



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

EL VALOR DEL HUMOR EN EL DESARROLLO DE LA DESINHIBICIÓN EN EXPRESIÓN CORPORAL EN EDUCACIÓN FÍSICA

Eva Ruiz-Ranz*

Email: evaruizranz@gmail.com

Pablo Sotoca Orgaz*

Email: pablo.sotoca@uah.es

Web: <https://atatelazapatillas.com>

Marta Arévalo Baeza*

Email: marta.arevalo@uah.es

Web: <http://www.lacajonera.com>

* Profesores e investigadores Universidad de Alcalá de Henares

RESUMEN

La Expresión corporal en Educación Física, no solo moviliza la dimensión motriz, también juega un papel fundamental en el desarrollo socioafectivo del alumnado. El tedioso, y a veces “vergonzoso”, trabajo de exteriorizar emociones desde lo más interno hacia lo más externo se debe entender como una competencia expresiva en sí misma, pero también como una condición deseable para desarrollar este contenido en todo su potencial, desde un adecuado clima de grupo y un sentimiento individual de seguridad expresiva. El objetivo de este estudio es comprender la importancia del proceso de la desinhibición dentro de la Expresión corporal y evidenciar el valor que podría tener el uso del humor en este proceso. La intervención se realizó con 25 alumnos de 4^a de magisterio de la especialidad de Educación Física dentro de una asignatura de Expresión corporal. Se llevó a cabo una investigación cualitativa siguiendo un diseño fenomenológico, en el que se analizaron los resultados tras una intervención donde se introdujeron actividades de desinhibición usando el humor dentro de las mismas. En la parte final de la sesión se realizó un debate en grupos focales a partir de dos preguntas abiertas planteadas y el uso de las Metaphors Cards para provocar la asociación de ideas. La intervención presentada en este artículo y su posterior análisis evidencian la importancia de la desinhibición sobre las capacidades expresivas y cómo el recurso educativo del humor agiliza y potencia este proceso de aprendizaje.

PALABRAS CLAVE: Educación física; desinhibición; humor; expresión corporal; investigación

THE IMPORTANCE OF HUMOR IN THE DEVELOPMENT OF DISINHIBITION IN BODY LANGUAGE AND CREATIVE DANCE IN PHYSICAL EDUCATION

ABSTRACT

Body language in Physical Education not only mobilizes the motor dimension, but also plays a fundamental role in the socio-affective development of students. The tedious and sometimes "embarrassing" work of externalizing emotions from the most internal to the most external should be understood as an expressive competence in itself, but also as a desirable condition to develop this content to its full potential, from an adequate group climate and an individual feeling of expressive security. The aim of this study is to understand the importance of the process of disinhibition within Body language and to demonstrate the value that the use of humor could have in this process. The intervention was carried out with 25 students of 4th year of Physical Education as part of a subject of Body Expression. A qualitative research was carried out following a phenomenological design, in which the results were analyzed after an intervention where disinhibition activities were introduced using humor within them. In the final part of the session, a focus group discussion was held based on two open questions and the use of Metaphors Cards to provoke the association of ideas. The intervention presented in this article and its subsequent analysis show the importance of disinhibition on expressive abilities and how the educational resource of humor speeds up and enhances this learning process.

KEYWORD

Physical education; disinhibition; humour; body language; research

1. INTRODUCCIÓN.

Se abre el telón y aparecen los contenidos de Expresión Corporal (a continuación, EC) en las clases de Educación Física (a continuación, EF), ¿Cómo se llama la película? La respuesta es “Vergüenza en el aula”. Es probable que como docentes de EF ya hayamos experimentado este suceso en algún curso, si no en todos, pero ¿a qué se debe esto?, ¿qué podemos hacer para conseguir la desinhibición en el aula de EF?, ¿qué papel puede jugar el humor como medio para conseguirlo? A estas y otras preguntas, trataremos de dar respuesta en este artículo. Advertimos que, como habéis observado en el inicio, utilizaremos en ocasiones el humor para ir analizando estas cuestiones.

Desde un enfoque pedagógico, la EC se refiere al medio que contribuye al desarrollo integral del alumnado a través de diferentes técnicas que ayudan a la exteriorización desde lo más interno o profundo de cada estudiante a través del cuerpo y el movimiento espontáneo y creativo (Ortiz, 2002). El desarrollo de la EC hace aflorar en el alumnado vivencias, sensaciones particulares, que pueden también abarcar miedos y vergüenza, deseo o rechazo. Al compartir propuestas que expresan y ven otras personas, comprobamos que el contenido de EC moviliza la dimensión motriz de la persona, pero de manera muy intensa la socioafectiva (Learreta, 2020). Nos parece revelador explicar que cuando se utiliza intencionadamente el lenguaje corporal con fines educativos y artísticos, la persona “se abre” por dentro, se deja ver, se muestra quién es y cómo es y esto puede producir cierto vértigo. Lo que analizamos y proponemos en este artículo se orienta a cómo acompañar para disfrutar de lo que supone “volar” o fluir en expresión corporal y qué hacer para que el miedo no detenga la experiencia en todo su potencial.

El desarrollo de las habilidades corporales artístico-expresivas se aborda como uno de los contenidos en la asignatura de EF en la normativa educativa. Uno de los objetivos es que el alumnado consiga utilizar estos recursos expresivos del cuerpo y movimiento de dentro hacia fuera, de forma creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas desde la exploración estética (Coterón et al., 2008). Por ello, el trabajo de exteriorizar emociones y comunicarlas, además de ser primordial para el desarrollo integral del alumnado, es un contenido y objetivo obligatorio a seguir dentro del presente currículum. Por lo tanto, desde esta premisa partimos de que en los centros educativos hacemos EC, pero a veces no resulta fácil partir de un estado emocional positivo hacia estas propuestas. En este sentido, la desinhibición se comportaría como medio para lograr los propósitos expresivos y lograr el clima oportuno, pero también como objetivo en sí mismo, siendo la pérdida de vergüenza y la expresión espontánea una competencia útil para la vida, para disfrutar de tu propia comunicación corporal auténtica en diversas situaciones.

En los párrafos anteriores parece que damos a entender que este proceso de exteriorizar emociones desde nuestro interior puede ser fácil de conseguir, pero no nos equivoquemos, este proceso es complejo, requiere diseñar estrategias adecuadas y se debe trabajar progresivamente. En ocasiones puede que pidamos a nuestro alumnado desenvolverse con naturalidad en una situación escénica, esperando que además la disfrute, sin haber experimentado específicamente procesos de desinhibición. Esto sería como si pretendemos que, sin haber enseñado a botar, pasar y lanzar, así como las reglas de juego del baloncesto, cada estudiante sepa desenvolverse bien en un partido de 3x3 y que además lo disfrute.

La desinhibición hay que entenderla desde las relaciones con las demás personas y el entorno, las experiencias anteriores y el conocimiento de uno mismo. Además, el contexto influye mucho en este proceso. Por ejemplo, no es lo mismo ser un bailarín “superstar” en los baños de tu casa mientras te observa sorprendido un mosquito que hay en la pared, a expresarte mediante un baile moderno dentro de un aula con tu clase como público.

Los ejemplos anteriores ponen de manifiesto la importancia de la relación con el entorno y quienes lo habitan, y la importancia que toma sentir que el espacio es seguro emocionalmente para expresarse. Dentro del aula, el profesorado somos como artistas que combinamos técnicas y recursos desde la escucha del grupo, para mitigar bloqueos o miedos y promover progresivamente en nuestro alumnado un estado de bienestar, placer y disfrute, tal y como se describe en la teoría del flujo (Csikszentmihalyi, 1992). Sin embargo, maestros y maestras se enfrentan a algunos obstáculos, como la falta de formación del profesorado y experiencias previas en EC, que de alguna manera dificultan o condicionan el desarrollo de este tipo de contenidos (Prat & Brunnicardu, 2012). En cambio, otras personas educadoras muestran comodidad y experiencias positivas, aunque puntualizan que siguen teniendo que trabajar la capacidad de desinhibición para evitar bloqueos y mejorar la confianza y seguridad del alumnado para conseguir sus propósitos expresivos en sus clases (Lafuente-Fernández & Hortigüela, 2021).

Llegados a este punto, os estaréis preguntado: ¿Cómo desarrollamos este proceso de desinhibición dentro del aula? Por favor, ¡al grano! ¿Cuál es la receta mágica? Pues bien, queridos lectores y lectoras sentimos comunicarles que no hay una única solución para llegar a crear este espacio de seguridad, pero sí podemos ir utilizando diferentes estrategias y recursos adaptados a las características de nuestra clase y se puede lograr. Hay multitud de recursos que utiliza el profesorado para trabajar este proceso como, por ejemplo, actividades grupales (“todos hacen, nadie mira”), experiencias sensoriales utilizando “ojos cerrados” o antifaces, y juegos de improvisación divertidos y con temas *mainstream* (más adelante os dejaremos un decálogo de estos recursos). Pero hay que tener en cuenta que, para otros docentes, la desinhibición de su grupo es un obstáculo que le resulta insalvable y quizá no sepa cómo crear este clima y vínculo para que luego el resto de las propuestas expresivo-corporales funcionen. Como ocurre en el juego de mesa Parchís, si no sacas un cinco no puedes comenzar a jugar tu ficha. Desde esta metáfora, planteamos la pregunta: ¿Cómo sacar este cinco para la desinhibición? ¿Cuál es nuestro dado y número? Nuestra propuesta es que la llave que abre esa puerta es EL HUMOR.

No hay mejor forma de perder la vergüenza que siendo unos sinvergüenzas. Si en nuestro día a día usamos el humor con bastante frecuencia, muchas veces con el fin de abordar lo incómodo o sentirnos bien, libres y conectados con otras personas, ¿por qué no usarlo en el aula de manera intencionada? Pero esta pregunta nos lleva a otra pregunta: ¿Qué papel juega el humor para el desarrollo de los contenidos de EC y dentro del proceso de desinhibición del alumnado? y ¿generará un clima positivo y de seguridad que nos permita desarrollar esa competencia y otras?

Para contestar a todas las preguntas formuladas hasta el momento, no nos hemos quedado únicamente en una revisión teórica, sino que hemos realizado además una intervención con el estudiantado de la mención de Educación física de 4º curso del Grado de Magisterio de Educación Primaria de la Universidad de Alcalá dentro de la asignatura específica de 'Imagen, Percepción, Expresión y Comunicación Corporal'. Este alumnado se encuentra inmerso en el aprendizaje de los fundamentos didácticos de esta disciplina desde las bases teóricas, pero también desde las propias experiencias prácticas, estando en una posición ideal para verse como sujeto activo en procesos de desinhibición, además de desarrollar una mirada crítica y reflexiva como futuros docentes sobre cómo abordar este contenido. Con este grupo de estudiantes hemos afrontado la espontaneidad a través del humor desde la práctica expresiva y la investigación. Tras las vivencias en movimiento, el alumnado ha sido invitado a realizar una reflexión crítica sobre la desinhibición y el papel del humor en su desarrollo a través de una rutina de asociación de ideas a partir de metáforas visuales. Nuestra partida de parchís comienza, fichas colocadas en sus casas, dados preparados, pero recordemos algunas instrucciones y reglas antes de jugar.

2. MÉTODO.

2.1. PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN.

Para poder diseñar la metodología de nuestra investigación es necesario que recurramos a la pregunta que nos empujó y condujo a plantear el diseño de este estudio: *¿Qué papel tiene el uso del humor en el desarrollo de la desinhibición en Expresión Corporal dentro de las clases de EF?* Esta pregunta será la que deberá dirigir el diseño de nuestra investigación en cada uno de sus pasos. Por ende, tendremos como objetivo diseñar un estudio que conteste a esta pregunta, no acomodar la pregunta a un diseño conveniente y popular, como advierten Shaselvon & Towne (2004) citado por Packer, 2013.

Cuando la formulamos a la comunidad científica a través de sus respectivas bases de datos, nos impactó la escasa información encontrada respecto al tema tanto de humor como de desinhibición dentro del contexto educativo. La necesidad de generar información y profundizar en estos conocimientos a estudiar nos llevó a escoger la ruta cualitativa para abordar nuestra cuestión, ya que es un método que proporciona profundidad a los datos, dispersión, riqueza interpretativa, contextualización del ambiente o entorno, detalles y experiencias únicas. Por lo que, este enfoque está orientado a explorar, describir y comprender este fenómeno, y se afina en base a las experiencias y a la revisión analítica de la literatura (Sampieri, 2018).

2.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.

El enfoque del estudio cualitativo será el fenomenológico, cuyo objetivo será proporcionar experiencias comunes y distintas, para explorar, describir y comprender este fenómeno y descubrir los elementos en común de tales vivencias (Figura 1).

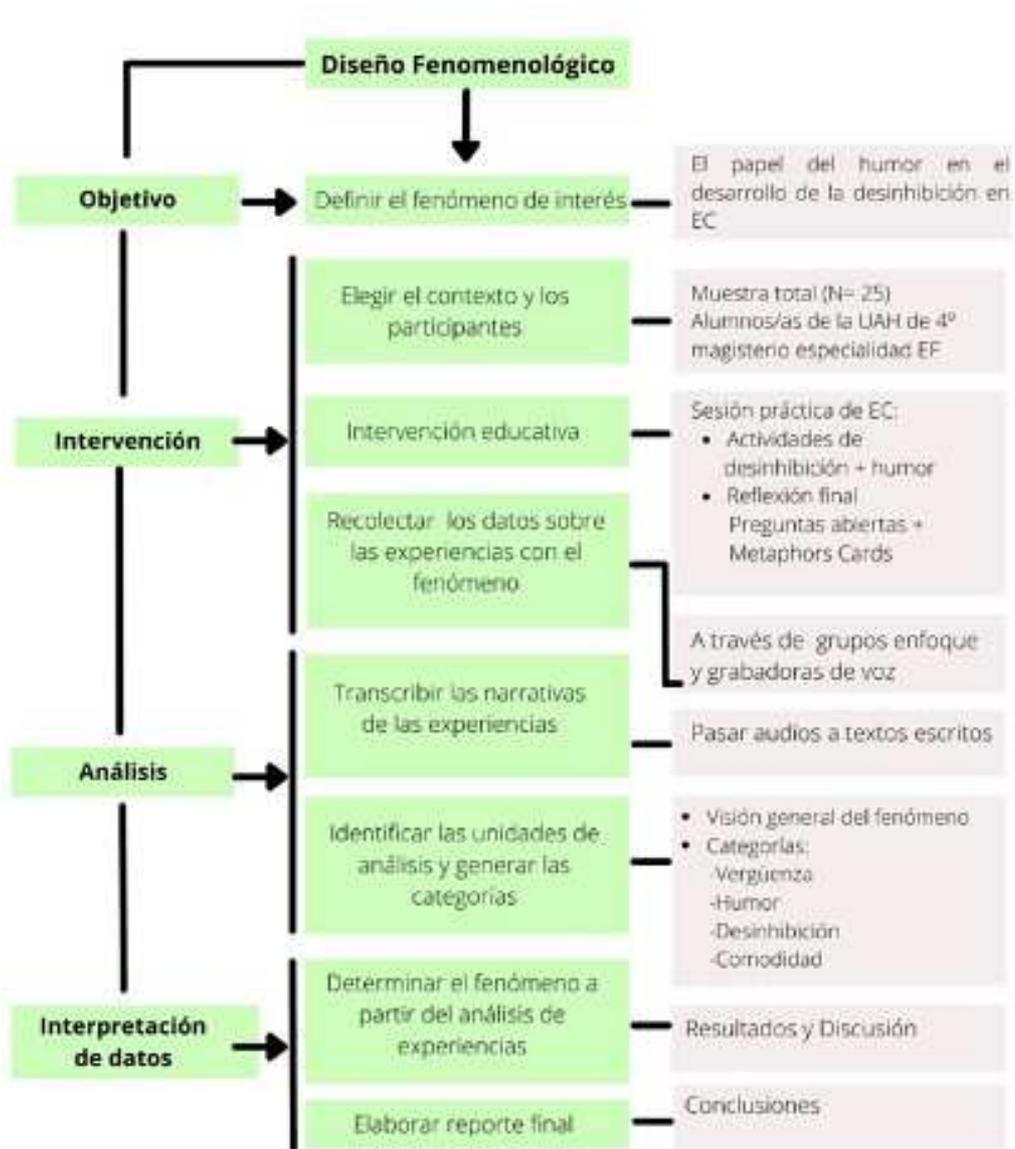


Figura 1. Diseño metodológico basándonos en las premisas establecidas por Wertz et al. (2011) utilizado en Packet (2013).

2.3. INTERVENCIÓN.

El estudio se desarrolló en las instalaciones deportivas del Palacio Multiusos de Guadalajara, con los alumnos/as de 4º de Magisterio de Educación Primaria de la especialidad de Educación Física en la asignatura de 'Imagen, Percepción Expresión y Comunicación Corporal'. El alumnado firmó el consentimiento informado para participar en la investigación de manera voluntaria, y ese día asistieron 25 personas a la sesión práctica donde se iba a desarrollar la intervención. La sesión tuvo dos partes diferenciadas (Figura 2):

- La intervención práctica con la realización de las diferentes actividades de desinhibición y humor.
- La reflexión final dónde los participantes responderían a dos preguntas abiertas sobre el desarrollo de la sesión a través del uso de las *Metaphors Cards* desde la técnica de grupos focales.

El diseño de las actividades de la sesión se comparte en el siguiente apartado de manera esquemática para facilitar su comprensión. Ahora nos centraremos en el análisis y la recopilación del contenido. Al ser un estudio cualitativo, donde la atención la focalizamos en las experiencias compartidas de los individuos ante un mismo fenómeno, buscamos esa naturalidad para generar nueva información. Por este motivo, utilizaremos la técnica de “*grupos enfoque o focales*” para recopilar toda la información posible. Esta técnica consiste en reunir grupos pequeños o medianos (tres a diez personas), donde las personas participantes conversan en profundidad en torno a uno o varios temas en un ambiente relajado e informal bajo la conducción del docente, como señalan Krueger y Casey (2015) y The SAGE Glossary of the Social and Behavioral Sciences (2009) citados por Packet (2013).

Limitar la temática de la que iban a debatir los grupos de enfoque fue una tarea compleja y minuciosa, ya que esta parte de la intervención sería la que recogiera las diferentes experiencias del alumnado ante tal fenómeno. Tras un análisis en profundidad y siguiendo diferentes criterios de selección, planteamos a los participantes las siguientes preguntas abiertas:

- ¿Qué papel crees que ha tenido el humor para tu desinhibición en esta sesión?
- ¿Para qué y cómo es el proceso de la desinhibición en la expresión corporal desde tu punto de vista de futuro maestro/a de Educación física?

El análisis del contenido posterior realizado permite considerar rasgos cualitativos como la presencia o ausencia de reacciones, el hallazgo de ciertos aspectos novedosos, acercándonos a lo latente que no ofrecen las preguntas cerradas, pudiendo desvelar excepciones y lo particular que puede contener también valor de conocimiento (Noguero, 2002).

Para estimular y generar profundidad en las respuestas, se usó la metodología de la asociación de ideas a partir de metáforas visuales (*Metaphors Cards*). Las *Metaphors Cards* son cartas que representan diferentes imágenes que nos permiten generar ideas y nuevas formas de pensar sobre los problemas de manera creativa. Un total de 80 cartas diferentes se dejaron en el centro del pabellón. La idea fue que se ayudarían y apoyarán en estas imágenes para responder a las preguntas planteadas, dejando un tiempo para que cada uno eligiera la metáfora visual que encajaba más con su idea o pensamiento sobre las preguntas planteadas. El proceso concreto fue el siguiente: se planteaba la pregunta 1, se dejaba tres minutos aproximadamente para que participantes visualizaran y eligieran una metáfora visual con la que pudieran responder a la pregunta, después se reunían con un pequeño equipo establecido con anterioridad para no molestarse entre ellos y, por último, se compartía la experiencia y se construía el aprendizaje de la sesión conversando. Se realizó el mismo procedimiento para responder a la pregunta 2.

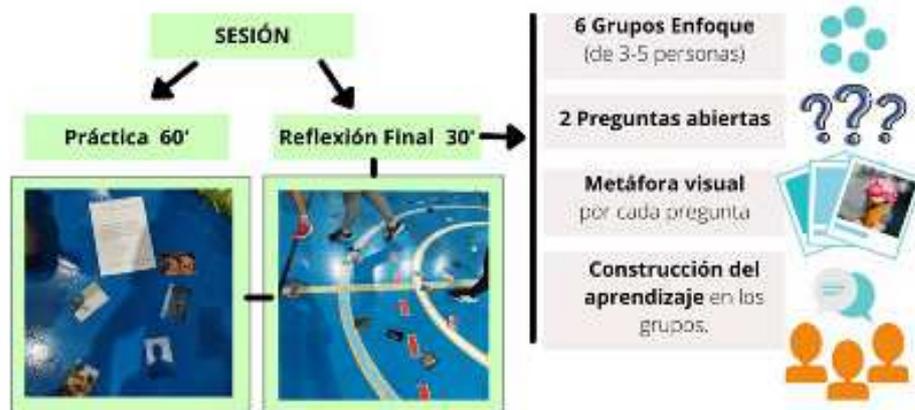


Figura 2. Procedimiento práctico de cómo se realizó la intervención.

2.4. DISEÑO DE LA EXPERIENCIA PRÁCTICA.

Las actividades diseñadas para la sesión práctica tenían como objetivo trabajar el contenido de desinhibición dentro de la disciplina de EC a través del uso del humor. Se siguió una progresión dentro de la lógica interna de la sesión, partiendo de actividades sencillas y de menor exposición, a más complejas y con un claro aumento de la exposición. Además, el humor que se introduce en todas ellas será un humor positivo intencionado, cuyo único fin es provocar la risa y el sentimiento que subyace sin ofender a nadie y con el objetivo de que sirva como puente para el desarrollo y la asimilación del proceso de desinhibición.

A continuación, presentamos un esquema del desarrollo de las actividades:

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
<p>1.HUEVO</p> 	<p>Descripción: Nos colocamos en un círculo donde todos nos podamos ver, mirando hacia el interior del mismo. La dinámica consiste en que saldrá uno del círculo caminado hacia otro compañero estableciendo contacto con él a través de los ojos mientras camina hacia él, cuando llegue a su sitio se pondrá en su lugar y la persona observada saldrá a hacer lo mismo con otro compañero. <i>¿Cómo irán caminando?</i> Pueden ir en modo yema, clara o cáscara. La yema es la parte más interna del huevo, por eso este mood muestra una actitud introvertida, tímida. Clara es una actitud normal, estándar. Cáscara que es lo más superficial, es una actitud llena de energía, extrovertida, plétórica. El docente irá indicando el cambio de fases del huevo.</p> <p>Introducción Humor:</p> <ul style="list-style-type: none"> Según vayan perdiendo la vergüenza podemos ir sacando a más participantes y pedirles que exageren más la fase del huevo dónde se encuentran. Poco a poco la creatividad de los alumnos irá originando situaciones humorísticas.
<p>2.AMPLIFICADOR</p> 	<p>Descripción: Se colocan los diferentes grupos de alumnos formando filas, uno detrás del otro. El primero saldrá caminado hacia el fondo de la pista y en cuanto pase la mitad de la pista tendrá que salir el segundo de la fila imitando sus gestos amplificándolos un poco, así sucesivamente con el resto del grupo hasta que el último realiza los gestos del primero exagerándolos muchísimo. Sería como el teléfono escacharrado, pero en expresión corporal.</p> <p>Introducción del Humor:</p> <ul style="list-style-type: none"> El humor aparece sobre todo cuando el último de la fila realiza los gestos que han ido realizando sus compañeros amplificándolos lo máximo posible.

<p>3.FOTOS DE FAMILIA</p> 	<p>Descripción: Las fotos familiares son típicas de bodas, navidad, cumpleaños... y dónde se plasma la diversidad de personas que nos podemos encontrar en una familia. Esta actividad consiste en que por grupos deberán reproducir una foto familiar. El docente tendrá que decirles el tipo de familias que tienen que representar, ejemplo, familia de gimnastas, dará un tiempo de preparación de la foto y después realizará una foto con una cámara ficticia.</p> <p>Introducción Humor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducirá temas más humorísticos, no es lo mismo decir familia de deportistas, que una familia de personas que trabajan en un circo, de personas adineradas, de bebés, de personas que tocan heavy-metal... podemos ir jugando con la temática según los intereses de nuestros alumnos y del contexto del momento.
<p>4. HISTORIAS IMPROVISADAS</p> 	<p>Descripción: Contar historias improvisadas donde cada alumno tiene un rol. Dividimos al grupo en diferentes roles: 1 narrador (encargado de narrar y crear la historia), 3-4 actores (que representan la historia contada por el narrador, 1 que pone sonido a la historia (Poom, Poom, CataPoom)).</p> <p>Introducción Humor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El docente dirige y marca la velocidad o género a representar. (Muy lento, rápido, genero romántico, rapidísimo) Vamos viendo que funciona mejor para crear ese ambiente humorístico en la actividad. • El docente le da unas premisas a cada grupo para realizar la improvisación, por ejemplo, el narrador tendrá que incluir en su historia las siguientes palabras: una pija, fuego, Shakira y un ataque de monos. Además, también podemos establecer determinados escenarios: selva amazónica, el vagón del metro, esperando a pagar en la fila de un supermercado. Con esto conseguimos que las historias no tengan sentido y que se aplique la teoría de la incongruencia dónde las cosas que son incongruentes son graciosas.

Figura 3. Actividades realizadas en la intervención educativa.

2.5. ANÁLISIS DEL CONTENIDO.

Para la recolección de los datos se usaron grabadoras de voz para cada uno de los grupos de focales. En total se usaron 6 grabadoras de voz procedentes de Smartphones o Tablets.

Una vez registrada la información en audios, se transcribieron a documentos digitales escritos para su posterior análisis (Figura 4). El primer paso fue ordenar y estructurar la información para conseguir tener un panorama general de los efectos de la intervención. La posterior codificación de las preguntas abiertas resultó ser compleja y puede llegar a presentar sesgos derivados de distintas fuentes, como, por ejemplo, quienes muestran dificultades para expresarse en forma. El nivel educativo y el manejo del lenguaje, además de otros factores afecta a la calidad de las respuestas (Johnson & Morgan, 2016). Con la codificación de estas preguntas abiertas obtuvimos ciertas categorías que representan resultados finales. El procedimiento que se siguió fue encontrar y etiquetar patrones generales de respuestas entre los participantes, listar estos patrones y después asignar la frecuencia de mención en la conversación con la que se repetían. Las categorías principales fueron: Vergüenza, Risas y Humor, Comodidad y Desinhibición. Dentro de cada categoría principal encontramos patrones comunes que repetían en la conversación. Se registró las veces que se mencionaban entro todos los participantes estos patrones para su posterior interpretación en resultados y discusión.

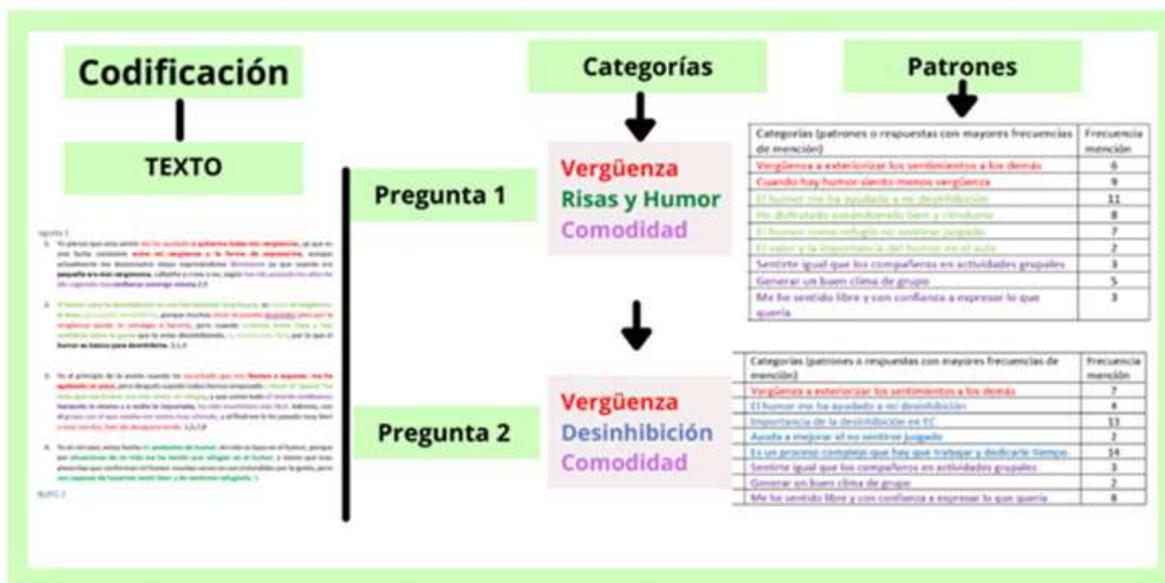


Figura 4. Esquema del proceso de codificación realizado en la investigación cualitativa.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

El análisis y la codificación de las experiencias del alumnado evidencian y confirman nuestra hipótesis de la importancia del humor dentro del aula para el desarrollo de la desinhibición en expresión corporal.

3.1. EL HUMOR COMO REFUGIO A NO SENTIRSE JUZGADO.

Hablar de humor supone un desafío importante ya que su naturaleza es libre, imprevisible y sorprendente, por eso, encerrarlo en pocas palabras supone una tarea compleja (Idígoras, 2002). La presencia del humor en la educación resulta imprescindible, si la escuela forma parte de la vida real de los individuos, y en la vida real está presente el humor, ¿Con qué argumentos o criterios lo excluimos del aula? (García-Castillo & Payo, 1997). En este sentido, este recurso puede ayudar al alumnado a participar activamente en el proceso de aprendizaje (Unsal et al., 2018). En este sentido, un estudiante señaló que “al principio de la sesión cuando escuchó que se iban a exponer delante de la clase, se agobió un poco, pero que después, cuando todos han empezado a hacer el ganso ha visto que ese humor es un refugio y que fue mucho más fácil exponerse”. Esto se comprende desde la teoría de la inversión explicada por el psicólogo Rod Martin (2008), que da una visión del humor como una actividad lúdica, la cual crea un mundo interno o privado que protege y da seguridad psicológica a las personas al aislarse de lo cotidiano, considerando el humor como una válvula de escape y un refugio individual. A este refugio también lo podemos llamar “universo imaginario” como apuntó otro estudiante al señalar que “los payasos tampoco se toman muy en serio así mismos, viven dentro de un universo imaginario que crean mediante el humor y en ese universo todo vale, todo está bien y eso les ayuda a hacer su trabajo”. Al respecto y evidenciando la importancia del sentimiento de igualdad y pertenencia, otro participante señaló que “este universo imaginario hace que todas las ovejas del rebaño sean iguales, trabajando como un elemento igualizador, ¿Esa palabra existe?”.

3.2. CUANDO HAY HUMOR SIENTO MENOS VERGÜENZA.

Uno de los patrones comunes que más se repitió entre las personas participantes al responder a las dos preguntas planteadas fue la sensación de vergüenza a exteriorizar los sentimientos hacia los demás desde la expresión del cuerpo. Decía un estudiante que “la expresión corporal me da vergüenza” o “cuando era pequeña me daba mucha vergüenza expresarme delante de los demás, pero según he ido madurando he ido aprendiendo a mostrarme al mundo la versión real de mi persona, porque para mí, eso da la felicidad”. Y es que como advertíamos, la vergüenza y la timidez son las emociones negativas que mayoritariamente presentan los alumnos en las tareas de expresión corporal (Canales-Lacruz et al., 2013). En un estudio con futuros docentes, se señaló que, aunque la vergüenza y la timidez sean el principal miedo de los alumnos de Primaria a la hora de enfrentarse a la EC, ellos ven las actividades expresivas como un desafío para superar esto, confiando en que poco a poco el alumnado vaya dejando atrás esas inseguridades (Lafuente-Fernández & Hortigüela, 2021). Al respecto, otro estudiante señalaba que:

Como maestros, es muy importante trabajar desde que los niños son pequeños la vergüenza a expresarse en público, por eso he elegido una foto con unas manos unidas, que podrían ser las manos de los alumnos con el profesor, porque la EC es un camino complejo donde el profesor tiene que acompañar y guiar a sus alumnos, para que al final del proceso sean ellos mismos quienes no tengan miedo a exponerse a los demás.

Para nuestra sorpresa, la mayoría de los estudiantes expresaron que cuando hay humor sienten menos vergüenza: “Al final cuando hay humor te da menos vergüenza expresarte porque todo está justificado, por eso puedo hacer la croqueta de repente que va a estar bien” y “el humor ha jugado un papel muy importante en esta sesión porque ha hecho que muchos de nosotros hayamos perdido la vergüenza que teníamos”. En este sentido, las actividades planteadas en la sesión responden a la teoría de la incongruencia de Martin (2008). Desde el enfoque de esta teoría, el humor se produce por la unión inesperada de dos ideas que lógicamente no deberían aparecer unidas (Roedelein, 2002). Las cosas graciosas son incongruentes, sorprendentes, peculiares o distintas de lo que esperamos normalmente (Martin, 2008), y este humor tiene efectos sobre la flexibilidad mental, la creatividad y otros aspectos cognitivos del alumnado (Perandones et al., 2013). Así, la introducción del humor en el trabajo de desinhibición a través de situaciones incongruentes no solo consigue que el alumnado se desprenda de esa vergüenza hacia la práctica de EC, si no que mejora los procesos de cognición y creatividad dentro de la materia.

Sin embargo, hay que tener cuidado con el tipo de humor que se introduce en el aula, así lo señalaba una estudiante: “Creo que a veces el humor puede tener un factor negativo y puede aumentar la inhibición o las situaciones incómodas en el aula”. Si nos basamos en la teoría de la superioridad como manifestación del humor, nos encontraremos un humor que se origina desde un sentimiento de creerse mejor con respecto a otra persona. Este humor está relacionado con la ironía, el sarcasmo o la burla (Martin, 2008) y es lo que denominamos humor negativo. En EF lo solemos encontrar relacionándolo con la apariencia o el rendimiento físico del alumnado mediante la burla disfrazada de gracia no compartida. Por todo ello, es importante definir que solo trabajaremos con “humor positivo”, que según

Fernández-Solís y García-Cerrada (2010) abarca todo a todo aquello que puede provocar la risa y el sentimiento que subyace y que se caracterice por ser un humor inofensivo, no dañino, no insultante y no obsceno, es decir, un humor compartido, que nos hace crecer y madurar como personas y que nos puede aportar bienestar para afrontar la vida.

3.3. VÍNCULO Y CONFIANZA DE GRUPO GENERADA POR LA RISA COMPARTIDA.

La mayoría de los futuros docentes destacaron la sensación plena de comodidad vivenciada durante la sesión, sintiéndose libres y con confianza para expresar lo que querían, vinculándolo con el buen clima de grupo que se había creado mediante el uso del humor y la sensación de libertad, sintiéndose iguales que sus compañeros en el desarrollo de las actividades grupales, como se evidencia en estos comentarios que dicen que “como todo el mundo estábamos haciendo lo mismo y a nadie le importaba, ha sido muchísimo más fácil”, “el ver que todo el mundo está haciendo su papel o su propio humor, te hace mimetizarte entre todos los compañeros y sentirte anónimo para poder mostrarte a ti mismo con toda tu esencia” y “hoy me he sentido como una familia, nos hemos divertido, nos lo hemos pasado super bien y me he sentido muy cómodo”. Por esta razón, el humor es una de las variables que pueden condicionar para conseguir un clima social seguro introduciéndolo a través de estrategias y materiales didácticos, ya que crea un clima divertido y constructivo de apoyo y confianza (Carbelo & Jaúregi, 2006; Jáuregui & Fernández Solís, 2009). Y es que el clima existente en el aula no solo influirá en el rendimiento académico del alumnado, sino que puede facilitar o dificultar su bienestar y desarrollo personal (Fernández-García, 1998). En un clima de aula apropiado la persona se siente respetada y apoyada por compañeros y docentes, lo que suele desembocar en un mayor compromiso y atención a la tarea propuesta y un aumento de su aprendizaje; por el contrario, un clima de aula negativo produce irritación, falta de motivación, estrés, temor al castigo y equivocación, y todo esto puede obstruir su aprendizaje (Del Villar, 1993)

Señalaba una alumna que “los docentes deberíamos plantar una semilla en los estudiantes para que consiguieran conocer los diferentes caminos para expresar sus emociones y sentimientos tanto a nivel individual como grupal”. Esto se relaciona con lo que advierte Barreda (2012) sobre los cuatro factores que condicionan el clima de una clase: espacio físico, metodologías, alumnado y docente. De estos factores el que más peso tiene es el papel docente, que puede y debe condicionar o sacar provecho a los otros tres factores para conseguir un buen clima, sobre todo con relación a las interacciones sociales y la dinámica de la clase. Esta relación será fruto de la interacción afectiva de respeto y confianza que se produzca, queriendo siempre mejorar la motivación y el aprendizaje de sus alumnos adaptando la metodología, el espacio físico o los diferentes recursos al grupo-clase. Si el docente consigue establecer relaciones interpersonales positivas y fluidas, teniendo un funcionamiento adecuado de la clase, evitará la mala relación profesor-alumno y alumno-alumno y, por tanto, conseguirá crear un clima positivo y seguro que fomente el aprendizaje (Fernández-García, 1998).

Aunque muchos docentes son conscientes de los beneficios y los efectos que puede llegar a tener el uso del humor en el aula, muchos otros tienen el temor de perder el control de la clase y la preocupación por ofender a alguien (Larrauri, 2006) y a esto hay que sumarle las barreras socioculturales que pueden obstaculizar su uso. En este sentido, Fernández-Solís (2002) señalan tres barreras: entender el humor

como una pérdida de tiempo, como algo inmaduro o como la ausencia de formalidad y de eficacia en las clases. Estos miedos o barreras lo único que consiguen es que no utilicemos un recurso que implica multitud de procesos (físicos, mentales o sociales), y que lo experimentamos en nuestra realidad cotidiana en multitud de ámbitos como el arte y la cultura, y que pueden aportar numerosos beneficios en la salud física y mental, educación, entorno laboral y social (Martin, 2008). Además de todas esas barreras socioculturales que nos encontramos, muchos docentes se sienten perdidos en cómo, cuándo y en qué contexto utilizarlo. La cualidad personal del humor se puede entrenar y desarrollar como cualquier otra cualidad de las personas, pero si aún sigues pensando que eres uno de esos docentes que no tiene esa parte humorística desarrollada y sigues viendo complicaciones en su uso dentro del aula, lo que sí puedes hacer es reconocer su importancia como herramienta beneficiosa para fomentar un espacio seguro y de confianza en el aula, y ser receptivo a las oportunidades de su uso cuando aparezca o planifiques.

3.4. LA IMPORTANCIA DE LA DESINHIBICIÓN EN EC.

En las dos preguntas planteadas a los futuros maestros la mayoría de ellos han señalado la importancia del desarrollo de la desinhibición en la expresión corporal y han visto el humor como un recurso que ayuda a desarrollar este contenido. En este sentido, un estudiante señalaba que “para mí el proceso de desinhibición es algo esencial en la EC”, y que se complementa con lo que advertía otro al decir que “intenta sacar a los alumnos de su zona de confort, para que ellos puedan abrirse poco a poco, permitiéndoles abrir la puerta hacia un lugar seguro donde puedan ser ellos mismos”. Este proceso de desinhibición es clave dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje en EF y aún tiene más importancia dentro de los contenidos de EC, dónde la exteriorización y comunicación de las emociones de los alumnos juega un papel esencial. Otro estudiante señala que “en mi caso lo veo como un recurso para darle fluidez y algo de ‘chispa’ a tus clases, porque al final si no te importa exponerte, tus clases se convierten en más entretenidas, amenas, divertidas y didácticas”. Esto se relaciona con que tratemos de conseguir llegar a estados de espontaneidad, liberación en la respuesta, descubrimiento personal, aumento del dinamismo, desbloqueo, fomento de la imaginación y relajación (Arteaga et al., 1999).

Los futuros maestros son conscientes de la importancia que tiene la desinhibición dentro de la EF, así el patrón común que más se repitió en la reflexión final fue que la desinhibición es un proceso complejo que tenemos que trabajar y dedicarle tiempo suficiente dentro de nuestra especialidad. Un estudiante advertía que “desde mi punto de vista es un proceso muy lento, por eso, es algo que hay que trabajar con bastante frecuencia y a lo largo de diferentes cursos” y otro lo calificaba como “un proceso largo, y lo tienes que trabajar poco a poco desde que eres pequeño hasta la edad adulta, quitándote esa careta que llevamos puesta tranquilamente con el paso de los años y dejando atrás, todos tus miedos para conseguir ser tú mismo”. Esto sugiere que no solo con introducir la desinhibición en dos o tres sesiones de EF estaríamos respondiendo a las necesidades de nuestro alumnado, si no que necesitaríamos trabajarlo de manera más constante y dedicándole el tiempo suficiente que requiriera, ya que, es un proceso lento y complejo de conseguir.

Llegados a este punto, nos parece oportuno compartir un decálogo de propuestas que son recomendaciones para trabajar la desinhibición en clase de EC creando un clima seguro (Figura 5).



Figura 5. Decálogo de propuestas para crear un clima seguro en el aula trabajando la desinhibición en EC adaptado de Arévalo (2021).

Hasta aquí estamos de acuerdo en la multitud de beneficios que tiene el humor en el proceso de desinhibición. Esto se evidencia en que “el humor como medio para la mejora del proceso de desinhibición” fue el patrón más mencionado por los estudiantes a la primera pregunta planteada. Otro estudiante realizaba una metáfora señalando que “el humor para la desinhibición es una herramienta muy buena, es como el megáfono, la base, para poder desinhibirte”. Concretamente, “la sesión de hoy ha sido desternillante desde luego, llorando todo el rato de la risa, y al final son las cosas bonitas de la vida, el humor hace que la desinhibición florezca”. En esta misma línea, otro participante decía que:

Como futuro maestro de EF, creo que la desinhibición y el humor es algo indispensable para el desarrollo emocional y social de los niños, al final los niños de hoy serán los adultos del mañana, necesitamos a gente feliz, no gente amargada, necesitamos que la gente se abra al mundo y creo que al final... *para ser feliz yo creo que es importante que te quieran tal como eres, desinhibido.*

La libertad y la desinhibición son esencias inseparables del humor, y desde su uso, respecto al proceso de enseñanza-aprendizaje, los alumnos llegan a ser más humildes, más cercanos y menos vergonzosos, lo que favorece a ese proceso de desinhibición en el aula (Barrio de la Puente & Fernández-Solís, 2010).

4. CONCLUSIONES.

Expresarse a través del movimiento para comunicar ideas, mensaje o emociones puede producir miedos e inseguridades que inhiban auténticas respuestas, que además generen desafectos con este tipo de prácticas artísticas corporales. Para disminuir estos bloqueos y disfrutar de la espontaneidad del propio lenguaje corporal, podemos recurrir al humor como aliado, y aprovechar la distensión y el vínculo interpersonal que provoca. Incorporar el humor permite recorrer la complejidad de la desinhibición, discurrir por sendas más transitables que nos lleven progresivamente al autoconocimiento y la exploración de nuestra autenticidad. Las sonrisas compartidas, e incluso las carcajadas, contribuyen a establecer lazos de confianza entre personas, dejando de sentir el peso de ser juzgados y pudiendo experimentar más libremente la expresión de nuestro cuerpo.

Quizás al querer estudiar la importancia del humor como aliado en la EC y dirigir la investigación a la consecución de este objetivo, hayamos podido dejar pendiente compartir un amplio abanico de estrategias prácticas específicas para que el profesorado pueda introducir el humor en el aula de EF. Sería relevante continuar trabajando sobre este objeto de estudio también desde esa perspectiva pragmática, además de conocer más en profundidad los mecanismos que subyacen a los sentimientos de vergüenza asociados a la EC. En todo caso, la intervención presentada en este artículo y su posterior análisis evidencian la importancia de la desinhibición sobre las capacidades expresivas, y cómo el recurso educativo del humor agiliza y potencia este proceso de aprendizaje.

Para terminar, buscando conectar este artículo con la actualidad de nuestro país, lo cerramos el día que termina la emisión del programa LateMotiv tras 7 temporadas emitiendo en el canal #0 de Movistar. Un programa donde el humor es el elemento principal y siempre está presente con múltiples colaboradores, cómicos y cómicas nacionales, además de su presentador Andreu Buenafuente. En su monólogo inicial, en el día de su despedida cerró con una preciosa frase que decía: “[Ante los problemas] reír es la única salida, pero también es el camino”. No nos cabe duda de que en la Educación (física) todavía tiene un larguísimo recorrido.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Arévalo, M. (31 de enero de 2021). *Píldora formativa: Desinhibición, clima y vínculo en Expresión corporal* [archivo de vídeo]. <https://www.youtube.com/watch?v=Uj-J7iHCGA>
- Arteaga, M., Viciano, V., & Conde, J. L. (1999). *Desarrollo de la expresividad corporal: tratamiento globalizador de los contenidos de representación* (Vol. 114). Inde.
- Barreda, M. S. (2012). *El docente como gestor del clima de aula. Factores a tener en cuenta (Trabajo fin de master)*. Universidad de Cantabria, Santander.
- Barrio de la Puente, J. L., & Fernández Solís, J. D. (2010). Educación y Humor: Una experiencia pedagógica en la Educación de Adultos. *Revista Complutense*

De *Educación*, 21(2), 365 - 385. Recuperado a partir de <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/RCED1010220365A>

- Canales-Lacruz, I., Táboas-Pais, M. I., & Rey-Cao, A. (2013). Desinhibición, espontaneidad y codificación percibida por el alumnado de expresión corporal. *Movimento*, 19(4), 119-140. <https://www.redalyc.org/pdf/1153/115328881006.pdf>
- Carbelo, B., & Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: humor positivo. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 18-30. <http://www.papelesdel psicologo.es/pdf/1281.pdf>
- Coterón, J., Sánchez, G., Montávez, M., Llopis, A., & Padilla, C. (2008). Los cuatro ejes de la dimensión expresiva del movimiento. En G. Sánchez, J. Coterón, C. Padilla y K. Ruano (Coord.), *Expresión Corporal, investigación y acción pedagógica* (pp. 144-155). Salamanca: Amarú.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). *Flow. The psychology of happiness*. Rider.
- Del Villar, F. (1993). *El desarrollo del conocimiento práctico de los profesores de Educación Física, a través de un programa de análisis de la práctica docente. Un estudio de casos en formación inicial*. Tesis Doctoral. Granada: Universidad de Granada.
- Fernández-García, I. (1998) *Prevención de la violencia y resolución de conflictos. El clima escolar como factor de calidad*. Ed. Narcea, Madrid.
- Fernández-Solís, J. D. (2002). Pedagogía del Humor. En A. R. Idígoras (Ed.), *El valor terapéutico del humor*, 65-88. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Fernández-Solís, J. D., & García-Cerrada, J. (2010). *El valor pedagógico del humor en la educación social*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- García-Castillo, P., & Payo, G. (1997). *Visiones del Humo. I SIMPOSIO SOBRE EL HUMOR: Perspectivas Multidisciplinares*. Salamanca: Caja Duero, obra social y cultural.
- Idígoras, A. (2002). *El valor terapéutico del humor*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Jáuregui, E., & Fernández-Solís, J. (2009). Risa y aprendizaje: el papel del humor en la labor docente. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66. 23(3), 203-215. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066011>
- Johnson, R. L., & Morgan, G. B. (2016). *Survey scales: A guide to development, analysis, and reporting*. Nueva York: Guilford.
- Lafuente-Fernández, J. (2021). Valoración de los contenidos de Expresión Corporal por parte de los futuros maestros en la asignatura de Actividades Físicas Artístico-expresivas de la mención de Educación Física (Assessment of the contents of Body Expression by future teachers in the su. *Retos*, 43, 205-214. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.87553>

- Lafuente-Fernández, J. C. & Hortigüela, D. (2021). La percepción de los futuros maestros respecto a la implantación de contenidos de expresión corporal. *Movimento (Porto Alegre)*, 27(e27033), e27033. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.111735>
- Larrauri, B. (2006). *Programa para mejorar el sentido del humor*. Madrid: pirámide.
- Learreta, B. (2000). Propuesta de cómo basar la formación inicial de la Expresión Corporal en la investigación. En O. R. Contreras (Coord), *Actas del Congreso: La formación inicial y permanente del profesor de Educación Física*, (pp 385-394). Ciudad Real: Universidad Castilla La Mancha.
- Martin, R. A. (2008). *La psicología del humor*. Madrid: ediciones Orión (con la colaboración de la Fundación General de Alcalá).
- Noguero, F. (2002). El análisis de contenido como método de investigación. *En-clave pedagógica*, 4. <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/1912/b15150434.pdf?sequence=1>
- Ortiz, M. (2002). *Expresión Corporal. Una propuesta didáctica para el profesorado de Educación Física*. Grupo Editorial Universitario. Granada.
- Packer, M. (2013). *La ciencia de la investigación cualitativa*. Bogotá, Colombia: Universidad de los Andes. Recuperado de <https://elibro.net/es/lc/bibliouah/titulos/69474>
- Perandones, T. M., Lledó, A., & Herrera-Torres, L. (2013). ¡Sonría, Maestro! Aprendizaje sentido: con humor la letra entra mejor. *Dedica. Revista de Educação e Humanidades*, (4), 175-186. <https://revistaseug.ugr.es/index.php/dedica/article/view/7053>
- Prat, M. T., & Pérez-Brunnicardi, D. (2012). Dificultades del profesorado de EF con las actividades de expresión corporal en secundaria. *EmásF: revista digital de educación física*, (14), 176-190. https://emasf.webcindario.com/dificultades_del_profesorado_de_ESO.pdf
- Roeckelein, J. (2002). *The Psychology of Humor: A reference guide and annotated bibliography*. London: Greenwood Press.
- Sampieri, R. H. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill México.
- Unsal, S., Aggam, R., & Aydemir, M. (2018). Humour-based learning: From the lens of adolescents. *Multidisciplinary Journal of Educational Research*, 8(1), 29-55. <https://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/remie/article/view/3169>

Fecha de recepción: 24/12/2021

Fecha de aceptación: 10/2/2022