



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), noviembre-diciembre 2024,
Volumen 8, Número 6.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6

**RISA Y APRENDIZAJE:
COMO EL HUMOR Y LA RISA TRANSFORMAN
EL ENTORNO EDUCATIVO**

**LAUGHTER AND LEARNING:
HOW HUMOR AND LAUGHTER TRANSFORM
LIFE EDUCATIONAL ENVIRONMENT**

Ma. Guadalupe Abarca Vázquez

Formación Docente Puebla del Instituto Mexicano del Seguro Social

Marina Rugerio Ramos

Formación Docente Puebla del Instituto Mexicano del Seguro Social

Irma Aidé Barranco Cuevas

Formación Docente Puebla del Instituto Mexicano del Seguro Social

Luz Karina Ramírez Dueñas

Formación Docente Puebla del Instituto Mexicano del Seguro Social

Miriam Cabrera Jimenez

Formación Docente Puebla del Instituto Mexicano del Seguro Social

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.15110

Risa y Aprendizaje: Como el Humor y la Risa Transforman el Entorno Educativo

Ma. Guadalupe Abarca Vázquez¹abarcavazquezmg@gmail.com<https://orcid.org/0009-0001-7425-1473>Centro de Investigación Educativa y
Formación Docente Puebla del Instituto
Mexicano del Seguro Social
México**Marina Rugerio Ramos**maryrugerio74@gmail.com<https://orcid.org/0000-0001-9471-604X>Centro de Investigación Educativa y
Formación Docente Puebla del Instituto
Mexicano del Seguro Social
México**Irma Aidé Barranco Cuevas**aidebc@hotmail.com<https://orcid.org/0000-0002-4634-0487>Centro de Investigación Educativa y
Formación Docente Puebla del Instituto
Mexicano del Seguro Social
México**Luz Karina Ramírez Dueñas**luzkramirez@gmail.com<https://orcid.org/0000-0003-4690-9618>Centro de Investigación Educativa y
Formación Docente Puebla del Instituto
Mexicano del Seguro Social
México**Miriam Cabrera Jimenez**miriamcj2015@hotmail.com<https://orcid.org/0000-0002-2042-5837>Centro de Investigación Educativa y
Formación Docente Puebla del Instituto
Mexicano del Seguro Social
México

RESUMEN

La educación debe plantear estrategias originales y creativas que favorezcan el aprendizaje. La propuesta de este artículo es que se integren intervenciones como el yoga de la risa y la risoterapia en el ambiente educativo teniendo en cuenta los beneficios que conllevan. Las emociones agradables se relacionan con el desarrollo de la atención, la acción, mejorando los recursos físicos, cognitivos y sociales del ser humano siendo de gran importancia que se desarrollen en el ámbito educativo. Por el contrario, las repercusiones que tienen las emociones negativas como la ansiedad, la ira o la vergüenza, genera una baja activación trayendo como consecuencia la desesperanza y el aburrimiento, esto altera la atención, la motivación, el pensamiento, procesamiento de la información y el rendimiento académico. También se encontró que los efectos del estrés están asociados a un aumento del cortisol y a mayor grado de cortisol, menor aprovechamiento escolar. Por lo que es necesario que dentro del aula se generen estrategias didácticas a fin de reducir los efectos nocivos del estrés. Para la psicología positiva las emociones positivas se pueden cultivar, y a través de la risoterapia y el yoga de la risa se puede lograr.

Palabras clave: yoga de la risa, risoterapia, enseñanza terapéutica

¹ Autor principal.

Correspondencia: maryrugerio74@gmail.com

Laughter and Learning: How Humor and Laughter Transform Life Educational Environment

ABSTRACT

Education must propose original and creative strategies that promote learning. The proposal of this article is that interventions such as laughter yoga and laughter therapy be integrated into the educational environment taking into account the benefits they entail. Pleasant emotions are related to the development of attention, action, improving the physical, cognitive and social resources of the human being, and it is of great importance that they are developed in the educational field. On the contrary, the repercussions of negative emotions such as anxiety, anger or shame generate low activation, resulting in hopelessness and boredom. This alters attention, motivation, thinking, information processing and academic performance. It was also found that the effects of stress are associated with an increase in cortisol and the higher the level of cortisol, the lower school achievement. Therefore, it is necessary that teaching strategies be generated within the classroom in order to reduce the harmful effects of stress. For positive psychology, positive emotions can be cultivated, and through laughter therapy and laughter yoga it can be achieved.

Keywords: laughter yoga, laughter therapy, therapeutic teaching

Artículo recibido 02 noviembre 2024

Aceptado para publicación: 28 noviembre 2024



INTRODUCCIÓN

Este estudio se basa en una revisión sistemática de la literatura existente sobre la risa y el humor y su efecto para reducir el estrés en contextos educativos. Además de la reducción del estrés la risa y el humor tienen múltiples beneficios a nivel cognitivo, físico y relacional.

La educación debe plantear estrategias originales y creativas que favorezcan el aprendizaje. La propuesta de este artículo es que mediante la fundamentación que se encontró en la revisión de la literatura se integren intervenciones como el yoga de la risa y la risoterapia en el ambiente educativo teniendo en cuenta los beneficios que conllevan. La mayoría de los estudios encontrados han tenido aplicación en el área de la salud y en cuanto al entorno educativo no hay evidencias científicas que hablen de este tema.

Ciertas actividades académicas pueden generar estrés como son: entregas de trabajo, exámenes, exposiciones o el aprendizaje de temas complejos lo que puede repercutir en la salud física y mental. Los efectos del estrés están asociados a un aumento del cortisol y a mayor grado de cortisol, menor rendimiento académico. Por lo que es necesario que dentro del aula se generen estrategias didácticas a fin de reducir los efectos nocivos del estrés. Permitiendo también beneficiarse de otras bondades que ofrecen la risoterapia y el yoga de la risa.

Dentro de las premisas de la psicología positiva se encuentra que las emociones positivas se pueden cultivar. De acuerdo a las fortalezas y virtudes que promueve la psicología positiva se encuentra el sentido del humor. Pretendiendo así que el alumno mejore en su desempeño académico y se reduzcan los efectos del estrés. También es necesario considerar que para alcanzar el bienestar y la consecución de logros se requiere equilibrar los afectos positivos como el placer, entusiasmo y satisfacción con los eventos estresantes y las adversidades que enfrentamos en diversos momentos de la vida para alcanzar un funcionamiento óptimo.

Este estudio busca implementar estrategias basadas en la risa y el sentido del humor en el contexto educativo, principalmente en el nivel superior.

Dentro de los objetivos que marcarán el propósito del estudio está el identificar como la risa favorece el aprendizaje, concientizar al lector la importancia de implementar estas estrategias en la educación y motivar a realizar investigación en este tema.



METODOLOGÍA

Se examinaron artículos científicos de acceso directo en Pub Med, google académico, Redalyc. También se consideraron estudios que aplicaron intervenciones en risoterapia y yoga de la risa tomando en cuenta los resultados obtenidos. El diseño es de tipo descriptivo, se busca obtener información detallada y precisa sobre las opiniones, actitudes y comportamientos de los estudiantes en relación con la educación emocional.

Mediante un análisis minucioso de los datos cualitativos, este estudio pretende lograr una comprensión profunda y contextualizada de la influencia del humor y la risa en el proceso de enseñanza-aprendizaje, proporcionando información valiosa para la implementación de estrategias didácticas que sean de utilidad para reducir el estrés y potencializar el rendimiento de los estudiantes.

Antecedentes Históricos

La risa ha sido utilizada en muchas culturas, desde hace 4000 años, en la India y en China, había templos sagrados donde las personas se reunía para reírse. Aristóteles decía que al nacer no somos personas hasta que no reímos y para Platón la relación del humor se daba en el transcurso de enfermedad (Suoto P., 2024).

Darwin explicaba que la causa más común de que se genere la risa se debe a que cuando algo incongruente o inexplicable sucede se produce sorpresa y cierta superioridad (Jinich, 1978)

Christian R. menciona en su artículo que el pionero de la risoterapia fue Rubelais, considerado como el primer médico que aplicó la terapia de la risa en forma seria en el siglo XVI. Para Freud la risa es una forma de eliminar la tensión interna (Gutiérrez de Piñeres-Botero et al., 2022), resaltó que las carcajadas tienen el poder de liberar la energía negativa, lo cual ha sido demostrado científicamente, ya que la corteza cerebral genera la liberación de impulsos eléctricos negativos un segundo después de reír (Calderón Franco & López, 2019).

Fue William F. Fry el primero que estudió la risa de manera científica y creó el término gelotología (Savage et al., 2017). La gelotología es la disciplina que se encarga del estudio de los efectos fisiológicos y psicológicos de la risa (Meier et al., 2021).



Aplicaciones al ámbito educativo

Dentro de la psicología positiva desarrollada por Selligman donde los temas de estudio son el bienestar, el humor, el flujo, el optimismo, la creatividad, la resiliencia, las fortalezas humanas, la inteligencia emocional, mindfulness o atención plena, (Bisquerra Alzina et al., 2017), encontramos que son de suma importancia en el ámbito educativo ya las emociones agradables se relacionan con el desarrollo de la atención, la acción, mejorando los recursos físicos, cognitivos y sociales del ser humano. (Montañez Sánchez, 2018). Las emociones positivas que se asocian al humor se pueden ver reflejadas en el cerebro a través de una resonancia magnética donde podemos observar que el humor causa activación en el sistema de recompensa dopaminérgico mesolímbico y las recompensas conducen a experiencias positivas como las emociones positivas y la alegría. (Bartzik et al., 2021).

La risa facilita la enseñanza, favorece la adaptación a situaciones socialmente incómodas. Permite exteriorizar emociones y sentimientos, propiciando una sensación de bienestar, fortalece las relaciones interpersonales, la autoestima, la comunicación, induce a experimentar emociones como la esperanza y genera actitudes positivas como optimismo, amabilidad y la confianza y aumenta la creatividad; mejora la sensación de bienestar y el estado de ánimo del alumno. Además, puede funcionar como estrategia de afrontamiento, permitiendo la aceptación de la realidad de una manera más adaptativa, reduce el estrés y el insomnio (Sis Çelik & Kılınc, 2022).

Tomando en cuenta al modelo de educación basada en competencias las cuales se componen de un conjunto de habilidades, conocimientos, actitudes y valores (Ramírez-Díaz, 2020). podemos considerar que es de gran importancia el componente actitudinal en la educación. El buen humor puede considerarse como una actitud favorable para el aprendizaje, ya que, al expresarse este como una emoción manifestado con la risa, facilitan la memoria y favorecen la sinapsis cerebral, que como consecuencia genera el aprendizaje (Fernández Poncela, 2012). Así mismo, la risa y el humor favorecen la comunicación, facilitan y optimizan el proceso de enseñanza-aprendizaje, favorecen el razonamiento, la creatividad, incluso la resiliencia psicosocial ante las dificultades de la vida (Fernández P, 2021). Aunado a esto el humor influye en la evaluación de la eficacia personal. El nivel de autoeficacia percibida aumenta ante el buen humor y disminuye ante el mal humor (Ruiz Gómez et al., 2005).



Por lo tanto, podemos afirmar que los estados emocionalmente positivos aumentan la percepción de autoeficacia (Perandones et al., 2016). De acuerdo con la teoría sociocognitiva de Bandura esto tiene gran importancia ya que la autoeficacia está relacionada con la autopercepción que los alumnos tienen en relación con su capacidad para realizar diversas actividades, lo cual influye en la persistencia, el esfuerzo, el nivel de motivación y las metas que requieren los entornos educativos (Yevila Alarcón, 2020). Siendo el sentido del humor lo que despierta el interés y el entusiasmo por el tema en el que el estudiante está aprendiendo. En general para Jáuregui Narváez, 2012 los efectos beneficiosos del humor se dan a nivel fisiológico, psicológico, interpersonal, social y también de productividad (Fernández Poncela, 2019).

Contrario a lo anterior es necesario considerar las repercusiones que tienen las emociones negativas como la ansiedad, la ira o la vergüenza, las cuales generan una baja activación trayendo como consecuencia la desesperanza y el aburrimiento, que alteran la atención, la motivación, el pensamiento, procesamiento de la información y el rendimiento académico (Anzelin, I. et al., 2020). Por lo tanto, los estudiantes con mayor nivel de estrés van a presentar resultados más bajos a su rendimiento académico habitual (Calatayud Mendoza et al., 2022).

Tomando en cuenta la definición de estrés, como un conjunto de respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales donde la situación es vista por la persona como intimidante, y que percibe que está en riesgo su integridad a nivel orgánico o psicológico. Y el estrés está relacionado con los niveles de cortisol (Cardona et al., 2019). León J. (2019)

Existe una relación inversa, entre rendimiento académico y estrés, a un nivel de rendimiento académico más bajo, le corresponde un mayor grado estrés y un nivel moderado de estrés conlleva a un rendimiento académico alto, y esto puede ser debido a un mejor control del estrés (Espinosa-Castro et al., 2020). Por esta razón, es necesario introducir estrategias que contribuyan a elevar el rendimiento académico y a disminuir el estrés. Uno de los elementos que se ha reconocido por su utilidad para reducir el estrés y la ansiedad, es la risa, lo que puede ser explicado porque suprime la epinefrina, el cortisol y el ácido 3,4-dihidroxifenilacético (Shi et al., 2024).

Aunado a esto es importante considerar como las emociones influyen significativamente en la memoria, en algunos casos para fortalecerla como en las experiencias alegres y en otros para obstaculizarla como



en el caso del estrés en cuyo estado se segregan hormonas como el cortisol que afecta al hipocampo, que es el área encargada de la memoria, afectándose también la neurogénesis del hipocampo (Saavedra Torres et al., 2015).

Recientemente en el campo académico varios autores han propuesto integrar el humor y el juego en la práctica educativa, afirmando que es precisamente de esta forma como aprendemos de manera natural (Carbelo & Jáuregui, 2006).

La risa produce beneficios fisiológicos como una mayor oxigenación, relajación muscular y mejora el funcionamiento mental. Estos cambios fisiológicos se asocian con beneficios psicológicos como son el aumento del humor positivo y la disminución de la tensión muscular ya que la risa reduce los niveles de estrés porque disminuye el cortisol, una hormona que en exceso puede dañar las neuronas del hipocampo, lo que genera afectaciones en el aprendizaje y la memoria (Martínez Cartagena & Villa Soto, 2018). Las experiencias alegres permiten mejorar las funciones cognitivas, activan del sistema de recompensa y la conexión de conceptos distantes (Nguyen & Andresen, 2023).

Además de que el humor tiene el efecto de agilizar los procesos de aprendizaje también presenta beneficios sociales ya que mejorar la relación entre profesor estudiante (Ruiz Dodobara, 2005). Es por medio del humor que podemos generar una vía por la cual se puede beneficiar el ambiente dentro del aula, aplicando el humor de forma positiva y favoreciendo que los alumnos disfruten el aprendizaje debido a que el profesor y su relación con él es agradable (Sevilla Moreno & López Martínez, 2009). Dentro del ambiente académico es importante considerar que reír juntos tiene la ventaja de aliviar problemas a nivel social como el acoso escolar, el aislamiento o la agresividad en general. (Van Der Wal & Kok, 2019).

Retomando a la psicología positiva, esta tiene una línea de investigación que está centrada en las virtudes y fortalezas de las personas, que son consideradas como rasgos positivos de personalidad. Dentro de estas virtudes se encuentra la trascendencia, la cual incluye como fortaleza el humor y es reconocida como la capacidad de ver con alegría lo incongruente, visualizando la adversidad de manera benigna y provocando la risa en los demás o en uno mismo (Martínez Martí, 2006).

Para Bisquerra y Hernández la psicología positiva y el desarrollo del bienestar deben ser considerados en la educación (Campo Moraga, 2020).



El humor tiene una función didáctica ya que el humor mejora y enriquece los procesos de enseñanza-aprendizaje, favoreciendo que los docentes presenten los contenidos de una manera motivadora y entretenida. Así mismo el humor ayuda en la construcción y selección de proyectos socioeducativos que refuerzan el aprendizaje significativo. El humor permite un ambiente propicio para trabajar de manera relajada y colaboradora. Además de permitir a los educadores resolver los conflictos que se generan habitualmente. Todo ello contribuye a fomentar la salud mental de todos los involucrados en el aula. Fernández AM. (2019).

Teniendo en cuenta lo anterior y retomando los efectos benéficos de la risa sobre la capacidad de afrontamiento ante situaciones difíciles como puede ser la complejidad del proceso de aprendizaje y las demandas académicas, podemos ver que a nivel fisiológico se ejercitan y relajan los músculos, existe mayor oxigenación al estimular la respiración, reduce las concentraciones de hormonas del estrés en la sangre, mejora la circulación y las funciones cognitivas. Osorio JA (2019). Además, diversos autores resaltan los efectos positivos de la risa, entre ellos se encuentra que aumenta la autoestima y la autoaceptación, reduce la timidez, disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión, relaja y tranquiliza, disminuye el miedo y los pensamientos negativos, a nivel social promueve la comunicación, facilita las relaciones interpersonales fortalece la confianza y fomenta la expresión emocional. Por lo que sería de gran utilidad introducir en el ámbito educativo herramientas como la risoterapia que se logra aplicando técnicas como juegos, música, chistes, videos, imágenes, caricaturas, cantos, expresiones corporales, baile, cuentos, ejercicios de respiración, lo que se traduce en múltiples beneficios psicológicos y sociales a través de la liberación de tensiones físicas y emocionales. López J. (2023)

Podemos definir la risoterapia como “el conjunto de técnicas e intervenciones terapéuticas mente-cuerpo (aplicables a una persona o a un grupo) que conducen a un estado/sentimiento controlado de desinhibición para conseguir experimentar risa”. Santos P (2018)

Tanto la risoterapia y del yoga de la risa han sido aplicados y estudiados en el área de la salud, teniendo evidencia de numerosos beneficios tanto fisiológicos como psicológicos entre ellos la disminución de la ansiedad, el miedo y el estrés. Los estados emocionalmente positivos aumentan el grado de control y seguridad, aumenta la creatividad y la autoestima, una actitud más abierta y cooperadora, lo cual incide en una mejor percepción de la calidad de vida



Todo ello mediante el juego, canciones, música, cuentos, videos y películas humorísticas, donde la creatividad y la diversión son esenciales y cuyas actividades pueden ser trasladadas al ambiente escolar. Matabuena MR (2020)

Es importante señalar que también se puede acceder a la risa auto inducida o risa simulada que es aquella que es producida a voluntad sin alguna causa en especial esta risa no es producto del humor o a causa de algo divertido, incluso se puede generar ante la ausencia de emociones positivas obteniendo los mismos beneficios que en la risa espontanea o genuina que es la que se desencadena por diversos estímulos o por emociones positivas como la alegría, regocijo, felicidad entre otras. Rodríguez F (2017)

Otro aspecto a considerar es el uso terapéutico del humor en este tipo de intervenciones es porque utiliza el humor positivo, que es el que genera emociones positivas con todos los beneficios que esto genera a diferencia del humor negativo como el que se presenta en el bullying en donde el humor es agresivo y ofensivo, se caracteriza por burlas y es violento. Otro ejemplo de negativo del humor es cuando es usado por el profesor para castigar a un alumno o cuando lo hace para evidenciar un error. Así mismo se ha de tener en cuenta que el humor debe tener relación con el tema o el tipo de asignatura para aplicarlo de manera oportuna (Fernández Poncela, 2012).

Utilizar el humor de manera terapéutica no pretende divertir sino cambiar el marco de referencia para percibir e interpretar las cosas de una forma diferente.

Quien lo emplea puede encontrar beneficioso provocar la risa en contextos donde el objetivo es reducir la tensión (Losada & Lacasta, 2019)

En el caso del yoga de la risa se mezcla la risa incondicional con técnicas de respiración. Para realizar esta práctica no es necesario depender del humor, chistes o comedia. Se basa en el concepto de que el cerebro no diferencia la risa simulada de la risa real, siempre y cuando se tenga la voluntad de reír. Obteniéndose así los mismos beneficios fisiológicos y psicológicos. Concluyendo que la risa no depende de lo que esté sucediendo sino que se puede generar de manera incondicional (Rojas García et al., 2022).



DISCUSIÓN

Se encontró que dentro de los artículos revisados, la autora que más aportaciones ha realizado y que tiene similitud con la temática de este artículo es Anna María Fernández Poncela, catedrática de la universidad Autónoma Metropolitana. Entre sus principales aportaciones está el como la risa y el humor influyen en el aprendizaje de los estudiantes en el aula. Identificando los beneficios en el proceso enseñanza aprendizaje y cómo puede ser empleada como recurso didáctico. En base a ello la contribución de este trabajo es proponer la implementación de la risoterapia y yoga de la risa como estrategia didáctica y realizar estudios a profundidad como ya se han realizado en otros contextos como es el área de la salud. Tomando en cuenta los beneficios físicos, cognitivos y sociales que se obtienen de la risoterapia y del yoga de la risa podría ser implementada y estudiada ya que hasta el momento no se cuenta con información suficiente de su uso en el contexto educativo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Anzelin, I., Marín-Gutiérrez A., & Chocontá J. (2020). Relación entre la emoción y los procesos de enseñanza aprendizaje. *Sophia*, 16(1), 48-64. <https://doi.org/10.18634/sophiaj.16v.1i.1007>
- Bartzik, M., Bentrup, A., Hill, S., Bley, M., Von Hirschhausen, E., Krause, G., Ahaus, P., Dahl-Dichmann, A., & Peifer, C. (2021). Care for Joy: Evaluation of a Humor Intervention and Its Effects on Stress, Flow Experience, Work Enjoyment, and Meaningfulness of Work. *Frontiers in Public Health*, 9, 667821. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.667821>
- Bisquerra Alzina, R., Universidad de Barcelona, Hernández Paniello, S., & CIFE (Centro de Innovación y Formación Educativa) Juan de Lanuza de Zaragoza. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el Programa Aulas Felices. *Papeles del Psicólogo - Psychologist Papers*, 37(1), 58. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>
- Calatayud Mendoza, A. P., Apaza Mamani, E., Huaquisto Ramos, E., Belizario Quispe, G., & Inquilla Mamani, J. (2022). Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario (Puno, Perú). *Revista Educación*, 46(2). <https://doi.org/10.15517/revedu.v46i2.47551>
- Calderón Franco, L., & López, I. N. (2019). Risoterapia como estrategia de prevención para minimizar el estrés en el capital humano. *Academia Journals*, 11(5), 118-123.



- Campo Moraga, S. A. (2020). Desde la felicidad al bienestar: Una mirada desde la psicología positiva. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*, 3(1), 137-148.
<https://doi.org/10.22320/reined.v3i1.4507>
- Carbelo, B., & Jáuregui, E. (2006). EMOCIONES POSITIVAS: HUMOR POSITIVO. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 18-30.
- Cardona, J. L., Villamil, M. M., Cambios en el nivel de cortisol después de la aplicación de terapia de la risa, en adultos hospitalizados con diagnóstico de enfermedad cerebrovascular. *Investigación Clínica*, 60(3), 233-242. <https://doi.org/10.22209/IC.v60n3a05>
- Espinosa-Castro, J.-F., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M., & Bermúdez-Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1), 63-73. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.4065032>
- Fernández P. (2021). FUNCIONES DEL HUMOR EN LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE Y PERCEPCIONES ESTUDIANTILES. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 10(19), 65-85.
- Fernández Poncela, A. M. (2012). Riéndose aprende la gente. Humor, salud y enseñanza aprendizaje. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*.
<https://doi.org/10.22201/iisue.20072872e.2012.8.72>
- Fernández Poncela, A. M. (2019). El proceso emocional: El humor y la risa en la educación. *Prospectiva*, 28, 285-315. <https://doi.org/10.25100/prts.v0i28.6743>
- Gutiérrez de Piñeres-Botero, C., López-López, J. S., López Pacheco, J. C., & Escobar-Córdoba, F. (2022). Memes como herramienta terapéutica durante la pandemia por COVID-19: Reflexión desde la cultura visual, la psiquiatría, la psicología y las neurociencias.
<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.3706>
- Jinich, H. (1978). Larisa. *Gaceta Médica de México*, 114(8), 395-400.
- Losada, A. V., & Lacasta, M. (2019). Sentido del humor y sus beneficios en salud. *Calidad de Vida y Salud*, 12(1), 2-22.
- Martínez Cartagena, B., & Villa Soto, A. (2018). Risoterapia para disminución de ansiedad en un grupo experimental. *Revista NTHE*, 22, 1-9.



- Martínez Martí, M. L. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva. *Clínica y Salud*, 17(3), 245-258.
- Meier, M., Wirz, L., Dickinson, P., & Pruessner, J. C. (2021). Laughter yoga reduces the cortisol response to acute stress in healthy individuals. *Stress*, 24(1), 44-52.
<https://doi.org/10.1080/10253890.2020.1766018>
- Montañéz Sánchez, M. V. (2018). EL HUMOR, LA RISA Y EL APRENDIZAJE DE ELE: UNA REVISIÓN DESDE LA PSICOLOGÍA Y LA DIDÁCTICA. *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 33(1), 129-143.
- Nguyen, A., & Andresen, M. (2023). “A laugh a day keeps the failure away”: The role of self-enhancing humor and host country community embeddedness in career satisfaction of dual-earner expatriate couples. *Frontiers in Psychology*, 14, 1125136.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1125136>
- Perandones, T. M., Herrera, L., & Lledó, A. (2016). *Psicología y Educación: Presente y Futuro*. 417-422.
- Ramírez-Díaz, J. L. (2020). El enfoque por competencias y su relevancia en la actualidad: Consideraciones desde la orientación ocupacional en contextos educativos. *Revista Electrónica Educare*, 24(2), 1-15. <https://doi.org/10.15359/ree.24-2.23>
- Rojas García, V., Pacheco, S., & García, L. (2022). TERAPIA DE LA RISA COMO TÉCNICA PARA POTENCIAR EL CLIMA ORGANIZACIONAL. *Revista FACES*, 2(1), 34-50.
<https://doi.org/10.54139/revfaces.v2i1.220>
- Ruiz Dodobara, F. (2005). INFLUENCIA DE LA AUTOEFICACIA EN EL ÁMBITO ACADÉMICO. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 1(1), 1-16.
<https://doi.org/10.19083/ridu.1.33>
- Ruiz Gómez, M. C., Rojo Pascual, C., & Ferrer Pascual, M. A. (2005). Terapias complementarias en los cuidados. Humor y risoterapia. *Index de Enfermería*, 14(48-49), 37-41.
- Saavedra Torres, J. S. S., Díaz Córdoba, W. J. D., Zúñiga Cerón, L. F., Navia Amézquita, C. A. N., & Zamora Bastidas, T. O. Z. (2015). Correlación funcional del sistema límbico con la emoción, el aprendizaje y la memoria. *Morfología*, 7(2), 29-44.



Savage, B. M., Lujan, H. L., Thipparthi, R. R., & DiCarlo, S. E. (2017). Humor, laughter, learning, and health! A brief review. *Advances in Physiology Education*, 41(3), 341-347.

<https://doi.org/10.1152/advan.00030.2017>

Sevilla Moreno, A., & López Martínez, O. (2009). Educación y humor: Una intervención positiva en adolescentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 323-329.

Shi, H., Wu, Y., Wang, L., Zhou, X., & Li, F. (2024). Effects of Laughter Therapy on Improving Negative Emotions Associated with Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Oncology*, 102(4), 343-353.

<https://doi.org/10.1159/000533690>

Sis Çelik, A., & Kılınç, T. (2022). The effect of laughter yoga on perceived stress, burnout, and life satisfaction in nurses during the pandemic: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 49, 101637. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101637>

Suoto P., J. (2024). Reir es un asunto serio. La risoterapia como intervención de enfermería. *SALUD MENTAL*, 20-24.

Van Der Wal, C. N., & Kok, R. N. (2019). Laughter-inducing therapies: Systematic review and meta-analysis. *Social Science & Medicine*, 232, 473-488.

<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.02.018>

Yevilao Alarcón, A. E. (2020). Autoeficacia: Un acercamiento al estado de la investigación en Latinoamérica. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*, 2(2), 91-102.

<https://doi.org/10.22320/reined.v2i2.4124>

