

EDICIÓN 1 • JUNIO 2026

TERCER FILA

EL
UNIVERSO
DEL **STAND-UP**
COMEDY

● HASSAM
GÓMEZ

● TATO
DEVIA

● ESTEFANÍA
MOYA

● JENIFER
CRISTAL

IVÁN

MARÍN

REPORTAJE

RISAS EN
ESCENA

PASIÓN POR LA COMEDIA



- ▶ Acreditación internacional de alta calidad
- ▶ Acreditación nacional de alta calidad

Excelencia

En transformar el
mundo con tu voz.

Pregrado Comunicación Social-Periodismo

Calle 12 # 1-17 Este, Bogotá, Colombia
Teléfonos: 317755757570 (+57)(601)341 9900,ext. 145
faccomunicacion@uexternado.edu.co

ÍNDICE

ESTA NOCHE
EN ESCENA...
LA RISA ES
NUESTRA MEJOR
RUTINA



APERTURA 06

De pie y sin filtro: el universo del stand-up comedy.....	6
Fotorreportaje risas en escena.....	8
Aprendí a cobrar por hacer el ridículo.....	10



PRIMER ACTO 12

Colombia se ríe de sí misma.....	12
El chiste en la cuerda floja.....	14
Iván Marín y su pasión por la comedia.....	16
Risa, escenario y mente: lo que no siempre se ve.....	20



GRAN FINAL 22

Humor que sana y duele.....	22
Lamasamoya: emociones sin filtro.....	24
Mujeres que transforman la comedia.....	26
Tato Devia de cuentero a comediante.....	28
Donde Bogotá suelta la carcajada.....	30



Escanea este
código y
visita nuestra
página web.



EDITORIAL

PASE Y RÍASE

Tercera Fila nace del gusto por la comedia, pero también de la curiosidad por entenderla. Esta revista propone un recorrido por el universo del stand-up comedy en Colombia, un espacio donde el humor no solo hace reír, sino que también cuestiona, incomoda y refleja quiénes somos.

A través de distintos artículos, exploramos las historias, experiencias y miradas de los comediantes, tanto dentro como fuera del escenario. Nos interesa lo que ocurre bajo la luz del micrófono, pero también lo que pasa detrás: los procesos, las dudas y las realidades que muchas veces no se ven.

En esta edición abordamos temas como la salud mental, el lugar de las mujeres en el stand-up, la controversia en el humor y el papel de la comedia como espejo de la cultura colombiana. Más que ofrecer respuestas, buscamos abrir conversaciones.

Tercera Fila es, al final, una invitación: a mirar más allá del chiste, a escuchar otras voces y a entender que, a veces, reírse también es una forma de pensar.



Diseño y redacción

Paula García Rodríguez
Yury Daniela Guerrero Cely
Daniela Fernanda Torres Guzmán

Asesoría editorial

Alfonso Ospina Torres

Asesoría gráfica

Jairo Iván Orozco Arias
Orlando Valencia Sarmiento

Universidad
Externado
de Colombia
VERILADA MINEDUCACIÓN

FACULTAD DE COMUNICACIÓN
SOCIAL-PERIODISMO

Las opiniones aquí expresadas por los autores no representan la visión o la ideología de la Universidad Externado de Colombia. Prohibida su reproducción total o parcial, así como su traducción a cualquier idioma sin autorización escrita de su titular.



Medio SIGLO

FORMANDO PERIODISTAS

que hacen historia

Desde 1976,
comunicamos el país
y transformamos
realidades.

EGRESADOS DESTACADOS



**DARIO FERNANDO
PATIÑO**

Director y conductor
del programa
informativo "Señal de la
Mañana" de Señal
Colombia



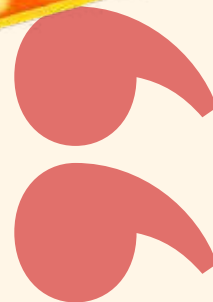
**YOLANDA
RUIZ**

Ganadora de los
premios Simón
Bolívar 1987, 2008,
2015.

De pie y sin filtro: **EL UNIVERSO** **DEL STAND-UP COMEDY**



Por: Paula García
@_paula.gar_



El stand-up comedy es un género humorístico en el que un comediante habla directamente al público usando experiencias y observaciones personales.

Se caracteriza por su estilo cercano, crítico y espontáneo, y en Colombia ha desarrollado una identidad propia ligada a temas sociales y culturales.



El *stand-up comedy* es una forma de expresión humorística contemporánea caracterizada por la presentación de un comediante frente a una audiencia, generalmente en solitario, utilizando un discurso directo basado en experiencias, observaciones y reflexiones personales. Este género se distingue por su formato escénico minimalista, en el que el comediante, usualmente de pie y con un micrófono, establece una relación interactiva con el público.

A diferencia de otras formas de comedia teatral, el *stand-up* no depende de la interpretación de personajes, sino que se centra en la construcción de un discurso humorístico en primera persona casi siempre. En este sentido, el comediante no actúa como un personaje ficticio, sino que se presenta como sí mismo, lo que genera una sensación de autenticidad y cercanía con la audiencia.

Desde el punto de vista estructural, el *stand-up comedy* suele organizarse en monólogos compuestos por anécdotas, observaciones y comentarios irónicos que buscan la risa mediante la identificación del público con las situaciones de la persona a cargo del espectáculo. La interacción con la audiencia es un elemento fundamental, ya que la respuesta del público no solo valida el contenido, sino que también influye en el desarrollo del ritual. De hecho, se considera que el público ayuda a construir la experiencia humorística.

En términos históricos, tiene antecedentes que se remontan a finales del siglo XIX, aunque su consolidación como género popular se produjo durante el siglo XX. Con el tiempo, esta forma de humor se expandió a distintas regiones del mundo, adaptándose a las condiciones culturales de cada contexto.

En el caso colombiano, ha adquirido una identidad propia, influenciada por las dinámicas sociales, culturales y políticas del país. Según investigaciones académicas como las desarrolladas por la Universidad de Antioquia, este género ha evolucionado desde formas tradicionales de humor hacia propuestas más personales y críticas, en las

que los comediantes abordan temas relacionados con la vida cotidiana, las desigualdades sociales y las identidades culturales.

Asimismo, el lenguaje utilizado en el *stand-up* suele ser directo, provocador y en ocasiones transgresor, lo que lo diferencia de otros formatos humorísticos más convencionales. Esta característica le permite al comediante explorar temas sensibles y generar reacciones diversas en la audiencia, dando paso a discursos que oscilan entre la comedia y la crítica social.

Además, el *stand-up comedy* se ha convertido en un espacio donde el humor funciona también como una forma de crítica social. A través de experiencias personales y situaciones cotidianas, los comediantes presentan reflexiones sobre comportamientos, problemas sociales y aspectos culturales con los que el público puede identificarse. Esto permite que el humor no solo genere entretenimiento, sino también discusión y análisis sobre diferentes temas presentes en la sociedad.

Según un artículo escrito por RTVC, En Colombia el crecimiento del *stand-up* ha estado relacionado con la expansión de plataformas digitales y redes sociales, espacios que han facilitado la difusión de rutinas humorísticas y el reconocimiento de nuevos comediantes. Gracias a estos medios, el género ha logrado llegar a públicos más amplios y consolidarse como una de las formas de entretenimiento contemporáneo más populares.

El *stand-up comedy* representa una forma de expresión artística y cultural que combina entretenimiento, experiencias personales y crítica social. Su evolución en Colombia demuestra cómo el humor puede adaptarse a distintos contextos y convertirse en un espacio donde las personas no solo buscan reír, sino también reflexionar sobre la realidad que las rodea.

Universidad
Externado
de Colombia



Gustavo Petro ◀
Presidente
de Colombia

▶ **Helene Budliger**
Secretaría de Estado
de Asuntos Económicos

▶ **Daniel Coronell**
Periodista

Carlos Medellín ▶
Magistrado de la Corte
Suprema de Justicia

▶ **María Claudia Lacouture**
Magistrado de la Corte
Suprema de Justicia

GENERACIONES QUE INSPIRAN

DESDE 1874 EDUCAMOS CON LIBERTAD,
RESPONSABILIDAD Y EXCELENCIA

Calle 12 #1-17 Este, Bogotá, Colombia

Teléfonos: 317755757570 (+57)(601)3419900, ext. 1459



▶ Escanea
este código
QR para
saber más.

DONDE **BOGOTÁ** SUELTA LA *carcajada*

Un recorrido por los espacios donde el Stand-Up Comedy cobra vida en Bogotá: bares, teatros y escenarios donde la risa es protagonista.



1 TEATRO JUAN PABLO GONZÁLEZ POMBO

Destacado escenario cultural y de comedia en Bogotá.
► Autopista Norte Cl. 185 #45-03

2 BOOM STAND-UP

Primer y principal bar especializado en comedia en vivo de Colombia.
► Ak. 15 #93-47

3 TEATRO ASTOR PLAZA

Teatro moderno con gran capacidad. Ideal para shows de Stand-Up de gran formato, conciertos y comedia.
► Cl. 67 #11-58

4 TEATRO SANTAFÉ

Teatro tradicional con programación variada que incluye comedia y crítica social.
► Ac. 57 #17-13

5 BURGHER FILMS GALERÍAS

Restaurante creativo que mezcla comida y Stand-Up en un ambiente informal y cercano.
► Cra. 16 #53-38

6 CASA E BORRERO

Espacio cultural alternativo que reúne teatro, comedia y propuestas independientes.
► Cra. 24 #41-69

7 REMBRANDT BAR

Bar bohemio con ambiente relajado y shows de comedia en formato cercano.
► Cra. 41A #4C-21



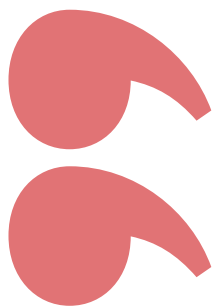
Foto: Cortesia Hassam

HASSAM GÓMEZ



Por: Daniela Guerrero
@danielaaguerrero08

APRENDÍ A COBRAR POR HACER EL RIDÍCULO



Hassam se define como una persona seria, por lo que su mayor reto al comenzar en la comedia fue “hacer de chistoso”. Con el tiempo, transformó esa contradicción en su sello, creando personajes y construyendo un estilo propio que lo llevó a consolidarse como comediante.

Su camino empezó en 1999, cuando ingresó a estudiar Licenciatura en Lenguas Modernas en la Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Para sexto semestre ya hacía parte del grupo de teatro Humor el Nuevo Pregón, fue en ese contexto que ocurrió un momento decisivo en su carrera: “Yo creo que la necesidad me llevó a hacer la fila para las audiciones de Sábados Felices, yo no sabía que había una audición y fui y pregunté que por qué había una fila; pensé que estaban regalando comida, pero no. Era una audición para el canal Caracol, y como buen estudiante de universidad distrital pues imaginense, cualquier cosa que significara ganarse un peso extra, pues para mí era una oportunidad.”

A partir de ahí, entendió que la comedia le ofrecía la posibilidad de decir lo que otros formatos dramáticos no permitían. Su paso por Sábados Felices marcó un antes y un después en su carrera. Con los temas que abordaba, logró ampliar el público del programa, atrayendo tanto a oficinistas como a universitarios. Con el tiempo, llegó a abrir el show, consolidándose como comediante. Su participación, además, estuvo guiada por una personalidad competitiva y ambiciosa, que lo llevó a preparar con rigor cada uno de sus libretos. En 2005 tomó una decisión definitiva: dejó su trabajo como docente para dedicarse de lleno al humor. Fue entonces cuando reconoció que la comedia no solo le gustaba, sino que también podía convertirse en su sustento, desarrollando así una visión muy particular, “Yo creo que la comedia no es ruido, la comedia al contrario es escuchar muy bien, es silencio, es pausa. Y ese lenguaje en el humor es muy contradictorio.” Sin embargo, el camino no fue sencillo. Para un hombre introvertido, con ansiedad social y trastornos

de sueño, subirse a un escenario y transformarse en distintos personajes implicó un reto enorme. Encontrar un estilo propio sin sobrepasar sus límites personales fue un verdadero “camello”, como él mismo lo describe. Además, su propósito fue más allá de provocar risas: buscó construir una comedia con sentido social, capaz de hacer pensar al público.

Para Hassam, el acto de crear funciona como una catarsis: le permite transformar la ansiedad, romper la inactividad y mantenerse motivado. La parte creativa me ha salvado muchísimo. Yo me siento acá en el computador, escribo una parodia, saco una línea, hago un chiste, hago un video. Creo que eso de alguna manera me ayuda a motivarme y cuando estoy motivado me siento mucho más creativo.”

Desde su perspectiva, siempre ha hecho *stand-up comedy*; la diferencia está en el punto de partida. En sus inicios, el humor surgía a través de personajes, pero con el tiempo transitó hacia un formato más personal, basado en su propia vida, descubriendo que lo íntimo generaba aún más risa.

En su forma de entender la comedia, hay dos herramientas fundamentales: el cuerpo y la voz. A partir de ellas, el comediante construye su manera de comunicar. Para Hassam, el humor es único, personal e intransferible; lo verosímil conecta, y cuando el público se identifica, la risa surge de manera natural.

Finalmente, Hassam resume el valor de su oficio en una idea simple pero profunda: “La noción de que la risa es un regalo precioso que tenemos los seres humanos y que no valoramos. Reírse, reírse con amigos, reírse con los seres que uno ama. Reír deja una sensación de felicidad tremenda, es la expresión de la alegría. La sonrisa es la expresión del alma.”



COLOMBIA SE RÍE DE SÍ MISMA



Por: Daniela Torres
@its_danny1444

La comedia en Colombia va mucho más allá de hacer reír.

A través de historias, personajes y situaciones cotidianas, el humor refleja la manera en que los colombianos viven, enfrentan los problemas y entienden su realidad. Entre risas y críticas, la comedia se convierte en una parte importante de la identidad cultural del país.

El humor colombiano ha sido, durante años, una forma de hablar de la realidad desde la risa. Detrás de cada chiste hay experiencias, costumbres y situaciones con las que muchas personas se sienten identificadas. Para el humorista colombiano Hassam, la comedia no solo entretiene, también permite mostrar cómo es la sociedad y la manera en que las personas viven su día a día.

A lo largo de su carrera, Hassam ha creado personajes inspirados en gente real y en situaciones muy comunes para los colombianos. El transporte público, los vecinos, la familia o las dificultades económicas son parte de las historias que lleva al escenario. Esa cercanía hace que el público conecte fácilmente con sus rutinas y se vea reflejado en cada presentación. Para él, la buena comedia no solo provoca risas, tam-

bién invita a pensar y a cuestionar muchas cosas de la realidad social.

En un país donde muchas veces las dificultades hacen parte de la vida cotidiana, el humor también se convierte en una manera de resistir y seguir adelante. Hassam explica que la risa ayuda a “suavizar la realidad” y a enfrentar momentos complicados. Experiencias como la enfermedad, las pérdidas o los problemas económicos han sido transformadas por el comediante en historias que acompañan y motivan a quienes las escuchan. Por eso, el humor termina siendo mucho más que entretenimiento: se vuelve una herramienta emocional para las personas.

Además, gran parte de la esencia del humor colombiano nace en los barrios y en la cultura popular. Hassam asegura sentirse orgulloso de representar al “man del barrio”, ese personaje cercano con el que muchos colombianos se identifican. Esa conexión con lo cotidiano hace que la comedia se sienta auténtica y cercana, demostrando que, en Colombia, reír también es una forma de reconocerse y entenderse como sociedad.



SI TU RUTINA DEPENDE DE COPIAR...
...¡NO ES COMEDIA!



EL CHI

En Colombia, este género ha crecido de manera significativa y ha incorporado nuevas voces y experiencias que abordan problemáticas sociales, desigualdades e identidades culturales. Una de ellas es Jeniferd Cristal, mujer transgénero que inició en el stand-up comedy hace dos años y que utiliza sus experiencias personales como base de sus rutinas. Según comenta, su estilo de humor es “muy transparente y orgánico”, lo que genera distintas interpretaciones entre las audiencias. “Lo que pasa es que ser trans ya es oneroso entonces pareciera que las situaciones de las que hablo son exageradas, pero no, hacen parte de nuestras anécdotas”.

Las presentaciones de Jeniferd evidencian cómo el humor puede convertirse en una herramienta de representación y crítica social. Además de comediante, ejerce como trabajadora sexual, experiencia que incorpora abiertamente en sus rutinas. Con el propósito de crear un espacio inclusivo y auténtico, prepara un show de stand-up nudista que, según explica, busca mostrarse “al desnudo”. Sin embargo, ha encontrado obstáculos para promocionarlo en plataformas digitales. “Cuando colocamos el #nudismo, la misma plataforma dice, qué pena, pero esa palabra no la puedes usar. ¿Qué de malo tiene el nudismo?, si va a ser en un espacio controlado, seguro”.

Para la comediante, este tipo de restricciones refuerza los estigmas sociales hacia ciertos cuerpos e identidades. “Estaría peor decir que soy prostituta, pero yo no lo puedo quitar de mis rutinas porque hace parte de mi ser”. Sus declaraciones muestran cómo la censura digital también puede influir en la manera en que determinadas poblaciones son representadas y percibidas socialmente.

No obstante, el humor no es universal ni neutro, ya que depende del contexto sociocultural y de la interpretación



Foto: Daniela Torres



STE

EN LA CUERDA FLOJA



Por: Paula García
@_paula.gar_

de las audiencias. Lo que resulta gracioso para algunas personas puede ser ofensivo para otras. Jeniferd participa en un espacio llamado La Marica Comedia, donde participan comediantes sexo-divergentes. Allí, la relación entre humor y sensibilidad del público es una reflexión constante. “Se presentan muchos comediantes que son sexo divergente; puede que lo que tú digas sea un poquito ofensivo para algunas personas. ¿Qué podemos hacer para que no lo sea tanto? Pues es aprender a leer cada público y eso se logra con la práctica”.

En este sentido, el stand-up comedy se configura como un espacio de negociación permanente entre quien produce el discurso humorístico y quien lo recibe. Jeniferd relata que algunas de sus rutinas han provocado reacciones negativas e incluso amenazas. “Una vez saqué un chiste que no fue muy bien visto y a los 3 días me estaban amenazando de muerte, pero así es esto de la comedia; igualmente me enteré de que no soy la única comediante amenazada de muerte”. Estas experiencias reflejan cómo el humor puede generar tensiones sociales y múltiples interpretaciones dependiendo

del contexto.

La comediante también reconoce que, después de algunas presentaciones, ha reflexionado sobre el posible impacto de ciertos chistes en el público. Sin embargo, considera que estas discusiones hacen parte de un proceso de construcción dentro de un medio en el que las personas transgénero aún tienen poca representación. Según explica, todavía existen sectores que las consideran “presuntas comediantes”, lo que evidencia formas persistentes de exclusión simbólica.

Finalmente, Jeniferd deja una reflexión sobre la necesidad de disminuir los prejuicios en distintos espacios sociales. “Siempre van a existir los prejuicios, pero sabemos que hay pilotos mujeres muy buenas, sabemos que hay hombres y mujeres afros que la han dado toda, y aspiro y espero que con las personas trans suceda lo mismo”. Así, el stand-up comedy puede entenderse no solo como entretenimiento, sino también como un escenario de debate cultural donde el humor cuestiona prejuicios, visibiliza experiencias y amplía las posibilidades de representación dentro de la sociedad.

El stand-up comedy se ha convertido en un escenario de debate sobre los límites del humor y la libertad de expresión. A través de la experiencia de Jeniferd Cristal, este artículo reflexiona sobre la comedia como espacio de crítica social, inclusión y confrontación de prejuicios.

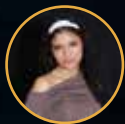
Foto: Paula García

Del gusto de un niño por el teatro nació un gran comediante: Iván Marín. Con más de 20 años en el mundo de la comedia, asegura que la satisfacción de hacer reír a las personas es lo que mantiene viva la pasión por su trabajo.



IVÁN MARÍN

Y SU PASIÓN POR LA COMEDIA



Por: Daniela Guerrero
@danielaaguerrero08

Iván cuenta que los primeros shows de un comediante casi siempre son difíciles. Es una etapa de práctica constante, donde deben aprender a lidiar con distintos tipos de público. Con el tiempo, cada uno descubre su propia voz y encuentra la manera de conectar con la audiencia, logrando que los shows sean cada vez más disfrutables y sólidos. Sin embargo, también resalta la importancia de disfrutar el proceso: el ensayo y error, la construcción de una rutina y todo lo que nutre la carrera de un comediante. Uno de sus primeros grandes retos fue lograr que alguien lo contratara. Encontrar un producto, una manera de hacerlo llegar al público y, finalmente, conseguir que alguien estuviera dispuesto a pagar por ello. Hoy, considera que el desafío ha cambiado: conectar con las audiencias en medio de nuevos lenguajes, no solo dentro de la comedia, sino también en la forma en que el público la consume. Los Comediantes de la Noche marcó un antes y un después para muchos humoristas en Colombia. El programa, emitido por RCN Televisión, se convirtió en el espacio donde el gran público conoció a varios comediantes que llevaban años construyendo su carrera. Para muchos de ellos, fue el impulso definitivo.

“Los temas siempre van cambiando, pero yo creo que lo principal es que sean temas que a uno lo apasionen, que le llamen la atención.” Iván explica que suele trabajar sobre temas que estén en boca de la gente, como el mundial o la política. “Pero principalmente es eso, lo que a mí me apasiona, o sea, si hay un tema que puede ser super tendencia, pero a mí no me llama en lo más mínimo la atención, no lo toco.”

Aunque nunca se consideró un comediante de humor ofensivo, reconoce que con el tiempo se autoimpuso ciertos límites frente al humor negro. Cuenta que antes, incluso en programas de radio y televisión, utilizaba mucho este tipo de humor. Sin embargo, con los años desarrolló una mayor empatía con la audiencia y comenzó a notar que, en ocasiones, ese contenido podía terminar agrediendo a las personas. Fue entonces cuando entendió que exis-





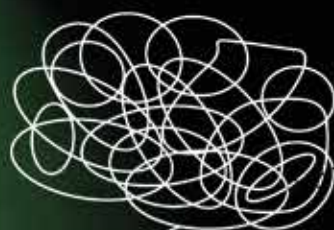
tían muchas otras formas de hacer reír sin necesidad de recurrir a lo ofensivo. Tras celebrar cinco años de Los de la Culpa, Iván recuerda cómo vivió el casting del proyecto. “Yo fui al casting como fuimos todos, porque fuimos muchos comediantes convocados al casting. Yo en ese momento ya fui con la tranquilidad que me daba la experiencia con respecto a no tener esa ansiedad que es la natural en los primeros años de alguien en cualquier tipo de carrera de querer quedar. Incluso honestamente yo pensé que no iba a quedar, yo sentía que no había hecho una muy buena audición, pero uno nunca sabe qué es lo que está buscando la persona o los productores que están a cargo de las elecciones. Entonces

cuando me llaman y me informan que había quedado en los seleccionados me sorprendí... Ya posterior a eso, todo lo que vino hizo que me alegrara mucho de haber quedado.” A pesar de la experiencia y la trayectoria, Iván asegura que el escenario sigue teniendo un efecto especial en él. “Yo como me muestro en el escenario es como tal cual soy, no me pongo a inventar, entonces en ese sentido soy tal cual. Tal vez soy diferente es en que yo soy un tipo más seguro de mí mismo en el escenario, no sé porqué, pero el escenario me crece.” También comenta que muchas personas creen que un comediante debe ser divertido todo el tiempo, pero desmiente esa idea. Explica que sobre el escenario aparece una versión más segura de sí mismo, una versión que incluso él mismo reconoce como la mejor.

Sin embargo, admite que los nervios nunca desaparecen del todo. Aunque el escenario le da confianza y seguridad, hay ocasiones en las que todavía siente nervios antes de un show. Todo depende del contexto, de las condiciones, del público y de las circunstancias del escenario. Aun así, Iván reconoce que no siempre es fácil subirse a un escenario. Hay momentos en los que no se encuentra en la mejor condición anímica para presentarse, pero ahí entra el profesionalismo. “El público no tiene la culpa de eso, porque si hay personas que pagaron una entrada, puede sonar feo, pero a ellos no les importa si estoy mal. Ellos tienen sus propios problemas y van a mi show para olvidarse de sus problemas.

Además de ser su trabajo, la comedia también se convirtió en una terapia para él. Cuenta que empezó en este mundo mientras atravesaba una situación personal difícil y que fue la comedia, junto a la escritura, la que le ayudó a recuperar el amor propio y encontrarle sentido a su vida, viendo un aliado en ellas.

3 SALUD
Y BIENESTAR



LA **SALUD MENTAL** **TAMBIÉN MERECE** **ESCENARIO**

El **ODS 3** busca garantizar una vida sana y promover el bienestar universal para 2030, integrando la salud mental como prioridad. La **meta 3.4** se enfoca en reducir la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar.

Síndrome del payaso triste

Condición en la que las personas proyectan gran energía y hace reír mientras sufren depresión, ansiedad, soledad o vacío emocional.

Pedir ayuda no es un chiste

El miedo a pedir ayuda en salud mental, a menudo impulsado por la vergüenza, el estigma o el temor a ser una carga, es un obstáculo común que impide la recuperación.



La salud mental afecta a 1 de cada 7 jóvenes de 10 a 19 años, siendo la ansiedad y depresión las más comunes.

**TERCER
FILA**



Tu salud mental
también merece
aplausos



“no es terapia formal,” afirma la psicóloga Gisell Talero. Ella menciona que el stand up comedy puede crear bienestar. Sin embargo, también puede afectar la salud mental a través de la risa y la validación.

Risa, escenario y mente

lo que no siempre se ve



Por: Daniela Torres
@its_danny1444

Foto: Cortesía Gisell Talero



Gisell Talero, psicóloga clínica, tiene una visión crítica sobre el stand-up comedy como un espacio emocional para los comediantes. Desde un enfoque cognitivo, deja claro que, aunque puede parecer terapéutico, “no es terapia formal,” sino una manera de hacer una “catarsis.”

Uno de los puntos más sólidos de su análisis es el impacto del humor. Hacer reír y reírse activa la liberación de dopamina y oxitocina. Esto mejora el bienestar y el sentido de pertenencia. En este sentido, el stand up no solo afecta al público, sino también al comediante, ya que fortalece su “auto eficacia social.” Sin embargo, este beneficio tiene un lado negativo. Cuando la validación externa se convierte en la principal fuente de apoyo emocional, puede generar dependencia.

Gisell introduce una idea importante: los comediantes pueden desarrollar una relación complicada con el placer. Ella explica que algunos tienen “dificultad para experimentar placer de formas convencionales,” lo que los lleva a buscar estímulos más intensos, como la risa constante del público. Esto se relaciona con los “picos de dopamina” que ocurren durante el show, seguidos de “una caída muy brusca” al finalizar. Esto puede fomentar estados depresivos o de ansiedad, especialmente cuando la validación desaparece fuera del escenario.

Además, el uso de personajes actúa como un mecanismo de defensa. En algunos casos, “transformar el dolor en risa” proporciona un alivio temporal. Esto puede crear confusión personal si el reconocimiento se dirige solo al personaje y no a la persona. Así, la línea entre autenticidad y actuación se vuelve psicológicamente delicada.

En cuanto al contenido del humor, hablar de experiencias dolorosas no siempre es sanador. Ella señala que todo depende del “nivel de procesamiento previo.” Si el

comediante logra contar su historia con distancia emocional, el humor puede ayudar a resignificarla. Esto crea un “distanciamiento cognitivo con el dolor.” En este caso, la risa actúa como una forma de analizar sus acciones del pasado sin revivir el sufrimiento.

Para el público, los beneficios también son claros. Consumir stand up puede reducir el cortisol, mejorar el estado de ánimo y fortalecer la función inmunológica. La risa compartida genera empatía. No obstante, el tipo de humor es importante. El sarcasmo excesivo o el humor negro pueden “alejar de la empatía,” mostrando que no toda risa crea bienestar.

Otro aspecto relevante es el impacto del fracaso. Los chistes que no funcionan pueden afectar la “auto eficacia,” aunque muchos comediantes desarrollan una alta

tolerancia a la frustración. Según Gisell, esta adaptabilidad es uno de los principales factores que protegen en la profesión.

Por esto, es fundamental mantener el equilibrio entre la vida personal y el escenario. Ella insiste en la necesidad de construir una identidad sólida fuera del show y buscar apoyo profesional. El humor, aunque poderoso, no sustituye el trabajo terapéutico. Como herramienta, puede ayudar en el procesamiento emocional, pero también puede ocultar debilidades si se convierte en la única fuente de validación.

El stand up comedy es un espacio incierto. Puede ser liberador y riesgoso al mismo tiempo. Todo depende de cómo se gestione la relación entre risa, identidad y salud mental, así como del equilibrio que cada persona logre mantener entre el escenario y su vida personal.



Foto: Cortesía Gisell Talero



Humor que sana y duele



Por: Daniela Torres
@its_danny1444

La risa puede aliviar emociones difíciles, pero también revela las cargas emocionales que existen detrás de la comedia.

El humor en el stand up no solo genera placer, también actúa como una forma de regular emociones como la ansiedad y la depresión. El stand up comedy activa procesos cognitivos como la contradicción y la agilidad mental, que permiten transformar experiencias difíciles en narrativas humorísticas. En los comediantes, estos procesos suelen estar ligados al manejo de emociones complejas. Convertir vivencias personales en chistes implica reorganizar pensamientos negativos y darles un nuevo significado, lo que puede funcionar como una estrategia de afrontamiento. Según la neuropsicóloga clínica en proceso Paola Quiceno, la comedia puede utilizarse como una herramienta terapéutica, ya que está demostrado científicamente que la risa favorece la liberación de dopamina, serotonina y endorfinas, sustancias relacionadas con el bienestar emocional. Incluso, expli-



Foto: Cortesía Paola Quiceno

ca que en momentos de ansiedad, depresión o crisis emocional, la risa puede enviar señales al cerebro que ayudan a disminuir la sensación de amenaza o angustia. Sin embargo, la especialista aclara que el humor no reemplaza un proceso terapéutico completo, pues en algunos casos también puede convertirse en una forma de evasión emocional. Para muchos comediantes, hablar de experiencias dolorosas sobre el escenario representa una manera de expresar y canalizar emociones que difícilmente compartirían en otros espacios. Además, el hecho de transformar el sufrimiento en una experiencia que hace reír a otros puede resultar reconfortante. En el público ocurre algo similar: identificarse con las historias del comediante permite reinterpretar problemas personales desde una perspectiva más ligera y sentir acompañamiento emocional. No obstante, Paola Quiceno también señala que el escenario puede generar presión psicológica, ya que algunos artistas experimentan ansiedad ante la expectativa de transmitir correctamente su mensaje y conectar con el público. Así, el humor se mueve constantemente entre el alivio emocional y la vulnerabilidad personal.

LA VIDA ES UN CHISTE

NOSOTROS TE LO CONTAMOS

TERCERA FILA

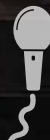
Junio 2026



► Revista sobre
Stand-Up Comedy,
cultura y las historias
que nos hacen
reír y pensar.



► Escanea este
código y
visita nuestra
página web.

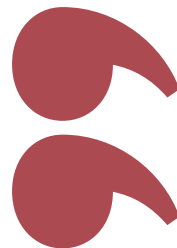


LAMASAMOYA

EMOCIONES SIN FILTRO



Por: Daniela Guerrero
@danielaaguerrero08



Estefanía es artista escénica desde los 16 años y actualmente también se desempeña como profesora de teatro. Su trayectoria ha transitado por distintos formatos: comenzó en la improvisación, pasó por la cuentería en el Chorro de Quevedo y, posteriormente, encontró en el stand-up comedy su lugar dentro de la comedia.

Foto: Paula García

Su primer acercamiento al stand-up marcó un punto decisivo. Participó en un open mic que, además, era un concurso, y resultó ganadora. Este logro lo interpretó como una señal para continuar en ese camino. Sin embargo, la transición desde la cuentería no fue sencilla. A diferencia del stand-up, donde la risa es el objetivo principal, la cuentería permite recorrer distintas emociones con el público, lo que implicó para ella adaptarse a un ritmo y una intención escénica diferentes.

Su nombre artístico, Lamasa-moya, surge de un juego de palabras entre la mazamorra y su apellido. Lo define como un nombre creativo y muy rolo, que funciona como marca personal junto a sus icónicas gafas con los colores del LGBTIQ.

Además de su trabajo individual, Estefanía hace parte del proyecto La Mala Educación, junto a las comediantes Lu Da Silva, Virginia Lizcano, Rebecca Inos y Noemí Díaz. Esta iniciativa busca consolidarse como un referente para las mujeres en la comedia e incentivar su participación en el stand-up.

En ese contexto, la comedianta reflexiona sobre los desafíos que enfrentan las mujeres en el gremio: "Siento que como mujeres nos exponemos en cualquier industria a los acosos, a los comentarios, a de pronto chistes misóginos". Aunque reconoce estas dificultades, también enfatiza en la importancia de la constancia como un factor clave para cualquier comedianta, independientemente de su género.

En cuanto a su proceso creativo, Estefanía construye sus rutinas a partir del inconsciente colectivo, abordando temas que logren conectar con la mayor cantidad de público posible. Este enfoque le permite generar identificación y cercanía en sus presentaciones.

Uno de los momentos más significativos de su carrera ocurrió en

octubre de 2025, cuando presentó un show de una hora ante 1.600 personas en el Teatro Calima. Sobre esta experiencia, afirma: "Son momentos muy lindos porque uno se siente muy realizado, o sea, salir de la calle en el Chorro de Quevedo, donde le rogaba a la gente que se sentara a escucharme, a pasar a un teatro de 1.600 que me escuchan porque quieren, entonces eso es hermoso."

Por otro lado, su participación en La Risa Cura, pódcast emitido por Claro TV, representó un impulso importante en su visibilidad dentro del medio. Al respecto, señala: "Esa exposición hizo que viera el mundo más grande, siento que a veces uno cuando está empezando como comedianta dice como, no, es que yo no soy Camilo Sánchez, yo no soy el Mago, a mí no me va a ir tan bien, yo no soy Culotauro. Y cuando puede compartir el sillón con ellos y conocer más gente famosa, dice uno, marica no es tan lejos, no es tan imposible, uno es un marica que no se cree las cosas y las cosas están breves, solo es cuestión de disciplina y de talento."

El humor ha sido para Estefanía una herramienta de catarsis. A través de sus rutinas, transforma experiencias difíciles en material cómico, apostándole incluso al humor negro como una forma de resignificar lo doloroso: "es mejor burlarnos de eso que deprimirnos por lo que pasó". De esta manera, su propuesta no solo busca hacer reír, sino también generar una conexión emocional con el público.

Finalmente, Estefanía deja un mensaje: "Enamórese de su carrera, no importa lo que usted haga, sea una industria creativa o no, enamórese de lo que usted haga porque en la medida en que usted esté enamorado y ame lo que hace, usted sabe que en algún momento le va a dar. Si usted hace todo con amor las cosas fluyen, sí o sí"



TERCERA FILA



Foto: Cortesía Estefanía Moya



MUJERES QUE TRANSFORMAN LA COMEDIA



Por: Paula García

El stand-up comedy femenino se ha consolidado como un espacio de representación y crítica social donde las mujeres utilizan el humor para cuestionar estereotipos, visibilizar experiencias personales y ampliar la inclusión dentro de la comedia contemporánea.

Las mujeres han logrado abrirse espacio en el mundo del stand-up comedy, un género que históricamente ha estado dominado por hombres. En Colombia, distintas comediantes han impulsado nuevas formas de hacer humor, alejadas de discursos machistas y centradas en experiencias personales, relaciones sociales y problemáticas cotidianas.

Según el artículo publicado por el periódico *El Espectador*, muchas mujeres dentro del stand-up utilizan el escenario como un espacio para cuestionar estereotipos relacionados con el cuerpo, la sexualidad y el papel femenino en la sociedad. A través del humor, abordan temas que durante mucho tiempo fueron considerados tabú y transforman experiencias cotidianas en reflexiones críticas que conectan con el público. De esta manera, la comedia deja de ser únicamente entretenimiento y se convierte también en una forma de expresión social.

Además, la tesis *Humor e identidad, la voz de mujeres en el stand up comedy*, publicada por la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, plantea que el stand-up rea-

lizado por mujeres funciona como una herramienta de construcción de identidad y representación. El humor permite expresar experiencias personales, visibilizar problemáticas sociales y generar identificación entre quienes comparten contextos similares.

De esta manera, el stand-up femenino ha logrado consolidarse como un espacio donde las mujeres pueden cuestionar normas sociales, compartir perspectivas propias y ampliar la representación dentro de la comedia contemporánea; gracias a esto, se pueden evidenciar más mujeres que empiezan a participar en estos espacios, porque al cambiar los temas y formas de ver en el mundo en el escenario, conlleva a que haya más inclusión y así mismo participación de diferentes grupos sociales en estos teatros y lugares para consumir comedia.

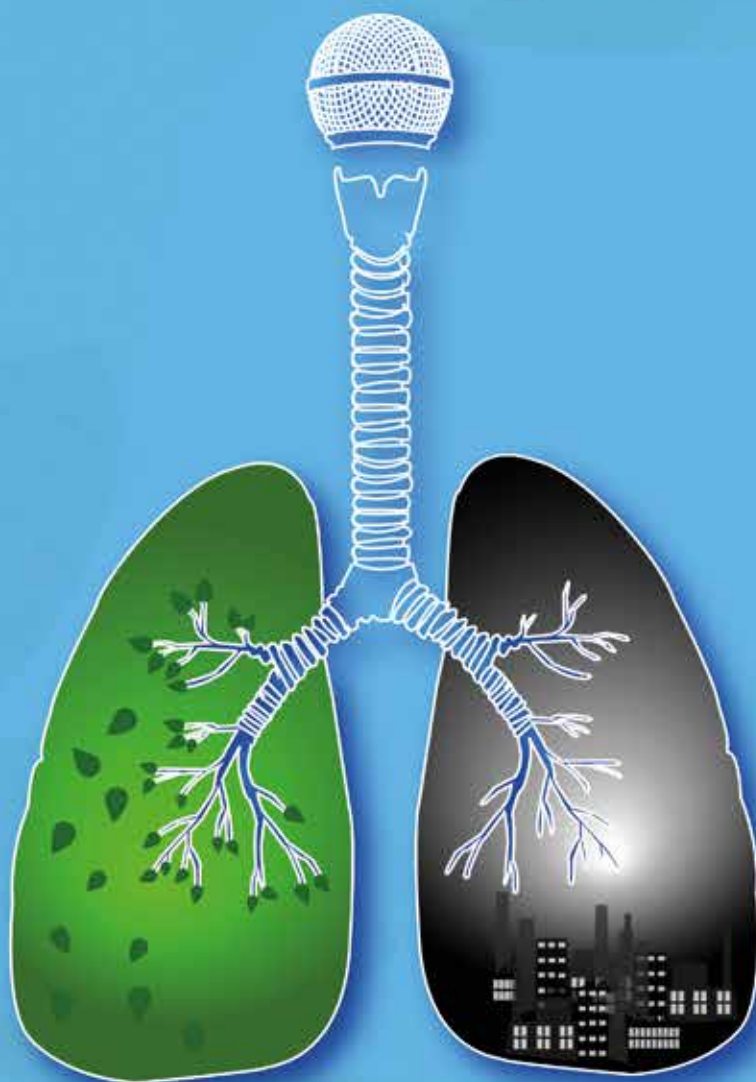
Ilustración: Daniela Torres



Respirar

ya no da risa.

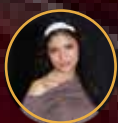
Junio 2026 **TERCERA FILA**



Un show donde el aire
también es protagonista,
pero este final lo puedes cambiar.

Tato Devia:

De cuentero a comediante



Por: Daniela Guerrero
@danielaaguerrero08

Hugo Armando Devia comenzó a sus 18 años estudiando Comunicación Social en la Universidad Santo Tomás, en una época en la que se realizaban talleres de cuentería en los que él participaba. Debido a la separación de sus padres, atravesó una fuerte situación económica, lo que lo llevó a salir a la calle a trabajar contando cuentos y a sacar la cara por su familia. Nos contó un dato curioso: Tato tiene tatuado un arroz con huevo, símbolo de una marca personal que le recuerda de dónde viene. Es el recuerdo del primer día en que se atrevió a salir a la calle a contar cuentos; su motivación fue ver a su madre llorando porque no tenía nada que ofrecer de comer a sus hijos.

Ese día, Tato salió con una botella de agua y un pan hacia el centro de la ciudad para contar historias. Reunió seis mil pesos y regresó a casa. Le entregó el dinero a su mamá, quien preparó arroz, huevo y plátano: una delicia para ellos. Hasta la fecha, Tato se mantiene pendiente de que en su casa nunca falte comida.

Sin embargo, el clímax de su carrera empezó en un parque, al lado del centro comercial Salitre Plaza, anteriormente conocido como “el parque de los cuenteros”, un espacio donde jóvenes, adultos y niños se reunían para escuchar historias. Allí, Tato compartió con muchos otros cuenteros que hoy en día también son comediantes. quiero compartir... Siempre el reto es poder ser capaz de afrontar ese espacio, de entregar lo mejor de mí, de cumplir con las expectativas de las personas, y principalmente, como lo dije, que a donde sea que me inviten pueda sacar una sonrisa porque yo amo hacer reír.” También cuenta cómo las críticas y la rabia da entender



Después de 25 años en su profesión, Tato Devia, actualmente comediante de stand-up comedy, nos cuenta cómo empezó en este mundo y lo que carga un comediante detrás de la cortina en el show.

Foto: Paula García



que una crítica no puede destruirlo, sino que, por el contrario, puede convertirse en una oportunidad para analizar si es válida o para reafirmar la confianza en sí mismo.

Para Tato, la vida de un comediante “es una total aventura, donde la gente cree que por ser uno comediante siempre está feliz y sonriente, pero al contrario, creo que un comediante es más propenso a estar más depresivo, a estar más pensativo, a sobrepensar, a tener más ansiedad. Porque al final nosotros utilizamos la comedia, yo uso la comedia como una catarsis, con una manera de sacar aquellas cosas que me incomodan, que me molestan, que me dan rabia, que me hacen daño. Entonces sí, vivimos con esa dualidad de estar sonriendo, pero por dentro tener la cabeza un poco revuelta.”

Por otro lado, al hablar de los límites del humor, el comediante señala que hoy en día este no

tiene fronteras y puede usarse de una manera más directa, sin tanta decoración. Sin embargo, reconoce que existe una delgada línea que él personalmente no cruza: “Yo creo que mi límite es que a pesar de lo que yo sea capaz de decir en un show, nunca una persona sienta que la estoy humillando o que la estoy transgrediendo. Que sea capaz de entender que si yo me burlo de algo, de una situación o de una persona, es simplemente un comentario divertido para reírnos, pero nunca es porque la quiera denigrar...”. Tato no hace comedia desde el odio; su principal objetivo es decir lo que muchos piensan, pero pocos se atreven a expresar. El comediante tiene un papel importante en la sociedad, pues posee la capacidad de transformar conflictos internos comunes en humor y risa. Invita a las personas a reírse de su propio dolor, de su tragedia y de sus incomodidades.



Multimedia



Video



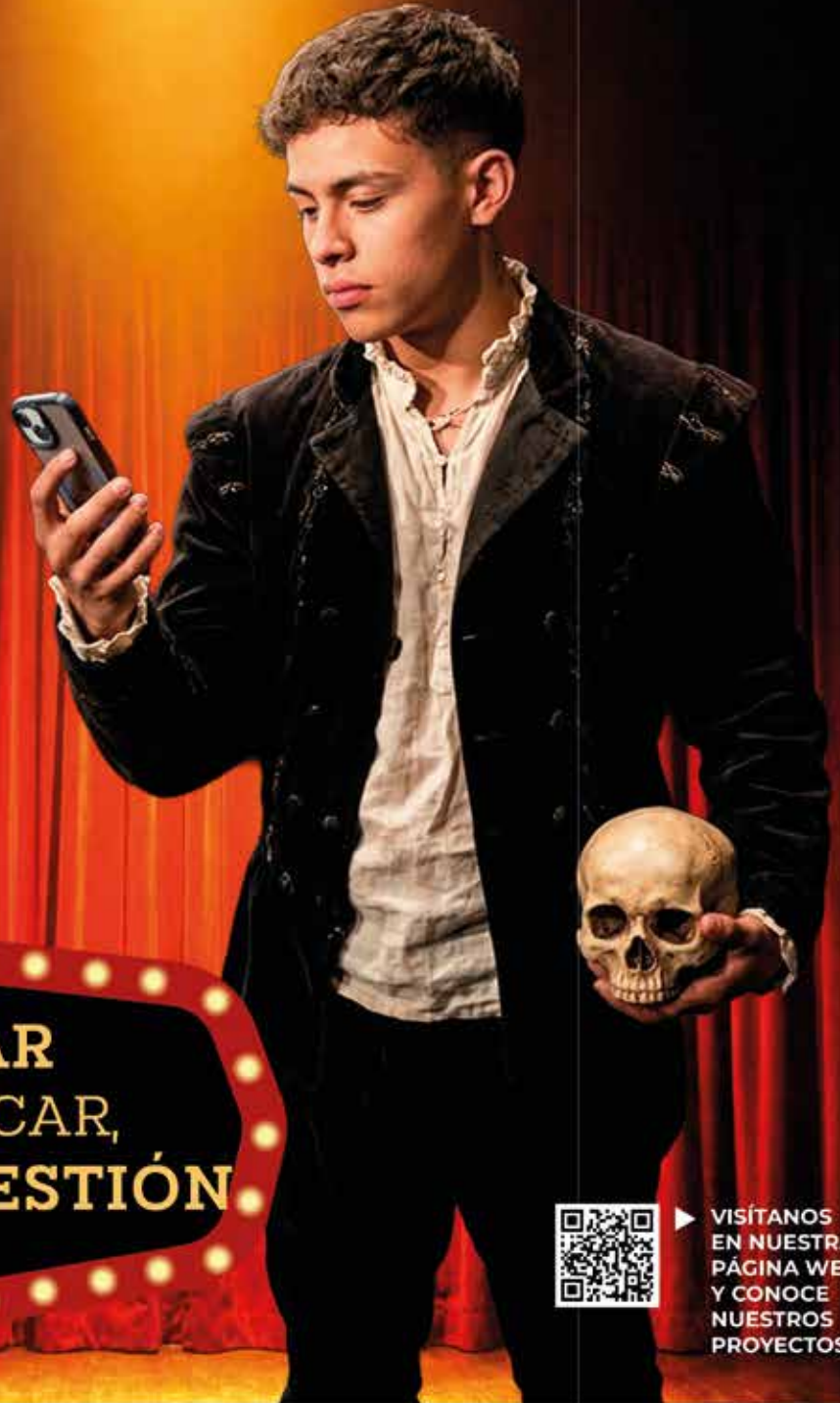
Audio



Imagen



Texto



**PUBLICAR
O NO PUBLICAR,
ESA ES LA CUESTIÓN**



▶ VISÍTANOS
EN NUESTRA
PÁGINA WEB
Y CONOCE
NUESTROS
PROYECTOS