

LA RISA Y EL HUMOR COMO MANIFESTACION SOCIO CULTURAL PARA
FOMENTAR LA ENSEÑANZA Y EL APRENDIZAJE EN LAS AULAS.

Cristhian Felipe Alvarez Solórzano

Trabajo de grado para optar al grado de Licenciado en Recreación

Jhon Diego Domínguez Acevedo

Tutor

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad De Educación Física

Licenciatura En Recreación

Bogotá D.C.

2021

Resumen

Para el desarrollo de esta investigación se realizó un estudio cuyo propósito fue analizar los antecedentes de la risa, el humor y su conexión con el campo de la recreación, lo anterior permitió recolectar información, estudios y ensayos permitiendo evidenciar diferentes categorías analíticas que forman una contextualización acerca de los temas principales del trabajo investigativo.

Este proyecto se organiza en tres apartados: primero, se analiza el contexto histórico de la risa, el humor y la recreación, sus diferentes manifestaciones culturales, y algunas de sus teorías, con el fin de realizar una ruta de trabajo alrededor de estas categorías y su relación entre si con la pedagogía.

Seguido a esto se realiza una revisión documental relacionada con los contenidos a desarrollar en la guía didáctica, que busca realizar un acercamiento entre estudiante y docente con el fin de promover diferentes espacios, en donde se desarrolle procesos de enseñanza y aprendizaje por medio de una manera lúdica, a través de juegos y talleres diseñados con los componentes de la risa, el humor y la recreación, permitiendo el mejoramiento de la parte cognitiva y académica de los estudiantes en las aulas.

Palabras clave: Risa, humor, recreación, pedagogía, manifestaciones culturales, teorías de la risa, teorías de humor.

Contenido

Introducción	4
Planteamiento del problema	6
Contexto	6
Objetivos	10
Objetivo general	10
Objetivos específicos	10
Justificación	11
Balance bibliográfico	11
El humor como herramienta de aprendizaje	12
La risa en los procesos educativos y socioculturales	15
La recreación como manifestación cultural	18
Marco teórico	20
El humor	20
La risa	25
La recreación	31
Metodología	32
Hallazgos y análisis	34
Análisis de las variables del objetivo específico 1.	34
Análisis de las variables del objetivo específico 2.	35
Conclusiones	36
Referencias bibliográficas	37
Referencias complementarias	38
Anexos	41

Introducción

Los humanos tenemos varios tipos de risa y se pueden identificar de diversas formas. Aquella que se manifiestan cuando hacemos cosquillas, la que aparece cuando sentimos alegría espontáneamente, cuando se experimenta libertad y como el resultado de una comprensión de un ejercicio de ingenio sutil (Narváez y Solís, 2009).

En consonancia, el presente trabajo se desarrolló en torno a la risa, el humor y la recreación como una manifestación socio-cultural. Esto nos lleva a deducir que la risa y la recreación pueden tener un carácter educativo, se afirma que: La recreación educativa busca mejorar la utilización del tiempo libre, educando en procesos más saludables o gananciosos para el ser humano. (Cfr. Estrada Fonseca. Et al, 2013).

Este estudio surge de la necesidad de analizar y documentar la risa y el humor como estrategia de enseñanza en el campo de la recreación en su manifestación socio-cultural, Asunto que permite sugerir que la recreación y la pedagogía se complementan como una herramienta metodológica al cumplir los objetivos en los procesos de enseñanza y aprendizaje en contextos formales y no formales (Cfr. Estrada. *et al*, 2013).

Así mismo, las actividades que involucran la risa, el humor y sus respectivas teorías a saber: teoría de la descarga, superioridad, incongruencia y catarsis, hacen que resulte importante dotar a los estudiantes desde el campo de la recreación de herramientas que contribuyan a fortalecer el pensamiento crítico a través de propuestas didácticas que se conectan con el juego como un posible generador de conocimiento cuya caja de herramientas es la risa y el humor.

La estructura de la investigación se encuentra dividido en cuatro partes: la primera, aborda el contexto histórico y cultural de la risa y el humor, que permite obtener una

conceptualización más acertada del tema; así mismo, se desarrolla la justificación, el planteamiento del problema y los objetivos que constituyen el estudio llevado a cabo.

En la segunda parte del trabajo, se realiza el balance bibliográfico que permite la orientación del desarrollo del estudio y el diseño del material didáctico a través de la exploración de propuestas investigativas, guías didácticas y documentos relacionados con la risa, el humor y la recreación. Acto seguido, se aborda los referentes conceptuales que fundamentan teóricamente la información y que se dividen en tres categorías analíticas: la risa, el humor y la recreación como manifestación socio-cultural en donde se desarrollan diferentes subcategorías que describen y evidencian los procesos, estudios e investigaciones de cada una de las categorías analíticas.

La tercera parte se enfoca en el diseño metodológico en el cual se recolectaron diferentes ejercicios que analizaron datos cualitativos y cuantitativos lo que permitió explorar y definir distintas ideas; simultáneamente se refiere el estudio descriptivo que se utilizó para interpretar, examinar y analizar la información utilizada para definir los conocimientos sobre la risa, el humor como estrategia pedagógica. A su vez se encuentra la ruta metodológica que se implementó, dividiéndose en tres fases: selección, en la cual se seleccionó la población con la cual se realizó el proceso de exploración. Recolección en este apartado se realizó una revisión de libros, artículos, informes, vídeos, documentales, páginas web y juegos relacionados con los contenidos a desarrollar en la guía didáctica. Finalmente, análisis de la información, esta fase se aborda teniendo en cuenta diferentes documentos y estudios realizados previamente por terceros, recopilando en una matriz de jerarquización las diferentes temáticas que se desarrollaran a lo largo del trabajo. La cuarta parte aborda el diseño de la cartilla pedagógica, la cual será una herramienta fundamental para los docentes, cuya aproximación permite un acercamiento teórico,

práctico, crítico y pedagógicamente agradable que complementan y ayudan a facilitar los procesos de enseñanza y aprendizaje en las aulas de clase mediante actividades educativas e interactivas las cuales permiten tener un mayor acercamiento entre estudiantes y docentes con el fin de promover diferentes espacios en donde se desarrolle procesos de enseñanza y aprendizaje por medio de una manera lúdica.

En este orden de ideas, se realizó una cartilla pedagógica denominada “*La letra con risa entra*”, que se aborda en tres unidades: La primera está compuesta de *actividades rompe hielos*, en estas actividades se fomentará la participación de todos los estudiantes permitiendo que cada uno de ellos desarrolle una actitud agradable hacia el contexto escolar y el aprendizaje del espacio académico.

La segunda se compone de una serie de actividades y dinámicas enfocadas en la risa, estas permitirán el desarrollo de las clases, fortaleciendo la memoria, la creatividad y el desarrollo de la personalidad.

La tercera unidad, se presentan actividades planteadas en el humor para que sean desarrolladas durante las sesiones escolares o para ser implementadas como una estrategia complementaria para el desarrollo de los objetivos temáticos de cada área de conocimiento.

Planteamiento del problema

Contexto

La risa es sin duda una de las sensaciones más placenteras que experimenta el ser humano. No solo nos hace sentir muy bien, sino que está científicamente comprobado que una simple sonrisa tiene muchos beneficios para nuestra salud (Cfr. Romero y Moya, 2019). Desde la década de 1970 se ha estudiado el efecto de la risa y con base a esto se ha desarrollado una tecnología para mejorar el estado físico y mental de las personas llamado la risoterapia. Ahora

bien, la risa no es solo una fase de la mente y el cuerpo, pues tiene diferentes beneficios en diferentes campos sociales.

En su publicación “*El rol del juego y la risa en la educación*”, Aldonati (2007) afirma que “(...) la risa es una característica propia del ser humano y necesita de ella para abrir el campo del conocimiento” (p. 6). De esta manera, se considera la risa como una estrategia que va de la mano con el humor para mejorar el aprendizaje en alumnos aprendiendo a reírse de sí mismo, pues esto es excelente para la salud mental, emocional, corporal, social y laboral (Cfr. Aldonati, 2007).

Ahora bien, para nuestra investigación, nos ubicamos en algunos antecedentes sobre el estudio de la risa, el humor y su conexión con la educación en el campo de la recreación. Así las cosas, encontramos que la palabra risa viene del latín *risus*, participio del verbo *ridere*, que significa reír y ridículo y ha tenido precedencia en el idioma griego, tal como Camacho (2003) lo sustenta en su obra *La risa y el humor en la antigüedad*:

(...) las palabras para designar ‘risa’ son ‘γελάω’ (gelao) y ‘καταγελάω’ (katagelao), la primera se utiliza para el reír de alegría fundamentalmente, de hecho, es el mismo verbo que se utiliza para ‘brillar’ y ‘resplandecer de alegría’, en cambio la última se usaba principalmente para la risa en su aspecto negativo, denigrante, se utilizaba para hacer alusión a ‘reírse de alguien’ o ‘burlarse de algo o alguien’. (Camacho, 2003, p. 4).

Por otro lado, el término humor viene del latín *humorem* que significa líquido o fluido no solo ha tenido procedencia del latín, sino que también se ha utilizado su etimología en Roma y Grecia, tal como se puede observar en el diccionario etimológico (s.f.)

(...) aunque es la etimología popular la que en Roma parece vincular *humor* a *humus*, ya que propiamente, el vocablo arcaico y sus derivados se escriben sin hache (*umor*, *umidus*, *umidificare*...) y proceden de un verbo *umeo* que significa “estar empapado”. Pero la

medicina hipocrática de los antiguos griegos, desarrollada en tratados anónimos principalmente en el s. IV y algunos en el s. III a.C., postulaba que el cuerpo humano contenía cuatro líquidos reguladores básicos, de los cuales la hiel se llama (“cholé”), y aunque a veces se designan así, acaban llamándose (“chymoi”, plural de “chymós”), líquidos o vertidos. (p. 1)

Luego de mencionar las definiciones de cada uno de los conceptos es importante sustentar que, en el siglo XVI, el humor se asoció con un comportamiento anormal y un desequilibrio de personalidad. Por tanto, este término se asoció con el lujo y la excentricidad. A partir de ello, se creó una la agrupación del humor con la gracia y la risa. (Cfr. Liébana, 2014)

Comparablemente al desarrollo del significado del humor, también se desarrollaron opiniones y creencias sobre la risa, pues antes del siglo XVIII se sustentaba que la risa era algo negativo pues se veía a esta como un acto denigrante que se llevaba a cabo para reírse de alguien o burlarse de algo (Cfr. Camacho, 2003). En el siglo XVIII la palabra *ridicule* (del latín *ridiculem/ridiculus* que significa ridículo/risible) Se usaba de la misma manera que la palabra humor se usa hoy en día, haciendo referencia a diferentes manifestaciones que causan risa, sin embargo, antiguamente el ridículo tenía un significado nocivo porque se veía como una forma de ataque hacia los demás. Por lo tanto, la risa ha evolucionado para asociarse con un juego de ingenio, una forma de demostrar a los demás la inteligencia propia. (Cfr. Liébana. 2014)

. Liébana (2014) plantea que: “en los siglos XVIII y XIX, filósofos británicos propusieron la existencia de diversos “sentidos estéticos y morales, entendidos como la sensibilidad o capacidad para juzgar la calidad de determinadas cosas.” (p. 36). De esta manera, se hablaba del sentido de la belleza, sentido común, sentido del ridículo, etc. Este último fue referido a la sensibilidad a cerca de las cosas que producen risa (ej. reírnos de las cosas

graciosas, los chistes, las parodias, etc.), este sentido, cambiaría su nombre poco tiempo después a sentido del humor, el cual se convirtió rápidamente en una virtud muy valorada por su sentido social. (Cfr. Liébana, 2014)

Así pues, en el siglo XX, el concepto de sentido del humor era ya, un aspecto que cualquiera quería disfrutar, aunque este se hizo más amplio y complejo, como lo sustenta Liébana (2014)

Durante el siglo XX, el concepto de sentido del humor continuó siendo un aspecto muy deseable por cualquiera, pero también se hizo más amplio y complejo. Sin dejar de mantener la noción de habilidad para hacer reír a los demás o disfrutar de la alegría y la risa, adoptó el significado adicional de un abanico más amplio de cualidades personales deseables. (p. 37).

A finales del siglo XX, la risa y el humor se consideraban como una ayuda para la buena salud física y mental. Liébana (2014) en su tesis doctoral, sustenta que: “esta idea se vio reforzada gracias a las investigaciones psiconeuroinmunológicas que sugerían conexiones entre emociones e inmunidad, lo que llevó al desarrollo de un “movimiento por el humor y la salud” entre muchos médicos, enfermeros, terapeutas, etc.”. (p. 37)

Actualmente, en nuestra cultura, prevalecen buenas opiniones sobre el humor, el sentido del humor y la risa. Así lo sustenta Liébana (2014):

(...) actualmente, en nuestra cultura prevalece una visión positiva sobre el humor, el sentido del humor y la risa. Aunque se reconoce que ciertos tipos de humor pueden ser ofensivos y/o agresivos, en general el humor “sano” se considera positivo y benévolo, y el sentido del humor es considerado como una cualidad positiva y deseable. (p. 37)

De este modo se considera que:

El sentido del humor [...] está diseñado para revelar y describir una serie de estímulos del entorno. Al activarse este sentido, nos hace sentir una emoción positiva y

gozosa acompañada de un efecto sonoro que denominamos risa. El sentido del humor no sólo nos sirve para detectar estas situaciones o estímulos hilarantes sino, también, para crear entornos cómicos o escenas graciosas y compartidas. (Fernández y García, 2010, p. 24)

Por otro lado, como afirma Camacho (2002) en su artículo el uso de la risa y el humor en la psicoterapia podemos decir que:

(...) la risa es la manifestación conductual de un estado interno, por otro lado, existe un estado interno o emoción que llamamos alegría, en general suele haber una relación entre ésta y la risa. Y tenemos un tercer elemento que es el ingenio, éste es el componente intelectual. Los tres: risa, alegría e ingenio, son los componentes que podemos englobar bajo el nombre de humor.

En conclusión, el humor, el sentido del humor y la risa son conceptos que a menudo se utilizan como sinónimos, forman parte de una estructura sumamente extensa y compleja, y no existe consenso acerca de su conceptualización ni de su origen.

En ese orden de ideas la pregunta problema que guía esta investigación es la siguiente: ¿Cuál es la práctica del humor y la risa como estructura para el análisis de la recreación como una manifestación socio cultural?

Objetivos

Objetivo general

Documentar los conceptos de risa y humor, usando la recreación como una manifestación socio cultural con la pedagógica y didáctica

Objetivos específicos

- Identificar las diferentes teorías acerca del humor y la risa teniendo en cuenta el análisis de las manifestaciones socio culturales.

- Analizar las teorías de la risa y el humor de acuerdo a las manifestaciones socio culturales de la recreación

Justificación

Esta investigación nace de la necesidad de aportar un análisis y una documentación de la risa y el humor como manifestación cultural de la recreación en una propuesta pedagógica, esto con el fin de apoyar en términos académicos al estudio de estos conceptos, pues no es evidente el abordaje de estas estrategias de aprendizaje en los espacios académicos de las escuelas y de la facultad de Educación Física.

De este modo el acontecimiento que conlleva la risa y el humor con sus respectivas teorías, hace importante aportar por medio de una propuesta pedagógica diferentes reflexiones críticas a los estudiantes en un espacio en donde se posibilite el enriquecimiento académico mediante diferentes actividades lúdicas planeadas y diseñadas con base a las teorías y conceptos de la risa y el humor.

Así, el presente trabajo permitirá evidenciar los cambios que se podrán obtener luego de llevar a cabo un estudio de campo y profundizar los conocimientos teóricos asociados a los procesos escolares por medio de la práctica y las manifestaciones de la recreación.

Balance bibliográfico

La revisión bibliográfica da cuenta de una serie de problemáticas de ocupación y un campo de análisis por exploración como lo es la manifestación sociocultural de la recreación. Se plantea la elaboración de categorías a fin de alcanzar una interpretación válida de los textos seleccionados, esto es, el corpus de investigaciones sobre la risa, el humor y la pedagogía. A continuación, se definen las categorías elaboradas para el análisis de las fuentes examinadas. En coherencia con el análisis documental se puede clasificar la información en tres tópicos de análisis:

1. El humor como herramienta de aprendizaje.
2. La risa en los procesos educativos y socioculturales.
3. La recreación como manifestación cultural.

El humor como herramienta de aprendizaje

En este apartado lo que se busca es conceptualizar las diversas subcategorías del humor como lo son sus beneficios, sus distintos planteamientos y teorías y la asociación con la pedagogía. Si bien el humor y la risa están relacionadas entre sí, se comete el error en considerarlos iguales.

(...) el humor se define como uno de los estímulos que pueden ayudar a reír y sentirse feliz.

El sentido del humor es un rasgo psicológico que varía considerablemente y permite responder a diferentes tipos de estímulos de humor. Y la risa es una respuesta psicofisiológica, al humor o cualquier otro estímulo risible (emociones positivas, pensamientos placenteros, por contagio, etc.) (Mora y Quintana, 2010, p. 29).

El humor puede ser comprendido en tres componentes, la risa, la alegría y el ingenio.

(...) para aclarar el panorama podemos decir que la risa es la manifestación conductual de un estado interno, por otro lado, existe un estado interno o emoción que llamamos alegría, en general suele haber una relación entre ésta y la risa. Y tenemos un tercer elemento que es el ingenio, éste es el componente intelectual. (Camacho, 2002, p. 2)

Ahora bien, no significa que siempre se tengan que dar los componentes al mismo tiempo, pues se podrán observar personas que ríen, pero no sienten alegría o viceversa y también se pueden observar personas que tienen ingenio, pero no ríen y tampoco sienten alegría como las personas con depresión o ansiedad. (Cfr. Camacho, 2002).

Según Camacho (2002), existen diferentes tipos de humor, en los cuales se puede encontrar el humor saludable y el humor hiriente. El primero genera un bienestar al punto tal de lograr un acercamiento con los otros, además estimula las funciones fisiológicas permitiendo descargar las tensiones. El segundo por el contrario puede tomar forma de ironía o sarcasmo, generando resentimientos distancia y llegando a causar dolor.

Jáuregui en su blog afirma que existen cuatro “escuelas” en cuanto al humor se trata:

Teoría de la superioridad: La risa es un instinto agresivo que se dispara cuando observamos los errores, las deformidades, los vicios o los infortunios ajenos. 2. Teoría de la incongruencia

Reímos al observar dos o más elementos opuestos o incompatibles que han sido combinados o unidos de una manera inadecuada. 3. Teoría de la catarsis

La risa produce una sensación catártica al liberar tensión emocional acumulada: agresión o sexualidad reprimida, estrés, tristeza etc. 4. Teoría del juego

Todo el humor es juego, una transformación de la realidad “seria” que nos permite disfrutar de cualquier situación. Pero como ninguna de estas teorías proporciona una explicación completa y convincente de todo el fenómeno, han surgido también varias...5. Teorías multicausales

No existe una única causa del humor, sino que existen varios tipos de humor, cada uno con su causa. (2019)

Así como la risa, el humor ha tenido un gran impacto en la pedagogía, así pues, el segundo apartado de esta categoría tendrá como foco central el humor y su asociación a la pedagogía, además de estudiar si el humor tiene relación o no con los contenidos específicos de la clase.

En el libro de (Martín 2008, citado en Fernández. 2019, p. 286) La Psicología del humor se afirma que:

En su estudio del humor señala la importancia de comprender los aspectos cognitivos - procesos mentales, percepción, comprensión, creación, apreciación de incongruencias-, los aspectos emocionales -placer y diversión-, los conductuales o motrices –expresiones faciales, gestuales, postura corporal, risa-, los psicofisiológicos -respiración, sistema nervioso, hormonal y neuronal-, y los sociales -contextos-. Y es que el humor es un fenómeno multidimensional y complejo como, la vida misma.

Por consiguiente, vemos como las funciones del humor enriquecen los procesos de enseñanza aprendizaje desarrollando una serie de situaciones como la amistad, confianza y cordialidad, diversión, alegría, placer, convivencia, situaciones en las cuales se puede soltar tensión, liberar presión, despertar la atención, el entusiasmo y la disposición. (Cfr. Fernández, 2019)

El sentido del humor es uno de los rasgos principales que conforman la persona del educador, junto con la alegría, la comprensión, el ingenio y la esperanza. (López et al., 2010). De esta forma se observa que la persona que tiene sentido del humor entiende que lo primordial es la felicidad de las personas, en este caso los estudiantes, pues éste no es solo hacer reír y sonreír sino por el contrario consiste en participar de la risa y la sonrisa con los demás.

En el libro ¿Por qué la creatividad y el sentido del humor en la educación? de López Martínez y Sevilla, los autores afirman que:

Muchos profesores se niegan a utilizar el humor como método para el aprendizaje de forma eficaz y creativa, ya que siempre se tiene el miedo de que la clase se convierta en un sinsentido o que se les vaya el control de las manos, ya que se piensa que el aprendizaje es

una cosa muy seria. (López Martínez y Sevilla, 2009, citado en López et al. 2010, pág. 193)

Pero un docente el cual es apto para hacer uso adecuado del humor, logra acercarse a los estudiantes disponiendo positivamente hacia un aprendizaje sin olvidar el papel que juega cada uno de ellos, manteniendo el respeto mutuo. (Cfr. López, 2010).

Como último elemento de esta jerarquización se encuentra los beneficios del humor, los cuales podemos ver reflejados en los resultados de su aplicación dentro y fuera de las aulas de clase y en el desarrollo cognoscitivo de los estudiantes.

La risa en los procesos educativos y socioculturales

En esta clasificación se puede observar la risa, sus definiciones, sus teorías y aportes tanto dentro como fuera del aula, sus funciones y/o beneficios en los procesos educativos y socioculturales y las relaciones que esta conlleva con el humor.

La risa en el campo de la psicología crea diferentes beneficios tanto sociales como cognitivos, integrando la misma como un apoyo para buscar el beneficio global del estudiante con algún tipo de diagnóstico de estrés o ansiedad. (Cfr. Velázquez, 2015).

Se evidencia las diferentes emociones que la risa como terapia genera y el papel fundamental que juega en las personas; existen dos tipos de emociones: las emociones positivas y las emociones negativas.

Las emociones positivas hacen referencia al conjunto de emociones que se relacionan con sentimientos agradables, los cuales se mantienen en un espacio y tiempo. Por el contrario, las emociones negativas son el conjunto de emociones que estimulan sentimientos desagradables los

cuales consideran la situación que se presenta como dañina, y esto permite que la persona active sus recursos de resistencia. (Cfr. Thornen, 2019)

Fue demostrado que las emociones, positivas y negativas, desempeñan un papel fundamental en la vida de una persona, precisamente porque si son negativas, como el estrés y la depresión, pueden llegar a provocar una enfermedad o empeorarla si ya existe. De hecho, la alteración del nivel de estrés debido a las emociones, traumas y eventos estresantes, en general influye de modo directo al funcionamiento del sistema inmunitario. Lo mismo podemos afirmar de las emociones positivas como la alegría y la serenidad, que generan en el organismo un estado de bienestar global, evitando patologías o mejorando las ya existentes. (Velásquez, 2015, párr. 11)

La risoterapia (medicina o tratamientos con risa), se denomina según Mora (2009) como “una disciplina con fundamento científico, intencionalidad, organización y regularidad” (Párr. 4). Y como tal tiene el objetivo de prevenir las enfermedades causadas por el estrés o la ansiedad, liberando endorfinas que actúan como calmante en el organismo mientras estamos riendo, luego de terminar la risa, el organismo empieza un estado de relajamiento placentero. (Cfr. Velásquez, 2019; Mora, 2009)

La risa como medicina necesita de unos conocimientos previos y un tiempo para desarrollar el arte que hace que una persona se ría, se puede trabajar como una orientación preventiva o como una opción terapéutica complementaria o alternativa; pero si hablamos de la risa como tratamiento ésta no requiere de gran cantidad de tiempo o de recursos para su aplicación (Cfr. Mora, 2009).

Siguiendo con la investigación se da entrada a las teorías de la risa en las cuales según Fraile Alonso (2018) se podría vislumbrar el porqué de la risa.

Teoría de la descarga (Arousal Theory): ante situaciones estresantes la risa produce una liberación de tensión que genera alivio y disminuye el estrés. La teoría intenta mostrar la complicada interrelación de mente y cuerpo con emoción y cognición.

Teoría de la incongruencia (Discrepancy Theory): las personas ríen cuando se dan cuenta de que hay una discrepancia entre su situación actual y lo que sería “lo normal”. La risa es capaz de integrar los pensamientos, sentimientos o emociones contrapuestas y reencontrar el equilibrio.

Teoría de la superioridad (Superiority Theory): la risa aparece cuando alguien se siente superior al otro o a sí mismo, es decir, que es capaz de reírse de sí mismo también.

Por otro lado, podemos diferenciar cinco tipos de risa:

- Risa genuina o espontánea: es la risa natural que surge ante estímulos externos y que se relaciona con emociones positivas.
- Risa simulada o ensayada: es la risa voluntaria y sin motivo alguno y no depende del humor, diversión, estímulos externos o de emociones positivas.
- Risa estimulada: “consecuencia de la acción física o reflejada de determinados estímulos directamente externos sobre musculatura facial u otros puntos de la anatomía corporal con determinada sensibilidad neurológica, que permiten desencadenar salvadas de risas, en ocasiones muy intensas”.
- Risa inducida: surge como efecto de drogas y sustancias específicas.
- Risa patológica: consecuencia de enfermedades del sistema nervioso central (Ejemplo: epilepsia gelástica). (p.12)

Uno de los componentes más importantes de la risa es su potencial de fortalecer las relaciones en un entorno laboral, comunitario, familiar y personal; debido a que la risa tiene diversas cualidades en las cuales se encuentran la estimulación de sentidos, el descargue de

sentimientos, las breves respuestas fisiológicas, psicológicas y espirituales, la risa es considerada como un lenguaje siendo esta última la cualidad más importante. (Cfr. Mora, 2009).

Ahora bien, se habla de que la risa tiene bastantes beneficios tanto para la salud como para el desarrollo cognitivo de la persona y sus relaciones sociales.

Los datos disponibles hasta la fecha avalan las siguientes indicaciones y beneficios fisiológicos del tratamiento con risa: a) ejercita y relaja la musculatura; b) ejercita y mejora la respiración; c) estimula la circulación; d) disminuye los valores de hormonas del estrés; e) estimula el sistema inmunitario; f) eleva el umbral del dolor y la tolerancia, y g) mejora la función mental.

Las indicaciones y beneficios psicológicos, mejor documentados que los fisiológicos, se resumirían en los siguientes: a) reduce el estrés y los síntomas de depresión y ansiedad; b) eleva el estado de ánimo, la autoestima, la esperanza, la energía y el vigor; c) aumenta la memoria, el pensamiento creativo y la resolución de problemas; d) mejora la interacción interpersonal, las relaciones sociales, la atracción y la proximidad; e) aumenta la amigabilidad y la colaboración, facilita la identidad de grupo, la solidaridad y la cohesividad (Sic); f) promueve el bienestar psicológico; g) mejora la relación médico-paciente y la calidad de vida, y h) intensifica la hilaridad y es muy contagiosa. (Mora, 2009)

La recreación como manifestación cultural

En este apartado se busca exponer la recreación, la risa y el humor como manifestación sociocultural, se hará énfasis al tiempo libre, el ocio, el juego y la comedia. Luego se realizará un mapeo por las diferentes investigaciones en donde se tome la didáctica como herramienta en las prácticas pedagógicas, para la creación de diversos dispositivos o aplicaciones en la risa y el humor.

La risa y la recreación pueden tener un carácter educativo, se afirma que: La recreación educativa busca mejorar la utilización del tiempo libre, educando en procesos más saludables o gananciosos para el ser humano. (Cfr. Estrada Fonseca. Et al, 2013).

Estrada Fonseca (2013) afirma que:

Acometer esa tarea por parte de los profesionales que se desempeñan en la esfera de actuación recreación, se hace necesario auxiliarse de los componentes estructurales que brinda la pedagogía, y sus elementos o unidades estructurales, los cuales permiten cumplir con su encargo social.

Se puede deducir que la recreación y la pedagogía se complementan como una herramienta metodológica con el fin de cumplir los objetivos de un trabajo propuesto, además gracias a una observación académica se puede deducir que las dos disciplinas tienen un carácter humano, social, familiar y comunitario (Cfr. Estrada Fonseca. Et al, 2013).

Entre las variables del conocimiento de la recreación podemos encontrar el tiempo libre y el ocio.

El tiempo libre como la recreación es un derecho, lo dice la declaración universal de los derechos humanos "Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas". Evidenciando esto veremos el papel que juega el ocio dentro del tiempo libre.

"El ocio es el conjunto de operaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente; sea para descansar o para divertirse, o para desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales" (Dumazedier, 1966)

"La ociosidad no consiste en no hacer nada, sino en hacer muchas de las cosas que no resultan aceptadas en los formularios dogmáticos de la clase dominante" (Stevenson, R.L. *Apología de los ociosos y otras ociosidades*, Laertes, Barcelona, pp.23)

Con lo anterior se puede decir que el ocio necesita ser comprendido y reconocido como una dimensión de la cultura, debido a que éste es una creación de la cultura y es una práctica social. Cfr. Elizalde y Gomes, 2010).

Marco teórico

En este apartado se puede observar los diferentes conceptos que esta investigación aborda para darle fundamento a la propuesta pedagógica que se desarrollara a lo largo de este documento.

El humor

Desde el principio, el humor ha estado presente en la naturaleza humana permitiendo considerar el concepto desde distintos puntos de vista.

Para abordar este concepto se define al humor

Como uno de los estímulos que pueden ayudar a reír y sentirse feliz. El sentido del humor es un rasgo psicológico que varía considerablemente y permite responder a diferentes tipos de estímulos de humor. Y la risa es una respuesta psicofisiológica, al humor o cualquier otro estímulo risible (emociones positivas, pensamientos placenteros, por contagio, etc.) (Mora y Quintana, 2010, pág. 29).

Desde la antigüedad el humor ha sido afín con lo cómico; este es entendido como consecuencia de un acto ridículo, deforme, erróneo o incongruente que incita en el espectador un sentimiento manifestado en la risa. Henri Bergson en su obra *La Risa* sustenta que lo cómico son algunos defectos individuales o colectivos deben corregirse de inmediato, y esta corrección es la risa.

La idea de lo cómico varía de un país a otro según su contexto social y cultural, pues la percepción de lo risible está ligada con el juego permitiendo relacionar el placer cómico con el goce estético.

De acuerdo con lo anterior el humor puede definirse en tres teorías fundamentales; la teoría de la descarga, la teoría de la superioridad y la teoría de la incongruencia, estas tuvieron origen durante los siglos XVIII - XX por diferentes filósofos como Freud, Aristóteles, Platón y Hobbes.

Teoría de la descarga

En esta teoría Freud, consideraba a escala global, las expresiones humorísticas -humor y las bromas como una fuente de felicidad, porque pueden salvar la energía espiritual de las personas. Explicándolo de la siguiente manera:

El placer del chiste surge de un gasto de inhibición ahorrado; el de la comicidad, de un gasto de representación (ideación) ahorrado y el del humorismo, de un gasto de sentimiento ahorrado. En estas tres modalidades de trabajo de nuestro aparato anímico, el placer proviene de un ahorro; las tres coinciden en recuperar, desde la actividad anímica, un placer que, en verdad, sólo se ha perdido por el propio desarrollo de esa actividad. (1993, p. 223).

Esta concepción de Freud tiene cierto parecido con la teoría de Aristóteles, citada en Hernández el cual afirmaba que:

El alma se caracteriza por tener pasiones que luchan por liberarse, y tanto el humorismo como la comicidad –tragedia y comedia- tienen como misión purificar el alma por medio de la catarsis, esto es, descargar tensiones por medio de un artificio en el que la realidad queda distanciada a la vez que representada frente a nosotros, siendo su contemplación un arma que aplaza el dolor a la vez que nos prepara para enfrentarlo (2012, p. 33).

Teoría de la superioridad

Esta teoría reconoce que los factores psicológicos agresivos están relacionados con explicaciones fisiológico-psicológicas, según las cuales nuestras glándulas producen mucha adrenalina. En la sociedad primitiva, esta adrenalina se liberaba en forma de agresión real o campañas violentas de ataque y fuga, en nuestra sociedad civilizada encontramos canales de descarga a través de la sustitución y la sustitución. Por tanto, la comedia suele ser una fórmula civilizada que libera una serie de emociones e impulsos que pueden reprimir la vida social, como el miedo o el sadismo.

Para Bergson, “en la risa observamos siempre una intención no declarada de humillar” (1986, p. 64).

Teoría de la incongruencia

El concepto de inconsistencia solo se refiere a la situación en la que se espera una comprensión de la relación de orden visible, pero ha ocurrido una situación inesperada. Es así como se pueden identificar dos exponentes los cuales son Schopenhauer quien afirma que:

La causa de lo risible está siempre en la subsunción o inclusión paradójica, y por tanto inesperada, de una cosa en un concepto que no le corresponde, y la risa indica que de repente se advierte la incongruencia entre dicho concepto y la cosa pensada, es decir, entre la abstracción y la intuición. Cuanto mayor sea esa incompatibilidad y más inesperada en la concepción del que ríe, tanto más intensa será la risa (1996, p. 68).

Y por otro lado esta Schaeffer (1981) quien sustenta que “la risa o el placer asociado a la risa es el resultado de la percepción de una incongruencia en un contexto lúdico, esto es, un contexto basado en la ausencia de racionalidad” (p. 27).

De lo anterior se puede concluir que el humor y la comicidad son dos conceptos diferentes el primero proviene de la política, la supervivencia u otro escepticismo. Y el segundo

proviene del deseo de reírnos de alguien o de algo que pensamos que es malo, o simplemente por la necesidad de exteriorizar la alegría.

En el siglo XVI ya se veía en las comedias de Ben Jonson el concepto de un humor en donde el estado de ánimo habitual de una persona era lo esencial pero también aparecería el plural de humor *humours* el cual se utilizaría para las burlas, las bufonadas y las excentricidades graciosas (Cáceres, 2002).

Con lo anterior Cáceres (2002) sustenta que:

El humor es la interpretación sentimental y trascendente de lo cómico; porque no todo lo que es mundo o vida —el curso de los astros, la borrasca con sus naufragios, o el dolor de una madre que pierde su hijo— se presta a ser objeto del humor. Y añadiré que éste, a mi juicio, no es, como vienen sosteniendo los filósofos, una variedad de lo cómico, sino un fenómeno estético más complejo, un proceso anímico reflexivo, en el que entra como materia prima e inmediata el sentimiento cómico en cualquiera de sus múltiples formas (p.175).

En el año de 1997 el libro del autor al lector citado por Garzón y Casas (2020) sustenta diferentes características del humor las cuales son importantes traerlas al contexto pues estas complementan las definiciones antes dichas, de esta manera en la charla se citan diferentes autores que dicen: “El humor es la cortesía del miedo” (Juan Sasturain citando a Mordillo, que a su vez cita a Boris Vian), “El humor es la forma suprema de la bondad” (Umberto Saba, recogido por Bioy Casares en *De Jardines Ajenos*), “Bajo el velo del humor, hay una aceptación de la pérdida (Isidoro Vegh, psicoanalista), “Humor es la tragedia más tiempo” (Woody Allen).

Así mismo este se encuentra vinculado con la inteligencia pues se cree que existen algunas formas de humor que los niños no comprenden, pero a medida que crecen y maduran, comienzan a captar diferentes tipos de humor, es así como en el ámbito pedagógico, se instruye a

los niños que lo deben buscar en los libros es la enseñanza y el conocimiento, desaprovechando los diferentes recursos pedagógicos de la risa que permite agudizar el espíritu de la observación y estimula el conocimiento. (Cfr. Garzón y Casas 2020).

Siguiendo con la contextualización del concepto de humor, este se identifica como técnico, preciso, científico, más elevado en la comicidad, lo cual refuerza la idea de la diferencia entre lo cómico y lo humorístico, además de tener en cuenta el elemento de la risa como parte de ambos y que debe estar para que efectivamente se cumpla esa función. (Cfr. Bergson 2012)

El Diccionario de la Real Academia Española adopta las dos definiciones de humor que se han desarrollado en esta investigación, la definición del latín humor, -ōris 'líquido', 'humor del cuerpo humano', que lo define como “Genio, índole, condición, especialmente cuando se manifiesta exteriormente.” “Disposición en que alguien se halla para hacer algo”. “Cada uno de los líquidos de un organismo vivo” y el termino desde la Psicología como “estado afectivo que se mantiene por algún tiempo”.

Arthur Koestler (2002) indica que “el humor habría que enmarcarlo dentro de una actividad creativa que tiene entre sus principales características: sonrisa cómica, agudeza, sátira, personificación, caricatura, juego de palabras, adivinanza, desenmascaramiento, coincidencia”, surgiendo de esta manera unos rasgos que forman gran parte de la construcción del humor.

El humor puede vincular y fortalecer los lazos humanos, teniendo en cuenta que no es acto serio, pero creativo permite establecer una postura crítica frente a nuestro diario vivir sin dejar de lado el placer y el goce que este genera, González y Suarez (2014) complementan esta idea afirmando que:

El humor es de carácter universal, la capacidad de reír está ligada a nuestra condición humana y es un elemento de interacción que nos permite acercarnos socialmente, podemos

reír de todo y de todos, de la política, de la cotidianidad, de nosotros mismos de los otros y en muchas ocasiones se convierte en un mecanismo para sobrellevar las situaciones difíciles de la vida (p.54).

El mundo del humor es muy amplio, lo que lo hace reconocido en todas las sociedades, como lo indica Cifuentes (2005) citado por Gómez y Casas (2020) al mencionar que:

“El humor es un fenómeno que ha estado presente en todas las culturas a lo largo de la historia, al generar una reacción similar en individuos de regiones y culturas diferentes, es posible afirmar que el humor es un fenómeno universal” (p.14).

La risa

La risa en el campo de la psicología crea diferentes beneficios tanto sociales como cognitivos, integrando la misma como un apoyo para buscar el beneficio global del estudiante con algún tipo de diagnóstico de estrés o ansiedad. (Cfr. Velázquez, 2015).

Rubinstein (1989) citado en Rodríguez (2015) afirma que para la filosofía y para la psicología existen dos tipos de risa, la primera de ellas es la risa como una manifestación de alegría y la segunda es la risa como resultado de la provocación de lo agradable o lo cómico.

Siguiendo con la anterior idea se observa que, en el primer tipo de risa, se puede establecer como una reflexión satírica, el cual no es el resultado de una estimulación física o mental, por el contrario, es momentánea, fugaz y en algunos casos fingida. En el segundo tipo de risa se encuentra la estimulación física y mental para ello podemos tomar como ejemplo a un individuo que hace cosquillas a otro e inmediatamente la risa aparece como un reflejo, como una provocación lo cual solo se resume en una reacción biológica.

Los humanos tenemos varios tipos de risa, y se pueden identificar de diversas formas; la que se manifiesta cuando hacemos cosquillas, la que aparece cuando sentimos alegría espontáneamente, cuando se experimenta libertad y la última es el resultado de una comprensión

de un ejercicio de ingenio sutil, este último se refiere directamente a la posibilidad de lo cómico y sus manifestaciones y aquí se reconocerá la risa como risa cómica. La risa cómica es único y natural del ser humano, pues a diferencia del juego esta no se evidencia en los animales, por lo cual se puede definir como una expresión exclusiva del hombre, pero no es la única especie de o tipo de risa:

Al leer el bello libro de Bergson sobre La risa, se tiene la impresión de que solo existe una especie de risa: la que provoca lo cómico. Sólo después de haber terminado esa apasionante lectura, recuerda uno que más allá de lo cómico existe un dominio de la risa que queda fuera de la teoría de Bergson, quien no la ha tomado para nada en consideración. Este vasto dominio más allá de lo cómico comprende, en primer lugar, la risa de la alegría pura, luego el de la alegría maligna, la risa irónica, la risa erótica, las risas nerviosas, histéricas, automáticas, las sonrisas de urbanidad, de modestia, de acogimiento, de aliento de pesar, de resignación, las sonrisas escépticas, amargas, solicitadoras, etc., etc.” (Stern, pp. 150:155).

Ahora bien, se debe diferenciar a la sonrisa de la risa, la primera se considera como una expresión controlada, es una manifestación de todos los tipos de risa que se han expuesto en esta investigación y puede llegar a ser la antelación de la risa.

Para entender la risa hay que situarla en el entorno natural de la sociedad; primero, es necesario determinar su función útil, que es una función social, como lo sustenta Rodríguez:

A decir verdad, cuando se ríe, siempre se necesita de otro sujeto ya sea persona, animal u objeto; aun cuando una persona se encuentra a solas y recuerda en sus pensamientos, en ella se representa mentalmente la imagen de uno o varios elementos cómicos los cuales hacen parte de una significación social. (2015, p. 14)

Continuando con la idea que se plantea anteriormente podemos llegar a la conclusión que Villegas (2011) sustenta al decir que “el reír es conducta observable; el reír es el fenómeno, la

situación puntual, el nodo visible, sin duda, de una red que articula y vertebra un número mayor de ámbitos y significaciones”.

En un ámbito social la risa se puede definir como lo hace Villegas:

En el ámbito social, la risa simbólica implica, entonces, tanto la introyección del mundo dado, como la valoración, desde estructuras representacionales, de una situación cómica que se descubre en ese mundo dado y se retransmite en diversas formas de mediación (ámbito de las mediciones), y legitimación de normas institucionalizadas que, cuando se trasgreden desde una gesticulación social exagerada que degradada y devalúa los valores representacionales, originan reacciones humorísticas en el sujeto. Manifestaciones de la gelyá como un juicio de valor intuitivo que generan reacciones conductuales y provocan el acto comportamental del reír (ámbito del sujeto) en alguno de sus múltiples matices conductuales: risa nerviosa, sonrisa, risa, carcajada, cascabeleo, hipido (2011, p. 29).

Ahora bien, así como el humor tiene diversas teorías, la risa se caracteriza por tener tres categorías principales: Teoría de la catarsis, Teoría de la superioridad y la Teoría de la incongruencia.

Teoría de la catarsis

Esta teoría tiene una mirada especial al mecanismo de la risa desde la perspectiva del psicoanálisis. Es la última interpretación representada por Freud.

De acuerdo con esta corriente teórica, el humor, la comedia y el chiste son mecanismos psicológicos que promueven la coerción, la representación y el afecto promoviendo la construcción del sujeto y la convivencia social.

Teoría de la superioridad

Esta teoría también es conocida como la teoría de la hostilidad. En esta se agravan las características negativas de la risa, lo que puede interpretarse como la tendencia de los humanos a "ridiculizar" para menospreciar, negarse o fusionarse.

Es una teoría que explica, pero no prueba la tendencia de los individuos o grupos a competir por mantener la confianza en sí mismo en entornos raciales, políticos o religiosos, e incluso demostrar una superioridad de género.

Teoría de la incongruencia

Esta teoría se conoce como la teoría de la inconsistencia o de la contradicción, como lo afirma Villegas:

Teoría de la incongruencia. También designada como teoría de la inconsistencia, o de la contradicción o de la expectativa. Una aproximación esencialmente cognitiva, basada en la consideración de algunas características objetivas encontradas en los textos o situaciones humorísticas. Desde esta teoría se asume que todo acto se desarrolla en dos diferentes líneas de pensamiento o contenido que son incompatibles (razón y sinrazón), que, sin embargo, el cerebro reinterpreta como posible solución. Esta sutil y dicotómica interpretación es asumida con sorpresa y satisfacción que se expresa en conductas del reír. Cabe anotar que para que la incongruencia se resuelva en risa subjetiva, es preciso que dicha incongruencia se solucione "adecuadamente" en el mundo dado de los sujetos en comunicación, como lo ha precisado (2011, p. 30)

Para Bejarano La risa se origina en la misma habilidad básica que el lenguaje, y ocurre cuando alguien asigna una expectativa a otra persona como sujeto: "El otro ahora está a punto de llegar a tal lugar", "El otro está a punto de captar estas cosas". Cuando esta expectativa se frustra (el otro se cae y el otro no puede deshacer la cama porque abrieron la cama bromeando, por lo que no puede abrir la cama), se producirán risas. La risa sucedió porque le diste a la otra parte

una expectativa rota que es frustrante en términos del entorno y las expectativas de ti mismo.

Para Bejarano (2009)

Uno tiene expectativas para uno mismo: yo ahora voy a sentarme, yo ahora voy a hacer esto; pero cuando la expectativa se frustra en uno mismo a uno no le hace gracia, inmediatamente reacciona y se pone al día, o sea, uno tiene que estar inmediatamente con la última noticia perceptiva: me he caído, pues lo importante es levantarme del suelo. En cambio, cuando la expectativa se le adjudica al otro, pues la expectativa se sigue manteniendo, aunque se haya frustrado, entonces hay un choque y ese choque es lo que yo diría que sería la risa. Siempre hay un choque en los chistes, tú sabes, hay..., hasta una línea tú te imaginas una cosa y después el chiste te revuelve y va a lo contrario. Yo creo que ese es el núcleo. Yo siempre por eso acudo mucho a los niños porque el comienzo de las cosas, o sea, está en el niño. Después, pues le puedes echar la mediación de la escritura, la mediación del lenguaje, muchas mediaciones posteriores que lo extienden, lo prolongan, pero hay que buscar el núcleo mismo. (p. 2)

En el ámbito de la psicología se han desarrollado aplicaciones de la risa con fines terapéuticos entre las que se destacan: Humor terapia, Clown terapia, Risoterapia, Meditación en la risa y el Club de la risa:

a) Humor Terapia, una clase particular de geloterapia que se apoya en el uso de material humorístico como libros, películas, relatos o representaciones con los que busca provocar reacciones humorísticas positivas en los sujetos participantes. Luego se plantea la discusión o el análisis de estas experiencias con la realidad individual de los participantes. Las terapias de humor se pueden realizar de forma individual o grupal, de acuerdo con los intereses del terapeuta. Algunas de las dificultades previstas para el trabajo grupal es la diversidad de respuestas y percepciones particulares frente a la experiencia humorística. b) Clown terapia o terapia con payasos. Personal entrenado en las especialidades circenses que colabora en

procedimientos de higiene mental y mejoramiento del entorno anímico de los pacientes. Aunque generalmente asociado a la práctica hospitalaria, el clown terapia también es aplicada en otros lugares donde la ansiedad y el estrés están presentes en niveles significativos: los orfanatos, las cárceles, las zonas de guerra e incluso en ambientes de trabajo. La presencia del payaso, del cómico, tiene un efecto positivo en el ánimo de las personas que padecen altos estados de estrés. c) La risoterapia es concebida de forma individual usando elementos cotidianos, muñecos, situaciones, películas, bromas comediantes o cualquier otro elemento que pueda hacer reír al interesado en la risoterapia. Existe en este tipo de trabajo una individualización de los estímulos ofrecidos al paciente o cliente de acuerdo con su percepción del humor. d) Meditación en la risa. Este tipo de geloterapia tiene algunas similitudes con la meditación tradicional, sobre todo en la medida en que trata de enfocar la percepción de la persona en la apreciación del momento presente de su aquí y su ahora. Luego de un ejercicio que procura la risa o el llanto, se propicia un período de silencio para la meditación. e) el Club de la risa, un lugar donde se practica la risa en condición de asociado. Lugares a los que asisten los participantes, conscientes de los beneficios que la risa produce. Equivale a un club deportivo o a un gimnasio. En un formato bastante estructurado, los instructores proponen y desarrollan con los usuarios sesiones similares al yoga tradicional, sólo que en éstas la risa es el centro de los ejercicios. En el club de la risa, los socios se encuentran para practicar jornadas de cuenta chistes o actividades cómicas. En estos formatos la risa no siempre es trabajada desde la espontaneidad, es una risa instrumentalizada con fines saludables. En España, el filósofo Rafael Ubal López propone para este tipo de centros el nombre de gelatorios: lugar donde la gente se acerca para practicar la risa como disciplina deportiva. (Villegas, 2011, pp. 59-60)

Después de recoger, de manera sucinta, los diferentes conceptos que facilitaron entender los procesos, definiciones y categorías de la risa y el humor conviene revisarlas de manera puntual.

La recreación

A la hora de definir el término recreación, suele asociarse con entretenimiento, distracción, descanso y disfrute durante las horas no laborables. Esto ha llevado a cuestionar el origen del término. Por un lado, existe una superposición conceptual entre recreación y ocio.

El ocio se refiere al cese del trabajo, el tiempo libre, el entretenimiento y la creatividad mientras la palabra recreación se deriva del latín *recreatio*, que según la RAE se refiere “al acto de recrear o producir algo, en el que los humanos participan activamente en actividades de descanso que brindan salud física y mental”. Desde esta perspectiva, la recreación es parte del individuo, lo que traerá beneficios a su vida cotidiana, mientras que el ocio depende del uso creativo y eficaz que se le dé.

De esta forma Tersedor (1998) afirma que la recreación es:

La actividad o actividades (incluyendo la inactividad) cuando es escogida libremente, en las que se involucra el individuo durante su tiempo libre. El tiempo libre es un período de tiempo, la recreación es un contenido de este tiempo (en actividad), aun cuando están íntimamente relacionados no son sinónimos.

De lo anterior se puede inferir lo interesante de la conexión entre el concepto de recreación y el contenido. Es sin duda una de las características más importantes para mantener alejada la recreación y el ocio. Aunque ambos pueden ocurrir en el tiempo libre de las personas, la primera representa una "función con el contenido". En otras palabras, trae las acciones de la vida diaria.

Por su parte Meléndez (1999) afirma que la función más importante de la recreación es “procurar al individuo bienestar, expresión, sano desarrollo de sus capacidades creativas, expansión de sus horizontes personales. En consecuencia, la misión fundamental del profesional de la recreación es educar para el tiempo libre”.

El desarrollo del ser humano debe ir acompañado de su formación curricular, espacios los cuales permitan construir relaciones, espacios que partan de la socialización y que a su vez aporten a la cultura, es decir, espacios didácticos para la convivencia y prácticas activas que cambian la sociedad.

Esta necesidad pedagógica es sustentada desde el plan nacional de recreación 2013-2019 en donde en sus lineamientos de política, hace énfasis en la importancia de la recreación para todos. Por tanto, contempla como lineamiento transversal la diversidad y el enfoque diferencial en la perspectiva de procurar que la oferta de recreación vaya más allá de los indicadores de cobertura, y al mismo tiempo, avance en el desarrollo de capacidades para garantizar el acceso a la recreación.

De esta manera las actividades de esparcimiento contribuirán poco a poco al brindar espacios para la transformación personal y social, permitiendo así que la sociedad se califique de una manera en donde se relacione con la paz, la protección, la convivencia y muchas otras cosas en las cuales la recreación como acción de contenido creativo pueda aportar.

Metodología

La metodología usada en la realización de este estudio lleva a cabo una revisión documental en donde se realizó una exploración de libros, artículos, informes, vídeos, documentales, páginas web y juegos que tuvieran como eje central la risa, el humor y la recreación.

La revisión documental nos permite identificar:

las investigaciones elaboradas con anterioridad, las autorías y sus discusiones; delinear el objeto de estudio; construir premisas de partida; consolidar autores para elaborar una base teórica; hacer relaciones entre trabajos; rastrear preguntas y objetivos de investigación; observar las estéticas de los procedimientos (metodologías de abordaje); establecer semejanzas y diferencias entre los trabajos y las ideas del investigador; categorizar experiencias; distinguir los elementos más abordados con sus esquemas observacionales; y precisar ámbitos no explorados. (Valencia, 2015, pp. 2-3).

En consecuencia, para esta investigación se realizó una matriz diseñada para recopilar cada uno de los documentos que fueron consultados y utilizados para la elaboración y la sustentación de la investigación (Anexo 1). A continuación, se realiza un mapa de jerarquización el cual permite darle un orden a las diferentes temáticas que se desarrollaron a lo largo de este trabajo (Anexo 2).

Con lo anterior se da paso al diseño de la propuesta pedagógica como producto final a la investigación que conllevo a un proceso de consulta. Se expondrá los enfoques encontradas en la investigación.

Fases de la ruta metodológica:

La ruta metodológica que se implementó en la investigación fue dividida en tres fases:

1. Fase de selección

Se seleccionó las diferentes fuentes bibliográficas que se tomarían en cuenta en el primer momento de exploración de los contenidos de esta investigación, se optó por llevar a cabo la indagación y búsqueda de contenidos, por medio de ensayos, resúmenes, artículos, monografías, tesis doctorales, artículos científicos y libros, cuyos ejes temáticos se centraban en la risa, el humor y la recreación.

2. Fase de recolección

En esta segunda fase se realiza una recolección de datos de cada lectura y se elabora una matriz en donde se pudo ubicar el tema principal, el objetivo, la temática y la pregunta problema de cada lectura.

Lo anterior permitió una recolección de las lecturas que más convinieran al desarrollo de este trabajo y cada uno de sus contenidos fue desglosado en la fase de análisis.

3. Fase de análisis

En esta fase se aborda la interpretación de los documentos y estudios realizados, recopilados en una matriz de jerarquización y tematizados.

En este sentido para la realización de esta investigación se utilizaron distintas herramientas de recolección de información: La matriz de recaudación de datos, la investigación documental y la matriz de jerarquización.

Hallazgos y análisis

En el presente apartado se evidenciará los hallazgos y los análisis de resultado obtenidos en el proceso de esta investigación. Este, hace parte de la fase de los tres objetivos específicos planteados al inicio de esta investigación.

Análisis de las variables del objetivo específico 1.

Para este primer objetivo como ya se había mencionado antes, se realiza un análisis de la información teniendo en cuenta diferentes documentos y estudios realizados previamente, recopilando en una matriz de jerarquización las diferentes temáticas que se desarrollaran a lo largo de la cartilla y de esta investigación.

En este proceso se evidencia distintos campos en los cuales existen las teorías de la risa y el humor, así pues, se lleva a cabo un mapeo y un estudio de las diferentes interpretaciones para

establecer las respectivas teorías que se acoplan a la pesquisa. Es determinante sustentar que las diferentes teorías si bien tienen cosas en común son totalmente diferentes.

Para la identificación de aquellas teorías de la risa y del humor se procede a realizar un mapa mental en donde se plasman sus hipótesis con sus respectivos contenidos (Anexo 3), a continuación, se realiza un estudio en el cual se relaciona la posibilidad de que estas categorías entren en la investigación, porque no hay mucha información sobre el tema propuesto.

Lo anterior lleva a investigar con más detenimiento en diferentes fuentes provenientes del campo de la pedagogía, la recreación y el campo científico; así pues, esta investigación llevada a cabo por diferentes días dio éxito, planteando y sustentando distintas teorías de la risa y el humor a lo largo de este trabajo.

Debe señalarse que en su momento se desconocía que estas teorías antes planteadas traerían consigo una serie de beneficios para la salud de la persona y para la parte cognitiva del mismo mejorando el desarrollo de sus relaciones sociales.

Uno de los componentes más importantes en la variabilidad del desarrollo de este objetivo se desarrolla en que las diferentes teorías o categorías no cambian dependiendo el país, por el contrario, se mantienen solidas en cualquier país que hable de risa y humor, pues se entiende que estas son beneficiosas para la salud tanto física, cognitiva como psicológica.

Análisis de las variables del objetivo específico 2.

Se puede concluir que la recreación y la pedagogía se complementan como una herramienta metodológica con el fin de cumplir los objetivos de un trabajo propuesto, además gracias a una observación académica se puede deducir que las dos disciplinas tienen un carácter humano, social, familiar y comunitario (Cfr. Estrada Fonseca. Et al, 2013).

Con la anterior afirmación se evidenció el progreso de este objetivo desarrollando conceptos basados en patrones de datos que permitieron la definición de una relación entre los conceptos de risa y humor y a su vez enlazar esta analogía como una manifestación cultural de la recreación, lo cual permitió una claridad del tema y un camino teórico por el cual desarrollar la investigación.

Si bien esta relación entre los diferentes componentes antes mencionados se fue desarrollando a lo largo de la investigación, se llegó a una conclusión que está elaborada en un mapa conceptual (Anexo 3), en donde se encuentra la relación y la composición de la risa y el humor.

Conclusiones

Como conclusión general destacamos que la utilización de metodologías educativas que utilizan la risa, el humor y la recreación en el aula favorecen todo lo relacionado con el aprendizaje del alumnado.

De manera más concreta se puede concluir que:

- La incorporación del humor, la risa y la recreación en la metodología del aula favorece la participación en las actividades escolares y ayuda a que el aula sea más activa y enérgica. Así mismo ayuda a comprender las explicaciones que hacen los profesores en el aula, y ayuda a los estudiantes a disfrutar y divertirse en las tareas escolares y académicas.
- Los alumnos que trabajan desde el punto de vista del humor, la risa y la recreación están más satisfechos y cómodos con su entorno grupal y de aula, y por lo tanto trabajan y se desempeñan mejor en las actividades escolares.

Referencias bibliográficas

- Aldonati, G. (2017). El rol del juego y la risa en la educación. *La filosofía como forma de vida*, 4, 10-13. <http://filosofiaeducacion.org/actas/index.php/act/article/view/309>
- Bergson, H. (2016). *La risa: ensayo sobre el significado de la comicidad* (Vol. 62). Ediciones Godot.
- Camacho, J. (2003) La risa y el humor en la antigüedad. *Fundación Foro*. <https://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo14.pdf>
- Fraile Alonso, M. (2018). *Risoterapia aplicada a cuidadores de personas con demencia* (1.a ed.). CRE de Alzheimer (Imsero). <http://www.crealzheimer.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/guiarisoterapia.pdf>
- Jáuregui, E. (2019, 30 de abril). Las cuatro principales teorías del humor. *Humor positivo*. <https://humorpositivo.com/2019/04/30/las-cuatro-principales-teorias-del-humor/>
- Liébana, C. (2014). *El sentido del humor en el aula: diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención* [Tesis doctoral, Universidad de Valladolid]. Repositorio Documental Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/13189>
- Camacho, J. (2002). El uso de la risa y el humor en psicoterapia. *Fundación Foro*. <https://www.fundacionforo.com/uploads/pdfs/archivo26.pdf>
- Mora Ripoll, R. & Quintana Casado, I. (2010). Laughter and Positive Therapies: Modern Approach and Practical Use in Medicine. Elsevier, 3, 27-34. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-psiquiatria-salud-mental--286-pdf-S1888989110700069>
- Mora Ripoll, R. (2009). La risa como tratamiento médico: una opción complementaria/alternativa en educación y atención sanitarias. *Elsevier*, 136, 111-5.

<https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-clinica-2-articulo-la-risa-como-tratamiento-medico-S0025775309010082>

Velázquez, L. (2015). El poder terapéutico de la risa. *Elsevier*, 1, 130-42.

<https://www.elsevier.es/en-revista-bioethics-update-232-articulo-el-poder-terapeutico-risa-S2395938X15000248>

Villegas Uribe, C. A. (2011). *Psicogénesis de la risa: la risa como construcción de cultura* [Tesis, doctorado en Lengua y Literatura]. Universidad Complutense de Madrid.

<https://eprints.ucm.es/12204/1/T32596.pdf>

Referencias complementarias

Becerra Carranza, A. I., Gabilondo García, M. A., Mejía Martínez, B. M. y Valdés Hidalgo, I. Y.

(2013). *Risoterapia: Una alternativa contra algunas enfermedades provocadas por el estrés* [Trabajo de grado, Ciencias de la salud]. Escuela Preparatoria Tomás Alva Edison.

<http://vinculacion.dgire.unam.mx/vinculacion-1/Memoria-Congreso-2013/trabajos-ciencias-biologicas/ciencias-de-la-salud/17.pdf>

Casas Valero, P. y Garzón Rodríguez, C. (2020). *El cine foro como propuesta pedagógica para el análisis académico del humor* [tesis de pregrado, Universidad Pedagógica Nacional]

Repositorio institucional.

<http://repositorio.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/12275>

Elizalde, R. y Gomes, C. (2010). Ocio y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación. *Polis*, 26.

<https://journals.openedition.org/polis/64#quotation>

Fernández Poncela, A. (2017). EL recurso didáctico del humor. *Revista educación*, 41(1), 1-16.

<http://dx.doi.org/10.15517/revedu.v41i1.21451>

- Fernández Poncela, A. (2019). Educación: competencias, emociones y humor, perspectivas y estudios. *Educación Y Humanismo*, 21(37), 51-66.
<https://doi.org/10.17081/eduhum.21.37.3365>
- Fernández Poncela, A. M. (2019). El proceso emocional: el humor y la risa en la educación. *Prospectiva*, (28), 285-315. <https://dx.doi.org/10.25100/prts.v0i28.6743>
- Fernández Solís, J. (2003). El valor pedagógico del humor. Revista trimestral de la asociación Proyecto Hombre, (44). https://www.eduso.net/res/pdf/18/taller7_res_18.pdf
- García Pérez, J. (2015, 14 de octubre). Humor y educación: Unidos por la risa. *Ined 21*.
<https://ined21.com/humor-y-educacion-unidos-por-la-risa/>
- González Fabiano, D. N., (2012). Sobre el humor. *Claridades. Revista de filosofía*, 4 (1), 84-89
<https://doi.org/10.24310/Claridadescrf.v4i0.3909>
- Guitart, M. s.f. *Permitido reír estamos en clase*. Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza, Argentina
<http://diverrisa.es/web/uploads/documentos/permitido%20reir%20estamos%20en%20clase.pdf>
- Jáuregui, E., FernándezSolís, J. (2009). Risa y aprendizaje: El papel del humor en la labor docente. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 23(3), 203-215.
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066011.pdf>
- Jáuregui, E. (2008). Universalidad y variabilidad cultural de la risa y el humor, 3 (1), 46-63.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2523864>
- Jáuregui, E. (2019, 23 de abril). El enigma de la risa (y algunas posibles soluciones). *Humor positivo*. <https://humorpositivo.com/2019/04/23/el-enigma-de-la-risa-y-algunas-posibles-soluciones/>

- Lancheros García, E., Tovar Valle, J. y Rojas Bermúdez, C. (2011). Risa y salud: abordajes terapéuticos. *Med UNAB*, 14 (1), 69-75
- Madrid Valdiviezo, J. (2015). Papel de la risa y el humor en la enseñanza y aprendizaje: Explicaciones neurofisiológicas. *Apuntes universitarios*, 5(2), 41-55
<https://biblat.unam.mx/hevila/Apuntesuniversitarios/2015/vol5/no2/3.pdf>
- Mora Ripoll, R., Ubal López, R. (2011). La risa: diferencias según el género. *Elsevier*, 211(7), 360-366 <https://doi.org/10.1016/j.rce.2010.10.013>
- Nieves Chávez, M., (noviembre de 2017). Recreación: Estrategia de enseñanza - aprendizaje para el desarrollo humano. En R. Castillo (Presidencia). *Aportes y desafíos de la investigación educativa para la transformación y la justicia social*. Conferencia llevada a cabo en el XIV Congreso nacional de investigación educativa Nombre de la organización, San Luis Potosí.
- Pérez, G. A. (2012). *La risa en la filosofía: una aproximación según los aportes de la obra nizcheana*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional del Sur. Bahía Blanca, Argentina
<http://repositoriodigital.uns.edu.ar/bitstream/123456789/2991/1/P%c3%a9rez%2c%20Geraldina%20Azul.%20Tesina.pdf>
- Pirowicz, D. (2011). *El humor en los procesos de enseñanza aprendizaje*. [Tesis, maestría en psicología cognitiva y aprendizaje]. FLACSO.
<http://200.41.82.22/bitstream/10469/3381/3/TFLACSO-01-2011DP.pdf>
- Ribetto, A. (2008). La irrupción de la risa en la escuela. *Pedagogía y Saberes*. (29), 11-18.
<http://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/PYS/article/view/6919>

- Rodríguez Gómez, A. (2015). *Recreación y risa: una aproximación conceptual* [Tesis, licenciatura en recreación y turismo]. Universidad Pedagógica Nacional. <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/2977/TE-18035.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Royo Ruiz, A. J. (2013). *La risoterapia y su aplicación en la atención primaria* [Trabajo de grado, Enfermería]. Universidad Pública de Navarra. <http://academica.unavarra.es/bitstream/handle/2454/8045/Grado%20Enfermeria%20Alba%20Jimena%20Royo.pdf?sequence=1>
- Ruiz Gómez, M. C., Rojo Pascual, C., Ferrer Pascual, M. A., Jiménez Navascués, L. y Ballesteros García, M. (2005). Terapias complementarias en los cuidados. *Índex de enfermería*, 14, 48-49 http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962005000100008

Anexos

Anexo 1

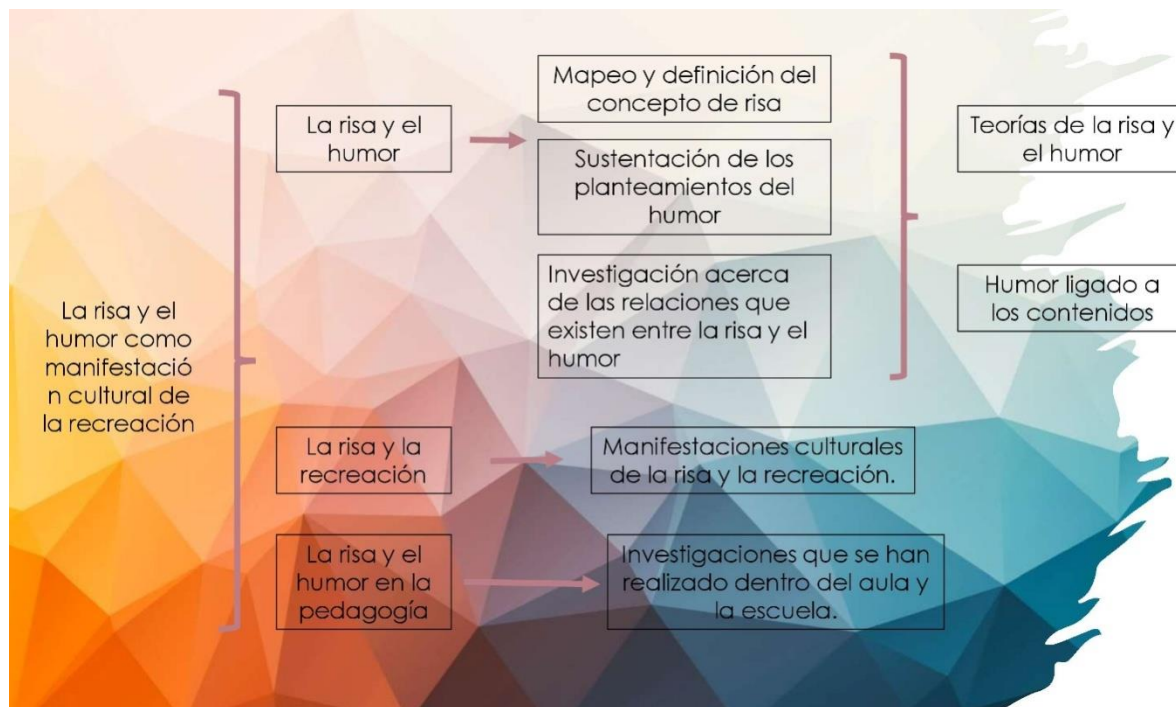
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA (ESTILO FORMATO APA 7 EDICIÓN)	Aldonati, G. (2017). El rol del juego y la risa en la educación. <i>La filosofía como forma de vida</i> , 4, 10-13. http://filosofiaeducacion.org/actas/index.php/act/article/view/309
TIPO DE DOCUMENTO (ARTÍCULO, LIBRO, MONOGRAFÍA, TESIS...)	Artículo de la revista ALFE (Asociación latinoamericana de filosofía de la educación)
REFERENCIA TEXTUAL SEGÚN JERARQUÍA PARA EL BALANCE	La risa es una característica propia del ser humano y necesita de ella para abrir el campo del conocimiento y de las experiencias hacia perspectivas antes anuladas. La risa no es aquí una actitud pasiva, una risa sarcástica que viene del resentimiento o de la ignorancia, sino que tiene que ser una risa que promueva la inquietud, la aceptación de que está bien no saberlo todo, debe dar cuenta de que el sentimiento de penuria por el que se ha transitado ha logrado servir como motor e impulso hacia un salto y una comprensión tanto de uno mismo como del mundo que permite que las pasiones, el deseo, la animalidad y el placer conduzcan a los hombres hacia nuevas formas de relacionarse consigo mismos y de permitirse actuar a las ciencias, las instituciones y los lugares de

	conocimiento en general desde nuevos lugares, con nuevos valores y nuevos fines.
UBICACIÓN (BIBLIOTECA, PÁGINA WEB)	http://filosofiaeducacion.org/actas/index.php/act/article/view/309
RESUMEN	La educación en Latinoamérica está en crisis y en la escuela esto se puede evidenciar a nivel cognitivo pues los estudiantes no logran los niveles de aprendizaje esperados y a nivel actitudinal se observa que esta crisis educacional trasciende las fronteras de la escuela. En este sentido se busca replantear el concepto de seriedad por medio del juego y de la risa con el objetivo de iniciar caminos transitorios ante las diferentes dificultades que enfrenta la educación.
CATEGORÍA SEGÚN EL DESARROLLO TEMÁTICO	El juego y la risa

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA (ESTILO FORMATO APA 7 EDICIÓN)	Fernández Poncela, A. (2019). Educación: competencias, emociones y humor, perspectivas y estudios. <i>Educación Y Humanismo</i> , 21(37), 51-66. https://doi.org/10.17081/eduhum.21.37.3365
TIPO DE DOCUMENTO (ARTÍCULO, LIBRO, MONOGRAFÍA, TESIS...)	Artículo de revista.
REFERENCIA TEXTUAL SEGÚN JERARQUÍA PARA EL BALANCE	En una perspectiva similar, Porter (2007a) subraya la importancia del arte y las emociones en la educación, en aras de integrar conocimientos, así como de asumirla como algo creativo y lúdico, que informe y forme, con compromiso social y creatividad. Soñar, desear, imaginar un mejor futuro, aunando análisis y sentimientos, explicación y reflexión, en fin, que la educación también nos enseñe a ser felices.
UBICACIÓN (BIBLIOTECA, PÁGINA WEB...)	http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/educacion/article/view/3365
RESUMEN	El humor, la risa y las emociones, aunque juegan un papel importante en el proceso de las relaciones educativas muchas veces no son tomadas en cuenta. En el artículo se evidencia tres estudios en los cuales se sustenta la importancia de las categorías antes mencionadas dentro de la educación y la escuela pues se complementan la una a la otra generando actitudes y posiciones ante la vida, conllevando cierto nivel de consciencia y de un estado del ser. Todo ello hace parte del enfoque de la competencia emocional desde y para la educación lúdica y creativa, con espíritu crítico y compromiso social: para aprender a vivir y a ser felices. (Fernández, 2019)
CATEGORÍA SEGÚN EL	Humor, Risa y emociones en la educación.

DESARROLLO TEMÁTICO	
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA (ESTILO FORMATO APA 7 EDICIÓN)	Elizalde, R. y Gomes, C. (2010). Ocio y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación. <i>Polis</i> , 26. https://journals.openedition.org/polis/64#quotation
TIPO DE DOCUMENTO (ARTÍCULO, LIBRO, MONOGRAFÍA, TESIS...)	Artículo
REFERENCIA TEXTUAL SEGÚN JERARQUÍA PARA EL BALANCE	El concepto de ocio fue asociado, al principio, al término griego skholé – que valoraba la contemplación, la meditación y la reflexión – y al vocablo romano otium, que además de reforzar el ocio griego en el caso de las elites de Roma, fue utilizado para designar las diversiones y los espectáculos organizados para el público masivo, haciendo referencia a la tradicional expresión “pan y circo” que evidencia el potencial muchas veces alienante del ocio.
UBICACIÓN (BIBLIOTECA, PÁGINA WEB...)	Revista virtual
RESUMEN	Este artículo se basa en una investigación bibliográfica la cual a lo largo del mismo se identifica que tiene como objetivos: (a) analizar lo que significa un concepto, identificando cuales son los elementos claves a tener en consideración en el proceso de conceptualización de una temática de estudio; (b) presentar los dos principales abordajes desde donde son entendidos el ocio y la recreación en América Latina, ampliando las posibilidades de resignificación de estos conceptos; y (c) discutir las alternativas que estos conceptos, desde una nueva perspectiva contrahegemónica, puedan aportar a la construcción de sociedades realmente participativas, solidarias y sustentables.
CATEGORÍA SEGÚN EL DESARROLLO TEMÁTICO	Recreación, ocio, cultura

Anexo 2.



Anexo 3.

