



**UNIVERSIDAD DE
SOTAVENTO A. C.**



ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PEDAGOGÍA

“Yoga de la Risa:

**Una opción para disminuir el estrés en los docentes de educación
secundaria”**

TESIS PROFESIONAL

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO:

LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

MARÍA LUISA PÉREZ RODRÍGUEZ

ASESOR DE TESIS:

LIC. NEREYDA CARRASCO CASTELLANOS

COATZACOALCOS, VER.

ENERO 2013



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.

AGRADECIMIENTOS:

A Dios

Por permitirme trabajar en la profesión más bella del mundo.

A mi padre

Por ser mi modelo y apoyarme en mis decisiones, gracias papi porque sin tus sabios consejos no estaría hoy donde me encuentro. Eres el mejor papá del mundo.

A mi madre

Por darme la vida y apoyarme en todo momento en mi carrera, a pesar que no estamos juntas siempre estas en mi corazón. Gracias por siempre recordarme lo orgullosa que te sientes de mí.

A los maestros Alejandro y Graciela

Gracias por enseñarme a amar la docencia, en usted maestro Alejandro encontré un profesor que aman su trabajo; maestra gracias por esa sonrisa tan agradable y las sabias palabras y consejos que nos regaló en el salón de clases.

A la maestra Conny

Fue la mejor maestra que me impartió clases en la universidad y de la que aprendí una de las cosas más importantes de ser maestro: nunca limitarnos a enseñar una materia, hay cosas más importantes como enseñar valores y buenos modales, que solamente el contenido de un texto.

A la Lic. Nereyda

Nunca encontraré las palabras perfectas para agradecer y expresar el cariño y admiración que tengo hacia usted. Usted es mi ejemplo a seguir, un ejemplo digno de vocación y amor hacia una profesión. Gracias maestra por creer y confiar en mí, estoy segura que la única manera de retribuir todo lo que me ha apoyado es no contagiarme de las manzanas podridas (sabias palabras suyas).

**YOGA DE LA RISA:
UNA OPCIÓN PARA DISMINUIR EL ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE
EDUCACIÓN SECUNDARIA**

ÍNDICE

	PAG.
INTRODUCCIÓN.....	07
CAPÍTULO I	
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	11
1.2 ENUNCIACIÓN DEL PROBLEMA.....	14
1.2.1 Justificación del problema.....	14
1.2.2 Formulación del problema.....	15
1.3 DELIMITACIÓN DE OBJETIVOS.....	15
1.3.1 Objetivo General.....	15
1.3.2 Objetivos Específicos.....	15
1.4 FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS.....	16
1.4.1 Enunciación de Hipótesis.....	16
1.4.2 Determinación de Variables.....	16
1.4.3 Operalización de las Variables.....	17
1.5 DISEÑO DE LA PRUEBA.....	18
1.5.1 Investigación Documental.....	18
1.5.2 Instrumento de Campo.....	19
1.5.2.1 Delimitación del universo.....	20
1.5.2.2 Selección de la muestra.....	21
1.5.2.3 Instrumentos de Prueba.....	22
Encuesta y entrevista	
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO	
2.1 YOGA DE LA RISA.....	24
2.1.1 Concepto de yoga.....	24
2.1.2 Objetivo del yoga.....	25
2.1.3 Beneficios del yoga.....	25
2.1.4 Fundamentación del Yoga de la Risa.....	26

2.1.5 Historia del Yoga de la Risa.....	28
2.1.6 Concepto de Yoga de la Risa.....	30
2.1.7 Diferencia entre Yoga de la Risa y Risoterapia.....	32
2.1.8 Beneficios de Yoga de la Risa.....	32
2.1.8.1 Beneficios físicos.....	33
2.1.8.2 Beneficios mentales y emocionales.....	36
2.1.9 Contraindicaciones de Yoga de la Risa.....	39
2.1.10 Un club de yoga de la risa en la escuela.....	40
2.1.11 Las Sesiones de Yoga de la Risa.	41
2.1.11.1 El momento y lugar.....	42
2.1.11.2 La exhalación y respiración profunda.....	43
2.1.11.3 Instrucciones para tener una sesión exitosa.....	45
2.1.12 Fases de una sesión del Yoga de la Risa.....	46
2.1.12.1 Ejercicios de la risa.....	47
2.1.12.2 Meditación de la risa.....	52
2.1.13 Modelo de una sesión de Yoga de la Risa.....	53
2.2 ESTRÉS EN EL DOCENTE.....	55
2.2.1 Concepto de estrés.....	55
2.2.2 Signos y síntomas del estrés.....	56
2.2.2.1 Físicos.....	56
2.2.2.2 Emocionales.....	57
2.2.2.3 Conductuales.....	58
2.2.2.4 Cognitivos.....	58
2.2.3 Tipos de estrés.....	59
2.2.3.1 Estrés Positivo.....	59
2.2.3.2 Estrés Negativo.....	60
2.2.3.3 Estrés Normal.....	60
2.2.4 El estrés y el docente.....	61
2.2.5 Factores que causan el estrés del docente.....	62
2.2.5.1 Factores extrínsecos.....	63
2.2.5.1 Factores intrínsecos.....	65

2.2.6 Consecuencias del estrés en docentes.....	67
2.2.7 Estrés y Burnout en docentes.....	69

CAPÍTULO III

3.1 ANÁLISIS EN INTERPRETACIÓN DE LA PROPUESTA

3.1.1 Objetivo de la propuesta.....	71
3.1.2 Objetivos particulares.....	71
3.1.3 Justificación de la propuesta.....	71
3.1.4 Descripción de la propuesta.....	72
3.1.5 Fases de la propuesta.....	75
3.1.6 Plan de trabajo.....	80
3.1.7 Conclusiones y recomendaciones.....	81

BIBLIOGRAFÍA.....	85
--------------------------	-----------

ANEXOS.....	89
--------------------	-----------

INTRODUCCIÓN

En la actualidad existe un problema social que afecta a la mayoría de las personas y además es una de las principales causas que originan una variedad de enfermedades físicas y psicológicas, como lo son las úlceras, los trastornos gastrointestinales, la ansiedad y dificultades para conciliar el sueño, entre otros.

El estrés es un factor que influye de manera directa en nuestro cuerpo y mente, ya que puede cooperar para que se origine alguna enfermedad que impida un excelente desempeño en el área laboral.

La mayoría de los docentes desconocen lo que es el estrés y cómo controlarlo. Esto no sólo afecta al docente, sino que, indirectamente también al alumno, puesto que si es afectada la salud del profesor la enseñanza que brindará será inapropiada.

Referente al estrés, Cuenca y O´Hara (2006) plantean algunas estrategias de apoyo al respecto como: el establecimiento de adecuadas relaciones interpersonales con los colegas de trabajo generan una fuente protectora contra el estrés; ya que se desarrollan buenos vínculos laborales. El trabajo al ser una actividad física o mental necesita un tiempo de descanso, en este sentido desconectarse del trabajo y de la rutina es uno de los elementos para llevar una vida saludable tanto mental como física.

El Yoga de la Risa ha tenido un gran desarrollo desde su año de origen (1995) y en la actualidad se ha introducido en áreas laborales como lo son, las escuelas y empresas, convirtiéndose así en un instrumento clave para mejorar el funcionamiento escolar de los docentes y alumnos.

Como ya se dijo anteriormente Cuenca y O´Hara plantean que deben existir buenas relaciones interpersonales y que además exista un tiempo de descanso durante el trabajo. El Yoga de la Risa es una excelente opción para mejorar dichas

relaciones y que además puede ser empleado para relajar a las personas en su tiempo de descanso, esto les permitirá liberar su estrés y endorfinas que aumentarán su felicidad y por ende su productividad de las personas.

El Yoga de la Risa se debe considerar como herramienta esencial para mejorar la calidad de enseñanza de los docentes y por ende el aprendizaje de los alumnos, es lógico que si un docente se encuentra de buen humor, feliz y sano se verá reflejado en el proceso enseñanza/aprendizaje.

La presente investigación se encuentra dividida en 3 capítulos y gira en torno a un tema fundamental que es Yoga de la risa: una opción para disminuir el estrés en docentes de nivel secundaria.

El capítulo I comprende la metodología de la investigación y en él se detallan aspectos tales como, el planteamiento del problema, la enunciación del problema, la justificación del problema y la formulación del problema; además se especifican los objetivos tanto generales como específicos; se señala la formulación de hipótesis, la enunciación de hipótesis, la determinación de variables y su operacionalización de las variables. Asimismo se describe el diseño de la prueba, la investigación documental y de prueba.

En el capítulo II, correspondiente al marco teórico, comprende la fundamentación teórica derivada de la investigación documental realizada en diversas fuentes bibliográficas de libros, internet, revistas, periódicos y artículos, en relación a las dos variables esenciales de la investigación como lo son: el estrés en docentes de nivel superior y el Yoga de la Risa; en cada una de ellas se desglosan temas, subtemas y sus indicadores respectivos.

El capítulo III abarca el análisis e interpretación de la propuesta y en este especifica la justificación de la propuesta que se hace, la descripción de la misma,

así como sus fases o etapas. En este capítulo también se detalla la conclusión y las recomendaciones de la propuesta.

Es preciso detallar que esta investigación es de carácter propositiva y se espera que aporte algo productivo a cada uno de sus lectores, sobre todo, a aquellos docentes que sufren estrés y que esto les dificulta su desempeño laboral.

Por otra parte se propone que los docentes de las escuelas secundarias usen el Yoga de la Risa para disminuir su estrés y aumentar su calidad de productividad; siendo esta práctica uno de los más importantes y novedosos métodos para liberar estrés y así combatir enfermedades que este mismo causa.

Finalmente es necesario recordar que existen cuatro elementos que son esenciales para que un ser humano sea feliz: cantar, bailar, reír y jugar. El Yoga de la Risa abarca las cuatro.

CAPÍTULO I

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente la vida del ser humano se ve perjudicada por la tecnología, la economía, la educación y los estilos de vida. Esto lleva a una sociedad más agitada y estresante para la población.

Existen diversas profesiones que requieren tiempo y dedicación, y que muchas veces están en constantes situaciones estresantes, como por ejemplo doctores, maestros, psicólogos, abogados, entre otros; que llevan estilos de vida agitados y estresantes. Esto no quiere decir que su profesión sea la generadora de estrés, sin embargo existen otros causantes que influyen en el desarrollo de este.

El estrés es una reacción que produce el cuerpo, que va creciendo día a día entre los maestros, lamentablemente en el ámbito educativo no existe preocupación por informar a los docentes acerca de cómo evitar y controlar su estrés, desde que éste se encuentra dentro de su formación como educador hasta cuando ejerce su profesión. Existe poco conocimiento entre los docentes de lo que es el estrés y cómo evitarlo o manejarlo.

Kyriacou (2003), un autor que ha indagado acerca del estrés del profesorado afirma que la docencia es un trabajo fascinante que permite ayudar a otros a aprender, pero también es una labor exigente y que tarde o temprano los docentes terminan sufriendo estrés.

Referente al estrés docente Travers y Cooper (1997:17) nos dice que los docentes padecen estrés debido al trabajo que hacen en casa, al comportamiento de los alumnos, la falta de vías promocionales, las condiciones laborales insatisfactorias, la mala relación con colegas, alumnos y administradores y muchos otros problemas.

Los sistemas educativos exigen un desempeño eficaz de los maestros, en donde estos afronten nuevos retos en relación con la educación. El trabajo del docente es uno de los más hermosos que existen puesto que permite formar y desarrollar personas que puedan ser capaces de enfrentar el mundo actual, sin

embargo cuando este trabajo es invadido por el estrés y no se controla, puede perjudicar más allá del mismo maestro, repercute en su vida social, familiar, laboral y por ende, los alumnos también resultan afectados por esta vida estresante.

Los maestros no pueden pasar por desapercibido la presencia del estrés en su vida laboral y personal, puesto que existe una complicación llamada "Síndrome de Burnout" que es un desgaste psíquico y físico, agotamiento emocional, es una sensación de sentirse agotado y sobrecargado que limita el desempeño de la persona y que erradica el grado de satisfacción de los maestros así como la pérdida de su productividad y calidad de su trabajo.

En la página www.unesco.cl se puede consultar un estudio que se llevó a cabo en el año 2005 realizado por la Oficina Regional de Educación de la UNESCO para América Latina, muestra que el estrés es la más importante manifestación de alteración de la salud mental; la información obtenida señala que entre 27 y 28 de cada 100 docentes participantes en la investigación en los 6 países (Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú, Uruguay), reportan alteraciones que involucran la esfera mental. En los países estudiados, arrojaron que el estrés es el problema de salud mental que se menciona con mayor frecuencia: Ecuador, 48%; Chile, 42%; Perú, 37%; Argentina, 34%; Uruguay, 34% y México, 27%, este último país, el dato 27% se refiere a los docentes que en México reportan haber sido diagnosticados con estrés.

Si bien se sabe que el docente no sólo debe tener la capacidad de traspasar conocimientos a sus alumnos, sino que además debe ser capaz de transmitir experiencias de aprendizaje que permitan el desarrollo físico, social y escolar de la persona; pero que sucede cuando estas experiencias vienen acompañadas de estrés o mejor dicho cuando el estrés impide que el proceso enseñanza-aprendizaje sea significativo y de calidad.

En la India a partir del 13 de Marzo de 1995, el Dr. Madam Kataria creó un movimiento llamado Yoga de la Risa.

La Yoga de la risa consiste en una combinación de ejercicios de risa y respiración, que permite relajar a toda persona que la lleve a cabo de una manera correcta, por tanto, es una opción puede ser utilizada por cualquier persona, aún en aquellas que no tengan una excelente condición física o que sean mayores de edad. Estudios que se encuentran documentados en libros, artículos, revistas etc. aseguran que en la India esta práctica les ha ayudado a muchas personas a combatir el estrés y las enfermedades que éste causa.

El Dr. Madam Kataria ha basado su concepto de Yoga de la Risa en grandes personajes que se han dedicado a investigar acerca de la risa como terapia, personajes como: Norman Cousins, Dr. William F. Fry, Dr. Lee Berk y Dr. Hunter Adams.

Este movimiento llegó a México en el 2007 a través del Cirujano Dentista y Psicólogo Nathan Mansbach R., en una visita a Estados Unidos para asistir a un curso de yoga terapéutica, una chica pidió la hora de la comida para dar una clase de Yoga de la Risa, Nathan tuvo tanto interés en esta práctica que obtuvo el título de profesor con el doctor Madan Kataria, y fue nombrado embajador del Movimiento Mundial de la Risa en México. Después de haber fundado la Escuela Mexicana de Yoga de la Risa, A. C., lleva cuatro años impartiendo cursos y entrenando a líderes de la risa alrededor del país.

Este tipo de yoga es una herramienta aplicable a cualquier persona, sin embargo este trabajo está enfocado solamente en los docentes que sufran estrés. Asimismo puede ser aplicada en el aula de clases y así mantener un ambiente agradable, motivante y con eso mejorar el proceso enseñanza-aprendizaje. Por esa razón es importante saber si...

¿El Yoga de la Risa es una opción eficaz para disminuir el estrés en el docente de nivel secundaria?

1.2 ENUNCIACIÓN DEL PROBLEMA

El Yoga de la Risa es una opción eficaz para disminuir el estrés en el docente de nivel secundaria.

1.2.1 Justificación del problema

Actualmente, uno de los temas más alarmantes que está sufriendo la mayor parte de la sociedad es el estrés, y es que esta palabra de sólo seis letras puede perjudicar tanto a un ser humano que por lo regular es el causante de una o varias enfermedades que estas a su vez pueden causar la muerte.

En los últimos años ha aumentado la preocupación por parte de la sociedad que ha sido testigo de las consecuencias que genera el estrés en el trabajo. Esto se deriva, por una parte, del conocimiento de los problemas y enfermedades que produce a muchos millones de trabajadores y, por otra por los costos (fiscales, sociales, laborales, familiares, etc.) que se derivan del estrés.

Todas las personas sufren estrés, sin embargo hay un sector fundamental que está más propenso a él, como son los docentes, puesto que ellos tienen más responsabilidades dentro de su ámbito de trabajo, hay que tomar en cuenta que los maestros no sólo imparten clases, sino que también conviven con a veces hasta 50 alumnos, es decir 50 personalidades diferentes, además tienen que cumplir con otros requerimientos como lo son las planeaciones, las calificaciones, las juntas y así mismo atender las necesidades de sus alumnos.

Existen diversos autores como Vigotsky, Piaget, Freud, Freinet, que se han dedicado a estudiar el aprendizaje de los alumnos y todo lo relacionado con él, sin embargo falta estudiar la otra parte, es decir, al docente, ya que si él no se encuentra bien física y mentalmente, el proceso enseñanza-aprendizaje no tendrá éxito.

Cualquier persona se atreve a calificar el trabajo de un docente como la profesión más fácil de todas, sin embargo se olvidan que muchas veces son ellos los

que se encargan de educar por completo a los jóvenes, puesto que en ocasiones la familia se deslinda de su deber educativo y le deja todo el trabajo al maestro.

Este tema fue elegido porque la docencia es la única profesión que está diseñada para formar a todas las profesiones, y se debe tomar en cuenta que también tiene sus riesgos pero se deben de prevenir y disminuir.

La docencia es un trabajo maravilloso, que hecho con amor, entusiasmo, motivación, y sobre todo con vocación, puede generar resultados grandiosos, maestros comprometidos con su profesión y alumnos que deseen aprender.

El tema central de este trabajo tiene una gran relevancia en la sociedad que requiere de soluciones inmediatas, de alternativas para disminuirlo y si es posible de prevenirlo. Por esta razón esta investigación pretende brindar una alternativa para disminuir el estrés en el docente.

1.2.2 Formulación del problema

¿El Yoga de la Risa es una opción eficaz para disminuir el estrés en el docente de nivel secundaria?

1.3 DELIMITACIÓN DE OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo general

- Proponer el yoga de la risa como una opción eficaz que permite reducir el estrés en el docente de nivel secundaria a través de su aplicación continúa.

1.3.2 Objetivos específicos

- Analizar la importancia de tener un conocimiento preciso acerca del Yoga de la Risa para poder llevarla a la práctica.
- Identificar los beneficios que obtiene el docente de nivel medio al practicar el Yoga de la Risa constantemente.

- Comparar los beneficios que se consiguen a través del Yoga de la Risa con otras terapias que se utilizan para disminuir el estrés de los docentes.
- Determinar la diferencia que existe entre el Yoga de la Risa y la Risoterapia para evitar confusiones entre ambas.
- Describir las instrucciones que se deben seguir para realizar el Yoga de la Risa de manera correcta y así poder adquirir los beneficios.
- Establecer la importancia que tiene el docente al realizar Yoga de la Risa y su aplicación dentro del aula de clases.
- Sugerir una serie de ejercicios de Yoga de la Risa que pueden realizar los docentes de nivel medio para disminuir el estrés.
- Analizar los diversos factores que influyen significativamente en la producción del estrés.
- Establecer los diversos síntomas y signos que produce el estrés en los docentes.
- Examinar cuales son las consecuencias que puede originar el estrés en el docente que no se atiende a tiempo.
- Justificar la razón por la cual el Yoga de la Risa es un excelente medio para prevenir y reducir el estrés en el docente.

1.4 FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

1.4.1 Enunciación de Hipótesis

“Si se practica Yoga de la Risa frecuentemente, se logrará disminuir el estrés en el docente de nivel secundaria”.

1.4.2 Determinación de variables

- **Variable Independiente:** yoga de la Risa
- **Variable Dependiente:** estrés en el Docente

1.4.3 Operalización de variables

V.I: YOGA DE LA RISA

Yoga: Doctrina y sistema ascético de los adeptos al brahmanismo, mediante los cuales pretenden éstos lograr la perfección espiritual y la unión beatífica. Se designan también con esta palabra los sistemas que se practican modernamente para obtener la concentración anímica por medio de procedimientos semejantes.

Risa: Fenómeno esencialmente humano que suele expresar bienestar y alegría y que consiste en una contracción de los músculos faciales acompañada de una espiración convulsiva, brusca y más o menos prolongada.

Yoga de la risa: Es una práctica que consiste en una combinación de risas y la respiración del yoga, que brinda un estado de bienestar físico, mental y emocional.

Indicadores de la V.I.

1. Mayor Autoestima
2. Relaciones sociales
3. Relajación
4. Meditación
5. Elevación de los niveles de endorfina
6. Equilibrio mental y físico
7. Bienestar emocional
8. Concentración
9. Descanso
10. Inteligencia emocional
11. Estado de animo
12. Actitud positiva

V.D: ESTRÉS EN EL DOCENTE

Estrés: Situación de agotamiento físico general de un individuo, producida por un estado nervioso.

Docente: Definición propuesta por la UNESCO: <<La palabra “docente” >> designa a todas las personas que, en las escuelas, se ocupan de la educación de los alumnos.

Estrés en el Docente: Es una reacción del cuerpo ante situaciones que provocan tensión o que conducen a un agotamiento físico y mental, y que dificultan el trabajo del docente.

Indicadores de la V.D.

1. Rutina
2. Bajo rendimiento en el área de trabajo
3. Mal humor
4. Cansancio
5. Agotamiento físico
6. Alteraciones del sueño
7. Desgaste mental
8. Presión laboral
9. Falta de vocación
10. Falta de recursos pedagógicos
11. Exceso de horas de trabajo
12. Preocupaciones laborales

1.5 DISEÑO DE LA PRUEBA

1.5.3 Investigación Documental

La investigación documental es de vital importancia en esta investigación ya que se fundamenta con aspectos teóricos, esenciales para la comprensión del tema. En la investigación documental se trata de exhibir los datos principales sobre el estrés y el Yoga de la risa.

Para poder ahondar los temas principales que en este caso son el Yoga de la risa y el estrés en el docente, se han consultado diversas fuentes documentales, es decir documentos que proporcionan información como artículos, revistas, periódicos y libros que nos brindan una información confiable.

Esta investigación esta enriquecida con diversas fuentes de información, sin embargo una de las primordiales en la que está basada esta tesis es el libro de “Laugh For No Reason” cuyo autor es el mismo creador del Yoga de la Risa, este libro solamente está impreso en inglés y francés, por tal motivo se tradujo al español.

Este libro no solo presenta información valiosa para la tesis, sino también ayuda para disminuir el problema que en este caso es el estrés, ya que posee ejercicios para realizar que ayudan al maestro y a cualquier otra persona a disminuir su nivel de estrés.

Cabe mencionar que este trabajo también ha sido sustentado con información de revistas nacionales e internacionales y de diversos idiomas, artículos localizados en internet y diversos portales en línea.

Al ser un tema novedoso es difícil encontrar libros en México que hablen sobre el Yoga de la risa, sin embargo en internet se encontraron algunos que fueron de gran importancia para dicha tesis, y aunque estaban escritos en otros idiomas se tradujo lo necesario para darle sustento a esta investigación.

Toda la información recabada en esta investigación es confiable por lo tanto puede ser verificada y localizada en la bibliografía de este trabajo.

1.5.4 Instrumento de Campo

Para una realizar una tesis con éxito es necesario de una investigación dentro del territorio donde se efectúa el problema, por lo tanto para obtener datos de este

campo se necesitan de ciertos instrumentos que ayuden a sustentar los datos obtenidos de la investigación documental, así equilibrando la información teórica y la información obtenida del personal de la muestra, es decir de quienes están sumergidos en el campo laboral al cual se refiere la investigación.

Los instrumentos que se emplearán para obtener información sobre el tema propuesto son la entrevista y la encuesta.

La entrevista se realizará a un Líder en Yoga de la Risa, esta persona es la ideal para brindar las sesiones de Yoga de la Risa, ya que tuvo un entrenamiento acerca de esta práctica, conoce los beneficios, en qué consiste y todo lo relacionado con esta práctica.

La encuesta se aplicará a los profesores de una institución educativa de nivel secundaria, ya que es en este nivel en donde los docentes enfrentan un gran estrés debido a su trabajo y la relación con adolescentes.

Se han elegido estos dos instrumentos de prueba puesto que la encuesta ayuda en la concentración de respuestas para analizar los resultados, mientras que la entrevista es ideal para recabar información específica acerca del tema. Además se complementan de manera idónea, ya que una proporciona respuestas de un profesional sobre Yoga de la Risa, mientras que la encuesta arroja respuestas de los docentes que sufren estrés.

1.5.4.1 Delimitación del universo

La población que se investigará pertenece a la escuela privada la secundaria “Gral. Vicente Guerrero”, modalidad mixta. Esta institución educativa lleva 33 años brindando servicios educativos y por ende se encuentra incorporada a la SEV. Esta institución educativa se encuentra a cargo bajo la dirección del Lic. Luis Enrique Cosgalla Delgado.

Esta secundaria cuenta con la clave 30PESO368T, en la zona escolar número 21 y se encuentra ubicada en la calle Transístmica 819, colonia Luis Echeverría, en la ciudad de Coatzacoalcos, Veracruz.

Esta investigación se aplicará un solo día ya que es una escuela semiescolarizada, con una duración de la sesión de 30 minutos, además los beneficios que se pretenden obtener son instantáneos, y notables desde la primera aplicación.

1.5.4.2 Selección de la muestra

Los docentes que imparten clases dentro de esta institución oscilan entre los 23 hasta los 50 años. Aproximadamente el 70% de la plantilla docente, tiene más de 10 años laborando en esta institución educativa.

Este tipo de investigación propositiva y debido al tema “Yoga de la risa” se van a necesitar a todos los docentes del plantel que son 15.

La muestra con la cual se aplicará el Yoga de la Risa son los docentes de la escuela “Gral. Vicente Guerrero”, esto se ha decidido así porque actualmente los docentes que sufren mayores niveles de estrés son aquellos que trabajan con jóvenes adolescentes.

1.5.4.3 Instrumentos de Prueba

- Encuesta sobre el estrés en el docente de secundaria
- Entrevista a un líder de Yoga de la Risa

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 YOGA DE LA RISA

2.1.1 Concepto de yoga

El yoga ha existido desde épocas muy remotas a lo largo de todo el mundo. Actualmente hay yoga para cada tipo de persona, por ejemplo, para mujeres embarazadas, para adultos mayores, niños, etc. cada uno predominado por una característica muy particular ya que se adecua a las necesidades según la persona.

Etimológicamente la palabra “Yoga” proviene de la raíz en Sánscrito “Yuj” que significa unión o enlace. Es la unión e integración de todos los aspectos que constituyen la vida del ser humano, armonizando nuestro cuerpo con la mente, espíritu y sociedad, que brinda paz, bienestar y libertad.

Esta disciplina oriental busca la relajación física en el ser humano, la concentración mental y una armonía general, impulsando a mejorar la conexión entre la mente y el cuerpo, para percibir el mundo de manera más positiva y consciente.

El yoga dirige todos los aspectos de nuestras vidas, desde los músculos y las articulaciones hasta lo más profundo de nuestro subconsciente y a través de la práctica diaria se trabaja para erradicar las tendencias negativas y así conseguir una liberación y un equilibrio completo.

“El yoga une la mente con el cuerpo, el movimiento con la respiración, la concentración mental con la relajación, la conciencia con la actividad. Esta armoniosa cooperación saca a relucir lo mejor de nosotros en todos los aspectos”.¹

Casi siempre se cree que el yoga son solamente posturas corporales que van relacionadas con la respiración, sin embargo existe dos factores de vital importancia: la concentración y la relajación.

¹ Doriel Hall, “Guía fácil de Yoga”, p. 11.

2.1.2 Objetivo del yoga

En la actualidad el estilo de vida que lleva el ser humano es muy desequilibrado en todos los aspectos, puesto que siempre anda de prisa, tratando de realizar más cosas en poco tiempo y de cargar con las preocupaciones y problemas de los demás. No tenemos tiempo ni para nosotros mismos.

“El principal objetivo de la práctica del yoga es corregir todo desequilibrio y mantener la armonía: entre las ventajas a corto y largo plazo, entre mirar hacia afuera y mirar hacia adentro, entre el esfuerzo y la relajación, entre la actividad física y la actividad mental”.²

La práctica diaria del yoga conduce a una vida más larga y sana, porque es el único método que compensa estos desequilibrios, ya que nos hace concentrarnos en lo que sentimos, más que en lo que sucede a nuestro alrededor. Nos enseña a vivir con una perspectiva diferente, en un estado relajado y de concentración, disfrutando de las cosas simples que realizamos diariamente.

2.1.3 Beneficios del yoga

Se ha demostrado que el empleo del yoga como ejercicio trae consigo innumerables beneficios, desde físicos hasta mentales. Entre los beneficios más significativos se encuentran:

- ♣ Aumenta la flexibilidad.
- ♣ Crea un efecto relajante.
- ♣ Mejora la respiración y concentración.
- ♣ Ayuda a balancear las emociones.
- ♣ Ayuda a mejorar la postura.
- ♣ Fomenta la disciplina.
- ♣ Mejora el sistema inmunológico.
- ♣ Eleva la autoestima.

² Ibid.

- ♣ Combate el estrés, la depresión y ansiedad.
- ♣ Baja la tensión arterial.
- ♣ Ayuda a bajar de peso.
- ♣ Contrarresta las presiones y tensiones.
- ♣ Brinda descanso y restauración.

2.1.4 Fundamentación del Yoga de la Risa

El Dr. Madan Kataria, fundador del Yoga de la Risa para poder crear este concepto fabuloso ha dedicado gran parte de su vida a estudiar las distintas aportaciones de grandes personajes que han contribuido a la historia de la risa terapéutica, cabe recalcar que estos autores se han apoyado en el humor para crear y estudiar los efectos de la risa, mientras que el Dr. Madan Kataria en conjunto con su adorable esposa Madhuri Kataria han buscado una manera diferente y única de reír sin razón alguna distintas a los autores que han estudiado a la risa, los más significativos y que han servido de referencia y base para la creación del Yoga de la Risa se encuentran enlistados a continuación:

✓ Norman Cousins:

Célebre escritor que en 1979 publicó un libro llamado “Anatomía de una Enfermedad” en el cual describió una enfermedad potencialmente letal que él contrajo en 1964. A partir de su enfermedad realizó grandes descubrimientos acerca del humor y emociones positivas para combatir esta misma.

El descubrimiento más significativo para el Yoga de la Risa ha sido sin duda alguna que una risa alegre durante 10 minutos ocasionaba dos horas de sueño sin dolor alguno.

✓ Dr. William F. Fry:

Psiquiatra de la Universidad de Stamford en California y considerado como el padre de la “Gelotología” (Ciencia de la Risa). En 1960 comenzó a indagar sobre los

efectos fisiológicos de la risa, señalando así que los sistemas fisiológicos del cuerpo humano resultan estimulados por la risa vigorosa.

Demostró que 20 segundos de risa intensa, incluso “fingida” duplican la frecuencia cardíaca a lo largo de tres o cinco minutos; esta risa alegre provoca un excelente ejercicio físico y disminuye las posibilidades de infecciones respiratorias.

William expuso que la risa produce endorfinas en el cuerpo humano que son sinónimo de analgésicos naturales.

“El neurólogo estadounidense William Fry explica en uno de sus estudios: La risa es un verdadero desintoxicante moral capaz de curar o por lo menos atenuar la mayoría de nuestros males. Además, no hay ningún peligro si se supera la dosis.”³

✓ **Dr. Lee Berk:**

Investigador de la Universidad Loma Linda en California en conjunto de su equipo de investigadores han estudiado los efectos de la risa en el sistema inmunológico, disminuyendo el estrés, el dolor y permitiendo la relajación muscular y una buena respiración. Inspirado por Norman Cousins, demostró los beneficios que tiene la risa alegre a nivel fisiológico.

Su estudio consistió en formar dos grupos de pacientes con padecimientos cardíacos. Brindándoles tratamientos diferentes. El primer grupo fue tratado con los procedimientos médicos tradicionales, mientras que el segundo observó videos humorísticos a los largo de 30 minutos diariamente. Después de un año, el grupo que fue tratado con videos humorísticos presentó menores arritmias, menores casos de presión alta, menor nivel de estrés y necesitaron menores dosis de medicamento. A su vez el primer grupo presentó el doble de ataques cardíacos de lo normal.

³ Patricia Prieto, “La risa, la mejor medicina”. En periódico La raza, p. 1

✓ **Dr. Hunter “Patch” Adams**

Inventor de la Risoterapia con fines médicos y terapéuticos, payaso, actor y cantante demostró que la risa además de traer esperanza y diversión a las personas enfermas, es un método que tiene grandes beneficios ya que a través de un disfraz, un escenografía fabulosa o un simple superhéroe se busca extraer un sonrisa, lo que trae placer al paciente y sin duda alguna mejora su estado de ánimo y su salud.

El método de este famoso doctor es totalmente distinto a los mencionados anteriormente, puesto que su idea es que “la curación debe ser un intercambio humano amoroso, y no únicamente una transacción de negocios”.

2.1.5 Historia del yoga de la risa

Parece que el nuevo milenio está consignado a ser la época de las terapias. Magnetoterapia, Aromaterapia, Musicoterapia, Risoterapia por mencionar algunas, sin olvidar la más actual en la India, el Yoga de la Risa que se está imponiendo y extendiendo como un virus contagioso.

Es incorrecto pensar que algún comediante haya descubierto a la risa como terapia, puesto que hay antecedentes e investigaciones donde se afirma que la risa tiene efectos positivos en el ser humano.

Esta modalidad de Yoga de la Risa fue promovida en Mumbai. La primera idea surgió el 13 de Marzo de 1995 por el Dr. Madam Kataria un médico general de la India.

Este doctor se encontraba escribiendo un artículo titulado “Risa: La mejor medicina” para una publicación médica, fue en ese momento cuando se le ocurrió la idea de crear Clubes de la Risa. Durante ese tiempo descubrió varios estudios que describían los grandes beneficios comprobados que ocasionaba la risa en el cuerpo y mente del ser humano.

El movimiento del Yoga de la Risa comenzó el 13 de Marzo de 1995 a las 7:00 a.m., el Dr. Kataria se dirigió al parque público de su localidad e invitó a cinco

personas a reír y formar un “Club de la Risa”. Estas personas formaban un círculo mientras una persona pasaba al centro para contar algún chiste o algo divertido. Todos los que asistían se divertían y se sentían bien por el resto del día.

El grupo creció rápidamente, teniendo como integrantes a cincuenta personas en pocos días; sin embargo después de dos semanas tuvieron un problema, se agotaron los chistes y las historias, siendo estos negativos y groseros. Esto molestó gravemente a dos de los integrantes del Club de la Risa, presentando su queja para clausurar este.

El Dr. Kataria le pidió al club que le dieran sólo un día para presentarles algo que resolviera el grave problema que se había ocasionado. Durante toda la noche revisó su investigación y encontró que nuestro cuerpo no nota la diferencia entre una risa simulada y una risa genuina, ambas risas producen felicidad y placer.

A la mañana siguiente presentó su idea y decidieron llevarla a la práctica, esto trajo consigo asombrosos resultados. Para algunos, la risa simulada se convirtió en risa genuina y los demás eran contagiados por ésta misma. El grupo entero se reía como nunca antes. La risa alegre siguió por aproximadamente diez minutos. Este hecho fue el “switch” que creó el concepto de “Yoga de la Risa”.

El Dr. Kataria buscó nuevas alternativas para estimular la risa, sin caer en chiste y/o humor negro, desarrolló una serie de ejercicios de risa que consisten en una interpretación teatral e imaginaria.

Su adorable esposa Madhuri Kataria (cofundadora de Yoga de la Risa) y el Dr. Kataria practicantes de yoga, se percataron de las similitudes entre la risa y los ejercicios del yoga, de esta manera decidieron retomar elementos de esta práctica, incluyendo ejercicios de respiración profunda.

El resultado fue Yoga de la Risa: una mezcla entre respiración yóguica (PRANAYAMA) y ejercicios de risa que al ser practicados conllevan a una actitud juguetona e imaginativa, es decir este tipo de yoga radica en dos etapas: ejercicios de risa y meditación de risa.

La primera etapa consiste en realizar ejercicios que conlleven a una risa simulada, hasta convertirse en una risa real, posteriormente se da la segunda etapa llamada meditación de la risa en donde los miembros del grupo comienzan a simular la risa hasta que ésta aflore espontáneamente, sin que intervenga cualquier clase de humor o chistes.

En la actualidad Yoga de la Risa es un fenómeno internacional, con más de 6 mil clubes en más de 60 países, incluidos India, EUA, Canadá, Francia, Alemania, Italia, Dinamarca, Holanda, Hong Kong, México, Chile, Guatemala, solo por mencionar algunos.

El movimiento de los clubes de la risa se empezó a esparcir en 1999, cuando un psicólogo norteamericano de nombre Steve Wilson, invitó al Dr. Madan Kataria a llevar el Yoga de la Risa a los Estados Unidos de Norteamérica.

Cada año en Dinamarca se celebra un día de fiesta inspirado en el Dr. Madan Kataria, llamado “Día Mundial de la Risa”, que se celebra el primer domingo de mayo, donde más de 10,000 daneses se reúnen para dar la carcajada más grande del mundo en público.

2.1.6 Concepto de yoga de la risa

La risa es una de las cosas más maravillosas, que además es gratis y es una de las mejores medicinas que tiene el ser humano para mantener una excelente salud.

Yoga de la Risa es un concepto revolucionario e innovador por el cual, cualquier persona puede reír sin razón alguna, no son necesarios los chistes o la comedia, ni mucho menos el sentido del humor. Es un conjunto de risas y respiración, que primero nos llena de energía y después nos relaja profundamente.

Yoga de la Risa es una rutina de ejercicio única, en la cual se combina la risa sin razón con respiración yóguica (Pranayama); esta respiración es una técnica que permite equilibrar la energía y redirigirla a todo el cuerpo a través de las posturas.

Este tipo de yoga consiste en sesiones que comienzan con técnicas de calentamiento suave que incluyen estiramiento, aplausos, cantos y movimiento corporal, para “romper el hielo” y destruir inhibiciones y así crear una atmósfera juguetona entre los asistentes.

Una sesión de Yoga de la Risa abarca ejercicios de respiración que sirven para que los pulmones estén listos para reír y “ejercicios de la risa” que son una combinación de técnicas de actuación y risas. Finalizando con una “meditación de la risa”, este es el punto donde la risa fingida se vuelve genuina, porque se propaga en todo el lugar, contagiando a los asistentes.

El objetivo de practicar Yoga de la risa es pasar de una risa fingida a una genuina, ya que según el creador de esta técnica, el cuerpo no diferencia entre la risa simulada y la risa incondicional, es decir aprender a reír sin razón alguna (lo que busca el Yoga de la Risa).

Hay cuatro cosas que son esenciales para ser feliz: cantar, bailar, reír y jugar. Yoga de la Risa abarca las cuatro.

Las personas que practican Yoga de la Risa no necesitan tener sentido del humor, ni mucho menos ser personas chistosas. La risa es compartida a través de los miembros del grupo, siempre recalando que no reímos de las personas, sino que reímos de nosotros mismos, es una característica fundamental en las sesiones.

La práctica de estas sesiones ha sido cubierta por importantes y prestigiosos canales de televisión, periódicos y revistas, así como por el Nacional Geographic y el New York Times. En México, por el noticiero Hechos de TV AZTECA, y programas como Matutino Express y Miembros al aire de TELEVISA. Otras compañías como TELEMUNDO en el programa Levántate y noticiero “Once noticias”, entre otros.

2.1.7 Diferencia entre Yoga de la Risa y Risoterapia

Mucho se ha comentado e investigado sobre las grandes aportaciones que brinda la risa al cuerpo humano. Ésta es saludable porque las sustancias que se generan con ella mejora la oxigenación del cerebro, por consecuente mejora nuestro estado físico, mental y emocional.

La Risoterapia es una terapia que ayuda a liberar las tensiones del cuerpo, a recobrar las ganas de vivir y el sentimiento de felicidad que mucha gente ha perdido, esto se logra a través de la liberación de grandes cantidades de endorfinas, que son las encargadas de brindarnos una sensación de bienestar y felicidad.

Mucha gente confunde Yoga de la Risa con la Risoterapia, sin embargo hay una característica elemental que las hace totalmente distintas e incluso opuestas, aunque las dos buscan lograr el mismo objetivo que es “reír” utilizan métodos distintos para poder cumplir este.

La Terapia de la Risa o mejor conocida como Risoterapia utiliza juegos, disfraces, bailes, cantos, actuaciones, entre muchos otros y sobre todo el sentido del humor. Mientras tanto el método que utiliza el Yoga de la Risa consiste en ejercicios de expresión y respiración yóguica para lograr una risa libre y natural, es decir busca que la gente pueda reír sin razón alguna, sin embargo la Risoterapia necesita de “algo” para que las personas logren reír.

2.18 Beneficios del Yoga de la Risa

“Yoga de la Risa es un paquete completo de bienestar físico, mental, social y bienestar espiritual de un individuo. Tiene todos los elementos de una actividad para la construcción de la salud perfecta”.⁴

Para obtener los beneficios en salud que proporciona Yoga de la Risa es necesario que la risa sea continua y extendida durante 10-15 minutos como mínimo para que se lleven a cabo los cambios fisiológicos y bioquímicos en el cuerpo.

⁴ Madan Kataria, “No Hay Razón Para Reír”, p. 75.

La risa es una fuerza sanadora y el cambio más notorio se manifiesta en áreas donde la persona más lo necesita. Aunque los algunos beneficios emocionales son al instante, con el tiempo las personas suelen darse cuenta de los beneficios físicos.

Uno de los tantos beneficios es que la risa es universal, gratis y no distingue edad, género, lengua o idioma. Los clubes de Yoga de la Risa están abiertos a todo el mundo, no pertenecen a partidos políticos o religión.

Las personas que sufren una variedad de enfermedades relacionadas con el estrés se han visto beneficiadas a través del Yoga de la Risa, cabe recalcar que este tipo de yoga no cura a las personas, sin embargo el creador de este concepto está trabajando duro e investigando para demostrar que efectivamente si ayuda a curar enfermedades. Entre los grandes beneficios que aporta Yoga de la Risa al cuerpo del ser humano practicándolo frecuentemente están los beneficios físicos, mentales y emocionales.

2.1.8.1 Beneficios físicos

☺ Anti-estrés

Ayuda a eliminar los efectos negativos del estrés, el asesino número uno hoy en día. Ya que más del 60% de las enfermedades son causadas por este mismo, reduciendo el cortisol que es la hormona del estrés y el nivel de neuropéptidos (trasmisores de acción rápida).

Al identificar los factores o elementos que son causa de estrés en nuestras vidas, el Yoga de la Risa nos permitirá reírnos de estos mismo, reprogramar nuestras reacciones automáticas y m

anejarlas a nuestro favor, para evitar caer en el estrés, un risa en lugar de enojarnos puede evitar sentirnos tensionados o sofocados y buscar solución al problema.

☺ **Fortalece el sistema Inmunológico**

El sistema inmunológico es de vital importancia para el ser humano ya que juega un papel muy importante en el mantenimiento de una buena salud, alejando las infecciones, alergias y cánceres del cuerpo humano.

Según el Dr. Lee S. Berk de la Universidad de Loma Linda en California, la risa eleva los niveles de anticuerpos, lo que incrementa la capacidad de protección contra virus, bacterias y otros microorganismos que dañan al cuerpo.

En muchos Clubs de Yoga de la Risa se ha notado que la frecuencia de los resfriados comunes, dolor de garganta e infecciones han disminuido considerablemente. El efecto de la risa en el sistema inmune se considera que es muy significativo hacia las enfermedades mortales como el SIDA y el cáncer.

☺ **Remedio para calmar el dolor**

Las endorfinas son consideradas como analgésicos naturales y al reírnos elevamos sus niveles automáticamente. Norman Cousins padecía una enfermedad incurable de la columna que le ocasionaba enormes dolores; la Risoterapia lo ayudó a controlar esos dolores, la risa era su mejor analgésico.

Entre los resultados de la risa, está la liberación de endorfinas que ayudan a reducir por ejemplo, la intensidad del dolor en personas que sufren de artritis, espasmos musculares y dolores de cabeza.

☺ **Mejora el proceso digestivo**

Al reír se aumentan los movimientos del intestino. Esto ayuda a mejorar la digestión y absorber los nutrientes de los alimentos de una mejor manera. Además, el movimiento de los músculos abdominales y el diafragma provee un masaje a los órganos internos incrementando su desempeño.

☺ **Oxígeno y ejercicio aeróbico**

Con solo un minuto riendo vigorosamente, el ritmo cardíaco incrementa notablemente, mientras que con una máquina de ejercicio tarda aproximadamente diez minutos. Un minuto de risa es equivalente a diez minutos de remo o carrera ligera.

Esto no quiere decir que Yoga de la Risa deba sustituir al ejercicio común, sin embargo es un buen complemento para gozar de una apariencia física y/o mental saludables, ya que ejercita más de la mitad de nuestros músculos, desde el estomago, espalda, extremidades, cara y pelvis. Es un buen ejercicio sin necesidad de sudar y con beneficios al instante.

Yoga de la Risa es una forma divertida de realizar ejercicio que nos guste y nos haga sentir bien. Para personas sedentarias, que no puedan caminar y personas ancianas es una excelente herramienta para llenarse de energía durante todo el día.

☺ **Incrementa la calidad de leche materna**

Esto se debe a que al reír se elevan los niveles de melatonina (hormona relacionada con la relajación) en la leche de la mamá.

Hasta las mujeres que ríen durante su embarazo, se sienten mejor, su estado de ánimo mejora y su autoestima, el tener una actitud positiva y alegre ayuda notablemente durante todo el proceso del embarazo y los efectos se verán reflejados en el niño al nacer y durante su desarrollo, se recomienda que consulte a un medico antes de practicar este tipo de yoga si se está embarazada.

☺ **Presión arterial alta**

Existen antecedentes que causan la presión arterial alta y las enfermedades del corazón, tales como la herencia, la obesidad, el tabaquismo y la ingesta excesiva de grasas saturadas. Pero el estrés es uno de los principales factores que provocan este tipo de padecimientos.

El Yoga de la Risa ayuda a controlar la presión arterial, reduciendo la liberación de hormonas relacionadas con el estrés y llevando a la persona a un estado de relajación.

Los experimentos realizados demuestran que hay una caída de 10-20 mm Hg en la presión después de haber participado durante diez minutos en una sesión de Yoga de la Risa. Este método puede reducir la dosis de medicamentos que el paciente toma diariamente.

Los beneficios de la risa son tan maravillosos, que si alguna persona esta propensa a desarrollar enfermedades del corazón, esta puede ser la mejor medicina preventiva. Si las personas ya las padecen pueden prevenir coágulos puesto que la risa mejora el suministro de oxígeno a los músculos del corazón y mejora la circulación sanguínea.

☺ **Anti-envejecimiento**

Se ha comprobado que las personas que han practicado Yoga de la Risa por largo tiempo han comentado que el ejercicio facial derivado de esta práctica ha reducido las arrugas y la flacidez al reafirmar y tonificar los músculos faciales.

Yoga de la Risa puede ser ejecutado por cualquier persona, desde niños hasta adultos mayores, ya que los beneficios son los mismos e inclusive para personas discapacitadas y/o enfermas.

2.1.8.2 Beneficios mentales y emocionales

☺ **Hormonas de “Sentirnos bien”**

Desde la primera vez que una persona realiza Yoga de la Risa libera hormonas de la alegría, llamadas científicamente “endorfinas” que crean un estado mental positivo, elevando el optimismo, y los sentimientos de amor y cariño hacia uno mismo y las demás personas.

Yoga de la Risa incrementa nuestra autoconfianza, haciéndonos sentir más seguros y cómodos ante cualquier circunstancia. Ante alguna situación negativa o irritante, nos permite no sentirnos agredidos y manejar el escenario de una manera pacífica, sintiéndonos seguros y respetados.

Un club de la risa logra sacar lo mejor de nosotros mismos, llenarnos de energía, nos hace sentir bien durante todo el día; ya que la risa es algo personal, todos nacemos con ella, pero con el paso de los años se va perdiendo.

☺ **Reír sin pena**

La risa es benéfica cuando es vigorosa y estruendosa. Cuando nos reímos a carcajadas públicamente, con frecuencia no es bien aceptado ante la sociedad y esto muchas veces inhibe a las personas. Practicar Yoga de la Risa nos brinda un espacio seguro y cómodo para reír, sin ser criticados.

Al estar en una sesión de Yoga de la Risa, en un ambiente alegre y con personas que también buscan reírse, al estallar la risa, esta se empieza a propagar por todo el lugar contagiando hasta las personas que aún no puedan reír sin razón alguna.

☺ **Depresión, ansiedad y trastornos psicósomáticos**

El estrés y la tensión de la vida moderna afecta gravemente la mente y el cuerpo humano. Enfermedades relacionadas con la mente como la ansiedad, depresión, crisis nerviosas e insomnio están cada vez más en aumento.

La risa ha beneficiado a muchas personas con este tipo de malestares que tenían que recurrir a píldoras y medicamentos para poder combatir estas enfermedades.

Una buena dosis de risa puede acabar con el sentimiento de impotencia que una persona ansiosa tenga, puede ayudar a desbloquearla y así poder encontrar solución a sus problemas.

☺ **Inteligencia emocional**

La risa despierta ese “niño interior” que llevan todas las personas, provoca un comportamiento infantil y juguetón que es la clave para el desarrollo de la inteligencia emocional, mejorando la seguridad y confianza en uno mismo.

La capacidad que tiene una persona de relacionarse diariamente demuestra la salud y bienestar que posee. La risa es capaz de desbloquear emociones guardadas en nuestro cuerpo que llegan a causar problemas físicos, mentales, emocionales y por ende sociales.

Yoga de la Risa permite equilibrar las emociones como dolor, miedo, enojo y convertirlas en emociones positivas y de crecimiento personal, así también a prevenir o evitar conflictos, a manejar las tensiones y a respetar los diferentes puntos de vista aunque a nosotros nos desagraden.

☺ **Buen humor, mejor estado de ánimo**

Todo lo que una persona realiza social, personal y laboralmente es influido directamente de manera positiva o negativa. Yoga de la Risa puede cambiar el estado de ánimo de las personas en minutos y mantener la mente alerta para evitar emociones negativas.

Yoga de la Risa nos brinda cientos de ejercicios que al ser practicados mejoran instantáneamente el estado de ánimo manteniendo a la persona alegre todo el día, que será transmitido a las demás personas, incrementando así nuestros círculos sociales y amistades.

☺ **Actitud positiva**

En tiempos difíciles es imposible reír y mantener un estado positivo ante el mundo acelerado que existe hoy en día, sin embargo Yoga de la Risa ayuda a desarrollar una actitud mental positiva para manejar situaciones y/o personas negativas y difíciles, llenándote de optimismo y alegría.

Al reír en grupo se comparten las emociones y actitudes positivas, llenándonos de alegría y felicidad. La risa incondicional nos permite ser “quienes somos en realidad” sin juzgar a los demás miembros del grupo.

2.1.9 Contraindicaciones de Yoga de la risa

Cualquier persona tiene la capacidad de reír, Yoga de la Risa es una actividad segura, eficaz y gratificante, adecuada para personas de todas las edades. Sin embargo el Yoga de la Risa puede NO ser apropiada para cierto tipo de personas.

La risa implica un esfuerzo físico y un aumento en la presión de la zona abdominal. Se contraindica a las personas que presenten los siguientes padecimientos:

- ✓ Hemorroides (sangrantes).
- ✓ Cualquier tipo de hernia.
- ✓ Tos persistente.
- ✓ Epilepsia.
- ✓ Padecimiento cardíaco.
- ✓ Incontinencia urinaria.
- ✓ Desordenes psiquiátricos.
- ✓ Presión arterial alta no controlada.
- ✓ Enfermedades del corazón

Es necesario recalcar que existen personas que presentan algún padecimiento de los mencionados anteriormente, sin embargo al practicar Yoga de la Risa han observado cambios visibles en relación con su enfermedad, a excepción de las personas epilépticas, ya que para ellos está prohibida la práctica de Yoga de la Risa.

Las personas que han tenido una operación deben esperar por lo menos tres meses antes de ir alguna sesión y se recomienda consultar algún profesional médico para que le aconseje si es recomendable, este último aspecto aplica para cualquier persona que sufra un padecimiento de los que se han abordado.

2.1.10 Un club de yoga de la risa en la escuela

Hay mucho interés por parte de las escuelas en integrar el Yoga de la Risa en los salones. Algunas escuelas han incluido sesiones frecuentes y han contratado maestros de Yoga de la Risa como parte de su personal.

En la India, la mayoría de las escuelas comienzan sus clases con pequeñas sesiones de Yoga de la Risa, inclusive existen evidencias en formatos DVD donde se pueden observar a los niños practicándola siendo dirigidos por sus docentes.

El Dr. Kataria cuenta sobre la primera propuesta que recibió para dar una sesión de Yoga de la Risa en una escuela de Aurangabad en el estado de Maharashtra. El director había leído acerca de los Clubes de la Risa de Mumbai en varios periódicos.

El 21 de octubre de 1996 brindó su primera sesión ante 300 niños y niñas, 50 padres y 25 maestros de la escuela. Todo el mundo estaba esperando en suspenso, para ver qué iba a suceder durante la hora.

El fundador de Yoga de la Risa logró que todos los participantes rieran, hasta el punto que el director decidió integrar las sesiones diarias de 5 a 10 minutos por las mañanas todos los días, con el fin de alegrar a los niños y mostrarlos más dispuestos a integrarse a las aulas de clases.

Los niños necesitan reírse más puesto que demasiado estrés de los estudios modernos, han dejado a un lado sus risas; los maestros cargan excesivamente información a sus alumnos y esto provoca que pierdan su alegría y su buen humor.

Las escuelas que han adoptado el Yoga de la Risa como parte de su formación, afirman que los alumnos y maestros tienen más energía y su actitud mental mejora, la comunicación entre los estudiantes y personal de toda la escuela. Se incrementa la creatividad, la imaginación y hay menos problemas de disciplina entre los alumnos.

Los maestros notan un cambio favorable, sus alumnos ya no faltan debido a enfermedades, y estos atestiguan que practicar Yoga de la Risa les ha devuelto la motivación y amor a su profesión, permitiendo desempeñar su labor de una mejor manera y más eficaz.

“Existe un proyecto en desarrollo en África para presentar Yoga de la Risa en las escuelas con el objeto de brindar risa y júbilo a los niños de una nación con un alto nivel de estrés y depresión”.⁵

Yoga de la Risa es un recurso económico para cualquier escuela, empresa o institución. Los costos de entrenamiento no son elevados, pues se requiere un Líder certificado en Yoga de la Risa que pueda dirigir las sesiones diariamente, además de mantenerse actualizado constantemente.

Esta práctica puede ser realizada por todos los miembros que integran una institución educativa, desde el director hasta los intendentes, al ser divertida es bien recibida y no es necesario un espacio lujoso, porque se debe recordar que el creador de esta maravilla (Dr. Kataria) inició su primer Club de Yoga de la Risa en un parque de Mumbai con solo cinco personas.

2.1.11 Las Sesiones de Yoga de la Risa

Así como cualquier clase de ejercicio físico, pilates, pesas, etc. Necesitan un proceso de calentamiento, lo mismo sucede con el Yoga de la Risa requiere un período de calentamiento. Las personas no pueden empezar la sesión riendo espontáneamente, sino comienzan con golpes de palmas y cantos, luego llevan a cabo ejercicios de risa y respiración, terminando con una meditación de la risa.

Para integrarse a algún Club de Yoga de la Risa no es necesario pagar una cuota o conseguir una membresía; algunos Clubs pueden pedir donaciones para costear gastos de renta o materiales que se utilicen para las sesiones. Sin embargo hay un requerimiento, se necesita voluntad, ganas y disposición para reír, siempre respetando a los demás miembros del grupo.

⁵ Jorge Zubieta, “Manual para líderes certificados en yoga de la risa”, p. 46

Una sesión de Yoga de la Risa tiene que durar aproximadamente de 20 a 30 minutos, debe ser guiada por un Líder Certificado en Yoga de la Risa, estos son entrenados para poder guiar y motivar durante las sesiones al público asistente.

Suele suceder en ocasiones que el humor aflore dentro de una sesión, pero esto será una coincidencia, puesto que no se forza al grupo a realizar chistes o cosas humorísticas.

Las bromas se eliminan de las sesiones, ya que muchas veces al realizarlas la gente no les agrada o suelen resultar ofensivas para algunas personas, por esta razón recordemos que Yoga de la Risa consiste en reír sin razón alguna, nunca riéndonos de los demás, sino riéndonos con ellos.

Este puede ser un excelente comienzo cuando existen personas nuevas que se incorporan a las sesiones. “Para romper el hielo en los Clubes de la Risa, las personas puede presentarse ellos mismos de una forma graciosa y luego pedirle al grupo que los imite.”⁶

2.1.11.1 El momento y el lugar para la sesión del Yoga de la Risa

En la India la mayoría de los Clubes de la risa brindan sus sesiones de 6:00 am a 7:00 am en parques abiertos, de acuerdo a la conveniencia de los participantes. La duración total de la respiración profunda, los ejercicios de estiramiento y la meditación de la risa no deben superar los 30 minutos.

Las sesiones de la risa se recomiendan por la mañana. “¿Por qué me río en la mañana? Hay muchas razones para esto. Siempre es mejor empezar el día con risas. Te mantiene de buen ánimo y buen humor durante todo el día.”⁷

Obviamente existen otras razones por las cuales se debe practicar Yoga de la Risa por la mañana, entre algunas están:

⁶ Kim Childs; “¿Qué tiene de gracioso el yoga?”. En revista Natural Awakenings, Febrero 2010, p. 28

⁷ Madan Kataria, *op. cit.*, p. 33.

- ♣ La contaminación es menos por la mañana.
- ♣ El cuerpo por las mañanas esta rígido, y los ejercicios de estiramiento combaten esta rigidez.
- ♣ Si es al aire libre, se utilizará el aire limpio y en gran cantidad.
- ♣ Llena de energía al cuerpo.
- ♣ Si se realiza Yoga de la Risa en el lugar de trabajo puede hacerse durante los descansos.

Es importante que si el Yoga de la Risa se practica por la noche o durante el día, debe existir un espacio de dos horas después de las comidas.

Yoga de la Risa puede hacerse al aire libre, en un parque público o un lugar cerrado, todo dependerá de las necesidades de los participantes, puesto que para realizar los ejercicios de estiramiento y de la risa no requiere un lugar silencioso, sin embargo para realizar la meditación de la risa se recomienda hacerlo en un lugar donde las personas puedan acostarse con los ojos cerrados, para poder concentrarse y obtener relajación

El lugar y el momento para las sesiones, dependerán en gran parte de la disponibilidad de los participantes, con el tiempo las personas pueden reírse en casa a solas, pero primero tiene que aprender a reír en grupo, además que esto traerá consigo más beneficios.

2.1.11.2 La exhalación y respiración profunda durante la sesión

La respiración es una de las necesidades esenciales del ser humano, y es una parte muy significativa de la relajación, sin duda es la clave para lograrla. Mantener una sonrisa siempre provoca que se respire mejor ya que se abren las fosas nasales.

“Uno de los efectos más comunes del estrés es que llega a afectar a la respiración. Cuando se desarrolla tensión, la respiración se vuelve más superficial y

rápida, y a veces resulta difícil aspirar el aire suficiente. Su mente dice que respire más profundamente pero su tensión corporal lo impide”.⁸

Una de las características fundamentales del Yoga de la Risa, es que la exhalación debe ser más prolongada que la inhalación, esto con el fin de que los pulmones se deshagan del aire usado y contaminado, y que al inhalar se llenen de aire nuevo que contiene mayor niveles de oxígeno.

“El secreto de respirar profundamente es exhalar más de lleno. Cuando la intención está puesta en una exhalación vigorosa, la inhalación de aire fresco ocurre por sí sola.”⁹ Esto se puede lograr a través de la risa.

Durante las sesiones de Yoga de la Risa, es necesario intercalar los ejercicios de la risa con ejercicios de respiración profunda, con el objetivo de vaciar el aire gastado de nuestros pulmones.

Según el Manual de Entrenamiento para Líderes Certificados en Yoga de la Risa existe un ejercicio convencional de respiración que consiste en tres pasos:

1. Estar en una posición cómoda y relajada para después inclinarse hacia delante hasta un punto cómodo, mientras exhala por la boca para vaciar sus pulmones por completo, columpiando los brazos sueltos (esta exhalación se puede hacer acompañada de una risa vigorosa). Al inclinarse hacia al frente ayuda a empujar el diafragma hacia arriba, permitiendo que los pulmones queden completamente vacíos.
2. Se regresa a la posición inicial inhalando por la nariz, respirando lo más profundamente posible. Levantando las manos por encima de la cabeza (como si se quisiera tocar el techo), estirando el cuerpo y alargando el cuello para abrir las vías respiratorias lo más posible.
3. Exhalar lentamente mientras que los brazos vuelven a columpiar libremente al inclinar el cuerpo hacia delante. Se debe intentar exhalar por más tiempo que

⁸ Lyn Marshall, “Libérate del estrés”, p. 48

⁹ Jorge Zubieta, *op. cit.*, p. 9

la vez anterior para vaciar los pulmones por completo. Permanecer en esa posición por un momento y repetirlo todo una vez más.

2.1.11.3 Instrucciones para tener una sesión exitosa

El Dr. Madan Kataria considera tener presente ciertas instrucciones para realizar los ejercicios del Yoga de la Risa, con el fin de que ninguna persona salga lastimada y que pueda obtener los beneficios de este concepto maravilloso.

Estas instrucciones las señala en su libro “Reír sin razón alguna”:

1. Todos los participantes deben empezar a reír al mismo tiempo, cuando el Líder de la orden, ya que cuando un grupo se ríe al mismo tiempo, el efecto es mayor.
2. No se debe aplicar demasiada fuerza mientras la persona se ría; la risa debe ser disfrutada y con la práctica florecerá por sí sola.
3. Las sesiones son dirigidas por profesionales de la risa, ya sean Líderes o Maestros certificados en Yoga de la Risa, cuya función es explicar en qué consiste este concepto y brindar las instrucciones claras y alegres.
4. Durante los ejercicios de la risa es importante señalar que los participantes deben tener contacto visual con los demás integrantes del grupo, creando una actitud juguetona.
5. Las sesiones no deben rebasar los 30 minutos.
6. Los ejercicios de la risa son las propuestas para empezar, sin embargo no es obligatorio seguir la misma secuencia de ejercicios de la risa todo el tiempo. Cada grupo puede utilizar la creatividad e innovación para poder desarrollar nuevos ejercicios.
7. El estilo de yoga debe permanecer constante y los ejercicios de respiración profunda.
8. Cada ejercicio de risa debe durar de 30 a 40 segundos, o un máximo de un minuto. Después uno o dos ataques de risa, debe realizarse dos respiraciones profundas a fin de provocar un descanso.

9. Los que sufren de hernia, epilepsia, dolor de espalda severo, presión arterial no controlada o algunas de las contraindicaciones que se han tratado anteriormente, se debe se consultar algún médico antes de integrarse a una sesión del Yoga de la Risa.
10. Siempre es importante indicarle a los asistentes, que todos los integrantes del grupo deben reírse de ellos mismos, no de los demás.

2.1.12 Fases de una sesión del Yoga de la risa

El Yoga de la Risa se caracteriza por tener dos fases o componentes: los ejercicios de Yoga de la Risa y la Meditación de la Risa. Cada uno es diferente y son piezas claves para obtener una sesión exitosa.

En primer lugar, la sesión del Yoga de la Risa debe iniciarse con aplausos y ejercicios de calentamiento, para derribar inhibiciones. Estos ejercicios fueron propuestos e inventados por el Dr. Madan Kataria:

- ☺ Aplaudir con las manos paralelas, haciendo contacto palma con palma y dedos con dedos estimulando los puntos de *acupresión* de nuestras manos para incrementar la energía del cuerpo.
- ☺ Se añade un ritmo a los aplausos para incrementar aún más la alegría del grupo. Este ritmo es 1-2, 1-2-3.
- ☺ Luego se añade movimiento a este ritmo, la mayoría mueve las manos hacia arriba y abajo balanceándolas de lada a lado.
- ☺ A estos aplausos se le agrega una canción sencilla: JO-JO, JA-JA-JA

Estos ejercicios de calentamiento se realizan de pie y siempre debe existir contacto visual durante toda la sesión. Al aplaudir con entusiasmo, cantar y mover el cuerpo se sube la energía positiva.

También se puede utilizar el lenguaje “Gurigay”, es un lenguaje difícil de entender porque no tiene significado alguno, se puede hacer a una velocidad rápida o lenta, pero es de gran utilidad para ayudar a las personas a relajarse y reducir inhibiciones, además que permite que se conozcan cuando hay integrantes nuevos.

2.1.12.1 Ejercicios de la risa

“Según lo desarrollado por el creador del yoga de la risa Madan Kataria, un médico familiar de India, estos ejercicios de risa pueden incluir muchas variedades”¹⁰
Tal como se sugirió por el Dr. Kataria, las descripciones que se narran a continuación son por Jeffrey Briar:

☺ **Saludos de risa:**

1.- *Saludo al estilo de la India o Namaste:* coloque las palmas de las manos juntas y delante de su corazón, inclinando el cuerpo ligeramente, manteniendo contacto visual con los demás integrantes del grupo.

2.- *Saludo Occidental, o Apretón de Manos:* como su nombre lo dice, se dan la mano y se ríe con firmeza con los compañeros.

3.- *Risa del Doble Apretón de Manos:* las personas tienen que saludarse, pero cruzan las manos y saludan con las dos manos a la vez: arriba y abajo, adentro y afuera, un lado a otro, etc.

4.- *Risa Eléctrica:* la persona tiene que estirar la mano como si fuera a saludar a otra persona, imaginando un aparato eléctrico que da toques y electrocuta.

☺ **Ejercicios de Risa:**

5.- *Risa Malteada:* extiende los brazos al frente como si tuvieras en las manos dos vasos grandes con malteada. Cuando se de la instrucción, se debe verter el contenido de la malteada en el otro, siguiendo el movimiento con la cabeza. Acompañándolo con un canto (AEEE...), luego regresa el contenido de la malteada al otro vaso, cantando nuevamente (AEEE...). Ya revuelta la malteada, tómatela toda, inclinando tú cuerpo hacia atrás, mientras sueltas una risa.

¹⁰ Ann Arbor, “El yoga de la risa combina respiración, relajamiento y risas”. En periódico Impacto USA. Julio 2008

6.- *Risa Celular*: saca un celular imaginario y ríete como si te estuvieran contando algo, lo más chistoso que has escuchado en tu vida. Mientras te ríes puedes compartir la noticia con tus compañeros.

7.- *Risa Métrica*: mueve una mano desde la punta del otro brazo extendido, imaginando que estas midiendo un metro de tela. Se mueve la mano en tres tiempo, mientras se canta (AEEE...AEEE...) y terminas extendiendo los brazos por completo acompañado de una risa que proviene del estómago y con la cabeza ligeramente hacia atrás.

8.- *Risa Centimétrica*: la misma dinámica que la risa métrica, pero ahora se tiene que medir entre la punta del pulgar hasta la base del pulgar.

9.- *Risa del León*: con la lengua completamente de fuera y sin inhibiciones, los ojos bien abiertos, coloca tus manos al lado de tu cabeza en forma de garras de león y ruga riéndote desde el estomago.

10.- *Risa Discutiendo*: la persona tiene que apuntar con el dedo a diferentes personas del grupo mientras se ríe tiene que pretender estar discutiendo con todos.

11.- *Risa del Perdón y Disculpa*: inmediatamente después de la Risa Discutiendo, toma tus orejas con los dedos de las manos y ríe mientras sacudes la cabeza (al estilo India), o levanta tus manos y ríe a manera de decir “lo siento” (al estilo occidental).

12.- *Risa del Aprecio*: une tu dedo índice con tu dedo pulgar formando un pequeño círculo mientras haces gestos de apreciación al reírte con los demás, puedes aplaudir brevemente, arrojar besos, etc.

13.- *Risa de la Sopa Caliente o Picante*: imagina que estas comiendo una sopa caliente, saca la lengua, sacudiendo la mano hacia arriba y hacia abajo.

14.- *Risa sin Motivo*: alguien viene pasando y pregunta, “¿Por qué todos se están riendo?” Todos contestan con mímica (¡Quién sabe!), con las palmas hacia arriba, los codos doblados, los hombros levantados y una enorme risa.

15.- *Risa de Cuentas por Pagar*: con las dos manos sostienes una cuenta imaginaria, abriendo las manos hacia ti y riéndote de la gran cantidad que tienes que pagar. Puedes compartirlo con los demás integrantes y reírte de sus cuentas también.

16.- *Risa Penosa*: colocas las manos delante de la cara, con pequeñas risitas, miras entre tus dedos, ríes y vuelves a cubrirte la cara.

17.- *Risa de Ti Mismo*: apunta con tu dedo al área de tu propio corazón (puedes usar ambas manos), con pequeños movimientos ríete de ti mismo.

18.- *Risa de la crema*: aprieta el tubo de crema en tu mano, o saca un poco de un frasco, úntala en tu cara y a los demás.

19.- *Risas de Motocicleta*: arranca el motor en 3 intentos y ríe, luego maneja alrededor con una risa que suene como motocicleta.

20.- *Risa del Hilo Mental*: en lugar del hilo dental, usa un hilo mental envolviéndolo alrededor de las manos y realiza una “limpieza” del cerebro, pasando el hilo por tus oídos.

21.- *Risa Calcuta*: con las manos al frente haz como si empujaran el aire hacia delante, mientras dices “Jo-Jo”, y luego empújelas hacia el piso diciendo “Ja-Ja-Ja”.

22.- *Risa sin Dinero*: imagina que tus bolsillos están vacíos y ríe porque no tienes dinero.

23.- *Risa de Lotería*: imagina que tienes el boleto ganador de la lotería, eleva tus brazos en señal de celebración mientras ríes de felicidad. Puedes regalar el billete ganador a otra persona.

24.- *Risa Gradiente o de Volumen*: empieza con una sonrisa, luego siguen risas suaves que van incrementando hasta lograr una risa vigorosa que viene desde el estómago. Lentamente, regresa a una risa suave y detente.

25.- *Risa del Pájaro*: extiende tus brazos como si fueran alas de pájaro y muévelas intensamente y vuela mientras vas riendo en el aire.

26.- *Risa del Pollo*: dobla los brazos y colocar tus manos sobre los hombros, y muévete como un pollo que se ríe.

27.- *Risa del Pingüino*: junta tus pies con las puntas hacia afuera, los brazos extendidos, tiesos y pegados al cuerpo, con las palmas hacia el piso.

28.- *Risa Aloha*: inhala, eleva ambos brazos y di la palabra “Alooo...” durante una larga exhalación; cuando sientas que se acaba el aire de tus pulmones, impulsa tu cuerpo hacia el frente mientras dices “Haaa...” (¡Jaaa-ja-ja!).

29.- *Risa de Corazón a Corazón*: todos los participantes se colocan cerca uno del otro, se dan la mano riendo juntos, se pueden abrazar.

30.- *Risa Silenciosa*: con la boca abierta, ríete desde el estómago sin hacer ruido, mirando siempre a los demás, realizando gestos divertidos.

31.- *Risa del Ascensor*: imagina que estas dentro de un elevador, ríe nerviosamente porque las puertas se abren y se cierran, y todos están rebotando.

32.- *Risa de la Leche Cuajada*: imagina que hay un palo batiendo un barril, levanta el palo y luego bájalo, realiza movimientos repetitivos hacia adelante y hacia atrás con risas.

33.- *Risa a la Americana*: corre alrededor del grupo, golpeándote los muslos (como un vaquero), colocando un puño de la mano en la cintura.

34.- *Risa de Realeza*: paséate por todo el lugar, saludando con la mano abierta, al igual que una reina.

35.- *Risa de Orquesta*: la gente se reúne en secciones de risa, y el Líder los dirige como si fueran instrumentos musicales.

36.- *Risa de la montaña Rusa*: los miembros del grupo se juntan y se toman de la mano, suben y bajan los brazos imaginando que están en una montaña rusa, diciendo “AEE...AEE...” y riéndose.

37.- *Risa Creativa*: cada persona puede crear una risa, que sea espontánea y original; con sonidos, caras, muecas, acciones, gestos, etc. Mientras que los demás lo observan e imitan.

☺ **Temáticas de Risa** (el líder cuenta una historia y los participantes la actúan):

38.- *Risa de Revivir*: un grupo de risueños encuentran a una persona inconsciente; todos discuten en “gurigay” para pedir ayuda de emergencia. “Todo lo que hay que hacer es compartir la energía de la risa”. Entonces todos ponen sus manos sobre la persona, riendo y agitando a la persona para que poco a poco recupere la conciencia.

38.- *Risa de las Tareas del Hogar*: te ríes de lavar los platos, de trapear, de barrer, limpiar ventanas, lavar la ropa, etc.

39.- *Risa de Fiesta*: puede convinarse los ejercicios anteriores, por ejemplo, Risa del Saludo. Tienes conversaciones en “Guirigay”.

☺ **Ejercicios de risa en el suelo**

40.- *Risa del Remo*: siéntate en el suelo como si fueras una canoa de remo. Coloca tus piernas a los lados de la persona enfrente de ti (tu pecho contra su espalda), con tus brazos al frente, todos tienen que imaginar que están remando, diciendo “AEE...AEE”; después de 4 veces, descansa tu espalda quedando apoyado en la persona que está detrás de ti.

42.- *Risa con el Abdomen*: acuéstate en zigzag (con tu cabeza descansando en el abdomen de otra persona, y alguien más descansando su cabeza sobre tu vientre).

2.1.12.2 La meditación de la risa

La segunda fase de una sesión del Yoga de la Risa se llama Meditación de la Risa, en donde la risa se vuelve real. Esta se tiene que practicar en un lugar donde los integrantes puedan acostarse y estar en silencio para concentrarse.

Durante la meditación de la risa, se busca que esta fluya como agua, que sea espontánea y profunda a diferencia de la risa que provoca en los ejercicios. En ocasiones hay que explicarles a los participantes que puede no “conseguir” reír durante su primera sesión.

Un ejercicio que se realiza para lograr la Meditación es la *Risa de Estrella* que consiste en acostarse en el suelo, para formar un círculo con todos de manera que las cabezas estén hacia el centro del círculo, los pies hacia afuera como los rayos de una estrella. Aquí las personas tienen que reír hasta que se contagie la risa y se vuelva incondicional.

El Líder es el encargado de dirigir esta fase, dando instrucciones de lo que tienen que realizar las personas que están meditando, con el fin de que se logre una efectiva meditación y las personas puedan obtener la mayor cantidad de beneficios posibles.

Para llevar esta etapa con éxito se necesita seguir ciertas directrices, que marca el Dr. Kataria:

1. Los miembros están obligados a sentarse en el suelo de tal manera que las personas pueden verse unos a otros sin que nadie obstruya la vista.
2. La instrucción más importante es que nadie debe hablar o distraer durante la meditación risa, porque hablar y cualquier tipo de distracción mantendrá la mente consciente, activa y uno no puede experimentar la risa contagiosa que viene de la mente subconsciente.
3. Siéntese en silencio con los ojos cerrados y mantenga su concentración en la respiración. Después del silencio, abre los ojos y siéntese en una posición relajada (no en una postura meditativa, como en la meditación tradicional).

4. La filosofía es "falso hasta que lo haga". Muy pronto, la risa genuina empezará a salir de una persona a otra. Después de 10 minutos bajo la guía del líder del grupo, el grupo debe sentarse de nuevo en silencio durante unos cinco minutos, y mantener la conciencia en la observación de la respiración y sentir la relajación en las diferentes partes del cuerpo.
5. En la segunda parte de la risa meditación los participantes deben acostarse en el suelo y mantener los ojos cerrados durante unos minutos e iniciar la risa hasta que se vuelva contagiosa.

La relajación y meditación deben ser guiadas, diciendo por parte del líder algo parecido a una narración donde debe de mencionar las partes del cuerpo, y la energía que se propaga por todo este.

La idea es que las personas pongan atención en su mente y cuerpo, relajando los músculos, recorriendo todo el cuerpo con atención a cada parte, desde la cabeza hasta los dedos de los pies.

Es importante no dejar fuera a la respiración que es pieza clave para lograr una relajación y meditación exitosa, recordando que nuestros pulmones son dos globos que al inhalar se inflan y al exhalar se desinflan.

Antes de terminar la sesión de Yoga de la Risa se permite que los participantes descansen de 1 a 2 minutos, posteriormente se le pide que abran sus ojos y se incorporen al círculo nuevamente.

2.1.13 Modelo de una sesión del Yoga de la Risa

Cada sesión de Yoga de la Risa dependerá en gran parte de las personas con quien se trabaje, son diferentes para los niños, adultos mayores, presos, etc. A continuación se presenta la estructura de una sesión de Yoga de la Risa:

- ☺ **Presentación y saludo:** Cuando se inicia un Club de la Risa, siempre es fundamental la presentación, es decir, comentarles a todos de que trata este

concepto, quién es su fundador, establecer reglas y pautas para que todo marche de maravilla.

- ☺ **Ejercicios de calentamiento y aplausos:** Cada vez que se inicie una sesión, se debe hacer con ejercicios de calentamiento y aplausos, con el fin de que las personas pierdan la “pena” y se cree un ambiente de confianza y alegría.
- ☺ **Cánticos:** El canto es siguiendo un ritmo 1-, 1-2-3, pero se sustituyen esos numero por silabas Jo-Jo, Ja-Ja-Ja, que son la fuente para elevar la energía y se establezca una actitud juguetona.
- ☺ **Ejercicios de la risa:** Los ejercicios serán adaptados a los grupos con los que se trabajen y deben ser guiados por el Líder, sin embargo los miembros del grupo también pueden crear nuevos ejercicios y añadirlos a sus sesiones.
- ☺ **Respiración profunda:** Los ejercicios de respiración profunda deben intercalarse entre los ejercicios de la risa, por ejemplo, dos ejercicios de la risa y una respiración profunda, con el objetivo de vaciar el aire gastado en los pulmones y tener un espacio de descanso para volver a reír energéticamente.
- ☺ **Meditación de la risa:** Los niños pequeños no suelen participar en esta parte, debido a que suelen distraerse, sin embargo en los adultos es importante para relajar el cuerpo y la mente, calmarlo y estar listos para continuar el día; además que la mayoría de veces saturamos la mente de problemas y estrés, y esta también requiere un descanso.
- ☺ **Cierre:** **Para** concluir las sesiones de Yoga de la Risa, se gritan tres oraciones. Los Líderes lo dicen primero y posteriormente los asistentes. Estas son:
 - ✓ “Somos la gente más feliz del mundo”.
 - ✓ "Somos la gente más sana del mundo"
 - ✓ "Somos miembros del Club de la risa"

Todos levantan sus brazos y contestan “Sí”. En la India después de repetir estas frases, todos los miembros alzan sus brazos y cierran los ojos para orar por la paz mundial.

2.2 ESTRÉS EN EL DOCENTE

2.2.1 Concepto de estrés

En general, los adultos suelen estar familiarizados con el concepto de estrés, ya que en la actualidad se usa con mucha frecuencia. En términos más sencillos es una respuesta natural que experimenta el ser humano al ajustarse a un cambio.

“El estrés es la respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda del exterior o del interior del individuo y pueden darse signos de respuesta en el ámbito físico o emocional”.¹¹ La palabra “stress” es un término que se utiliza en la física para designar a la reacción de un cuerpo ante la acción de una fuerza que le es aplicada.

El Dr. Hans Selye dedicó toda su vida a investigar el estrés, sus causas y consecuencias. Publicó más de 1,700 artículos especializados sobre el tema. Este Doctor demostró que los pacientes presentan una serie de signos no específicos, que están presentes en las fases iniciales de casi todas las enfermedades. Este conjunto de síntomas los denominó “Síndrome de solamente estar enfermo”, que son todos los esfuerzos del cuerpo para responder al estrés que provoca cualquier enfermedad o efectos de cualquier presión excesiva.

La sociedad siempre cambia rápidamente, por lo que con frecuencia se enfrentan nuevos retos que someten al ser humano a enfrentarnos a mucha tensión que origina el estrés y este manda una respuesta a esas tensiones o retos que sufra; esta respuesta consta de tres fases:

- a) **Alarma:** es una condición de atención o de vigilancia al encontrarnos frente a una situación nueva y/o peligrosa para nuestro bienestar.
- b) **Resistencia:** es la condición para afrontar aquello que perturba al individuo ya que no ha desaparecido ante la *alarma*.
- c) **Agotamiento:** es la condición prolongada de la tensión que se esté viviendo.

¹¹ Silvia Sirota Shturman, “Tú controlas tu vida, Tú controlas tu estrés”, p. 15

Las primeras dos etapas suelen avisar al ser humano que algo está mal en su cuerpo, sin embargo nos adaptamos a ellas y nos percatamos del problema cuando la tercera etapa predomina.

2.2.2 Síntomas y signos del estrés

El cuerpo humano es muy sabio, tanto, que permite sentir “dolor” con el único fin de alertar cuando algo está marchando mal en nuestro cuerpo. Los signos y síntomas que se presentan con mayor frecuencia en las personas que son afectadas por el estrés se manifiestan físicamente, emocionalmente o a través de su comportamiento.

2.2.2.1 Físicos

- ♣ Tensión de cuello y hombros.
- ♣ Dolor de espalda.
- ♣ Dificultades para conciliar el sueño.
- ♣ Cansancio o fatiga.
- ♣ Temblores o inestabilidad.
- ♣ Pérdida de apetito sexual.
- ♣ Diarrea o estreñimiento.
- ♣ Indigestión.
- ♣ Alergias.
- ♣ Pérdidas de apetito.
- ♣ Mareos o desmayos.
- ♣ Sudoración excesiva.
- ♣ Zumbido en los oídos.
- ♣ Dolor de cabeza, rostro o cuello.
- ♣ Dolor de extremidades.
- ♣ Dolor de estómago.
- ♣ Necesidad frecuente o urgente de orinar.
- ♣ Dificultades para respirar.

- ♣ Presión sanguínea elevada.
- ♣ Fatiga visual.
- ♣ Problemas dermatológicos.
- ♣ Náuseas.
- ♣ Úlceras.

2.2.2.2 Emocionales

- ♣ Depresión.
- ♣ Apatía e indiferencia.
- ♣ Ansiedad.
- ♣ Insatisfacción.
- ♣ Falta de seguridad.
- ♣ Fatiga mental.
- ♣ Negación.
- ♣ Miedo.
- ♣ Nerviosismo.
- ♣ Arrebatos de emoción.
- ♣ Confusión.
- ♣ Preocupaciones y pensamientos obsesivos.
- ♣ Autoimagen baja.
- ♣ Malos sueños.
- ♣ Ira.
- ♣ Llanto.
- ♣ Tensión.
- ♣ Mal humor.
- ♣ Aburrimiento.
- ♣ Soledad.
- ♣ Agotamiento.

2.2.2.3 Conductuales

- ♣ Agresividad.
- ♣ Hacer rechinar los dientes.
- ♣ Irritabilidad.
- ♣ Morderse los labios.
- ♣ Evasión.
- ♣ Abandono.
- ♣ Ser hipercrítico consigo mismo y con los demás.
- ♣ Hiperactividad.
- ♣ Ataques de pánico.
- ♣ Fobias.
- ♣ Morderse las uñas.
- ♣ Tocarse excesivamente el pelo.
- ♣ Tartamudeo.
- ♣ Dar golpecitos con los pies o manos.
- ♣ Pasar la lengua por los labios con frecuencia.
- ♣ Consumo excesivo de alcohol.
- ♣ Tabaquismo excesivo.
- ♣ Ausentismo.
- ♣ Problemas de seguridad.
- ♣ Problemas de rendimiento.

2.2.2.4 Cognitivos

- ♣ Preocupación continúa.
- ♣ Falta de concentración.
- ♣ Problemas para recordar cosas.
- ♣ Problemas de atención.
- ♣ Pérdida del sentido del humor.
- ♣ Indecisión.

- ♣ Incapacidad para resolver problemas.
- ♣ Incapacidad para tomar decisiones.
- ♣ Falta de creatividad.
- ♣ Problemas para pensar con claridad.
- ♣ Deterioro de la memoria a corto y largo plazo.
- ♣ Deterioro de la capacidad de organización y planeación.
- ♣ Descontrol de las actividades a realizar.
- ♣ Falta de interés para seguir instrucciones.
- ♣ Olvido de conocimientos que se dominaban.
- ♣ Falta de imaginación.
- ♣ Incapacidad para innovar.

2.2.3 Tipos de estrés

No todo estrés siempre es malo, aunque la mayoría de las personas al escuchar la palabra estrés lo relacionan con algo negativo, no siempre es así. El estrés es necesario para mantener la vida, siempre y cuando se controle y se sepa identificar cuando nos afecta.

El estrés actúa como un activador que permite al cuerpo responder a toda clase de desafíos y algunas veces es el paso que ayuda a las personas a lograr objetivos.

2.2.3.1 Estrés Positivo

Es llamado también *Eustrés* y es el estado de excitación positivo que se activa por cualquier cosa, objetos, personas y/o acontecimientos que suceden y que conllevan a cumplir retos, a vivir riesgos o aventuras.

Por ejemplo el estrés positivo que impulsa a un corredor a ser el primero en llegar a la meta y el estrés que ayuda hacer un montón de cosas cuando se dispone de muy poco tiempo.

El estrés puede ser inofensivo siempre que no se repriman los sentimientos y emociones de la persona, o cuando se es capaz de alejarse de él y modularlo, es decir tener pequeños periodos de tranquilidad y descanso.

Los retos que provocan el estrés positivo originan comportamientos nuevos y creativos que se convierten en una herramienta para crecer como personas, ya que buscamos mejorar y rebasar expectativas; sin este estrés la vida no tendría sentido, puesto que no existirían retos y obstáculos que vencer.

2.2.3.2 Estrés Negativo

El estrés negativo o *Distrés* es causado por algún problema o dificultad que se presenta. Este tipo de estrés es el más común, y aún más cuando se hace algo por la fuerza, sin ganas, peleando y buscando pretextos para no realizarlo.

Por ejemplo el estrés negativo que se ocasiona cuando una persona se somete a una rigurosa dieta por obligación y recomendación del doctor o hacerlo por gusto y amor a sí mismo; o cuando se tienen que realizar un trabajo de investigación de algún tema de interés a uno que imponga el jefe.

Este tipo de estrés exige mayor vigilancia y alertamiento al realizar cualquier actividad nueva, al no sentirnos capaz de afrontarla experimentaremos angustia y nerviosismo.

2.2.3.3 Estrés Normal

Todas las personas pasan por momentos de estrés, pero el cerebro está siempre preparado para mandar órdenes de alerta, enfrentamiento o huida a todo el cuerpo en el momento que sea necesario. De esta manera se manifiesta a través de síntomas y/o signos que sufre en cuerpo humano, sin embargo al no tomar en cuenta estas alarmas se van agravando con el paso del tiempo convirtiéndose en enfermedades.

Ninguna persona puede vivir sin un nivel normal de estrés, ya que es el que nos hace movernos, proponernos metas, derribar obstáculos, realizar las cosas de manera rápida y sobretodo desarrolla nuestro sentido de sobrevivencia.

Hay que recalcar, que se debe de controlar los niveles de estrés, para no caer en algún padecimiento y buscar alternativas para librarnos frecuentemente de cualquier tipo de estrés.

2.2.4 El estrés y el docente

Los estresores dependen casi siempre del ambiente y lugar donde se desenvuelva el individuo; en personas de clase social baja suelen venir principalmente de la búsqueda por satisfacer necesidades básicas (vivienda, alimento, calzado, etc.), mientras que en las personas de clase social alta provienen de la búsqueda del éxito o reconocimiento social.

La mayoría de los docentes se ubican en una clase social media, lo cual provoca recibir los estresores al igual que las dos clases mencionadas anteriormente, pero la diferencia es que los maestros también buscan satisfacer sus expectativas como profesionales.

No obstante el docente no se salva de situaciones estresantes o acontecimientos que le generen estrés, al contrario, es una de las personas profesionales más afectadas por este factor, puesto que se relaciona con muchas personas que en la mayoría de las ocasiones también están perturbadas por este mismo.

Todos en algún momento de la vida, experimentan algún tipo de estrés en el lugar de trabajo, lamentablemente no se cuentan con programas de prevención o de control del estrés, y la docencia no es la excepción lo que afecta rotundamente al alumnado ya que al tener maestros estresados, sin motivación, con pensamientos negativos entre otras muchas cosas, afecta el proceso enseñanza-aprendizaje de manera directa.

Un ejemplo del estrés normal, es cuando una persona tiene que entregar un trabajo, además tiene que realizar otras actividades el mismo día, el estrés normal es la fuerza que ayuda al individuo a ejecutar todo y cumplir a tiempo.

2.2.5 Factores que intervienen en el estrés del docente

Actualmente las personas pasan más tiempo trabajando que realizando otras actividades. Los maestros se han olvidado de sus gustos y placeres, se han involucrado tanto en su trabajo, sobre todo aquellos que llevan muchos años de antigüedad que seguramente además de sufrir estrés, han perdido las ganas y motivación de estar en un salón de clases.

No trabajar puede ser tan estresante como trabajar, por esa razón existen diferentes factores que afectan a los docentes en el desempeño de su profesión y que impide lo hagan de forma eficaz.

Los estresores son aquellos agentes que causan el estrés, es decir estímulos o situaciones que pueden producir estrés, dependiendo de su intensidad, duración, frecuencia y el momento en que se presenta o la manera en que se combina con otros factores.

Existen ciertos elementos que determinan la rigidez de los estresores o factores que causan el estrés, como:

- ✓ **Duración:** es el tiempo que se está expuesto a la situación que origina el estrés. Entre más se esté en contacto directo con el “estresor”, más daño causa a la persona.
- ✓ **Intensidad:** es el valor que se le asigna a la situación, este puede ser mayor o menor magnitud, es decir la importancia que se le dé al “estresor”.
- ✓ **Inminencia:** es el acercamiento a la situación que causa el estrés, es decir la fecha cercana al “estresor”.
- ✓ **Predictibilidad:** es el conocimiento total de lo que va a suceder después de la situación que causa el estrés, es decir saber que pasará y cuánto a lo largo de todo el acontecimiento.

2.2.5.1 Factores extrínsecos

Los factores extrínsecos son aquellos causantes del estrés, pero que son ajenos a la persona, es decir que provienen del exterior. Entre los más sobresalientes se encuentran:

- ✓ Trabajo rutinario

La mayoría de los docentes se enfrentan a un trabajo, cuyas actividades se vuelven rutinarias, aburridas y frustradas; al sentirse incapaces de resolver ciertas situaciones que se presentan en un salón de clases o estar en una constante tensión que origina el estrés.

- ✓ Tecnología

Cuántos maestros sufren de estrés debido a este factor, pues la comodidad ya los invade rápidamente y al verse en la obligación de utilizar nuevas herramientas de trabajo, de aprender nuevas cosas y utilizar desconocidos métodos de enseñanza han creado un sinnúmero de problemas para las escuelas.

- ✓ Salario bajo

Bien es sabido que la persona que se dedica a la docencia no obtiene un sueldo igual que un médico especialista. Un buen salario permite al maestro desempeñar mejor su trabajo al disminuir el estrés financiero y obtener una mejor concentración al momento de realizar su labor.

- ✓ No contar con los materiales y recursos necesarios

La mente humana siempre está en constante cambio, buscando crear e innovar, y esta es una característica fundamental de los profesores, sin embargo cuando no se cuenta con los recursos para llevar a cabo esas ideas es causa de sofocación y estrés, por ejemplo, cuando los maestros quieren realizar algún proyecto que requiere gastos y recursos materiales, la escuela no los proporciona, y los alumnos y personal docente están muy interesados.

- ✓ Problemas organizativos

Este factor se puede presentar en algunas escuelas, cuando no se conocen las funciones, tareas y responsabilidades que deben cumplir las personas que laboran en una institución educativa. Por ejemplo, cuando existen ciertos acontecimientos que no resultan como lo planeado y no se sabe quién es el responsable son situaciones que originan estrés en las escuelas.

- ✓ Acciones incompletas

Cuando los profesores suelen dejar todo “después” se va formando una especie de costal que se carga y que a la larga tiene que romperse del peso, así sucede con las actividades que se dejan incompletas, siempre se está con el pendiente de lo que se tiene que realizar. Esto se ve más influenciado cuando hay una sobrecarga de trabajo puesto que produce mayor presión y estrés.

- ✓ Problemas de disciplina y aprendizaje en alumnos

En muchas ocasiones, los alumnos pueden ser causa de estrés en los maestros, ya que en distintas situaciones se ven inmersos en los problemas de disciplina y aprendizaje en los alumnos, y aún más cuando han agotado sus posibilidades y herramientas para ayudar a sus docentes.

- ✓ Horas extras

Existen docentes que la necesidad de supervivencia, los obligan a trabajar en exceso, provocando cansancio y estrés, ya que el cuerpo del ser humano tiene un ritmo natural, pero también necesita descanso, relajamiento y tiempo para dormir y así poder trabajar eficazmente, pero si no cubrimos estas necesidades es ahí donde se presenta el estrés.

- ✓ Aislamiento del apoyo de los colegas

Este factor se ve reflejado claramente, cuando algún maestro, por ejemplo, quiere llevar a la práctica un proyecto o una idea novedosa en la escuela, y los

colegas se deslindan de ello, y retiran su apoyo. Esto causa mucho estrés en la persona acabando muchas veces con la iniciativa y creación de nuevas ideas.

- ✓ Ambiente laboral conflictivo

Este es el principal factor que ocasiona el estrés en los maestros, ya que siempre existen diferencias de valores, creencias, personalidades, lucha por un mejor puesto o ser el mejor maestro, etc. Todo esto genera encuentros dañinos para la persona e institución, quienes tendrían mejores beneficios si lograrán trabajar en equipo. Es difícil desempeñar bien el rol de maestro cuando se está en una atmósfera tensa y llena de conflictos.

- ✓ Problemas personales

Los problemas son normales en la vida de una persona, pero cuando se llevan al área profesional se vuelven más graves, por ejemplo, todos los integrantes de una institución educativa sufren algún tipo de problema personal, ya sea físico, emocional, familiar, financiero, entre otros, que perjudican el desempeño eficaz en sus actividades y al no ser controlados originan estrés y preocupación.

2.2.5.1 Factores intrínsecos

Por otro lado se encuentran los estresores o factores intrínsecos que son los que proceden de la persona y muchas veces las origina esta misma, es decir que provienen del interior. Entre los más sobresalientes se encuentran:

- ✓ El cambio

Aunque tal vez este factor se considere extrínseco, no es así puesto que las reacciones son interiores, es decir todos los docentes presentan en mayor o menor medida miedo al cambio, y por ello se ponen un sinnúmero de obstáculos para no vivirlo. En ocasiones las situaciones que generan algún tipo de cambio provocar grandes niveles de estrés e inseguridad, pero no intentar el cambio también lo puede provocar, pues en el interior hay una ansiedad que exige valentía para enfrentar dicho cambio.

- ✓ No recibir reconocimiento

Para la mayoría de los maestros es muy importante sentirse reconocidos por el trabajo que desempeñan, que sea valorado por la sociedad y que se eliminen esas etiquetas de “maestros flojos”. Obviamente cuando esto no sucede se crean sentimientos de inferioridad y desagradables que producen estrés.

- ✓ Baja autoestima

Muchas personas creen que la cuestión de tener baja o alta autoestima se ve reflejada durante la adolescencia y por increíble que parezca los maestros no están ausentes de sufrir baja autoestima y esto afecta gravemente su desempeño dentro del salón de clases, al dejarse llevar por sus alumnos, o creerse inferiores a otros maestros. Este factor es intrínseco y es una de las causas más comunes del estrés.

- ✓ Inseguridad

Cualquier persona que sea insegura sufrirá seguramente de estrés, y el maestro aún más, el pararse frente al grupo conlleva una serie de sentimientos y sensaciones que ocurren dentro del cuerpo que se verán reflejados en su comportamiento y su desempeño con profesor.

- ✓ Expectativas personales elevadas

Casi siempre los maestros novatos suelen esperar demasiado de ellos mismos, salen al campo laboral esperando aplicar todo lo aprendido, pero cuando se presentan y se percatan de la realidad se desilusionan, provocando esforzarse más de y no quedar satisfechos con su desempeño. Estas situaciones inducen a un agotamiento, cansancio y reproches por no poder cumplir las expectativas planeadas.

- ✓ Incapacidad para influir en la toma de decisiones

En las escuelas, los directores y maestros disfrutan al sentir que tienen cierto poder para influir en las decisiones que se toman y aún más cuando sus ideas son

tomadas en cuenta, por el contrario no obtener esta satisfacción genera impotencia, minusvalía personal y niveles elevados de estrés.

✓ Preocupaciones

Todos los maestros sin excepción alguna sufren preocupaciones ya sea gracias a su trabajo o externo a él, y estas se producen por la falta de toma de decisiones y de la solución de problemas. Por lo tanto esa sensación de temor y estrés es provocada constantemente por los pensamientos que se tienen de dichas preocupaciones, por indecisión al no saber qué hacer.

✓ Falta de motivación

Existen docentes que están desilusionados y desmotivados de su profesión, debido a que su trabajo no era lo que esperaban o nadie se preocupa de realizar mejoras a la educación. Estos factores por mencionar algunos, son fuentes de estrés que afectan hasta al maestro que no es motivado, ni invitado por su director a ser mejores profesores.

✓ Temor al fracaso y rechazo

Los maestros buscan siempre ser admirados, respetados y aceptados por sus alumnos, cuando esto no se logra se recurre a hacer mil cosas a favor de ellos, olvidándonos de nosotros mismos. Asimismo cuando se busca ser perfecto, ser el mejor en la escuela, tener éxito, ser inteligente y no se consigue provoca altos niveles de enojo, coraje que nos lleva directamente al estrés.

2.2.6 Consecuencias del estrés en docentes

El estrés es el factor más significativo en la creación de enfermedades que afectan al ser humano y principalmente a los docentes. Se sabe que antes de que se origine el estrés, se presentan señales o alarmas que advierten al individuo que algo no está marchando bien en su cuerpo.

Cuando los signos y síntomas que manda el estrés al cuerpo no son atendidos, se originan enfermedades, estas pueden ser físicas, psicológicas o emocionales.

El Dr. Miguel Ángel Pérez Toledo afirma en su libro “Stress, vida o muerte”, que el estrés es un trastorno o un síndrome que en su conjunto puede afectar la salud o bienestar.

Estas enfermedades son algunos ejemplos de cómo el desgaste fisiológico, psicológico y emocional provocado por el estrés puede provocar este tipo de padecimientos.

- ✓ Hipertensión arterial.
- ✓ Diabetes.
- ✓ Obesidad.
- ✓ Asma.
- ✓ Patología cardiovascular.
- ✓ Cáncer.
- ✓ Osteoporosis.
- ✓ Ansiedad.
- ✓ Insomnio.
- ✓ Envejecimiento.
- ✓ Colitis.
- ✓ Problemas en la piel.
- ✓ Cáncer.
- ✓ Úlceras.
- ✓ Afectación al sistema inmunológico.
- ✓ Trastornos gastrointestinales.
- ✓ Angustia.
- ✓ Depresión.
- ✓ Neurosis.

2.2.7 Estrés y Burnout en docentes

El Síndrome de **Burnout** (“estar quemado”) es uno de los temas más impactantes y que se está investigando actualmente, puesto que afecta la actividad y rendimiento en el trabajo de cualquier profesional, así también la vida personal.

“Según el diccionario Vox inglés-español, la expresión inglesa *to burn out* significa <<pasarse (el fuego), quemarse (un fusible, motor, etc.), fundirse (una bombilla)>>. Y si sustituimos fusible, motor o bombilla por profesional o trabajador eso es precisamente lo que es el síndrome de *burnout*.”¹²

“Este síndrome de Burnout o de <<estar quemado>> se entiende como el estadio final de una acumulación de estrés laboral crónico.”¹³

Cuando un trabajador sufre este síndrome se ve reflejado en casa, porque después de su jornada de trabajo lleva consigo toda la tensión acumulada y todo ello repercute en su familia. Esa persona se quejará constantemente de su trabajo, buscará pretextos para abandonarlo y dirigirá su insatisfacción hacia su familia.

Hay que recalcar la diferencia entre este síndrome y el estrés, aunque es una de sus principales características, el estrés puede crecer y avanzar tanto hasta formar este síndrome en nuestro cuerpo.

El Síndrome de Burnout aparece más en docentes y profesionales de la enseñanza y la salud, por esa razón es necesario prevenirlo y esto se puede lograr a través de un tratamiento para combatir el estrés.

¹² Marisa Bosqued, “Quemados. El síndrome del burnout”, p.22

¹³ Ana de la Puebla y Jesús Mercader; “Valoración médica y jurídica de la incapacidad laboral”, p. 750

CAPÍTULO III

PROPUESTA: YOGA DE LA RISA EN LAS ESCUELAS DE NIVEL MEDIO (SECUNDARIA)

CAPÍTULO III

3.1 PROPUESTA: YOGA DE LA RISA EN LAS ESCUELAS DE NIVEL MEDIO (SECUNDARIA)

3.1.1 Objetivo de la Propuesta

Ofrecer una opción para disminuir el estrés en los docentes de nivel medio (secundaria) a través del Yoga de la Risa para mejorar su actitud y rendimiento en el aula.

3.1.2 Objetivos Particulares

- Brindar a los maestros una sesión de Yoga de la Risa para disminuir el estrés que ocasiona su trabajo como docentes para que al impartir su clase lo hagan con mejor actitud.
- Que los maestros reconozcan los beneficios físicos y emocionales que pueden obtener al practicarlo constantemente el Yoga de la Risa

3.1.3 Justificación de la Propuesta

El tema del estrés en los ámbitos laborales cada vez es más relevante, y eso ha llevado a que se investigue más a fondo esta situación; actualmente en las escuelas se puede percatar la diversidad de docentes que existen en ellas, es decir, cada uno con sus ideas, su metodología para impartir sus clases, su forma de planeación, etc. sin embargo la mayoría de los profesores tienen algo en común que a su vez les origina graves enfermedades que al no ser atendidas a tiempo pueden ocasionar complicaciones.

Como ya se ha mencionado dentro de esta investigación, uno de los principales enemigos del ser humano es el estrés, y los docentes no son la excepción de este gran problema que hoy en día está presente en la mayoría de las

escuelas y de las personas que laboran en ella. Es necesario hacer algo para prevenir y disminuir este problema social.

Los docentes son grandes personajes y encargados de formar a las futuras generaciones, son los encargados de fomentar los valores, de predicar con el ejemplo, de enseñar lo que verdaderamente vale la pena aprender, por esta razón es necesario que ellos se encuentren comprometidos con su trabajo y que se encuentren en buen estado a la hora de impartir sus clases, que estén dispuestos, de buen humor, motivados y que se encuentren sanos físicamente, emocionalmente y mentalmente.

Existe una opción que ayuda a disminuir el estrés conocida como el Yoga de la Risa, este concepto que se creó en la India y cuyo fundador es el Dr. Madan Kataria es novedoso en México, pero ha dado muy buenos resultados en los centros de trabajo.

Esta Propuesta tiene como finalidad implementar en las escuelas secundarias el Yoga de la Risa para docentes con el objetivo de disminuir el estrés en ellos. Además que con la práctica constante y la preparación adecuada de los docentes pueden aplicarlo a sus mismos alumnos.

3.1.4 Descripción de la Propuesta

El nombre de Yoga de la Risa se basa en una combinación de ejercicios de respiración del Yoga con ejercicios de risa. Este concepto surgió de la idea de que la risa es la mejor opción para curar diversas enfermedades, las cuales en su mayoría son causadas por el estrés.

La risa es una excelente herramienta que mejora indiscutiblemente y automáticamente nuestro estado de ánimo, ayuda a remover los efectos negativos del estrés, es la oportunidad de alcanzar un estado de alegría y felicidad sin tener algún motivo o brindar algo a cambio. El Yoga de la Risa se fundamenta

precisamente en la “risa”, no importa si ríes de verdad o simulas la risa, porque el cerebro no identifica si es una risa real o una fingida, pero además recibes los mismos beneficios físicos, mentales, emocionales y espirituales.

El Yoga de la Risa es un concepto nuevo en México, que ha impresionado a mucha gente por sus beneficios inmediatos que se reflejan físicamente y mentalmente. Han sido tan sorprendentes los beneficios que cadenas importantes de televisión como TV AZTECA, UNICABLE, han hecho reportajes y entrevistas sobre esta nueva forma que no solo sirve para disminuir el estrés. A través de estos links se puede acceder de manera directa para observar en qué consiste esta práctica:

- <http://www.youtube.com/watch?v=hxRIPmBbldk>
- http://www.youtube.com/watch?v=33wvj_QVF-c
- <http://www.youtube.com/watch?v=HkWCzr4s4bQ&list=UUDWDY13mt4NL2MzrG9MGVkg&index=16&feature=plcp>.

Esta propuesta permitirá observar grandes beneficios que puede obtener una persona al practicar el Yoga de la Risa constantemente, sin embargo el propósito principal de implementar en las escuelas el Yoga de la Risa es disminuir el estrés en el docente, por ende mejorar de manera positiva su desempeño dentro del aula, mantener una actitud infantil y juguetona, mejorar sus relaciones interpersonales, su salud, entre otras cosas.

Este concepto ha abarcado diversos territorios como son empresas, asilos, institutos educativos, reclusorios, hospitales y principalmente calles al aire libre; pero esta investigación propone la aplicación del Yoga de la Risa en los docentes de nivel medio (secundaria) con el fin de disminuir el estrés que sufren debido a su labor profesional.

Para poder practicar el Yoga de la Risa se requiere formar un Club de Yoga de la Risa, quien tiene que estar dirigido por un Líder en Yoga de la Risa, esta

persona es instruida y preparada a través de una certificación que se imparte en diversos lugares de México por un Master en Yoga de la Risa.

El Club de Yoga de la Risa consiste en instalarse en un lugar ya sea público o privado y brindar sesiones. Cada sesión debe durar máximo 30 minutos y se divide en dos fases. Después de una sesión de Yoga de la Risa, los resultados son inmediatos, la persona es capaz de sentirse energético y positivo para realizar su trabajo.

Esta propuesta consiste en crear un Club de Yoga de la Risa para las escuelas donde los docentes, personal administrativo y alumnos puedan participar y mejorar desde su estado de ánimo hasta su salud, en especial disminuir y prevenir el estrés que es el propósito de esta tesis.

La importancia de brindar sesiones de Yoga de la Risa en las escuelas es que los alumnos y maestros aprenden a reír sin razón alguna, podrán mantener una actitud positiva a lo largo del día, se elevarán sus niveles de endorfinas, mejoran sus relaciones interpersonales, aprenden a sentir seguridad de sí mismo, combaten la depresión, reducen el estrés y ejercitan su cuerpo, porque según la especialista Irma Azomoza (con maestría y doctorado en psicología clínica) que se ha dedicado a estudiar el Yoga de la Risa afirma que tres minutos de risa a carcajadas equivalen a 20 minutos de ejercicio en bicicleta.

Para llevar a cabo las sesiones en una escuela regular no se requieren de materiales específicos, solo ganas de divertirse y eliminar todos los aspectos negativos que se generan por el trabajo, el estrés, los sentimientos negativos, etc. el único aspecto que debe tomarse en cuenta es que hay que asistir con ropa cómoda para poder realizar los ejercicios de risa y meditación.

El Yoga de la Risa ya ha sido implementado en las escuelas de la India, donde fue creado este concepto, y ha dado muy buenos resultados tanto para los maestros y alumnos que lo practican, el principal beneficio es que inician sus clases

con mas motivación y mejor estado de ánimo, por ende esto mejora su calidad de desempeño.

Por esta razón, se pretende que los docentes de nivel secundaria practiquen el Yoga de la risa, con la finalidad de mejorar la actitud y las relaciones laborales que existen en una institución educativa y como resultado disminuir el estrés en docentes.

Los alumnos y docentes que practiquen el Yoga de la Risa en las escuelas, se podrán percatar que existe una manera de divertirse y prepararse para recibir un aprendizaje más eficaz, ya que al brindarse con más entusiasmo por parte de los maestros y al recibirlo con motivación por parte de los alumnos, el aprendizaje es más asertivo.

Esta propuesta va dirigida específicamente a maestros de nivel medio (secundaria), sin embargo puede ser ejecutada en niveles superiores. Asimismo la edad promedio de los docentes que van a participar en esta propuesta debe de encontrarse en el rango desde los 20 hasta los 50 años de edad.

Cabe señalar que al ser un tema nuevo en México y que se va a aplicar por primera vez en una escuela es importante especificar el límite de participantes para la propuesta, en este caso se requiere 20 como máximo y 15 como mínimo.

El tiempo de aplicación de toda la propuesta será un día puesto que los resultados son inmediatos y de la sesión de Yoga de la Risa de 20 a 30 minutos máximo.

3.1.5 Fases de la propuesta

Una sesión de Yoga de la Risa consiste en dos etapas, como se explicará más adelante, pero cabe recalcar que es necesario explicar de manera breve y concreta a los integrantes en qué consiste el Yoga de la Risa, darle el merecido merito a su fundador y también establecer ciertas reglas que tendrán que respetarse durante toda la sesión.

Como ya se mencionó anteriormente esta propuesta consiste en incluir el Yoga de la Risa en las escuelas, crear un Club de Yoga de la Risa y brindar las sesiones por lo menos 2 o 3 veces a la semana. Estas sesiones pueden realizarse antes de iniciar las clases y/o al concluir las o intercalarlas, solo que se deben adaptar para cada lugar, en las escuelas podrían impartirse de 15 a 20 minutos para no restar mucho tiempo al aprendizaje de los alumnos.

Las sesiones de Yoga de la Risa consisten en dos fases específicas: los ejercicios de Yoga de la Risa y la Meditación de la Risa. Estas fases siempre tienen que llevarse en este orden y ambas tienen que realizarse para poder obtener beneficios garantizados.

- **FASE UNO: Ejercicios de Yoga de la Risa**

Existen muchos ejercicios que fueron creados por el fundador de este concepto, el Dr. Madan Kataria, entre ellos están los ejercicios de calentamiento (que son utilizados al inicio de cada sesión para quitar inhibiciones de los asistentes), saludos de la risa (también utilizados para iniciar las sesiones y conocer a los integrantes del club), los ejercicios de risa (que se utilizan durante la mayoría de la sesión y son los que nos invitan a reírnos a carcajadas) y las temáticas de la risa (consisten en que el líder cuenta una historia y los participantes la actúan).

Los ejercicios son la parte primordial de la sesión ya que es donde se aumentan al límite las endorfinas y se crea un nivel energético divertido, motivante. Durante las sesiones de Yoga de la Risa, es necesario intercalar los ejercicios de la risa con ejercicios de respiración profunda, con el objetivo de vaciar el aire gastado de nuestros pulmones, es aquí donde entra el Yoga a través de las respiraciones que se hacen durante los ejercicios.

Además todos los ejercicios que se realizan durante la sesión, se basan en situaciones de la vida real o imaginaria, el objetivo es que los docentes y alumnos aprendan a reírse de circunstancias estresantes que viven en su entorno laboral y/o escolar.

Lo importante de los ejercicios es que estos pueden ser creados, esa es una ventaja del Yoga de la Risa, ya que te ayuda a ejercitar tu creatividad e imaginación. Algunos ejemplos de ejercicios son los siguientes:

Risa del León: con la lengua completamente de fuera y sin inhibiciones, los ojos bien abiertos, coloca tus manos al lado de tu cabeza en forma de garras de león y ruge riéndote desde el estomago.

Risa del Hilo Mental: en lugar del hilo dental, usa un hilo mental envolviéndolo alrededor de las manos y realiza una “limpieza” del cerebro, pasando el hilo por tus oídos.

Risa de Lotería: imagina que tienes el boleto ganador de la lotería, eleva tus brazos en señal de celebración mientras ríes de felicidad. Puedes regalar el billete ganado a otra persona.

- **FASE DOS: Meditación de la Risa**

La segunda fase de una sesión del Yoga de la Risa se llama Meditación de la Risa, en donde la risa se vuelve real. Esta se tiene que practicar en un lugar donde los integrantes puedan acostarse y estar en silencio para concentrarse.

Durante la meditación de la risa, se busca que esta fluya como agua, que sea espontánea y profunda a diferencia de la risa que provoca en los ejercicios. En ocasiones hay que explicarles a los participantes que puede no “conseguir” reír naturalmente durante su primera sesión.

Un ejercicio que se realiza para lograr la Meditación es la *Risa de Estrella* que consiste en acostarse en el suelo, para formar un círculo con todos de manera que las cabezas estén hacia el centro del círculo, los pies hacia afuera como los rayos de una estrella. Aquí las personas tienen que reír hasta que se contagie la risa y se vuelva incondicional.

El Líder es el encargado de dirigir esta fase, dando instrucciones de lo que tienen que realizar las personas que están meditando, con el fin de que se logre una

efectiva meditación y las personas puedan obtener la mayor cantidad de beneficios posibles.

Para llevar esta etapa con éxito se necesita seguir ciertas directrices, que marca el Dr. Kataria:

6. Los miembros están obligados a sentarse en el suelo de tal manera que las personas pueden verse unos a otros sin que nadie obstruye la vista.
7. La instrucción más importante es que nadie debe hablar o distraer durante la meditación risa, porque hablar y cualquier tipo de distracción mantendrá la mente consciente, activa y uno no puede experimentar la risa contagiosa que viene de la mente subconsciente.
8. Siéntese en silencio con los ojos cerrados y mantenga su concentración en la respiración. Después del silencio, abre los ojos y siéntese en una posición relajada (no en una postura meditativa, como en la meditación tradicional).
9. La filosofía es "falso hasta que lo haga". Muy pronto, la risa genuina empezarán a salir hasta de una persona a otra. Después de 10 minutos bajo la guía del líder del grupo, el grupo debe sentarse de nuevo en silencio durante unos cinco minutos, y mantener la conciencia en la observación de la respiración y sentir la relajación en las diferentes partes del cuerpo.
10. En la segunda parte de la risa meditación los participantes deben acostarse en el suelo y mantener los ojos cerrados durante unos minutos e iniciar la risa hasta que se vuelva contagioso.

La relajación y meditación deben ser guiadas, diciendo por parte del líder algo parecido a una narración donde debe de mencionar las partes del cuerpo, y la energía que se propaga por todo este.

La idea es que las personas pongan atención en su mente y cuerpo, relajando los músculos, recorriendo todo el cuerpo con atención a cada parte, desde la cabeza hasta los dedos de los pies.

Es importante no dejar fuera a la respiración que es pieza clave para lograr una relajación y meditación exitosa, recordando que nuestros pulmones son dos globos que al inhalar se inflan y al exhalar se desinflan.

Antes de terminar la sesión de Yoga de la Risa se permite que los participantes descansen de 1 a 2 minutos, posteriormente se le pide que abran sus ojos y se incorporen al círculo nuevamente.

Después de finalizar la sesión, se puede hacer una breve plática, para saber cómo se encuentran los participantes, hacerles preguntas concretas que nos permitan verificar que se haya cumplido el objetivo de la sesión de Yoga de la Risa.

Para finalizar con la descripción de la propuesta, se propone la práctica del Yoga de la Risa en las escuelas para disminuir el estrés, la razón es muy importante, ya que al sumergirnos en un mundo competitivo lleno de trabajo, ocupaciones, tráfico, deudas, problemas, entre otras muchas cosas, nos olvidamos de algo maravilloso que es reír y lo peor aún no saber cómo hacerlo.

Este tema es algo novedoso para muchas personas y puede llegar hacer increíble como la risa logra mejorar nuestra calidad de vida en todos los aspectos, pero gracias a este regalo maravilloso que es la risa la gente puede aprender a relajarse, a meditar y apartarse del mundo laboral que lo agobia.

En otros tipos de meditación, es necesario dedicar una gran cantidad de tiempo y esfuerzo para concentrarse y mantener la mente lejos de distracciones, y es cierto es más fácil decirlo que hacerlo. Por lo tanto, la risa es la mejor forma de meditación y que ofrece relajación instantánea, por ende disminuye el nivel de estrés y cansancio que puede tener una persona.

Los beneficios pueden observarse desde la primera sesión de Yoga de la Risa, y al practicarlo constantemente acarrea una serie de consecuencias positivas para las personas, no hay que olvidar que el fin de que se haga un club es porque la risa suele ser contagiosa de manera más rápida cuando se está en grupo.

Existen muchas terapias alternativas para disminuir el estrés, como la Risoterapia, el Yoga, masajes relajantes, etc. sin embargo la risa es gratis, todos los seres humanos la traen innatos, no hace falta sentido del humor, ni disfraces o chistes, basta con reunirse en grupo realizar una serie de ejercicios, reír, relajarse, meditar y sobretodo disfrutar de la risa para obtener resultados inmediatos.

3.1.6 PLAN DE TRABAJO

Líder del Y.R. _____

TIEMPO DE LA SESIÓN: 30 minutos		PARTICIPANTES: 15 a 20 personas	LUGAR: Esc. "Gral. Vicente Guerrero"	FECHA: 02/02/13
OBJETIVO	MATERIAL	ACTIVIDADES		EVALUACIÓN
Realizar una sesión de Yoga de la Risa con maestros de educación media para disminuir el estrés.	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de evaluación • Lapiceros 	<ul style="list-style-type: none"> • Se aplicará una hoja pre-evaluación. • Se explica brevemente en que consiste la sesión y las reglas. • Se comienza con ejercicios de calentamiento y se agrega canticos • Se aplican dos ejercicios de saludo. • Se continúan con los ejercicios de risa y temáticas, según la elección del líder (alternando con respiraciones). • Para relajarse la segunda etapa es la meditación de la risa. • Para finalizar se aplica una post-evaluación. 		Al finalizar la sesión de Y.R se aplica una pequeña encuesta para verificar los resultados de la sesión.

3.1.7 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

La educación es un instrumento muy valioso que trae consigo una serie de responsabilidades, de las cuales el maestro es el principal elemento para llevarlas a cabo. El papel del docente va más allá del aula de clases, un maestro es capaz de inyectar una gran iniciativa y ganas de superación en el alumno, pero también tiene la capacidad de transmitir estrés y sentimientos negativos que en muchas ocasiones terminan orillando a los alumnos a abandonar sus estudios o inclinarse por caminos más fáciles que la educación.

Esta tesis surgió de la necesidad de una terapia para disminuir los niveles de estrés en los maestros, con la finalidad que el maestro desde que entre al salón de clases, lo haga con la mejor actitud dejando sus problemas fuera del centro de trabajo y por ende pueda realizar su trabajo de la mejor manera posible.

Es importante atender esta problemática que afecta directamente a los docentes e indirectamente a los alumnos, al tener a sus profesores estresados y desmotivados, orilla a un bajo rendimiento escolar y laboral por ambas partes.

Como se ha mencionado a lo largo de esta investigación, el Yoga de la Risa es el método más fácil, económico y divertido que ayuda a disminuir el estrés en cualquier persona y el propósito fundamental de esta investigación fue proponer un método o actividad la cual redujera el estrés en los docentes de nivel secundaria.

Antes de llevar a cabo la propuesta, se realizó una evaluación a los docentes para saber si sufrían estrés debido a su trabajo, en donde se pudo percatar que los maestros habían llegado estresados.

Al exponer las reglas y en lo que consistía la sesión fue claro observar el miedo de los maestros al realizar los ejercicios de risa, esto desapareció en cuanto el Líder de la sesión ejemplificó un ejercicio contagiando a todos de risa.

Al transcurrir la sesión de Yoga de la Risa, los maestros se adaptaron y perdieron la pena e inclusive el maestro que en un principio se había resistido no

pudo contener la risa, pues hay que recordar que uno de los objetivos particulares de esta práctica es contagiar la risa.

Los maestros que eran nuevos en la institución se sintieron en confianza y se adaptaron a la sesión, creando lazos inmediatos de compañerismo e iniciando sus relaciones laborales positivamente.

Al finalizar la sesión de 30 minutos, se hizo nuevamente una evaluación para saber como se sentían y si había bajado el nivel de estrés, obteniendo grandes resultados positivos y afirmando la hipótesis que se hizo en un principio. Confirmando así que el Yoga de la Risa disminuye el estrés en el docente.

La sesión fue muy productiva y el claro ejemplo fue al observar a maestros que ni siquiera se conocían y a pesar que muchos de ellos llevan años trabajando juntos no sabían ni sus nombres y en la sesión fue gratificante prestar atención a los lazos afectivos que se crearon.

Esta propuesta esta filmada con el único fin de verificar lo redactado en esta tesis en donde se muestra claramente en que consiste una sesión de Yoga de la Risa y los beneficios que se pueden obtener de ella.

El Yoga de la Risa es un método gratuito, viable y que pueden realizar los maestros para disminuir su estrés, asimismo con la práctica constante y la capacitación pertinente pueden convertirse en líderes de Yoga de la Risa y poder aplicar las sesiones en el aula de clases.

Esta tesis fue creada para beneficio de las escuelas, principalmente en aquellas en donde la carga de trabajo es excesiva y para aquellos maestros que han sido invadidos por el estrés y que este mismo es causante de muchas enfermedades a la cual se enfrentan cada día los seres humanos.

Por último se recomienda seguir llevando a cabo las sesiones de Yoga de la Risa en las escuelas, por lo menos una vez a la semana, los resultados son inmediatos y lo mejor de esta propuesta es que no hay límite de edad para practicarla, solo se necesita disposición y ganas de reír.

Asimismo es importante platicar con los maestros antes de realizar una sesión y explicarles en qué consiste el Yoga de la Risa y si alguno no desea participar, no se le obligue a hacerlo. Una regla fundamental es siempre recordarles que nos reímos con los compañeros y de nosotros mismos, pero nunca de los demás.

Para finalizar esta tesis no se debe olvidar que hay cuatro cosas fundamentales para que un ser humano sea feliz: cantar, bailar, reír y jugar. El Yoga de la Risa abarca las cuatro.

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA

1. AGUILAR Segura, Alma G. "Alto al estrés en el trabajo". Editores mexicanos unidos. México. 2010.
2. BEVAN, Rob y WRIGHT Tim. "Despierta toda tu creatividad: los secretos del genio creativo". Ediciones Nowtilus. España. 2005.
3. BOSQUED, Marisa; "Quemados. El síndrome del burnout". Editorial Paidós Ibérica. España. 2008.
4. CRUZ, Abel. "Nervios, estrés e insomnio, un tratamiento naturista". Selector. México. 2002.
5. DE LA PUEBLA Pinilla Ana y MERCADER Uguina Jesús; "Valoración médica y jurídica de la incapacidad laboral". Editorial La ley. España. 2007.
6. GENDRY Sebastien. "Yoga de la risa 101: De cero a la risa en 0,5 segundos". 3 edición. 2008.
7. HALL, Doriel; "Guía fácil de Yoga", Editorial Robin Book. España. 2000.
8. HARVARD MEDICAL SCHOOL. "Controle su estrés". Harvard Health Publications. Chile. 2009.
9. KATARIA, Madan. "No hay razón para reír". Madhuri International. Mumbai. 2ª edición, 2ª reimp., 2007.
10. KATARIA, Madan y otros. "El yoga de la risa: reírse de una vida mejor". La meridiana. Mumbai. 2008.
11. KEITH Davis y NEWSTROM John W. "Comportamiento humano en el trabajo". Mc Graw Hill. México. 11ª ed., 2003.

12. KUNSTLER, Robin y FRANCES, Stavola Daly. “Dirección de Recreación Terapéutica y Programación”. Human Kinetics. Estados Unidos de América. 2010.
13. MARSHALL, Lyn. “Libérate del estrés”. Ediciones Robin Book. España. 2004.
14. MELGOSA, Julián. “Sin estrés”. Editorial Safeliz, S.L. Union Europea. 1ª edición, 10ª reimp., 2006.
15. ORTIZ Lachica, Fernando. “Vivir sin estrés”. Editorial Pax México. México. 2007.
16. PADILLA Soto, Antonio. “El poder de la inteligencia emocional programación de desarrollo de la inteligencia emocional” Tomo II. El poder de la inteligencia emocional. CIDF, México, 2004.
17. SEGAL, Inna. “El lenguaje secreto de tu cuerpo: La guía esencial para la curación”. Editor de la Galería Ángel Azul. Australia. 2007.
18. SHTURMAN Sirota, Silvia. “Tú controlas tu vida, Tú controlas tu estrés”. Panorama. México. 2ª edición. 2008.
19. STEWART, Mary. “Yoga: guía fácil”. Editorial AMAT. España. 2005

REVISTAS:

20. BOKUR, Debra. “YOGA: ¿Qué tiene de divertido?”. En revista Yoga Journal. Active Interest , No. 150, Noviembre-Diciembre de 1999, pp. 18.
21. CHILDS, Kim. “¿Qué tiene de gracioso el yoga?”. En revista Natural awakenings. Miami-Dade & Florida Keys Editions. No. 34, Febrero del 2010, pp. 28.

22.FUNDACIÓN DOCTORA CLOWN BOGOTÁ COLOMBIA. “La risa como terapia”. En revista *Piscología: La risa*. Producciones Graficas. Marzo-Abril del 2008, pp. 06.

23.HAHLBOHM, Jaime. “Riendo en el año nuevo”. En revista *Orange Coast Magazine*. Emmis Communications, Vol. 34, No. 01, Enero del 2008, pp. 50.

24.LOFTE Calderón, Suraya. “Yoga antídoto perfecto contra el estrés”. En revista *Círculos*. Editorial Círculos. No. 12, Febrero-Marzo 2010, pp. 26.

ANTOLOGÍA:

25.GENDRY, Sebastián. “Ejercicios Fundamentales”. En GUÍA, Pilar y Zubieta Jorge (Recopiladores). “Manual para Líderes Certificados en Yoga de la Risa”. Escuela de Yoga de la Risa del Dr. Kataria. Mumbai. 2009. 50.

PERIÓDICOS:

26.ARBOR, Ann. “El yoga de la risa combina respiración, relajamiento y risas”. *En periódico Impacto USA*, Julio 2008, Michigan.

27.BAROVICK, Harriet. “¿Qué tiene de divertido?”. En periódico *Time Magazine*. 13 de septiembre del 2010, Estados Unidos.

28.El Universal. “Prolonga tu vida”. En periódico *Diario del Itsmo*. 13 de marzo del 2010, Coatzacoalcos, Esencias, p. 4.

29.KUMAR, Jay. “Vamos a aliviar el estrés de la risa”. En periódico *El diario de Oklahoma*. 09 de septiembre del 2010, Estados Unidos.

30.El Universal. “Prolonga tu vida”. En periódico *Diario del Itsmo*. 13 de marzo del 2010, Coatzacoalcos, Esencias, p. 4.

PÁGINAS ELECTRÓNICAS

31. <http://www.pedagogia.es/que-es-la-risoterapia-y-en-que-nos-beneficia/>

ANEXOS

ENCUESTA SOBRE EL ESTRÉS EN EL DOCENTE DE SECUNDARIA

Nombre de la escuela: _____ Años de experiencia laboral: ____

Nombre del profesor: _____

Edad: _____ Fecha: _____ Profesión: _____

Instrucciones:

1. Lea cuidadosamente cada una de las preguntas y subraye una de las opciones según su criterio. Sea lo más sincero posible al elegir su respuesta.
2. Si tiene alguna duda acerca de una pregunta u opción de respuesta, por favor pregunte a la persona que le entregó esta encuesta.

1. Cuando imparte clases ¿se encuentra usted muy cansado?

a) Sí b) No c) Algunas veces d) Nunca

2. ¿Se encuentra usted en constante presión laboral?

a) Sí b) No c) Algunas veces d) Nunca

3. El trabajo que realiza en su centro de trabajo ¿le origina estrés?

a) Sí b) No c) Algunas veces d) Nunca

4. Considera importante ¿qué los maestros practiquen alguna actividad para disminuir el estrés?

a) Sí b) No c) Algunas veces d) Nunca

5. ¿Realiza algún tipo de terapia para disminuir el estrés? Mencionala _____

a) Sí b) No c) Algunas veces d) Nunca

GRACIAS POR COLABORAR SINCERAMENTE CON ESTA ENCUESTA

¡QUE TENGA UN EXCELENTE DÍA!

ENTREVISTA A UN LÍDER DE YOGA DE LA RISA

Nombre del líder: _____

Edad: _____ **Fecha:** _____ **Profesión:** _____

1. ¿Qué es Yoga de la Risa?
2. ¿Qué beneficios obtienen las personas que realizan Yoga de la Risa?
3. ¿Cuáles son los requisitos para practicarla?
4. ¿Quién puede enseñar el Yoga de la Risa?
5. ¿Cuáles son las fases de una sesión de Yoga de la Risa?
6. En las escuelas ¿Se puede aplicar el Yoga de la Risa?
7. ¿Crees que los docentes que utilizan el Yoga de la Risa influyan de manera significativa en el aprendizaje de sus alumnos?
8. El Yoga de la Risa ¿eleva la autoestima de los docentes?
9. ¿Cómo influye el Yoga de la Risa en las relaciones sociales de los profesores?
10. ¿El Yoga de la Risa puede disminuir el estrés en un docente de nivel medio?