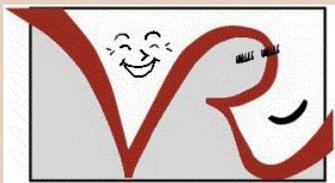


CONGRESO ARAGONÉS de NeuroEducAcción

APRENDER DISFRUTANDO

APLICACION del HUMOR CONSTRUCTIVO en el AULA

CIFE Ángel Sanz Briz
ALCAÑIZ Sept 16



Asociación Vida y Risa
Maribel Riezu y Arthur Verborg



HUMOR CONSTRUCTIVO

APERTURA

RESILIENCIA

DISFRUTE

AUTOESTIMA

OPTIMISMO

ALEGRÍA

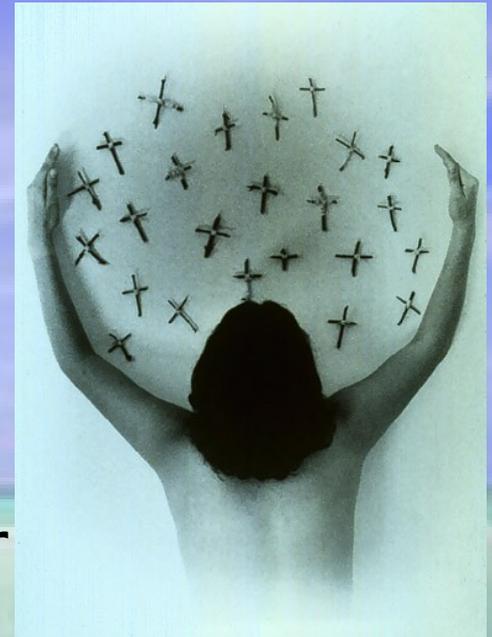
EMPATÍA

SIMPATÍA

HUMOR CONSTRUCTIVO

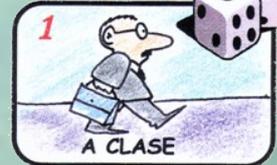
EL HUMOR COMO CUALIDAD PERSONAL

- El sentido del humor se considera una cualidad positiva del carácter, la habilidad para hacer reír o disfrutar de la alegría, y de saber encajar los contratiempos.
- Es la predisposición a reaccionar ante el mundo con un temple afectivo.



EL HUMOR EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE

- El humor es un proceso de aprendizaje divertido.
- La emoción dirige la atención, y la atención dirige el aprendizaje
- El humor aumenta la motivación y la retención.



DIMENSIONES DEL HUMOR EN EL AULA

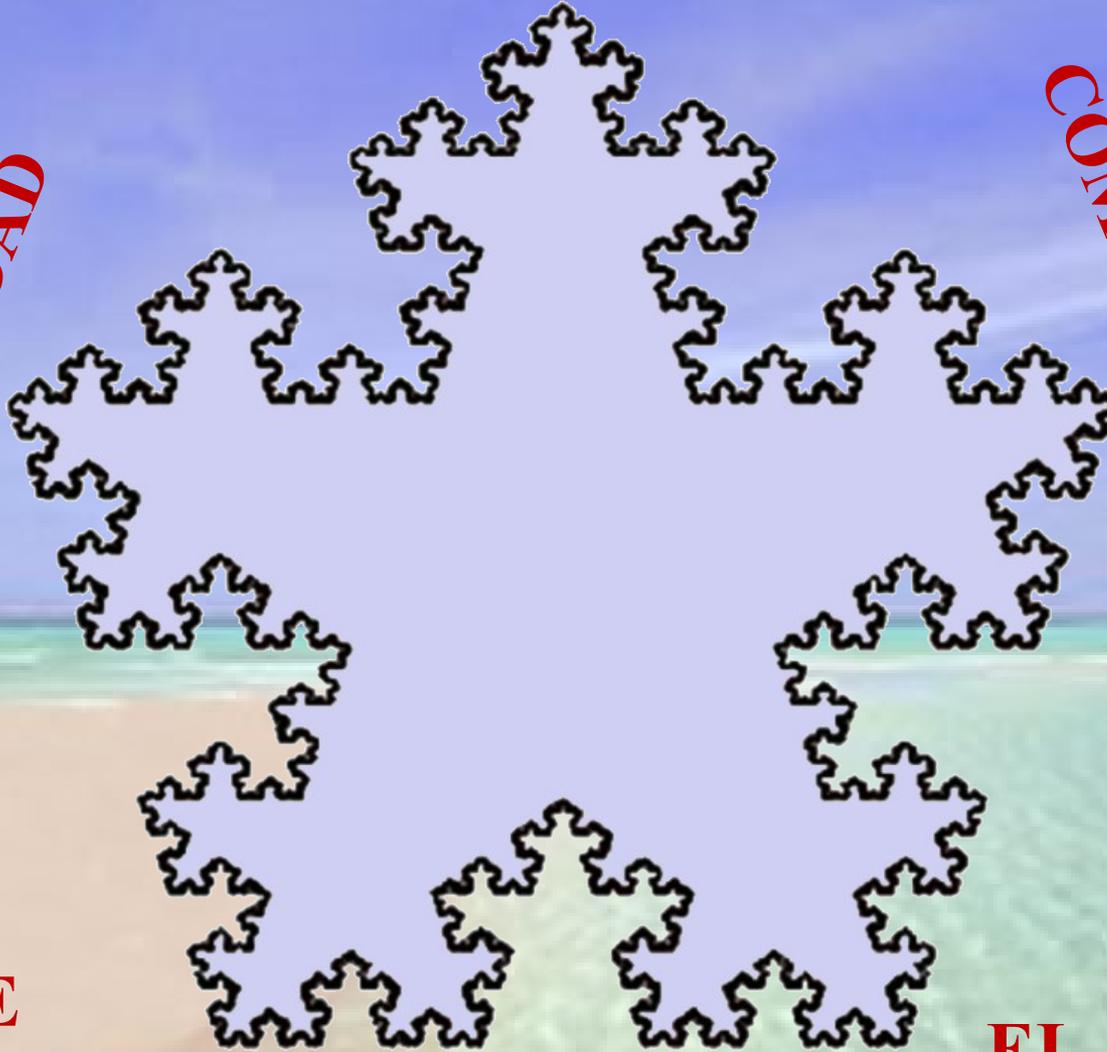
PERCEPCIÓN

CREATIVIDAD

COMUNICACIÓN

**CAUCE
EMOCIONAL**

EL JUEGO



OBSERVACIÓN, PERCEPCIÓN

- Es un proceso activo. De todos los estímulos que nos llegan captamos aquello que atrae nuestra atención, lo que nos importa, haciendo un juicio de valor rápido, momento en el que podemos introducir el humor.
- Mirar desde todos los ángulos y perspectivas
- Desfocalizar la realidad
- Tomar distancia. Situarse como observador.



Ejercicios

- 1) Dibujar las caras
- 2) Puntos de vista graciosos
- 3) Puntos de vista serios y cómicos
- 4) La Máquina
- 5) Sincronía
- 6) Ejercitar la Observación, Apreciaciones positivas
- 7) Láminas para entrenar la observación



EL HUMOR EN LA COMUNICACIÓN

- El humor es un facilitador de relaciones saludables, tiene una estrecha conexión con la empatía, la asertividad, la confianza interpersonal y las relaciones sólidas



Ejercicios

- 1) Re-definir el lenguaje
- 2) Hablar en jibbiris
- 3) La piña
- 4) Buena noticia/mala noticia
- 5) Conversar con consonantes e interrogantes
- 6) Treinta sonrisas



CREATIVIDAD, INGENIO Y SATISFACCIÓN

- Humor y creatividad surgen de la unión de dos ideas dispares
- Con la creatividad, el humor y el juego buscamos una conexión inesperada.
- Es el don de percibir lo absurdo, ridículo, contradictorio y pretensioso del ser humano y de la vida en general y relativizarlo para poder seguir adelante.
- Lo divertido no está reñido con lo serio, con el rigor, lo formal. Sí con lo rígido y aburrido.

¡Nos rendimos!

¡No nos da tiempo!

¡No podemos hacerlo nunca!



muchas veces, las ideas brillantes están muy cerca



Ejercicios

- 1) Metamorfosis de un periódico
- 2) El título de una obra
- 3) Preguntas sin respuesta determinada
- 4) Palabras divertidas para una historia
- 5) Cosas originales y comunes de una caja
- 6) Tablas de creatividad humorística



EL HUMOR COMO CAUCE EMOCIONAL

- El humor es eficaz para el estrés y para hacer frente a las sobrecargas nerviosas
- Evita el encadenamiento de pensamientos negativos.
- Facilita la comunicación de sentimientos
- Genera emociones más acordes: Yo decido: “Puedo enfadarme o no”. La opción del “no”, es la del humor (Otra visión)
- La forma en la que presentamos un tema (contenido emocional), es tan importante como el contenido de lo que presentamos.



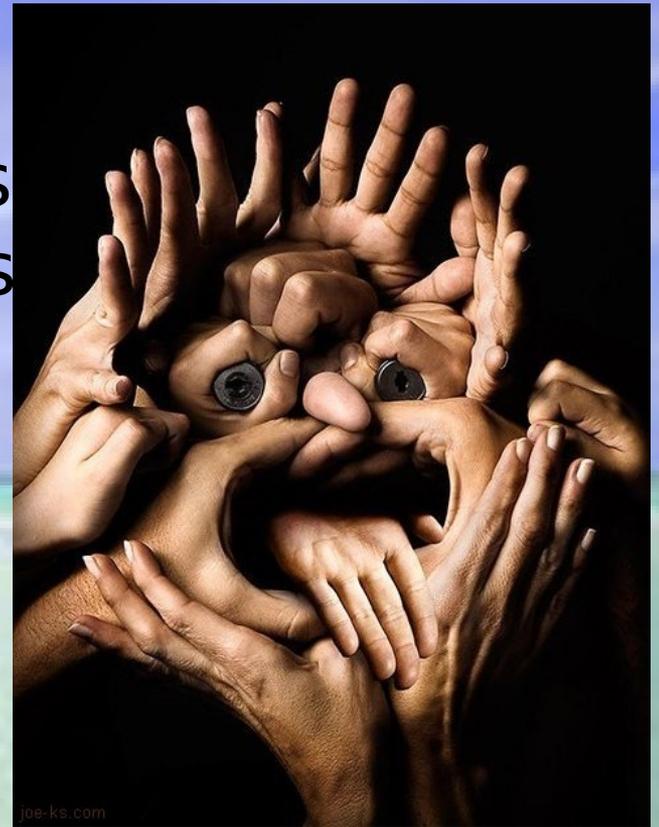
Ejercicios

- 1) Las bocas: Evitar quedar atrapado en emociones negativas
- 2) Inflar un problema
- 3) Afortunadamente
- 4) Contradicciones



EL JUEGO COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA

- El juego es el aprendizaje más básico.
- A través del juego podemos formarnos en aquellas facetas que nos resultan más difíciles
- La diversión es algo intrínsecamente motivador, genera entusiasmo.
- No trates de ser divertido, diviértete
- La importancia de la “tontería”.



Ejercicios

- 1) Las ataduras
- 2) Minnie de Moocher
- 3) ¿Pero es que no lo ves?
- 4) La casa encantada



RISA INCLUSIVA

- ¿Qué nos hace reír?
- Educar la risa inclusiva. Aprender a reírse con otros.
- La risa rompe el pensamiento.
- Los ejercicios de risa están dirigidos a vaciar el pensamiento y las emociones para construir sobre otra base más positiva y optimista.



Ejercicios

- 1) Diálogos en una excursión.
- 2) Yoga de la risa
- 3) Reír con todas las vocales
- 4) Caminar sobre diferentes cosas

DESCANSOS PERIODICOS PARA EL CEREBRO

- Respiraciones profundas y un momento para.... estirarse, sentarse recto.
- Una risa del yoga de la risa
- Cadena de risas
- Las vocales de la risa
- Autoestima: Muy bien, muy bien, muy bien
- El nombre al revés, con caracteres chinos,...
- Estimular los músculos de la sonrisa
- Grito silencioso
- Si-No
- Tirar de la cuerda



PROPUESTAS E IDEAS

1. Comités de humor:
2. Espacios lúdicos:
3. Reuniones fuera de las aulas
4. Corchos de buenas noticias
5. Sesiones antiestrés
6. Fiestas de valores, talentos y habilidades.
7. Pared humorística.
8. Tener una mascota que se identifique con una determinada aula
9. La Hucha del desaliento.
10. Generar olas y/o cadenas de sonrisas de vez en cuando.
11. Desayuno dulce para los lunes.
12. Festejar los logros, los avances, el cumplimiento de objetivos del grupo o equipo
13. El caramelo mental
14. Una excusa exagerada: “No me creo nada de lo que estás diciendo”



GRACIAS

