



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.



ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PEDAGOGÍA

**“LA RISOTERAPIA PARA FAVORECER LA COMUNICACIÓN ENTRE
LOS ALUMNOS DE SEGUNDO SEMESTRE, GRUPO 201, DEL
BACHILLERATO CONALEP 58 *DON JUAN OSORIO LÓPEZ*, TURNO
MATUTINO, DE LA COLONIA EL TESORO; MUNICIPIO DE
COATZACOALCOS, VERACRUZ”**

TESIS PROFESIONAL

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

JESSICA CORTES MOLINA

ASESOR DE TESIS:

LIC. OMAR CASTILLEJOS ZÁRATE

COATZACOALCOS, VERACRUZ

OCTUBRE 2019



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIAS

A DIOS.

Por permitirme el don de la vida para poder lograr todos mis objetivos, además de su infinito amor.

A MI MADRE BEATRIZ MOLINA GÓMEZ.

Por su apoyo en todo momento, sus consejos, sus valores, sus enseñanzas y por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien y más que nada, por su amor incondicional. **¡TE AMO MAMÁ!**

A MI PADRE RAFAEL CORTÉS MARTÍNEZ.

Por el ejemplo de perseverancia y constancia que lo caracterizan y que me ha inculcado siempre, por la fortaleza que me ha enseñado para salir adelante y por su gran amor. **¡TE AMO PAPÁ!**

A MI HERMANA MARÍA GUADALUPE CORTÉS MOLINA.

Quien me ha demostrado el valor de la valentía al enfrentarnos en momentos difíciles y buscar siempre salir adelante, es un gran ejemplo de vida para mí. **¡TE AMO HERMANITA!**

A MIS FAMILIARES.

A mis abuelitos Rafael Cortés y Rosa Gómez que ya no están conmigo pero que siempre los llevo en mi corazón y a mis abuelitos que tengo el privilegio de tenerlos, Macario Molina y Rosa Martínez. A todos mis tíos que me han apoyado a lo largo de toda mi carrera.

AGRADECIMIENTOS

Primeramente, agradezco **a Dios**, porque me ha dado vida y salud para así poder llevar a cabo este proyecto que con esfuerzo y dedicación ha sido realizado.

A mis padres, porque sin ellos apoyándome yo no estaría en el lugar en el que me encuentro, siempre han sido mi pilar fundamental en mí día a día y cada logro que obtengo es para ellos, por todo el amor que me brindan.

A mi tía María del Pilar Molina Gómez, porque ella ha sido como una segunda madre y me apoya siempre que la necesito y me da su amor sin esperar algo a cambio.

A mi hermana que, a pesar de todo, siempre se encuentra apoyándome en lo que realizo sin juzgarme y regalándome su cariño.

A mi aserora Animyley Izquierdo Kanga por creer una vez más en mí y que siempre se encuentra a la disposición para apoyarnos en lo necesario.

Agradezco a **las maestras Sally, Lulú, Bety y Ketys** por esa pasión que me transmitieron durante los cuatro años de la carrera y sobre todo por el apoyo que he recibido de cada una de manera personal y académicamente.

También quiero agradecer **a mis compañeras** que han ido conmigo en este caminar que nos propusimos teniendo todas un solo objetivo, siempre juntas, apoyándonos, cuidándonos como un grupo unido. ¡Las quiero mucho mis niñas!

Por último, agradezco a mis mejores amigos **Beatriz Guzmán Granados y Jesús Eduardo Ordaz Camilo** por acompañarme en esta etapa de mi vida, apoyarme, quererme y regañarme cuando lo he necesitado, son los mejores. ¡Los quiero demasiado!

**“LA RISOTERAPIA PARA FAVORECER LA COMUNICACIÓN
ENTRE LOS ALUMNOS DE SEGUNDO SEMESTRE, GRUPO 201,
DEL BACHILLERATO CONALEP 58 *DON JUAN OSORIO LÓPEZ*,
TURNO MATUTINO, DE LA COLONIA EL TESORO; MUNICIPIO DE
COATZACOALCOS, VERACRUZ”**

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	8
CAPÍTULO 1	
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
1.2 ENUNCIACIÓN DEL PROBLEMA	13
1.2.1 Justificación del Problema	14
1.2.2 Formulación del Problema	15
1.3 DELIMITACIÓN DE OBJETIVOS	
1.3.1 Objetivo General	15
1.3.2 Objetivos Particulares	15
1.3.3 Objetivos Específicos	16
1.4 FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS	
1.4.1 Enunciación de Hipótesis	16
1.4.2 Determinación de Variables	17
1.4.2.1 Variable Independiente	17
1.4.2.2 Variable Dependiente	18
1.5 DISEÑO METODOLÓGICO	
1.5.1 Investigación Documental	18
1.5.2 Investigación de Campo	19
1.5.2.1 Delimitación del Universo	19
1.5.2.2 Selección de la Muestra	19
1.5.2.3 Instrumentos de Prueba	20
CAPÍTULO 2	
MARCO TEÓRICO	
2.1 LA RISOTERAPIA	
2.1.1 Antecedentes de la Risoterapia	22

2.1.2	Concepto de Risoterapia	25
2.1.3	¿Qué es la risa?	26
2.1.4	Características de la Risoterapia	27
2.1.5	Tipos de risas	28
2.1.5.1	La risa de las vocales	28
2.1.6	Propósitos de la Risoterapia	30
2.1.7	¿Para qué sirve la Risoterapia?	31
2.1.7.1	Aspectos fisiológicos	32
2.1.7.2	Aspectos psicológicos	33
2.1.8	Beneficios de la Risoterapia	34
2.1.8.1	Beneficios sociales	35
2.1.8.2	Beneficios en la educación	36
2.2 COMUNICACIÓN ENTRE ALUMNOS		
2.2.1	Antecedentes de la comunicación	36
2.2.2	Concepto de la comunicación	38
2.2.3	Funciones de la comunicación	40
2.2.4	Consecuencias de una mala comunicación	41
2.2.4.1	Características de una mala comunicación	42
2.2.5	El alumno actual	43
2.2.5.1	Roles de los alumnos	45
2.2.6	Relaciones interpersonales	47
2.2.6.1	Aprendizaje en el aula: Relaciones interpersonales	48
2.2.6.2	El aula como contexto de aprendizaje	49
2.2.6.3	Interacción alumno-alumno	50
2.2.6.4	Interacción, expectativas y rendimiento académico	50
2.2.7	Beneficios de la comunicación entre los alumnos	52
CAPÍTULO 3		
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS		
3.1	GRÁFICAS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A DOCENTES	55

3.2 GRÁFICAS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA INICIAL APLICADA A LOS ALUMNOS	64
3.3 REPORTE DE LOS RESULTADOS DEL TALLER “ RÍE Y SONRÍELE AL DE A LADO”	73
3.4 GRÁFICAS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA FINAL APLICADA A LOS ALUMNOS	76
CONCLUSIONES	84
RECOMENDACIONES	87
PARA LOS DOCENTES	87
PARA LOS ALUMNOS	88
BIBLIOGRAFÍA	89

INTRODUCCIÓN

La comunicación es una de las bases para poder tener una correcta convivencia entre todos los individuos. Por esta razón es necesario que, en el ámbito educativo, dentro del aula de clases el docente y los mismos alumnos generen un ambiente de confianza y respeto.

El proceso de comunicación se distingue mediante las condiciones en las que el ser humano se encuentre desde el contexto social hasta el personal. Por lo tanto, la finalidad de esta investigación es dar sugerencias que ayuden a un grupo de alumnos en el desenvolvimiento de una mejor convivencia dentro y fuera del salón de clases.

La presente tesis tiene como objetivo demostrar que la risa provoca grandes beneficios en las personas y que ésta sí es apta para aplicarla en el ámbito escolar, siendo beneficiosa específicamente en la mejora de la comunicación en alumnos de nivel bachillerato.

Las técnicas de Risoterapia son herramientas que el docente puede aplicar en cualquier momento de su clase para hacer más ameno el proceso de enseñanza-aprendizaje, haciendo que la comunicación y el aprendizaje de los alumnos sea innovador y dinámico.

Este trabajo de tesis se encuentra estructurado por tres capítulos:

En el **Capítulo 1** que lleva por nombre “**Metodología de la Investigación**” se describe el problema que se busca mejorar a través de la Risoterapia, formulando la siguiente pregunta, ¿Será que la Risoterapia favorecerá la comunicación entre los alumnos de segundo semestre de nivel bachillerato?

Por otro lado, también se encuentran en el primer capítulo el objetivo general de la investigación, los objetivos particulares y objetivos específicos, de igual forma se respalda el por qué se propone la Risoterapia para favorecer la comunicación mediante la justificación del problema, se encuentra la vinculación de la variable independiente y la variable dependiente con sus respectivos indicadores, se delimita el universo seleccionando una muestra y, por último; se enlistan cada uno de los instrumentos a utilizar para la comprobación de la hipótesis.

El **Capítulo 2 “Marco Teórico”** es un apartado que sirve únicamente para conocer los dos temas fundamentales de esta investigación, el primero es “La Risoterapia” (Variable Independiente), cuenta con ocho indicadores entre ellos el concepto, las características, los beneficios, etcétera.

La segunda parte es la “Comunicación entre alumnos” (Variable Dependiente) el cual se aborda de manera similar a la anterior, contando con siete indicadores, comienza con los antecedentes, concepto, funciones, características y las relaciones interpersonales del ser humano dentro y fuera de la escuela; entre otros.

El **Capítulo 3 “Análisis e interpretación de Resultados”** busca reflejar los resultados obtenidos de la aplicación de cada uno de los instrumentos utilizados como las encuestas presentadas en gráficas con su respectiva interpretación y el reporte final del taller implementado.

Finalmente, se encuentran las conclusiones y recomendaciones que fueron hechas a partir de la experiencia de campo, también está la bibliografía consultada y los anexos que contienen las encuestas aplicadas, la descripción del taller “*Ríe y sonríele al de a lado*”, la descripción de cada una de las técnicas aplicadas y fotografías que demuestran el trabajo realizado con los alumnos.

Es importante resaltar que este proyecto de tesis corresponde a una investigación documental y de campo ya que fue aplicada y se pudo comprobar la hipótesis en la institución que se menciona. El contenido de este trabajo es verificable ya que cada uno de los capítulos fueron estructurados para la demostración y comprobación de lo planteado en la hipótesis.

CAPÍTULO 1
METODOLOGÍA DE LA
INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La historia de la comunicación comienza desde los primeros momentos de vida cuando los seres primitivos se comunicaban a través de señas, sonidos y jeroglíficos y hace 200,000 años ésta comienza a revolucionar con nuevas formas de comunicación.

La comunicación humana es fundamental en el hombre ya que son seres que no pueden estar aislados todo el tiempo y necesitan de la convivencia con los demás para poder estar bien. Es por esta situación que la comunicación actual entre dos o más personas es el resultado de distintos métodos desarrollados a lo largo de varios siglos dándole gran importancia a los gestos, el desarrollo del lenguaje y las acciones o actividades que se realizan con la sociedad.

En la actualidad, se logra observar que la comunicación verbal se está perdiendo con el avance tecnológico, ahora todos prefieren estar atentos a sus celulares que prestar atención a las personas que se encuentran a su alrededor y lo mismo sucede en el aula de clases, ya no existe una interacción completa en el grupo y van surgiendo diferencias llegando así a que se dividan en pequeños subgrupos.

La falta de comunicación se encuentra muy marcada en los primeros semestres del bachillerato ya que los jóvenes se encuentran en una etapa en la cual ellos no saben qué hacer, ni cómo poder tener una mejor interacción con sus compañeros y llegan al punto de tener distintas diferencias que pueden causar grandes problemas.

La comunicación interpersonal es característica del ámbito escolar puesto que los participantes se relacionan cara a cara y comparten cierta finalidad. Sin embargo, la bidireccionalidad en la comunicación no es sólo una cuestión entre dos personalidades, es también un proceso de comunicación interna.

Para que exista una comunicación adecuada se deben tener en cuenta ciertos puntos como lo es la cordialidad, tolerancia, el afecto y la disposición que deberían demostrarse todos los días pero, si los alumnos y el docente no se comprometen a tener una mejor convivencia que los lleve a una buena comunicación dentro y fuera del aula de clases, en un futuro las clases presenciales pasarán a segundo término puesto que los alumnos no sabrán cómo interactuar con los demás sin originar ningún problema.

¿Entonces qué se puede hacer para que esta situación cambie?

Empleando la Risoterapia para que permita el mejoramiento de la relación alumno-alumno, esta técnica beneficiará los vínculos, falta de confianza y de hostilidad que se genera entre éstos, obteniendo una mejora en su comunicación y, por lo tanto; se reflejará en un mayor rendimiento académico.

Al aplicar la técnica de la Risoterapia se logrará un ambiente agradable en el aula de clase y, al mismo tiempo, dejará atrás la mala concepción que se tiene de la escuela.

1.1 ENUNCIACIÓN DEL PROBLEMA

“LA RISOTERAPIA PARA FAVORECER LA COMUNICACIÓN ENTRE LOS ALUMNOS DE SEGUNDO SEMESTRE, GRUPO 201, DEL BACHILLERATO CONALEP 58 “DON JUAN OSORIO LÓPEZ”, TURNO MATUTINO, DE LA COLONIA EL TESORO; MUNICIPIO DE COATZACOALCOS, VERACRUZ”

1.1.1 Justificación del Problema

“El que hace reír a sus compañeros merece el paraíso” decía Mahoma.

La Risoterapia es una técnica de gran importancia ya que sirve para favorecer la comunicación entre los alumnos de un mismo grupo.

Es por lo anterior que este estudio busca demostrar cómo los beneficios de la risa puedan ayudar a que el estudiante logre adquirir aprendizajes de una forma más entretenida y lúdica que favorecerá su estado de salud física y mental, también se demostrará cómo el joven retiene, por más tiempo, una clase que le provocó satisfacción y lo que aprendió en ella.

Además, ésta ayudará a involucrar el humor en una de las partes más importantes “La Educación”, la cual preparará para salir a enfrentar la vida, pero desde un punto de vista mucho más positivo, no solamente riéndose de diferentes situaciones, sino cultivando el humor, riéndose de uno mismo frente a algunos errores que no merecen tanta preocupación, simplemente una bella sonrisa.

Por lo explicado anteriormente, es que se ha elegido la presente temática pues, en conjunto, estos elementos son fundamentales para una buena relación en el aula de clases. Y es así como surge la inquietud en investigar más a fondo de este tema tan importante y que, en la actualidad, no es muy conocido aplicándolo en el área de la educación.

“El humor en el ámbito educativo no se refiere a caerse de la risa o que el maestro haga de payaso en cada clase, sino más bien a la creación de un ambiente de trabajo propicio para la participación activa de los alumnos en la materia”.

Anónimo.

1.1.2 Formulación del Problema

¿Será que la Risoterapia favorecerá la comunicación entre los alumnos de segundo semestre, grupo 201, del bachillerato CONALEP 58 *Don Juan Osorio López*, turno matutino, de la colonia El Tesoro; municipio de Coatzacoalcos, Veracruz?

1.2 DELIMITACIÓN DE OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo General

- ✓ Comprobar, mediante una investigación documental y de campo, que la Risoterapia favorece la comunicación entre los alumnos de nivel bachillerato.

1.2.2 Objetivos Particulares

- ✓ Analizar, mediante una investigación documental, las diferentes técnicas de Risoterapia que han surgido al paso de los años y han sido aplicadas en la educación.
- ✓ Descubrir los beneficios de una adecuada comunicación entre los alumnos a través de diversos instrumentos de prueba.
- ✓ Determinar las técnicas de Risoterapia que garanticen la buena comunicación entre los alumnos mediante una investigación de campo.

1.2.3 Objetivos Específicos

- ✓ Valorar si el docente conoce la técnica de Risoterapia mediante una encuesta inicial.
- ✓ Estimar los conocimientos de los alumnos referentes a la técnica de Risoterapia por medio de una encuesta inicial.
- ✓ Explicar qué es la Risoterapia a los alumnos a través de una exposición dentro del taller.
- ✓ Aplicar las técnicas de Risoterapia a los alumnos mediante un taller.
- ✓ Verificar si los alumnos entendieron la técnica de la Risoterapia a través de una encuesta final.

1.3 FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

1.3.1 Enunciación de Hipótesis

“Si se brinda la Risoterapia a los alumnos de segundo semestre, grupo 201, del bachillerato CONALEP 58 Don Juan Osorio López, turno matutino, de la colonia El Tesoro; municipio de Coatzacoalcos, Veracruz, entonces se logrará favorecer la comunicación en ellos”.

1.3.2 Determinación de Variables

1.3.2.1 Variable Independiente

LA RISOTERAPIA

1.3.2.1.1 Indicadores de la Variable Independiente

- Antecedentes de la Risoterapia
- Concepto de Risoterapia
- ¿Qué es la risa?
- Características de la Risoterapia
- Tipos de risa
- Propósito de la Risoterapia
- ¿Para qué sirve la Risoterapia?
- Beneficios de la Risoterapia

1.3.2.2 Variable Dependiente

LA COMUNICACIÓN ENTRE LOS ALUMNOS

1.3.2.2.1 Indicadores de la Variable Dependiente

- Antecedentes de la comunicación
- Concepto de la comunicación
- Funciones de la comunicación
- Consecuencias de una mala comunicación
- El alumno actual
- Relaciones Interpersonales
- Beneficios de la comunicación entre los alumnos

1.4 DISEÑO METODOLÓGICO

1.4.1 Investigación documental

En la parte documental del trabajo para el marco teórico se consultaron distintas fuentes bibliográficas como libros y revistas impresas y electrónicas, archivos PDF y páginas electrónicas.

1.4.2 Investigación de Campo

1.4.2.1 Delimitación del Universo

Este trabajo de investigación se decidió realizar en el bachillerato CONALEP 58 “DON JUAN OSORIO LÓPEZ” ubicado en:

Calle: Avenida Universidad km.9.5

Colonia: El Tesoro

Clave: 30DPT0005A

Turno: Matutino

Municipio: Coatzacoalcos

Director: Ing. Ramón Mariano Chame Hernández

1.4.2.2 Selección de la Muestra

En el bachillerato CONALEP 58 la población total de alumnos es de 971 distribuidos 30 grupos. Se trabajó con una parte de los alumnos seleccionando una muestra de 34 de ellos que integran el segundo semestre, grupo 201, que representan el 3.50% del total de estudiantes de la institución. El total de docentes es de 57 y la muestra que se tomó fue de 10, que son los maestros que le imparten clases al grupo seleccionado siendo el 17.54% de la población total.

1.4.2.3 Instrumentos de Prueba

- ✓ Encuesta inicial a los docentes para detectar los conocimientos que tienen sobre la Risoterapia.

- ✓ Encuesta inicial a los alumnos para saber si conocen la Risoterapia.

- ✓ Taller "*Ríe y sonríele al de a lado*" para favorecer la comunicación entre los alumnos de segundo semestre.

- ✓ Encuesta final a los alumnos para verificar qué les pareció el taller y si mejoró la comunicación entre ellos.

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO

2.1 RISOTERAPIA

2.1.1 Antecedentes de la Risoterapia

Los primeros vestigios de utilización de la risa vienen de la Antigua China, los taoístas hablaban de la sonrisa dedicada a uno mismo, que era símbolo de salud, longevidad, felicidad y te da un baño de amor que te hace tu mejor amigo. En algunos templos se leía este proverbio: “Para estar sano hay que reír al menos 30 veces al día”.

En la Grecia antigua se realizaban ceremonias en las que el buen humor y el cultivo de la risa eran parte fundamental en las mismas. Incluso se atribuyó la escritura de un “Tratado de la Risa” al filósofo Aristóteles.

En Europa durante la Edad Media la presencia habitual de locos y bufones amenizando las veladas en las cortes de la nobleza era conocida como saludable y facilitadora de buenas digestiones, es por esto que el poeta hispano-romano Marcial afirmaba que “Reír es de sabios” aludiendo a la risa como un acto de inteligencia humana.

El profesor de cirugía Henry de Mondebille (1260-1310), prescribía a sus pacientes el reírse lo máximo posible para obtener una recuperación más rápida y satisfactoria.

En el siglo XVI el prestigioso médico Laurent Joubert (1529- 1582) escribe un original “Tratado de la Risa” en el que termina afirmando que la persona que disfruta de la risa no necesitará recurrir a los servicios de la ciencia médica.

Ya en el siglo XX, Sigmund Freud atribuye a las carcajadas el poder de liberar el organismo de energía negativa (hecho comprobado empíricamente por la moderna neurofisiología).

El médico Hunter “Patch” Adams populariza el uso de técnicas de Risoterapia en hospitales y es constatable el aspecto terapéutico que dichas intervenciones tienen en lugares que han sufrido un acontecimiento conflictivo bélico o una catástrofe provocada por la naturaleza.

En tribus ancestrales existía la figura del doctor payaso para recuperar a los guerreros de guerras y cacerías.

Sin embargo, en la Edad Media, la risa estaba prohibida. Para algunos estudiosos, como el cirujano Mondebille (S. XIII), proponía la risa para la recuperación de sus pacientes.

El médico y cirujano francés Rabeláis decía que “la risa es propia del hombre” y fue el primero recetando la risa para la curación.

Burton (S. XVII), clérigo y erudito inglés, defendía que la risa era un método terapéutico.

En el siglo XVIII, con la primera revolución industrial, aparecieron las fábricas, los horarios laborales imposibles, el consumismo y, entre otros importantes avances de la humanidad, “las depresiones”. Los médicos de la época, ajenos a la futura invención del psicoanálisis y los antidepresivos, tuvieron que recurrir a un remedio natural e infalible para combatir tanta infelicidad: La Risa.

Los teatros de comedia se llenaron de pacientes que, aun teniéndolo todo, se sentían infelices y los actores, de alguna manera, se convirtieron en terapeutas emocionales. Uno de los “quitapenas” más reconocidos de esa época fue David Garrick, inglés, actor, escritor, productor y, por encima de todo, un cómico infalible con el que nadie podía dejar de reírse.

Kant (S. XVIII) comenta que la risa es un fenómeno psicosomático, Batlle (S.XIX) médico inglés, trata enfermos mentales a través del sentido del humor y James Sully (S. XX) ensalza los beneficios fisiológicos de la risa.

En el siglo XIX Freud habla de las carcajadas diciendo que liberan al organismo de energía negativa, más tarde se demostró que, al reír, el córtex cerebral libera impulsos eléctricos negativos, un segundo después de comenzar a reír. A su vez, el psicólogo McDougall, quien fue clave en el desarrollo de la teoría de los instintos, asegura que la función biológica de la risa es ayudar a mantener el bienestar y la salud psicológica.

En distintas partes del mundo se ha asociado la risa a consecuencias beneficiosas, no sólo para las personas de manera individual, sino para toda la humanidad:

En América del norte, algunas tribus indígenas (Zuni y Hopi) utilizaban payasos ceremoniales.

En Oriente, la risa es una expresión de la inteligencia humana, la capacidad de reírse de sí mismo y de la vida tragicómica es de personas inteligentes.

En la India se asegura que la risa desciende la agresividad.

En África existían narradores ambulantes que aliviaban el sufrimiento con cuentos y burlas. Al igual que en España estaba la labor de los Juglares.

La Risoterapia Contemporánea se concibe en 1976 cuando un periodista, Norman Cousins, que sufría una enfermedad inflamatoria de articulaciones de espalda, espondilitis anquilosante, se autoreceta con películas de risa y vitamina C, consiguiendo así poder dormir más tiempo y ver cómo el dolor va desapareciendo hasta que se cura totalmente.

Hay que tener en cuenta que la risa es algo muy serio y lo contrario de la risa no es la seriedad, sino el aburrimiento.

2.1.2 Concepto de Risoterapia

“La idea de la Risoterapia es que aprendamos a reír sin más motivo que querer reír” (Belilty, 2014, p.58).

La Risoterapia es una técnica psicoterapéutica que busca conseguir beneficios tanto mentales como emocionales a través del fomento de la risa.

Se considera como ejercicios grupales en los que se proporciona un espacio seguro, protegido y dirigido para contactar con el niño interior a través del juego y de la risa dejando fuera el personaje del adulto.

Se utilizan diversas técnicas de empatía, animación y descubrimiento encaminadas no sólo a “pasársela bien” sino también a descubrir aspectos de uno mismo (actitudes, resistencias, creatividad, etc.) de los que no se es consciente habitualmente.

Normalmente las técnicas son aplicadas mediante algún taller, algunos ejemplos de ellas son:

- ✓ Libera y elimina lo negativo.
- ✓ ¿Quién es mi pareja?
- ✓ Contagiar la risa.
- ✓ Enfrentamiento de risas.
- ✓ El espejo.
- ✓ Encuentro.
- ✓ De puntitas.
- ✓ Regalando besos y abrazos.

Produce beneficios mentales, emocionales y somáticos (síntoma de naturaleza corpórea o material) actuando sobre el conjunto del ser humano.

El humor se encuentra en la parte izquierda frontal superior del cerebro, en el área motora suplementaria.

2.1.3 ¿Qué es la risa?

La risa es un movimiento de la boca y otras partes de la cara que demuestra alegría, es la expresión de una emoción debida a diversos elementos intelectuales y afectivos, se muestra principalmente en forma de una serie de aspiraciones un poco ruidosas, dependientes en su mayoría de las contracciones del diafragma y acompañadas de contracciones involuntarias de los músculos faciales.

Siempre es provocada por algo que mueve el ánimo, en virtud de su carácter divertido, ridículo o placentero. Aparte de las causas morales que la causa, la risa puede reconocer simples reflejos.

Esta es una definición que, como se ve, trata de explicar lo puramente físico y visual. Pero la verdad es que la risa va más allá de esto, que también es una sensación de placer y un momento de gran satisfacción. Además, se puede decir que es un estado en la mente, una forma de ver la realidad en ese instante y que trae interesantes efectos positivos sobre el organismo.

Para Ramón Mora (2010)

La risa no se desencadena o experimenta exclusivamente a través del humor (bromas, parodias, pantomimas, chistes, etcétera). La risa es mucho más que eso. Es un sentimiento de pleno deleite de que la vida es divertida. Es facilitadora de las relaciones sociales y laborales. Es energía positiva y también espiritual (p. 20).

En los últimos años, los investigadores médicos de todo el mundo, así como los terapeutas y otras disciplinas, se han concentrado en la investigación de los efectos causados por la risa, por ser más que interesantes a la hora de proponer una terapia no sólo efectiva, sino que también muy placentera, fácil de realizar y que no tiene ningún tipo de contraindicación. Porque no hay nada malo que pueda venir de reírse en demasía.

Se ha logrado descubrir que encontrar humor en las circunstancias que rodean a los propios problemas puede ser una de las grandes armas en la lucha contra el estrés. La risa hace que la persona se sienta mejor en todo aspecto. Descubrir esto abre las puertas a múltiples posibilidades.

Pero una de las mejores formas de tratar de mantener la capacidad de “vivir bien” es mantener el buen humor. Esto se comprueba reflexionando sobre la vida que cada persona vive.

2.1.4 Características de la Risoterapia

Existen muchas características al hablar de Risoterapia. Principalmente se conoce como una técnica preventiva y complementaria, también como facilitadora y favorecedora de otras terapias provocando la mayor eficacia de las mismas.

Estimula casi todos los órganos, sobre todo si se tiene en cuenta el incremento de la circulación que sigue al masaje producido por los espasmos del diafragma. Gracias a ello, los órganos funcionan mejor y su resistencia a las enfermedades es mayor.

Además, durante el acto de reír se liberan endorfinas, los sedantes naturales del cerebro, similares a la morfina. Por eso, cinco o seis minutos de risa continua actúan como un analgésico. De ahí que se utilice para terapias de convalecencia que requieren una movilización rápida del sistema inmunológico. La risa inmuniza contra la depresión y contra la angustia

Según el psiquiatra William Fry, cinco minutos de risa equivalen a 45 minutos de ejercicio ligero.

2.1.5 Tipos de Risas

Algunos autores franceses hablan de 180 clases de risas en todo el mundo. Por ejemplo:

- Irónica o sardónica, cínica, despreciativa.
- Pícaro. Tras ella se esconde algo sin importancia.
- Tímida, cuando no sabes qué hacer.
- Sincera. Reencuentro con amigos.
- Reprimida, error ajeno. Alguien se cae.
- Decepción, mecanismo de defensa.

2.1.5.1 La Risa de las vocales

Consiste en ejercitarse con la risa a través de las cinco vocales para encontrar gestos y sensaciones característicos asociados a ellas.

JAJA: Risa abierta, invita a estirarse y expandir el pecho, se relaja en el lugar donde se unen las costillas, la parte superior de los pulmones y del tronco.

Suele ser una risa sincera que tiende a vibrar más por la zona de las caderas y riñones por lo que activa sus funciones (glándulas suprarrenales, actúa sobre la adrenalina, que ayuda a responder ante el miedo, reforzador del valor). Es la risa usada en mayor parte por personas adultas. En mujeres es beneficiosa para los ovarios y la matriz. Ayuda a reforzar los huesos ante la osteoporosis si se practica antes de que se manifieste.

JEJE: Es una risa más diplomática, es la ideal para las personas que utilizan la voz para trabajar, como locutores, actores, cantantes, profesores, porque relaja toda la parte del cuello. Se acompaña de gestos de disimulo, su vibración también se sitúa por el vientre y bajo las costillas, ayuda a funciones de hígado y vesícula biliar. Suaviza los enfados que revuelven la bilis y amargan el carácter. También es beneficiosa para la tensión interna que produce la cólera y para equilibrio del tejido muscular.

JIJ: Esta vocal estimula la circulación de la sangre del cuello hacia la cabeza, la creatividad y la intuición. Vibra por la zona del corazón, es beneficiosa para la circulación de la sangre, el sistema nervioso y la glándula tiroides. Y por ser ésta la que regula el metabolismo, ayuda a problemas de obesidad, trastornos de varices. Se usa más en la infancia de forma natural.

JOJO: Vibraciones en cráneo y aparato digestivo. Actúa sobre el estómago, páncreas y bazo, principalmente, pero tiende a repercutir por todo el tubo alimentario, desde la boca hasta el ano. Es adecuada para ayudar en procesos digestivos y tratamiento de la celulitis. Es la risa que más hace vibrar el cuerpo a nivel energético.

JUUU: Ayuda a desahogar frustraciones y asuntos pendientes en las oscuridades de la memoria, estimula a las hormonas y a los órganos sexuales. Actúa sobre los pulmones, regulando alteraciones circulatorias. También facilita la limpieza y el equilibrio del intestino grueso cuando se tensa por causa del estrés o el miedo. Asimismo, resulta muy adecuada para tratar la depresión.

Belilty (2014) señala que “La risa en sí misma es una forma de meditación, pues mientras nos reímos no podemos pensar. Es imposible pensar y reírse al mismo tiempo. Después de una buena carcajada, vienen unos segundos de silencio y reflexión” (p.21).

No existe nada mejor que la risa natural, con ella se obtienen los mejores resultados, pero si se pierde hay que ejercitar la artificial y voluntaria.

La risa natural es involuntaria, expresa euforia, emoción y es independiente de la razón. Surge por la carga emocional, el bienestar y/o el gozo. Generalmente, es incompatible con la capacidad analítica. Despierta aspectos creativos e intuitivos de la mente.

2.1.6 Propósitos de la Risoterapia

Belilty (2014) señala que “La única forma de hacer cambios positivos en la vida, es que se decida ser absolutamente responsable de lo que suceda en su vida, de lo bueno y de lo malo” (p.46).

El fin principal de la Risoterapia es eliminar bloqueos emocionales, físicos, mentales, sexuales, sanar sucesos desagradables que se hayan vivido en la infancia y también ser un proceso de crecimiento interior. Se crea un espacio para estar con uno mismo, vivir el aquí y el ahora, estar en el presente, ya que cuando una persona ríe es imposible pensar, ayuda a descubrir los dones que cada uno posee, abrir horizontes, vencer los miedos, llenar de luz, de fuerza, de ilusión, de sentido del humor, de gozo y aprender a vivir una vida positiva, intensa, sincera y consciente.

Sigmund Freud atribuyó a las carcajadas el poder de liberar al organismo de energía negativa, algo que ha sido científicamente demostrado al descubrir que el córtex cerebral libera impulsos eléctricos negativos un segundo después de comenzar a reír. En los últimos 30 años se ha avanzado mucho en la aplicación de la risa como terapia.

En los años 70, un doctor californiano aplicó la alegría y el buen humor como apoyo en la recuperación y tratamiento de enfermedades obteniendo beneficiosos resultados.

Después de una sesión de dos horas, es inevitable sentirse pleno, amoroso, tierno, alegre, vital, energético y una gran variedad de sentimientos positivos. Es increíble cómo un método tan sencillo como la risa puede aportar tanto: la risa es magia, es la mejor medicina y es alquimia.

La vida es, en su totalidad, una gran broma, no es algo serio, tómala seriamente y la perderás. Compréndela únicamente a través de la risa.

Científicamente, se ha comprobado que la risa franca, la carcajada, aporta múltiples beneficios: rejuvenece, elimina el estrés, tensiones, ansiedad, depresión, colesterol, adelgaza, dolores, insomnio, problemas cardiovasculares, respiratorios, etcétera. Aporta aceptación, comprensión, alegría, relajación, abre los sentidos y ayuda a transformar las pautas mentales.

2.1.7 ¿Para qué sirve la Risoterapia?

Esta técnica tiene grandes utilidades, sirve para acceder a una visión distinta y mejor de sí mismo, de sus posibilidades y de su entorno.

Cambiar puntos de vista, pensar en positivo, divertirse y relacionarse.

Para que la risa fluya se logra conseguir a través de juegos y ejercicios físicos (del exterior al interior, Teoría Periférica de las emociones) y habilidades y estrategias mentales (del interior al exterior, Teoría Central de las emociones).

Teoría de las emociones:

James-Lange; teoría periférica: “Nos sentimos alegres porque reímos” La emoción sería la percepción de los cambios corporales.

Cannon-Bard; teoría central: “Reímos porque nos sentimos alegres”. La risa sería consecuencia de la emoción.

La Risa no es otra cosa que una respuesta ante estímulos físicos, psíquicos o sociales. Generalmente se trata de una respuesta involuntaria.

2.1.7.1 Aspectos Fisiológicos

La risa brinda cinco pasos para mantener una buena relación con uno mismo.

Ejercicio: Con cada carcajada se ponen en marcha cerca de 400 músculos, incluidos algunos del estómago que sólo se pueden ejercitar con la risa y la actividad muscular aumenta.

Para llorar se ponen en marcha unos 30 músculos pequeños del rostro. Así que vale más la pena reír, puesto que se ponen en marcha 4 músculos fundamentales: Risorio de Santorini, el cual contrae las comisuras labiales, Cigomático Mayor, que tira hacia arriba y atrás (elevador y abductor) de las comisuras, Elevador del ángulo de la boca y, si la risa es sincera, también el Orbicular de los ojos (cierre de los ojos).

Masaje: La columna vertebral y cervical, donde por lo general se acumulan tensiones, se estiran. Además, se estimula el bazo y se eliminan las toxinas. Con este movimiento el diafragma origina un masaje interno que facilita la digestión y ayuda a reducir los ácidos grasos y las sustancias tóxicas.

Es muy beneficiosa para la circulación de la sangre. Con ella se realiza ejercicio aeróbico y la cara se enrojece y sube de temperatura.

Limpieza: Se lubrican y limpian los ojos con lágrimas. La carcajada hace vibrar la cabeza y se despeja la nariz y el oído.

Oxigenación: Entra el doble de aire en los pulmones, de ahí que la piel se oxigene más. En concreto, los pulmones mueven 12 litros de aire, en vez de los 6 habituales, lo que mejora la respiración y aumenta la oxigenación. Con esto se desmiente la idea de que la risa provoca arrugas en el rostro, ya que en realidad lo tonifica.

Felicidad: Favorece la producción de endorfinas y encefalinas en el cerebro, que son los neurotransmisores (formados por cadenas de aminoácidos) que se encuentran sobre todo en el sistema límbico y cuya función es combatir el dolor disminuyendo la receptividad del organismo ante estímulos dolorosos, es así como la risa estimula la producción de endorfinas y, por tanto, disminuye la intensidad de los fenómenos dolorosos.

2.1.7.2 Aspectos psicológicos

La risa produce sensaciones de bienestar y sensaciones placenteras, reduce la angustia y el estrés, provoca el cambio de actitudes, el pensamiento positivo. Une a la gente, facilita las relaciones sociales y afectivas, estimula el deseo, acerca a las personas, hace pensar bien de los demás y de uno mismo.

2.1.8 Beneficios de la Risoterapia

Diversos estudios científicos han demostrado que la risa verdadera aporta varios beneficios al organismo: alivia el dolor y tensiones, el estrés, la depresión, el insomnio, la ansiedad e, incluso, adelgaza y rejuvenece.

- La risa estimula la curación física.
- Refuerza la creatividad.
- Rejuvenece y regenera.
- La risa es buena para las relaciones.
- Abre el corazón.
- Permite dar un vistazo de la libertad desde la mente.
- Reducción de la presión arterial.
- Reducción de las hormonas del estrés.
- Relajación muscular.
- Mejoras en el sistema inmunológico.
- Combate al dolor.
- Ejercicio cardiaco.
- Respiración.
- Bienestar.
- La risa es contagiosa.
- El humor es universal.
- El humor es gratis.
- Elimina el insomnio gracias a la sana fatiga que genera.
- Rejuvenece al estirar y estimular los músculos de la cara.
- Mejora la capacidad respiratoria.
- La piel se oxigena más gracias al doble que entra a los pulmones.
- El diafragma origina un masaje interno que facilita la digestión.
- Mejora la circulación.
- Se eliminan las toxinas.
- Aumenta el número de linfocitos, citoquinas y ciertas inmunoglobulinas.

- Baja la hipertensión ya que se relajan los músculos lisos de las arterias.
- Se evita el estreñimiento.
- Se masajea y estira la columna vertebral y las cervicales.
- Favorece la eliminación de la bilis.
- Cada carcajada pone en marcha cerca de 400 músculos, incluidos algunos del estómago que sólo se pueden ejercitar con la risa.
- Fortalece el corazón.
- Las carcajadas, al hacer vibrar la cabeza, despeja los oídos y la nariz.
- Se limpian los ojos con lágrimas.

Un rato de risa puede hacer que todo aquello que parecía tan malo ya no sea tan grave tan solo en un par de minutos o, al menos, se despeja la mente para ser capaces de enfrentarlo de mejor manera.

Las medicinas son costosas y, por suerte, la risa no. Es algo intrínseco al ser humano y, por lo tanto, nadie puede cobrar por reírse. Es lo más democrático que existe, es el único tratamiento que absolutamente todas las personas del mundo pueden seguir. Y tal vez ésta sea su mayor ventaja.

2.1.8.1 Beneficios sociales

Para Ramón Mora (2010)

La risa es la distancia más corta entre dos personas. La risa es, efectivamente, una herramienta poderosa para mejorar la comunicación y las relaciones sociales. Asimismo, la risa ha demostrado poseer un valor terapéutico; sin embargo, suele estar infrautilizada, devaluada y malentendida en el entorno sanitario y sociolaboral en general (p. 18).

En la parte social también se logra observar como la Risoterapia brinda grandes beneficios para las personas.

- Elimina bloqueos emocionales.
- Facilita situaciones incómodas.
- Poder comunicativo del humor.
- Es contagiosa.
- Forma de romper el hielo.
- Mejora relaciones interpersonales.
- Relajación y eliminación de tensiones.

2.1.8.2 Beneficios en la educación

- Disminuir la agresividad y el acoso escolar.
- Facilitar la comunicación maestro - alumno y alumno - alumno.
- Gozar y sorprenderse de uno mismo.
- La escuela un lugar para convivir, aprender y divertirse.
- Crea un ambiente de confianza.
- Motivación.

2.2 COMUNICACIÓN ENTRE LOS ALUMNOS.

2.2.1 Antecedentes de la comunicación

La comunicación comienza desde los inicios de la humanidad, el hombre ha tenido la necesidad de comunicarse con sus semejantes y esto lo realiza a través de signos, sonidos, señales, gestos, desarrollando la primera etapa que se desarrolló en el comienzo de la prehistoria.

Al principio los seres humanos se comunicaban de gestos y símbolos hechos con sus propios cuerpos, pero con el paso del tiempo fueron encontrando nuevas formas más fáciles de comunicarse incluyendo los sonidos y las señales. Aplicaban un ruido o sonido a cada cosa complementándolo con sus conocimientos anteriores de gestos o movimientos corporales que, poco a poco, se fueron concretando hasta llegar a un lenguaje hablado más formal.

A medida en que se fueron adquiriendo la información y conocimientos, las personas se fueron convirtiendo en más civilizados obteniendo una evolución tanto en su vida en general como en la manera de comunicarse.

Existen dos tipos de comunicación, la oral y escrita, es con los egipcios y la región Mesopotámica que comienza la mejora en la forma de comunicación creando una escritura jeroglífica la cual se usaba para las construcciones monumentales. Contaban con un alfabeto compuesto de 24 jeroglíficos y cada uno representaba un sonido y es ahí donde se hacía la unión de ambos tipos, cada símbolo podía tener más de un significado y las palabras se escribían como se pronunciaban.

Los fenicios ya contaban con un alfabeto que tiempo después los griegos utilizaron siendo ellos los que le agregaron las vocales ya que no las tenía, se escribía de derecha a izquierda, las palabras estaban separadas por medio de líneas.

La necesidad de comunicación aumentaba día con día y se dieron a la tarea de crear algo que les sirviera para comunicarse de un lugar a otro. Se descubrió un material que era extraído del tallo de una planta llamada papiro en el cual podían escribir.

Durante el Renacimiento surgen los manuscritos y la invención del papel el cual dio paso a la invención de la imprenta que permitió que la publicación de información estuviera al alcance de un mayor número de personas.

2.2.2 Concepto de la comunicación

Etimológicamente el término comunicación proviene del latín *communis* que significa común. Los seres humanos al intentar comunicarse pretenden establecer una comunidad con el otro, con el objetivo de compartir una información, una idea, una actitud y un sentimiento.

David K. Berlo define a la comunicación como “un proceso mediante el cual un emisor transmite un mensaje a través de un canal hacia un receptor”.

Se entiende que es un proceso mediante el cual el emisor y el receptor establecen una conexión en un momento y espacio determinados para transmitir, intercambiar o compartir ideas, información o significados que son comprensibles para ambos.

Para Alfonso García y Yolanda Troyano (2015)

La comunicación es un proceso esencial e inevitable en el comportamiento y en la vida de cada persona. Cada persona la utiliza en diversas circunstancias del día a día, en todos los contextos en los que participa y con diversos fines. A través de ella se intercambian información, experiencias, sentimientos y opiniones entre dos o más personas, compartiendo las emociones a través de códigos diferentes y utilizando sólo nuestro cuerpo o con la ayuda de las nuevas tecnologías.

La comunicación es un proceso de integración entre las personas en el cual se expresan sus cualidades psicológicas y en el que se forman y desarrollan sus ideas, representaciones y sentimientos.

Por lo tanto, la comunicación involucra de manera directa a dos o más personas que tienen como fin transmitir y recibir conocimientos.

Ese proceso de comunicación incluye los siguientes pasos:

1. El deseo de un emisor de transmitir un mensaje a un receptor.
2. La codificación de ese mensaje para que sea comprensible.
3. El envío del mensaje mediante un canal.
4. La recepción y decodificación del mensaje por parte del receptor.
5. La respuesta o retroalimentación del receptor al emisor.

Es por esto que puede ser un proceso dinámico de ida y vuelta entre el emisor y el receptor o solamente una transmisión del emisor al receptor.

El proceso de comunicación cuenta con 6 elementos:

- Emisor: Es quien emite el mensaje.
- Receptor: Quien recibe e interpreta el mensaje.
- Mensaje: Es la información que se quiere transmitir.
- Canal: Medio por el cual se transmite el mensaje. Puede ser artificial o natural.
- Código: Es un conjunto de signos y reglas que forman el lenguaje y ayudan a codificar el mensaje.
- Contexto: Conjunto de circunstancias que existen en el momento de la comunicación.

2.2.3 Funciones de la comunicación

Existen cuatro funciones importantes para el proceso dinámico de la comunicación:

- ✓ De control.
- ✓ De motivación.
- ✓ De información.
- ✓ Interpersonal.

La función de control, como lo indica, ayuda a controlar el orden entre las personas de un determinado grupo con el propósito de cumplir adecuadamente el proceso de comunicación.

La motivación también es parte fundamental para que quede bien establecida entre los miembros del grupo buscando mejorar el rendimiento de éste.

La función de la información es aquella donde se le permite al grupo estar comunicados para compartir ideales, pensamientos obteniendo una participación de todos y así llegar a una correcta toma de decisiones.

Por último, en la parte interpersonal es cuando se da entre dos o más personas, es donde se busca expresarse de manera satisfactoria y adecuada incluyendo la comunicación no verbal demostrando las emociones como, por ejemplo, una sonrisa, un abrazo, una palmada en el hombro, una mirada, apretón de manos, entre otros.

Un factor básico de la comunicación es el estímulo-respuesta (E-R) en el cual se explica que si una persona le guiña el ojo a otra y ésta responde se está aplicando el patrón del modelo E-R.

Otro modelo es el propuesto por Wilbur Schramm, en el cual el punto central es el codificador y decodificador, en donde ambos elementos comparten sus propias experiencias por lo que la fuente y el destinatario pueden codificar y descodificar según las experiencias.

2.2.4 Consecuencias de una mala comunicación

Es de gran importancia obtener una buena comunicación ya que por medio de ella se ha logrado construir grandes sociedades civilizadas debido a la cooperatividad al expresar los pensamientos de cada individuo.

Cada persona tiene su sistema propio de comunicación en función de sus actitudes, sus orientaciones respecto a sí misma y hacia los demás, su trabajo, la organización general de su vida y todo un conjunto muy complejo de factores.

La capacidad de cada uno de comunicarse trasciende sus capacidades para hablar o escribir adecuadamente. Las características de la personalidad, sus posibilidades de éxito y autorrealización parecen estar en relación directa con su capacidad de comunicarse.

Para lograr una comunicación estable ésta debe ser clara y se deben tomar en cuenta las normas del buen hablante y el buen oyente, de no realizarse de esta manera, se obtendrá una mala comunicación causando así una ruptura en el habla basada en la incomprensión de la idea de quien intenta expresarla.

Hudson y Weiner (2010) señalan que “El lenguaje ofrece la posibilidad de reificar, solidificar, ciertos puntos de vista acerca de la realidad. También se puede usar como instrumento para cuestionar certezas” (p 71).

El no saber hablar o expresar una idea hace que el receptor interprete a su manera dichas palabras lo cual conlleva a una inentendible conversación que, a la larga, se convertirá en una riña, discusión o peleas, todos causados por una mala interacción ya sea por parte del receptor, del emisor o de ambos.

Una mala comunicación se puede dar entre las familias, en el trabajo, en las parejas, amistades y en el salón de clases, cuando se está teniendo una conversación con un compañero hay que ser prudentes con lo que se habla ya que una mala palabra o un gesto puede afectar en la autoestima de esta persona y que reaccione de manera negativa como exaltándose y provocar un pleito o sentirse muy sensible.

2.2.4.1 Características de la mala comunicación

1. Razón. Se insiste en que se tiene la razón y en que la otra persona está equivocada.
2. Culpa. Afirmación de que la otra persona es la culpable de que haya surgido el problema.
3. Martirio. Se proclama que es una víctima inocente.
4. Humillación. Insinuación que la otra persona es un fracasado porque él o ella no hace “nunca”, o hace “siempre”, determinadas cosas.
5. Desesperanza. Se deja por imposible e insiste en que no tiene sentido intentarlo de nuevo.
6. Exigencia. Se proclama que tiene derecho a un trato mejor, pero evita pedir de forma clara y directa lo que desea.
7. Negación. El sujeto insiste en que no está enfadado, dolido o triste cuando realmente sí lo está.
8. Agresividad pasiva. Se hacen gestos de desaprobación, se marcha o se calla.
9. Autoinculpación. En lugar de afrontar el problema actúa como si fuera una persona horrorosa y siniestra.

10. Ayuda. En lugar de escuchar lo deprimido, dolido o furioso que se siente la otra persona, intenta “resolver el problema” o “ayudarle”.
11. Sarcasmo. Sus palabras o su tono de voz transmiten tensión u hostilidad que no reconoce abiertamente.
12. Intransigente. El sujeto sugiere que la otra persona tiene “un problema” y que él es una persona sana y feliz, que no tiene nada que ver con el conflicto.
13. Ponerse a la defensiva. No admite haber hecho algo mal ni reconoce algún defecto.
14. Contraataque. En lugar de reconocer cómo se siente la otra persona responde criticándola.
15. Desviación: En vez de valorar cómo se sienten ambos en el momento actual enumera una lista de motivos de quejas sobre injusticias ocurridas en el pasado.

2.2.5 El alumno actual

Con la incorporación de las TIC's (Tecnologías de la Información y Comunicación) a la educación y las posibilidades que ofrecen en la comunicación, se produce un cambio en el modelo pedagógico donde los alumnos pasan de ser solamente receptores a convertirse también en emisores y, por tanto, forman parte activa del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Se les considera como los verdaderos protagonistas del acto educativo, pasando al siguiente término los procesos didácticos, docentes, materiales de aprendizaje y medios tecnológicos.

La educación continua imprescindible para la adaptación a los cambios en el entorno laboral, la introducción y el uso de las TIC's y el resto de fenómenos que se derivan de los cambios sociales los cuales repercuten directamente en el papel que los estudiantes ejercen en los procesos educativos.

En la actualidad, los alumnos dejan de ser personajes que reciben una formación estricta que les capacita para convertirse en elementos activos que puedan responder a las demandas de la sociedad en cuanto a actualización constante de los conocimientos, procedimientos, actitudes y habilidades. También es parte fundamental el desarrollar la socialización desde el aula de clases para que en el campo laboral no exista problemas de ésta.

En este contexto el estudiante se convierte en el responsable de su propio proceso formativo y, como tal, actúa para dar respuesta a sus necesidades personales. A su vez, el alumno marca el ritmo de su propio aprendizaje y organiza su tiempo dedicando una parte de él a la formación escolar.

La superación de las barreras a la educación presencial convencional permite la configuración de nuevos grupos de estudiantes con características diferenciales al poder compatibilizar la formación con el trabajo, la actividad familiar u otras situaciones personales que influyen en la dedicación y que anteriormente impedían o dificultaban el acceso a la formación.

Con la utilización de las computadoras y las TIC's estos nuevos grupos pasan a formar comunidades de aprendizaje que interactúan y se preparan para colaborar a través del trabajo en equipo.

Esta interacción permite estrechar los vínculos en la comunidad formada por el profesor y el grupo de estudiantes. La comunidad no basa su interacción en el consumo de información, sino que tiene capacidad para producirla y distribuirla.

La principal tarea que los alumnos tienen consiste en la creación de conocimiento utilizando como fuente la intervención del profesor sobre la información y al amplio acceso de fuentes, recursos, información y contenidos. Éstos ven aumentada su autonomía a través de las estrategias de aprendizaje basadas en el objetivo de aprender a aprender.

La formación es, entonces, una actividad dirigida por los propios estudiantes, de manera que representan el compromiso consigo mismos en un ejercicio de responsabilidad en el proceso de construcción del propio aprendizaje.

Por lo tanto, su capacidad de decisión e intervención aumenta con el objetivo de poder convertirse en personas flexibles que puedan adaptarse a las situaciones de cambio continuo que presenta la vida social actual.

2.2.5.1 Roles de los alumnos

El alumno busca su sitio en un grupo de clases y así cada uno va tomando su rol dependiendo de sus atributos.

- Atributos de poder:
 - ✓ Ascendente. Alumno que manda, dirige y decide sobre los demás.
 - ✓ Descendente. Se dejan llevar, es decir, que deciden por él.
- De aceptación:
 - ✓ Positivo. Alumno aceptado por el grupo. Todos acuden a él.
 - ✓ Negativo. Alumno rechazado por el grupo. Todos se alejan de él.
- De contribución al trabajo:
 - ✓ Cooperador. Alumno que ayuda a los demás, anima y promueve acciones.
 - ✓ Individualista. Alumno que dificulta o entorpece el trabajo.

Con estos tres grandes puntos es como se pueden construir los tipos o roles de alumnos de un grupo en función de su poder, grado de aceptación y contribución a las tareas.

- Mandón. Su finalidad es mandar, pero desprestigiando a los que le rodean.
- Organizador. Tiene capacidad de hacer sugerencias en todo lo que se presente.
- Líder de grupo. Es capaz de guiar a los demás, es una persona con mucha seguridad en sí mismo.
- Dominante. Su prioridad es la de mandar sobre todo el grupo.
- Líder social. Tiene la capacidad de generar y promover iniciativas que se salen de lo estrictamente curricular.
- Desafiante. Alumno con tendencia a la desaprobación constante.
- Sociable. Alumno abierto, extrovertido y que tiene la capacidad de caer bien a todo el grupo, tiene un alto grado de aceptación.
- Pelota. Tiene tendencia al rechazo. Se caracteriza por ir continuamente detrás del profesor demandando su atención, consentimiento, etc.
- Trabajador. Es capaz de aislarse del resto del grupo y que trabaja de forma continua a lo largo de una sesión. Suele ser bastante individualista.
- Buen compañero. Alumno que se preocupa por los demás, practica la generosidad entre sus compañeros.
- Aislado. Alumno solitario que tiende a huir del contacto con sus compañeros y profesores.
- Amigo. Tipo de alumno que va más allá de ser un compañero de clase. Es capaz de compartir intimidades de tipo personal y tiene una alta capacidad de ayuda.
- Inconformista. Suele estar en constante desacuerdo con las decisiones que se toman en el grupo clase.
- Contemporizador. Es el alumno encargado de resolver los pequeños conflictos que van surgiendo en el aula. Es una especie de mediador del grupo.

- Mártir. Alumno que manifiesta la tendencia de cargar con las culpas o faltas de los demás.
- Sumiso. Se caracteriza por dejarse llevar fácilmente. Suele carecer de personalidad y sigue la corriente marcada por otros compañeros.
- Irrelevante. Alumno que no tiene ninguna relevancia o protagonismo en el grupo, es decir, pasa totalmente despreciado como si no existiera.
- Solitario. Alumno aislado, que no se lleva con nadie del grupo.
- Callado. Se caracteriza por no manifestar al grupo su opinión.
- Mascota. Alumno muy popular en el grupo, que cae bien a todos o a casi todos y que adquiere el papel de representante del grupo.
- Alienado. Busca simpatías subestimándose a sí mismo para ganar en aceptación.
- Distante. Se relaciona poco o nada con el grupo.
- Muñeco. Alumno que carece de opinión y criterio propio.
- Comediante. Alumno que busca continuamente la gracia y llama continuamente la atención.

2.2.6 Relaciones interpersonales

En el modelo interpersonal de la comunicación existe también un emisor, mensaje y el receptor, para que éste se dé deben existir, como mínimo, dos personas que intercambien entre sí o entre las personas que integren el grupo.

La comunicación interpersonal es una actividad humana mediante la cual un sujeto manifiesta sus contenidos de conciencia a través de una forma perceptible por los sentidos a un sujeto receptor con el objetivo de que tenga acceso a esos mismos contenidos.

Para comprender mejor se divide en cuatro tipos de comunicación:

- Comunicación intrapersonal. Es conocer a uno mismo.
- Comunicación interpersonal. Se realiza entre dos personas.
- Comunicación grupal. Es la que se realiza entre tres o más personas, se compone por personas que integran un mismo grupo en el cual todos participan mediante el intercambio y evaluación de ideas e información con el propósito de entender un asunto o resolver problemas.
- Comunicación social. Va dirigida a miles de personas, se establece entre un sólo emisor y un gran número de receptores valiéndose de medios masivos de comunicación. En este tipo de comunicación es muy poco probable que se den las relaciones interpersonales debido a la cantidad de personas a la que va dirigida.

2.2.6.1 Aprendizaje en el aula: relaciones interpersonales

La comunicación en el salón de clases se define como el conjunto de los procesos de intercambio de información entre el profesor y el alumno y entre los compañeros entre sí, con el fin de llevar a cabo dos objetivos: la relación personal y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La educación es un proceso de relación ya que implica la transmisión de conocimientos y de valores entre las personas, por ello el tema de las relaciones interpersonales en la escuela ha sido uno de los que ha ocupado mayor atención en el campo de la psicología de la educación y de la psicología social ya que los resultados dependerán de estas relaciones y de las características de la interacción entre quien enseña y quien aprende.

Las relaciones interpersonales en la educación dependen de muchos factores que se aglutinan en tres grandes variables: el contexto en el que se desarrollan, la conducta relacional de los participantes y la diferente concepción que en cada etapa se ha tenido de la educación.

2.2.6.2 El aula como contexto de aprendizaje

El aula es el contexto donde se lleva a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje, es un escenario interactivo en el que el maestro y alumno ejercen su actividad teniendo como objetivo los mismos fines y la dinámica social que se produce en el aula, como resultado de la interacción origina una serie de características determinantes del aprendizaje que depende de la estructura de participación, fundamentalmente del alumno y de la estructura académica y su organización.

Maestros y alumnos se ven inmersos en un rico contexto psicológico y social, con los fines que se proponen y el modo en el que se interpreta la situación interactiva que se produce, deriva de la relación entre los factores físicos, sociales y psicológicos que están presentes.

Así pues, el aprendizaje en el aula se configura como un proceso intrínsecamente mediado y, al mismo tiempo, constructivo, cultural y comunicativo resultado de un conjunto de relaciones y pautas de interacción personal que por ello permite la configuración de un espacio comunicativo ajustado a una serie de reglas que facilitan la comunicación.

La enseñanza se entenderá como el conjunto de actividades en las que maestros y alumnos comparten espacios cada vez más amplios de conocimientos respecto a los contenidos del currículo, si ambos interlocutores no llegan a establecer en el aula un sistema conceptual y terminológico, no será posible la comunicación y, como consecuencia, tampoco el aprendizaje.

2.2.6.3 Interacción alumno – alumno

Durante varias décadas, el estudio de la interacción estuvo orientado por la preocupación y necesidad de identificar las claves de la eficacia docente que se hacía depender exclusivamente del comportamiento del maestro y de los métodos utilizados. Pero la adopción de la perspectiva cognitivista supuso un vuelco radical en la manera de entender el proceso de enseñanza-aprendizaje, actualmente se interpreta más como una actividad armónica entre los alumnos, actividades y el contexto.

El educador ya no es el protagonista, pero su intervención sigue siendo clave y no puede quedar relegada a un segundo plano, puesto que maestro y alumno han de construir conjuntamente realizando cada uno su función propia.

Pero es con la interacción adecuada entre los mismos alumnos que se puede conseguir un ambiente agradable en el aula de clases y así existir una mayor y mejor comunicación entre ellos, llegando a la unión de un sólo grupo sin necesidad de que existan diferencias y contradicciones.

2.2.6.4 Interacción, expectativas y rendimiento académico

Las relaciones interpersonales y la forma que se tiene de tratar a las personas pueden ser determinantes para su conducta futura e, incluso, condicionar los actos de las personas con las que se relacionan.

El concepto que tienen alumno y alumno entre sí, es decir, la idea que tiene el uno del otro, es un elemento condicionante y determinante del proceso educativo, la opinión que cada uno tiene, lo que piensen de ellos tiene repercusión en su forma de aprender.

Las relaciones entre los alumnos son muy intensas y frecuentes de modo que, desde el primer encuentro, surge una percepción y una manera de verse que después se irá matizando por vías de aceptación o rechazo.

Se debe tener en cuenta que, tanto las expectativas como las formas en que se comunican no intencionales, se transmiten generalmente en virtud del sistema de comunicación no verbal como la expresión facial, el tono de voz, el contacto ocular, el lenguaje corporal. En la formación de expectativas juega un papel muy importante la información recibida, así como el aspecto físico o la primera impresión que luego irá cediendo importancia a rasgos de mayor entidad como los cognitivos, los académicos, los afectivos, etc.

Otros elementos de menor interés a tener en cuenta son la clase social y el estatus socioeconómico que, en ocasiones, favorecen o dificultan la interacción entre las diferentes personas.

La conducta del estudiante también será un factor a tener en cuenta, así como el temperamento, pudiendo deducir con éstos que los estudiantes que se muestran más simpáticos y se adaptan fácilmente son valorados por encima de sus posibilidades reales.

El origen étnico, sobre todo si es de otra cultura muy diferente, también es un factor que puede influir en las expectativas ya que los códigos de comunicación no son los mismos para todos y, por último, se tienen en cuenta los antecedentes familiares, relacionados con la clase social y el origen étnico. Todos estos patrones determinarán el trato en el aula escolar.

2.2.7 Beneficios de la comunicación entre los alumnos

Una buena capacidad de comunicación mejora la vida porque permite ser libres, ser uno mismo, así como desarrollarse como personas en aquellos aspectos que los hace singulares. Gracias a la comunicación se puede contar lo que son y encontrar cosas de los demás para enriquecerse, interesarse y para ser más felices.

En el proceso de la comunicación el sujeto asume y transmite el mensaje acorde con su personalidad y estimula el desarrollo de potencialidades cognitivas y de nuevos motivos, intereses y convicciones.

“El individuo debe estar dispuesto a buscar el cambio y a llevarlo a cabo, aunque le cueste cierto esfuerzo” (O’ Hanlon, 2010, p.19).

Comunicarse es reconocer al otro, tomarlo en consideración, de forma dinámica y activa. Durante este proceso se intercambian funciones, roles, se origina la cooperación, la comprensión y la empatía. La comunicación estimula la cognición y el afecto y puede propiciar la reflexión.

En el proceso de comunicación se logran identificar algunos tipos de interacción que benefician a las personas.

- ✓ Interacción biológica. Es propia del recién nacido con la madre que no se reduce a la satisfacción de necesidades biológicas, sino que mediatiza vivencias, emociones y pautas culturales.
- ✓ Interacción personal. Se refiere al vínculo entre el encuentro con el mundo interno del “otro” significativo a lo largo de su desarrollo.
- ✓ Interacción cultural. Es la apropiación de normas, pautas, códigos y valores que rigen socialmente como parte de una cultura.

- ✓ Interacción trascendental: Permite la integración de lo aprendido con lo que se adquiere progresivamente.
- ✓ Interacción con sí mismo: Este tipo propicia el desarrollo de la personalidad, de la identidad y de nuevas relaciones con los otros y con el medio con mayor madurez.

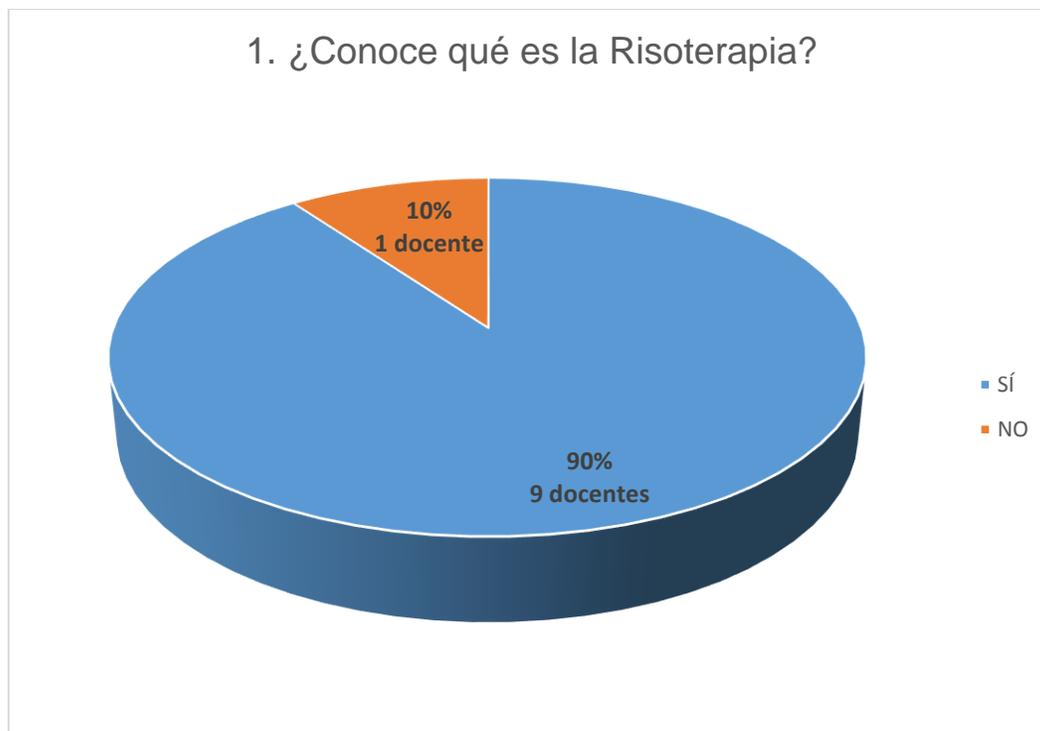
La comunicación se analiza en los marcos de la personalidad de los sujetos que interactúan implicados intelectual y afectivamente en este proceso.

La comunicación interpersonal que tiene lugar en el escenario escolar representa un factor significativo en la formación y desarrollo de la personalidad de los educandos. En la medida que este proceso se aproxime más a la comprensión de los mecanismos psicológicos se podrá realizar la intervención escolar más efectiva y orientar mejor a maestros, alumnos y padres de familia.

CAPÍTULO 3

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE
RESULTADO**

3.1 GRÁFICAS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A DOCENTES



En esta gráfica se puede apreciar que solo un docente desconoce qué es la técnica de Risoterapia, pero eso no implica que los demás la utilicen en algún momento como estrategia de enseñanza en sus clases.

Como se menciona en el marco teórico, la Risoterapia es una técnica psicoterapéutica que busca conseguir beneficios tanto mentales, emocionales y sociales a través del fomento de la risa, sin embargo, no todos los maestros buscan actualizarse e innovar en sus clases ya que consideran que no es la forma adecuada de enseñar al alumno y sólo es una pérdida de tiempo y esfuerzo.

2. ¿Ha tomado algún taller de Risoterapia?

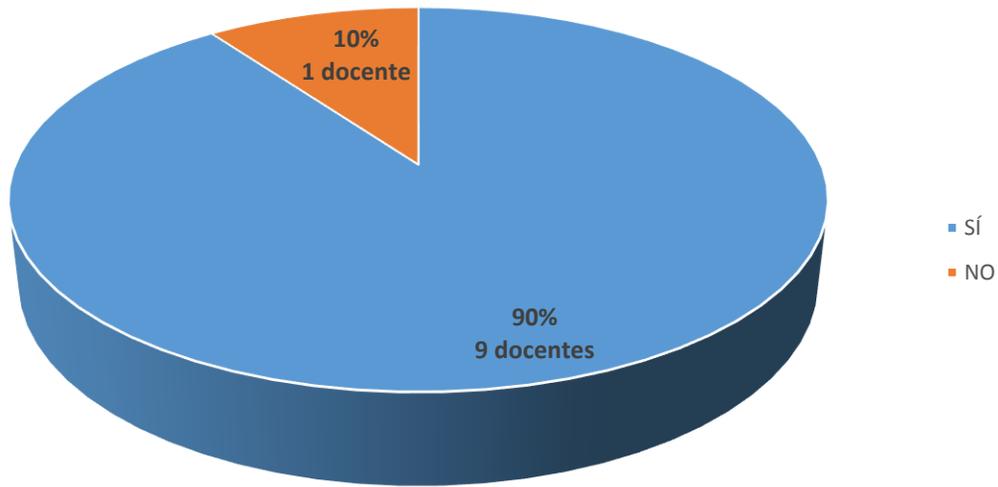


La gráfica muestra que los 10 docentes encuestados, que son el 100%, respondieron que no han tomado algún taller con el enfoque de Risoterapia.

La Risoterapia en el marco teórico se considera como ejercicios grupales en los que se proporciona un espacio seguro, protegido y dirigido para contactar con el niño interior a través del juego y de la risa dejando fuera el personaje del adulto, siendo hasta el momento que ningún maestro ha mostrado interés por conocer un poco más sobre estos talleres y vivirlo como una experiencia propia.

Al ver estos resultados se puede llegar a la conclusión de que los maestros no han buscado innovación en su método de enseñanza.

3. ¿Conoce los beneficios de la risa en la personas?

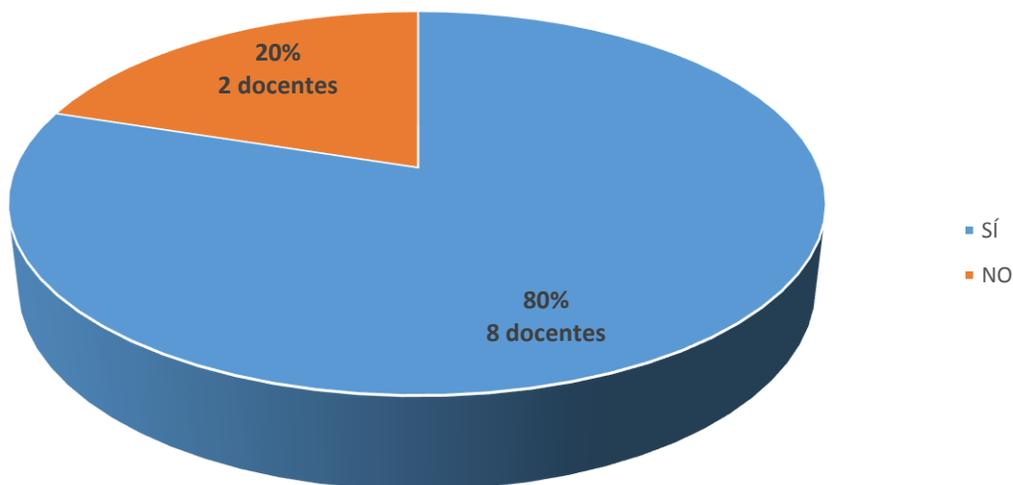


En la gráfica anterior hace evidente que, la mayoría de los docentes, en este caso el 90% de ellos (9 docentes) conocen los beneficios de la Risoterapia y el 10% restante (1 docente) no tiene conocimiento de éstos.

Un docente debe tener un pensamiento abierto para que día con día pueda ir actualizándose en los nuevos ámbitos que a la educación le compete.

Como lo dice el marco teórico, diversos estudios científicos han demostrado que la risa verdadera aporta varios beneficios al organismo: alivia el dolor, tensiones, el estrés, la depresión, el insomnio, la ansiedad e, incluso, adelgaza y rejuvenece.

4. ¿Considera que la Risoterapia es apropiada para aplicarla en un aula de clases?

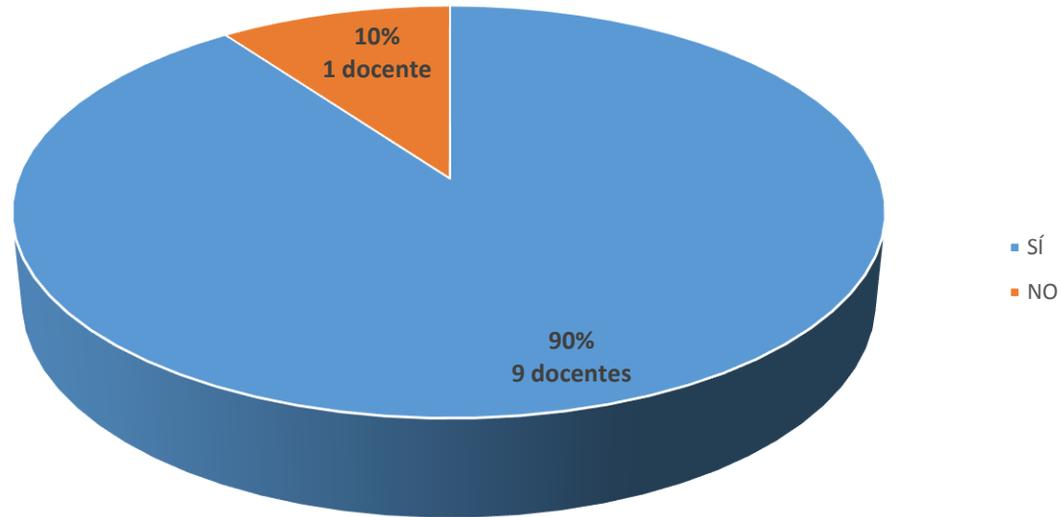


Como se muestra en la gráfica, el 80% de los docentes (8 docentes) considera que la Risoterapia es apropiada para aplicarla en el aula de clases, mientras que el otro 20% (2 docentes) opina que no es adecuada.

Ser maestro implica adaptarse al ambiente en el que se desarrollan sus alumnos y al conocer más sobre las nuevas tendencias, aplicar estrategias innovadoras dentro del aula para que el alumno se interese aún más en cada una de sus clases.

De esta forma el docente logra una mayor interacción entre el maestro-alumno como en la parte de alumno-alumno.

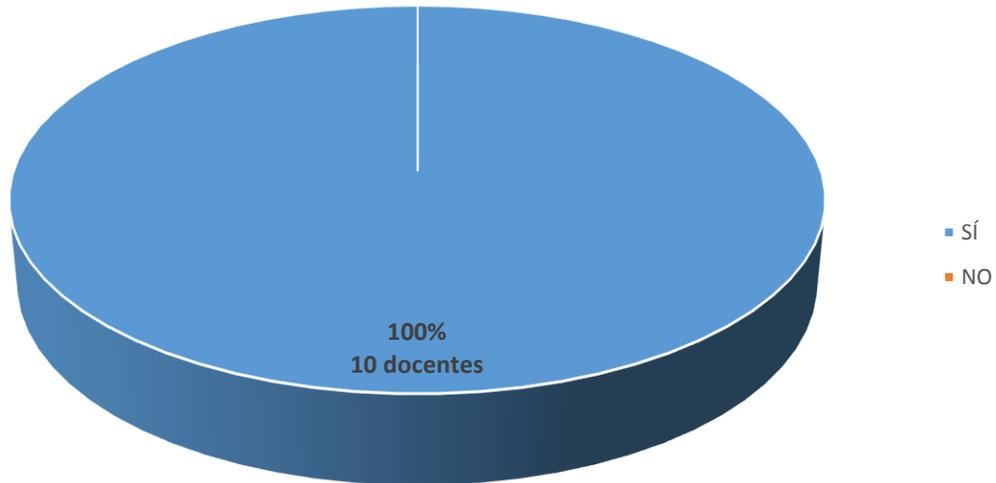
5. ¿Le gustaría aplicar la técnica de Risoterapia en sus clases?



La gráfica muestra que el 90% de los docentes (9 docentes) se encuentra en la disposición de aplicar alguna técnica de Risoterapia en sus clases y en cambio el 10% (1 docente) no lo considera adecuado.

En el marco teórico se menciona que esta técnica tiene grandes utilidades, sirve para acceder a una visión distinta y mejor de sí mismo, de sus posibilidades y de su entorno, ayudando a cambiar puntos de vista en las personas que reciben estas técnicas, por este motivo es recomendable que se aplique una técnica al día con los alumnos y se obtendrán grandes resultados.

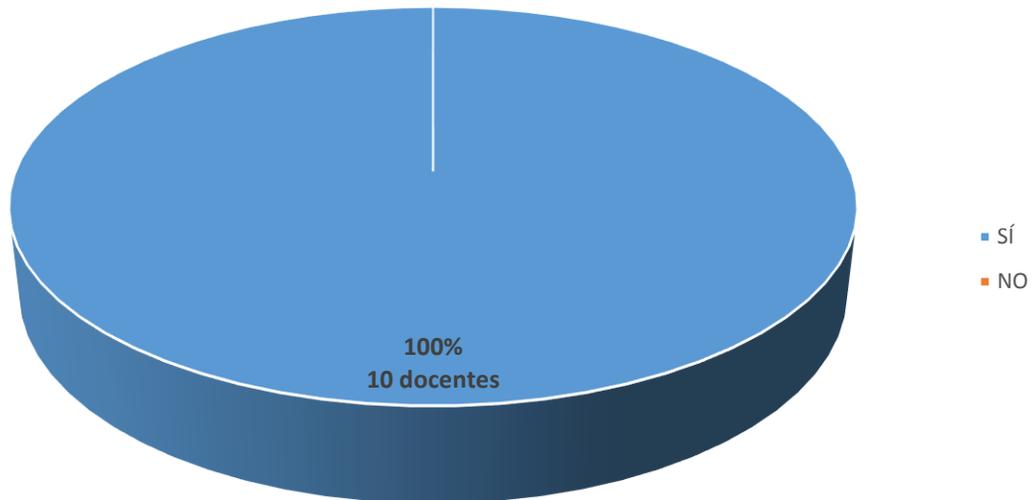
6. ¿Es buena la comunicación entre sus alumnos?



Se logra observar que en esta gráfica todos los docentes concuerdan en que la comunicación entre sus alumnos es buena, sin embargo, es algo de lo que no se puede estar seguros, ya que los maestros solamente están con ellos durante una o dos horas de las siete horas que ellos conviven al día y ese tiempo no ayuda mucho en la observación de la comunicación y el trato que se dan como compañeros.

En el marco teórico se hace referencia que los seres humanos al intentar comunicarse pretenden establecer una comunidad con el otro, con el objetivo de compartir una información, una idea, una actitud y un sentimiento siendo esto lo que se busca al tener una sana convivencia en el aula de clases.

7. ¿Considera importante que deba existir una buena comunicación entre sus alumnos?

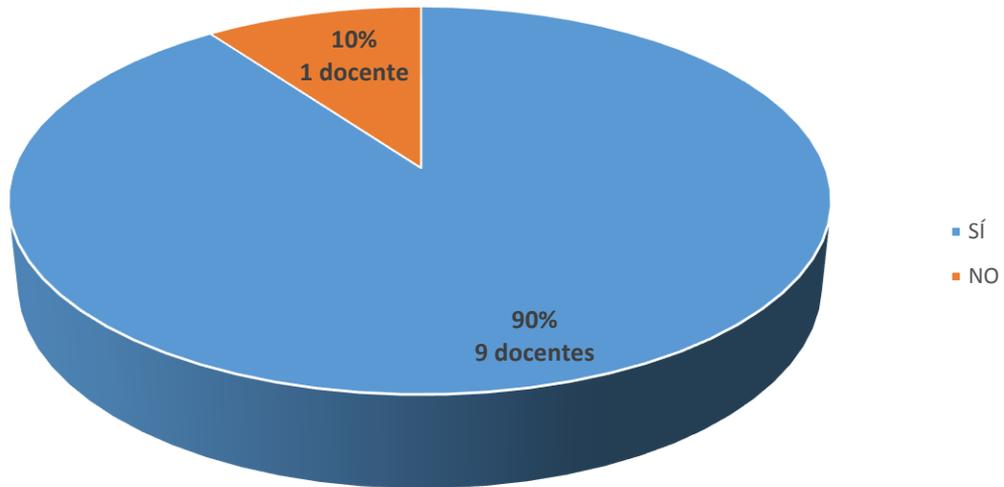


En esta gráfica se confirma que el 100% de los docentes (10 docentes) consideran importante que deba existir una buena comunicación entre sus alumnos.

Es de suma importancia que cada uno de los docentes fomente entre los alumnos un ambiente armónico donde se busque el bien común y se logre trabajar en equipo ayudando también a que exista una mayor participación en las clases para que su proceso de enseñanza-aprendizaje sea aún más beneficioso.

Sería adecuado que en algunas ocasiones se les preguntara a los alumnos si quisieran trabajar con alguna actividad de forma grupal implicando la toma de decisiones.

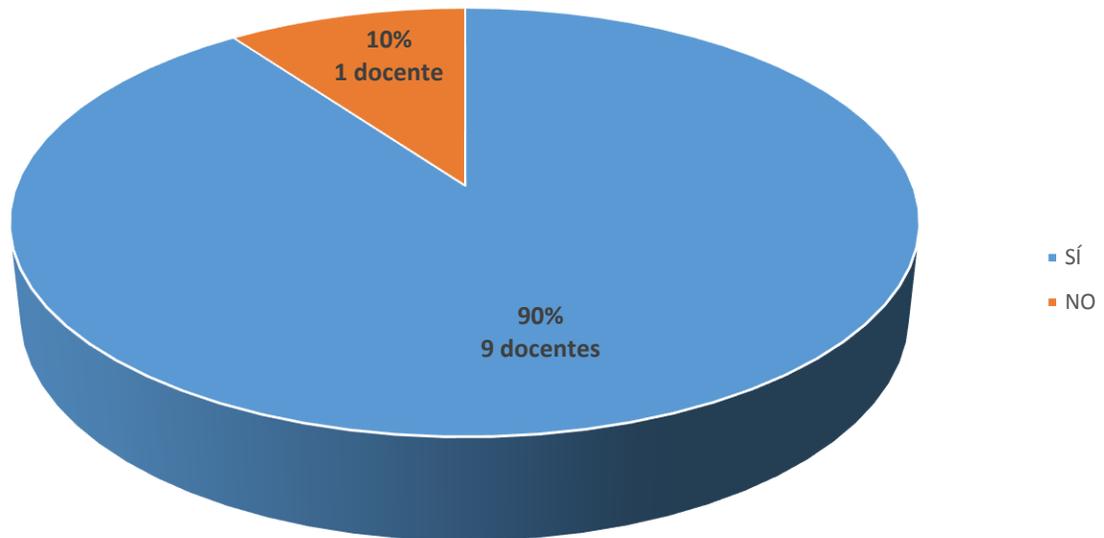
8. ¿Ha implementado alguna técnica para trabajar la comunicación de sus alumnos?



En la gráfica anterior se muestra que el 90% de los docentes (9 docentes) en algún momento de sus clases han implementado alguna técnica para trabajar la comunicación entre sus alumnos y el 10% restante nunca ha aplicado alguna técnica para la mejora de la comunicación.

Aplicar actividades o técnicas que ayuden a mejorar la comunicación de los alumnos deberían de ser básicas al estar frente a un grupo ya que el docente es quien procura más a los jóvenes y se encuentra al pendiente de la convivencia y desempeño como grupo.

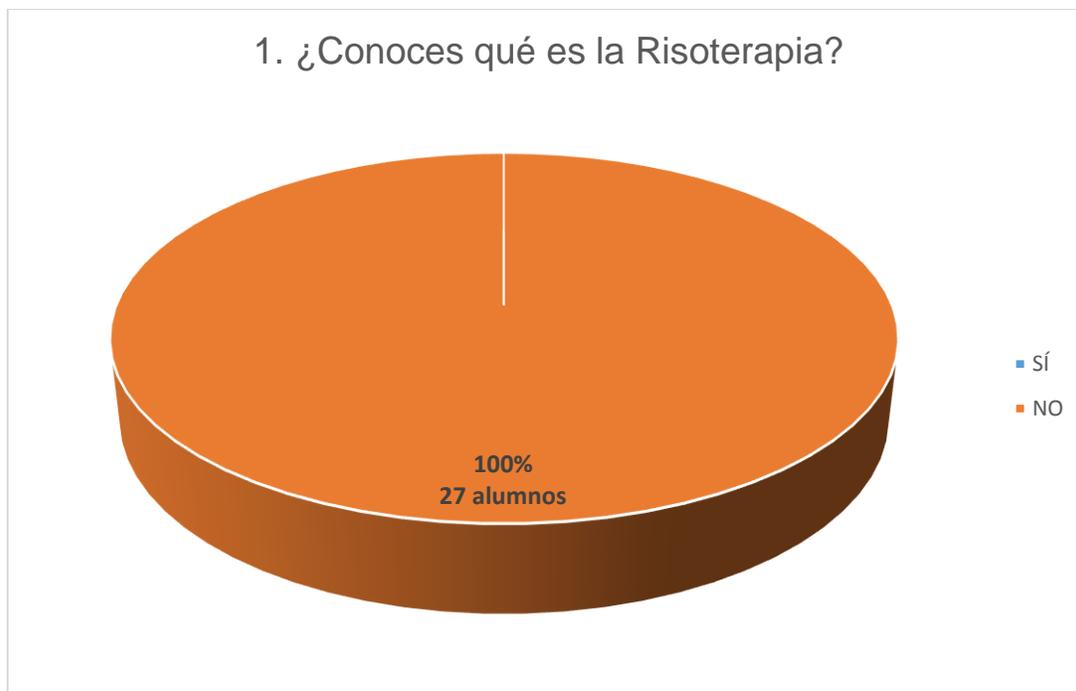
9. ¿Considera que la Risoterapia ayuda a mejorar la comunicación entre los alumnos?



Referente a la última pregunta que los docentes contestaron, se observa que el 90% de ellos considera que la Risoterapia ayuda a mejorar la comunicación entre los alumnos y el 10% restante opina que la comunicación no mejora con técnicas de Risoterapia.

Dentro del marco teórico se hace mención que la Risoterapia tiene beneficios en el ámbito educativo ayudando a facilitar la comunicación alumno-alumno y alumno-maestro, motivando y creando un ambiente de confianza, sin embargo, no todos los docentes están de acuerdo con esto y prefieren seguir con su enseñanza tradicional.

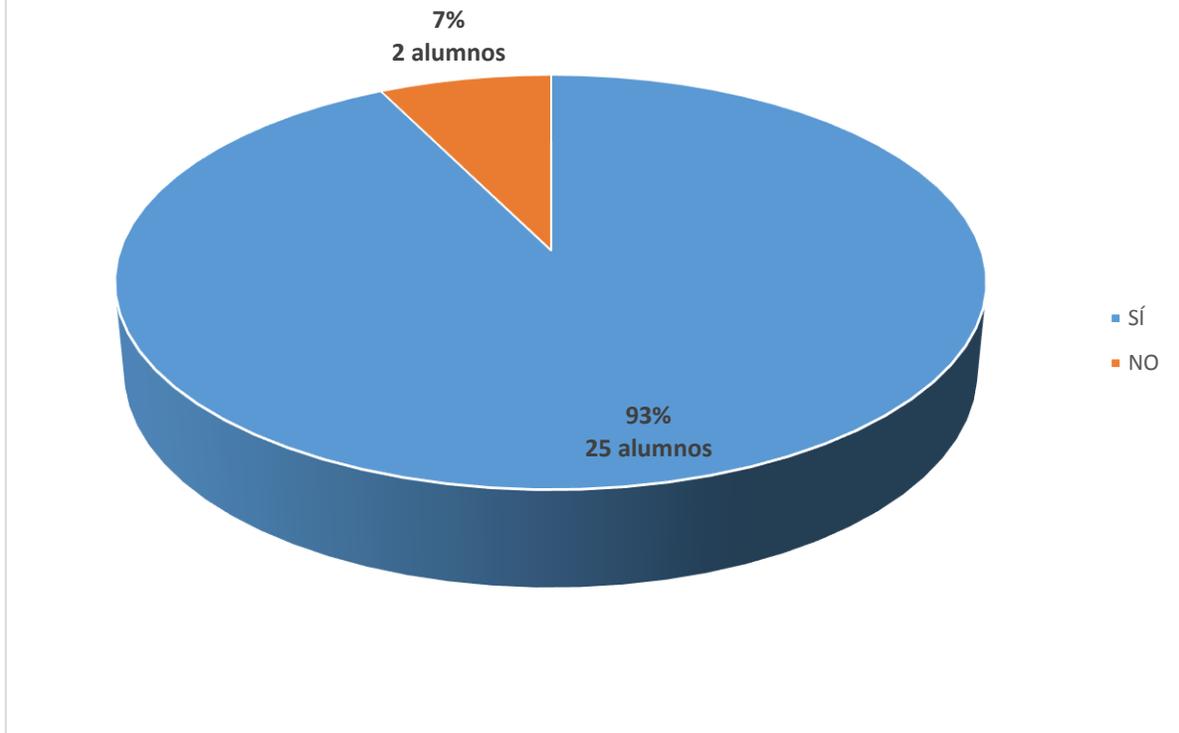
3.2 GRÁFICAS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA INICIAL APLICADA A LOS ALUMNOS



La gráfica muestra que el 100% de los alumnos (27 alumnos) encuestados respondieron que no conocen qué es la Risoterapia.

Como se da a conocer en el marco teórico, la Risoterapia es una técnica psicoterapéutica que es acompañada de diversas técnicas de empatía, animación y descubrimiento encaminadas no sólo a “pasársela bien,” sino también a descubrir aspectos de uno mismo de los que no se es consciente habitualmente y es una gran herramienta para que los docentes la apliquen con sus alumnos.

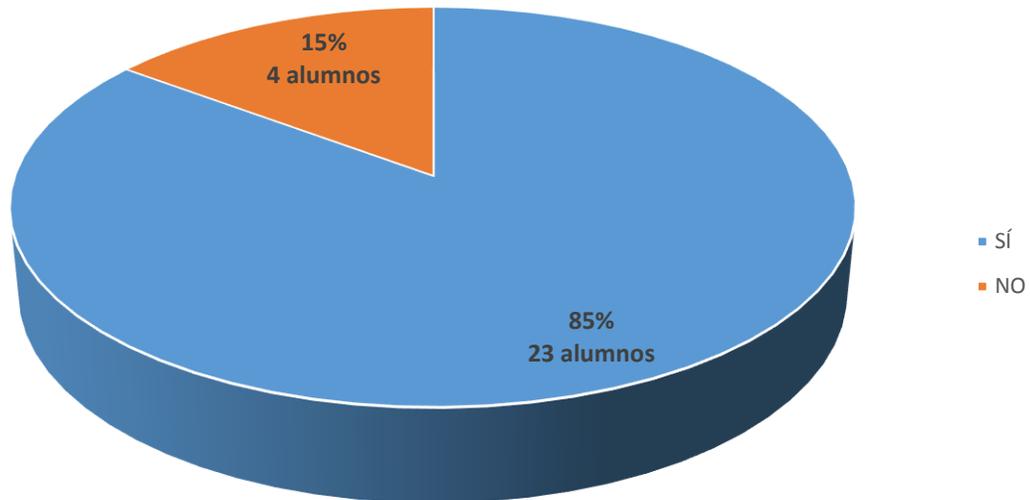
2. ¿Te gustaría conocer algunas técnicas sobre Risoterapia?



Como se puede observar en la gráfica, al 93% de los alumnos (25 alumnos) le gustaría conocer algunas técnicas de Risoterapia y al 7% (2 alumnos) restante no les gustaría conocerlas.

En el marco teórico se muestra cómo es que la Risoterapia es principalmente una técnica preventiva y complementaria, también como facilitadora y favorecedora de otras terapias provocando la mayor eficacia de las mismas, sin embargo, son pocas las veces en las que se les explica a los alumnos sobre técnicas que los ayuden en distintos ámbitos importantes.

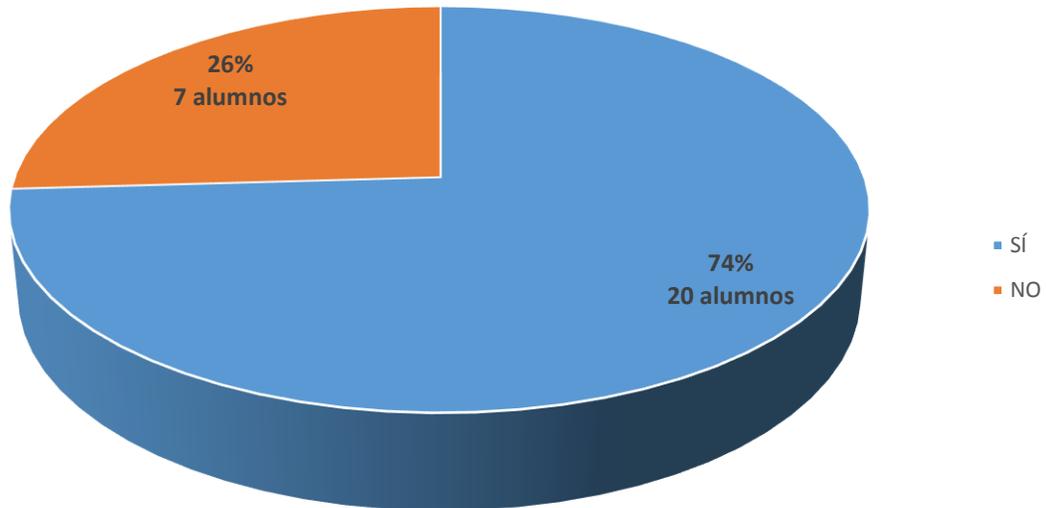
3. ¿Consideras que es de importancia aplicar la Risoterapia en el ámbito educativo?



En esta gráfica se puede apreciar que el 85% de los alumnos (23 alumnos) consideran que es de importancia la aplicación de la Risoterapia en el ámbito educativo y el otro 15% (4 alumnos) no lo considera importante.

La Risoterapia y el campo educativo van de la mano como se menciona en el marco teórico ya que tiene grandes beneficios en la educación como mejorar la relación de convivencia en el aula de clases y la motivación que el alumno necesita para poder realizar sus actividades sin el miedo a la crítica.

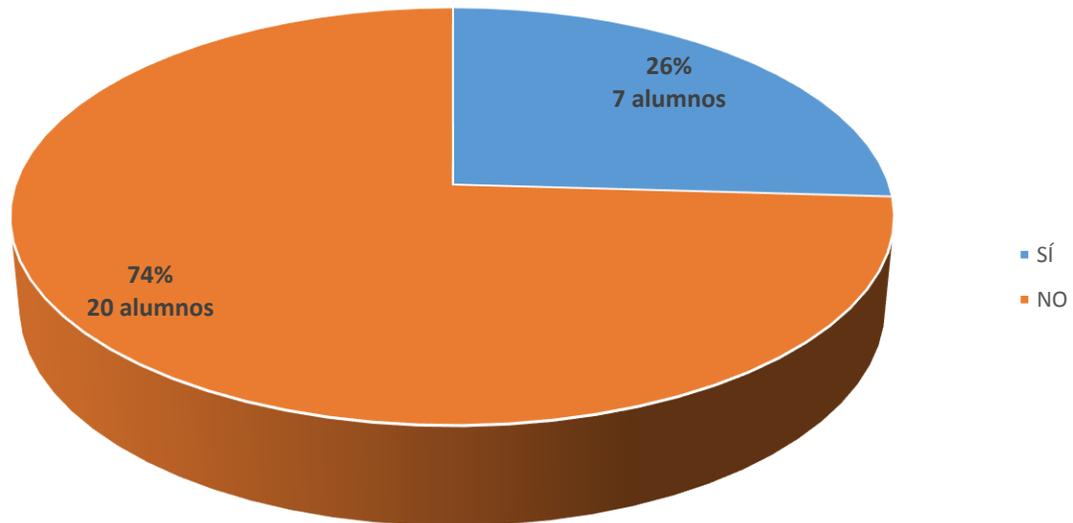
4. ¿Te gustaría que en tus clases se aplicara una técnica de Risoterapia?



En la gráfica anterior se logra observar que al 74% de los alumnos (20 alumnos) les gustaría que en sus clases se aplicara alguna técnica de Risoterapia y al 26% (7 alumnos) restante no les gustaría.

La labor como docente es tener en cuenta los intereses de los alumnos para así tener un ambiente de confianza, sin embargo, el alumno se encuentra en todo el derecho de realizar sugerencias a sus maestros en la aplicación de actividades que los ayuden en la relajación, concentración, etcétera.

5. ¿Conoces el efecto que tiene la risa en el cuerpo?

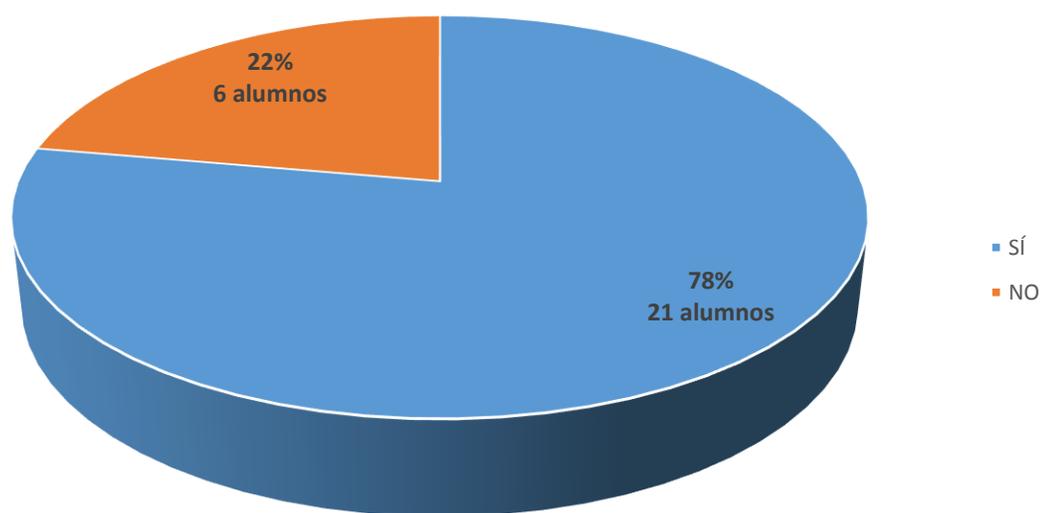


Esta gráfica muestra que el 74% de los alumnos (20 alumnos) no conoce el efecto que puede causar la risa en el cuerpo y el otro 26% (7 alumnos) sí tiene conocimiento de los efectos de la risa.

Como lo menciona el marco teórico, la risa tiene muchos efectos en el cuerpo de los seres humanos mediante las risas de las vocales, sin embargo, la risa natural es la más beneficiosa porque es aquella que surge de manera espontánea.

Es importante que los alumnos tengan conocimientos sobre algo que día con día se realiza y conocer todos los beneficios que brinda.

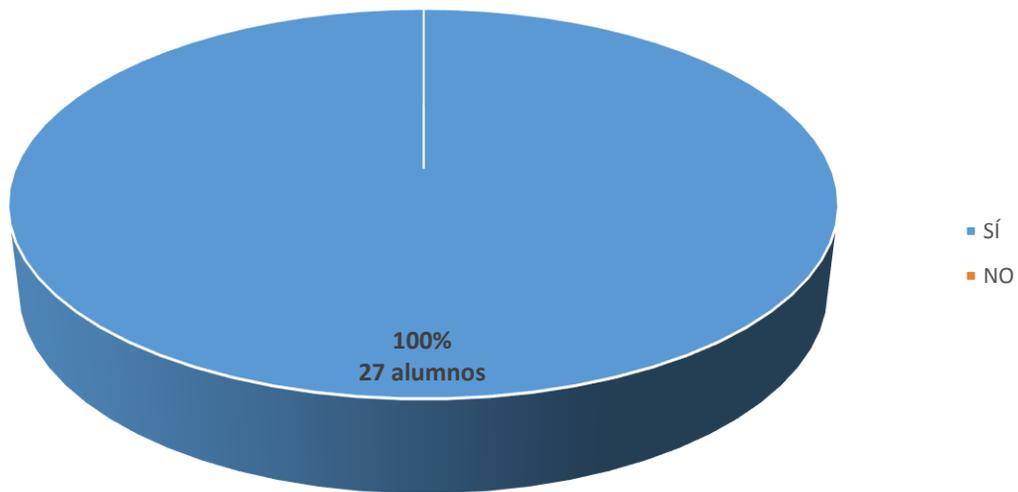
6. ¿Es buena la comunicación que tienes con tus compañeros?



Los resultados de esta gráfica muestran que el 78% de los alumnos (21 alumnos) afirman tener una buena comunicación con sus compañeros y el 22% (6 alumnos) restante niega tener una comunicación adecuada en el grupo.

Es fundamental resaltar que solo los propios alumnos saben cómo es la convivencia entre ellos, sin embargo, es importante que los docentes se preocupen por la estabilidad del grupo y realicen estrategias para disminuir la mala comunicación en el aula de clases.

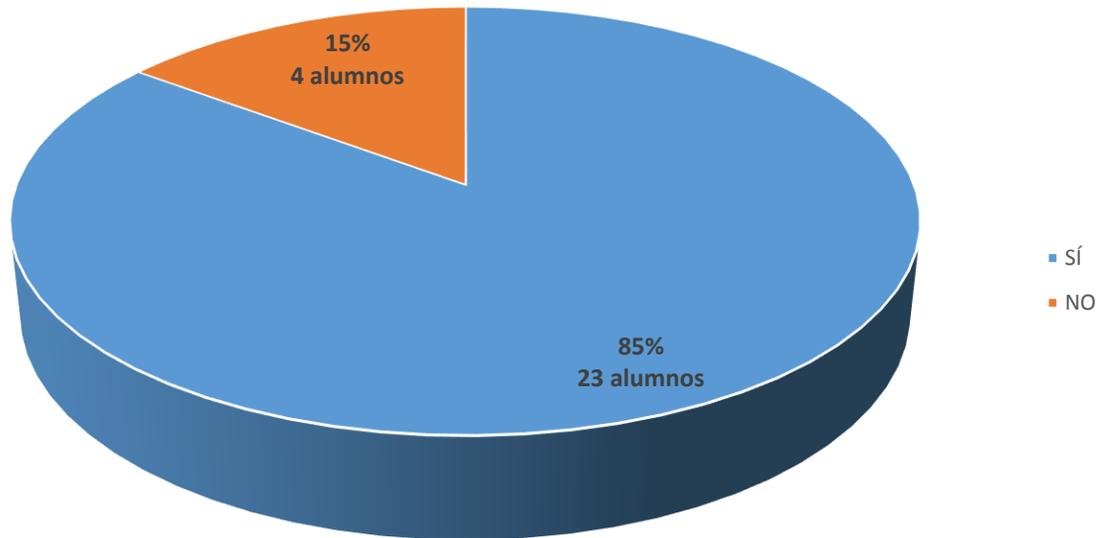
7. ¿Consideras importante que exista una buena comunicación entre compañeros?



Como se puede observar, el 100% de los estudiantes de segundo semestre, grupo 201 del CONALEP 58, están de acuerdo en que es importante que entre los alumnos exista una buena comunicación.

En el marco teórico se resalta que comunicarse es reconocer al otro, tomarlo en consideración, de forma dinámica y activa. Durante este proceso se intercambian funciones, roles, se origina la cooperación, la comprensión y la empatía. Por esta razón es importante fomentar la comunicación entre todos los alumnos.

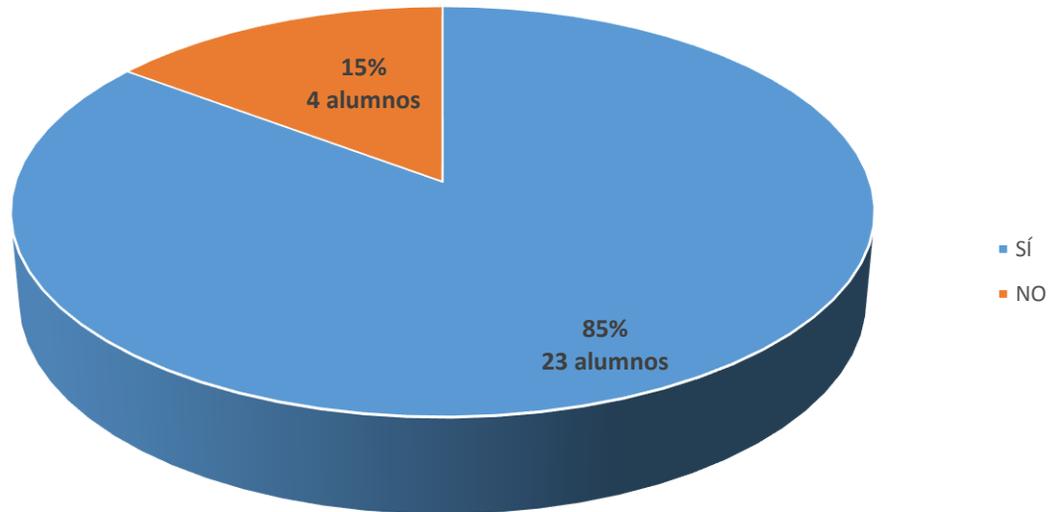
8. ¿Consideras que la Risoterapia te ayudaría a tener una mejor comunicación con tus compañeros?



La gráfica muestra que el 85% de los alumnos (23 alumnos) consideran que la Risoterapia les ayudaría a tener una mejor comunicación entre ellos y el otro 15% (4 alumnos) niega que la Risoterapia ayude en la comunicación.

Dentro del marco teórico se hace referencia a que la Risoterapia une y acerca a las personas, facilita las relaciones sociales y afectivas, hace pensar bien de los demás y de uno mismo, por este motivo es una técnica adecuada para ayudar a favorecer el ambiente grupal.

9. ¿Te gustaría recibir un taller de Risoterapia?



En esta última pregunta se quiso saber si a los alumnos les gustaría recibir un taller de Risoterapia a lo que el 85% (23 alumnos) respondió positivamente y el 15% (4 alumnos) negativamente.

Recibir talleres escolares pueden dejar grandes enseñanzas y beneficios tanto personales como grupales que al paso del tiempo pueden seguir sirviendo en la vida diaria o en los distintos contextos en los que se desenvuelve la persona.

3.3 REPORTE DE LOS RESULTADOS DEL TALLER “RÍE Y SONRÍELE AL DE A LADO”

“Un día sin reír es un día perdido” Charles Chaplin.

Primera sesión. La primera actividad que se realizó en el taller fue la presentación y la explicación sobre la Risoterapia, los beneficios que genera y qué es la comunicación.

Se aplicó la primera técnica en la cual los alumnos mostraban curiosidad por realizarla, la mayoría siguió cada una de las instrucciones dadas, sin embargo, un pequeño grupo de jóvenes decidió quedarse en su lugar, se les preguntó cuáles eran los motivos que hacían que ellos no participaran y todos dijeron que no tenían ganas de realizarlo y un solo adolescente dijo que era porque no le gustaba relacionarse mucho con sus compañeros.

Al finalizar, se cuestionó a los alumnos sobre lo expuesto en el día y ellos disiparon cada una de sus dudas.

Segunda sesión. En este día se buscó observar principalmente al muchacho que el día anterior comentó que no tenía una buena relación con sus compañeros.

Todos en este día estaban más dispuestos a realizar las actividades, pero siempre querían estar trabajando con el mismo equipo que formaron desde el principio, entonces se buscó que trabajaran con los compañeros que aún no habían estado en un mismo equipo, se asignó un representante de cada equipo para que a través de gestos, movimientos y mímica, sin producir alguna palabra, le transmitieran una frase a cada uno de sus equipos; en algunos se notó más el trabajo en equipo y en otros mostraban individualidad.

Al realizar la técnica “¿Quién es mi pareja?” el muchacho que no quería trabajar con sus compañeros se integró y realizó la actividad sin ningún problema y se observó que logró disfrutarla.

Al final de cada técnica aplicada se pidió que comentaran qué es lo que les había parecido y las experiencias vividas al realizarlas, una de las alumnas comentó que es importante fomentar en ellos este tipo de actividades porque así generan una mayor confianza y existiría menos división en el grupo.

Tercera sesión. Al llegar al aula se sintió un ambiente más relajado y los alumnos esperaban con ansias las técnicas a realizar en el día.

La actividad que más gusto fue la de “Regalando besos y abrazos” pues comentaban que es algo muy inusual realizarlo entre compañeros ya que no se ha formado la convivencia adecuada y, por esta razón, no contaban con una buena comunicación.

Durante esta sesión tuvieron la oportunidad de formarse en equipo y contarse entre ellos anécdotas divertidas que les hayan pasado a lo largo de su vida para conocerse un poco más en el aspecto personal, al terminar de platicar se les pidió que pasara al frente un representante que contara qué había sentido al conocer un poco más a sus compañeros fuera del ámbito escolar.

El alumno que al principio no tenía un gran acercamiento con el grupo comentó que todas las actividades realizadas durante el taller le sirvieron de mucho para poder acercarse un poco más a sus compañeros y darse la oportunidad de conocerlos aún mejor, dejando a un lado las apariencias y conflictos que existieran entre ellos.

Se hizo el cierre del taller dejándoles de tarea que reflexionen sobre la comunicación que tienen como grupo buscando mejorarla y, si es necesario, con ayuda de sus maestros y directivos, recalcando que hay que dejar las diferencias a un lado ya que tienen que convivir durante tres años con las mismas personas y qué mejor que sea una convivencia sana.

Antes de la despedida, uno de los alumnos pidió la palabra para contar la experiencia vivida en el taller y dirigirles unas palabras a sus compañeros, invitándolos a que cada día se regalen una sonrisa y si existe algún problema buscarle solución sin necesidad de llegar a la agresión, también hizo mención que la Risoterapia es una técnica que ellos desconocían pero que les ha servido mucho y no se cierran a las posibilidades de seguir recibiendo talleres así o de alguna otra terapia que ayude a mejorar su comunicación.

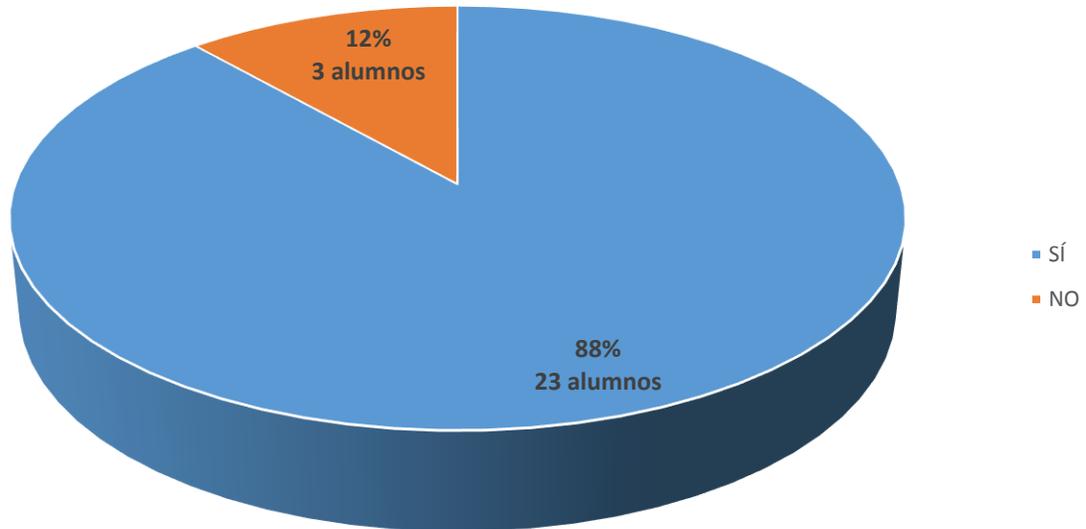
3.4 GRÁFICAS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA FINAL APLICADA A LOS ALUMNOS



La gráfica demuestra que al 96% de los alumnos encuestados (25 alumnos) les agradó el taller de Risoterapia y al 4% (1 alumno) restante no fue de su gusto.

A lo largo de las sesiones que se realizaron se trabajó con actividades de manera individual, en equipos y grupal. Algunos de los jóvenes mostraban poco interés por trabajar en equipos con personas que no eran de su agrado o con las cuales tuvieran diferencias, pero, conforme fue avanzando el taller, se comenzaba a notar la empatía entre todos, el ambiente se sentía más ligero y ya no era complicado trabajar en equipos.

2. ¿Te sirvió el taller de Risoterapia?

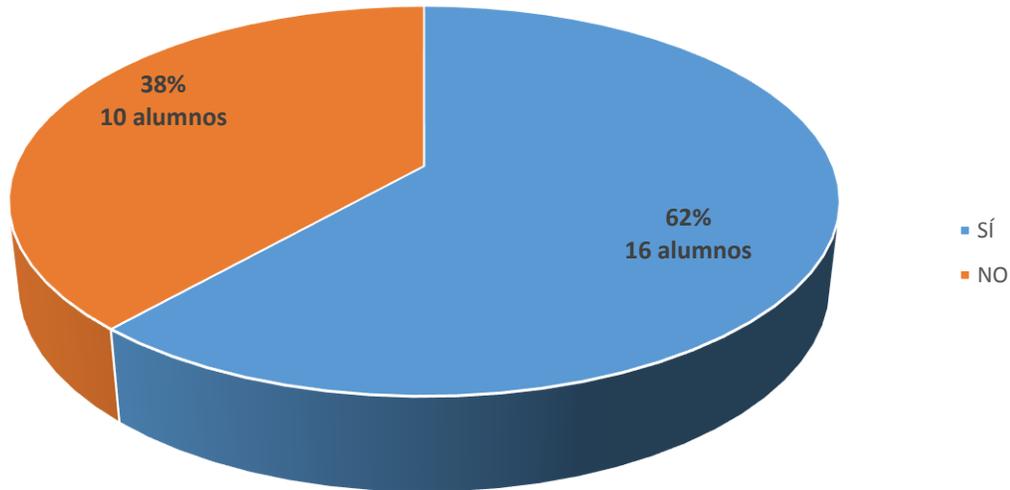


La gráfica anterior muestra que al 88% de los alumnos (23 alumnos) les sirvió el taller que recibieron y al 12% (3 alumnos) no les sirvió.

En los talleres se busca que todos los participantes se lleven algo de lo que se les enseñó, pero también depende mucho de la persona y qué tan dispuesta esté para recibir la enseñanza que se le trasmite.

La mayoría de los alumnos mostró interés por el taller y participaban buscando despejar las dudas que se tenían.

3. ¿Hubo alguna experiencia o anécdota que más te haya gustado durante el taller de Risoterapia?

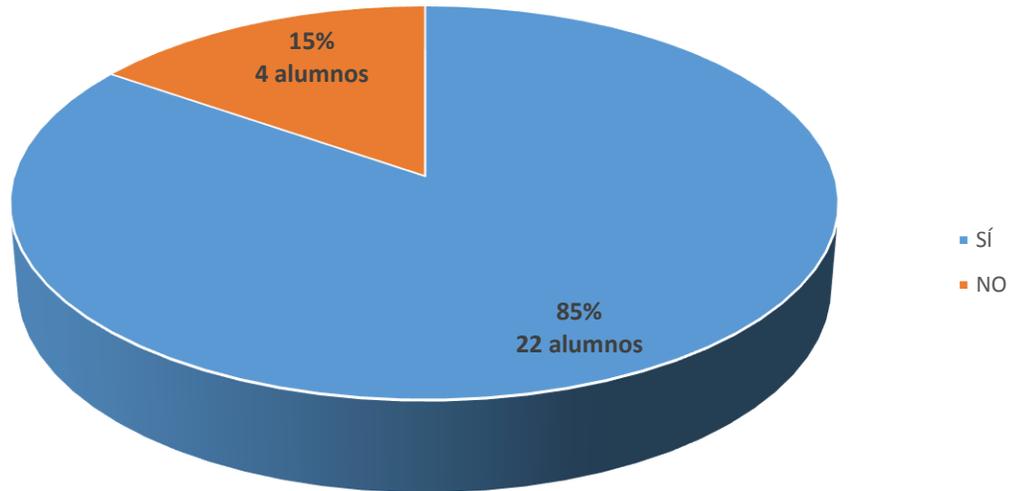


Como se observa en la gráfica, el 62% de los alumnos (16 alumnos) tuvo experiencias o anécdotas que le gustaron durante el taller y el 38% (10 alumnos) restante no tuvo ninguna.

Como se menciona en el marco teórico, la Risoterapia se basa en conectar con su niño interior y dejarse llevar por las técnicas que se les apliquen acompañadas de empatía consigo mismo y para con los demás al relatar alguna historia o experiencia que se haya vivido.

Dentro del taller cada uno de los alumnos fue compartiendo alguna experiencia divertida que les haya sucedido a lo largo de su vida.

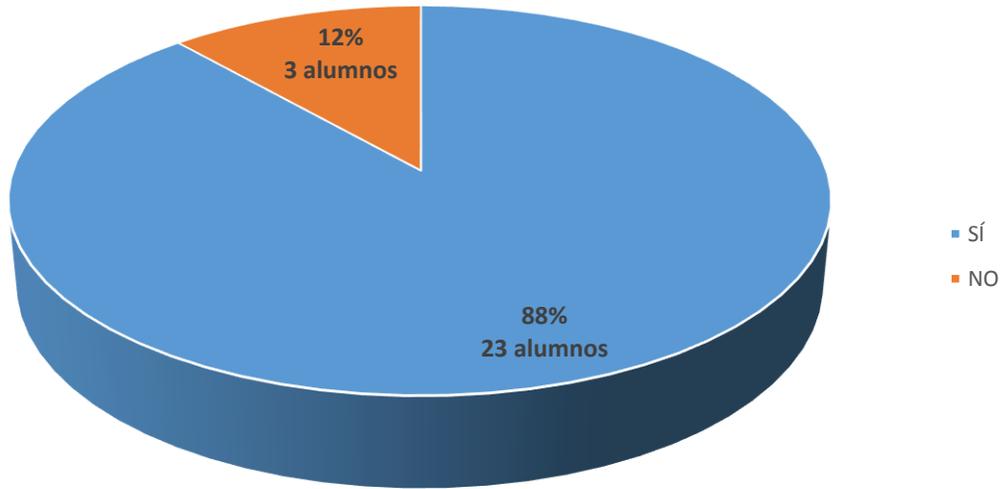
4. ¿Consideras importante seguir recibiendo talleres sobre la Risoterapia?



Los datos de esta gráfica muestran que el 85% de los alumnos (22 alumnos) consideran importante seguir recibiendo talleres de Risoterapia, en cambio el 15% (4 alumnos) no lo cree importante.

Darle seguimiento a este tipo de talleres es importante porque así se refuerzan las bases que ya se habían cimentado y se sigue ayudando en la mejora de la comunicación dentro y fuera del salón de clases.

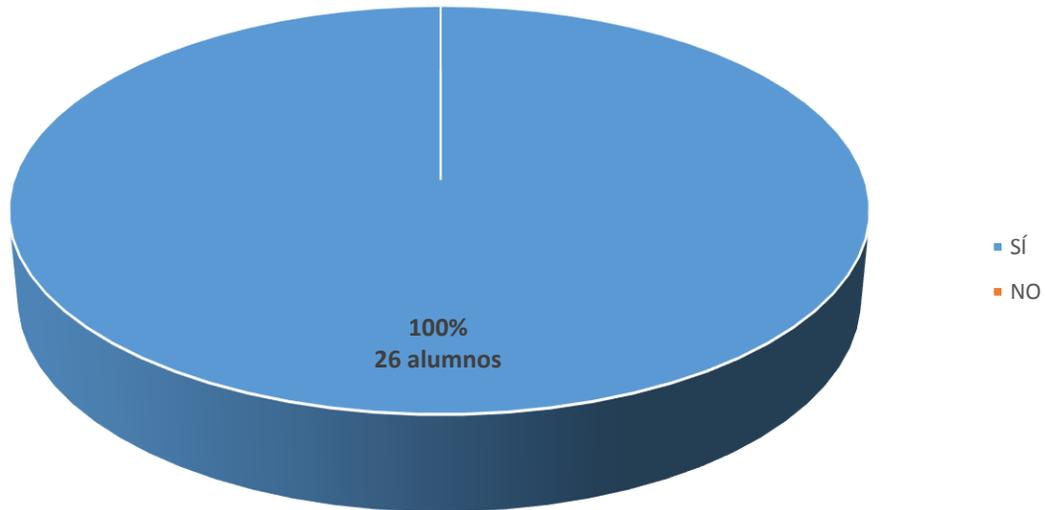
5. ¿Te gustaría que se implementaran más talleres de Risoterapia en tu escuela?



Como lo expresa esta gráfica, al 88% de los alumnos encuestados (23 alumnos) les gustaría que se implementaran más talleres de Risoterapia en su escuela y al 12% (3 alumnos) restante no les gustaría.

Es de suma importancia que dentro de la escuela se impartan talleres de distintas temáticas, pero principalmente de Risoterapia para seguir disminuyendo el nivel de desacuerdos en los grupos y obtener mejores resultados en la comunicación de cada uno de ellos, implementándolo en todos los semestres.

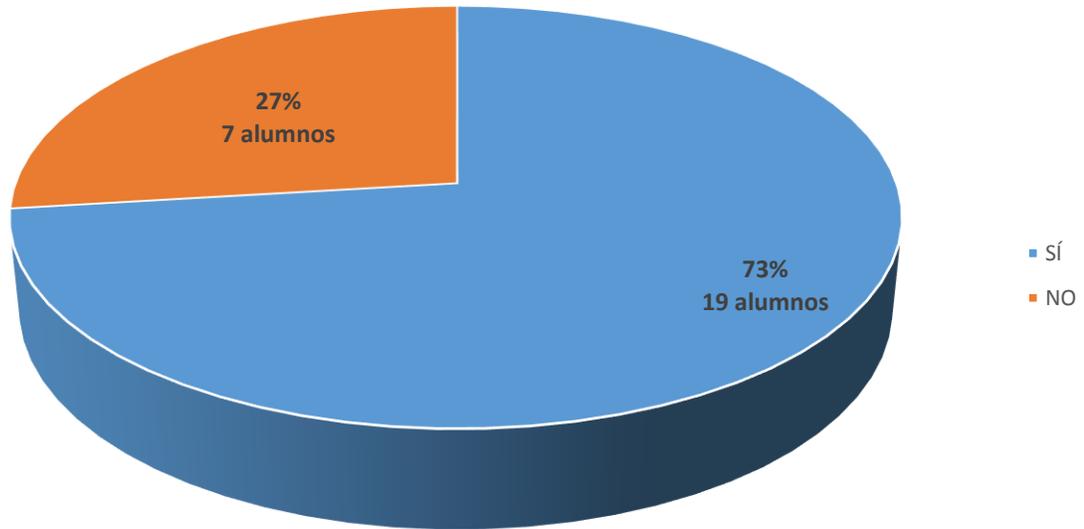
6. ¿Crees que sería adecuado que se aplicaran talleres de Risoterapia en todos los niveles educativos?



A través de esta gráfica se puede observar claramente que el 100% de los alumnos están totalmente de acuerdo en que los talleres de Risoterapia no sólo se queden en el nivel medio superior y se lleven a cabo en todos los niveles educativos.

Hablar de Risoterapia con enfoque en la comunicación es hablar de todos los niveles educativos ya que los alumnos diariamente tienen que convivir durante varias horas y, en muchas ocasiones, eso les puede resultar pesado y generar conflictos, por esta razón se considera adecuado impartir talleres en todos los niveles.

7. ¿Mejóro la comunicación con tus compañeros?

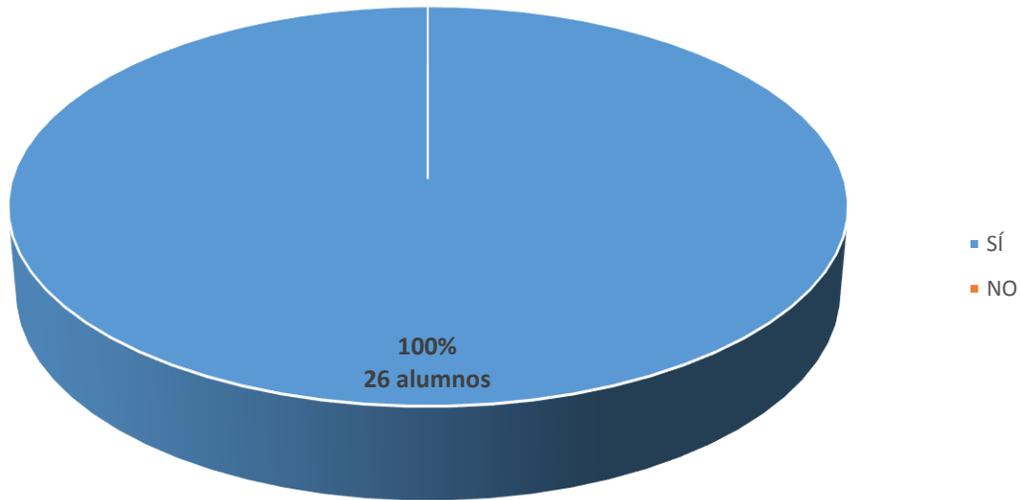


En esta gráfica se puede observar que el 73% de los alumnos (19 alumnos) consideran que mejoró la comunicación con sus compañeros y el 27% (7 alumnos) restante considera que no.

Aunque no se muestre que el 100% de los alumnos logró mejorar la comunicación con sus compañeros los resultados son positivos y los chicos que tenían una mala comunicación con su grupo lograron mejorarla.

Como ya se menciona en el marco teórico, con la interacción adecuada entre los mismos alumnos se puede conseguir un ambiente agradable en el aula de clases y así existir una mayor y mejor comunicación entre ellos, llegando a la unión de un solo grupo sin necesidad de que existan diferencias y contradicciones.

8. ¿Recomendarías el taller de Risoterapia a otras personas?



Por último, en esta gráfica se muestra cómo el 100% de los alumnos están de acuerdo en recomendar el taller de Risoterapia.

El taller de Risoterapia es universal, lo pueden recibir niños, jóvenes y adultos que quieran seguir disfrutando de la vida y disfrutar de todos los beneficios de algo que se puede hacer a diario pero que muchas veces no se hace, sólo hay que dejar fluir las sensaciones y sentimientos que surgen al recibir las técnicas.

CONCLUSIONES

Investigar sobre el tema de la comunicación ha sido motivo de mucha innovación entre los especialistas porque día con día se deben actualizar en los nuevos medios de comunicación que surgen para la utilización de todo el mundo. Comunicarse es poder expresar todo lo que se siente, mostrar lo que se lleva dentro de uno mismo, por esta razón la comunicación siempre estará ligada a la manera en que cada individuo se expresa de manera verbal y no verbal.

La comunicación es una herramienta fundamental en los seres humanos, a través de ella se expresan una infinidad de pensamientos, ideas, deseos y hasta los sentimientos. Por tal motivo, es el instrumento esencial en la educación, donde principalmente el docente debe estar en constante interacción con sus alumnos y ayudarlos a desarrollar un ambiente de convivencia y aprender a expresarse sin miedo a la crítica o a la burla de sus compañeros.

Es importante tener en cuenta que la adquisición de una buena comunicación con los demás comienza desde pequeños en el hogar donde sus padres son los primeros en mostrarles el interés de comunicarse con ellos y es en la escuela donde el maestro debe reforzar con algunas técnicas que motiven al alumno a comunicarse con mayor facilidad.

Hay que considerar que la comunicación es un factor determinante en el proceso de enseñanza-aprendizaje ya que si en el aula de clases se genera un ambiente sano este proceso no tendrá ningún problema en llevarse de manera correcta. Se debe resaltar que el docente debe dejar que sus alumnos se expresen libremente y no terminar con la inspiración que el alumno tenga al querer participar en alguna clase o desear expresar su punto de vista en alguna inconformidad que tenga con sus compañeros sin tener que agredir.

Al tener desarrollada la comunicación el alumno podrá expresar de manera coherente, completa y clara cada una de sus opiniones e ideas y también logrará escuchar las opiniones de los demás y analizará cada uno de los comentarios que se realicen dentro y fuera del contexto educativo.

Se debe recalcar que en la actualidad la escuela ya no debe seguir el régimen tradicionalista y que el alumno debe dejar a un lado el papel pasivo y adentrarse más en las actividades que se realizan siendo él el protagonista de su propio aprendizaje y motivarse a participar en todas las actividades individuales y en equipos para tener una mayor eficacia comunicativa puesto que, esto le ayuda a desenvolverse mejor en su vida diaria ya que a cada instante se mantiene una comunicación con las personas que los rodean.

En esta investigación se consideró trabajar con el segundo semestre de bachillerato ya que es una etapa complicada para el adolescente y, en muchas ocasiones, no sabe cómo relacionarse con los demás y así es como comienzan los problemas en el salón de clases, por esta razón, el maestro debe tener técnicas que ayuden al mejoramiento de la comunicación entre sus alumnos.

En la aplicación de este trabajo de tesis, lo primero que se realizó fue la aplicación de una encuesta a los docentes que le imparten clases al grupo muestra sin existir algún obstáculo, en algunos maestros se logró notar más interés que a otros, todos llegando a la conclusión de que en el grupo había una excelente comunicación.

El segundo día se aplicó una encuesta a los alumnos para saber qué conocimientos tenían sobre la Risoterapia y saber cómo era la comunicación entre ellos, algunos compañeros del grupo se mostraron atentos a la actividad y otros no le tomaron la importancia adecuada.

En la aplicación del taller el primer día hubo un alumno que no mostraba interés y no quería participar en las actividades con sus compañeros, pero en los siguientes días ya se integró con el grupo y participaba en diferentes equipos.

La hipótesis *“Si se brinda la Risoterapia a los alumnos de segundo semestre, grupo 201, del bachillerato CONALEP 58 “Don Juan Osorio López”, turno matutino, de la colonia El Tesoro; municipio de Coatzacoalcos, Veracruz, entonces se logrará favorecer la comunicación en ellos”* se pudo comprobar con la aplicación de ocho técnicas de Risoterapia y se mostró un gran cambio en la convivencia entre ellos.

Con lo anterior, se concluye que la hipótesis fue comprobada satisfactoriamente, obteniendo un buen resultado en la mejora de la comunicación en los alumnos de segundo semestre.

RECOMENDACIONES

PARA DOCENTES

- 1) Realizar actividades extracurriculares donde se promueva que los alumnos participen en equipos y mejoren la comunicación y convivencia entre ellos.
- 2) Aplicar, por lo menos una vez al mes, talleres de Risoterapia y/o alguna otra técnica que propicie la convivencia y la relajación en el grupo para que los alumnos cada vez se vayan sintiendo con una mayor confianza en su estancia en el aula de clases.
- 3) Fomentar la conversación a través del diálogo de algún tema de su interés motivándolos a participar mediante preguntas como: ¿Cuál es tu deporte favorito?, ¿Cuál es la materia que más te gusta?, ¿Color favorito?, ¿Libro preferido?, etcétera. Posteriormente anímelos a analizar y comparar sus respuestas con las de sus compañeros.
- 4) Un punto muy importante que se debe tomar en cuenta es que se le dé la oportunidad al adolescente de expresarse libremente a través de alguna técnica que enriquezca su desarrollo en la expresión y comunicación en cualquier ámbito en el que se desenvuelva a lo largo de su vida.
- 5) Los docentes deben estar actualizados en la educación y a la vez estar pendientes del crecimiento de cada uno de sus alumnos, estar conscientes del entorno en el que se rodean los adolescentes y, a partir de este punto, apoyarse con técnicas adecuadas para que el proceso de enseñanza-aprendizaje se logre de manera óptima basado en una excelente comunicación.

PARA ALUMNOS

- 1) Evitar conflictos como peleas físicas y verbales con los demás, cada vez que se considere que existe algún problema en el grupo hablarlo y, si es necesario, buscar a un maestro para que sea el mediador de la problemática.
- 2) Uso correcto de las tecnologías, no utilizarlas para ofender a algún compañero o maestro. La tecnología es una gran creación que el hombre pudo hacer, sólo se necesita ser responsable en su utilización.
- 3) Hacer actividades con sus familiares que los ayuden a comunicarse mejor y desarrollar su forma de expresarse.
- 4) Evitar las divisiones de pequeños grupos, todos en conjunto conforman un grupo escolar con el cual se convivirá durante varios años.
- 5) Pedir a los docentes que apliquen actividades que promuevan el trabajo colaborativo.

BIBLIOGRAFÍA

- Ballenato, G. (2009). *Comunicación eficaz, teoría y práctica de la comunicación humana*. Madrid: Pirámide.
- Belilty, M. (2014). *Es en serio ¡Ríete!*: Editorial Menahem.
- Beltrán, E. (2010). *Risoterapia*. México: UNAM.
- Cabero, J. (2007). *Nuevas tecnologías aplicadas a la educación*. España: McGraw Hill.
- García, A. y Troyano, Y. (2015). *Comunicación interpersonal en relaciones sociales eficaces*. España: Andavira Editora.
- Herrero, R., Hortigüela, A. y Sánchez, O. (2013). *Comunicación oral y escrita*. España: Paraninfo.
- Hudson, W. y Weiner, M. (2010). *En busca de soluciones*. España: Paidós.
- Lozano J. (2007). *Teoría e Investigación en Comunicación de masas*. México: Pearson Education

- Mora, R. (2010). *Medicina y terapia de la risa*: Desclée de Brouwer.
- O' Hanlon, B. (2010). *Atrévete a cambiar*. España: Paidós.
- Quijada, V. (2014). *Comunicación oral y escrita*. México: UNID.
- Sierra, A. (2009). *La energía de la risa*: Reiki.
- Thalmann, Y. (2017). *Risoterapia*. España: Obelisco ediciones.

REVISTAS

- Becerril, L.A. (2015). Bajo rendimiento académico y problemas de aprendizaje. *Psicología*, 16-24.
- Becerril, L.A. y Nava, A. (2015) Risoterapia. *Psicología*, 18-32.

REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

- *Beneficios de la risa*. Recuperado de: <http://salud.ccm.net/faq/3645-beneficios-de-la-risa>
- *Cinco tipos de risas para estar de diez*. Recuperado de: <http://www.innatia.com/s/c-risoterapia/a-5-tipos-de-risa.html>

- *Comunicación educativa.* Recuperado de: <http://comunicacioneduv.m.blogspot.mx/2011/03/la-comunicacion-en-el-salon-de-clases.html>
- Ochoa, M. (2012). *Diferentes tipos de risas.* Recuperado de: <http://elplacerdelarisa.blogspot.mx/2012/03/diferentes-tipos-de-risa.html>
- *La comunicación en el aula de clases.* Recuperado de: <http://cuedupnfm.blogspot.mx/>
- Moll, S. (2015). *Veinte consejos para mejorar la comunicación con tus alumnos.* Recuperado de: <http://justificaturespuesta.com/20-consejos-mejorar-comunicacion-con-alumnos/>

LIBROS DE CONSULTA PARA LA METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.

- Eyssautier, M. (2016). *Metodología y Técnicas de Investigación en Ciencias Aplicadas.* México: Trillas.
- Hernández, R. (2007). *Fundamentos de metodología de la investigación.* México: McGraw-Hill.
- Tamayo, M. (2004). *El proceso de la investigación científica.* México: Limusa.

ANEXOS



**UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.
INCORPORADA A LA UNAM
CAMPUS COATZACOALCOS**



**ENCUESTA A DOCENTES DEL CONALEP 58 “DON JUAN OSORIO LÓPEZ”
SEGUNDO SEMESTRE GRUPO 201**

Materia que imparte: _____ **Edad:** _____

Tiempo que lleva de ser docente: _____ **Fecha:** _____

Objetivo: Valorar los conocimientos de los maestros sobre la técnica de la Risoterapia.

Instrucción: Lea cuidadosamente las siguientes preguntas y subraye la respuesta que considere adecuada. Responda sinceramente y de manera individual.

1. ¿Conoce qué es la Risoterapia?

Sí No

2. ¿Ha tomado algún taller de Risoterapia?

Sí No

3. ¿Conoce los beneficios de la risa en las personas?

Sí No

¿Cuáles? _____

4. ¿Considera que la Risoterapia es apropiada para aplicarla en un aula de clases?

Sí No

5. ¿Le gustaría aplicar la técnica de Risoterapia en sus clases?

Sí No

6. ¿Es buena la comunicación entre sus alumnos?

Sí No

7. ¿Considera importante que deba existir una buena comunicación entre sus alumnos?

Sí No

8. ¿Ha implementado alguna técnica para trabajar la comunicación de sus alumnos?

Sí No

9. ¿Considera que la Risoterapia ayuda a mejorar la comunicación entre los alumnos?

Sí No

“El humor en el ámbito educativo no se refiere a caerse de la risa o que el maestro haga de payaso en cada clase, sino más bien a la creación de un ambiente de trabajo propicio para la participación activa de los alumnos en la materia” Anónimo.

☺ ¡Gracias por su colaboración! ☺

8. ¿Consideras que la Risoterapia te ayudaría a tener una mejor comunicación con tus compañeros?

Sí

No

9. ¿Te gustaría recibir un taller de la Risoterapia?

Sí

No

“A veces, sonreír es la mejor forma de contribuir a cambiar el mundo” José Luis Cortés.

😊 ¡Gracias por tu colaboración! 😊



**UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.
INCORPORADA A LA UNAM
CAMPUS COATZACOALCOS**



**ENCUESTA FINAL A ALUMNOS DEL SEGUNDO SEMESTRE GRUPO 201
CONALEP 58 “DON JUAN OSORIO LÓPEZ”**

Nombre: _____ **Edad:** _____ **Fecha:** _____

Objetivo: Verificar si la aplicación de la Risoterapia ayudó en la comunicación de los alumnos.

Instrucción: Lee cuidadosamente las siguientes preguntas y subraya la respuesta que consideres adecuada. Responde sinceramente y de manera individual.

1. ¿Te gustó el taller de Risoterapia?

Sí

No

2. ¿Te sirvió el taller de Risoterapia?

Sí

No

¿En qué? _____

3. ¿Hubo alguna experiencia o anécdota que más te haya gustado durante el taller de Risoterapia?

Sí

No

¿Cuál? _____

4. ¿Consideras importante seguir recibiendo talleres sobre la Risoterapia?

Sí

No

5. ¿Te gustaría que se implementaran más talleres de Risoterapia en tu escuela?

Sí

No

TALLER DE RISOTERAPIA

“Ríe y sonrítele al de a lado”

Objetivo: Comprobar que la Risoterapia favorece la comunicación entre los alumnos de nivel bachillerato mediante el taller “Ríe y sonrítele al de a lado”.

Número de sesiones: 3

Horas totales: 6

Materiales:

- ✓ Gafetes.
- ✓ Globos.
- ✓ Un peluche.

PRIMERA SESIÓN

Objetivo: Explicar a los participantes qué es la Risoterapia a través de una exposición.

Horas: 2

Actividades a realizar:

- Saludo.
- Presentación con el grupo (Se le entregará un gafete a cada uno de los alumnos).
- Realizar una inducción (Libera y elimina lo negativo).
- Mencionar el objetivo del taller y de la sesión.

- Desarrollar el contenido temático.
- Disipar las dudas de los estudiantes.
- Elaborar preguntas y reforzar las respuestas con la retroalimentación.
- Conclusión.
- Despedida.

SEGUNDA SESIÓN

Objetivo: Aplicar actividades de Risoterapia que ayuden a garantizar una adecuada comunicación entre los alumnos.

Horas: 2

Actividades a realizar:

- Saludo.
- Mencionar el objetivo de la sesión.
- Dar las instrucciones y recomendaciones para que las actividades se realicen de manera correcta.
- Trabajar y acompañar la risa por parejas “¿Quién es mi pareja?”
- “Contagiar la risa”
- “Enfrentamiento de risas”
- Comentar lo que se sintió al realizar cada una de las actividades.
- Conclusión.
- Despedida.

TERCERA SESIÓN

Objetivo: Aplicar actividades de Risoterapia que ayuden a garantizar una adecuada comunicación entre los alumnos.

Horas: 2

Actividades a realizar:

- Saludo.
- Mencionar el objetivo de la sesión.
- Dar las instrucciones y recomendaciones para que las actividades se realicen de manera correcta.
- “El espejo”
- “Encuentro”
- “De puntitas”
- “Regalando besos y abrazos”
- Comentar lo que se sintió al realizar cada una de las actividades.
- Conclusión.
- Despedida.

TÉCNICAS APLICADAS EN EL TALLER

LIBERA Y ELIMINA LO NEGATIVO

1. Se escoge un globo y se comienza a inflar.
2. En cada soplido se libera algo que se desee que desaparezca de su vida, entorno o del mundo.
3. Se ata el globo al pie o a su zapato.
4. Con música de fondo se comienza a bailar arrastrando el globo.
5. Se debe intentar explotarlo antes de que termine la música.
6. Para finalizar se respira profundo y se comenta qué se sintió al realizar la actividad.



¿QUIÉN ES MI PAREJA?

1. Se elige una pareja, se ponen espalda con espalda y con música de fondo bailan y exploran la risa de cada uno sintiendo sus vibraciones en las espaldas.
2. Se cambia de pareja viéndose cara a cara al ritmo de la música se abrazan y sienten la vibración de la risa por medio de las cajas torácicas.
3. Se hace un último cambio de pareja y en esta ocasión se tienen que poner en contacto con alguna parte de su cuerpo entre sí y, cuando se toquen, ríen, como si la risa fuera provocada por dicho contacto.



CONTAGIAR LA RISA

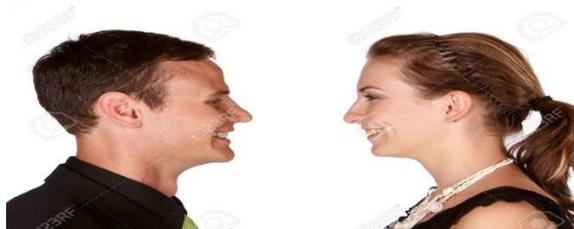
1. Se forman en equipos de cuatro, cinco, seis, siete, etcétera (Se irá cambiando de equipo).
2. Ya sea de pie o sentados (como se sientan más cómodos) deben comunicarse entre sí a través de sonrisas, risas, suspiros, gestos... todo excepto hablar.



A7

ENFRENTAMIENTO DE RISAS

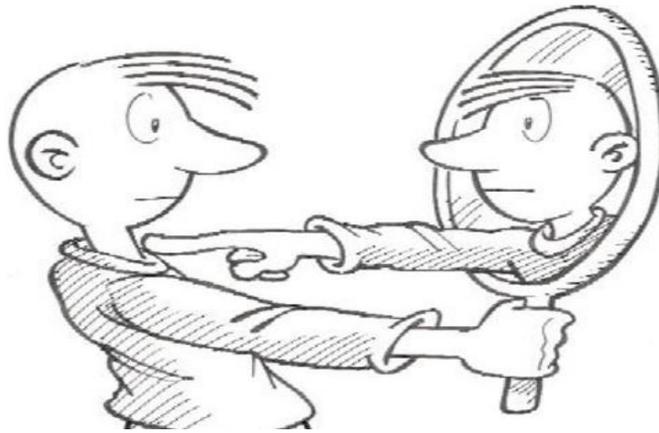
1. Se divide al grupo en dos filas, una frente a la otra, separadas por unos metros.
2. Empieza una fila desplazándose todos juntos a la vez hacia la otra riéndose según a la actividad que le toque. Ejemplo: Reírse en cámara lenta, sin que se les vean los dientes, etcétera.
3. Al volver a su lugar, la otra fila hace lo mismo a la primera.



A8

EL ESPEJO

1. Se elige una pareja y se ponen de frente.
2. Uno de los integrantes comienza haciendo muecas, sonrisas, etcétera y el otro será el espejo (reflejo) haciendo todo lo que su compañero realice.
3. Al finalizar, se invierten los papeles.



ENCUENTRO

1. Se elige una pareja.
2. Uno de los integrantes se acerca como tratando de reconocerlo de tiempo atrás y, de pronto, le dice “¡Amigo(a)!” y lo abraza efusivo, diciéndole: “¡Oye, cuánto tiempo!”. Luego lo mira y le dice: “¿Te acuerdas de la fiesta de Fulanito(a)?”, y comienza a reírse como si el recuerdo fuera muy cómico.
3. Se mantiene abrazando al otro y riéndose sin poder contenerse hasta que el otro esté riéndose también.
4. Conversan un poco inventando recuerdos y se despiden.
5. Se cambian los roles.



DE PUNTITAS

1. Forman un círculo.
2. Se pone en punta de pie y se estiran levantando los brazos al mismo tiempo riendo fuerte con la sílaba “JA”.
3. Se mantienen así unos segundos, sueltan ambos brazos de golpe y pisan normal.
4. Repetir lo mismo con todas “JE”, “JI”, “JO” y “JU”.



REGALANDO BESOS Y ABRAZOS

1. Se forman en un círculo.
2. Se irán pasando un peluche al cual le deben dar un beso y un abrazo.
3. Cuando el peluche ya haya pasado por todos los integrantes se les pide que ahora le regalen ese beso y abrazo al compañero que se encuentra a su derecha.



EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS





A14

Día uno del taller "Ríe y sonríele al de a lado" explicando qué es la Risoterapia.



A15
Alumnos realizando la primera técnica, “Libera y elimina lo negativo”.



A16

Día dos del taller recibiendo a los alumnos.



A17

Alumnos disfrutando de la técnica "Contagiar la risa".



A18

Realizando la actividad “Enfrentamiento de risas” con todo el grupo.



A19

Haciendo los comentarios sobre cada una de las actividades realizadas en la sesión.



A20

Alumnos divididos en equipos para realizar la técnica del "Encuentro".



A21
Actividad "Regalando besos y abrazos".



A22

Aplicación de la encuesta final.



A23

Excelente participación del grupo 201 de segundo semestre del CONALEP 58.