



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

Fomentando el bienestar emocional del niño/a en 3º de Educación Infantil a través de la risoterapia

TRABAJO DE FIN DE GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

Autor/a: Paula Manzano Seoane

Curso: 4º de Educación Infantil

Tutor/a: Sonia Alguacil Sánchez

Palencia, 14 julio de 2023



Resumen

El presente proyecto aborda la importancia de integrar la risa (como respuesta biológica y psicológica generada por la sensación de diversión o alegría) y el sentido del humor en las aulas de Educación Infantil, enfocándose en los potenciales beneficios que estos elementos pueden tener en el desarrollo evolutivo y educativo de los niños. En este contexto, el objetivo principal de la investigación es examinar de manera sistemática las consecuencias y beneficios que la risa puede tener en las capacidades cognitivas de los niños, incluyendo aspectos tales como la percepción, la atención y la resolución de problemas.

Para alcanzar este objetivo, se adopta una metodología basada en un enfoque competencial, en el cual los estudiantes desempeñan un rol central en su propio proceso de aprendizaje y en la construcción de su conocimiento. Este enfoque implica una interacción activa de los alumnos en varios niveles: físico, donde observan, manipulan y experimentan; cognitivo, donde interiorizan y asimilan la información; y emocional, donde muestran interés y disfrutan de la actividad. A través de este enfoque, los estudiantes construyen progresivamente su conocimiento acerca de las emociones positivas, con especial énfasis en la risa.

Es importante destacar que la metodología implementada se fundamenta en la teoría de Emmi Pikler, a partir de la introducción de la risoterapia. Esta teoría sostiene que los niños pequeños, cuando establecen relaciones emocionales sólidas con sus docentes o educadores, tienden a experimentar un mayor nivel de bienestar y felicidad durante el tiempo que comparten con ellos. Esta premisa es crucial, ya que proporciona el marco teórico para comprender cómo un ambiente enriquecido emocionalmente, que incluye la risa y el humor, puede ser beneficioso para el desarrollo de los niños.

El proyecto culmina con una evaluación crítica de los hallazgos y una propuesta de futuras líneas de intervención. Esta sección brinda una oportunidad para reflexionar sobre la aplicabilidad y las implicaciones de la investigación, y sugiere direcciones para investigaciones futuras que pueden contribuir a la mejora de las prácticas educativas en la Educación Infantil.

Palabras clave: Risa, emociones positivas, sentido del humor, risoterapia, Educación Infantil y beneficios.

Abstract

The present project addresses the importance of integrating laughter (as a biological and psychological response generated by a sense of amusement or joy) and a sense of humor into early childhood education classrooms, focusing on the potential benefits these elements can have on children's evolutionary and educational development. In this context, the main objective of the research is to systematically examine the consequences and benefits that laughter can have on children's cognitive abilities, including aspects such as perception, attention, and problem-solving.

To achieve this objective, a methodology based on a competency-based approach is adopted, in which students play a central role in their own learning process and in the construction of their knowledge. This approach involves active interaction of the students at various levels: physical, where they observe, manipulate, and experiment; cognitive, where they internalize and assimilate information; and emotional, where they show interest and enjoy the activity. Through this approach, students progressively build their knowledge about positive emotions, with a special emphasis on laughter.

It is important to highlight that the methodology implemented is based on Emmi Pikler's theory, starting from the introduction of risotherapy. This theory maintains that young children, when they establish solid emotional relationships with their teachers or educators, tend to experience a higher level of well-being and happiness during the time they spend with them. This premise is crucial as it provides the theoretical framework for understanding how an emotionally enriched environment, which includes laughter and humor, can be beneficial for children's development.

The project culminates with a critical evaluation of the findings and a proposal for future lines of intervention. This section offers an opportunity to reflect on the applicability and implications of the research and suggests directions for future research that may contribute to improving educational practices in early childhood education.

Keywords: Laughter, positive emotions, sense of humor, laughter therapy, Early Childhood Education, benefits.

Índice

1.	Introducción	7
2.	Justificación y problemática	7
2.1.	Objetivos.....	10
3.	Fundamentación teórica.....	11
3.1.	La risa y el humor como vínculo emocional y herramientas pedagógica	13
3.1.1.	Definición y evolución histórica.....	15
3.1.2.	Desarrollo y beneficios en la infancia	16
3.2.	La risoterapia en el aula	20
3.2.1.	Origen, evolución y características de la risoterapia	21
3.2.2.	Beneficios de la risoterapia en el aula.....	22
3.3.	Experiencias similares mediante una metodología de risoterapia	22
4.	Propuesta de intervención	23
4.1.	Introducción.....	23
4.2.	Objetivos.....	25
4.3.	Metodología.....	26
4.4.	Temporalización	28
4.5.	Actividades.....	29
4.6.	Adaptaciones	40
4.7.	Evaluación	41
5.	Conclusiones.....	44
5.1.	Cumplimiento de los objetivos	45
5.2.	Aportaciones y limitaciones.....	45
5.3.	Futuras líneas de intervención/investigación	46
6.	Referencias bibliográficas	48

1. Introducción

A continuación, para la presentación del Trabajo Fin de Grado (TFG) se profundiza en diferentes aspectos clave. En primer lugar, se contextualiza el tema central del trabajo; esta introducción se subdivide en una justificación, una exposición de la problemática asociada con el proyecto y una enunciación de los objetivos que se busca alcanzar con la propuesta de intervención. En segundo lugar, se ofrece una revisión teórica de los términos necesarios para la estructuración de la propuesta. En tercer lugar, se desglosa la propuesta de intervención en sí, abordando su introducción, objetivos, contenidos, desarrollo de actividades, adaptaciones y evaluación de estas. Finalmente, el TFG culmina con una evaluación crítica, acompañada de la formulación de propuestas para futuras líneas de intervención.

2. Justificación y problemática

Este proyecto surge de una experiencia de prácticas en un aula de Educación Infantil de tercer grado, con alumnos de 5 años. Se detectó inicialmente cierta reticencia en la manifestación emocional de los estudiantes, específicamente en relación con el humor y la risa. Los alumnos mostraban una notable reserva en compartir interacciones lúdicas y humorísticas entre sí, comportamiento que parecía estar vinculado a la aprensión de enfrentar posibles repercusiones negativas, potencialmente provenientes de la autoridad educativa. Esta observación llevó a la docente en prácticas a identificar una brecha en el enfoque pedagógico respecto al estímulo y la integración de la risa y el humor en el ambiente educativo.

En vista de lo anterior, se incentivó una mayor libertad en la expresión del humor entre los estudiantes, incorporándose un enfoque lúdico en la dinámica educativa. Consecuencia de esta modificación en la pedagogía implementada por la educadora en prácticas, a medida que transcurrió el tiempo, se observó un cambio paulatino en el ambiente del aula. Esta adaptación derivó en una mejora en la disposición de los estudiantes, quienes mostraron una mayor participación, un rendimiento académico superior y una comunicación más fluida con la educadora.

Este progreso metodológico se inscribe en la concepción de Pikler (1979; Sagastui, Herrán y Anguera, 2020), la cual sostiene que factores como el humor, la risa y aquellos que suscitan una respuesta alegre - tal como la incorporación de recursos visuales, dibujos

en las correcciones y un tono amigable y jovial en la retroalimentación - coadyuvan al robustecimiento de la relación entre estudiantes y docentes. Esta táctica facilita que los estudiantes tengan más confianza para expresar tanto sus inquietudes como sus alegrías a sus docentes.

A partir de la experiencia adquirida, se decidió implementar un taller orientado a fomentar el bienestar en el aula a través de la risoterapia. En este contexto, es relevante enfatizar la importancia de implementar intervenciones que integren la risa y el humor en el aula de Educación Infantil desde una perspectiva pedagógica y en armonía con la legislación educativa vigente en España.

Conforme al Decreto 37/2022, fechado el 29 de septiembre, que regula la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León, es imperativo que el profesional en el ámbito de la Educación Infantil diseñe entornos que fomenten la confianza y el afecto, promoviendo la globalización de la enseñanza mediante la adopción de estrategias pedagógicas tales como la utilización del juego como herramienta educativa, la disposición versátil de espacios y la gestión temporal, así como el empleo eficaz de recursos y materiales diversos.

Por otra parte, el artículo 6 del Real Decreto 95/2022, de fecha 1 de febrero, el cual establece los principios generales expuestos en el artículo 4 de dicho decreto, enuncia ciertos principios pedagógicos cruciales. Entre ellos, se subraya la relevancia de cultivar un respeto hacia la iniciativa del alumnado y su estado emocional, potenciar su autoestima y fomentar de manera progresiva su autonomía personal. Adicionalmente, se enfatiza la necesidad de generar un entorno que sea acogedor y seguro, que respete el ritmo de desarrollo de los estudiantes y que propicie la construcción paulatina de su identidad y madurez emocional, así como el establecimiento de relaciones sociales y afectivas y el fomento de la autonomía y el cuidado personal.

Es digno de mención que el documento resalta la trascendencia de desarrollar la afectividad durante esta etapa educativa como pilar fundamental en la adquisición de aprendizaje y, consecuentemente, en la conformación de la personalidad infantil. Esto implica la necesidad de abordar aspectos tales como el reconocimiento, la expresión y el control progresivo de emociones, sentimientos, experiencias, preferencias e intereses. De forma concomitante y de igual importancia, resulta indispensable enfocarse en el desarrollo de habilidades socioafectivas y de convivencia dentro de un ambiente propicio

que contribuya al fortalecimiento de las capacidades emocionales y afectivas del alumnado.

En esta línea, la implementación de estrategias pedagógicas que incorporen elementos como la risa y el humor se erige como un recurso valioso para alcanzar los objetivos establecidos, dado que tales elementos tienen el potencial de potenciar la comunicación y fortalecer las relaciones sociales entre los estudiantes.

Finalmente, es importante considerar que la risa y el humor, como herramientas educativas, pueden ser valiosos recursos para estimular la creatividad, la motivación y el bienestar emocional de los menores dado que las emociones positivas impulsan al individuo a ampliar y construir recursos Fredrickson, (2000). En este contexto, la implementación de estrategias pedagógicas que incluyen elementos como la risa y el humor se configura como un recurso significativo para alcanzar los objetivos propuestos, dado que dichos elementos tienen la capacidad de fomentar la comunicación y fortalecer las relaciones sociales entre los estudiantes.

De acuerdo con Jáuregui Narváez y Fernández Solis, (2009), autores del artículo "Risa y aprendizaje: el papel del humor en la labor docente", el juego, considerando la teoría de Fredrickson, lejos de ser un obstáculo para el aprendizaje o un elemento ajeno a la actividad docente, debería ser el componente principal de cualquier metodología educativa. Su inclusión en las aulas generaría un impacto positivo en el proceso de aprendizaje y contribuiría al desarrollo integral de los estudiantes en el marco de la Educación Infantil, en consonancia con los principios y objetivos estipulados en la legislación educativa vigente en España.

A lo largo de la historia de la educación, las aulas de Educación Infantil han sido espacios en los que es común observar a los niños y niñas involucrarse en juegos y risas. Sin embargo, ha habido una falta de reconocimiento sobre el valor integral que la risa desempeña en estos entornos educativos. Desde una perspectiva sociológica, existen dos enfoques divergentes respecto a la risa. Algunos individuos consideran que la risa es esencial para la vida y tiene un lugar legítimo en espacios institucionales, incluidos el ámbito laboral y educativo. Por otro lado, hay quienes consideran que la risa es trivial o incluso vergonzosa. Es en esta última perspectiva donde se centra la génesis del proyecto presente.

Diferentes estudios han demostrado que cuando se crea un ambiente en el cual los alumnos tienen la libertad de reír y disfrutar del proceso de aprendizaje, se favorece un clima de tranquilidad y armonía que es propicio para la realización de diversas actividades educativas. Es importante destacar que, en la etapa de Educación Infantil, el rol del docente es fundamental para el desarrollo evolutivo y educativo de los alumnos. No solo se trata de enseñar habilidades académicas como la lectura y la escritura, sino también de inculcar valores como la tolerancia, el respeto, la solidaridad y el compañerismo.

En esta etapa, el docente debe asumir un rol de guía, ofreciendo seguridad y confianza a los alumnos. Es imperativo que los docentes estén conscientes del impacto de sus palabras y acciones en el desarrollo de los niños. Es recomendable evitar el uso de expresiones humillantes o comparativas, ya que pueden tener un efecto perjudicial en la expresión emocional de los niños, particularmente en relación con la risa y el humor. Adicionalmente, es fundamental que los docentes proporcionen estrategias para que los alumnos comprendan los momentos adecuados para reír, así como para manejar de forma constructiva las situaciones en las que la risa pueda no ser apropiada, sin que esto afecte su desarrollo.

Con este marco, la implementación de estrategias pedagógicas que incorporan elementos como la risa y el humor se presenta como un valioso recurso para lograr los objetivos propuestos, ya que estos elementos pueden potenciar la comunicación y reforzar las relaciones sociales entre los estudiantes.

2.1.Objetivos

El presente Trabajo de Fin de Grado se articula en torno a una serie de objetivos, tanto generales como específicos, que guían su desarrollo y enfoque. En relación a los **objetivos generales**, estos abarcan las siguientes metas:

- Analizar cómo los alumnos interpretan y comprenden las emociones positivas, y discernir las particularidades de su percepción emocional.
- Investigar y catalogar una variedad de recursos y herramientas que faciliten una expresión más efectiva y enriquecedora de las emociones por parte de los estudiantes.

- Diseñar y desarrollar una intervención educativa basada en un taller de risoterapia y ludoterapia, específicamente dirigido a estudiantes de tercer curso de Educación Infantil.

En cuanto a los **objetivos específicos**, estos se centran en aspectos más detallados y concretos:

- Realizar una búsqueda exhaustiva y sintetizar información relevante sobre educación emocional y emociones positivas.
- Elaborar argumentos sólidos que justifiquen la necesidad de incorporar la risa y el humor en las aulas de Educación Infantil, empleándolos como recursos metodológicos para promover el bienestar en el entorno educativo.
- Evidenciar la influencia que las emociones positivas, con especial atención en la risa y el humor, ejercen sobre las capacidades cognitivas, incluyendo la atención, motivación para el aprendizaje, resolución de problemas, así como sobre las habilidades sociales de los alumnos.
- Diseñar una intervención educativa basada en un taller de risoterapia y ludoterapia.

3. Fundamentación teórica

La naturaleza enigmática de las emociones ha sido ampliamente reconocida en la literatura académica Lawler, (1999, citado en Bericat, 2012). Esta realidad destaca la monumental tarea que supone alcanzar una definición de emociones que pueda considerarse satisfactoria (Marcus, 2000, en Bericat, 2012). Conscientes de la complejidad inherente en esta empresa, varios eruditos han abordado el concepto de «emoción» desde prismas variados.

Denzin, por ejemplo, ofrece una visión sumamente introspectiva al conceptualizar la emoción como «una experiencia corporal vívida, auténtica, situada y transitoria que permea el flujo de conciencia de un individuo» (2009, p.1, citado en Bericat, 2012). Contrastando con esto, Kemper, adopta una perspectiva biocomportamental (considerando la relación mente cuerpo, el sentido biológico de la risa y conductas y comportamiento), haciendo eco de la definición de emoción primaria propuesta por Seymour Epstein, que la caracteriza como «una predisposición compleja y organizada hacia la participación en tipos específicos de comportamientos biológicamente adaptativos» (1987, citado en Bericat 2012). Otros autores abordan

las emociones como «estados evaluativos, ya sean positivos o negativos, de naturaleza transitoria, con componentes fisiológicos, neurológicos y cognitivos» (Lawler 1999, citado en Bericat, 2012). En una línea similar, Brody (1999, citado en Bericat 2012) las conceptualiza como «sistemas motivacionales que integran componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos» (p.8).

Dentro de la taxonomía de las emociones, una distinción fundamental se establece entre emociones primarias y secundarias. Las primeras son respuestas universales que son fundamentalmente fisiológicas y neurológicamente innatas. En contraste, las emociones secundarias emergen de la interacción entre emociones primarias y condicionantes socioculturales. Es interesante notar que existe cierta heterogeneidad en la clasificación de emociones primarias; por ejemplo, mientras Kemper (1987) en Bericat (2012) las enumera como el miedo, la ira, la depresión y la satisfacción, Turner (1999), en Bericat (2012), combinaba la satisfacción con la felicidad, y la aversión con el miedo. En cuanto a las emociones secundarias, como la culpa, la vergüenza y el amor, se entiende que están moldeadas por influencias sociales y culturales.

Varios autores han propuesto diferentes categorizaciones y conceptualizaciones en el ámbito de las emociones y los sentimientos. Entre ellos, Gordon (1981, citado en Bericat, 2012) plantea una distinción entre emociones y sentimientos, postulando que los sentimientos son construcciones sociales originadas a partir de sensaciones e interpretaciones culturales. Por otro lado, Lawler (2001, citado en Bericat, 2012) establece una diferencia entre emociones globales, que son involuntarias y no están condicionadas por interpretaciones cognitivas, y emociones específicas, que se vinculan a objetos particulares. Esta discusión sobre las emociones y sentimientos sentará las bases para abordar nuestro objeto de estudio principal: la risa y el humor.

En un nivel más específico, Kemper (1978, citado en Bericat, 2012) y Jasper (2011, citado en Bericat, 2012) ofrecen taxonomías más detalladas de las emociones. Kemper categoriza las emociones en estructurales, situacionales y anticipatorias. Por otro lado, Jasper propone una distinción entre impulsos corporales y emociones reflejas. Estas categorizaciones refuerzan la complejidad y la profundidad del estudio de las emociones.

Centrándonos en la risa y el humor, existen diferentes enfoques en la literatura. Garanto (1983) ve el humor como un estado de ánimo moderadamente estable y

persistente, que combina de manera equilibrada sentimientos, emociones y estados físicos y mentales, surgiendo de la interacción del individuo con su entorno. Según este autor, el humor capacita al individuo para tomar una distancia crítica y relativizar todas las experiencias afectivas, ya sean eufóricas o depresivas.

Sin embargo, otros autores interpretan el humor desde perspectivas más teóricas y filosóficas. Gubern citado en Medina, (1992) lo considera desde una perspectiva freudiana, viéndolo como una forma de reconciliar el principio del placer con el principio de realidad, permitiendo a la imaginación cumplir aquellos deseos frustrados en la realidad. Fernández citado en Vigarra, (1994), por su parte, ve el humor como una postura ante la vida que permite al individuo disfrutar, en mayor o menor medida, de la relatividad de las cosas que generalmente se consideran absolutas.

Para realizar un examen riguroso de la relevancia y el impacto de la risa como vínculo emocional y herramienta pedagógica, es esencial comprender estos términos dentro del marco conceptual más amplio de las emociones y los sentimientos.

3.1.La risa y el humor como vínculo emocional y herramientas pedagógica

El fascinante fenómeno de la risa ha cautivado a la humanidad durante milenios y, a pesar de la atención que ha recibido de múltiples disciplinas académicas, sigue siendo en gran medida un enigma inexplorado. Uno de los primeros pensadores en abordar este tema fue Aristóteles, quien acuñó el término «Homo Ridens», refiriéndose a los humanos como seres que «se ríen». Él planteó preguntas fundamentales como: ¿Qué es la risa? ¿Cómo funciona? ¿Qué estímulos la provocan? Estas cuestiones siguen siendo relevantes en las investigaciones actuales (San José Lera, 2016).

La risa ocupa un lugar peculiar en el entramado de las emociones humanas, manifestándose como una emoción y también como una expresión (Martín Camacho, (2005). Contiene dos componentes esenciales: un elemento afectivo subjetivo, como la risa sonora provocada por un estímulo (referido técnicamente como hilaridad), y un elemento expresivo observable que se manifiesta en vocalizaciones o gestos comúnmente conocidos como «risa». Ambos componentes están vinculados a cambios a nivel fisiológico y neuroquímico Panksepp, (2005). Es importante destacar que la risa no es un fenómeno autónomo, sino una respuesta a la interpretación de un estímulo externo. Por ejemplo, al presenciar la caída de un amigo, la reacción puede ser dolor empático o risa,

dependiendo de cómo interpretamos la situación. En este sentido, la risa no es provocada por el acto de caer per se, sino por la interpretación cognitiva que el observador hace del evento.

A lo largo de la historia, la percepción de la risa y el humor ha evolucionado. En el siglo XVI, el humor estaba asociado con comportamientos desequilibrados, y se consideraba a las personas humorísticas como excéntricas o extravagantes. Sin embargo, a lo largo de los años, el humor comenzó a asociarse con la gracia y la risa (Ruch, 1997), citado en Villanueva, Poulsen, Isakson y Sotomayor, 2009).

Uno de los investigadores que ha destacado la risa como un importante medio de comunicación es Martineau, (1972). La risa, siendo una vía de comunicación emocional, tiene una fuerte conexión con emociones de bienestar como el amor, la amistad y la felicidad. La risa compartida puede crear vínculos especiales y fortalecer las relaciones interpersonales. A este respecto, en un entorno educativo, como en un aula de educación infantil, la risa adquiere un valor especial. Contribuye a crear un ambiente de aprendizaje positivo, facilita la interacción social, y promueve el desarrollo emocional y cognitivo de los niños (Berk, 2000, citado en Poseck, 2006).

Los educadores pueden incorporar elementos lúdicos y humorísticos para crear un ambiente más relajado y receptivo, lo cual resulta beneficioso tanto para los alumnos como para los docentes. Utilizar la risa y el humor de manera adecuada puede ser una herramienta pedagógica eficaz que mejora la motivación, atención y retención de la información en los estudiantes Wanzer et al., (2010). Además, la risa tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso, lo que puede ser especialmente beneficioso en un aula donde los niños pueden sentirse ansiosos o estresados. Esto se debe a que la risa libera endorfinas, que son neurotransmisores que contribuyen a una sensación de bienestar y reducen la percepción del dolor (Dunbar et al., 2012).

Sin embargo, es importante que los educadores usen el humor y la risa de manera responsable y consciente. El humor inapropiado o a expensas de otros puede tener un efecto perjudicial en la dinámica del aula y el bienestar emocional de los estudiantes. Por lo tanto, el humor debe ser inclusivo, respetuoso y en línea con los valores educativos que se buscan transmitir. Además, se ha demostrado que el empleo de estrategias metodológicas basadas en el humor o la risa en el ámbito educativo aporta beneficios

como el aumento de los recursos intelectuales, incremento de los niveles de rendimiento académico, disminución del abandono escolar, progreso en la comprensión de situaciones complejas y un alto ajuste psicológico (Fredrickson, 2000).

En conclusión, la risa es un fenómeno complejo y multifacético que tiene una rica historia y una variedad de aplicaciones prácticas. En el ámbito de la educación, puede ser una valiosa herramienta pedagógica para mejorar el aprendizaje, la interacción social y el bienestar emocional. Es fundamental que los educadores estén conscientes de su poder y lo utilicen de manera reflexiva y considerada para enriquecer el proceso educativo.

3.1.1. Definición y evolución histórica

En la literatura científica, existen diversos debates sobre cómo definir el humor. El humor es un tema multifacético y, debido a esto, ha sido difícil llegar a consensos respecto a su definición. Varios académicos han abordado este tema desde diferentes perspectivas a lo largo del siglo pasado (Martín Camacho, 2005):

- Robinson (1977) concibe el humor como una habilidad comunicativa que es percibida como graciosa por al menos uno de los interlocutores, lo que puede inducir a reír, sonreír o experimentar diversión.
- Buxman (1991) propone que el humor es una emoción positiva que es subjetiva y varía entre individuos. Según su perspectiva, la interpretación personal de una situación humorística puede resultar en que esta sea considerada ofensiva o no.
- McGhee (1979) ve el humor como una experiencia mental que implica el descubrimiento a través de actividades lúdicas relacionadas con ideas o situaciones que son irracionales o ilógicas.
- Simon (1988) sostiene que el humor actúa como una estrategia de afrontamiento basada en la evaluación cognitiva de un estímulo, manifestándose a través de risas, sonrisas, o sensaciones de alegría y diversión.

Estas definiciones sugieren que el humor puede ser entendido como emociones positivas, estrategias de afrontamiento, o experiencias mentales, y su interpretación puede variar entre los individuos. Adicionalmente, se manifiesta comúnmente a través de conductas como la risa o sonrisa y en sensaciones de alegría y diversión.

Es relevante también abordar el papel histórico del humor en el contexto educativo, específicamente en la Educación Infantil. El humor no tenía una presencia clara en la educación desde la era de la escuela griega y helenística hasta la Edad Media. Fue entre los siglos XVI y XIX cuando se empezó a documentar el uso del humor en la educación, principalmente por medio de las contribuciones de dos sacerdotes italianos, Felipe Neri y Don Bosco, quienes fueron pioneros en implementar el humor como recurso metodológico (Fernández Solís, 2003).

Históricamente, la educación ha sido caracterizada por un enfoque de seriedad, autoridad y rigidez, dejando poco espacio para el humor. Sin embargo, hacia finales del siglo XX, el humor comenzó a ser objeto de investigación científica y se reconoció su valor en diversos campos, incluyendo psicología, sociología, medicina y literatura, además de educación. Este cambio ha llevado al surgimiento de numerosas asociaciones dedicadas a la investigación del humor en la actualidad. A través de estas investigaciones, se ha evidenciado el impacto positivo del uso del humor en el contexto escolar, especialmente en la mejora de la relación profesor-estudiante, la motivación y el aprendizaje de los alumnos.

3.1.2. Desarrollo y beneficios en la infancia

Es importante subrayar que el humor y la risa experimentan una serie de cambios significativos a lo largo del desarrollo infantil. En la etapa de 6 a 12 meses, se puede observar que los niños empiezan a reírse cuando consiguen realizar una nueva actividad de forma exitosa, lo que no solo les brinda una sensación de placer, sino que también contribuye a su desarrollo motor. Llegando a los 14 y 15 meses, se da un fenómeno interesante: los niños encuentran diversión en molestar o fastidiar a personas cercanas a ellos, como sus padres. Ya en la franja de los 16 a 18 meses, la risa se manifiesta como respuesta a estímulos extravagantes y exagerados, intensificándose en situaciones sociales. A los 2 años, se comienza a notar la aparición de lo que comúnmente se denomina "risa contagiosa" o, en términos técnicos, risa por contagio afectivo. Estas variaciones en la risa y el humor a lo largo de la infancia reflejan la evolución emocional y social de los niños (González, 2013).

En diversos ámbitos, el humor y la risa presentan una serie de beneficios que abarcan aspectos psicológicos, inmunológicos, respiratorios, circulatorios y hormonales,

entre otros. Por ejemplo, en el terreno inmunológico, se ha evidenciado que el humor fortalece el sistema inmunológico. En el área respiratoria, se ha observado que se produce una reducción del ronquido y un aumento de la capacidad pulmonar debido a las vibraciones generadas por las contracciones clónicas asociadas a la risa. En el ámbito circulatorio, se ha constatado que el humor tiene un impacto positivo al reducir la tensión arterial y fortalecer el corazón. Adicionalmente, en el aspecto de descanso y energía, el humor libera una energía que permite un descanso físico e intelectual adecuado, combatiendo incluso el insomnio al generar una sana fatiga (González, 2013).

Atendiendo en particular a los beneficios a nivel psicológico, como mejoras en el planteamiento objetivo de problemas, reducción de pensamientos negativos y afecciones mentales, disminución de la timidez, aumento en la comprensión de los demás, autoestima y creatividad, y también la estimulación de la inteligencia y agudeza mental.

En términos de interacción social, el humor juega un papel crucial en el desarrollo de habilidades sociales, ya que la risa que se genera facilita el establecimiento de relaciones con otras personas, potencia la comunicación y el sentimiento de pertenencia a un grupo, y favorece la autoconfianza (González, 2013).

El humor tiene un papel esencial en el contexto educativo para el correcto desarrollo del niño/a. Cumple una función motivadora, ya que el humor y la risa estimulan el espíritu de búsqueda y aumentan el interés por los temas tratados, lo que resulta en una actitud positiva hacia las tareas escolares. Igualmente, el humor promueve relaciones saludables entre los estudiantes al reforzar valores como el respeto, la cooperación y la sinceridad. Además, proporciona diversión, permitiendo experimentar altos niveles de alegría (González, 2013).

El humor puede también tener una función defensiva, ya que cuando un niño/a es capaz de reírse de sí mismo, debilita al adversario. Desde el punto de vista intelectual, el humor juega un papel importante, ya que ayuda a desterrar pensamientos distorsionados, favorece el análisis de situaciones tomando en cuenta diferentes elementos, contribuye al desarrollo de la memoria y los procesos cognitivos, y estimula la función creativa (González, 2013)

Otra función relevante del humor es su capacidad para generar cambios en la sociedad. Finalmente, el humor tiene una función pedagógica, acelerando y mejorando los procesos de enseñanza y aprendizaje, y contribuyendo a una relación más positiva entre el alumno y el profesor (González, 2013).

En resumen, el humor desempeña un papel crucial en el desarrollo de habilidades sociales, motivación, amistad, diversión, agudeza intelectual, creatividad, transformación social y en los procesos de enseñanza y aprendizaje en el contexto educativo. Introducir el humor o la risa en las aulas de Educación Infantil como recurso didáctico proporciona un ambiente relajado y agradable, aumentando la motivación de los alumnos para el aprendizaje de nuevos conocimientos y fomentando actitudes positivas (González, 2013).

El humor y la risa presentan una serie de beneficios en diversos campos como psicológicos, inmunológicos, respiratorios, circulatorios y hormonales, entre otros. Por ejemplo, en el terreno inmunológico, se ha evidenciado que el humor fortalece el sistema inmunológico. En el área respiratoria, se ha observado que se produce una reducción del ronquido y un aumento de la capacidad pulmonar debido a las vibraciones generadas por las contracciones clónicas asociadas a la risa. En el ámbito circulatorio, se ha constatado que el humor tiene un impacto positivo al reducir la tensión arterial y fortalecer el corazón. Adicionalmente, en el aspecto de descanso y energía, el humor libera una energía que permite un descanso físico e intelectual adecuado, combatiendo incluso el insomnio al generar una sana fatiga.

Abordando los beneficios psicológicos del humor, se han observado mejoras en el planteamiento objetivo de problemas, reducción de pensamientos negativos y afecciones mentales, disminución de la timidez, aumento en la comprensión de los demás, autoestima y creatividad. Asimismo, el humor ha demostrado estimular la inteligencia y agudizar la capacidad mental.

En términos de interacción social, el humor juega un papel crucial en el desarrollo de habilidades sociales, ya que la risa que se genera facilita el establecimiento de relaciones con otras personas, potencia la comunicación y el sentimiento de pertenencia a un grupo, y favorece la autoconfianza.

El humor tiene un papel esencial en el contexto educativo para el correcto desarrollo del niño/a. Cumple una función motivadora, ya que el humor y la risa estimulan el espíritu de búsqueda y aumentan el interés por los temas tratados, lo que resulta en una actitud positiva hacia las tareas escolares. Igualmente, el humor promueve relaciones saludables entre los estudiantes al reforzar valores como el respeto, la cooperación y la sinceridad. Además, proporciona diversión, permitiendo experimentar altos niveles de alegría.

Desde el punto de vista intelectual, el humor juega un papel importante. Según el humor ayuda a desterrar pensamientos distorsionados, favorece el análisis de situaciones tomando en cuenta diferentes elementos y contribuye al desarrollo de la memoria y los procesos cognitivos. Además, el humor estimula la función creativa, ya que la expresión y la intuición son características distintivas de las personas creativas (Fernández Solís, 2003).

El humor puede también tener una función defensiva, ya que cuando un niño/a es capaz de reírse de sí mismo, debilita al adversario. Además, otra función relevante del humor es su capacidad para generar cambios en la sociedad, desempeñando un papel transformador.

Por último, el humor tiene una función pedagógica, acelerando y mejorando los procesos de enseñanza y aprendizaje, y contribuyendo a una relación más positiva entre el alumno y el profesor.

En resumen, el humor desempeña un papel crucial en el desarrollo de habilidades sociales, motivación, amistad, diversión, agudeza intelectual, creatividad, transformación social y en los procesos de enseñanza y aprendizaje en el contexto educativo. Introducir el humor o la risa en las aulas de Educación Infantil como recurso didáctico proporciona un ambiente relajado y agradable, aumentando la motivación de los alumnos para el aprendizaje de nuevos conocimientos y fomentando actitudes positivas.

En esta línea, algunos pedagogos, educadores y docentes insisten en la importancia de emplear el sentido del humor o la risa como recurso metodológico por las siguientes razones (Fernández Solís, 2003):

- Genera un ambiente positivo y agradable haciendo que los alumnos/as afronten los desafíos con determinación.
- Evita o reduce aquellas conductas agresivas, defensas y miedos.
- Ayuda a dominar situaciones pedagógicamente críticas, a aceptar riesgos y a afrontar situaciones de desánimo.
- Proporciona un clima de afecto y cercanía entre el alumno-profesor y profesor-alumno. Además de una relación abierta con las familias.
- Enseña tanto a reírse de uno mismo, como con los demás.
- Favorece la resolución de problemas desde una perspectiva más creativa.

La importancia del uso del humor en el contexto educativo ha sido corroborada por numerosos estudios, los cuales apuntan hacia la potencialidad del humor como herramienta pedagógica. Por ejemplo, un estudio llevado a cabo por Carlos Alermany y Raúl Cabestrero, citados en Rodríguez e Idígoras (2002), pone de relieve cómo emergen nuevas líneas de investigación que exploran las ventajas del humor en el ámbito educativo. En particular, estas investigaciones sugieren que las implicaciones del humor pueden ser significativas en términos de mejorar la atención de los estudiantes. El humor puede desempeñar un papel crítico en mantener a los alumnos enfocados y comprometidos en clase. Acorde con una visión más holística, el humor trasciende el simple hecho de captar la atención; también crea un ambiente de aula más ameno y favorable, lo cual, a su vez, incrementa el disfrute que los estudiantes experimentan durante el proceso de aprendizaje. Esto demuestra que el humor no sólo es una herramienta para mantener la concentración, sino que también contribuye a crear una experiencia educativa más enriquecedora y positiva (Rodríguez e Idígoras, 2002).

En este sentido, los docentes también tienen mucho que aprender de sus alumnos. Como se mencionó anteriormente, los niños son quienes más se ríen al día, lo que resalta la importancia de trabajar partiendo de las necesidades emocionales de los estudiantes y crear un entorno seguro en las aulas que promueva su desarrollo integral. Es esencial que los docentes estén atentos a las emociones y experiencias de los alumnos, brindándoles un espacio propicio para su educación emocional y fomentando una relación de respeto y confianza mutua.

3.2.La risoterapia en el aula

3.2.1. Origen, evolución y características de la risoterapia

El concepto de risoterapia consiste en el conjunto de técnicas e intervenciones terapéuticas que provocan la risa para obtener beneficios en la salud. El origen de la terapia de la risa o risoterapia se atribuye a Norman Cousins (1976), a raíz de la publicación de su estudio donde postulaba el uso de la risa en la recuperación de la salud, y a Hunter Patch Adams (1971), médico norteamericano que postula que la buena medicina se basa en la generosidad, el afecto y la risa (citados en Marcos Palomino, 2017).

Además, la risa es considerada como una terapia alternativa y complementaria al tratamiento médico desde 1970, empleándola como ejercicio saludable a nivel emocional y físico. No fue hasta 1995, cuando surgió de forma sistemática la risa como ejercicio, a través de los clubs de la risa. Estos programas, han aumentado su reconocimiento y popularidad en la última década, puesto que se trata de terapias fáciles de prescribir y no precisan de una dosis específica ni tampoco de efectos secundarios. Son terapias empleadas para dar apoyo en los procesos de curación de alguna enfermedad y fáciles de implementar (Marcos Palomino, 2017).

La risoterapia, como técnica terapéutica, ofrece efectos similares a los que se obtienen a través de la risa (al estar basada en los beneficios de esta) en términos de salud, calidad de vida y bienestar general. Esta forma de terapia contribuye a la protección contra los estados depresivo, promueve la liberación de la tensión acumulada en el cuerpo, así como al fortalecimiento del sistema inmunológico. La risa puede reducir los niveles de cortisol y de ese modo proteger nuestro sistema inmunológico (Losada et al. 2019).

Por otro lado, como menciona Losada et al. (2019) “permite la reducción del estrés y la ansiedad y el incremento de la autoestima” (p. 13) actúa como un remedio contra el estrés, permite reducir la ansiedad, promueve la relajación, mejora la autoestima y aumenta la actividad del sistema de recompensa dopaminérgico mesolímbico (ligado a la motivación, las respuestas emocionales positivas, el placer y la recompensa en el cerebro). Estos beneficios también se extienden al sistema cardiovascular, ya que la risa alegre produce efectos favorables en la biología endotelial y la vasoconstricción (Candalija Querol, 2021).

La risoterapia no se puede considerar terapia, puesto que por sí misma no cura la enfermedades o problemas que se mencionan anteriormente, sino que reduce en gran medida los daños en el organismo que provoque la propia enfermedad que padezca el sujeto. Se trata de que las actividades de risoterapia se practiquen en grupo para utilizar el contagio de persona a persona. No es lo mismo reírse en grupo que solos, de tal manera que el efecto grupal estimula a los que normalmente no se ríen (Alarcón Guamanquispe, 2013).

3.2.2. Beneficios de la risoterapia en el aula

En consecuencia, es crucial resaltar la importancia de implementar terapias basadas en la risa en el ámbito de la Educación Infantil, debido a los múltiples beneficios que aporta al desarrollo evolutivo y educativo de los niños y niñas. La risoterapia (Alarcón Guamanquispe, 2013) en el entorno educativo contribuye a:

- Facilitar la comunicación y el vínculo entre profesor y alumno.
- Promover el aprendizaje a través del humor, fomentando así la motivación y el interés por explorar el entorno educativo.
- Reducir la agresividad y el acoso escolar.
- Crear un ambiente cálido y agradable que promueva la confianza entre los estudiantes y con el docente.

3.3. Experiencias similares mediante una metodología de risoterapia

A continuación, se recogen algunas experiencias de aplicación de la risoterapia en contextos afines al de la siguiente propuesta.

El estudio y propuesta realizada por Jiménez Mogollón (2018) de la Universidad Pontificia de Comillas ICAI, presenta una propuesta de intervención, la cual no se ha llevado a cabo, titulada "Así es mi corazón", dirigida a alumnos y alumnas de 5 años de 3º de Educación Infantil. Esta propuesta se divide en 9 unidades temáticas centradas en las emociones. La primera unidad, abordada en este trabajo, se centra en la risoterapia y consta de dos partes: una serie de actividades dirigidas a los estudiantes y otra dirigida a sus familias. Las actividades destinadas a los niños se centran en la identificación de la risa, dejando de lado actividades específicas para provocar la risa en los participantes. Por otro lado, las actividades para las familias consisten en revisar lo que sus hijos han

realizado durante ese período de tiempo y luego crear un mural con las actividades realizadas.

En otro estudio realizado por (Candalija Querol, 2021) en la Universidad de Zaragoza, se propone un taller de risoterapia dirigido a alumnos de 3 a 6 años en un entorno de aula hospitalaria, donde los niños presentan diversas patologías. Se destaca que la risoterapia busca una risa auténtica que surge internamente y que se pueda reír "con ganas", utilizando videos graciosos o chistes. Es importante mencionar que, a pesar de ser un entorno hospitalario, la propuesta educativa se basa en la legislación educativa vigente en ese período, con el objetivo de permitir que los alumnos continúen aprendiendo los conocimientos requeridos en cada etapa. La propuesta incluye 8 sesiones centradas principalmente en mejorar la autoestima de los pacientes. Aunque la risa no es el enfoque principal, las actividades planteadas provocan la risa de forma inconsciente al recordar anécdotas divertidas del pasado. Además, al tener en cuenta la etapa de desarrollo en la que se encuentra el niño/a al que se dirige la actividad, se garantiza que el juego o la actividad sean capaces de provocar la risa, incluso si se cree inicialmente que no es posible.

Ambos estudios no se han llevado a cabo en un contexto real, pero ofrecen un recurso didáctico fundamentado por diversas investigaciones y que por tanto cumple con los objetivos que plantean.

En vista de los beneficios de la introducción de la risoterapia en el contexto del aula, la siguiente propuesta ha sido diseñada para ofrecer una amplia variedad de recursos y herramientas que contribuyan a una mejor calidad de enseñanza, fomentando que los alumnos expresen emociones positivas a través de la risa "auténtica" y generando confianza tanto en sí mismos como en el docente que los guía. En última instancia, se espera que esta intervención ayude a potenciar las habilidades cognitivas de los niños y niñas a los que se dirige. La propuesta es adaptable a cualquier edad y curso en el que se implemente, gracias a la flexibilidad de las actividades programadas, las cuales pueden modificarse o adaptarse según considere conveniente el profesorado.

4. Propuesta de intervención

4.1.Introducción

En relación con la teoría de Pikler (1979; Sagastui et al., 2020), esta enfatiza la importancia de permitir que los niños pequeños se muevan y exploren libremente en un entorno seguro y enriquecedor, y la risoterapia puede ser una herramienta valiosa para crear un ambiente positivo y estimulante. Al utilizar el humor y la risa en el aula, los educadores pueden fomentar un entorno de exploración lúdica, en el que los niños estén más abiertos a aprender y descubrir. Además, la risa puede ser una respuesta natural a la satisfacción y la alegría que los niños experimentan a medida que exploran y alcanzan nuevos logros, lo cual está en línea con los principios de movimiento libre y descubrimiento en la teoría de Pikler.

Por otro lado, Pikler destaca la importancia de las relaciones de apego y la interacción consciente entre el cuidador y el niño. La risoterapia puede desempeñar un papel fundamental en la construcción de estas relaciones. Al compartir momentos de risa y diversión, se crea un vínculo de confianza y conexión emocional con el niño. El humor y la risa pueden ser utilizados de manera consciente durante los cuidados rutinarios para hacer que estos momentos sean más agradables y menos estresantes para el niño, y al mismo tiempo fortalecer su relación con el cuidador.

En este sentido, la risoterapia no solo se alinea con los principios de Pikler, sino que también ofrece una metodología práctica para implementar estos principios en la Educación Infantil.

La presente propuesta, que integra los principios de la teoría de Emmi Pikler junto con actividades propias de la risoterapia, está dirigida a un aula de 3º de Educación Infantil, ubicada en un colegio concertado de la provincia de Palencia. La intervención se dirige a un grupo de 23 alumnos, compuesto por 13 niñas y 10 niños, todos ellos de 5 años.

El objetivo de este plan de acción es promover el desarrollo de la educación emocional en niños y niñas de 5 a 6 años, enfocándose específicamente en la expresión de emociones como la risa y el sentido del humor. Las actividades propuestas buscan proporcionar a los alumnos y alumnas herramientas que les permitan expresar la risa de manera libre y sin temor a posibles consecuencias negativas, aprovechando, además, los beneficios adicionales derivados a nivel cognitivo, social, etc.

Dentro de este grupo, se destaca la presencia de un niño que, según las observaciones realizadas por la tutora, podría presentar altas capacidades, aunque se encuentran a la espera de los resultados de las pruebas correspondientes para confirmarlo. Asimismo, se ha identificado a otro niño que muestra dificultades para mantener la atención durante las explicaciones de la profesora, siendo propenso a distracciones. Este niño también exhibe movimientos como agarrarse la lengua con la mano, aleteos con los brazos o con el resto del cuerpo cuando se requiere atención. No obstante, no se han detectado problemas en sus habilidades sociales en relación con sus compañeros. Además, se ha observado recientemente el caso de una niña que presenta ciertas dificultades en la escritura de algunos números, como el 1, 3, 2 o el 5, así como algunas sílabas reflejadas en el espejo. No obstante, cabe mencionar que esta niña identifica correctamente los números y las sílabas. Por último, se ha identificado a un niño que experimenta dificultades en la pronunciación de ciertos fonemas debido a que sus padres son sordos.

En el ámbito curricular del aula, no se han implementado adaptaciones debido a la reciente aparición de los casos mencionados y a la necesidad de esperar los resultados finales. No obstante, se brindan adaptaciones específicas a aquellos niños y niñas que presenten dificultades, según se considere apropiado en cada momento.

Las relaciones interpersonales entre los alumnos y alumnas son mayormente favorables, tanto dentro como fuera del entorno escolar. Sin embargo, se observa que la mayoría de ellos busca oportunidades para recibir correcciones o castigos por parte del docente. Algunos de ellos demuestran habilidades para resolver conflictos entre ellos mismos, incluso en presencia del profesor/a para mediar la situación. Es importante mencionar que muchos de los estudiantes mantienen relaciones fuera del colegio, ya sea a través de la práctica de deportes comunes, celebraciones de cumpleaños entre compañeros o debido a amistades entre los padres.

4.2. Objetivos

El objetivo general establecido según el DECRETO 37/2022, de 29 de septiembre, que regula la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León, es que los niños y niñas sean capaces de reconocer, expresar y regular progresivamente sus emociones, manifestando sus necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva. Asimismo, se busca promover interacciones sociales

en condiciones de igualdad, valorando la importancia de la amistad, el respeto y la empatía, con el fin de construir su propia identidad basada en valores democráticos y el respeto a los derechos humanos.

Sobre esta base competencial, el objetivo general que se persigue al diseñar e implementar un taller de risoterapia es promover el bienestar emocional y el desarrollo socioemocional de los participantes, a través de la expresión libre y saludable de la risa, así como fomentar la construcción de habilidades tanto sociales, como ligadas a la autoestima y la creatividad. En el contexto específico del taller de risoterapia, el objetivo es que los niños y niñas puedan liberar sus emociones positivas sin preocuparse por factores que las puedan reprimir, brindándoles herramientas para prepararlos en situaciones donde mostrar una actitud de risa puede no ser apropiado, fomentando así una actitud de respeto y responsabilidad. En cuanto a los objetivos específicos, se destacan los siguientes:

- Identificar, expresar y valorar progresivamente sus necesidades y sentimientos, desarrollando un control adecuado sobre sus emociones.
- Fomentar la creatividad, así como la exploración de nuevas formas de aprendizaje, utilizando el humor y la risa como recursos pedagógicos innovadores en las actividades diseñadas.
- Explorar nuevas formas de aprendizaje mediante recursos lúdicos.

Conforme a lo anterior, los contenidos considerados en esta propuesta didáctica son los siguientes:

- El juego como actividad placentera, que proporciona tanto aprendizaje como oportunidades de interacción social. Se enfoca en el juego lúdico como recurso fundamental.
- Herramientas para la identificación, expresión, aceptación y control gradual de las propias necesidades, emociones, sentimientos, vivencias, preferencias e intereses.
- Introducción y familiarización con emociones positivas, centrándose específicamente en la risa.
- Expresión y liberación de emociones positivas a través de la risa.

4.3. Metodología

El presente taller de risoterapia, que se desarrolla en el siguiente apartado, está basado en una metodología centrada en un enfoque competencial, donde el alumnado asume un rol activo en su proceso de aprendizaje y en la construcción de su conocimiento. A través de su actividad física, mental y emocional, los estudiantes observan, manipulan, experimentan, interiorizan, asimilan, se interesan y disfrutan, permitiéndoles desarrollar su comprensión sobre las emociones positivas (por medio de la risa y el humor).

En particular, la metodología se fundamenta en la teoría de Emmi Pikler (1998; Sagastui et al., 2020). Esta teoría se inspira en las ideas de Freud, Spitz, Bowlby, la teoría del apego, el constructivismo y el método Montessori. Pikler (1979; Sagastui et al., 2020) sostiene que los niños necesitan seguridad emocional por parte de los adultos para explorar su entorno de manera autónoma. Según su enfoque educativo, los niños pequeños son felices cuando tienen una relación emocional estable con sus docentes o educadores, sin que esto implique que necesiten que el adulto esté permanentemente a su lado. Es importante que los niños también dispongan de su propio espacio.

En el juego libre, los niños encuentran espacios diseñados según sus necesidades de seguridad y exploración, lo que genera un placer continuo y favorece la actividad lúdica, siempre y cuando estén preparados y abiertos a ella. A través de estas actividades, los niños experimentan pequeñas vivencias enriquecedoras y desarrollan un espacio psicológico donde pueden actuar según sus necesidades internas. Esto les permite aprender de forma intrínseca y regular su comportamiento de manera autónoma, promoviendo el "aprender a aprender".

En resumen, este taller de risoterapia basado tiene como objetivo asegurar que los niños en la etapa de educación infantil satisfagan sus necesidades psicológicas de autonomía, competencia y relación, las cuales desempeñan un papel fundamental en su desarrollo. En términos de las relaciones afectivas, se fomenta que los alumnos se relacionen de diferentes formas en cada etapa evolutiva o en situaciones cotidianas como el juego libre. Además, el entorno físico y psicológico se adapta a sus necesidades para que puedan lograr los resultados deseados, tener un impacto en su entorno y desarrollar su competencia actual. Por último, se busca que los alumnos sean autónomos en diversas circunstancias, según su nivel de desarrollo.

La estrategia metodológica empleada se adapta a los diferentes niveles de desarrollo cognitivo, afectivo y social, así como a los conocimientos previos de los alumnos sobre la risa. De esta manera, se busca un proceso de enseñanza individualizado y globalizado al mismo tiempo, donde los alumnos son protagonistas de su propio aprendizaje en todo momento.

4.4. Temporalización

El taller se desarrollará durante tres semanas, con sesiones programadas para los martes y viernes del mes de junio. La programación de las sesiones se ha establecido considerando las necesidades de los alumnos. Se ha elegido el martes, ya que los alumnos han tenido tiempo de adaptarse nuevamente a la dinámica de clase después del fin de semana, y los viernes, dado que, según sus características, prefieren actividades más relajadas al tratarse del último día de la semana. Asimismo, la programación del taller permite que los alumnos no estén exclusivamente centrados en su realización, sino que puedan seguir una rutina establecida en otros aspectos de su día a día.

Las sesiones se llevarán a cabo en las instalaciones disponibles en el centro, utilizando principalmente el aula habitual de los alumnos, el aula de psicomotricidad y el salón de actos.

Tabla 1. Temporalización de las actividades.

Junio				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
5	6 Vaya Risa tía Felisa	7	8	9 Gafas locas
12	13 Club de la comedia	14	15	16 Abuelos por un día
19	20 Bailes locos	21	22	23 Representación teatral

Fuente: elaboración propia.

4.5.Actividades

El taller se divide en 6 actividades y sigue una estructura que consta de una sesión inicial, 4 sesiones de desarrollo para consolidar los contenidos y una actividad final como cierre del taller. De esta manera, se planea que la última sesión coincida con la actividad destinada a una representación teatral.

La temática del taller se titula "Las Gafas Locas". Normalmente, las gafas se usan para mejorar la visión, pero en esta ocasión, serán utilizadas como señal, como un recurso para que los niños y niñas comprendan que hay un cambio de actividad y que comienza el taller. Al ponerse las gafas, dejan atrás la visión de "estudio" y pasan a una visión de "diversión".

Actividad 1	Vaya risa tía Felisa
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Introducir el concepto de risa para una familiarización de este.• Trabajar la risa mediante el uso de recursos audiovisuales donde se representan situaciones de la vida cotidiana.• Generar situaciones de disfrute, asociadas a la risa.• Fortalecer el bienestar individual, así como la cohesión de grupo (entre iguales y profesor-alumno) mediante la expresión de las emociones.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">• La risa como respuesta emocional y física representada por diferentes medios audiovisuales.• Trabajo en grupo.
Temporalización	Esta actividad tendrá una duración aproximada de 1h.
Recursos materiales, humanos y espaciales	<ul style="list-style-type: none">• Materiales: tarjetas con los dibujos de los diferentes conceptos a trabajar, películas e imágenes seleccionadas.• Espaciales: esta actividad se realizará en el aula habitual de los alumnos debido a que es necesario proyectar la información pertinente.• Personales: para esta actividad necesitaremos una sola profesora. No se dividirá el aula en pequeños grupos, sino que todos juntos formaran uno solo.
Desarrollo de la actividad	Antes de comenzar se les hará unas preguntas relacionadas con la risa como, por ejemplo: ¿Qué es la risa? ¿Sabes lo que significa?

	<p>Posteriormente los alumnos verán varias escenas de películas cotidianas para ellos, donde aparecen personajes riéndose, en momentos lúdicos. Estos deberán identificar quien se ríe, por qué y describir e interpretar el gesto hace.</p> <p>A medida que se van viendo las películas, se realizarán pequeños debates donde se preguntará aquellas cosas que les causa risa, que significa para ellos o que sienten después de haberse reído.</p> <p>Una vez terminada la sección de películas, mediante una serie de imágenes donde aparece gente riéndose, estos deberán identificar las características de la risa. Donde se trabajará la fisiología de esta.</p> <p>Para finalizar, se les volverá a hacer las mismas preguntas que al principio de la actividad para comprobar si han comprendido y entendido las características de la risa como respuesta emocional ante determinadas situaciones.</p>			
Evaluación	Criterios de Evaluación	Cumple	No Cumple	Observaciones
	Interés y motivación en la realización de las actividades.			
	Diferenciación de las características de la risa.			
	Identificación de la risa.			
	Expresión natural de la risa por parte de los alumnos, ante un estímulo gracioso.			
	<p>Instrucciones: Se marcará "√" en la columna "Cumple" si el estudiante ha logrado satisfactoriamente el criterio, o en "No Cumple" si no lo ha logrado. En la columna de "Observaciones", se pueden hacer anotaciones relevantes acerca del desempeño del estudiante en la actividad, tales como la necesidad de más apoyo, progresos destacables, etc.</p>			

Tabla 2. Vaya risa tía Felisa.

Actividad 2	Gafas Locas
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer la creatividad e imaginación mediante el diseño y decoración de las gafas según la identificación de elementos lúdicos. • Fomentar la motricidad mediante el adhesivo de pegatinas y la construcción de las gafas. • Favorecer la expresión de respuestas ligadas a la diversión (como la risa).
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Respuesta de diversión, a través de la risa. • Atención y motricidad fina. • Trabajo en grupo.
Temporalización	La temporalización destinada para esta actividad será de 45 min aproximadamente.
Recursos materiales, humanos y espaciales	<ul style="list-style-type: none"> • Materiales: Plantilla de gafas en cartulinas, lapiceros, pinturas, rotuladores, tijeras, pegatinas y pegamento. • Espaciales: Esta actividad, al igual que la anterior, se realizará en el aula habitual, de tal manera que los alumnos tengan al alcance todos los materiales necesarios para el diseño de sus gafas, además de evitar desplazar todo el material a otro espacio. • Humanos: para esta actividad se necesita una sola profesora, puesto que, al no salir del aula habitual, esta puede controlar mejor las situaciones que puedan surgir. No se dividirá a la clase por grupos.
Desarrollo de la actividad	<p>Antes de comenzar a decorar las gafas se les explicará que cada vez que se el docente sin previo aviso se ponga las gafas, tienen que dejar lo que estén haciendo en ese momento y prepararse para reírse mucho. De tal manera que deben de estar un poco atentos a la tarea que están haciendo y al docente.</p> <p>La actividad consiste en decorar y pintar unas plantillas de gafas con los elementos que elijan según les resulten más o menos lúdicos, potenciando que escojan aquellos de mayor valor lúdico para cada uno.</p>

	Una vez terminadas, tendrán que ponérselas y situarse en el espacio destinado a la asamblea. Después, de uno en uno, tendrán que ir explicando a los compañeros y al profesor/a su decoración.			
Evaluación	Criterios de Evaluación	Cumple	No Cumple	Observaciones
	Diseño de gafas creativas y originales.			
	Interés y motivación en la realización de las actividades.			
	Expresión natural de la risa por parte de los alumnos ante un estímulo gracioso.			
	Expresión de las emociones o inquietudes.			
Instrucciones: Se marcará "√" en la columna "Cumple" si el estudiante ha logrado satisfactoriamente el criterio, o en "No Cumple" si no lo ha logrado. En la columna de "Observaciones", se pueden hacer anotaciones relevantes acerca del desempeño del estudiante en la actividad, tales como la necesidad de más apoyo, progresos destacables, etc.				

Tabla 3. Gafas Locas.

Actividad 3	Club de la Comedia
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Incrementar la expresión oral al hablar en público. • Exploración y experimentación con la expresión de emociones por medio de acciones lúdicas que generen diversión. • Explorar y descubrir diferentes formas de hacer reír a los demás.

	<ul style="list-style-type: none"> • Mitigar los sentimientos de vergüenza asociados a la expresión personal. 			
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Respuesta de diversión, manifestada a través de la risa. • Emociones secundarias: vergüenza. • Comunicación oral y simulación. • Trabajo en grupo. 			
Temporalización	La actividad se llevará a cabo en 1h aproximadamente, puesto que van a salir gran parte del alumnado.			
Recursos materiales, humanos y espaciales	<ul style="list-style-type: none"> • Materiales: Escenario, accesorios, micrófono. • Espaciales: el “Club de la comedia” se llevará a cabo en el aula de psicomotricidad por la amplitud de la que dispone. • Humanos: para esta actividad necesitaremos en principio una sola profesora, pero al ser una actividad algo más compleja, sería necesario contar con la colaboración de algún docente más. Los alumnos podrán elegir si hacerlo en grupo o de manera individual (opcionalmente). 			
Desarrollo de la actividad	<p>En esta actividad se simulará que estamos en un programa de televisión llamado el “Club de la Comedia” donde de manera grupal o individual deberán ir saliendo al escenario y durante 2 min contar un chiste o algo gracioso para ellos. Para reforzar el componente lúdico y las respuestas de diversión (como aumentar la risa del público), estos podrán coger un accesorio que encontrarán en un lateral del escenario y donde nadie los puede ver, de tal manera que sea sorpresa para el público.</p> <p>Una vez hayan salido todos los participantes, se reunirán y valorarán con que participante se han reído más y por qué. El elegido o elegida, obtendrá un pequeño obsequio.</p> <p>Aquellos alumnos/as que no quieran participar a contar algo gracioso, se le ofrecerá el papel del presentador y el de público del programa.</p>			
Evaluación	Criterios de Evaluación	Cumple	No Cumple	Observaciones

	Interés y motivación en la realización de las actividades.			
	Utilización de diferentes recursos para hacer reír a los demás.			
	Implicación en la tarea a realizar.			
<p>Instrucciones: Se marcará "✓" en la columna "Cumple" si el estudiante ha logrado satisfactoriamente el criterio, o en "No Cumple" si no lo ha logrado. En la columna de "Observaciones", se pueden hacer anotaciones relevantes acerca del desempeño del estudiante en la actividad, tales como la necesidad de más apoyo, progresos destacables, etc.</p>				

Tabla 4. Club de la Comedia.

Actividad 4	Abuelos por un día
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer lazos de amistad entre iguales. • Expresar las emociones públicamente mediante recursos lúdicos. • Exploración de diferentes formas de socializar mediante la aplicación de gestos conducentes a la risa. • Exploración de las posibilidades de movimiento corporales.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Respuesta de diversión, manifestada a través de la risa. • Comunicación oral y simulación. • Trabajo en grupo e interacción social.
Temporalización	Esta actividad se puede llevar a cabo en 30 min aproximadamente. Se ampliará o disminuirá el tiempo en función del ritmo de los alumnos/as.
Recursos materiales,	<ul style="list-style-type: none"> • Materiales: No se precisa de ningún material en concreto.

humanos y espaciales	<ul style="list-style-type: none"> • Espaciales: Esta actividad se puede realizar en cualquier espacio, pero en esta ocasión, se realizará en la sala de psicomotricidad. • Humanos: en esta ocasión solo es necesario un docente. En esta ocasión es conveniente dividir al aula en pequeños grupos o parejas. 			
Desarrollo de la actividad	<p>En esta actividad consiste en tener conversaciones con los compañeros como si fueran abuelos y les faltarán los dientes de abajo. Por parejas o tríos deberán meter el labio inferior para dentro “eliminando” así los dientes y hablar con los miembros de su grupo o pareja. Una vez terminadas estas conversaciones, sentarán en círculo donde tendrán que contar como se han sentido realizando esta actividad, pero sin dejar de hablar como los abuelos.</p>			
Resultados	<p>En esta ocasión se pudo llevar a cabo la actividad. Los resultados fueron que les costó entrar en dinámica porque nunca habían hecho una parecida, pero reportaron disfrute con la actividad. Estos se pusieron con los compañeros que mejor se llevaban y alguno le tocó con el que no tenía tanta relación y la conversación fue más distante.</p>			
Evaluación	Criterios de Evaluación	Cumple	No Cumple	Observaciones
	Interés y motivación en la realización de las actividades.			
	Expresión de las emociones públicamente, mediante recursos lúdico-divertidos.			
	Expresión natural de la risa por parte			

	de los alumnos/as ante un estímulo divertido.			
	Adquisición y exploración de diferentes recursos para expresar las emociones.			
<p>Instrucciones: Se marcará "√" en la columna "Cumple" si el estudiante ha logrado satisfactoriamente el criterio, o en "No Cumple" si no lo ha logrado. En la columna de "Observaciones", se pueden hacer anotaciones relevantes acerca del desempeño del estudiante en la actividad, tales como la necesidad de más apoyo, progresos destacables, etc.</p>				

Tabal 5. Abuelos por un Día.

Actividad 5	Bailes Locos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Descubrir y experimentar formas diversas de expresar emociones. • Expresar emociones libremente a través de la danza. • Afianzar las relaciones personales. • Conocer recursos diferentes para expresar las emociones y generar situaciones de diversión. • Experimentar las diferentes habilidades que ofrece nuestro cuerpo.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Respuesta de diversión, manifestada a través de la risa. • Comunicación oral y simulación. • Atención y motricidad gruesa. • Trabajo en grupo e interacción social.
Temporalización	Esta actividad se llevará a cabo en 40 min aproximadamente.
Recursos materiales,	<ul style="list-style-type: none"> • Materiales: se necesitan altavoces para poner las canciones.

humanos y espaciales	<ul style="list-style-type: none"> • Espaciales: el aula necesaria para esta actividad es el aula de psicomotricidad. Es esencial tener un espacio amplio para que los alumnos/as puedan moverse por todo el espacio libremente. • Humanos: para esta actividad se necesita un docente ya que es una actividad que carece de dificultad para dirigir o controlar. En este caso no es preciso dividir al aula en grupos. 			
Desarrollo de la actividad	Para esta actividad se pondrán diferentes canciones y los niños/as tendrán que bailar haciendo los pasos que ellos consideren graciosos. Con el único fin de se expresen y liberen sus emociones negativas y especialmente las positivas.			
Evaluación	Criterios de Evaluación	Cumple	No Cumple	Observaciones
	Interés y motivación en la realización de las actividades.			
	Expresión natural de la risa por parte de los alumnos ante un estímulo que genera diversión.			
	Exploración y conocimiento de las habilidades del cuerpo.			
	Coordinación y seguimiento del ritmo con los movimientos del cuerpo.			
Instrucciones: Se marcará "√" en la columna "Cumple" si el estudiante ha logrado satisfactoriamente el criterio, o en "No Cumple"				

	si no lo ha logrado. En la columna de "Observaciones", se pueden hacer anotaciones relevantes acerca del desempeño del estudiante en la actividad, tales como la necesidad de más apoyo, progresos destacables, etc.
--	--

Tabla 6. Bailes Locos.

Actividad 6	Un teatro para morirse de Risa.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la participación de las familias. • Afianzar la relación familia-escuela y docente-familia. • Impulsar el trabajo en equipo y cooperativo. • Incrementar la imaginación mediante la elaboración de una historia y cuento.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Respuesta de diversión, manifestada a través de la risa. • Comunicación oral y simulación. • Atención y motricidad. • Coordinación y trabajo en equipo.
Temporalización	Debido a que esta actividad se llevará a cabo el último día de cole a modo de despedida del curso y del taller, el único requisito será que las obras no excedan los 20 min aproximadamente.
Recursos materiales, humanos y espaciales	<ul style="list-style-type: none"> • Materiales: Los materiales que precisen cada grupo para llevar a cabo su representación. Por ejemplo: disfraces, decorado casero, cartulinas. • Espaciales: Esta actividad se llevará a cabo en el salón de actos del centro, puesto que presenta un gran espacio para realizar funciones de esta índole. • Humanos: para esta actividad se contará con la colaboración de las familias y de los docentes que se ofrezcan voluntarios a ayudar. Además, se dividirá al aula en 4 grupos, 3 de ellos formado por 6 miembros y otro de 5 miembros.
Desarrollo de la actividad	Para finalizar este taller de risoterapia, se realizará un festival de teatro en el que se contará con la colaboración de las familias. De tal manera, que el docente se pondrá en contacto con estas a través de

	<p>la plataforma Teams donde se les explicará las reglas de la elaboración de la historia y del teatro o dialogo en sí.</p> <p>Estas reglas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La actuación o interpretación no debe superar los 20 minutos. - Tanto la historia como la representación tiene que tener una base cómica o divertida. - Respecto a los materiales, todos deberán traer su propio decorado y vestimenta adecuada a la historia que se relata. - La historia y representación deberá estar dotada de originalidad y regirse por el respeto, debiendo fundamentar las situaciones cómicas en elementos no hirientes para con características personales, sociales, religiosas, etc. <p>Se generarán 4 grupos y, como se menciona previamente, crearán una historia o cuento que después tendrán que representar en el “Festival del teatro: Una obra para morir de risa”.</p> <p>Un jurado compuesto por alumnos, profesores y familias, deberán evaluar cual ha sido la historia más divertida. El ganador obtendrá el premio a la “Mejor obra para morir de risa”.</p>			
Evaluación	Criterios de Evaluación	Cumple	No Cumple	Observaciones
	Interés y motivación en la realización de las actividades.			
	Coordinación y comunicación con las familias.			

	Realización de una obra cómica y divertida.			
	Participación activa de todos los miembros del grupo.			
<p>Instrucciones: Se marcará "√" en la columna "Cumple" si el estudiante ha logrado satisfactoriamente el criterio, o en "No Cumple" si no lo ha logrado. En la columna de "Observaciones", se pueden hacer anotaciones relevantes acerca del desempeño del estudiante en la actividad, tales como la necesidad de más apoyo, progresos destacables, etc.</p>				

Tabla 7. Un teatro para morirse de risa.

4.6. Adaptaciones

El presente taller no precisa de ninguna adaptación, puesto que las actividades planteadas están diseñadas teniendo en cuenta las necesidades y características específicas de cada niño/a. Además, en el caso de que algún niño/a requiera de algún tipo de adaptación, éstas son fáciles de adaptar ya que no requieren de normas o reglas estrictas.

Teniendo en cuenta la legislación vigente expuesta en el *DECRETO 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León*, la situación de aprendizaje debe integrar a la totalidad del alumnado, sin ser necesario de primera estancia la realización de adaptaciones o diseños especializados. El modelo DUA (Diseño Universal para el Aprendizaje) ofrece la selección de situaciones o actividades elaboradas teniendo en cuenta la diversidad que esté presente en el aula, estimulando la creación de diseños flexibles que contengan actividades con distintos niveles de complejidad y permitan la elección de diversos caminos de aprendizaje y alternativas como vía para atender a las necesidades educativas, generales y específicas del alumnado.

4.7. Evaluación

La evaluación en esta propuesta de intervención se llevará a cabo a través de un pequeño cuestionario inicial de 5 preguntas. El objetivo de este es observar la evolución de los alumnos/as antes de comenzar el taller y una vez finalizado. Este mismo cuestionario se repetirá al final del taller para evaluar la evolución de los alumnos. El cuestionario tiene un enfoque grupal, donde el docente registrará la respuesta más frecuente entre los alumnos. Además, se realizará una evaluación final de la propuesta y su desarrollo utilizando una rúbrica, con el objetivo de mejorar la intervención. Para concluir, los alumnos realizarán una autoevaluación de su participación en el taller utilizando una diana de evaluación.

Tabla 8. Cuestionario inicial y final

<i>¿Qué es la risa?</i>	
<i>¿Qué es el humor?</i>	
<i>¿Por qué os reís?</i>	
<i>¿Qué sentís cuando os reís?</i>	

Fuente: elaboración propia.

Así mismo, se pretende evaluar tanto la propuesta de intervención como el desarrollo de la misma (ver tabla siguiente). Mediante una rúbrica de evaluación se evaluarán los ítems o puntos importantes de la propuesta como son: la metodología, los objetivos, temporalización, actividades y evaluación de las actividades. En función de los objetivos cumplidos en cada ítem, estos se evaluarán como excelente, regular y mal, siendo este último la categoría inferior.

Tabla 9. Rúbrica de evaluación

	Excelente	Regular	Mal
Metodología	Los aspectos que se exponen en la metodología son convenientes para los destinatarios que va dirigida la intervención.	Se cumplen la mitad de los aspectos que se exponen en la metodología son	Un único aspecto expuesto en la metodología es adecuado para el alumnado.

		convenientes para el alumnado	
Objetivos	Los objetivos planteados para la propuesta se cumplen.	La mitad de los objetivos se cumple.	Un único objetivo se cumple.
Temporalización	Es adecuada tanto para la realización de la actividad como de la intervención. Asimismo, se cumple y es adecuada para el alumnado al que va dirigida.	Es parcialmente adecuada tanto para la realización de la intervención y de las actividades. Su cumplimiento se encuentra fuera de la intervención.	No es adecuada para el alumnado al que va dirigida la intervención, ni para su aplicación y tampoco se cumple dentro de esta.
Actividades	Las actividades programadas son adecuadas y cumplen con las necesidades específicas de los alumnos a los que va dirigida la propuesta.	Son parcialmente adecuadas y no todas cumplen con las necesidades específicas de los alumnos a los que va dirigida la propuesta.	No son adecuadas ni cumplen con las necesidades específicas de los alumnos a los que va dirigida la propuesta.
Evaluación	Cumple satisfactoriamente con las necesidades del docente y la recogida de datos por parte de los alumnos a los que va dirigida la propuesta es adecuada.	Cumple parcialmente con las necesidades del docente y la recogida de datos por parte de los alumnos a los que	No cumple con las necesidades y la recogida de datos no es adecuada.

		va dirigida carece de información.	
--	--	------------------------------------	--

Fuente: elaboración propia.

La evaluación tanto de la propuesta de intervención como el desarrollo, son aspectos necesarios para una valoración adecuada. La recopilación de datos se realizará mediante la observación del docente, garantizando que los alumnos no se sientan juzgados y que sus expresiones emocionales no se vean afectadas.

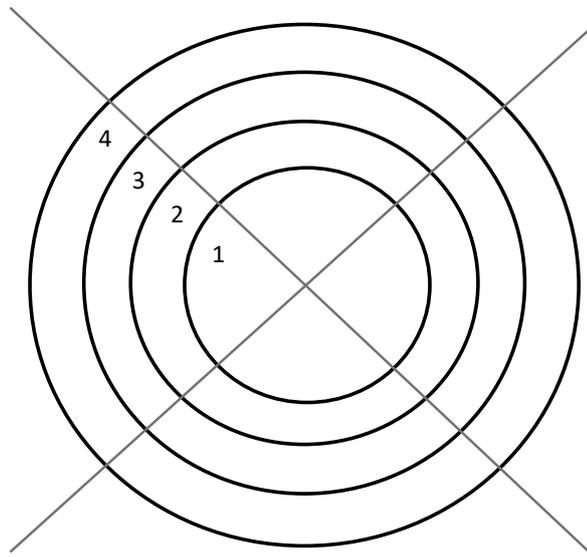


Figura 1: Diana de Autoevaluación. Fuente: elaboración propia.

La diana de evaluación se evalúa del 1 al 4, siendo 4 la puntuación más alta. Los niños/as tendrán que colorear los espacios en función de la participación que consideren. Por ejemplo, si el alumno/a considera que su participación ha sido buena, tendrá que rellenar todo el recuadro correspondiente al ítem de participación. Los ítems para la diana de evaluación serían:

- Participación en las actividades.
- Expresión de las emociones con los demás.
- Comodidad en la realización de las actividades tanto con uno mismo como con los demás.
- Participación de las familias en el taller.
- Expresión de emociones positivas como la risa.

5. Conclusiones

En este apartado se resalta la relevancia de integrar el humor y la risa como herramientas pedagógicas en las aulas de Educación Infantil debido a sus efectos positivos en el desarrollo evolutivo y educativo de los niños y niñas. Es imprescindible comprender exhaustivamente los beneficios y ventajas que estas estrategias ofrecen como recursos didácticos, a fin de implementar intervenciones adecuadas y adaptadas a las necesidades e intereses de los alumnos, considerando además la problemática específica del entorno escolar. Asimismo, se debe garantizar la preservación de la integridad emocional de los alumnos durante el proceso. Es importante tener en cuenta que la implementación de estas estrategias no se sujeta a reglas o normas rígidas, ya que su ejecución puede verse influenciada por la motivación y receptividad de los estudiantes.

Cabe mencionar que la propuesta planteada no pudo ser ejecutada en un contexto real, no obstante, se presenta como un recurso didáctico para ser aplicado en futuras aulas de un entorno escolar genuino. Se debe destacar que este enfoque se basa en una experiencia práctica, y algunas de las actividades propuestas se llevaron a cabo de manera independiente a la elaboración de este informe, respaldadas por datos que respaldan parcialmente las teorías mencionadas.

Es relevante subrayar la metodología propuesta basada en la teoría de Pikler, que sostiene que la risa fomenta la generación de confianza y afecto entre los docentes y los alumnos, lo que a su vez promueve la autonomía en la ejecución de tareas por parte de los estudiantes.

Como se ha detallado previamente, el uso del humor y la risa conlleva beneficios significativos no solo para la salud, sino también para las relaciones sociales de los niños con su entorno cercano. Además, se ha evidenciado su influencia positiva en el desarrollo de las capacidades cognitivas de los estudiantes, favoreciendo su desempeño en las tareas educativas.

Es fundamental reconocer que los docentes poseen las habilidades y herramientas necesarias para llevar a cabo una enseñanza efectiva. Disponen de diversas metodologías para alcanzar sus objetivos y metas, ya sea fomentando la formación de individuos

críticos y divertidos dentro de la sociedad o propiciando la conformidad y la incompetencia.

En conclusión, el empleo del humor y la risa cumple con los requisitos esenciales para crear un entorno educativo en el que prime la alegría y el entusiasmo por el aprendizaje.

5.1.Cumplimiento de los objetivos

Los objetivos establecidos para este trabajo no se han logrado alcanzar completamente de acuerdo a las expectativas planteadas. Sin embargo, los resultados obtenidos a partir de la experiencia en prácticas han permitido respaldar los argumentos planteados en la propuesta de intervención y abordar una problemática común en numerosos centros educativos a nivel mundial.

El objetivo general ha sido cumplido, ya que se ha llevado a cabo el diseño de la intervención, incluyendo las actividades y todos los aspectos relacionados. Es importante mencionar que la implementación en un entorno real, como se mencionó anteriormente, ha dificultado la recopilación de datos necesaria para la investigación inicialmente planteada.

En relación a lo anterior, diversos factores han impedido que los maestros y maestras puedan llevar a cabo gran parte de su programación, ya que la integridad emocional de los alumnos es la prioridad fundamental en el contexto educativo. En ocasiones, es recomendable posponer una actividad en lugar de forzar a un alumno a participar en ella cuando su estado emocional se ve afectado por estímulos negativos.

Esta metodología o taller no solo resulta beneficioso para el rendimiento de los alumnos, sino también para el de los docentes. Un docente divertido y alegre contribuye a crear un ambiente de confianza, respeto y, sobre todo, alegría en el aula.

En relación a los objetivos planteados para la intervención, su desarrollo ha tenido en cuenta las necesidades, intereses y espacios disponibles en un centro educativo.

5.2.Aportaciones y limitaciones

En términos de las contribuciones y limitaciones identificadas en el presente proyecto, es esencial señalar la impracticabilidad de implementar la intervención

propuesta en un entorno de aula real, tal y como se había conceptualizado inicialmente. La concepción inicial del proyecto contemplaba la implementación de la intervención en un aula de prácticas, lugar donde emergió la idea original de esta iniciativa.

Se detectaron insuficiencias relacionadas con la precisión de la planificación temporal, los recursos seleccionados y la ejecución de las actividades, factores que han impedido una intervención efectiva.

A pesar de estas limitaciones, la propuesta articulada presenta contribuciones significativas tanto para los estudiantes como para los profesionales de la enseñanza. En un ambiente educativo caracterizado por su rigidez, normas y autoridad institucional, la presente propuesta infunde un elemento de alegría y diversión. Además, el enfoque principal de esta propuesta ofrece una serie de ventajas tanto para la salud física como para el desarrollo educativo y evolutivo del alumnado.

Dada la diversidad de contenidos que se pueden abordar a través de la utilización del humor y la risa, se ha buscado desde el inicio una definición de objetivo clara y específica, evitando ambigüedades. Además, dado que el tema es amplio, la implantación de terapia de risa en el aula puede ser ajustada y modificada de acuerdo a las necesidades específicas, gracias a su naturaleza flexible.

En resumen, la introducción del humor y la risa permite que los entornos educativos y otros contextos adquieran un aprendizaje y comprensión del entorno más enriquecedor en comparación con las metodologías y recursos convencionales. En el futuro, es concebible que la risa y el humor puedan asumir un papel dominante en la sociedad, paralelamente a la prevalencia actual de las tecnologías.

5.3. Futuras líneas de intervención/investigación

En relación con las futuras direcciones de investigación, resulta conveniente y necesario profundizar en el análisis de las repercusiones educativas y evolutivas que conllevan las metodologías tradicionales en comparación con las innovadoras, como la implementación del humor y la risa, abordadas en esta propuesta de intervención.

La comunidad educativa, y particularmente los docentes, tienden a tener profundamente arraigadas las metodologías tradicionales, lo cual a veces puede

obstaculizar la exploración y adopción de enfoques innovadores y experimentales, y su impacto en las habilidades cognitivas de los alumnos.

La educación puede actuar como un instrumento tanto de construcción como de destrucción. Los profesionales de la educación infantil deben ser conscientes de que las enseñanzas impartidas a sus alumnos en el período de 3 a 6 años podrían tener efectos perdurables a lo largo de la vida del individuo. Por ello, es imperativo destacar la necesidad de investigaciones profundas sobre metodologías que permitan a todos los miembros de la comunidad educativa diseñar un sistema en el que las emociones de cada individuo sean cuidadas y protegidas de cualquier juicio o burla que pueda poner en riesgo su integridad.

Para concluir, es fundamental que las instituciones responsables de formar a los futuros docentes mantengan como principios irrenunciables el cuidado de la salud emocional de cada uno de los estudiantes que forman parte de estas instituciones. Es igualmente crucial incluir en la formación docente herramientas como la comunicación emocional, técnicas para aprender a escuchar eficazmente y, de manera preeminente, recursos para propiciar la risa y la diversión como respuestas y estados individuales que pueden potenciar los procesos de aprendizaje y el desarrollo integral del alumnado.

6. Referencias bibliográficas

- Alarcón Guamanquispe, D. C. (2013). *La risoterapia y su influencia en el desarrollo de la personalidad de los niños de primer año de educación básica de la escuela fiscal "humberto albornoz" del cantón ambato provincia Tungurahua* [Trabajo Fin de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio institucional http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/4024/1/tp_2011_221.pdf
- Bericat, E. (2012). Emociones. *Sociopedia.isa*, 1-13. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/47752/DOIEmociones.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Candalija Querol, A. (2021). *El desarrollo de la autoestima en la hospitalización infantil*. [Trabajo Fin de Grado, Universidad Zaragoza]. Google académico. <https://zaguan.unizar.es/record/108823>
- Decreto 37/2022, 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León. *BOCYL*, 190, de 30 de septiembre de 2022. <https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-1.pdf>
- Dunbar, R. I., Baron, R., Frangou, A., Pearce, E., Van Leeuwen, E. J., Stow, J., ... y Van Vugt, M. (2012). Social laughter is correlated with an elevated pain threshold. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 279(1731), 1161-1167.
- Fernández Solís, J. D. (2003). El sentido del humor como recurso pedagógico: Hacia una didáctica de las didácticas. *Pulso* (26), 143-157.
- Garanto, J. (1983). *El sentido del humor y las actitudes hacia sí mismo, Índice de maduración personal en educadores*. [Tesis doctoral inédita, Universidad de Barcelona]. Dialnet <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=135183>
- González, C. (2013). *El valor pedagógico del humor en educación infantil* [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Valladolid]. Google académico. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/4736>
- Jáuregui Narváez, E. y Fernández Solís, J. D. (2009). Risa y aprendizaje: el papel del humor en la labor docente. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 203-215. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3098232>

- Jiménez Mogollón, C. (2018). *Así es mi corazón* [Trabajo fin de grado, Universidad Pontificia Comillas]. Google académico. <http://hdl.handle.net/11531/23676>
- Losada, A., V. y Lacasta, M. (2019). Sentido del Humor y sus Beneficios en Salud. *Calidad de Vida y Salud*, 12 (1), 2-22. <https://www.aacademica.org/analia.veronica.losada/44>
- Marcos Palomino, C. M. (2017). *Valoración de la eficacia de la risoterapia en pacientes diagnosticados de cáncer primario en tratamiento con quimioterapia*. [Trabajo Fin de Grado, Universidad Pontificia de Comillas]. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/33359>
- Martín Camacho, J. M. (2005). El humor y la dimensión creativa en la psicoterapia. *Psicodebate. Psicología Cultura y Sociedad*, 6, 45-58.
- Martineau, W. H. (1972). A model of the social functions of humor. En J. H. Goldstein, y P. E. McGhee (Eds.), *The psychology of humor* (pp. 101-125). Academic Press.
- Medina, L. E. (1992). *Comunicación, humor e imagen. Funciones didácticas del dibujo humorístico*. Editorial Trillas.
- Panksepp, J. (2005). «*Beyond a Joke: From Animal Laughter to Human Joy?*» (2005, junio 10). [Presentación oral]. Annual Meeting of the Rapaport-Klein Study Group. Stockbridge, MA, EEUU.
- Pikler, E. (1979). Importancia del movimiento en el desarrollo de la persona. *La Hamaca*, 9, 31-42. Trad.
- Poseck, B. V. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 3-8.
- Rodríguez, A., e Idígoras, J. (2002). *El valor terapéutico del humor*. Descleé de Brouwer.
- Sagastui, J., Herrán, E., y Anguera, M. T. (2020). Una observación sistemática de los educadores de la primera infancia que acompañan el libre de los niños pequeños en la escuela infantil Emmi Pikler: comportamientos instrumentales y su valor relacional. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01731>
- San José Lera, J. (2016). Homo ridens. Procedimientos teatrales de la risa en las farsas profanas de Lucas Fernández. *Criticón*, 126, 31-52.
- Vigara, Ana (1998). *El chiste y la comunicación lúdica: lenguaje y praxis*. Especulo.

Villanueva, L. T., Poulsen, P. G., Isakson, P. P. y Sotomayor, P. P. (2009). La Evaluación del Sentido del Humor. *Series Investigación Clínica en Terapia de Pareja (2)*, 3-27.

Wanzer, M. B., Frymier, A. B. y Irwin, J. (2010). An explanation of the relationship between instructor humor and student learning: Instructional humor processing theory. *Communication education*, 59(1), 1-18.