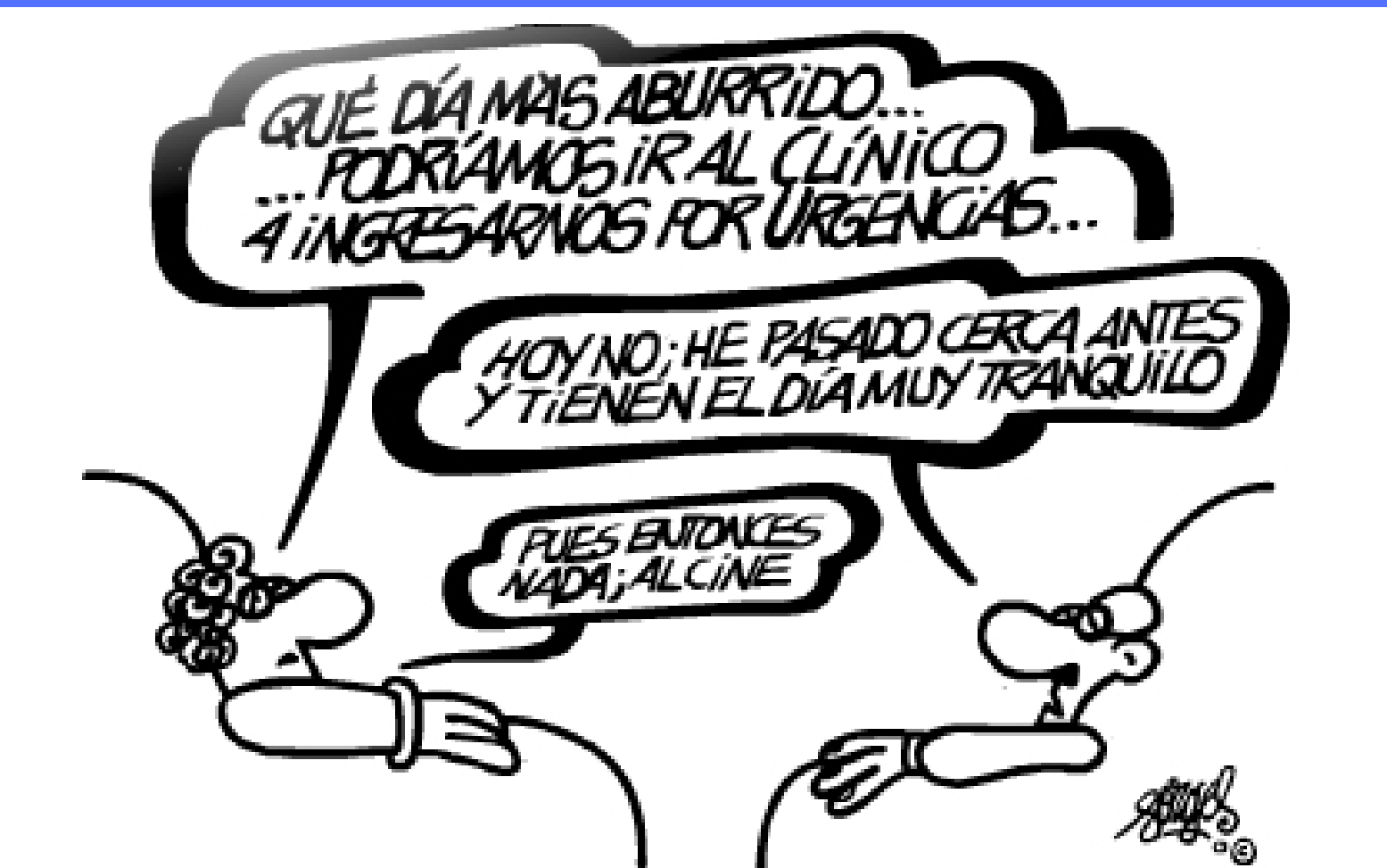
También, virtualmente en:

<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 alumnos@ 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





63 - La medicina son siglas. Todo son siglas.

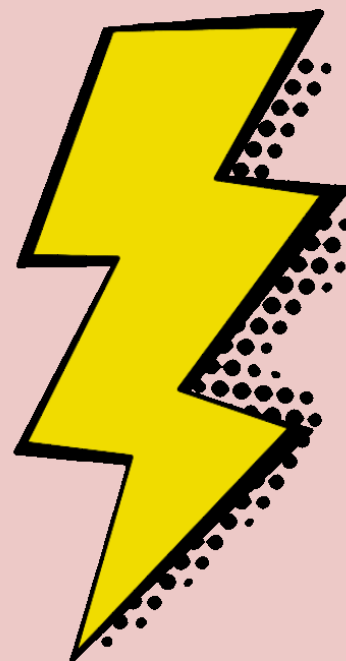
Varón, SCASEST tras un cuadro de IRA por GEA. AP: DMAE, DM2, HTA y DL. EP: normal, aunque PPRB dudosa. ¿Qué haría a continuación?



Esta infografía es de Javier Sánchez "rayos médicos"
https://www.facebook.com/rayosmedicos/
https://www.instagram.com/rayosmedicos/ - rayos médicos es un proyecto de Javier Sánchez "rayos médicos" y sus seguidores.



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



Doctor, veo algo dulce y me pierdo
Le voy a recetar unas galletas
de arroz con G.P.S

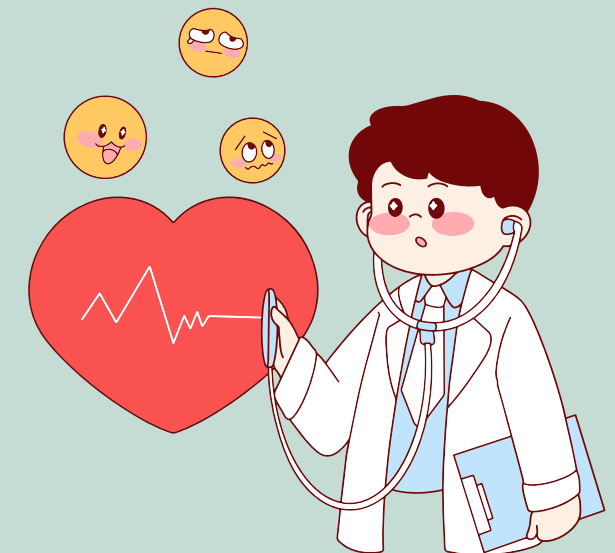
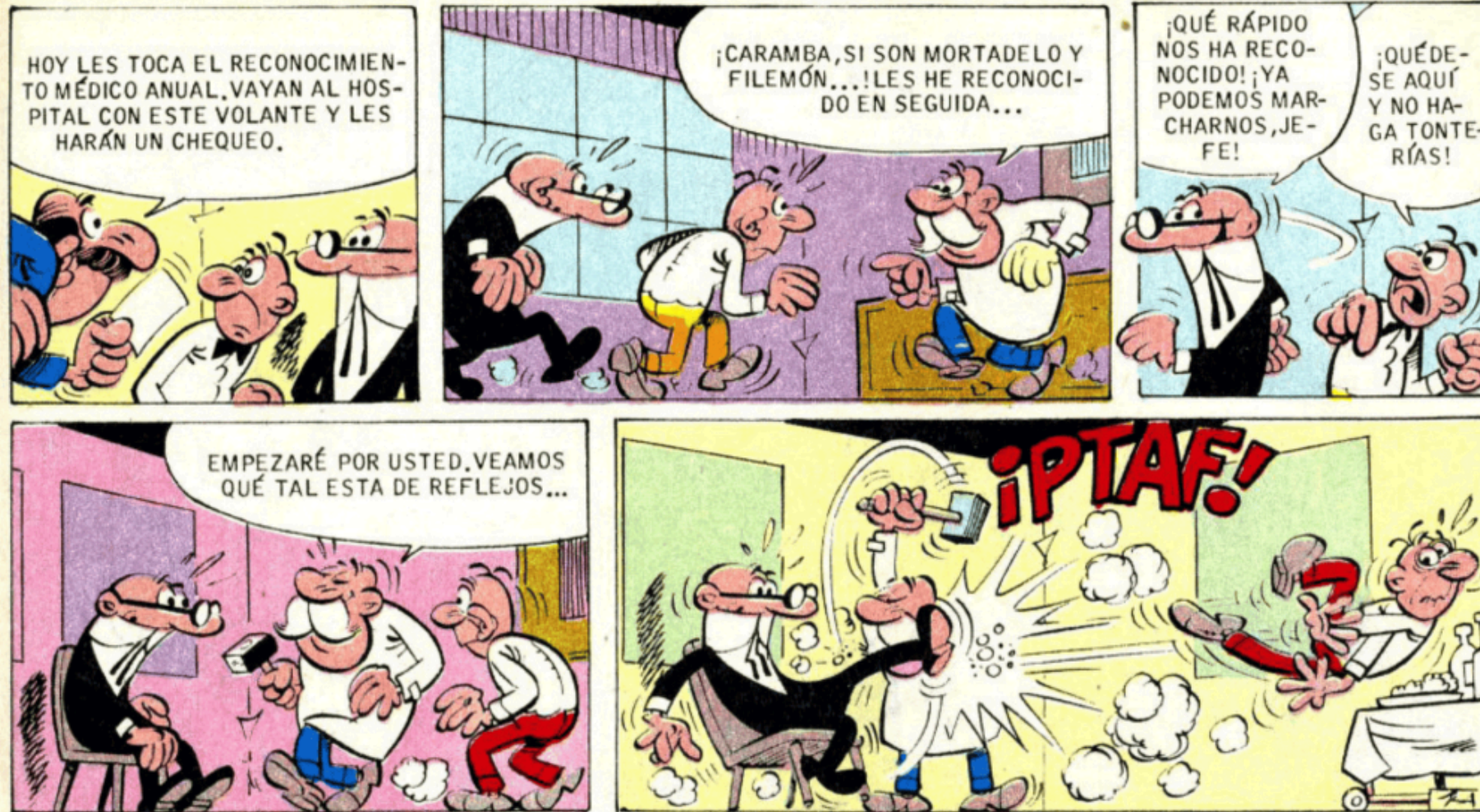


- ES DE LA SEGURIDAD
SOCIAL, QUE TIENEN LOS
QUIROFANOS A TOPE Y
QUE VIENEN A OPERARTE
A CASA.

- PREGUNTALES SI LA
HERRAMIENTA LA PONEN
ELLOS O NOSOTROS.



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.