

L'humor com a eina de gestió emocional centra la 6a Jornada INNSOC

La comunicadora feminista Natza Farré, entre els ponents el 9 de desembre

L'humor pot ser una bona eina de gestió emocional en temps de crisi, com els que estem vivint a conseqüència de l'actual pandèmia de COVID-19. Aquesta és la premissa de la 6a Jornada INNSOC, que la [Càtedra d'Innovació Social](#) [<http://www.innovaciosocial.udl.cat/index.php>] de la Universitat de Lleida (UdL) celebrarà dimecres, 9 de desembre, a partir de les 10.00h i en format virtual.

La comunicadora feminista [Natza Farré](#) [



Una vinyeta de Paco Ermengol per a la Jornada

https://es.wikipedia.org/wiki/Natza_Farr%C3%A9_i_Maduell], els pallassos [Ferran Aixalà](#) [<http://ferranaixala.cat/qui-soc/>] i [Jordi Solé](#) [<https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/besos/p/29756/jordi-sole-assessorament-artistic>] i el psicòleg clínic [Francesc Abella](#) [<https://www.linkedin.com/in/francesc-abella-pons-09b73856/?originalSubdomain=es>] seran els ponents. Els vídeos de les xerrades estan il·lustrats amb vinyetes de l'artista i humorista gràfic [Ermengol Tolsà](#) [<http://ermengol.com/>].

La jornada INNOSC 2020 porta per títol global *Humor en temps de Covid*. Plantejarà qüestions com ara si aquesta facultat pot ser útil per a gestionar moments de crisi, la capacitat dels individus i les estratègies (si existeixen) per a cultivar el sentit de l'humor, o si a l'hora de fer humor cal establir uns límits.

Natza Farré parlarà sobre la seua experiència personal en diferents programes d'humor tant a la ràdio, *La competència* (RAC1), com a la televisió, en espais com *La nit dels Òscars* (TV3). Mentre, l'actor de la companyia [Kamchàtkà](#) [<http://kamchatka.cat/es/portada/>], Jordi Solé, explicarà la seua tasca com a membre de l'ONG [Pallapupas](#) [<https://pallapupas.org/>] i reflexionarà sobre la presència de l'humor als hospitals.

El pallasso, guionista i cantant Ferran Aixalà plantejarà els beneficis de l'humor. De la seua banda, Francesc Abella, coordinador de la Unitat de Tabaquisme de l'Hospital Universitari Santa Maria de Lleida i exprofessor de la UdL, se centrarà en l'humor terapèutic. Abella és autor, juntament amb Ermengol Tolsà, de llibres com *Deixar de fumar pot ser divertit* o *L'ansietat*, en aquest darrer també hi col·labora Salvador Gallart, professor associat del departament de Psicologia de la UdL.

Les sessions, que s'emetran a través del [canal de Youtube](#) [<https://www.youtube.com/channel/UCykMhGgCBJsmYkfBCARjDSg/featured>] de la Càtedra d'Innovació Social, van adreçades a professionals de l'àmbit de la salut, l'educació i l'atenció social, i a estudiantat del mateixos àmbits. No cal inscripció prèvia.

INNOSOC se celebra anualment des de 2015. A través d'experiències innovadores en l'àmbit de la felicitat i el benestar, busca promoure la qualitat de vida de les persones, expliquen els organitzadors. L'any passat la jornada duia per títol *Valors, felicitat i esport*.

