

'Riéndose aprende la gente'.¹

Humor, salud y enseñanza aprendizaje

Anna-María Fernández-Poncela

Resumen

Este texto ofrece una breve revisión general de carácter documental en torno a la importancia del humor y la risa en el proceso de enseñanza aprendizaje. En el mundo de hoy y con los cambios educativos que se están dando, la utilización de la risa es algo importante. El humor y la risa han sido poco valorados en el contexto educativo. En la actualidad parece oportuno introducirlos como parte de las destrezas y competencias educativas. La risa es buena para la vida y la salud, y lo es también para la educación. Otra cuestión que se trata en este texto es un estudio de caso en una universidad pública en México sobre el uso de la risa en la educación.

Palavras chave: educación, universidad, humor, risa, México.

Rindo a gente aprende'. Humor, saúde e ensino aprendizado

Resumo

Este texto oferece uma breve revisão geral de caráter documental em torno da importância do humor e do riso no processo de ensino e aprendizado. No mundo de hoje, com as mudanças educativas que estão acontecendo, o uso do riso é muito importante. O humor e a risada têm sido pouco valorizados no contexto educacional. Atualmente parece adequado contá-los como parte das destrezas e competências educativas. O riso é bom para a vida e para a saúde, e também para a educação. Outra questão tratada neste texto é um estudo de caso feito em uma universidade pública no México sobre o uso da risada na educação.

Palabras clave: educação, universidade, humor, riso, México.

Anna-María Fernández-Poncela

fpam1721@correo.xoc.uam.mx

Doctora en Antropología por la Universidad de Barcelona. Docente e investigadora de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), sede Xochimilco, México. Temas de investigación: educación superior y aprendizaje; participación y cultura política: mujeres, hombres, infancia, jóvenes y adultos; cultura popular: expresiones, sentimientos, discursos y prácticas.

¹ Este juego de palabras viene inspirado por el refrán popular “hablando se entiende la gente”, que hay quien ha distorsionado en “riendo se entiende la gente”, lo mismo que hacemos en estas páginas, eso sí, creyendo en su contenido y significado más amplio y profundo.



Learning by laughing'. Humor, health and teaching-learning

Abstract

This text offers a short documentary review on the importance of humor and laughing in the teaching-learning process. In today's world and with the arising educational changes, the use of laughter is important. In the educational context little value has been attached to humor and laughing. At present it seems appropriate to introduce them as part of the educational skills and competencies. Laughing is good for life and health, and it is for education, too. Another item discussed in the text is a case study of a public university in Mexico on the use of laughter for education.

Key words: education, university, humor, laughing, Mexico.

Recepción: 7/1/12. **Aprobación:** 6/6/12.



“La vida es tan importante que no hay que tomársela en serio”

Oscar Wilde

“El humor es, con mucho, la conducta más significativa de la mente humana”

De Bono

Introducción: educación, competencias y actitudes

Partimos de dos premisas principales, la importancia del buen humor y la risa en general y su interés en el plano educativo, ambas no siempre tomadas en cuenta. La primera desconocida u olvidada, la segunda desapercibida o subvalorada. Desearíamos finalizar con la concienciación del interés e importancia de la risa para la vida, la salud y la enseñanza aprendizaje.

Vivimos en una época de cambios vertiginosos en muchos aspectos de la existencia que con sus claroscuros irrumpen en todos los espacios, todo el tiempo y de todas las formas imaginables, con agradables sorpresas y con vivencias desagradables también. La vida no son las cosas que pasan, dicen, sino como te tomas aquello que te pasa. El sentido del humor y la risa sin duda ayudan en lo segundo como ninguna otra actitud humana lo hace. La risa es vida, el humor y la risa son una de las actitudes más humanas y también menos valoradas de forma consciente. Aquí deseamos llamar la atención sobre esto, y de particular manera señalarlo para el campo de la educación en la actualidad, más aún en el contexto de lo que se ha dado en llamar la modernidad líquida (Bauman, 2007) y el aprendizaje a lo largo de la vida (Lingworth, 2005).

Dos son los objetivos que persigue este texto. El primero es revisar la importancia de la risa en la vida, la salud y muy especialmente en

la educación. Todo ello a través de la aportación de obras y autores sobre el tema, obteniendo un panorama general y resumido de una cuestión escasamente valorada y estudiada hasta la fecha. El segundo, por medio de un estudio de caso se profundiza en torno al humor y la risa en el proceso enseñanza aprendizaje en México, en la educación superior y en nuestros días, lo cual se realiza por medio de la aplicación y análisis de una encuesta y grupos de enfoque a estudiantes de la Universidad Autónoma Metropolitana, plantel Xochimilco (UAM-X), en la ciudad de México.²

En el espacio educativo hoy se insiste en la importancia de las competencias. Éstas son, según la definición más común, un conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes básicas para la realización personal y la integración social. Desde la educación, y de forma práctica, las competencias son la capacidad de los alumnos para realizar tareas y solucionar problemas en un contexto, por medio de sus recursos, conocimientos, valores, aptitudes, habilidades, destrezas, estrategias, experiencias, emociones y actitudes (Comisión Europea, 2004). En ello la actitud parece fundamental, entendida ésta como “movimiento de ánimo” o “disposición de ánimo manifestada de algún modo”, según el diccionario. Una actitud, por ejemplo, es el humor, entendido éste como una “buena disposición para hacer algo”, “jovialidad, agudeza” (RALE, 2001), por supuesto, el humor como “propensión más o menos duradera a mostrarse

² Más adelante se presenta la metodología empleada a tal efecto.



alegre y complaciente”, y con relación al humor o al buen humor viene la risa que más allá de su parte física “demuestra alegría” (RALE, 2001). La alegría es un sentimiento cuya función es vivificadora, proporciona o regula la energía vital del organismo (Muñoz, 2009). El humor es un estado, una cualidad, apertura, optimismo, creatividad, juego (Tamblyn, 2007), todo aquel estímulo para la risa, desde bromas a juegos, pasando por incongruencias o chistes. También, creemos, una actitud es, en resumen, “inclinación personal” que consiste en una buena disposición para hacer algo (Verdugo, 2002).

El humor, calificado de fenómeno universal, aunque socio-espacialmente contextualizado, es la capacidad subjetiva de percibir lo cómico objetivo como algo gracioso (Berger, 1999).

Así, una actitud con un estado de ánimo de buen humor parecería proclive a ser o resultar una competencia asertiva para la educación. Pero hay más, el humor, y en concreto la risa, se ha demostrado que poseen características y capacidades terapéuticas que inciden en la salud física, mental, emocional, incluso espiritual y en el acompañamiento del proceso enseñanza aprendizaje de una forma satisfactoria.

Longworth (2005) señala, entre las destrezas y competencias básicas y fundamentales para lo que él llama el aprendizaje a lo largo de la vida y otros autores denominan permanente (Bauman, 2007), la creatividad y el sentido del humor, ambas cuestiones que por supuesto van de la mano.

El humor y la risa para la salud y la vida: río luego existo

En la Biblia está escrito que “Un corazón alegre es como una buena medicina, pero un espíritu

roto reseca los huesos”. El Talmud dice: “El día del Juicio final, a cada persona se le pedirá que justifique cada cosa permisible que podía haber disfrutado pero no disfrutó”. El Corán dice. “Aquel que hace reír a sus compañeros merece el Paraíso” (Tamblyn, 2007: 235).

La risa va de una tímida sonrisa hasta una gran carcajada,³ es un acto o comportamiento, expresión emocional que deviene de la percepción de algo considerado cómico o risible, que surge o que se crea, se vierte o dirige hacia un objeto, lo cómico (Berger, 1999).⁴ El ser humano es algo así como un “animal que ríe” o “animal que hacer reír” (Bergson, 2008). Hay quien dice que reímos desde un sentimiento de superioridad, hay quien cree que la risa surge como conciencia de libertad. Hay, eso sí, un carácter cognoscitivo de lo cómico, y éste colabora, qué duda cabe, en la comprensión del mundo.

Este fenómeno y proceso fisiológico —físico, químico, neuronal— era considerado bello por Sócrates, saludable para Aristóteles, una emoción corporal y espiritual al mismo tiempo según Kant (Portilla, 1997; Jáuregui, 2008). Para un autor clásico como Freud (2008: 146-8):

la risa surge cuando cierta magnitud de energía psíquica, dedicada anteriormente al revestimiento de determinados caminos psíquicos, llega a hacerse inutilizable y puede, por tanto, experimentar una libre descarga [...] la energía de revestimiento, dedicada a la retención, ha devenido a causa del establecimiento de la representación prohibida, logrando por medio de la percepción auditiva, repentinamente superflua, quedando removida y dispuesta a descargarse en la risa.

³ La risa se aloja en el hemisferio derecho, el de la creatividad, lo sensible y las emociones, dicen. Así que al reírnos, interrumpimos por un momento el flujo de pensamientos, y hay una conexión con lo placentero emocionalmente hablando. Sin embargo, hay quien considera que conecta ambos hemisferios, se activa primero el izquierdo y luego el derecho. No vamos a profundizar en estos enfoques neurológicos.

⁴ También la risa puede ser producida o reflejo de enojo, miedo o dolor.



Al parecer y según algunos estudios científicos, los y las niñas ríen un promedio de 300 veces al día antes de los 6 años, mientras que los adultos que más ríen lo hacen entre 14 y 100 veces diarias (Villa, 2009). Con el paso de los años se va perdiendo la capacidad de reír, por la educación o la vida misma, los condicionamientos sociales o el creerse alguien importante, serio y responsable, así como todos los introyectos y estereotipos que se adquieren con la cultura durante la socialización. El temor a perder la compostura, de ser juzgado por los demás, la timidez o vergüenza, el qué pensarán o dirán, bien pudieran ser algunas razones. Sin embargo, esta educación juega, seguramente sin saberlo, contra la educación, ya que como expondremos a continuación la educación se potencia con la risa, según investigaciones de los últimos tiempos.

Ya en fecha reciente otros autores han incurrido en el tema. Por ejemplo, en 1979 el doctor Cousins —editor de *Saturday Review*— publicó un estudio pionero describiendo los efectos de la risa en la curación de su propia enfermedad —artritis espinal—; según esto, 10 minutos de risa le liberaban de dos horas de dolor (Cousins, cit. por García, 2002; Lawlis, 1999). A partir de entonces, varias investigaciones científicas apuntaron en el mismo sentido, entre ellos los doctores Fry de Stanford, Berk de la Universidad de Loma Linda, Derks del Colegio William and Mary de Williamsburg, Moody, hasta llegar al popular doctor Hunter, más conocido como Pacht Adams, quien introdujo la risa en el mundo hospitalario. También hay que señalar que son varias las corrientes sobre el tema: la risoterapia, la risaterapia y el yoga de la risa, además de la gelotología o ciencia de la risa, sobre lo cual no vamos a profundizar. Y añadir que hay dos tipos fundamentales de risa, la del cuerpo que viene de adentro y es posible provocar y la risa de la mente, que procede de afuera del ambiente; tampoco es el lugar para ahondar en explicaciones sobre esto.

Lo que sí vamos a enumerar brevemente son los efectos prácticos de la risa en la salud, con objeto de reflexionar luego sobre los mismos aplicados a la educación, uno de los principales objetivos de estas páginas. Los efectos benéficos de la risa en general son:

- Reduce nivel cortisol en sangre y aumenta inmunología, eleva umbral de tolerancia al dolor, incrementa ritmo cardiaco, masajea órganos internos.
- Relaja sistema nervioso parasimpático, disminuye contracción músculos blandos, se reduce tensión y estrés.
- El aflojamiento muscular produce mayor salivación, secreción lagrimal, micción incontrolada (mearse de risa).
- La actividad reducida del sistema nervioso simpático relaja la rigidez corporal, pérdida postura erecta (revolcarse de risa).
- Se favorecen procesos de digestión y eliminación, se normaliza la presión sanguínea, se dilatan alvéolos pulmonares tres veces más que la respiración normal, se triplica la cantidad de aire bombeada por pulmones.
- Se secretan ciertas endorfinas que son drogas naturales que producen euforia y tienen efectos tranquilizantes y analgésicos, con lo cual hay sensación de bienestar y satisfacción. Se elimina la angustia y la ansiedad, aumenta la autoestima, aligera el espíritu, estimula la imaginación, aclara la percepción (de uno mismo y del entorno). Disminuyen preocupaciones y miedos y las enfermedades psicosomáticas que provienen de dichas emociones (García, 2002).

En el ambiente laboral, el humor reúne a las personas, se conectan y el grupo se consolida, además de aumentar la productividad (García, 2002). No reduce la concentración, como hay



quien piensa, si bien existe cierta discusión sobre este asunto.

En el sistema educativo y en concreto en experimentos con estudiantes, reír antes de un examen resultó mejor que repasar apuntes, ya que se redujeron los niveles de ansiedad y tensión y se estimuló la creatividad y la imaginación (García, 2002). Hay investigaciones que muestran que la educación con humor eleva las calificaciones (Ziv, cit. por Ashkenazy, 2000). Favorece también la memorización de la información de cualquier tipo, la mente se flexibiliza y la creatividad florece (Tamblyn, 2007).

Y es que “El humor agiliza los procesos de aprendizaje y mejora la relación profesor-estudiante. Esta estrategia se aplica en la práctica pedagógica por la gran influencia que la risoterapia tiene a nivel psicopedagógico y logopédico” (Ruiz *et al.*, 2004).

Por ejemplo, en el caso del o la educadora: reduce el estrés, comunica con humor, se relaciona mejor con personas difíciles, potencia la creatividad y la iniciativa, afronta conflictos con ingenio, cohesiona equipos de trabajo, aumenta la autoestima y la ilusión, el poder del pensamiento positivo y del entusiasmo, motiva y convence, incluye mejor el manejo emocional, aplica la inteligencia emocional a la educación y otras áreas (Payo, 2006). Por supuesto, esto sirve también para el alumnado y básicamente para la relación interpersonal e intergrupala. Algunas encuestas estudiantiles apuntan a la consideración positiva de las y los docentes con buen sentido del humor, por parte del estudiantado; mismo que prefiere exámenes, libros y materiales divertidos. Estos estudiantes señalan además que en los cursos con humor positivo perciben haber aprendido más (Jáuregui y Fernández Solís, 2009), además del buen recuerdo que les queda.

En el tema que nos ocupa parece oportuno describir y subrayar los efectos psicológicos, emocionales e intelectuales, a los que habría que sumar los inmunológicos, respiratorios, circulatorios, hormonales, comunicativos, musculo esqueléticos, de descanso y sueño, buena digestión, eliminación, actividad vital, sistema nervioso; éstos no los desarrollaremos aquí, pues van más allá de los objetivos de esta revisión.

Los efectos psicológicos y/o mentales de la risa:

- Contribuye a estar aquí y ahora, en el presente
- Mejora la objetividad a la hora de plantear problemas
- Evita o acota los pensamientos negativos
- Proporciona fortaleza para enfrentar los contratiempos o fracasos
- Permite alejarse de las preocupaciones
- Aleja la timidez
- Atenúa el miedo, combate las fobias
- Ayuda a la aceptación, la confianza, la auto-comprensión y la comprensión de los otros
- Ayuda a expresar emociones
- Fortalece lazos afectivos
- Alivia el sufrimiento
- Descarga las tensiones, libera impulsos eléctricos negativos
- Disminuye la tristeza, la depresión, la ansiedad y el estrés
- También se dice que puede liberar enojo, cólera e ira⁵
- Aumenta la autoestima y hace más creativas a las personas
- Ayuda al transformar pautas mentales y dinámicas de pensamiento
- Cambios de reacciones y actitudes
- Potencia y agudiza la creatividad y la imaginación

⁵ Con el enojo el cerebro produce adrenalina y cortisol, y al reír, se segregan catecolaminas y endorfinas, todo lo contrario.



- Proporciona ilusión, humor, gozo, y permite ver la vida más positivamente
- Mejora motivación y compromiso
- Hace que la gente a tu lado se sienta mejor y se ría más y a todo mundo le gusta estar con alguien divertido... (Ruiz *et al.*, 2004; Villa, 2009; Instituto Geloterapéutico de México, 2010; Galarza, 2010).

La risa para la enseñanza y las enseñanzas de la risa: río, luego aprendo

¿Para qué utilizar el humor en el aprendizaje? Por varias razones, como nos ilustra Tamblyn (2007); en primer lugar, porque es fácil y a todo mundo se le da bien, porque reduce el estrés, la ansiedad o las amenazas y acerca a las personas. Pero hay más, el humor se emplea para comunicar la relevancia y la memoria visual, cuestiones importantes para recordar la información, lo mismo que las emociones, las cuales colaboran para aprender más rápidamente los datos, recordar mejor los contenidos, hacen que la información parezca real en el sentido en que creemos lo que sentimos, y ayuda a tomar mejores decisiones. Otra cuestión es que proporciona un descanso al cerebro que le facilita la creación de sentido y el focalizar la atención, entre otras cosas.

El humor y la risa en la educación motivan la inclusión y participación, la amistad y el sentimiento de compañerismo, la distensión y diversión en general, y proporcionan creatividad. En fin, gracias a la risa el aprender parece más agradable, toda vez que la salud se favorece. Tanto para el alumnado como para la planta docente, en el proceso enseñanza aprendizaje la risa proporciona sensación de bienestar físico, estimula la atención y la disposición, despierta el interés, permite una comunicación más eficaz, y constituye una suerte de recompensa emocional en general. En los contextos lúdico-emotivos, las sensaciones

y emociones agradables abren la mente y el organismo flexibilizándose y adaptándose al contexto con una mayor relación de confianza y con un ambiente relajado y placentero. Los beneficios son, como decimos, fisiológicos, psicológicos y sociales y, para el caso que nos ocupa, pedagógicos y educativos.

Así, reír en clase o en espacios, relaciones y contextos de estudio favorece varios aspectos psicológicos, como ya vimos en general, así como algunos específicos en la actividad, proceso y relación de la enseñanza-aprendizaje, que presentamos a continuación:

- Eleva autoestima
- Reduce estrés y ansiedad
- Reduce depresión y temores
- Aminora conflictos, tensiones, hostilidad, ira, etcétera
- Amplifica la relajación, libera, tranquiliza
- Aumenta la agilidad de la mente, la despeja
- Tiene lugar un mayor y mejor aprendizaje
- Hay más atención y concentración
- Mejora la memoria
- Hay más comprensión afectiva y efectiva
- Beneficia la comunicación y la cohesión
- Favorece la confianza y la afectividad, la relación y la expresión
- Motiva, identifica, une, conecta, vincula
- Es positivo para la creatividad, imaginación e intercambio de ideas
- Mejora la flexibilidad mental, aportando soluciones creativas
- Distrae de la incomodidad y el dolor
- Hace pasar el tiempo de forma más rápida y agradable, las clases parecen más cortas y las tareas menos monótonas, pesadas o aburridas
- Favorece el estar presente, aquí y ahora (Tamblyn, 2007).



La profesora argentina Mónica Guitart [...] explicó hoy como aplica el humor en sus clases a modo de “píldora motivadora”. Guitart, que imparte clases de matemáticas⁶ a futuros ingenieros, indicó que trata de enseñar utilizando chistes o escenas lúdicas que despierten el interés o el debate entre los alumnos. “Porque —añadió— el gran desafío como docente es que los alumnos al recordar el chiste evoquen el concepto matemático que está en él” [...] es fácil recordar conceptos, porque han “llegado a través de emociones positivas y no sólo a través de conocimientos fríos” (EFE/*El Universal*, 2010: 1).⁷

Por otro lado, parece claro como el sentido del humor “sirve de catarsis emocional para los profesores [...] la tarea de enseñar produce un intenso cansancio psicossomático, el que si no se da salida se convierte en turbador de la enseñanza y posible fuente de problemas personales” (Declaraciones de José Benigno Freire, cit. en Universidad de Navarra, 2004).

En concreto se considera que, por ejemplo, los chistes “son las herramientas, estrategias o técnicas didácticas que se usan para enriquecer grandemente con un poco de buen humor o *pimienta*” (Verdugo, 2002: 206). Varias son las informaciones e ideas que apuntan en dicho sentido sobre el ingenio, el humor y el chiste que sacude el mundo y puede ser parte del cambio o un instrumento de éste (Paulos, 1994; Watzlawick, 1980), según algunos autores.

El humor, los chistes, las bromas y la risa son recursos pedagógicos y didácticos importantes, desde la risa liberadora y productora de catarsis que descongestiona el cerebro hasta los ejemplos

divertidos para ilustrar una explicación. En numerosos casos “la ansiedad presente en las situaciones de aprendizaje, puede generar una actitud desfavorable, la cual puede resultar en un impedimento para aprender” (Cardoso, cit. en Verdugo, 2002: 204), de ahí el interés y oportunidad del recurso humorístico, durante años dejado de lado y hoy, al parecer, despertando conciencias al respecto, o al menos eso esperamos.

El uso adecuado del humor en el aula, para crear un clima positivo y divertido en el que la equivocación no implica rechazo, en el que las tensiones interpersonales se resuelven con ingenio, y en el que predominan las emociones positivas, sin duda contribuirá a fomentar la salud mental de todos los participantes en el proceso docente. Y más allá de esta visión “terapéutica”, el humor puede también servir para motivar el esfuerzo educativo tanto para profesores como para alumnos. Una clase en la que prolifera la risa y las emociones positivas es un lugar en el que apetece estar, aprender y prestar atención o, en el caso del profesor, de trabajar y enseñar (Jáuregui y Fernández Solís, 2009: 209).

Por supuesto, ha de tenerse en cuenta que también existe el humor negativo, para llamarlo de alguna manera, igual que los chistes tendenciosos y ofensivos que estudiara Freud (2008). En la escuela tiene lugar el *bullying* como fenómeno social agresivo y destructivo con efectos nocivos para la salud mental y en su caso física también. De igual forma no hay que usar burlas o evidenciar errores de manera satírica, por ejemplo. En fin, el humor

⁶ Curiosamente varios de los estudios sobre la risa en el aprendizaje son experiencias de maestros y maestras de matemáticas, que destacan en número por sobre los que hay de otras materias (Flores, s.f.; Flores, 1997; Verdugo, 2002; Guitart-Coria y Flores, 2003; Benítez, 2003; Cordero, 2006).

⁷ Proseguimos con la cita aunque, advertimos, puede ser políticamente incorrecta. Para quienes pudieran sentirse ofendidos/as, abstenerse de seguir leyendo: “Y así puso como ejemplo que al explicar en sus clases el comportamiento de una variable matemática, podría pedir a sus alumnos calcular la cantidad de helados vendida a lo largo de un año, pero, sin embargo, solicita la cantidad de maniobras que tiene que hacer una mujer para aparcar entre dos vehículos. Y, prosiguió, como existe el tópico de que la mujer es menos hábil que el hombre en el manejo de los automóviles, ‘los alumnos recuerdan el chiste y el concepto del patrón de comportamiento de una variable’” (EFE/*El Universal*, 2010: 1).



también puede ser negativo y contraproducente, como varios autores señalan (Ziv, cit. en Ashkenazy, 2000; Alemany y Cabestrero, 2008; Fernández Solís, 2008); sobre ello volveremos más adelante.

Es importante el buen ambiente escolar, así como también relacionar humor con diversión:

Por un lado al generar un buen ambiente de aula. Es sabido que el aprendizaje se incrementa cuando el alumno/a percibe al profesor no sólo como alguien que sabe, sino como alguien que se preocupa por él o ella y le proporciona la confianza suficiente para expresar sin dudas, miedos y esperanzas. Unir humor y diversión como medio para combatir la desmotivación y la falta de atención. Entendemos que no está reñida la seriedad de un tema con la diversión. La investigación psicológica demuestra que el humor fomenta la escucha, el pensamiento crítico, la creatividad, el aprendizaje y la memoria. Para Doni Tamblyn (2006), si se emplea el humor en clase se puede ayudar al alumnado a agilizar sus mentes, a ser flexibles ante el nuevo conocimiento y a resolver problemas de manera creativa (Larrauri, 2010).

En todo caso es un reto, y como todo reto, una oportunidad en nuestros días, cuando la educación tradicional se tambalea, las actitudes del estudiantado son novedosas igual que los medios y formas de aprendizaje, y por tanto las necesidades de enseñanza y las destrezas y competencias son diferentes (Lonworth, 2005).

Un estudio de caso: la enseñanza-aprendizaje y la risa en la UAM-X

La encuesta es un ejercicio estadístico representativo de las y los estudiantes de licenciatura de la UAM Xochimilco, su aplicación tuvo lugar en noviembre de 2010 en dicho centro universitario. De los 13 498 jóvenes inscritos en ese momento, se tomó una muestra de 504 personas a encuestar, la

confiabilidad es 95% y el margen de error 4.5%, la distribución se hizo porcentualmente respetando la configuración del universo estudiantil según división, carrera y sexo. En cuanto a la edad, en su mayoría va de los 18 a los 29 años, con un promedio de 23 años. El lugar de nacimiento y de residencia, para la mayor parte de las y los encuestados, es México, Distrito Federal y en segundo lugar y a mucha distancia, el Estado de México. En los grupos de enfoque, también con el mismo sujeto de estudio y en el mismo año, participaron 25 personas, 15 hombres y 10 mujeres; fueron dos y se realizaron en julio del mismo año, al mismo sujeto de estudio. Advertir que tanto el ejercicio estadístico, como los grupos de enfoque versaron sobre el humor y la risa en general, si bien y a efecto de cubrir el objetivo que nos ocupa en este texto, aquí únicamente traemos la información que se circunscribe a la risa en la educación y más concretamente en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Para iniciar el análisis de los datos diremos que hay preguntas obligadas en torno al uso del humor por parte de las y los docentes, si lo hacían, cuándo o cuánto, para qué o con qué objetivo y cómo o de qué manera. Y quienes lo hacían, cómo lo hacían. Sobre lo primero, 71.43% de la población estudiantil consultada afirmó que las y los maestros utilizan el humor y la risa para impartir sus clases y 17.06% dijo que no. De los que dijeron que sí, 88.89% lo hace a veces y 11.11% siempre. También entre los que sí, además de interrogar sobre la frecuencia, se preguntó sobre el para qué y el cómo. En cuanto a lo primero 43.89% respondió que se trata de una técnica o medio para mejorar el aprendizaje y 31.11% dijo que así son. Entre quienes lo consideraron una técnica había más mujeres, y fueron más hombres los que piensan que así son las y los docentes. Finalmente, sobre el cómo lo hacen, y debido a las características de la formulación de la pregunta —se trató de asignar una calificación numérica—, se obtuvo como resultado



más que nada tendencias, esto es, lo hacen con anécdotas, comentarios humorísticos, juegos y

burlas, en general. Esto lo ampliaremos con las experiencias narradas en los grupos de enfoque.

Las y los maestros utilizan el humor en la risa en clase

	<i>Hombres</i>		<i>Mujeres</i>		<i>Total</i>	
	<i>Núm.</i>	<i>%</i>	<i>Núm.</i>	<i>%</i>	<i>Núm.</i>	<i>%</i>
Sí	147	66.22	213	75.53	360	71.43
No	46	20.72	40	14.18	86	17.06
No contestó	29	13.06	29	10.28	58	11.51
Total	222	44	282	56	504	100

Los que sí cuándo lo hacen

	<i>Hombres</i>		<i>Mujeres</i>		<i>Total</i>	
	<i>Núm.</i>	<i>%</i>	<i>Núm.</i>	<i>%</i>	<i>Núm.</i>	<i>%</i>
Siempre	21	14.29	19	8.92	40	11.11
A veces	126	85.71	194	91.08	320	88.89
Total	147	40.83	213	59.17	360	100

Para qué lo hacen

	<i>Hombres</i>		<i>Mujeres</i>		<i>Total</i>	
	<i>Núm.</i>	<i>%</i>	<i>Núm.</i>	<i>%</i>	<i>Núm.</i>	<i>%</i>
Así son	63	44.68	49	24.26	112	31.11
Técnica o medio para mejorar el aprendizaje	49	34.75	109	53.96	158	43.89
Para matar el tiempo	6	4.26	11	5.45	17	4.72
No sé	23	16.31	33	16.34	56	15.56
No contestó	6	4.26	11	5.45	17	4.72
Total	147	40.83	213	59.17	360	100



Cómo lo hacen

	Hacen más				Hacen menos				Total más		Total menos	
	H		M		H		M					
Tipo de respuesta	Núm.	%	Núm.	%	Núm.	%	Núm.	%	Núm.	%	Núm.	%
Chistes blancos	21	14.29	27	12.68	32	21.77	38	17.84	48	13.33	70	19.44
Chistes tendenciosos	9	6.12	14	6.57	15	10.20	16	7.51	23	6.39	31	8.61
Anécdotas	34	23.13	55	25.82	20	13.61	32	15.02	89	24.72	52	14.44
Comentario humorístico	31	21.09	41	19.25	15	10.20	25	11.74	72	20.00	40	11.11
Burlas	18	12.24	44	20.66	36	24.49	64	30.05	62	17.22	100	27.78
Juegos	34	23.13	32	15.02	29	19.73	38	17.84	66	18.33	67	18.61
Total	147	100	213	100	147	100	213	100	360	100	360	100

Otros interrogantes iban, por un lado, en el sentido de observar y señalar el beneficio del humor en clase y por qué motivos, y por otro, quienes no lo consideran positivo. Así, el 60.05% afirmó que el humor y la risa son positivos y benéficos para su aprendizaje en general, mientras 13.29% dijo que no; cabe anotar que hubo 17.66% que no respondió esta pregunta. Curiosamente, hay más hombres que consideran benéfica la risa, y fueron muchas las mujeres que no respondieron. Los motivos para afirmar que sí son positivos el humor y la risa van desde el beneficio de la reducción del estrés y las tensiones, hasta el que la clase es más amena, se motiva a las personas, despeja la mente, mejora la atención y la comprensión, la confianza intergrupala y la creatividad, así como el intercambio de ideas. Entre aquellas personas que consideran que el humor y la risa no benefician, los motivos fueron que distrae, no permite recordar, es incómodo y poco serio. Parece que aunque sea un tema no muy tratado hay una conciencia inmediata sobre

el mismo y de forma intuitiva y con base en la experiencia el buen humor es valorado.

En resumen, sí se usa el humor y la risa en el aula, a veces como técnica o de manera espontánea, por medio de anécdotas, comentarios, juegos o burlas. Es considerado positivo para la reducción de estrés, amenizar, despejar, focalizar, comprender y en aras de mayor confianza y creatividad. Así también, puede llegar a ser objeto de distracción, resultar incómodo y ser percibido como poco serio.

Hasta aquí la radiografía estadística y cuantitativa, representativa de esta casa de estudios, según las percepciones estudiantiles. Ahora pasamos a los testimonios cualitativos recabados en los grupos de enfoque. Entre los cuales hubo opiniones en favor y en contra de la funcionalidad satisfactoria del humor en el salón de clase y en las actividades educativas en general, si bien la mayoría señaló que sí, que la risa y el humor son positivos y benéficos para el aprendizaje.



En clase el humor y la risa son positivos y benéficos para mi aprendizaje

	Hombres		Mujeres		Total	
	Núm.	%	Núm.	%	Núm.	%
Sí	190	85.59	158	56.03	348	69.05
No	32	14.41	35	12.41	67	13.29
No contestó	0	0	89	31.56	89	17.66
Total	222	44.05	282	55.95	504	100

Si es benéfico, ¿porqué?

	11			10			9			8			7			6			5			4			3			2			1			Total			% Total		
	H	M	T	H	M	T	H	M	T	H	M	T	H	M	T	H	M	T	H	M	T	H	M	T	H	M	T	H	M	T	H	M	T	H	M	T	H	M	T
Estrés	61	80	141	22	25	47	9	8	17	11	12	23	13	9	22	1	7	8	5	6	11	7	9	16	4	8	12	3	12	15	20	48	68	197	212	409	48.17	51.83	10.53
Tensiones	5	14	19	24	37	61	22	25	47	14	22	36	8	17	25	16	16	32	12	16	28	7	16	23	15	20	35	17	24	41	12	14	26	152	197	349	43.55	56.45	8.99
Clase amena	20	33	53	25	26	51	22	35	57	20	22	42	11	9	20	8	14	22	15	11	26	8	15	23	9	19	28	11	20	31	4	18	22	153	202	355	43.10	56.90	9.14
Motiva	4	2	6	12	21	33	22	22	44	18	25	43	20	28	48	16	28	44	10	20	30	19	23	42	15	25	40	13	17	30	3	10	13	152	204	356	42.70	57.30	9.17
Despeja mente	6	9	15	10	12	22	6	25	31	24	31	55	28	29	57	0	28	28	18	20	38	14	30	44	12	15	27	11	13	24	5	9	14	134	208	342	39.18	60.82	8.81
Mejora atención	2	6	8	5	8	13	17	18	35	13	14	27	21	31	52	27	30	57	19	38	57	20	32	52	10	12	22	10	18	28	8	13	21	152	202	354	42.94	57.06	9.11
Comprensión	1	3	4	7	4	11	17	13	30	16	16	32	16	29	45	17	20	37	21	36	57	20	37	57	17	32	49	13	18	31	7	10	17	152	200	352	43.18	56.82	9.06
Mejora memoria	8	16	24	13	11	24	4	22	26	12	25	37	8	13	21	12	21	33	18	19	37	15	19	34	26	30	56	16	23	39	18	19	37	150	195	345	43.48	56.52	8.88
Confianza	9	9	18	17	21	38	15	24	39	10	33	43	15	26	41	9	12	21	16	23	39	16	19	35	19	25	44	16	15	31	9	10	19	151	202	353	42.78	57.22	9.09
Creatividad	18	19	37	10	34	44	7	7	14	8	12	20	6	17	23	9	23	32	13	12	25	17	8	25	16	18	34	23	34	57	23	31	54	150	181	331	45.32	54.68	8.52
Intercambio de ideas	16	33	49	8	19	27	12	20	32	8	9	17	6	10	16	16	19	35	8	17	25	12	9	21	9	9	18	17	25	42	40	41	81	152	186	338	44.97	55.03	8.70
Total	150	224	374	153	218	371	153	219	372	154	221	375	152	218	370	131	218	349	155	218	373	155	217	372	152	213	365	150	219	369	149	223	372	1695	2189	3884	43.64	56.36	100

Si no es benéfico, ¿porqué?

	1			2			3			4			Total			%Total		
	H	M	T	H	M	T	H	M	T	H	M	T	H	M	T	H	M	T
Distrae mi atención	10	3	13	5	9	14	6	9	15	14	11	25	35	32	67	52.24	47.76	25.00
No me permite recordar	4	10	14	9	7	16	10	14	24	7	6	13	30	37	67	44.78	55.22	25.00
Poco serio utilizar humor para aprender	9	9	18	8	9	17	9	6	15	6	11	17	32	35	67	47.76	52.24	25.00
Incómodo	9	13	22	10	10	20	7	6	13	5	7	12	31	36	67	46.27	53.73	25.00
Total	32	35	67	32	35	67	32	35	67	32	35	67	128	140	268	47.76	52.24	100



para sacar así como que el miedo del maestro ¿no? O sea, porque sí era medio estricto y así de “esto y esto y esto”. O sea, el estrés de “ay, no me vaya a decir algo” o así, hasta “ya estaba a punto de tronar el trimestre ¿no? por no venir a clases. Entonces, este [...] pues me reía, pero es una risa hasta de preocupación ¿no?

Hay personas que rememoran y señalan la cuestión de la memoria y la atención personal, la confianza intergrupal, el agrado de estar en clase, el relajamiento de tensiones, y en general el bienestar experimentado física, mental y emocionalmente:

[...] recuerdas más. Y luego, por ejemplo, si estás en una clase y te empiezas a reír porque dijiste alguna tontería o algo así, tiempo después te acuerdas “Ay es que ese día estábamos viendo tal cosa y estaba explicando tal” [...].

- [...] nos reíamos y recuerdo al profesor cómo estaba hablando y recuerdo las palabras exactas de cuándo nos estaba diciendo eso, cómo cuando trabajábamos en la investigación siempre nos estábamos riendo, entonces también me acuerdo perfectamente de lo que estábamos investigando y lo que estábamos leyendo en ese momento.

- [...] me acuerdo que un profesor nos decía eso, que en su clase siempre nos iba a hacer reír porque era más fácil que recordáramos las cosas que nos estaba diciendo.

- Bueno, a veces también la risa [...] se experimenta en grupo ¿no? Entonces se siente uno como cómodo y en confianza. Entonces se siente esa sensación como de agrado ¿no? Como de bienestar ¿no? por estar también en compañía.

- Yo pienso que sí es muy benéfica, porque, bueno, para poner un ejemplo, pues el trimestre pasado tuve un maestro que la verdad nos hacía reír mucho o a cada rato nos hacía reír, y pues, la verdad, pones más atención a la clase, te sientes relajado [...] yo siento que aprendes más, porque pues sí, el maestro

[...] a lo mejor se ponía serio en algún momento, pero de repente sacaba una, pues cualquier tarugada y nos empezábamos a reír todos. Y a veces era con ese fin ¿no? De hacernos entender cómo eran las cosas y pues sí se me quedó mucho de ese trimestre.

- Porque, por esa atención que le pones, porque cuando te estás riendo, pues pones mucha atención a lo que está pasando, o sea, no te sientes estresado, no estás viendo la hora a ver a qué horas acaba la clase, o cosas así. Te sientes bien en la clase, o sea, no te sientes [...] como tenso.

- A mí la risa me ayuda a recordar las cosas, me acuerdo de eso porque me reí [...] a la perfección de todo lo que vimos en clase.

Quienes negaron la funcionalidad satisfactoria de la risa adujeron principalmente el problema de la distracción:

- [...] en las clases hay veces que es muy difícil separar el hecho de que bueno, sí es agradable que el maestro te dé esa confianza, pero hay veces que nosotros como que ya no sabemos en dónde parar y entonces pues ya la agarras a puro desmán, y entonces ya te la pasas riendo. Y entonces bueno, yo creo que sería ésa ya una contraindicación, porque pues ya no sabes dónde separar lo que es una clase o la confianza que te está dando ese maestro a que pues tú te estás echando desmadre.

- Hasta cierto punto sí, sí absorbí varios conocimientos, pero otros me distraje bastante por estar siguiendo, continuando la risa constante. No parábamos de reír, en serio. De hecho, el profesor nos sacaba varias veces del salón.

- [...] yo siento que cuando me río, me distraigo [...] y pierdo así como que el hilo y no, ya no le entiendo a la clase.

- [...] es que si me empiezo a reír en la clase es porque ya me aburrí y no le entendí y me empiezo a acordar de cosas o veo cosas y me río, y así como que la clase ya no, ya no sé de qué se trató.



El humor y la risa tienen sus pros y sus contras, como sabiamente expusieron en varios relatos, desde una mirada ecuánime y profunda:

- [...] porque puede llegar a la frontera entre ser un método en el que es más digerible para los alumnos el conocimiento, puede ser también esa línea entre que ya sea un foco de distracción y es muy delgada [...].

Hay que buscar un punto medio, equilibrar cuándo sí y cuándo no, qué y cómo:

- Yo pienso que se tienen que equilibrar ¿no? [...] con ese maestro sí, estaba bien padre la clase, pero llega un punto en el que dices, bueno “¿y qué le creo?”, porque todo se le va en risas ¿no? O sea, ya no sabes si está hablando bien o qué dice seriamente y qué no. Entonces como que también hay que saber equilibrar ¿no? [...] o sea, como que no todo sea risa, pero tampoco seriedad [...] en la cuestión de la memoria ¿no? [...] uno se puede acordar de ese momento específico y de lo que se estaba hablando, aunque también la contradicción es que bueno, se puede perder la atención, en dado caso que uno llegue a reírse de más ¿no?

Como se señaló con anterioridad, el humor es benéfico para el aprendizaje, sin embargo, hay que saber cuándo, cuánto y cómo aplicarlo (Ziv, cit. en Ashkenazy, 2000), qué tipo de humor, y emplearlo de forma juiciosa y con cautela (Alemany y Cabestrero, 2008; Fernández Solís, 2008). Y al parecer la juventud estudiantil consultada tiene muy claro todo esto con base en su vivencia educativa cotidiana.

Hubo quien añadió anécdotas de la vida real, más allá del espacio educativo:

- Pues también se puede, bueno, físicamente, cuando uno se ríe en exceso o por largo tiempo,

luego comienza a doler el estómago o la espalda, bueno, eso suele pasar, a mí me suele pasar, no sé a los demás [...].

- Una de mis cuñadas le hicieron cesárea, entonces cuando estaba en la cuarentena le empezamos a bromear, a bromear, a bromear hasta que se empezó a reír, a reír y se le botaron dos puntos [...] pero nosotros no imaginamos que podía llegar a tanto ¿no? O sea, lo estábamos haciendo a propósito porque ella decía “me duele, me duele” y se reía (risas).

- [...] con el gordito japonés [...] lo operaron de las amígdalas, entonces no se podía reír. Y lo primero que nos dice su mamá cuando llegamos a la casa dos amigos, nos dice “no, pues es que no se puede reír porque le duele”, entonces “no [...] de aquí somos”. Y entonces llegamos y el güey “cállense” no podía hablar, por lo mismo, y hablaba como gangoso, nos daba más risa, y el güey nomás le hacía así, porque le dolía. Como diciendo “ya, ya, ya estuvo, ya”.

- Que los cardíacos no se rían mucho. Que te puedes morir como Eduardo Palomo [...] Sí. Estaba contando un chiste y se empezó a reír y se murió.

Finalmente, con afán de concretar la utilización negativa del humor en el salón a través del cuestionario de la encuesta, se preguntó sobre una experiencia en clase donde el humor hubiera sido negativo, se trató de nuevo de un interrogante totalmente abierto, en el que como respuesta se obtuvo una narración de la experiencia solicitada, pero, y también con posterioridad, se procedió a cerrar y contabilizar los resultados, por lo que se puede decir que las burlas fueron las experiencias más comunes señaladas como negativas. El humor presenta varias caras, desde el sano e ingenioso, hasta el ingenioso y agresivo, como estamos viendo en este artículo. Y eso no sólo hay que recordarlo, hay que tenerlo muy presente.



Quizás conviene hacer aquí un pequeño alto en el redactado para señalar el tema de los comentarios y chistes discriminatorios, racistas, sexistas y agresivos, tendenciosos, como los denominó Freud (2008), a manera de arma, como señala Berger (1999), inscritos en nuestro modelo hegemónico cultural. Éstos son reproducidos en diferentes espacios y entre sectores diversos, la educación y la universidad no son una

excepción, como se verá en testimonios del alumnado más adelante señalando los pronunciamientos de mensajes hirientes por algunos profesores. Se trata de una violencia verbal y simbólica, expresión cultural de raigambre tradicional, que navega entre la tensión psíquico cultural y la distensión físico social (Fernández Poncela, 2011; 2012a; 2012b). Pero sobre el tema no ahondaremos en estas páginas.

Experiencia de humor negativo

Respuesta	Hombres		Mujeres		Total	
	Núm.	%	Núm.	%	Núm.	%
No contestó	98	34.75	80	36.04	178	35.32
Burlas	40	14.18	52	23.42	92	18.25
No hay experiencias	42	14.89	11	4.95	53	10.52
Otros	23	8.16	8	3.60	31	6.15
Burlas por parte de maestros hacia alumnos	18	6.38	12	5.41	30	5.95
No recuerda	13	4.61	10	4.50	23	4.56
Cuando se cae una persona	14	4.96	7	3.15	21	4.17
Reír en exposiciones	5	1.77	3	1.35	8	1.59
Chiste machista	2	0.71	4	1.80	6	1.19
Conversaciones graciosas	3	1.06	3	1.35	6	1.19
Humor negro	2	0.71	4	1.80	6	1.19
Chiste malo	3	1.06	2	0.90	5	0.99
Un chiste malo	3	1.06	1	0.45	4	0.79
Albures	1	0.35	3	1.35	4	0.79
Sarcasmo	3	1.06	1	0.45	4	0.79
Desgracia ajena	1	0.35	3	1.35	4	0.79
Chistes en clase	1	0.35	3	1.35	4	0.79
Desconcentración	5	1.77	3	1.35	8	1.59
Bromas pesadas	0	0.00	3	1.35	3	0.60
Burlas hacia los homosexuales	0	0.00	2	0.90	2	0.40
Parecidos entre personas	1	0.35	1	0.45	2	0.40
Cuando los profesores cuentan chistes	1	0.35	1	0.45	2	0.40
Reír en clase	2	0.71	4	1.80	6	1.19
Cuando te sacan del salón	1	0.35	1	0.45	2	0.40
Total	282	55.95	222	44.05	504	100



Retomando la pregunta, pero en su expresión original cualitativa y abierta, traemos a estas páginas algunas de las experiencias aportadas. Éstas iban desde el contenido como un chiste malo, grosero o de mal gusto, bromas pesadas, comentarios ofensivos, humor negro, chistes machistas o racistas como: “contaron un chiste de gallegos y había un gallego en clase”; “un profesor nos dijo indios y se rió”; “el maestro X hizo comentarios sobre las lesbianas y sólo él se rió”.

Hasta situaciones en su contexto y circunstancias: “al reír en clase el profesor me regaña”; “regaños por decir tonterías”; “reír por errores en exposiciones”; “reír en las exposiciones”; “chistes durante las exposiciones”; “cuando lees en voz alta y te equivocas”; “cuando los profesores se enojan por cualquier risa por mínima que sea”; “cuando te sacan del salón”; “cuando el profesor malinterpretó un comentario y pensó que me burlé de él”; “burlas por parte de maestros hacia alumnos”; “cuando los alumnos se pasan de listos con los maestros”; “cuando los maestros son chismosos”.

Además de sarcasmo, alburas, hablar en doble sentido, humillaciones, desgracia ajena, cuando se le caen las cosas a los demás, cuando la gente se tropieza o cuando se cae una persona, por ejemplo: “la chica que está al lado de mí se cayó con todo y silla por recoger su celular”.

Hubo quien señaló que desconcentra en clase o quien añadió que al reírse no presta atención, distracciones en general: “ataques de risa en clase”; “cuando cometes errores frente a todos”; “no saber qué decir cuando se expone”; “comentarios negativos de ciertas personas”; “reír de compañeros que se duermen en clase y roncan”.

En general la experiencia mayoritaria tiene que ver con burlas, como se dijo, en especial de los y las maestras hacia las y los alumnos. Lo cual invita a

la atención sobre el tema y la reflexión sobre este asunto.⁸

Hubo quien amplió el tema a otros espacios y, por ejemplo, una joven dio su testimonio al respecto:

Yo, cuando estoy nerviosa, sobre todo suelo así como reírme mucho, o tener como la risa en la cara, pero es de nervio, no es de felicidad. Y una vez en la secundaria me estaban regañando unos maestros y pues tenía la risa de nervios y ellos pensaron que me estaba burlando y me empezaron a regañar todavía más, entonces yo me reía todavía más. Entonces sí fue como [...] me estaban regañando, pero yo estaba muy estresada, muy nerviosa y ellos lo tomaron a mal. Creo que igual, también, cuando estás en una clase y hay algo que te da mucha risa, pues yo, por ejemplo, me he tenido que salir, porque no, no me aguanto.

Hubo quien identificó la burla en su pasado:

“Yo este, bueno, en algún momento de mi vida también llegué a usar la risa ¿no? digamos, en un cierto sentido, como un medio de mofa hacia las personas. En la prepa teníamos un compañerito que pues el típico ¿no? que era, que todos lo considerábamos como que un poquito más zoncito, y cuestiones así ¿no? entonces este, le decíamos el pañales o el gerber”.

O incluso acciones agresivas que provocan risa: “Otra es que en la secundaria había avestruces [...] criaban avestruces, y entonces les aventábamos cosas y una se la tragó y se murió, y nos empezamos a reír mucho, pero es, eso es fuerte, de la risa”.

En el metro:

A mí me tocó ver como se le atoraba la cabeza a una persona. Pero son de esas veces que está

⁸ De nuevo apuntar en especial y de manera creciente últimamente al fenómeno del bullying que requiere una amplia y profunda reflexión que rebasa los objetivos del presente texto.



súper lleno ahí en [...] el transbordo ¿no? de una línea a otra y se le atoró la cabeza, y estuvo muy gracioso, porque como había un buen de gente y eso, y sí avanzó un poco el metro [...] y se veía chistoso, porque pues todos estábamos así, súper atascadísimos ¿no? Y sí el señor con su cabeza así, atorada. Entonces, pues este, te quedas así [...] son de esas cosas de la vida que [...] risas] que te alegran el día ¿no?

[...] el metrobús, ¿ven que se cierran las puertas como muy rápido? Estaba llenísimo y una señora se mete con su bolsa de papas, entonces se mete, pero la mano se le queda atorada así, afuera, con las papas. Entonces un monito así [...] que el metrobús empieza a avanzar y le quita sus papas. No, no, pero así, las vio y así, se las empezó a comer.

Concluyendo: risas, actitudes y destrezas

En resumen, como hemos ido viendo a lo largo de estas páginas a través de algunas obras y autores, según los resultados de la encuesta y grupos de enfoque aplicados en un centro de educación superior, el humor parece tener efectos claramente benéficos, tales como la salud, el compañerismo o amistad, y la optimización del aprendizaje (Alonso, 2005). Esto es lo básico y general del tema, sin embargo, ahondando en las respuestas y testimonios obtenidos con la aplicación y análisis de las técnicas de investigación, podemos dibujar un panorama algo más puntual y concreto.

Se afirma que la planta docente en su mayoría sí colabora con humor en provocar la risa, lo hace a veces, y consideran que en ocasiones tiene la intención de mejorar el aprendizaje de forma intencional y consciente. Esto es, por medio de anécdotas, comentarios humorísticos, juegos y hasta burlas hacen reír a las y los estudiantes; con la parte negativa que también tiene a veces el uso nocivo del humor.

Más de dos tercios de la población consultada, opina que el aprendizaje mejora con la risa, aquél se beneficia de ésta, en especial en el sentido que se reduce el estrés de las personas y las tensiones del colectivo. Pero también en ocasiones puede llegar a distraer la atención, además de que existe un tipo de humor negativo, como el mencionado de las burlas.

Así las cosas, el estudiantado parece tener un panorama claro de la utilización y los efectos de la risa en la enseñanza aprendizaje, que hemos ido desgranando en estas páginas por medio de porcentajes y relatos proporcionados por los sujetos de estudio y protagonistas de la educación. Tras esta revisión se abre la necesidad de seguir investigando el tema, y sobre todo de difundir la sensibilidad hacia la oportunidad de utilizar la información obtenida para aplicar los nuevos conocimientos sobre el asunto o mejorar para aquellas personas que ya conocían la importancia del humor en el aula, la educación y su empleo de la manera más óptima y satisfactoria posible.

Se dice que “cada vez reímos menos y eso no tiene ninguna gracia. En una sola generación hemos pasado de reír 30 minutos de media al día en 1939 a sólo un minuto en 2006 ¿A qué dan ganas de llorar?” (Lara, 2009: 1). Por otra parte, “La enseñanza debe ser divertida, no aburrida” (Benítez, 2003: 3).

Además, la risa es una medicina gratuita que pasa desapercibida, poco o nada recetada y escasamente utilizada. Pero el buen estado o sentido del humor y la risa son fundamentales para expandir el conocimiento, desde la burla de ciertos saberes hasta el descubrimiento de códigos de conocimiento ocultos, una “forma de *hackear* el mundo y expandir sus códigos” (Lara, 2009: 1). La poca importancia o peso que se le da al humor es digno de reflexionarse, si bien no se trata del objetivo de este trabajo, pero en todo caso conviene mencionar que es una forma fácil, rápida, sana, económica y aceptada socialmente, como es el generar sensaciones agradables y satisfactorias (Jáuregui y Fernández Solís, 2009).



Con objeto de favorecer destrezas, competencias y actitudes positivas para el aprendizaje, ése que ahora más que nunca va a durar toda la vida (Longworth, 2005; Pedró, 2006), se requiere tomar el tema con humor y aplicarlo con diversión. Hay que cambiar la concepción de que la educación y el aprendizaje son cosas serias y no hay que tomárselo a risa. Hay que considerar que la risa es una cosa muy seria y la seriedad produce risa, en fin:

Se requiere un cambio de paradigma, reconocer el valor creativo de la risa y su importancia en la formación del carácter, de la socialización, así como del propio aprendizaje. La risa permite abrir nuevos mundos, cuestionar la intolerancia y ser flexibles, crear vínculos, solidaridades y complicidades que son vitales para que el ambiente de la escuela sea sano y productivo (*Intriga Personal* blog, 2009).

El humor y la risa contribuyen a generar una sensación de bienestar y a crear un ambiente agradable entre docentes y estudiantes, mismo que a su vez revierte en un aprendizaje más efectivo y divertido (Benítez, 2003).

Numerosas corrientes pedagógicas en las últimas décadas han fomentado el humor, la diversión y la risa en la labor docente, citando numerosos beneficios: establecer una mejor relación con los estudiantes, reducir el estrés y la ansiedad, gestionar el conflicto, proporcionar una recompensa emocional que motive la participación y el estudio, y comunicar la materia más eficazmente, estimulando la atención, la creatividad y la memoria (Jáuregui y Fernández Solís, 2009: 203).

Concluimos aquí, desde la convicción, que los cursos y clases con sentido del humor y en los cuales se ríe se perciben más cortas y las tareas menos monótonas, al parecer el aprendizaje es más estable y duradero, se presta más atención, se retiene más la información, se expande la imaginación, toda vez que se liman asperezas o se suavizan conflictos, y se comunica mejor. “Por ello se sugiere un ambiente de aprendizaje divertido, cordial y colaborativo, como una plataforma de un estado mental adecuado para el superaprendizaje” (*Superaprendiendo*.blogspot.com, 28/10/2010). En fin, las personas viviríamos más alegres y felices, y aunque esto no es el objetivo de la educación y el proceso enseñanza aprendizaje, entre otras cosas podría llegar a serlo. ■



Referencias

- Alemany, C. y R. Cabestrero (2008), "Humor y psicoterapia: estudios e investigaciones", en Ángel R. Idígoras (ed.), *El valor terapéutico del humor*, Bilbao, Desclée De Brouwer.
- Alonso García, Pedro J. (2005), "Riendo se entiende la gente: el humor en la clase de ELE", Ponencia en *Actas XVI Congreso de ASELE*, Oviedo.
- Ashkenazy, D. (2000), "Con buen humor", en *Israel Revista en la Red*, noviembre, Israel, Ministry of Foreign Affairs <<http://mfa.gov.il>> [consulta: octubre de 2010].
- Bauman, Z. (2007), *Los retos de la educación en la modernidad líquida*, Barcelona, Gedisa.
- Benítez Bolaños, M. (2003), "Emoción (la risa) y manejo de actitud positiva como medio para enseñar matemáticas", ponencia, Segundo Foro La enseñanza de las matemáticas para ingenieros, <<http://www.dcb.unam.mx>> [consulta: octubre de 2010].
- Berger, P. (1999), *La risa redentora. La dimensión cómica de la experiencia humana*, Barcelona, Kairós.
- Bergson, H. (2008), *La risa. Ensayo sobre la significación de lo cómico*, Madrid, Alianza Editorial.
- Comisión Europea (2004), "Puesta en práctica del programa de trabajo Educación y formación 2010. 'Competencias clave para un aprendizaje a lo largo de la vida. Un marco de referencia europeo' ", Grupo de trabajo B, documento, Comisión Europea, Dirección General de Educación y Cultura.
- Cordero Quirós, M. (2006), "El humor como recurso didáctico en la enseñanza de la matemática", ponencia, *V Festival Internacional de Matemática*, 29 al 31 marzo, Puntarenas, Costa Rica.
- EFE/*El Universal* (2010), "El humor mejora el aprendizaje", en *Más allá de la ciencia* <<http://blog.masalladelaciencia.es>> [consulta: octubre de 2010].
- Fernández Poncela, A. M. (2012a), " '¿Por qué Dios creó a la mujer bella y tonta?' Sexismo léxico-semántico y tensiones psíquicas", en *Educar*, vol. 48, núm. 1, enero-junio, Barcelona, UAB [ISSN: 0211-819X].
- Fernández Poncela, A. M. (2012b), "Huyendo del miedo, desterrando el enojo, escapando de la tristeza y cayendo en brazos de la risa: los chistes en México en tiempos de la Influenza 2009", en *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, núm. 8, Buenos Aires [ISSN: 1852-8759].
- Fernández Poncela, A. M. (2011), "Violencia y discriminación psico-social y lingüística. '¿Qué hubiese sucedido si en vez de ser tres reyes magos hubiesen sido tres reinas magas?'" , en *Espacio Abierto Cuaderno Venezolano de Sociología*, núm. 20, julio-septiembre, pp.409-426, Caracas [ISSN: 1315-0006].
- Fernández Solís, Jesús Damián (2008), "Pedagogía del humor", en *El valor terapéutico del humor*, Bilbao, Desclée De Brouwer.
- Flores Martínez, P. (s.f.), "Chistes para facilitar la comunicación entre educadores matemáticos" <<http://www.ugr.es>> [consulta: noviembre de 2011].
- Flores Martínez, P. (1997), "La utilización del humor para facilitar la comunicación entre educadores matemáticos", en *Educación Matemática*, vol. 9, núm. 3, México.
- Freud, S. (2008), *El chiste y su relación con el inconsciente*, Madrid, Alianza editorial.
- Galarza Vásquez, K. (2010), "Risaterapia", <www.saludymedicinas.com.mx> [consulta: junio de 2010].
- García Walker, D. (2002), *Los efectos terapéuticos del humor y de la risa*, Málaga, Sirio.
- Guitart-Coria, M. B. y P. Flores Martínez (2003), "Humor gráfico para la enseñanza y el aprendizaje del azar", en *Suma*, núm. 42, Zaragoza.
- Intriga Personal* blog (2009), "La risa y su valor educativo" <<http://intrigapersonal.wordpress.com>> [consulta: octubre de 2010].
- Instituto Geloterapéutico de México (2010), <<http://opublica-humor.blogspot.com>> [consulta octubre de 2010].
- Jáuregui Narváez, E. (2008), "Universalidad y variabilidad cultural de la risa y el rumor", en AIBR



- Revista de Antropología Iberoamericana*, vol. 3, núm. 1, Madrid.
- Jáuregui Narváez, E. y J. Damián Fernández Solís (2009), "Risa y aprendizaje: el papel del humor en la labor docente", en *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, núm. 66, Zaragoza, Universidad de Zaragoza.
- Lara, T. (2009), "Antonio Lafuente: la risa burla el saber experto y abre códigos ocultos", en *Educación Expandida*, <www.zemos98.org> [consulta: octubre de 2010].
- Larrauri, B. (2010), "Una propuesta para favorecer el pensamiento optimista", ponencia en I Congreso Europeo de Resiliencia, 20 al 22 de octubre, Barcelona, Universidad Autónoma de Barcelona.
- Lawlis, F. (1999), *Medicina transpersonal. Un nuevo enfoque para la sanación del cuerpo, la mente y el espíritu*, Barcelona, Kairós.
- Longworth, N. (2005), *El aprendizaje a lo largo de la vida práctica. Transformar la educación del siglo XX*, Barcelona, Paidós.
- Muñoz Polit, M. (2009), *Emociones, sentimientos y necesidades. Una aproximación humanista*, México (s/ed.).
- Ortony, A., G. L. Clore y A. Collins (1996), *La estructura cognitiva de las emociones*, México, Siglo XXI.
- Tamblyn, D. (2007), *Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación*, Bilbao, Desclée de Brouwer.
- Payo Losa, G. (2006), "Experimenta el potencial de la risa a nivel personal y laboral" <www.educahumor.com> [consulta: junio de 2010].
- Paulos, J. A. (1994), *Pienso, luego río*, Madrid, Cátedra.
- Pedró, F. (2006), "Aprender en el nuevo milenio: un desafío a nuestra visión de las tecnologías y la enseñanza", documento, OECD-CERI.
- Portilla, J. (1997), *Fenomenología del relajo y otros ensayos*, México, FCE.
- Real Academia de la Lengua Española (RALE) (2001), *Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española* <<http://buscon.rae.es/draeI/>> [consulta: octubre de 2009].
- Ruiz Gómez, M. C. et al. (2004), "Terapias complementarias en los cuidados. Humor y risoterapia", en *Index de Enfermería*, vol. 14, núm. 48-9, primavera/verano, Granada. Sueraprendiendo.blogspot.com/2008 [consulta: octubre de 2010].
- Universidad de Navarra (2004), "Un psicólogo propone el humor como antídoto para las dificultades educativas", en *Acerca de la Universidad*, <<http://una2.es/textos>> [consulta: octubre de 2010].
- Villa Abrille, M. E. (2009), "La risa y el humor, como técnicas antiestrés", en <<http://www.sexovida.com>> [consulta: mayo de 2009].
- Verdugo Rojas, W. M. (2002), "Relación entre el uso del humor en el aula y la actitud hacia las matemáticas", en Memorias XII Semana Regional de Investigación y docencia de matemáticas, Sonora, Universidad de Sonora, <www.gdnet.org> [consulta: noviembre de 2011].
- Watzlawick, P. (1980), *El lenguaje del cambio*, Barcelona, Paidós.

Cómo citar este artículo:

Fernández-Poncela, Anna-María (2012), "'Riéndose aprende la gente'. Humor, salud y enseñanza aprendizaje", en *Revista Iberoamericana de Educación Superior (RIES)*, México, UNAM-IISUE/Universia, Vol. III, núm. 8, pp. 51-70, <http://ries.universia.net/index.php/ries/article/view/164> [consulta: fecha de última consulta].