



UNIVERSIDAD HUMANISTA HIDALGO

Incorporada a la Universidad Nacional Autónoma de México

Licenciatura en Psicología

Propuesta de Taller para la Estimulación del Chearfullnes
a través del Stand UP

T E S I N A

PARA OBTENER EL TÍTULO DE

Licenciado en Psicología

PRESENTA

LUIS FERNANDO YAÑEZ RODRIGUEZ

Asesor: Lic. Aries Roberto Jaimes Viera



Pachuca de Soto, Hidalgo.

Diciembre de 2023



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.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
Resumen	6
CAPÍTULO 1: ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL HUMOR COMO VÍA DE CUIDADO DE LA SALUD	6
CAPÍTULO 3: EL STAND UP Y SU RELACIÓN BIOLÓGICA CON LA RISA	15
Capítulo 4: Propuesta de Taller - El Stand Up para la Estimulación del Cheerfulness	18
Índice	18
Planeación / resumen	22
Manual del facilitador	26
Descripción del Material por Sesión	27
GUÍA DE SESIÓN TEMA1 Sesión introductoria	30
GUÍA DE SESIÓN TEMA 2-HUMOR	33
EJERCICIO TEMA 2 HUMOR CUÉNTAME UN CHISTE	40
TAREA TEMA 2 HUMOR	42
GUÍA DE SESIÓN TEMA 3- CHERFULLNESS	44
EJERCICIO TEMA 3- CHERFULLNESS LA OFICINA	49
TAREA TEMA 3- CHERFULLNESS	51
GUÍA DE SESIÓN TEMA 4- EL CHISTE	53
EJERCICIO TEMA 4- EL CHISTE HAGAMOS UN CHISTE	57
TAREA TEMA 4- EL CHISTE	58
GUÍA DE SESIÓN TEMA 5- LOS REMATES	59
TEORÍA BÁSICA TEMA 5- LOS REMATES	59
EJERCICIO TEMA 5- LOS REMATES	63
TAREA TEMA 5- LOS REMATES	64
GUÍA DE SESIÓN TEMA 6- STAND UP	66
TEORÍA BÁSICA TEMA 6- STAND UP	66
EJERCICIO TEMA 6- STAND UP	67

TAREA TEMA 6- STAND UP	68
GUÍA DE SESIÓN TEMA 7- ¿CÓMO HABLAR DE MÍ?	70
TEORÍA BÁSICA TEMA 7- ¿CÓMO HABLAR DE MÍ?	70
EJERCICIO TEMA 7- ¿CÓMO HABLAR DE MÍ?	73
GUÍA DE SESIÓN TEMA 8- ¿DE QUÉ HABLAR?	73
TEORÍA BÁSICA TEMA 8- ¿DE QUÉ HABLAR?	74
EJERCICIO TEMA 8- ¿DE QUÉ HABLAR?	76
GUÍA DE SESIÓN TEMA 9- RUTINA FINAL	77
EJERCICIO TEMA 9- FLEXIBILIDAD	78
EJERCICIO TEMA 9- FLEXIBILIDAD	78
GUÍA DE SESIÓN TEMA 10- CIERRE DE CURSO	80
EJERCICIO TEMA 10- CIERRE DE CURSO	80
DIPLOMA TEMA 10- CIERRE DE CURSO	81
Autoevaluación	82
CONCLUSIONES	90
Referencias	91

Índice de tablas

Tabla 1 carta descriptiva 1.....	23
Tabla 2 carta descriptiva 2.....	24

Índice de figuras

Ilustración 1 certificado de reconocimiento	81
---	----

Agradecimientos

Deseo expresar mi profundo agradecimiento a mi asesor Aries Roberto Jaimes Viera, por su orientación experta, paciencia y apoyo constante a lo largo de este proyecto. Su conocimiento y dedicación han sido invaluable para mi crecimiento académico

Quiero agradecer sinceramente a mi familia y amigos por su constante ánimo y apoyo durante este emocionante viaje. Sus palabras de aliento y amor han sido mi motivación constante.

Agradezco a mis compañeros de clase y colegas por las valiosas discusiones y retroalimentación que enriquecieron mi investigación. Sus perspectivas jugaron un papel crucial en la evolución de mis ideas.

Quiero expresar mi agradecimiento a todos los que de una u otra forma contribuyeron a este trabajo, ya sea a través de discusiones, comentarios o simplemente siendo una fuente de inspiración.

Mi reconocimiento a mis mentores anteriores, cuyos consejos y enseñanzas han dejado una marca duradera en mi enfoque de la investigación y el aprendizaje.

Agradezco a todos aquellos cuyos nombres no figuran aquí, pero cuyo apoyo fue fundamental en este viaje académico. Su influencia ha sido esencial para alcanzar este logro.

INTRODUCCIÓN

En el siguiente trabajo se presenta una propuesta de taller que tiene por objetivo principal, mejorar el humor de los participantes esto hará que sus ambientes relacionales mejoren y, creará una comunidad en que se desenvuelvan en armonía.

Antes de entrar por completo al contenido, tenemos que dar un bloque teórico, que sirva de marco conceptual al taller.

En el capítulo 1, antecedentes del humor, se abordarán las concepciones que se tienen acerca de este, cómo funciona en sociedad y lo que hemos hecho para incorporarlo como herramienta para el acompañamiento a varios padecimientos, las concepciones que se tiene sobre este, el cómo lo aplicamos en México y su evolución en el campo de la salud y cómo ha intervenido en los aspectos pedagógicos, laborales y relacionales. Se mencionan las corrientes psicológicas que emplean técnicas basadas en el humor para la mejora del paciente.

En el capítulo 2, el humor como concepto no aislado de la salud: brindará una explicación biológica de lo que sucede a nivel orgánico con el chiste y la risa, su funcionamiento y activación, dar un contexto actualizado de los tipos de humor que usaré en la aplicación del taller, como las características de los mismos en función de relación con los otros en situación y contexto, esto nos mostrará los beneficios y limitantes de cada estilo, así como las dificultades de cada personalidad con cada estilo.

En el capítulo 3, el stand up, se conocerá un poco de la historia del stand up como espectáculo y cómo puede mejorar el desarrollo de la flexibilidad cognitiva amalgamando así con las técnicas posteriores de risoterapia y cómo este puede funcionar en varios niveles relacionales, mejorando así el entorno donde el practicante se encuentre, este desempeñando o no, la técnica.

En el capítulo 4, Propuesta de taller de stand up para mejora del cheerfulness, se presenta el

temario del taller (humor chiste flexibilidad, ¿cómo hablar de mí?, ¿de qué hablar?) incluyendo la metodología, criterios para formar el grupo, sugerencias para llevar a cabo la sesión, finalmente, material para las actividades (teoría básica, teoría complementaria, tarea y guía de sesión).

Finalmente, se concluye haciendo mención de la oferta que el taller ofrece a los participantes en su vida diaria y las relaciones que construye en sus grupos.

Resumen

El taller propuesto se centra en la estimulación del estado emocional de alegría a través de la técnica del stand-up comedy. Diseñado para fomentar un ambiente de diversión y positividad, el taller combina ejercicios de improvisación, técnicas de narración humorística y ejemplos de comedia para ayudar a los participantes a explorar su creatividad y liberar endorfinas. A través de la participación activa, los asistentes aprenderán a utilizar el humor como herramienta para mejorar su bienestar emocional y construir conexiones sociales. Este taller ofrece una experiencia única para cultivar la alegría y la positividad en un entorno de apoyo y camaradería en la que beneficiará a la comunidad.

CAPÍTULO 1: ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL HUMOR COMO VÍA DE CUIDADO DE LA SALUD

El concepto de humor ha experimentado diversas interpretaciones a lo largo de la historia, desde ser considerado una característica de la personalidad hasta ser visto como la manera en que cada individuo asimila su entorno.

La primera conceptualización del humor se remonta a la antigua Grecia, donde se pensaba que este era un líquido vital que influía en la personalidad según su predominancia. Los griegos clasificaban a las personas como de humor sanguíneo, flemático, o con distintos tipos de bilis, estableciendo conexiones entre la biología y la conducta, una perspectiva que persiste en la actualidad.

Aunque hoy sabemos que el humor no está directamente relacionado con líquidos corporales, se reconoce la influencia de los neurotransmisores en nuestro sistema nervioso sobre nuestro sentido del humor.

Las percepciones sobre la risa en la antigua Grecia no se limitaban al humor; también eran impartidas en escuelas filosóficas. Mientras Aristóteles veía la risa como una debilidad de la virtud, los seguidores de la escuela cínica de Antístenes y Diógenes consideraban el humor esencial para la filosofía, un desafío a lo convencional y formal que diferenciaba a los hombres libres de los esclavos.

En su influyente obra 'El chiste y su relación con lo inconsciente' (Freud, 1905), Sigmund Freud explora la naturaleza del humor y su conexión con el psicoanálisis. Freud sugiere que el chiste es una forma de liberar tensiones sexuales reprimidas mediante la risa, un mecanismo de defensa que sortea las restricciones sociales y morales. Su enfoque ha sido objeto de debates, pero sigue siendo relevante en el estudio de la psicología del humor.

Aunque Freud asocia el humor con tensiones sexuales reprimidas, perspectivas más recientes abordan una amplia gama de problemáticas, utilizando el humor como vía de acompañamiento para patologías tanto somáticas como no somáticas, actuando como un analgésico que hace más llevadero el tratamiento médico (Escobar C.A. y Zambrano MT, 2020).

Risoterapia

La Risoterapia se erige como una disciplina terapéutica que emplea el humor y la risa para mejorar la salud física, emocional y mental. Fundamentada en la idea de que la risa es una expresión natural y beneficiosa del ser humano, esta práctica integra conceptos de psicología, neurociencia y medicina. Estudios han demostrado que la risa estimula la liberación de endorfinas y dopaminas, neurotransmisores asociados con el placer y la felicidad (Fernández, 2019; Gómez, 2020). La Risoterapia, enriquecida con elementos del psicoanálisis, permite explorar aspectos del inconsciente y potenciar la expresión emocional a través del humor.

En 1972, el Dr. Hunter Doherty Adams, conocido como "Patch Adams," abogó por la

introducción del humor en la medicina, buscando que los médicos se relacionaran con los pacientes de manera más humana, interesándose por sus vidas y comprendiendo cómo los tratamientos se entrelazaban con estas.

En la década de los 80s, en el hospital de Ottawa, Canadá, se implementó la terapia de la risa en pacientes con cáncer y sida, buscando impactar a nivel psicológico, inmunológico y anestésico. Se descubrió que un buen estado de ánimo incrementa la producción de células T, fortaleciendo así el sistema inmunológico.

Este enfoque condujo al surgimiento de la psiconeuroinmunología, una disciplina que examina la relación bidireccional entre los sistemas neuroendocrino e inmunológico, incorporando el humor como un componente vital.

En conclusión, el humor y la risa tienen una rica historia en la cual, aunque inicialmente vinculados a explicaciones biológicas, evolucionaron hacia herramientas terapéuticas valiosas. A pesar de la resistencia en considerar el humor en el ámbito de la salud, sus beneficios físicos, psicológicos y sociales son innegables. Integrar el humor de manera consciente y respetuosa en contextos terapéuticos podría potenciar su efectividad y enriquecer la relación entre terapeutas y pacientes.

CAPÍTULO 2: EL HUMOR COMO CONCEPTO DE SALUD

El humor, visto desde la neurología, es un proceso curioso; lo que nos provoca risa y el humor que utilizamos varían en cada uno, involucrando nuestra historia personal, la región en la que estamos, nuestro círculo social y situaciones específicas que harán que algo nos dé risa o no, haciendo complejo el concepto de humor.

Nuestro cerebro tiene la necesidad de encontrar sentido y orden a lo que observa. Es complicado decir específicamente en qué parte de la anatomía cerebral pasa, pero una aproximación es la zona parietotempopital, que, en resumen, se localiza en la parte central

entre los lóbulos izquierdo y derecho. El lóbulo izquierdo va dando orden a la situación, otorgándole sentido y coherencia. En el momento del remate o la sorpresa, una descarga provoca la risa.

La premisa de que una situación en específico se rompa de manera incoherente es lo que nos da gracia, y entre más diferencia se halle entre la situación y la resolución, más risa nos dará.

Ejemplo: “¿Qué dijo Batman cuando perdió su tractor?”

En este momento, puede que el lector empiece a formularse ideas como “¿el pingüino se lo llevó?, ¿será que le dice batitractor?” a favor de acomodar la situación que se le presenta y a conciencia de que es un chiste, piense en otras resoluciones cómicas.

Ejemplo: “¿Qué dijo Batman cuando perdió su tractor? Batman: ¿Dónde está mi tractor?” La sorpresa de que la resolución no está planteada de manera imaginativa rompe el sentido que se fue construyendo. Más adelante, en el capítulo 3, abordaremos las técnicas que se han establecido hasta ahora.

Tipos de Humor

(Salavalera, 1999) describe los cuatro tipos de humor que se tienen clasificados hasta la fecha, siendo estos el humor afiliativo, auto afirmativo, el agresivo y el auto descalificativo. Estos son el resultado de las investigaciones en la publicidad de diferentes partes del mundo.

Humor Afiliativo: es un humor que pretende ser espontáneo y divertido, haciendo observaciones ridículas y comentarios agudos. Si lo pusiéramos en términos de comedia, sería slapstick, comedia de observación y comedia de objetos. Cabe aclarar que estos tipos de comedia no se encasillan en los otros tipos de humor; solo que estos se acoplan a este.

Humor Auto Afirmativo: es un estilo de humor que trata de ver las situaciones cotidianas con humor, permitiéndonos tomar distancia de estas. Permite disminuir emociones negativas y mantener una visión positiva y realista sobre estas, buscando focalizar y también buscar apoyo.

Humor Agresivo: este tipo de humor tiene el propósito de manipular y molestar a través de comentarios sarcásticos y burlones, con intención de ridiculizar. En esta forma, se puede aplicar en la pedagogía con los miembros sabotadores burlándose de características que incomodan o detonan el ritmo de la clase. Los posibles contras de este tipo de humor son que los grupos se sostengan con dinámicas agresivas y ofensivas. Es importante medir el impacto de este humor al momento de emplearlo en el campo.

Humor Auto Descalificativo: se pretende hacer reír a partir de la descalificación propia, atacando aspectos íntimos. Es como lo que (Michot, 2018) pone como hablar de más; llega a ser patético. No es que la intención sea mala, pero ponerse de balón no es efectivo para la comedia ni para la autoestima.

Se concluye que los primeros tipos de humor son modificadores positivos para las relaciones del individuo en relación consigo mismo y los grupos donde se encuentran, mientras que el humor agresivo y auto descalificativo devastan el entorno donde se manejan, aislando al individuo de los grupos en los que se encuentra (Galindo, 2022).

A pesar de este punto, me parece que un buen manejo de los estilos negativos también puede poner en acción distintos efectos que son necesarios para la construcción de la comedia y el manejo de grupos con esta como técnica.

Se piensa que en la comedia, para burlarse o tocar al otro como tema, se tiene que ganar el derecho a hacerlo; podríamos verlo como un camino para hablar de mis propios temas, mi relación con mi cuerpo, mi raza, mi religión y mi sistema de creencias. Tengo que lograr un

chiste de lo propio para poder pasar al otro. Sería lo que percibo del mundo que me rodea, los pensamientos e ideas que concibo del mundo. Es más difícil compartir eso que mi experiencia propia con el racismo, el clasismo. Hablaremos más adelante de nuestra relación con el mundo y cómo podemos concebir la gracia sobre este.

En los aportes de Ruch, existe el humor correctivo, que tiene similitudes con el humor agresivo, donde se encuentra que el miembro saboteador puede ser corregido haciendo burla de la burla, es decir, atacar la conducta nociva o que sabotea al grupo, no a la persona en sí.

Puede ser que, al principio, estas interacciones sean torpes o con un ritmo muy lento. No es fácil introducir este concepto a áreas que lo han rechazado desde hace tiempo, y lo que se espera es que, aunque no sean efectivas en su totalidad, se genere un ambiente de cultivo para que en el futuro se implemente mejor.

Es importante tener en cuenta que el uso de diferentes tipos de humor en un contexto social puede tener diferentes efectos dependiendo del tono, la intención y la sensibilidad del grupo en el que se encuentra. Por lo tanto, es esencial que aquellos que utilizan el humor como herramienta para interactuar con los demás tengan en cuenta el impacto que sus palabras pueden tener en el entorno.

El humor correctivo puede ser útil en ciertos contextos, siempre y cuando se enfoque en corregir el comportamiento o la acción dañina y no en atacar a la persona en sí. De esta manera, se puede fomentar una cultura de respeto y responsabilidad en el grupo.

En cuanto al humor auto descalificativo, es importante tener en cuenta que, aunque pueda parecer inofensivo, puede ser dañino para la autoestima de la persona y para su relación con los demás. Es importante encontrar formas de utilizar el humor que sean positivas y constructivas para uno mismo y para el entorno en el que se encuentra.

En general, el humor puede ser una herramienta poderosa para construir relaciones saludables y fomentar un ambiente positivo. Es importante tener en cuenta los diferentes tipos de humor y cómo pueden afectar a las personas a nuestro alrededor, para poder utilizarlo de manera efectiva y consciente.

Rasgos del Modelo Temperamental de Ruch

El modelo temperamental de Ruch se divide en tres temperamentos innatos de la personalidad que interactúan de manera diferente en su entorno: Cheerfulness, Seriousness y Bad Mood. Estos se pueden presentar como estados del humor, y a su vez, se tienen rasgos que los caracterizan.

Cheerfulness: Se compone de atributos como el poco umbral para la risa, es decir, que se necesita poco estímulo para sonreír o provocar una carcajada. Se mantiene en una afectividad alegre la mayoría del tiempo, con una visión sosegada de las adversidades de la vida, extenso rango de estímulos que provocan la alegría y la sonrisa/risa. El estilo de interacción generalmente es alegre.

Seriousness: Predomina un estado serio, tiene una percepción constante de sucesos de la vida diaria como importantes, con tendencia a considerarlos minuciosa y cuidadosamente. Llega a planear anticipadamente un amplio rango de objetivos, teniendo como meta alcanzar un estado lo más cercano a la armonía, con las decisiones y acciones que envuelven a esos objetivos. Prefiere actividades para las que se puedan dar razones racionales y concretas, considera las actividades que no tienen un objetivo claro como un desperdicio o sin sentido. Prefiere un estilo de comunicación sobrio, orientado al objeto, diciendo lo que exactamente uno quiere decir sin exageraciones o matices sarcásticos o irónicos.

Bad Mood: Predomina el mal humor y la tristeza (abatimiento, decaimiento, etc.). Comportamientos y actitudes tristes ante circunstancias evocadoras de alegría y hacia las situaciones, personas, objetos y roles envueltos. Sentirse frecuentemente malhumorado (gruñón,

taciturno, cascarrabias, etc.). Comportamientos y actitudes malhumoradas ante circunstancias evocadoras.

Conceptualización Histórica del Humor en la Terapia

El concepto de humor ha evolucionado a lo largo de la historia, desde las antiguas creencias griegas que lo asociaban con líquidos corporales hasta las perspectivas más contemporáneas que lo entienden como una expresión psicológica y social. La risa y el humor han sido elementos fundamentales en la vida humana, y su influencia en la salud mental y emocional ha sido objeto de estudio desde diversas disciplinas.

En la antigua Grecia, la teoría de los humores propuesta por Hipócrates sostenía que la salud y la personalidad estaban vinculadas a la proporción de cuatro humores corporales: sangre, flema, bilis amarilla y bilis negra. Aunque esta teoría ha sido superada por la ciencia moderna, la conexión entre el estado de ánimo y la salud persiste en la comprensión contemporánea del humor.

Psicoanálisis y Humor

La obra de Sigmund Freud, especialmente "El chiste y su relación con lo inconsciente," proporciona una perspectiva psicoanalítica del humor. Freud sugirió que el chiste y la risa eran mecanismos para liberar tensiones reprimidas, especialmente aquellas de naturaleza sexual. Aunque las teorías de Freud han sido objeto de debate, su exploración del vínculo entre la risa y el inconsciente sigue siendo relevante en la comprensión moderna del humor.

La Risoterapia como Disciplina Terapéutica

La Risoterapia surge como una disciplina terapéutica contemporánea que utiliza el humor y la

risa con fines terapéuticos. Fundamentada en la idea de que la risa es una expresión natural y beneficiosa del ser humano, esta práctica integra conceptos de psicología, neurociencia y medicina. La risa se ha demostrado que estimula la liberación de endorfinas y dopaminas, neurotransmisores asociados con el placer y la felicidad.

El Dr. Hunter Doherty Adams, conocido como "Patch Adams," abogó por la introducción del humor en la medicina. Su enfoque humanista buscaba que los médicos se relacionaran con los pacientes de manera más empática, reconociendo la importancia de la conexión emocional en el proceso de curación. La implementación de la terapia de la risa en entornos médicos ha demostrado impactos positivos tanto a nivel psicológico como inmunológico.

Tipos de Humor y su Impacto en la Salud Mental

Diversos estudios han clasificado el humor en diferentes categorías, como el humor afiliativo, autoafirmativo, agresivo y autodescalificativo. Cada tipo de humor tiene implicaciones específicas para la salud mental y las relaciones interpersonales. Mientras que el humor afiliativo y autoafirmativo tienden a tener efectos positivos, el humor agresivo y autodescalificativo pueden tener consecuencias negativas en la salud emocional y social.

La introducción de la psiconeuroinmunología ha llevado a un entendimiento más profundo de la conexión entre mente y cuerpo. La relación bidireccional entre el sistema neuroendocrino e inmunológico se ha explorado en el contexto de la terapia de la risa, destacando la importancia del humor en la salud integral.

Modelo Temperamental de Ruch y su Relación con el Humor

El modelo temperamental de Ruch identifica tres temperamentos innatos de la personalidad: Cheerfulness, Seriousness y Bad Mood. Cada uno de estos temperamentos se manifiesta en

estados de humor específicos, influenciando la forma en que las personas interactúan con su entorno. La comprensión de estos temperamentos puede ser crucial en la adaptación de intervenciones humorísticas en contextos terapéuticos.

CAPÍTULO 3: EL STAND UP Y SU RELACIÓN BIOLÓGICA CON LA RISA

En el ámbito de la psicología, resulta fascinante explorar la conexión intrínseca entre el stand-up y uno de los fenómenos más humanos: la risa. En este capítulo, profundizaremos en cómo esta forma única de comedia no solo desencadena respuestas emocionales sino que también activa procesos biológicos en el cerebro que contribuyen a nuestro bienestar mental.

Historia

Para comprender completamente la relación biológica entre el stand-up y la risa, es crucial examinar sus raíces históricas. Este género de comedia, que ha evolucionado desde los primeros días del burlesque hasta la actualidad, ha mantenido su esencia: un individuo frente a un micrófono, compartiendo experiencias personales de una manera humorística. Este formato ha demostrado ser resiliente, adaptándose a las circunstancias cambiantes de la sociedad. Desde los MCs en los teatros hasta los comediantes de stand-up de hoy en día, la esencia de provocar risas persiste.

Técnicas

La técnica detrás del stand-up no solo radica en la entrega del comediante, sino también en la estructura misma de los chistes. El proceso de elaborar un chiste, desde la premisa hasta el remate, tiene notables similitudes con el funcionamiento cerebral relacionado con la risa. Nuestro cerebro busca constantemente patrones y significados en la información que recibe. La premisa y el pie establecen el contexto y explican el "por qué" de una situación, mientras que el remate, la

sorpresa, desencadena la risa al romper con las expectativas establecidas. Este proceso está alineado con la forma en que el cerebro busca sentido y coherencia antes de recompensarnos con la liberación de risa.

Neurobiología de la Risa

Para adentrarnos en la relación biológica con la risa, debemos explorar la neurobiología detrás de este acto. Aunque la ubicación exacta en el cerebro donde se procesa el humor puede ser difícil de determinar, la zona parietotemporal ha sido identificada como una región clave. Esta área, situada entre los lóbulos izquierdo y derecho, juega un papel esencial en dar orden y coherencia a las situaciones.

La risa, entonces, se desencadena en el momento del remate o la sorpresa. Cuando nuestras expectativas se ven desafiadas, se produce una descarga que resulta en la experiencia única de la risa. Esta respuesta biológica tiene profundas implicaciones en nuestra salud mental y bienestar general.

Relación con la Flexibilidad Cognitiva

La práctica del stand-up no solo estimula la risa, sino que también fomenta la flexibilidad cognitiva. Esta habilidad, que implica cambiar entre diferentes sets de pensamiento en diversas situaciones, se fortalece al enfrentarnos a la comedia. La capacidad de encontrar humor en diferentes perspectivas y adaptarse a distintas circunstancias contribuye al desarrollo de la flexibilidad cognitiva.

Beneficios Psicológicos

La risa, desencadenada por el stand-up, no es solo un acto superficial de entretenimiento; tiene profundos beneficios psicológicos. La liberación de endorfinas, neurotransmisores asociados con el placer y la felicidad, contribuye a la mejora del estado de ánimo y la reducción del estrés. Además, la conexión social creada a través del humor fortalece los lazos emocionales y promueve un sentido de pertenencia.

Aplicaciones Terapéuticas

Dada la relación intrínseca entre el stand-up y la risa, surge la pregunta sobre sus aplicaciones terapéuticas. Algunos profesionales de la salud mental han explorado el uso del stand-up como una herramienta terapéutica para abordar temas personales y promover la expresión emocional. La conexión entre el humor, la risa y la mejora del bienestar psicológico es un área de investigación en constante evolución.

En este capítulo, hemos explorado la historia del stand-up, sus técnicas y su relación biológica con la risa. Desde el escenario hasta la neurobiología, el stand-up no solo nos hace reír sino que también activa procesos en nuestro cerebro que contribuyen a nuestra salud mental. En los siguientes capítulos, profundizaremos en cómo esta forma de comedia puede tener aplicaciones terapéuticas significativas y mejorar nuestra comprensión de la conexión entre el humor y la psicología.

Capítulo 4: Propuesta de Taller - El Stand Up para la Estimulación del Cheerfulness

Índice

1. Presentación

En este capítulo, se presenta una propuesta detallada para un taller centrado en el uso del stand-up como herramienta para estimular el cheerfulness. Este enfoque combina la comedia y la expresión personal para promover una actitud alegre y positiva.

2. Manual del Facilitador

El manual del facilitador proporciona orientación sobre cómo llevar a cabo cada sesión del taller. Incluye estrategias para fomentar un ambiente positivo, gestionar dinámicas de grupo y apoyar el desarrollo del humor en los participantes.

3. Material Requerido por Sesión

- Tema 1: Sesión Introductoria
 - Objetivos del taller
 - Dinámicas de presentación
 - Introducción al humor y la risa
- Tema 2: Humor
 - Exploración de los diferentes tipos de humor
 - Ejercicios para identificar el humor en situaciones cotidianas
- Tema 3: Cheerfulness
 - Definición y características del cheerfulness
 - Actividades para fomentar la alegría y la positividad
- Tema 4: El Chiste
 - Estructura del chiste
 - Creación de chistes simples
- Tema 5: Los Remates
 - Importancia de los remates en el stand-up
 - Prácticas para mejorar la entrega de remates
- Tema 6: Stand Up
 - Introducción al stand-up como forma de expresión
 - Ejercicios para desarrollar habilidades de stand-up
- Tema 7: Flexibilidad

- Relación entre flexibilidad cognitiva y cheerfulness
- Actividades para mejorar la flexibilidad mental

- Tema 8: ¿De Qué Hablar?
- Identificación de temas personales para el stand-up
- Consejos para encontrar la comedia en la propia experiencia

- Tema 9: ¿Cómo Hablar de Mí?
- Desarrollo de la habilidad de autopresentación humorística
- Prácticas para hablar de experiencias personales de manera cómica

- Tema 10: Cierre del Curso
- Reflexiones finales
- Planificación de actuaciones de stand-up

4. Autoevaluación

Se proporciona una herramienta de autoevaluación para que los participantes reflexionen sobre su progreso a lo largo del taller. Esta sección fomenta la autorreflexión y destaca áreas de mejora.

Presentación

El siguiente taller se fundamenta en las teorías del humor de Willebald Ruch, con el objetivo específico de estimular el cheerfulness entre los participantes. Se han incorporado materiales de apoyo centrados en técnicas de stand-up para fortalecer las cualidades del cheerfulness más notables.

Objetivo General

Brindar un espacio de convivencia y apoyo donde se fomenten valores esenciales para el cheerfulness, buscando motivar a los participantes para que gestionen de manera eficaz los cambios de perspectiva ante situaciones desafiantes que enfrentan en su día a día.

Dirigido a

Este taller está diseñado para personas de 17 a 30 años con interés en el stand-up y el deseo de mejorar su desempeño en entornos sociales, laborales y escolares. La propuesta se enfoca en proporcionar herramientas que no solo estimulen el sentido del humor, sino que también

promuevan la conexión con los demás y fortalezcan las habilidades sociales.

Contenidos:

Humor

Cherfullness

El chiste

Los remates

Stand up

¿Cómo hablar de mí?

¿De qué hablar?

Rutina final

Duración del Taller

Este taller se extenderá a lo largo de 10 sesiones, con una duración de 2 horas cada una, totalizando 20 horas. La obtención de la constancia requiere que el participante alcance una asistencia del 80% del curso.

Días y Horario de Sesiones

Se sugieren sesiones semanales con una duración de 2 horas por día. Los días y horarios específicos pueden ser determinados según la disponibilidad y elección de la institución o el facilitador.

Sede

El taller se llevará a cabo en un lugar equipado con suficientes sillas cómodas con escritorio, además de contar con una pizarra para facilitar las dinámicas y actividades.

Requisitos de Ingreso

Para ingresar al taller, es necesario tener la disposición de compartir y contribuir al desarrollo del grupo. Además, se busca fomentar habilidades que faciliten la integración. Cada participante deberá adquirir una libreta para tomar notas durante las sesiones.

Requisitos de la Constancia

La obtención de la constancia está sujeta al cumplimiento de un mínimo del 80% de asistencia, con participación activa y contribuciones significativas en el desarrollo del taller.

Estructura

Cada sesión se enfocará en un tema diferente, requiriendo la participación máxima y la cooperación en las actividades planificadas. Es fundamental ingresar con una actitud de respeto, ya que se compartirán experiencias personales en el grupo. La interacción respetuosa contribuirá significativamente al enriquecimiento de la experiencia de todos los participantes.

Planeación / resumen

INFORMACIÓN GENERAL			
Nombre del Curso/sesión: estimulación del CHEARFULLNESS a través del Stand UP			
Nombre del Facilitador/ Instructor/capacitador/formador:			
Lugar de Instrucción: Sala de usos múltiples con capacidad de 20 personas	Duración: 2hrs por sesión Fecha(s): una sesión semanal por 10 semanas	Perfil del participante: Personas de 17 a 30 años con interés por el stand up y mejorar su desempeño en grupos sociales, laborales y escolares Conocimientos: Tipos de humor y como emplearlos en situaciones propias, conciencia sobre las características del CHEARFULLNESS, estructura del chiste y los tipos de remate que se usa para la creación del chiste. Desempeños: El participante podrá identificar los estados de humor relacionados con el CHEARFULLNESS, utilizará la estructura del chiste para reinterpretar situaciones desagradables y trasladarlas al humor. Producto: Rutina de Stand UP	Número de participantes: 10

Ilustración 1 carta descriptiva

Tabla 1 carta descriptiva 1

Propósito/beneficio del Curso/sesión				
Objetivo General: al finalizar el taller el participante lograra producir chistes inspirados en experiencia propia, usar el humor como una herramienta para mejorar sus relaciones interpersonales.				
Sujeto: El Participante	Acción o comportamiento: <ul style="list-style-type: none"> • Reinterpretar las situaciones abrasivas para hacerlas cómicas. • Verbalizar lo que le pasa mediante lo cómico. • Mejorar sus relaciones interpersonales usando el humor de manera relacional. 	Técnicas de escritura de stand up.	Condición de operación: Por medio de las técnicas de escritura de stand up el participante tendrá un modelo breve de reinterpretación de situaciones agresivas o desagradables.	Finalidad/utilidad/beneficio: se espera que el participante fortalezca el rasgo del temperamento cheerfulness.

Tabla 2 carta descriptiva 2

Objetivos particulares				
Sujeto:	Acción o comportamiento:	Condición de operación:	Temas:	Beneficio:
1. El participante	Dominará las técnicas de escritura del stand up	Por medio de practica y exposición a las técnicas de escritura de Stand Up.	<ul style="list-style-type: none"> • Humor • El chiste • Los remates • Stand up 	Facilidad para la construcción de chistes y material de comedia.
2. El participante	Conocerá y utilizará los tipos de humor	Por medio de técnicas explicativas el participante conocerá los tipos de humor, la práctica con estos tipos de humor pulirá su uso.	<ul style="list-style-type: none"> • Humor • ¿cómo hablar de mí? • ¿cómo hablar de los demás? 	Tener acercamientos por medio del chiste, entender cómo funciona el humor en un nivel relacional.
3. El participante	Hará introspección sobre la situación que está pasando y tendrá una óptica más compasiva consigo mismo.	Por medio de la teoría del cheerfulness, conocerá las señales conductuales y biológicas que indican cuando este rasgo es dominante.	Chearfulness	Facilidad para cambiar de sets de pensamiento, buscando vías alternas de solución ante problemáticas diarias

Requerimientos en instalaciones, mobiliario y su distribución:	Requerimientos en equipo de apoyo y su distribución:	Requerimientos en materiales de apoyo:	Requerimientos humanos:	Requerimientos extras sanitarios:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Salón o espacio o aula para 10 personas. 2. 5 mesas para trabajar. 3. 10 sillas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lap top 2. Proyector 3. Pizarrón 4. Rotafolio 5. Plumones para pizarrón 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 5 formatos para trabajo en casa 2. 1 lista de asistencia 3. 1 lista de verificación de requerimientos. 	<p>Facilitador</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gel antibacterial 2. Cubre bocas 3. Tapete de piso 4. Spray desinfectante 5. Toallas de Clorox, etc.

Manual del facilitador

Función del Facilitador

El término "facilitador" se utiliza porque ha completado el curso y posee herramientas efectivas para controlar grupos, utilizando con destreza las técnicas de cheerfulness para la gestión del grupo. Debe tener habilidades verbales fluidas y ser capaz de crear un ambiente divertido que propicie el clima adecuado para que los participantes se desenvuelvan cómodamente.

La labor del facilitador implica liderar el grupo en términos de técnica y manejo del material, siendo esencial que sea creativo y dirija el grupo brindando la importancia y atención debida a los participantes. Preferiblemente, debe mantener una actitud relajada para fomentar un ambiente creativo, evitando:

1. Adoptar una posición arrogante.
2. Confrontar a los participantes entre sí.
3. Generar un ambiente pesado o aburrido.
4. Mantener ritmos demasiado rápidos o lentos.

El facilitador tiene la responsabilidad de animar el ambiente y lograr que los participantes se interesen y participen activamente en las actividades. Sus funciones específicas incluyen:

1. Preparar el material y la información para cada sesión.
2. Incluir y animar a la participación activa del grupo.
3. Priorizar sesiones más prácticas que teóricas.
4. Estimular las contribuciones del grupo.
5. Facilitar una breve reflexión al final de cada sesión

Descripción del Material por Sesión

1. Guía de Sesión: Esta herramienta ofrece al facilitador la estructura y organización necesaria para dirigir las sesiones. Contiene ejercicios y preguntas diseñadas para facilitar la participación de los talleres. El facilitador deberá ajustar el trabajo según las dinámicas grupales, teniendo en cuenta los estilos de humor a fortalecer. Aunque las sesiones pueden tomar direcciones diversas, el objetivo principal debe ser alcanzado, priorizando el desarrollo individual de los participantes.

2. Teoría Básica: Basado en las investigaciones humorísticas de Willebald Ruch, el taller se centra en el “cheerfulness” como base para las sesiones. La información proporcionada debe adaptarse a las necesidades específicas del grupo. El facilitador, haciendo uso de su creatividad, escuchará al grupo y ajustará el contenido según las necesidades y dinámicas del mismo.

3. Teoría Complementaria: En algunas sesiones se incorporarán contenidos adicionales para facilitar la integración y cohesión grupal. Esto ampliará la perspectiva del facilitador, brindándole otras herramientas para orientar al grupo de manera efectiva.

4. Ejercicios: Actividades diseñadas para desarrollar las habilidades del programa. Realizados de manera individual, estos ejercicios completarán los temas de la sesión, fomentarán la reflexión y contribuirán a la armonía del grupo. El facilitador proporcionará las herramientas y materiales necesarios, ajustándose a los tiempos y necesidades individuales de cada participante.

5. Tareas: Estos ejercicios de reflexión y evaluación permitirán reforzar el conocimiento adquirido en las sesiones. Contribuirán a hacer más familiar el concepto, facilitando su internalización y promoviendo el uso inmediato de las herramientas aprendidas después de cada lección.

En la primera y última sesión, esta estructura no aplicará. La primera sesión se enfocará en que el grupo se conozca, comparta expectativas e intereses, mientras que la última sesión se centrará en la despedida, autoevaluación y compartir experiencias post taller.

Sugerencias para la Creación de una Sesión

Se sugiere que las sesiones no sigan la estructura tradicional de clases más allá del contenido teórico, buscando la reflexión y la práctica de los conocimientos adquiridos. El objetivo es crear un espacio de convivencia y relación donde la dinámica grupal sea indispensable para el correcto desarrollo tanto del participante como del grupo en sí. Esto se debe a que se formará una especie de grupo de apoyo que intimará y validará el humor del otro. Por lo tanto, es importante mantenerse consciente de las palabras y actitudes de los participantes.

Antes de la Sesión

Lee acerca de la teoría del humor y reflexiona sobre sus elementos. Si es posible, mira series cómicas como "Brooklyn 99" o "The Office" para observar el comportamiento de personajes como Jim Halpert o el detective Jake Peralta, quienes son ejemplos idealistas del humor chearfullness.

Durante la Sesión

Si eres alguien que le cuesta manejar los nervios, intégralos como premisa de tu taller. Ser un facilitador que habla en público y está nervioso también puede ser cómico. Recuerda que utilizar tu experiencia para conectar con otros es parte integral del proceso que tendrás que acompañar y, en algunos casos, dirigir.

Realiza las actividades que te proporcionamos y trata de conocer a tu grupo para entender cómo se acoplan mejor. Ten la libertad de ser flexible en la forma de impartir la sesión para lograr los objetivos establecidos, sin olvidar los encuadres del taller.

Intenta guiar las participaciones, tanto tuyas como las del grupo, como si fueran parte de un taller de teatro. Es decir, los aportes deben provocar algo en los demás, específicamente risas. Necesitas encontrar un equilibrio entre dejarte llevar y ser objetivo con las participaciones, al igual que tu grupo.

Los comentarios deben ser recomendaciones o sugerencias para mejorar el desempeño en la técnica o en las circunstancias que las personas compartan. Recuérdales a tus compañeros que dediquen tiempo a realizar las tareas propuestas, con la intención de que vean cómo estas técnicas funcionan en su vida diaria y en sus espacios.

GUÍA DE SESIÓN TEMA1 Sesión introductoria

Bienvenida:

Se da una cálida bienvenida al espacio, expresando gratitud por la asistencia. Se solicita a los integrantes que se presenten, compartiendo su nombre, edad y la razón que los motivó a unirse al taller. El facilitador también comparte estos datos y expone sus expectativas para la sesión.

Presentación:

Se explica que el taller tiene como objetivo principal fortalecer habilidades sociales y el "cheerfulness". Se introduce brevemente el concepto de "cheerfulness" como un rasgo temperamental que mejora los encuentros relacionales mediante el buen humor y la risa. Se destaca la relación entre el stand-up y la estimulación del "cheerfulness", subrayando que mejorar en stand-up equivale a estimular este aspecto.

Encuadre:

Se describen las dinámicas grupales que se llevarán a cabo y se enfatiza que el taller es un espacio de apertura. Se resalta la importancia de la participación para obtener beneficios positivos del taller. Se establece que la relación dentro del grupo debe ser respetuosa pero también humorística, promoviendo una risa con respeto. Se proporcionan detalles sobre los horarios de encuentro, subrayando que los talleres iniciarán puntualmente, por respeto a los participantes, con un margen de consideración de hasta 5 minutos.

Duda:

Se reserva un breve espacio para que los participantes compartan sus dudas sobre el tema o expresen algún comentario inicial.

Nota: Los ejercicios planteados buscan cohesionar al grupo, no con el objetivo de que dominen la técnica o sean graciosos, sino para que puedan desenvolverse mejor en el contexto grupal.

Ejercicios

Ejercicio: cadáveres exquisitos

Ejercicio: idioma inventado

Ejercicio: compañero secreto

Para concluir la sesión vamos a hacer una pequeña reflexión para que lo que se ha visto no se quede solo en el espacio, ¿Cómo me sentí compartiendo con los demás?

DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS

Ejercicio Tema 1: Cadáveres Exquisitos

Recursos Materiales: 2 hojas blancas tamaño carta y un bolígrafo.

Desarrollo: El grupo se coloca en círculo y, uno a uno, escriben una palabra que complete la anterior (exclusivamente la anterior), formando oraciones y estas, a su vez, construyendo un texto grupal. El facilitador leerá el texto cuando el grupo decida que este concluyó. Se harán comentarios de participación voluntaria sobre el ejercicio y el texto.

Objetivo: El grupo contempla que en el espacio creativo se valen muchas cosas. Se pretende que se desenvuelvan con mayor facilidad y que pasen un rato agradable con los compañeros, pretendiendo generar confianza.

Consideraciones al Facilitador: Recuerda que es un espacio creativo; mantén una actitud jocosa y divertida sin llegar a ser burlón. No tengas miedo de incorporarte al grupo. La actividad concluye cuando la mayoría de los participantes comenta sobre el ejercicio. ¿Qué les pasó? ¿Les gustó lo que salió? ¿Le dan una interpretación?

Ejercicio Tema 1: Idioma Inventado

Recursos Materiales: Un par de sillas.

Desarrollo: Los participantes se acoplan en parejas. Tienen 3 minutos para desarrollar una conversación que dure 1 minuto. A continuación, tendrán que replicarla con números conservando

los matices de emoción, así como los gestos físicos que hagan. Después lo harán con un idioma inventado con la misma encomienda de conservar emoción y gestos, y por último, voltearán las sillas a manera de que queden de espaldas y, una vez más, harán la escena. Cuando concluyan, se les harán observaciones. Estas tienen que ser constructivas y lo más alejado de la crítica que se pueda, ya que esto puede desanimar a los participantes. Toma en cuenta el volumen de la voz, la dicción y el uso del cuerpo para demostrar emociones; estas no tienen que ser perfectas sino algo en lo que se puede mejorar.

Objetivo: Se planea que se familiaricen con las nociones básicas de actuación y expresión en público, generando un ambiente de diversión y una exposición controlada al hablar frente a los demás. Esta actividad concluirá cuando todos los equipos hayan pasado y se les haga su observación individual. De nuevo, estas tienen que ser corteses y objetivas.

Ejercicio Tema 1: Compañero Secreto

Recursos Materiales: Ninguno.

Desarrollo: Los participantes seleccionarán a un compañero para que salga del espacio. En cuanto este no pueda escuchar, se seleccionará por consenso al compañero que el grupo crea que lo puede conocer mejor. Una vez elegido, harán pasar al compañero, se situarán en medio del grupo y el grupo empezará a hacerle preguntas como: ¿Con qué animal te identificas? ¿Cuántos años tienes? ¿Cuántas parejas has tenido? Etc.

Objetivo: Esta actividad está planeada para que el grupo pueda conocerse mejor, así como crear intimidad, mientras se pasa un rato agradable.

Consideración: Debes poner atención a que las preguntas no incomoden a los participantes o si están dispuestos a que ese aspecto se conozca. La actividad concluye en cuanto todos hayan pasado por lo menos una vez. Como sugerencia, el que contesta las preguntas será el siguiente en salir.

GUÍA DE SESIÓN TEMA 2-HUMOR

Bienvenida y Participación:

Damos la bienvenida a todos los participantes y les animamos a pensar en tres chistes para compartir al final de la sesión. Para crear un ambiente cómodo, es esencial que cada persona se sienta libre de participar y compartir.

Teoría Básica:

En esta sección, exploraremos varios temas para proporcionar a los participantes una comprensión básica del humor a nivel neuronal y conductual. Abordaremos los siguientes subtemas:

1. Recorrido Histórico del Humor: Exploraremos la evolución histórica del humor.
2. Humor a Nivel de Funcionamiento Neuronal: Analizaremos cómo el humor afecta a nivel somático y su influencia en nuestra percepción.
3. Humor como Desarrollo de la Personalidad: Examinaremos cómo el humor puede contribuir al desarrollo de la personalidad de cada individuo.

Ejercicio - Cuéntame un chiste:

Cada participante compartirá un chiste de su repertorio. Este ejercicio no solo nos permitirá conocer los tipos de humor que encuentran efectivos, sino que también ofrecerá a cada persona una oportunidad para practicar la exposición controlada al hablar en público.

Tarea - ¿Qué me hace reír?:

En esta tarea, los participantes explorarán su propio sentido del humor, identificando qué tipo de comedia les gusta y cómo pueden incorporar esto en su personalidad y experiencias personales. Pueden expresar sus reflexiones por escrito o discutir las con el grupo en la siguiente sesión.

Estas actividades están diseñadas para proporcionar una comprensión más profunda del humor y fomentar la participación activa de cada individuo. ¡Esperamos que disfruten de la sesión y compartan risas al final!

Teoría Básica Tema 2-Humor

En este apartado y en los subsecuentes, se despliega el contenido que será comunicado a los participantes mediante una técnica expositiva cuidadosamente seleccionada. Parte de la información presentada ha sido extraída de la rigurosa investigación documental previamente expuesta en el desarrollo de este trabajo. El propósito fundamental radica en que los participantes no solo adquieran conocimiento, sino que también internalicen la relevancia del humor. Este elemento se aborda de manera integral, explorando su aplicación tanto en el contexto específico del taller de stand-up como en su vida cotidiana.

El objetivo primordial es que los participantes no solo sean conscientes de la importancia del humor, sino que también logren incorporarlo de manera efectiva en su día a día. Se busca que comprendan cómo el humor puede ser una herramienta poderosa para aliviar tensiones, fomentar la creatividad y fortalecer las relaciones interpersonales. En el marco específico del taller de stand-up, se explorarán técnicas y enfoques que les permitan desarrollar habilidades humorísticas, fomentando así su capacidad de comunicación efectiva y su habilidad para conectar con la audiencia.

Este enfoque integral, que vincula el aprendizaje teórico con la aplicación práctica, busca no solo informar, sino también empoderar a los participantes, brindándoles herramientas valiosas para mejorar su bienestar emocional y su habilidad para enfrentar diversos escenarios de la vida. Así, a través de este proceso, se espera que los participantes no solo absorban conocimientos, sino que también se apropien de las habilidades y actitudes fundamentales asociadas al uso efectivo del humor.

Exposición

Recorrido Histórico del Humor

A lo largo de la historia, el humor ha sido un recurso presente en la vida de las personas, experimentando cambios tanto en la percepción como en aquello que nos provoca risa. Aparentemente, lo único que ha persistido desde nuestros ancestros es el mecanismo biológico de la risa. Los filósofos cínicos griegos, en palabras de Antístenes, fueron de los primeros en

reconocer el humor como una parte esencial de la vida. En su perspectiva, expresar las ideas con humor era crucial, un enfoque importante ya que, según la escuela de Aristóteles, la carcajada era condenada por considerarse una transformación grotesca del rostro, equiparándonos a animales.

En la Edad Media, surge el personaje del bufón, una figura clave que tenía el privilegio de burlarse del rey, desempeñando un papel como consejero y representante de los plebeyos. El bufón abordaba problemas y debilidades de la forma de carácter que afectaban la estabilidad del gobierno.

En tiempos más recientes, aunque la sociedad actual no castiga el humor, no siempre se le permitía acceder a contextos académicos. Es más probable que recordemos a los académicos como individuos serios que dominaban un lenguaje técnico, en lugar de un profesor accesible que adaptaba su lenguaje para facilitar nuestro aprendizaje, al menos para comprender la suma sin necesidad de consultar un diccionario.

En este contexto, podría parecer que no se permitía el humor o la risa. Sin embargo, lo fascinante del humor es que evoluciona con nosotros. Es una expresión tan universal como individual, ya que, aunque el proceso biológico de la risa sea el mismo, las cosas que nos hacen reír pueden ser extremadamente únicas y variadas. Lo que divierte a mi tío puede no tener el mismo efecto en mí, o un comediante que disfruta mi padre podría parecerme racista u homofóbico. Esto se debe a que el humor es subjetivo y un proceso "individual" que se construye de manera conjunta.

Humor a Nivel de Funcionamiento Neuronal

En este apartado, exploraremos el fascinante fenómeno de la risa desde la perspectiva neurocientífica. El cerebro, intrínsecamente inclinado hacia la organización y la anticipación, desempeña un papel crucial en nuestra capacidad para apreciar el humor. Mientras no tenemos la capacidad de prever el futuro de manera literal, podemos anticipar eventos cotidianos, como atrapar una pelota o conducir un vehículo. Sin embargo, cuando estas expectativas se ven desafiadas o sorprendentemente trastocadas, surge un fenómeno intrigante.

Considero, por ejemplo, la situación en la que llegamos a nuestra oficina, un entorno generalmente formal, solo para descubrir que nuestros colegas han decidido vestirse todos como tiburones rosados. Este escenario disruptivo puede provocar, como mínimo, una carcajada. Este efecto se debe a la organización cognitiva en el lóbulo izquierdo del cerebro y la subsiguiente ruptura de este orden en la intersección, dando lugar al fenómeno neurológico conocido como risa.

Relación del Humor con la Salud

La risa, más allá de ser una expresión placentera, conlleva múltiples beneficios que repercuten positivamente en distintos aspectos de nuestra vida. En el ámbito físico, se ha demostrado que la risa fortalece el sistema inmunológico, al liberar endorfinas y reducir niveles de cortisol, contribuyendo así a la mejora de la respuesta del organismo frente a enfermedades. Desde una perspectiva psicológica, la risa actúa como un eficaz mecanismo de alivio del estrés y la ansiedad, promoviendo un estado mental más relajado y equilibrado. Además, fomenta la liberación de neurotransmisores asociados al bienestar emocional.

En el plano social, la risa cumple un papel fundamental al fortalecer los vínculos interpersonales. Compartir momentos divertidos y risueños crea conexiones más sólidas entre individuos, promoviendo un ambiente positivo y colaborativo. La risa actúa como un lenguaje universal que trasciende barreras culturales, proporcionando un terreno común para la comunicación y la construcción de relaciones significativas.

En resumen, la risa no solo nos regala momentos de alegría instantánea, sino que también contribuye a la mejora de nuestra salud física, psicológica y a la creación de conexiones sociales más sólidas

Entre los beneficios físicos podemos encontrar el ejercicio que se efectúa al reír ponemos en marcha 400 músculos entre faciales y abdominales este último grupo muscular activa el sistema linfático consumiendo casi las mismas calorías que en una carrera; El masaje que se le proporciona en la carcajada a la medula espinal estirándola, estimula también órganos como el vaso y el hígado este último al pasar por la vibración se vuelve más efectivo en la eliminación de toxinas; funciona también como un descongestionante donde las vibraciones de la cabeza

despejan las vías respiratorias y las lágrimas lubrican los ojos además de la limpieza arterial al despejar ligeros cúmulos de colesterol; La entrada de oxígeno se duplica al introducir 12 litros de aire en lugar de lo común que son 6 litros de oxígeno; como mencionamos antes la risa produce endorfinas que funcionan como analgésicos, también la adrenalina que mejora la creatividad y está a su vez libera dopamina y serotonina que mejoran el estado de ánimo, 6 minutos de risa es sumamente efectivo para poner en marcha el sistema inmune; El sistema circulatorio acelera el flujo de la sangre llegando a que el corazón bombé hasta 210 mililitros por segundo ayudándonos a prevenir infartos manteniendo en una gran condición al corazón y limpiando el canal arterial.

Los psicológicos: elimina el estrés produciendo endorfinas y adrenalina mejorando el tono vital, nos hace sentir más despiertos al igual que contrarresta los síntomas de la migraña, enfermedades cutáneas, hipertensión arterial; se pone en acción un proceso que regresa las funciones mentales y emocionales para lidiar con las situaciones que se perciben como dolorosas o negativas; nos permite exteriorizar nuestras emociones ya que la risa se considera una situación que requiere ser liberada con urgencia pero a veces no se permite; mejora el autoestima promoviendo como capaz de afrontar lo negativo con humor.

En lo social el carácter se vuelve contagioso, facilita las situaciones socialmente incómodas, tiene un poder comunicativo superior que el diálogo simple, así como rompe el hielo de manera efectiva y mejora las relaciones interpersonales.

Humor Como Desarrollo de la Personalidad

La Interconexión del Humor con Nuestra Percepción del Mundo

El humor no es simplemente un proceso neuronal; es intrínsecamente vinculado a nuestra relación con el mundo que nos rodea. Nuestra capacidad para encontrar algo gracioso está arraigada en la interpretación de los mensajes que el mundo nos comunica. Lo que nos resulta cómico está moldeado no solo por procesos cerebrales, sino también por complejas dinámicas sociales.

Es esencial reconocer que el humor no está desconectado de la realidad social. Aquellas bromas que, por ejemplo, hacen alusiones inapropiadas o insensibles a temas sensibles como la violación, pueden percibirse no como fuente de diversión, sino como agresivas e inapropiadas. Este fenómeno subraya la naturaleza interconectada del humor con nuestra comprensión social y ética, donde ciertos límites y sensibilidades deben ser respetados para preservar un ambiente de respeto y consideración mutua.

Humor Positivo y Negativo

La Dualidad del Humor: Acerca o Aleja

El humor, una herramienta social poderosa, tiene la capacidad única de acercarnos o alejarnos de los demás. Su manifestación positiva busca mejorar las relaciones mediante la creación de bromas y juegos, mientras que la negativa, caracterizada por el sarcasmo y las burlas, tiene el potencial de distanciar.

Dentro de las expresiones humorísticas positivas, destacan el humor afiliativo y el auto calificativo. El primero, al acompañar a los demás y validar situaciones cotidianas, fortalece la conexión entre las personas al compartir experiencias comunes. En cambio, el auto calificativo aborda situaciones difíciles con humor, haciendo que sean más fáciles de sobrellevar. Por ejemplo, afrontar una ruptura amorosa puede convertirse en un proceso más llevadero al encontrar el lado humorístico de la situación.

Contrapuesto a esto, los tipos de humor negativo incluyen el agresivo y el auto descalificativo. El humor agresivo, caracterizado por burlarse o ser sarcástico con los demás, busca intimidar, incomodar y controlar, revelando su toxicidad en manifestaciones como el acoso verbal. Por otro lado, el humor auto descalificativo se centra en hacerse objeto del chiste, a menudo visible en memes o comentarios autodepreciativos en redes sociales. Aunque estas expresiones provocan risa,

también señalan la importancia de reflexionar sobre el tipo de humor que elegimos y su impacto en nuestra percepción y relaciones con los demás.

El Humor Como Reflejo de Nosotros

La Reflexión Detrás de la Risa: Construyendo Identidad a Través del Humor

La risa, esa manifestación única de la alegría, no es simplemente una respuesta mecánica a un estímulo cómico. Más bien, es un reflejo de la relación que tenemos con el tema en cuestión. Nos resulta difícil reírnos de algo con lo que no nos identificamos o no entendemos completamente. Aunque podamos soltar una risa por cortesía si los demás lo hacen, la conexión emocional real con la broma proviene de nuestra experiencia y comprensión personal del tema.

El humor, como herramienta social, se construye a medida que vivimos situaciones cómicas con las personas que nos rodean. La especificidad del humor es evidente en comunidades como la universitaria, donde los chistes pueden variar entre instituciones, pero ciertos temas comunes generan risas colectivas. Es en este contexto que surge la importancia de entender cómo nuestro sentido del humor puede influir en nuestras relaciones.

La reflexión crítica sobre el tipo de humor que disfrutamos es esencial. ¿Nos reímos de chistes que contienen elementos violentos, racistas o homofóbicos? Este cuestionamiento nos lleva a pensar por qué ciertos tipos de humor nos resultan atractivos. Aunque reír sigue siendo valioso, debemos considerar cómo nuestro humor afecta nuestras relaciones: ¿nos acerca o nos aleja de los demás?

En resumen, el humor no es solo una parte esencial de nuestra vida cotidiana, sino también una herramienta para sobrellevar situaciones difíciles. Sin embargo, su uso puede variar, ya sea para fortalecer vínculos o para distanciarnos de los demás. La reflexión sobre nuestro sentido del humor nos proporciona una visión más profunda de nosotros mismos y de cómo nos relacionamos con el mundo que nos rodea.

Propósito Básico para la Semana: Realizar un análisis personal sobre cómo vivimos y convivimos con el humor. Observar las cosas que nos hacen reír y reflexionar sobre lo que revelan sobre nuestra identidad y conexiones emocionales.

EJERCICIO TEMA 2 HUMOR CUÉNTAME UN CHISTE

Objetivo: Los participantes explorarán y compartirán su estilo de humor, permitiéndoles comprender y comparar sus preferencias cómicas con las de los demás. Este ejercicio busca fomentar la autoconciencia y la comprensión mutua a través de la expresión humorística.

Recursos Materiales: Ninguno

Desarrollo:

1. Los participantes se organizan en un círculo, y el que esté a la derecha del facilitador inicia contando el chiste que encuentre más gracioso o que le venga a la mente en ese momento.
2. Después de que cada participante comparta su chiste, el grupo, de manera colaborativa, intentará clasificarlo en diferentes tipos de humor.
3. La parte más crucial del ejercicio es la reflexión posterior. Cada participante se cuestionará a sí mismo: ¿Qué me hizo reír en este chiste? ¿Dónde encontré la gracia? ¿Qué aspectos específicos me resultaron divertidos?
4. Las respuestas pueden variar ampliamente, desde el tema del chiste hasta el juego de palabras utilizado. El enfoque principal es entender el porqué detrás de la risa, sin juzgar ni tratar de cambiar las preferencias de los demás, solo conocerlas.

Este ejercicio promueve la apertura, el respeto y la comprensión de las distintas formas de percibir el humor dentro del grupo.

TAREA TEMA 2 HUMOR

Yo _____ creo que mi relación con el humor es

¿De qué me doy cuenta con los chistes o comedia que me gusta?

¿Cambia algo en mi al ver esto?

¿Qué humor uso más seguido en mi día a día?

¿Cómo podría describir mi relación con los demás cuando nos reímos?

¿Con qué grupos me puedo reír y de que cosas?

GUÍA DE SESIÓN TEMA 3- CHERFULLNESS

Willebald Ruch, destacado investigador del humor, propuso una clasificación de estos rasgos. En particular, nos enfocaremos en el rasgo de Cheerfulness.

Rasgo de Cheerfulness:

El Cheerfulness se relaciona con la disposición a experimentar y expresar sentimientos positivos. Aquellos que poseen este rasgo tienden a ser optimistas, divertidos y amigables. Este aspecto del temperamento influye en cómo enfrentamos situaciones y nos relacionamos con los demás.

Aplicaciones y Desarrollo del Cheerfulness en Grupos:

El Cheerfulness puede cultivarse y expresarse de diversas maneras. En el contexto de grupos, esta característica puede mejorar la dinámica, fomentar un ambiente positivo y fortalecer las relaciones interpersonales. A través de ejercicios específicos, los participantes pueden aprender a utilizar el Cheerfulness para gestionar situaciones cotidianas de manera más positiva.

Ejercicio: "La Oficina":

Se plantea recrear el ambiente de una oficina donde surgirá una problemática a resolver. Los participantes utilizarán el Cheerfulness como herramienta para abordar y resolver la situación. Este ejercicio busca aplicar de manera práctica el concepto de Cheerfulness en un escenario común, promoviendo la colaboración y el manejo positivo de los desafíos.

Objetivo:

El objetivo es que los participantes puedan identificar y comprender los diferentes rasgos temperamentales, en particular, el Cheerfulness. Se busca que reconozcan estas características en sí mismos, identificando acciones y actitudes asociadas. Este reconocimiento facilitará la adaptación del Cheerfulness a su vida diaria, permitiéndoles incorporar de manera efectiva este rasgo en su interacción cotidiana.

Exposición:

En nuestra exploración del humor y la personalidad, nos adentramos ahora en el concepto de temperamento, específicamente centrado en el rasgo de Cheerfulness. Este atributo, relacionado con la expresión de emociones positivas, impacta significativamente nuestra forma de enfrentar situaciones y relacionarnos con los demás.

Continuaremos desarrollando esta comprensión mediante un ejercicio práctico que permitirá a los participantes aplicar el Cheerfulness en situaciones concretas, contribuyendo así al fortalecimiento de las dinámicas grupales y al fomento de un ambiente positivo.

Es crucial resaltar que tanto el temperamento como el carácter se ven notablemente influenciados y modelados por los vínculos primarios, especialmente los familiares. A medida que nos desarrollamos, aprendemos a adaptarnos a diversas situaciones basándonos en las relaciones que experimentamos en ellas. Por ejemplo, podemos aprender a expresar enojo ante un trato injusto por parte de un jefe al observar las respuestas de nuestros compañeros de trabajo. Estas respuestas actúan como guías, enseñándonos cómo comportarnos en situaciones similares. Es esencial reconocer que no solo las interacciones laborales, sino también todos los vínculos que establecemos, contribuyen a este proceso de aprendizaje y formación del temperamento y carácter.

Según Ruch, también tenemos la capacidad de desaprender y ajustar nuestras reacciones o rasgos temperamentales para obtener beneficios. A continuación, exploraremos los rasgos propuestos por Ruch y sus características:

Cheerfulness

Cheerfulness, o alegría constante, se manifiesta a través de diversos atributos que contribuyen a un estado de ánimo positivo y una interacción social alegre. Entre estos atributos se incluyen:

1. Poco Umbral para la Risa:

- Se caracteriza por tener un bajo umbral para experimentar la risa.

- Requiere poco estímulo para sonreír o provocar una carcajada.

2. Afectividad Alegre la Mayoría del Tiempo:

- Se mantiene en un estado emocional positivo la mayor parte del tiempo.
- Predominancia de una afectividad alegre en diversas situaciones.

3. Visión Sosegada de las Adversidades de la Vida:

- Afronta las adversidades de la vida con una perspectiva tranquila y positiva.
- Tiende a enfrentar los desafíos con optimismo y buen humor.

4. Extenso Rango de Estímulos que Provocan Alegría:

- Experimenta alegría ante una amplia gama de estímulos.
- Encuentra motivos para sonreír y reír en diversas situaciones cotidianas.

5. Estilo de Interacción Generalmente Alegre:

- Se manifiesta a través de un estilo de interacción caracterizado por la alegría.
- Contribuye a crear un ambiente positivo en las interacciones sociales.

El Cheerfulness, al integrar estos atributos, configura un temperamento que promueve la conexión con los demás, facilita la gestión emocional y contribuye a un enfoque optimista ante la vida. Este rasgo temperamental puede cultivarse y potenciarse a través de prácticas conscientes y

el desarrollo de habilidades relacionadas con el manejo positivo de las emociones.

Seriousness

Se caracteriza por un estado generalmente serio, con una percepción constante de los eventos cotidianos como significativos y una tendencia a considerarlos de manera detallada y reflexiva. Tiende a planificar de antemano una amplia gama de objetivos, buscando lograr un estado cercano a la armonía en las decisiones y acciones relacionadas con esos objetivos. Prefiere actividades que tengan razones racionales y concretas, y tiende a ver las actividades sin un objetivo claro como inútiles o sin sentido. Opta por un estilo de comunicación sobrio y orientado al objeto, expresándose de manera precisa sin exageraciones ni matices sarcásticos o irónicos. Adopta una actitud humorística hacia personas, comportamientos, situaciones, acciones, roles, etc., que se relacionan con la alegría.

Bad mood

Se caracteriza por un predominio del mal humor y la tristeza, manifestando comportamientos y actitudes tristes ante circunstancias que evocan alegría, así como hacia las situaciones, personas, objetos y roles involucrados. Quienes exhiben este rasgo suelen sentirse frecuentemente malhumorados, mostrándose gruñones, taciturnos o cascarrabias. Este estado de ánimo se refleja en comportamientos y actitudes malhumoradas frente a situaciones que deberían evocar alegría.

Es importante destacar que, en entornos sociales, mantener un temperamento alegre puede ser beneficioso para manejar conflictos, dirigido a atenuar la situación en lugar de evitarla. Esto se puede aplicar en diversos contextos como el ámbito escolar, laboral o social.

Resumen

El cheerfulness nos facilita una conexión más efectiva con los demás, permitiéndonos también aterrizar nuestras experiencias en un plano realista. Esto se traduce en la construcción de relaciones interpersonales saludables que, a su vez, fomentan características deseables en la vida, tales como redes de apoyo y una mayor resiliencia.

Propósito Básico.

A lo largo de la semana, reflexionar sobre el propio sentido del humor, observando cómo influye en la relación con los demás. En caso de identificar un humor alegre, evaluar si este cambio impacta positivamente en algún aspecto específico o mejora alguna área de la vida.

EJERCICIO TEMA 3- CHERFULLNESS LA OFICINA

Objetivo: Que los participantes puedan describir la experiencia tratando de ver las cosas que pudieran cambiar en su entorno usando el cheerfulness y el humor como herramienta de convivencia.

Recursos Materiales: Aula con sillones o bancas

Desarrollo: Los participantes representarán un día en la oficina con distintas situaciones que les pasan a su “personaje”:

1. Una enfermedad y necesita un préstamo.
2. Un atraso en los reportes de mes.
3. Se descompuso su celular y espera una llamada importante.
4. No tiene dinero para pagar la renta.
5. Está soltero desde hace 4 años.
6. Quiere renunciar.
7. Lo van a despedir.
8. Tiene que despedir a 7 personas.
9. Se durmió y no entregó los reportes que necesitan mañana.
10. Quiere confesar su homosexualidad.

Con estas premisas, cada participante buscará solucionar y apoyar a sus compañeros a través del Cheerfulness. Se espera que el grupo pueda intervenir o lidiar con la mayoría de las situaciones. Se harán dos recreaciones, una normal y la otra usando el Cheerfulness.

El ejercicio concluye con la reflexión de la experiencia y la descripción de las vivencias que tuvieron en ambas ocasiones. El facilitador tiene que limitarse a participar al final para mediar las contribuciones..

TAREA TEMA 3- CHERFULLNESS

Yo _____ veo que mi experiencia con el chearfullness

es : _____

¿En qué cambia mi experiencia connmigo?

¿En qué cambia mi experiencia con los demás?

¿En qué cambia mi experiencia con mi familia?

¿En qué cambia mi experiencia con mis amigos?

GUÍA DE SESIÓN TEMA 4- EL CHISTE

¿Cómo Hacer Chistes?

El chiste es un fenómeno del lenguaje; antes de que existiera, el chiste estaba presente, pero con el lenguaje, nuestras experiencias con la narración pueden interpretarse, cambiarse y ponerse de diferentes formas para buscar lo mismo: la risa.

En la primera parte de la sesión se dará espacio para revisar las tareas de los participantes que deseen compartir. Procuren que las participaciones sean descriptivas más que anecdóticas, centradas en cómo se sintieron en lugar de en la historia. Si es esencial contar la historia, procuren que sea breve. Se les explica la teoría básica: el chiste se compone de tres partes.

Ejercicio 1: Hagamos un chiste

Se les explican las bases del chiste y las partes que deben contener para que, de la mano con el proceso del humor, creen un chiste efectivo con las bases de escritura del stand-up.

Ejercicio 2: Contemos otro chiste

Con el chiste que crearon en el ejercicio anterior, pasarán a contar las bromas o chistes. Se harán observaciones que podrían mejorar la escritura y la interpretación de estos.

Teoría Básica Tema 4- El Chiste

Objetivo: Que el participante adquiriera las bases de la escritura de chistes como herramientas para convertir situaciones incómodas o negativas en graciosas, tanto para él como para los demás.

Exposición:

El chiste se compone de tres partes: la premisa, el pie y el remate. Más adelante, hablaremos de los tipos de remate, pero por ahora, veremos los aspectos importantes de cada uno de estos

La Premisa / Actitud. Esta primera parte como la segunda no son divertidas o graciosas son un contexto para que la gente entienda que me pasa con el tema la actitud tiene que ser negativa por que es más efectivo sacar una risa con cosas que me molestan, me incomodan o me lastiman. En lugar de las que me hacen feliz, no es que no se pueda hacer solo que es más fácil hacerlo desde ahí.

Tomemos por ejemplo el super mercado:

“Como me molesta ir al supermercado” Vemos que hay 2 elementos

A) El tema y B) mi actitud

El Pie. El pie es la parte que explica el porque me pasa lo que me pasa con el tema el contexto

“me molesta ir al supermercado porque

- Siempre me pierdo
- Compro cosas que no necesito
- Me peleo muy fácil

El Remate. El remate es la parte graciosa esta tiene que ser la más sorprendente, de la manera que gustes puede ser grotesca, sexual, etc..., el punto es que la gente no vea venir como termina.

“me molesta ir al super mercado porque siempre me confundo de carrito en una ocasión una señora me reclamo, me dijo que ese era su carrito que ahí venían sus tampones, a lo que le dije que también me vino la regla”.

Consideraciones Al Escribir

Escribir Como Hablamos. Cuando escribimos chistes, tenemos que escribir como hablamos. Por eso es importante, cuando escribimos, ir diciendo el chiste en voz alta para saber si va quedando natural. A veces no es fácil hacer ese “click” de escribir así, porque en la escuela aprendimos a escribir en prosa, para que sea leído y no dicho. Tampoco estamos escribiendo un discurso serio y formal, en el Stand Up la idea es hablar en el escenario como hablamos en el día a día. Cuando hablamos, muchas veces hacemos frases incompletas, tiramos palabras sueltas, cortas y usamos los verbos más simples como: ser, estar, hacer, tener... Cuando escribimos en general buscamos verbos más “complicados” como permanecer, realizar... En los chistes también es mejor evitar palabras largas, especialmente las que terminen en – mente. Suena más fluido decir: “Seguro lo hago” que “Seguramente lo hago.” No es importante hablar correctamente, más bien buscamos usar un lenguaje común y accesible a todos.

Ser Concreto y Detallado. Cuando describimos algo, es importante ser exacto con las palabras. Si no, generamos imágenes erróneas en las mentes del público. Por ejemplo, hay mucha diferencia entre bote, velero y barco. Y el sentido del chiste puede cambiar según la elección de la palabra. Por ejemplo, un bote evoca algo básico y un velero algo exclusivo.

Cuanto más potente es la imagen, más efectivo será el chiste. Hay que ser concreto para generar la imagen correcta en la mente de la gente. Por ejemplo, decir gaseosa es mucho más concreto que decir bebida. Porque bebida puede ser agua, cerveza, vino, whisky, coca cola.

También es concreto decir Coca Cola que gaseosa.

Ser Original. No tanto en los temas, pero sí en la mirada, la opinión sobre algo o, el abordaje de los mismos. Es muy difícil encontrar un tema original, primero porque no hay tantos que permiten la identificación con la mayoría del público y segundo porque ya está “todo hecho”. Igual es interesante seguir buscando temas originales. Siempre se puede algo que nos toca a todos y hasta ahora a ningún comediante se le ocurrió.

Ser Breve y Eficaz. En un chiste, cada palabra, cada frase tiene que tener una razón para estar. Si agregamos cosas, la gente se pierde; se confunde y si pasa varias veces en un monólogo la gente se cansa porque tiene que hacer demasiado esfuerzo para seguir. Están en un show de Stand Up, no en una clase. Hay que ir al grano y ser preciso. Después de haber escrito un chiste, hay que revisarlo varias veces y preguntarse siempre que palabras se pueden sacar, que otras formas más cortas existen para decir lo mismo. Si podemos decir algo con dos palabras en lugar de tres, ¡hazlo! Un chiste no es literatura. No tiene que ser poético ni elocuente, tiene que ser eficaz. No hay introducciones ni explicaciones, ni se cuentan historias ni anécdotas

Ir al Grano. Hacer Stand Up no es un asado entre amigos. El humor no es prosa. No hay que describir ni explicar cosas. Hay que decirlas. Un chiste tiene la forma de una opinión y no de una historia o una anécdota. Cuando arrancamos diciendo “el otro día...”, “una vez...” o usamos mucho las palabras “y después... y después” estamos contando una anécdota o una historia.

No Vas a Dar Clase. En el Stand Up no funciona dar clases de algo. ¿Sabes mucho de fotografía y quieres explicar cómo se saca una buena foto? No es para Stand Up. A la mayoría de la gente no le interesa. Lo que sí puedes hacer, es explicar por qué te frustra tanto no lograr sacar una buena foto, poniendo énfasis en la emoción (la frustración). Todos nos podemos identificar con la frustración de no poder lograr algo. Igual siempre hay un mensaje, a través del humor damos una mirada diferente al mundo.

Resumen

La estructura del chiste puede ser simple, pero, construir un chiste siempre tendrá estos elementos, lo hagamos consciente o involuntariamente, la construcción va de la mano con el proceso neuronal de la risa.

Propósito Básico. Se pretende que los participantes puedan generar un chiste con la estructura básica mientras que descubran su tipo de humor y como este fluye mejor con cada intento.

EJERCICIO TEMA 4- EL CHISTE HAGAMOS UN CHISTE

Recursos Materiales. Papel y bolígrafos

Objetivo. Que el participante se familiarice con el proceso de creación del chiste, desde escribirlo hasta contarlo, se les darán las consideraciones o tips en la siguiente clase.

Desarrollo. Los participantes se colocan en parejas, estos con la teoría básica construyen un chiste, cada uno le cuenta a su compañero el chiste que crearon en conjunto, se les dará un margen de media hora para que creen el primer chiste o los que puedan hacer en el tiempo, en cuanto el tiempo pase cambiarán de pareja y harán otro.

En la segunda parte el facilitador seleccionará a un participante para que comparta y cuente sus dos chistes, cada que un participante suba, se le harán las observaciones en cuanto a técnica y si se logró el objetivo, recordando que los primeros chistes o gags no serán de lo mejor, pero la practica hará que mejoren.

La actividad concluye en cuanto todos los participantes hallan compartido y se les hagan sus respectivas observaciones. Al final se abrirá un espacio de reflexión para que compartan como se desarrollaron en la actividad, que hablen de la incomodidad o comodidad de contarlo, el punto es, conocer que cosas les pasan al estar ahí.

TAREA TEMA 4- EL CHISTE

Premisa:

Pie:

Remate:

GUÍA DE SESIÓN TEMA 5- LOS REMATES

Los remates llegan a ser la parte más importante del chiste, esta es la que sorprende en cada aspecto, puede haber una variedad infinita de remates o de formas de sorprender o causar infinitas sensaciones al espectador, pero aquí vendrán algunos que han funcionado a lo largo de la historia del Stand up.

En la primera parte se revisará la tarea de la sesión pasada cuando la mitad del grupo comparta o guste participar se hace proceso de reflexión después seguirá la teoría básica.

Teoría base: Los tipos de remate

Ejercicio: Escritura con remate específico

TEORÍA BÁSICA TEMA 5- LOS REMATES

Los remates son la parte que da risa del chiste ya vimos que hacen, pero a lo largo de la historia se han configurado distintos tipos de remates con forme el chiste lo amerite el remate se puede acoplar de mejor forma estos no son todos los que podría haber tal vez en un futuro encontramos uno o tres más, pero por lo pronto trabajemos con lo que tenemos.

Antes de entrar a los tipos de remates, tengamos en cuenta 4 aspectos importantes para hacer un buen remate:

A) La sorpresa: un remate tiene que ser sorpresivo, se tiene que cuidar en la justa medida la distancia de la premisa y el remate, si es muy corta, el público verá venir el remate y si es muy larga el público se llega a perder.

B) La exageración: tenemos que dejarnos ir como gorda en tobogán, si todo se apega a lo

realista, podemos parecer tibios, exagerar las cosas, en especial, el remate, hará que tenga mucho impacto lo que decimos.

C) La palabra más graciosa va al final: siempre que terminamos una frase, funciona mejor poner la palabra que causa sorpresa al final.

Ejemplo: “No me esperaba que mi abuela fuera tan puta”.

“No me esperaba lo puta que era mi abuela”.

Hacer esto igual nos permite hacer énfasis al final lo que causa mayor impacto.

D) La palabra más graciosa no puede aparecer antes: el que se coloque antes deja como un sentimiento de disminución o que se use mucho como muletilla, disminuye el impacto. Usémosla como cereza al pastel.

Tipos de Remates

Línea de tres: la línea de tres es una enumeración de cosas, las primeras dos no tienen que ser graciosas, pero tiene que ser parecidas, pero en la tercera es donde se tiene que romper la lógica y esperar las risas. Son tres porque por lo general es más fácil recordar para el público tres elementos, el primer elemento da el tema, el segundo lo refuerza y el tercero se da por sentado que es verdadero.

Un ejemplo de esto es: “ la cocaína tiene muchas cosas malas, te dejé en el hospital, en la cárcel, o se termina “ .

Línea de cuatro: similar a la línea de tres sólo que se aumenta un elemento, se puede usar la misma dinámica o suavizar el tercero .

Ejemplos: “me agradan los animales que hacen ruidos horribles como los patos, los zorros, mi papá enojado, las gaviotas “.

“Soy muy perezoso en el día solo como, duermo, veo tele, y regreso a mi casa de trabajo “.

Enumeración: lee numeración es la variante más larga de la línea de tres, nombrando de siete a 10 elementos aprendidos de memoria, el truco de este remate está en el timing y en el ritmo, para lograr un efecto de mareo en audiencia. Como la regla de tres puede tener un Final sorpresa, pero antes se debe hacer una pausa.

Ejemplo: “ yo soy alérgico a muchas cosas entre ellas están, balas calibre 42, granadas, bombas atómicas, pesticidas, veneno, acantilados, piedras gigantes, explosivos, misiles, ataques de tiburón, fuego, caer al mar y el polen”.

Negación: la negación es decir algo y demostrar exactamente lo contrario, lo gracioso es que el comediante no llega notar el contraste, sarcásticamente hablando.

Ejemplo: “la gente que revisa el precio de todo me desespera, parece que no pudieran pagar un estacionamiento de 15 pesos, una bebida de 75, dejar una propina de 20, comer una ensalada César sin aderezo y sin extras por 185, ir al cine por 235 al 2x1, sin nachos, salir a ver un comediante por 150 la entrada sin talento porque ese se paga un extra”.

Comparación: este remate pretende poner dos situaciones por completo diferentes, que se asemeje en un sentido, lo que se pretende lograr es una metáfora cómica.

Ejemplo: “hablar con mi mejor amigo es como hablar con mi abuelo, es muy interesante pero un poquito resista”

Cuestionamiento e hipótesis: éstos dos elementos son complementarios, mientras que

el cuestionamiento es una pregunta sobre algo cotidiano que no tiene sentido por ejemplo “ es

realmente necesario el instructivo del shampoo “- Elen Degeneres

Hipótesis es la respuesta ésta pregunta puede que no se graciosa, algunos

comediantes temas como la invención de una rueda, las botellas de agua, o incluso históricos.

Ejemplo: “¿Por qué hay un mini cooper? El cooper normal debe de ser gigante “

Exageración: exageración es llevar las cosas al absurdo muy rápido, eso se logra con

palabras como “ es tan...” “ es más que...” “

Ejemplo: “ es tan flaco/gordo que ...”

EJERCICIO TEMA 5- LOS REMATES

Hagamos Remates.

Recursos Materiales. Papel y bolígrafos.

Desarrollo. Con la teoría básica, se harán papelitos con el tipo de remate que tiene que crear, se colocaran en parejas, pero cada quien hará su tipo de remate, cuando terminen su chiste intercambiaran el papel y harán un chiste con ese remate, al pasar 30 minutos los participantes pasaran al frente y compartirán lo que han trabajado.

En la segunda parte, el trabajo del público será identificar el remate que su compañero hizo.

Objetivo. Que los participantes puedan identificar y crear chistes con los remates que se les ponen en la hoja de ejercicios.

Se concluye con una ronda de preguntas y haciendo en especial énfasis que la tarea será esencial para la siguiente sesión porque con la tarea se montará un pequeño espectáculo entre los participantes, se les pide que vengan vestidos para dar show.

TAREA TEMA 5- LOS REMATES

Escribe un chiste con cada remate Oneliner:

Línea de tres:

Enumeración:

Ironía:

Sobreremate:

Mix:

Con tus mejores tres chistes arma una pequeña rutina que dure 10 minutos si deseas agregar otros remates son bienvenidos, esfuérzate y recuerda que siempre es bueno explorar las cosas que te suceden a ti, en especial las feas.

GUÍA DE SESIÓN TEMA 6- STAND UP

En esta sesión se montará un pequeño espectáculo donde la tarea de la sesión pasada será esencial, los participantes que no realicen la tarea serán mero público, el aula se adaptara a manera de un bar de comedia juntando butacas de 3 repartidas por el espacio, dejando lugar para el atril que será un espacio vacío antes de que los participantes suban al escenario, se hará un sorteo para decidir el orden de las actuaciones.

Se impartirá la teoría básica del stand up y comenzarán las actuaciones.

Teoría Básica. Breve historia del stand up

Ejercicio. El show, los participantes presentados por el facilitador dan su primera rutina de 10 min, a manera de simulador los demás compañeros funcionaran como público.

TEORÍA BÁSICA TEMA 6- STAND UP

Objetivo

Que los participantes puedan encontrar en los orígenes del stand up una reflexión de como los movimientos caóticos. dirigidos a lo cómico y creativo, pueden darle una puerta distinta a una posibilidad de afrontar sus momentos, sus situaciones y poder ver el mundo de otra manera.

Exposición

Bienvenidos a su primer simulador de stand up, como primera parte de esta sesión me gustaría hablar de sus orígenes que hoy nos permiten estar aquí.

Todo inicia en el espectáculo del bodelair, las caravanas ambulantes para los cuates y, no es que desde ese tiempo haya sido el espectáculo que tenemos hoy, lo más cercano era el maestro de ceremonias que se encargaba de presentar y despedir los diferentes espectáculos. Pasados los años, como todo nómada, se vuelve sedentario y panzón, el espectáculo seguía siendo el mismo solo que en un teatro y en lugar de presentar y despedir simple e insípidamente, los presentadores

decidían darle sazón con algo de comedia, dándole un tono cómico a cada espectáculo, hasta que la gente decidió ir más por el MC que por el show en sí. El primer standupero que se conoce fue un afroamericano que entraba al teatro a contar las tragedias de su vida de esclavo, pero estas no sonaban como tal ya que el tipo era divertidísimo, después, en la década de 1920, en la gran depresión algunos estadounidenses, cruzaban la frontera para tener trabajos de lavaloz, lavadores de autos, y demás cosas que por lo general hacemos los mexicanos allá, bueno que al final de la jornada, de vuelta en su país trabajaban en bares, y estos al contar lo que les sucedía en México en un escenario tan austero como la época con solo un banco y un micrófono cuando tenían dinero, recibían buenas propinas, pasada esta época estos artistas subían a la televisión. Pero el stand up ya estaba instaurado.

Resumen. Un recorrido sobre los orígenes del stand up

Propósito Básico. Se pretende motivar a los participantes a hacer comedia dando ejemplos de cómo, en situaciones difíciles, los comediantes pudieron tomar su desventura y convertirlo en material de comedia.

EJERCICIO TEMA 6- STAND UP

Día de Show

Recursos Materiales. Aula acomodada como bar de comedia.

Desarrollo. Los participantes presentados por el facilitador presentaran una rutina cómica en diez minutos por persona, en el caso de que se tomen menos tiempo el facilitador presentara al siguiente. Al final del espectáculo se hará un círculo donde los participantes comentaran su experiencia al grupo

Objetivo. Que los participantes puedan familiarizarse con lo que estar en un simulador de show, al compartir sus experiencias se pretende que conozcan y entiendan como funciona para ellos y el grupo sus rutinas.

TAREA TEMA 6- STAND UP

Yo _____ pude
percatarme durante mi rutina de algunas cosas que me pasaron como:

¿Cómo viví la experiencia?

¿Cambio algo después de presentarme?

¿Qué cosas me sucedieron estando arriba y cuales abajo del escenario?

GUÍA DE SESIÓN TEMA 7- ¿CÓMO HABLAR DE MÍ?

Se hace el repaso de la sesión pasada y de la tarea, esta sesión está destinada a las recomendaciones para la escritura de comedia que me toma a mí mismo como el foco de esta, pudiendo hacer humor auto afirmativo o humor auto descalificativo.

En cuanto estas recomendaciones terminen en la parte de teoría básica podrán hacer escritura cómica dirigida.

Teoría Básica. Consideraciones para hablar con uno mismo, un repaso por la teoría del stand up para poder hacer chistes efectivos cuando hablo de mí mismo.

Ejercicio. Ahora me toca a mí, los chistes serán dirigidos a los participantes y sobre los participantes internalizan las consideraciones y qué tan claras quedaron, se dará un tiempo para comentarios y reflexiones finales.

TEORÍA BÁSICA TEMA 7- ¿CÓMO HABLAR DE MÍ?

Objetivo. Que el participante conozca las consideraciones cuando decida hacer chistes de sí mismo, con el fundamento que el humor auto afirmativo puede ser beneficioso para él y su imagen.

Exposición

Regresemos un poco a hablar de los tipos de humor, más específicamente al humor auto afirmativo y al auto descalificativo, recordemos que los dos hablan de uno mismo, el auto afirmativo, nos deja bien parados ante situaciones complicadas, cosas que vivimos todos los días que se entiende que sean difíciles y cómo el mundo se pone más absurdo cada día, mientras que el auto descalificativo es tomarnos como burla, poniéndonos en un lugar, por decirlo de alguna forma, ridículo y, no es que uno sea malo o el otro bueno, simplemente es ver qué nos sirve en el momento y donde pudiera estar la frontera entre estos.

Para Kristof Micholt siempre será más efectivo hablar de las cosas que le pasan a uno, que hablar de las que le pasan a los demás, es más fácil que el público acepte a una persona indígena que habla del racismo que a una blanca, o a un pobre que habla de lo duro que es ser pobre a una persona blanca, para hablar de los temas que no nos pasan es importante ganarse el derecho y la simpatía del público, esto solo se consigue pasando por uno mismo.

Cuando un comediante en una de sus presentaciones habla de lo mucho que odia a las personas quejumbrosas, algunos miembros del público tenían una actitud molesta, porque claro como tú eres perfecto y no te quejas, no tienes problema, él cambió esta rutina terminando con qué, a pesar de que las odie, él es una de ellas y que encima le encanta quejarse, este movimiento hizo que la gente se identificara y según él, el efecto es fantástico.

Algunas consideraciones que tiene al momento de hablar de uno mismo son: Burlarse de uno mismo como norma:

Para ganar la simpatía del público, siempre es mejor que el comediante se apropie la parte ridícula, que el chiste esté en él. Por ejemplo, quieres hablar sobre la reacción de la gente cuando se caen en la calle. Es mejor decir que tú te caíste en la calle y pusiste una cara rara o que vos tuviste una reacción estúpida cuando otra persona se cayó, que poner esa parte en otra persona.

Ser autentico:

El público aprecia mucho la honestidad y la vulnerabilidad. Cuando un comediante se anima a hablar sobre temas que le dan vergüenza, tiene el público de su lado. Así además el Stand Up se vuelve terapéutico, tanto para el comediante como para el público.

No es terapia:

Para hacer Stand Up no alcanza con revelar tus intimidades más vergonzosas, siempre tiene que

haber un chiste. El público aprecia mucho cuando un comediante se muestra vulnerable, pero con eso no alcanza, si solo fuese eso, termina siendo incomodo.

Limites

¡No se puede hablar de cualquier cosa a cualquier público! Por más que el comediante se haya ganado la simpatía del público o por más sincero que sea, hay temas que no van a entrar, porque el público tiene otro perfil. Por ejemplo, será muy difícil hacer chistes sobre WhatsApp si la mayoría de la gente en el público tiene más de 65 años y no sabe usar el WhatsApp. Y más allá de que se puede explicar que es WhatsApp y cómo funciona, nunca va a ser tan gracioso como para la gente que sí lo usa. El comediante puede explicar ciertas cosas, como por ejemplo también la historia de una película, pero tampoco sirve hacerlo demasiado porque el público se cansa. Hay que saber adaptarse al público. De un lado es importante que el comediante “defienda” su material. Que tenga la actitud: “Esto es lo que tengo para decir,

¡sígannme!” Pero del otro lado puede pasar que un público no puede seguir, porque no les interesa el tema, no es parte de su vida. No se pueden esperar milagros. Algunos ejemplos de temas que son solo para ciertos públicos: los videojuegos (los jóvenes), la convivencia (personas que han convivido), tener hijos (los padres), envejecer (dependerá del público. Si tienen más de 50, no se van a conectar tanto con envejecer a los 30), irse de vacaciones a Miami/Europa (para gente que puede viajar).

Resumen. Las consideraciones que se tienen que tener al hacer comedia con uno mismo para proteger y dirigir el humor del propio comediante, conociendo las implicaciones sociales y que el público y la disciplina del stand up exige.

Propósito básico: se pretende que el participante pueda contrastar sus chistes de manera que pueda dirigir y controlar los efectos que pudiera tener frente al público y grupos sociales en que se llegue a manejar.

EJERCICIO TEMA 7- ¿CÓMO HABLAR DE MÍ?

Me Toca a Mi

Recursos Materiales. Libreta y bolígrafo

Desarrollo. Los participantes colocados en pareja, crearán 5 chistes con las consideraciones previas, pasaran a exponer 2 chistes de su material y el grupo consensará si se tomaron en cuenta las consideraciones y si estas hicieron el chiste efectivo.

Objetivo. Que el participante practique la escritura e interne las consideraciones del hablar de uno mismo, que con la importancia de estas pueda crear más y mejor material.

GUÍA DE SESIÓN TEMA 8- ¿DE QUÉ HABLAR?

Se hace reflexión sobre la sesión pasada y se imparte la teoría básica para poder hablar de los demás, tomando en cuenta los humores agresivos y afiliativos retomando para poder dar claridad y utilizarlos de forma creativa y dirigida.

Teoría Básica. Consideraciones para hablar de los demás, un repaso por la teoría del stand up para poder hacer chistes efectivos cuando hablo de los demás.

Ejercicio. Ahora te toca a ti, los chistes serán dirigidos a los participantes y sobre los participantes internalizando las consideraciones y que tan claras quedaron, se dará un tiempo para comentarios y reflexiones finales.

TEORÍA BÁSICA TEMA 8- ¿DE QUÉ HABLAR?

Objetivo. Que el participante conozca las consideraciones cuando decida hacer chistes de los demás, con el fundamento de que el humor auto afirmativo puede ser beneficioso para él y su imagen.

Exposición

El hablar de los demás nos remonta a hablar de los humores agresivos y afiliativos, donde el otro es el centro del chiste, pero recordemos qué, con cada tipo de humor podemos acercar o alejar a las personas, el humor afiliativo trata de unir a través de una crítica hacia algo que los oprime, una autoridad un sistema, etc....

El humor agresivo nos pone en un lugar de control con el otro, burlándonos de temas sensibles para el otro, su situación económica, si es guapo o feo, esto nos da pauta para mediar conductas nocivas o que rompen la armonía de los grupos.

En el stand up, siempre será mejor burlarnos de nosotros mismos primero antes de tocar a alguien más, esto nos da un derecho para hablar de temas con los que tenemos contacto, si yo soy gordo, no podré hablar de lo que es ser flaco y viceversa, pero Kristof Michelot nos ofrece una otredad de la que si nos podemos burlar “la autoridad”.

Cuando nos burlamos de alguien, siempre lo podemos hacer desde abajo hacia arriba. Al revés quedas como una persona muy antipática y creída. Así por ejemplo, un empleador no puede burlarse de sus empleados, pero un empleado sí de su jefe. Un político no se puede burlar de los ciudadanos, pero los ciudadanos sí de los políticos y así (propietario-inquilino, policía-ciudadano, maestros-alumnos...).

Tener el permiso para hablar:

El público solo da el permiso a ciertos comediantes para hablar de ciertos temas. Si un comediante no respeta esa regla, el público lo puede percibir como arrogante, creído y, en algunos casos, racista, fascista, machista... Así solo... los gordos pueden hablar de ser gordo, los pelados de ser pelado, los judíos de ser judío, la gente petisa de ser petisa, las mujeres de no tener mucho busto, los hombres de tenerlo chico. Más allá de que un comediante puede hacer uno o dos chistes aislados sobre estos temas, el público no se copa cuando hace todo un monólogo desde esa perspectiva. Y si se hacen chistes con estos temas, pueden funcionar cuando el comediante se pone en la situación del ridículo, el que mete la pata.

Temas cotidianos y universales:

Como ya mencionamos en la introducción, el Stand Up es tan popular porque a la gente le encanta que los comediantes hablan de cosas que tienen que ver con sus vidas, con las cuales se pueden identificar y así pueden hacer catarsis a través de la risa. El público disfruta mucho de la sensación: “Es verdad, siempre lo pensé o lo sentí así pero nunca lo puse en palabras y menos de forma graciosa.” Una vez que un comediante ya “se ganó” al público, puede ir hacia temas diferentes, pero al principio es importante generar un vínculo y esto es más fácil a través de temas universales como ir a un bar/restaurante, la farmacia, el supermercado, enamorarse, ser soltero, ir a un casamiento, las fiestas familiares, los padres... porque todos lo vivimos y sabemos de qué habla el comediante.

El cáncer:

El cáncer es el tema más difícil. Porque cualquier persona tiene a alguien cercano que tiene, tuvo o ha fallecido a causa de esta enfermedad. Creo que solo comediantes que tienen o padecieron cáncer, pueden hablar de ello. Y hasta ahí porque, hay mucho riesgo que el público se bajonee. Con el sida, por ejemplo, es diferente, porque no hay tanta gente directamente afectada y, además hoy en día ya no es una enfermedad terminal. Igual es delicado.

Resumen. Revisión de los tipos de humor que implican a los otros y consideraciones básicas del stand up para hacerlo.

Propósito Básico. Que los participantes puedan internalizar las recomendaciones e intentar darles importancia para cuando decidan intentar esta comedia

EJERCICIO TEMA 8- ¿DE QUÉ HABLAR?

Ahora Te Toca a Ti

Recursos Materiales. Libreta y bolígrafo

Desarrollo. Los participantes colocados en pareja, crearan 5 chistes con las consideraciones previas, pasaran a exponer 2 chistes de su material y el grupo consensara si se tomaron en cuenta las consideraciones y estas hicieron el chiste efectivo.

Objetivo. Que el participante practique la escritura e interne las consideraciones del hablar de los demás, que con la importancia de estas pueda crear más y mejor material.

GUÍA DE SESIÓN TEMA 9- RUTINA FINAL

Desarrollo. En esta sesión se preparará la rutina para la presentación final, se enfocará en la preparación de una rutina cómica, se destinará la mayor parte del tiempo en el ensayo, al final de la sesión se hará una breve reflexión de lo que ha aportado el taller, que cosas han cambiado y que se ha visto afectado en el cotidiano de los participantes, haciendo énfasis en el encuentro con lo cómico.

Al examinar la relación que las personas establecen consigo mismas y con sus grupos significativos, como la escuela, el trabajo y la familia, se puede apreciar el impacto positivo que el humor y la risa tienen en su bienestar psicológico y social. Estudios de distintos investigadores (Martin, 2001; Lefcourt, 2001) han demostrado que el humor es un factor relevante para mejorar la cohesión grupal y reducir el estrés en entornos sociales. Además, la inclusión del humor en el ámbito escolar puede fomentar un ambiente de aprendizaje más positivo y favorecer el desarrollo cognitivo y emocional de los estudiantes (Kazemi, 2011).

Particularmente, los grupos que implementan una dinámica centrada en el humor pueden experimentar una mayor satisfacción interpersonal y una comunicación más abierta y efectiva. Un estudio realizado por Chen y Martin (2007) sobre la influencia del humor en el lugar de trabajo reveló que un ambiente laboral que fomenta el humor está asociado con una mayor motivación, creatividad y cohesión entre los empleados.

Es evidente que el humor desempeña un papel crucial en el establecimiento de relaciones saludables y enriquecedoras en diversos contextos sociales. Explorar la dinámica de grupos que se basan en el humor puede proporcionar una visión valiosa sobre cómo la risa puede ser una herramienta poderosa para fortalecer conexiones emocionales y mejorar la calidad de vida de las personas involucradas (Morreall, 2009).

EJERCICIO TEMA 9- FLEXIBILIDAD

Creación

Recursos Materiales. Libreta y bolígrafo

Desarrollo. Los participantes se colocan en pareja, para elaborar 5 chiste o más, por 30 minutos tendrán la posibilidad de probar su material y seleccionar los mejores 5 para que en la siguiente actividad se dé retroalimentación y se pule el performance de los participantes.

Objetivo. Generar una rutina de stand up para presentar en la sesión final.

EJERCICIO TEMA 9- FLEXIBILIDAD

Reflexión y Autoevaluación Grupal

Recursos Materiales. Ninguno

Desarrollo. Los participantes se colocan en círculo, el facilitador les hará una ronda de preguntas que contestaran de manera individual, compartiendo con el grupo sus observaciones y proceso durante estas semanas.

¿Ha cambiado algo en estas semanas?

¿Cómo me va con las situaciones difíciles de lo cotidiano?

¿Mis relaciones con los otros han cambiado? ¿de qué formas?

¿Estoy contento con el resultado del taller?

¿Cómo me manejo ahora en mis grupos (escuela, trabajo, familia, etc.)?

A continuación, se les dará una hoja de auto evaluación para que los participantes contesten.

Objetivo. Que los participantes midan su progreso y contrasten los resultados del taller con sus compañeros.

GUÍA DE SESIÓN TEMA 10- CIERRE DE CURSO

Desarrollo. Se les da la bienvenida a los participantes a la última sesión del taller, se requiere que esta presentación sea en la recreación de bar de comedia, se puede invitar a la familia y amigos de los participantes.

Para esta sesión se hará un show de comedia donde el facilitador hará de host, presentando al participante y cuando este concluya con su rutina, se le otorgará su diploma, cuando todos concluyan se les dará un agradecimiento y una hoja de autoevaluación que llenarán al final de la despedida.

Entrega de Diploma. Se les otorgará un diploma que avala su participación en el taller, al igual que un agradecimiento por concluir este taller.

EJERCICIO TEMA 10- CIERRE DE CURSO

Diploma

Recursos Materiales. Diplomas, aula adaptada como bar de comedia.

Desarrollo. Los participantes serán llamados ante el público para presentar la rutina final, al concluir estas se les otorgará su respectivo diploma.

Objetivo. Validar la participación y agradecer su presencia durante todo el taller.

DIPLOMA TEMA 10- CIERRE DE CURSO



Ilustración 2 certificado de reconocimiento

Autoevaluación

A continuación, se presenta un cuestionario y un gráfico para que el participante pueda visualizar su desempeño en los aspectos que se pretenden desarrollar en el taller, visualizándolos su comprensión de su proceso podrá darle indicadores de que áreas están más presentes, no se pretende ver como aspectos a mejorar sino a contemplar.

Cuestionario

Nombre: _____

Fecha: _____

Edad: _____

Tacha, según la forma en cómo te sientas con las siguientes afirmaciones, procura contestar con completa sinceridad.

1. Me es fácil cambiar de perspectiva.

1) Nunca 2) poco 3) algunas veces 4) frecuentemente

2. Tomo una actitud alegre la mayoría del tiempo.

1) Nunca 2) poco 3) algunas veces 4) frecuentemente

3. Me gusta burlarme de los demás.

1) Nunca 2) poco 3) algunas veces 4) frecuentemente

4. Me burlo de la autoridad.

1) Nunca 2) poco 3) algunas veces 4) frecuentemente

5. En mis chistes quedo bien.

1) Nunca 2) poco 3) algunas veces 4) frecuentemente

6. Me humillo a mí mismo en mis chistes.

1) Nunca 2) poco 3) algunas veces 4) frecuentemente

7. Puedo enfrentarme a decisiones complicadas con facilidad.

1) Nunca 2) poco 3) algunas veces 4) frecuentemente

8. Me rio con facilidad.

1) Nunca 2) poco 3) algunas veces 4) frecuentemente

9. Lastimo a los otros con mis bromas.

1) Nunca 2) poco 3) algunas veces 4) frecuentemente

10. Siento que lo que me pasa también les pasa a los otros.

1) Nunca 2) poco 3) algunas veces 4) frecuentemente

11. Después de contar un chiste de una situación difícil que me pasa veo la situación menos complicada.

1) Nunca 2) poco 3) algunas veces 4) frecuentemente

12. Siento que el público me tiene lastima.

1) Nunca 2) poco 3) algunas veces 4) frecuentemente

13. Veo diferentes soluciones a un problema.

1) Nunca 2) poco 3) algunas veces 4) frecuentemente

14. Me es fácil hacer reír a la gente.

1) Nunca 2) poco 3) algunas veces 4) frecuentemente

15. En mis chistes hago quedar mal a los demás.

1) Nunca 2) poco 3) algunas veces 4) frecuentemente

16. Me preocupo por los demás al hacer chistes.

1) Nunca 2) poco 3) algunas veces 4) frecuentemente

17. Siento que el público me bien.

1) Nunca 2) poco 3) algunas veces 4) frecuentemente

18. Mis chistes son muy personales.

1) Nunca 2) poco 3) algunas veces 4) frecuentemente

Humor agresivo	<ul style="list-style-type: none">• 3 <hr/> <ul style="list-style-type: none">• 9 <hr/> <ul style="list-style-type: none">• 15								
Humor afiliativo	<ul style="list-style-type: none">• 4 <hr/> <ul style="list-style-type: none">• 10 <hr/>								

Humor auto descalificativo	• 6									
	• 12	<hr/>								
	• 18	<hr/>								

CONCLUSIONES

La risa y el humor pueden ser aliados poderosos para abordar problemáticas de manera creativa y única. Sin embargo, debemos reconocer la importancia de aprender a ser graciosos, ya que desarrollar el sentido del humor no es igual para todos. Algunos pueden encontrar más fácil generar risa debido a su relación con el humor, mientras que para otros puede requerir un desarrollo consciente de esta habilidad. Los beneficios del "cheerfulness" pueden extenderse a una amplia población, ya que todos nos reímos, como sugiere (Ruch, 1997).

Los talleres que abordan el humor son fundamentales para mejorar nuestra capacidad humorística. Aunque consideremos que el humor agresivo y auto descalificativo puede ser perjudicial para las relaciones, es importante reconocer que en ciertos contextos, como en el manejo de grupos, estos tipos de humor pueden ser necesarios. Sin embargo, es crucial que la sátira y el sarcasmo se dirijan hacia la conducta y no hacia la persona, lo que podría resultar en cambios positivos. Aunque deseamos que estos tipos de humor no fueran necesarios, su presencia en nuestras interacciones sociales nos obliga a comprender su función en ciertos casos.

El stand up comedy es un enfoque valioso para aprender sobre el humor, ya que las técnicas de escritura implicadas reflejan el proceso neurodinámico del humor. Desde un punto de vista práctico, las dinámicas grupales se fortalecen a través del humor debido a sus cualidades empáticas. Al empatizar con el otro, podemos entendernos y comunicarnos mejor, lo que facilita un ambiente propicio para el humor.

Además de los beneficios emocionales, la risa también tiene ventajas físicas, como la mejora de la producción de linfocitos T, la estimulación muscular y el mejor funcionamiento del sistema respiratorio. Afortunadamente, el "cheerfulness" permite alcanzar la sonrisa con un umbral más bajo, lo que significa que se puede estimular y desarrollar esta característica incluso si no se tiene de forma innata.

Recuerda que el humor puede tener un impacto positivo en nuestras vidas, pero es esencial cultivarlo con sensibilidad y consideración hacia los demás.

Dejo esta propuesta como invitación y eslabón para futuras investigaciones en áreas clínicas y escolares, pues en estos escenarios se pudiera corroborar la eficacia de estas herramientas.

Referencias

A., D. (2006). *El error de descartes, La emoción, La razón, El cerebro humano*. Barcelona: Critica. Berger. (1999). *La risa redentora, la dimensión cómica de la experiencia humana*. Barcelona:Kairus.

Dani, A. (2014). *micro abierto : textos sobre stand up*. Madrid: editorial Universidad Autónoma de Madrid.

Dijk, V. (2001). *El discurso como intención social*. Barcelona: Gedisa.

Dominguez, C. J. (2016). *Bases temperamentales del sentido del humor y actividad de la*.

Cordova: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Córdoba.

Escobar C.A. y Zambrano MT. (2020). *Efectis de la terapia de la risa en la salud del paciente*.

Milagro: Univercidad estatal del Milagro.

Frederikson, B.L.y Branigan. (2000). *Emociones positivas*. NuevaYork: Gildford Press.

Galindo Jorge, A. M. (2022). *Estilos de humor, autoestima y bienestar*. Laguna: Universidad de la laguna.

Germigni. (2012). *Hu,or and Healt promotion*. Nueva York: Nova sience Publishers.

Ian, B. (2014). *A bulgar art: a new aproach to the stand up*. Jackson misisipi: _Universiti Press of

Misisipi.

Jesus, D. D. (2016). *Bases temperamentales del sentido del humor y actividad de la enfermedad con pacientes con espondiasis anquilosante y artritis reumatoide*. cordoba: universidad de españa.

Kortokov D., Percovic M., Fracer I. (2011). *Humor stres and healt*. canada: nova sience publishers.

Kristof, M. (2008). *Manual de stand up*. buenos aires: dunken.

M, T. J. (2015). *working to laugh: assembling diference comedy* . lexinton: Lanhan Maryland: Lexinton.

Maria, F. P. (2020). *Emociones positivas y su relacion con la risa*. ciudad de mexico: UAM. Martin,

C. J. (2002). *uso de la risa en psicoterapia*. ciudad de mexico: unam.

Michelot, K. (2018). *Manual de stand up*. buenos aires : dunken.

P., G. (2012). *Humor and Healt promotion*. Nueva York: Nova Sience Publishers. Pirandelo,

L. (1961). *El humorismo*. madrid: EspasaCalpe.

R.A., M. (2001). *Humor; laugter and phisical healt*. canada: Psicoball.

Revecca, k. (2014). *All joking aside: American Humor and discontents*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.

Ruch, W. (1998). *The sense of humor* . berlin: Mouton de Gruyer.

ruis, S. R. (2016). *Evaluacion e intervencion de la flexivilidad cognitiva*. medellin: }universidad cooperativa de colombia.

Sigmund, F. (2008). *El chste y su relación con el inconciente*. Madrid: Alianza editorial.

Vazquez Villareal Salomon, Barba Briseño Luis, Vasquez Villa lizardo, Velazques Campos Salomon Axel, Vasquez Villanueva Carlos Alberto. (2021). *La risa : niveles y factores demograficos en el contexto del COVID 19*. lima: Revista de la facultad de medicina humana.

Vigara, T. (1994). *El chiste y la comunicación lúdica; lenguaje y praxis*. Madrid: Ediciones Libertarias.

Weber juliuet, sarlos stefanie, Eckrodt Michael, Marsall Melanie, Newman Tom. (2013). *The*

cultural set up of comedy. Bristol: intellect.