

# Profesor del Tec nos muestra la importancia de reírnos en clase



*“La sonrisa puede romper barreras y abrir puertas, pero la risa lo potencializa”,* manifiesta Fernando Pantoja, **profesor tutor** de PrepaTec campus Morelia.

La risa es parte de **nuestra vida diaria**, pero ¿sabías que tiene **su propio día**?. Cada primer domingo de mayo celebramos el **Día Mundial de la Risa**, y aquí te mostramos la importancia de reírnos, además de sus beneficios y su influencia al **ser aplicada en las clases**.

Para el ser humano, la cuestión de la risa como parte de **las emociones** es una de las mejores **formas de expresarse**. Más allá de los beneficios biológicos, para una cuestión **emocional y social**, la risa es uno de los mejores elementos para **crear vínculos** con las personas, menciona el profesor.



width="900" loading="lazy">

**La risa se contagia**, así estás compartiendo **emociones positivas** con los demás. Además entablas mejores vínculos con las personas, permitiéndonos **mejorar nuestras relaciones** en la escuela, en el trabajo y en cualquier entorno.

*“El elemento clave es reírnos. Es de suma importancia generar emociones positivas y poder involucrar en las clases alguna cosa que provoque risas y sonrisas, ya que permite que haya comunicación efectiva entre estudiantes y profesores”,* señala el profesor tutor.



width="900" loading="lazy">

## Mejor que cualquier medicina

Aquí te presentamos **los beneficios** más destacados de la risa mencionados por el profesor.

- Estimula la segregación de serotonina y endorfinas; **hormonas de la felicidad**
- Disminuye **la ansiedad, la tensión y el estrés**
- Disminuye **el insomnio**
- Al igual que lo bostezos, la risa **se contagia** y provoca **alegría**
- Refuerza el **sistema inmunológico**



width="900" loading="lazy">

El profesor señala que es buena idea **crear actividades** que involucren la **creación de emociones positivas** en los demás; como mandar mensajes de agradecimiento, contar anécdotas, grabar videos o poner en práctica actividades donde haya **interacción**.

*“Esto se puede hacer en **cualquier clase**, no creo que sea algo que se tenga que limitar a clases de tutorío, siempre se puede involucrar **un elemento** que provoque alguna **emoción positiva**”, recalca Fernando Pantoja.*

Un ejemplo de estas actividades fue un video realizado en la clase de tutorío por medio de **“Zoom”** donde los estudiantes **escribían mensajes en hojas de papel** y se los **“pasaban entre pantallas”**, con el objetivo de mandar un mensaje positivo a la generación, siendo **la risa** una gran herramienta para que esto se lograra.

*“Personalmente siempre he creído que **llegar y sonreírle a alguien** va a **romper una barrera** y automáticamente vas a **contagiar esa felicidad**, es por eso que **la risa** tiene tanta importancia para **los seres humanos**”, menciona Fernando Pantoja.*

**SEGURO QUERRÁS LEER:**