

## Aprender a reír juntos, a reír en serio

Jasmín Rocío Cruz Bate<sup>1</sup>

*“No todo puede ser triste, riendo me libero y muestro mi verdadera personalidad, tal como soy”*

Ana Gabriela Riaño

### Así comienza la historia

Este es un proyecto que a partir de los principios del Yoga de la Risa<sup>2</sup> busca bienestar y sosiego para los que en él participan. Es una apuesta por lograr mejores relaciones al interior de la institución educativa y también modificar la forma como cada uno de nosotros asume los conflictos, la felicidad y los desafíos de la vida diaria. Es una apuesta por la acogida de estudiantes y maestros. Encarna la creencia absoluta en las posibilidades de transformación del sujeto y de sus prácticas de relación con el otro. Es una forma de construir ambientes saludables para la vida, de avanzar hacia el “buen vivir”.

El proyecto desarrolla un conjunto de acciones formativas, lúdicas, pedagógicas y didácticas. Cuenta con un banco de recursos de la risa para explicar un tema, hacer pausa activa y mejorar lograr la atención. Así mismo, propone festivales anuales de la risa y capacitación a docentes y semilleros de estudiantes. Se han logrado resultados importantes en relación con el manejo de las emociones, la convivencia, las relaciones interpersonales y el descubrimiento de talentos. La meta de esta estrategia es fortalecer el semillero y llegar a otras instituciones.

---

1 Docente del Colegio Agustín Fernández IED

2 Es una técnica hindú que a través de ejercicios de respiración de yoga llamados *pranayama* y la risa, producen en el organismo una agradable sensación de bienestar y que además trae algunos beneficios esto debido a los efectos que se producen gracias a una buena respiración y por ende oxigenación del organismo.

## La risa, un renacer

*La sonrisa es una verdadera fuerza vital, la única capaz de mover lo incommovible. Orison Swett Marden (1850-1924)*

El proyecto inicia en 2010 con la profesora Gabrielina Jiménez “Gaby”<sup>3</sup>, quien después de una cirugía muy delicada solicita a su médico un poco más de tiempo para recuperarse. No obstante, éste le aconseja que retome su trabajo. La solución a su malestar no era quedarse en casa, era retornar a su espacio de trabajo, retomar su actividad diaria.

Cuando regresé al colegio después de una larga incapacidad ocasionada por peritonitis, llegué con un alto nivel depresivo y sin ánimo para el trabajo. Le insistí al médico que me prolongara el tiempo de la incapacidad, él no lo hizo, al contrario me confirmó que la única forma de recuperarme era asistiendo a mi jornada laboral. Esto me parecía absurdo porque me sentía sin ánimos para ir a trabajar, pero así lo hice (Entrevista Profesora Grabieline Jiménez. Julio de 2015).

Pero el agotamiento y la depresión no eran solo de la profe Gaby. Sus compañeros también se notaban agotados. Se veían tristes y malhumorados. Los estudiantes se mostraban indisciplinados, con actitudes violentas y desafiantes con sus compañeros y maestros. En sus búsquedas por una solución a su agotamiento y a su depresión, se encuentra con un estudio realizado por Padilla M, Andrea C; Gómez-Restrepo y otros (2009), denominado Prevalencia y características del Síndrome de Agotamiento Profesional (SAP) en docentes de tres colegios públicos de Bogotá (Colombia). Dicho estudio ratificaba sus impresiones: los docentes estaban enfrentados a dosis muy altas de agotamiento y esto claramente incidía en su rendimiento, sus relaciones y su bienestar.

Su segundo hallazgo fue Viktor Frankl (1991).<sup>4</sup> En su libro, propone encontrar el verdadero significado de la existencia humana, mediante la Logoterapia, una técnica que nos invita a hacernos conscientes de nuestra libertad de elegir y a asumirla responsablemente como un camino hacia el crecimiento personal. Su última estación en la búsqueda de respuestas o nuevas preguntas, fue Álvaro Javier Moreno, Maestro en Yoga de la Risa, con quien desarrolló algunos talleres de formación. Así mismo, Julio Ferro, “El Mimo de Colombia”, quien organizó

---

3 Gabrielina Jiménez es la profesora líder del proyecto en la jornada de la mañana, quien además dio origen al mismo.

4 Frankl, Viktor Emil. Nació en Viena el 26 de marzo de 1905. Médico, psiquiatra, neurólogo, filósofo, escritor, También a muy temprana edad mostró una inclinación particular por la reflexión filosófica, ante lo cual fue llamado por algunos “el pensador”, e incluso “señor filósofo”.

funciones especiales para los docentes y estudiantes asistentes al Festival “Creadores del silencio” en el teatro Servitá de la localidad.

Con estas primeras herramientas se consolida una estrategia para motivar la risa, el bienestar y la lúdica en el colegio para hacer de la risa una posibilidad de buen vivir; una herramienta para alcanzar la felicidad en un espacio de trabajo marcado por importantes problemas en su entorno como el micro-tráfico, las bandas delin cuenciales y las familias desintegradas.

## **La risa y la acogida: un festín que exige espacio y lugar en la escuela**

Para el 2012 Gaby ya no está sola, pues la apoyan líderes docentes en cada sede y jornada. Adicionalmente, contamos con una caja de herramientas pedagógicas que construimos para apoyar las acciones de aula de cada docente vinculado al proyecto.

Uno de los hitos más importantes de ese año, fue el desarrollo del Primer Festival de la Risa en el Territorio. El festival como espacio para el encuentro se desarrolló con una acogida inmensa por parte de los estudiantes y docentes, quienes protagonizaron actividades en su propio festival.

Experiencias muchas, pero entre ellas una que recuerdo con mucha alegría fue sacar a unos estudiantes a presentarse, rotulados como los “malos para todo”, pero la gran sorpresa para los docentes y para ellos mismos fue descubrir lo talentosos y exitosos que pueden ser cuando se proponen algo y persisten en ello. (Entrevista Claudia P Hernández sede C primaria JM. Agosto de 2015).

Finalizando el año 2012 el equipo que conforma el proyecto redacta la propuesta y la presenta a las directivas, quienes lo acogen de manera positiva y le dan un espacio propio.

## **Festivales, circo, semillas y abrazos...**

En el 2013 se fortalece el trabajo de los festivales de la risa y el tema fue el “Circo”. La actividad fue apoyada por el grupo de estudiantes que conforman este centro de interés en el marco del programa de 40x40. También, participó el grupo de porras y el de danzas del Colegio Distrital Nuevo Horizonte. Debido a la participación masiva de los estudiantes y a su motivación permanente, surge la idea de vincularlos más activamente al proceso y se propone en un encuentro del comité

aprovechar ese potencial y crear el semillero de estudiantes del proyecto. “En el semillero aprendo cosas nuevas, a ser más positiva y puedo apoyar a alguien cuando este triste”. (Daniela Bohórquez, 801 JT. Testimonio de Agosto de 2015).

En 2014 el tema del festival fue “Humoristas del Mundo Entero”. En esa oportunidad realizamos un pre-festival con la finalidad de motivar la participación de todos y todas. Se seleccionaron las presentaciones más elaboradas, las cuales fueron presentadas en el festival institucional. Entre los personajes que se interpretaron se destacan: Charles Chaplin, Jaime Garzón, Cantinflas, Chespirito y Hassam.

## **El paso a paso: una pregunta por la metodología**

Desde el proyecto es fundamental proponer como alternativa a las situaciones que generan violencia, estrés y agotamiento, dinámicas y espacios que permitan pensarse desde un ambiente más armónico. Por esta razón desarrollamos actividades que aportan a la construcción de una cultura pacífica y mejoran la calidad de vida de los docentes, de nuestro entorno escolar y familiar.

“Yo trabajo el proyecto desde mi clase haciendo humor sencillo buscando una sonrisa en cada estudiante”. Profesor Jorge Páez, Jornada Mañana. Testimonio agosto 2015. “Favorecer la atención, disminuir el estrés, facilitar la disposición de los estudiantes hacia el trabajo académico”. Jorge Matta Primaria Sede A Jornada Mañana. Testimonio Agosto de 2015. Las acciones desarrolladas por el proyecto giran alrededor de temas formativos, capacitación, organización y proyección externa.

Planeación y proyección: el proyecto desarrolla un conjunto de actividades que permiten identificar cuáles son las temáticas y puntos clave para trabajar cada año, teniendo en cuenta las necesidades de cada sede y jornada.

Bienestar institucional: otro trabajo que se realiza y que está enfocado hacia los docentes, son las jornadas de bienestar con actividades de Yoga de la Risa, baile y talleres que generalmente se dinamizan en las semanas de desarrollo institucional o en jornadas pedagógicas lideradas por los integrantes del proyecto..

Festivales de la risa: el festival es una oportunidad para que los estudiantes y cualquier persona de la comunidad educativa muestren sus habilidades cómicas, humorísticas y teatrales. Cada año la temática del festival es distinta y apunta a destacar las diversas habilidades de los miembros de la comunidad. Para este evento se cuenta con el apoyo y acompañamiento de los directivos, docentes, directores de grupo, el semillero, el Programa de 40X40, la Fundación Clown, Produmimo, grupo de danzas Hana Habibi y el Colegio Distrital Nuevo horizonte.

De capa y sonrisa: el semillero es la apuesta más importante del proyecto para los próximos años. Los líderes de la risa para este nuevo periodo son estudiantes entre 8 y 18 años de las sedes de primaria y bachillerato de las tres jornadas, quienes están motivados a hacernos reír y a convertir la risa en una posibilidad para aprender, para relacionarnos y para vivir mejor. Se lideran campañas del buen trato con las jornadas de abrazo-terapia desarrolladas un día a la semana. Es un día del encuentro, la reconciliación, de darse y de recibir.

La risa y el bienestar, un desintoxicante natural del cuerpo y el alma: En el desarrollo del proyecto, hemos entendido que la risa no solo es un proceso para generar bienestar y mejorar la convivencia. También creemos que tiene efectos maravillosos en los procesos de enseñanza-aprendizaje. La risa es hoy una de las posibilidades de bienestar emocional y físico empleado por la ciencia para asegurar “un buen vivir” a los seres humanos. Este proceso de implementar la risa como parte de procesos de sanación físico y emocional se conoce como la *risoterapia*. La terapia no cura en sí misma, pero logra sinergias positivas con los sujetos y en el marco de las situaciones. Favorece la liberación de tensiones, mejora la expresión corporal, la respiración y en general influye en la inteligencia emocional.

Según Aravena (2013), en China, los taoístas enseñaban que una sonrisa tenía el poder de asegurar la salud, la felicidad y la longevidad. En este mismo sentido, en la Edad Media, uno de los momentos más importantes era la actuación de los bufones tras la finalización de las comidas, con el fin de producir hilaridad en los comensales para que tuviesen una mejor digestión.

## Algunos fundamentos de la risa

*Desde la Neurociencia:* Según Álvarez y otros (2000), referenciado por Aravena (2013):

La risa es un programa motor altamente especializado que puede ser desencadenado por un estímulo interno o externo y que manifiesta la emoción conocida como alegría, este estímulo tiene su procesamiento a nivel del sistema nervioso central en áreas primarias, secundarias y de asociación multimodal. Es en el sistema límbico donde se lleva a cabo el procesamiento de las emociones y es probablemente el origen de los potenciales motores que caracterizan a la risa, incluidos la expresión facial y los movimientos de los músculos que controlan la ventilación y la fonación. Una vez procesado el estímulo, además de los actos motores automáticos mencionados, se lleva a cabo una activación autonómica generalizada la cual tiene salida por diversas vías, incluyen el eje hipotálamo-hipófisis y sistema nervioso autónomo.

Cuando una persona ríe, el cerebro libera serotonina, actuando como un calmante/ analgésico. Además, favorece la producción y liberación de dopamina, que nos eleva el estado de ánimo; o la adrenalina, que nos permite estar más despiertos y receptivos, proporcionando mayor creatividad.

Desde la psicología: el filósofo John Morreal (1983) indica que la risa es un acto reflejo generado por estímulos internos y externos. También es una expresión de compartidas de alivio tras pasar el peligro. La paz interior que sentimos después de reír, ayuda a inhibir la respuesta agresiva, convirtiendo la risa en un signo de conducta que indica confianza en los compañeros.

Según Berk (2010), “la risa se relaciona fuertemente con los estados de ánimo, liberando el temor y la angustia, aplacando la ira y contribuyendo a un cambio de actitud mental que favorece la disminución de enfermedades y mejora el funcionamiento sistémico del cuerpo” (s.r)

Desde la pedagogía: Como educadores en nuestra labor diaria es importante generar a nuestros estudiantes un ambiente escolar que les permita aprender y desarrollar al máximo sus habilidades cognitivas y sociales. Es así como docentes de México incorporan la risa y el humor en el aula como elementos que permiten generar mayor disposición para aprender, comprender y preguntar, alejar la timidez y el miedo, aumentar el compromiso, la motivación y la autoestima y hacer más creativas a las personas. Una clase divertida donde la risa no sea condenada o utilizada para maltratar al otro hará que “el hecho de equivocarse” no genere discriminación sino que permita un espacio más tranquilo para enmendar los errores (Fernández, 2012).

Efectos de la risa para la felicidad y el bienestar: Desde nuestro proyecto proponemos la realización de ejercicios basados en el Yoga de la Risa, los cuales, a partir de una adecuada respiración permiten mejorar la condición física y psicológica de las personas. Los beneficios son innumerables. Respirar de forma correcta, hace que tu pulso acelerado por estrés disminuya y te permita estar más tranquilo y relajado, manejando de una mejor forma una situación que te procure angustia.

Es importante para el proyecto construir el concepto de felicidad desde la realización personal, lograda a partir de la aceptación propia, como sujetos no acabados, dispuestos a aprender y fortalecerse desde las imperfecciones que nos hacen humanos y que nos permiten aprender a reírnos de nosotros mismos. La risa es un acto liberador que nos permite de una manera más auténtica y transparente comunicarnos con el otro, incluyéndolo, estableciendo relaciones de respeto, equidad, diversidad y afecto, promoviendo solidaridad y bienestar.

Efectos de la risa para la convivencia: La risa como herramienta para mejorar la convivencia escolar es trabajada desde diferentes ámbitos; como elemento

socializador que permite acercamientos y relaciones de empatía entre las personas que la practican; como instrumento sanador, ya que con la práctica efectiva de las técnicas de yoga de La Risa o risoterapia, mejora no solo nuestra salud física sino mental, procurándonos pensamientos y actitudes positivas y finalmente, nos permite un mejor manejo de las emociones, haciéndonos menos susceptibles a caer situaciones violentas. El desarrollo de estos tres aspectos, contribuye a la formación de personas que establecen relaciones en el marco del respeto, el autocontrol y la confianza, creando espacios de convivencia más armónicos.

## Los resultados ya se ven

A pesar de los inconvenientes, en el desarrollo del proyecto se han establecido acuerdos silenciosos pero efectivos que redundan en beneficio del docente. El punto de encuentro, el rincón de la risa, el día de los abrazos, el cuento, el chiste o la broma y el tinto o la aromática, son espacios y escenarios en los que se goza porque el ambiente se armoniza con risa y alegría. El cuidado y respeto por las carteleras y letreros del proyecto ha ganado un espacio entre los estudiantes, quienes leen e interiorizan el mensaje, declarando con su actitud que la risa ha ganado un espacio en la institución. El ambiente de armonía y calidez ocasionado por la risa ha sido de gran utilidad para disminuir el estrés, porque la producción de endorfinas y la adrenalina elevan el tono vital.

## Referencias

- Aravena, B., Bozzo, L. y otros. (2013, 27 de Julio). La risoterapia como estrategia en el tratamiento oncológico. [web log post] Recuperado de: <http://neurocienciacriticas.blogspot.com.co/2013/07/la-risoterapia-como-estrategia-en-el.html>.
- Fernández, A. (2012). Riéndose aprende la gente. Humor, salud y enseñanza aprendizaje. En: *Revista Iberoamericana de Educación Superior (RIES)*, Vol. 3, No. 8, pp. 51-70.
- Padilla M, Andrea C; Gómez-Restrepo, y otros. (2009). Prevalencia y características del síndrome de agotamiento profesional (SAP) en docentes de tres colegios públicos de Bogotá (Colombia). En: *Revista Colombiana de Psiquiatría*, Vol. 38, núm. 1, pp. 50-65.





ISBN 978-958-87-8045-0



9 789588 780450

## Sistematización de experiencias de acompañamiento *in situ*

Desde su creación ha sido misión del IDEP el trabajo con los colegios, los estudiantes y los maestros y maestras de la ciudad. Varios son los volúmenes que dan cuenta de la sistematización de experiencias de innovación o de investigación que se desarrollan al interior de las aulas y que han sido acompañados por el Instituto en sus 20 años. El Componente de Cualificación Docente inició en 2013 con el *Acompañamiento in situ como estrategia de cualificación docente* en la búsqueda de potenciar y sistematizar los proyectos desarrollados en los colegios. Los núcleos temáticos seleccionados para esta entrega son: lenguajes y expresión, medio ambiente, ecología, nutrición, compromiso con el cambio climático, bilingüismo e infancia. Los lectores encontrarán aquí experiencias pedagógicas que dan cuenta de la creatividad, capacidad reflexiva y gran sensibilidad de los maestros y maestras de la ciudad.

SERIE  
INVESTIGACIÓN  
IDEP

