



El buen humor y la risa en la práctica docente en el aula universitaria

Psic. Francisco Martín Cruz González Aguilera
Especialista en Autismo

Enero 2015

Este documento es publicado en la página de internet de Universidad Mexicana, en la sección de investigaciones.

Psic. Francisco M. Cruz González Aguilera
Especialista en Autismo

El buen humor y la risa en la práctica docente en el aula universitaria

El hombre se distingue de todas las demás criaturas por la facultad de reír.
(Joseph Addison)

Resumen

El propósito de este trabajo es analizar las características, comprensión, beneficios y utilización de la risa, el buen humor y la empatía en la práctica docente a nivel universitario, para mejorar la comprensión, reflexión, el pensamiento crítico de los estudiantes.

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.

Introducción

¿Son la risa intencional y el buen humor elementos pedagógicos indispensables en la práctica docente o son simple y llanamente elementos que bien se pueden dar o no dentro del aula? ¿Crear un ambiente de cordialidad dispone favorablemente la actitud y la comprensión hacia y de, cualquier asignatura, sea práctica, teórica o teórico- práctica? ¿A través de estos elementos se puede crear un vínculo afectivo o de empatía que favorezca la asimilación de los contenidos curriculares?

En la práctica docente actual el profesor, maestro, docente, catedrático o como mejor nos parezca o nos guste que nos llamen (a veces las etiquetas estorban) que en su práctica docente tenga una actitud distante, con poca disposición al diálogo y pretenda que en el aula donde se lleve a cabo el proceso enseñanza-aprendizaje, sea un recinto lleno de alumnos-recipientes, con actitudes eruditas, manteniendo

un estricto control conductual y anulando casi cualquier expresión de buen humor o de risa, está destinado a que los conocimientos que pretenda transmitir se queden en los cuadernos de apuntes o en los libros que lo único que tendrán de luminosos serán las marcas de subrayado con plumón fluorescente de los alumnos.

Por supuesto que no se trata de que el trabajo en el aula se vuelva un festival de risas ni una reunión de amigos donde se pierda la sana distancia que debe de haber entre docente y alumno, se trata de aprovechar la energía y dinamismo que conlleva la juventud universitaria utilizando como medio la risa y el buen humor, manteniendo una buena actitud, una actitud positiva.

El término actitud tiene diferentes acepciones según su contexto:

El diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (RAE) define la actitud como:

(Del lat. *actitūdo).

1. f. Postura del cuerpo humano, especialmente cuando es determinada por los movimientos del ánimo, o expresa algo con eficacia. Actitud graciosa, imponente. Las actitudes de un orador, de un actor.
2. f. Postura de un animal cuando por algún motivo llama la atención.
3. f. Disposición de ánimo manifestada de algún modo. Actitud benévola, pacífica, amenazadora, de una persona, de un partido, de un gobierno.

También entendemos por actitud: "una predisposición a actuar de un modo determinado ante un objeto (idea, persona, institución) con una cierta intensidad de modo positivo o negativo" (Villa y Poblete 2009). En este caso, el objeto de la actitud es el propio aprendizaje.

La risa, el buen humor, un ambiente agradable, distendido, provoca, en términos generales una buena actitud de los actores del proceso enseñanza-aprendizaje, humaniza al docente y genera "la participación afectiva, consciente o inconsciente, intencional o involuntaria, de un sujeto en una realidad ajena a sí mismo. Generalmente se aplica en el campo de lo emotivo y de lo anímico" (Primer congreso

Internacional de transformación educativa, Ixtapan de la Sal, Estado de México, 2013) lo que llamamos en términos llanos, empatía.

“Un profesor empático genera simpatía y aceptación en sus alumnos y tendrá los recursos necesarios para desarrollar esta capacidad en cada uno de ellos.

El docente como líder en su clase, coordinador de las actividades del aprendizaje, propiciará que el alumno pueda adquirir sentimientos de superación, de valor personal, de estimación, un concepto favorable de sí mismo o todo lo contrario, sentimientos de minusvalía, frustración, apatía e inadecuación.

Al hablar de la empatía en la docencia hemos de hacer referencia a la empatía del docente y a la empatía de los alumnos. Dado que de la personalidad del profesor, y de su nivel de relación con los alumnos depende en gran medida el éxito o fracaso de estos en los estudios, debemos dedicar parte de nuestra atención a las capacidades emocionales de los docentes”. (Primer congreso internacional de transformación educativa, Ixtapan de la Sal, Estado de México, 2013)

La risa, características y beneficios.

La risa es connatural al ser humano, sin embargo a la par del crecimiento, la mayoría de las persona vamos perdiendo esta capacidad (junto con la de asombrarnos), por diferentes razones personales, sociales, culturales, entre otras.

“Reírse es natural, de hecho, un bebé a las 36 horas de nacido puede ofrecer una sonrisa a sus padres, además los niños están mucho más dispuestos a reírse que los adultos. Un niño sano se ríe un promedio de 300 veces al día, sin embargo, a medida que crecemos la risa es cada vez más costosa, un adulto lo hace entre quince y cien veces al día (<http://www.taringa.net/posts/ciencia-educacion/9102253/La-Risa-y-sus-beneficios-para-la-salud.html>).

Efectos de la risa

La risa dentro y fuera del ámbito educativo tiene grandes beneficios físicos y psicológicos, algunos beneficios físicos son los siguientes:

- Cuando reímos a carcajadas se ponen en funcionamiento cerca de 400 músculos,

inclusivo algunos que únicamente se pueden ejercitar con las carcajadas, además de ayudar a adelgazar, ya que reactiva el sistema linfático.

- Ayuda a liberar la tensión que se acumula en la espalda y el cuello. En el diafragma se origina un masaje interno que facilita la digestión, además de liberar de toxinas.
- Produce un efecto de limpieza al lubricarse los ojos con lágrimas.
- La piel recibe más oxígeno debido a que los pulmones absorben el doble de aire y esto también permite que mejore la respiración y aumente la oxigenación.
- Al reír se liberan endorfinas, analgésicos naturales del cerebro, parecidos a la morfina. En los casos en que se requiere de una mejora en el sistema inmunológico, la risa ayuda a reactivarlo.
- Al estirar y estimular los músculos de la cara tiene un efecto rejuvenecedor. Tonifica la piel y disminuye las arrugas (aunque hay algunas teorías que dicen que la risa produce más arrugas).
- El corazón y los pulmones se fortalecen por efecto del masaje interno que se produce cuando el diafragma tiene espasmos, por lo que el riesgo de sufrir un infarto disminuye.
- Al mejorar el humor se hacen más llevaderas las molestias provocadas por los cambios hormonales en la menopausia.
- Al reírnos a carcajadas hacemos ejercicio involuntario que genera cansancio y favorece el sueño.

Los efectos psicológicos son:

- Elimina el estrés: se producen ciertas hormonas (endorfinas y adrenalina) que elevan el tono vital y nos hacen sentir más despiertos.
- Alivia la depresión: porque nos hace ser más receptivos y ver el lado positivo de las cosas.
- Proceso de regresión: es decir, un retroceso a un nivel anterior de funcionamiento mental o emocional, generalmente como un mecanismo para aliviar una realidad que se percibe como dolorosa o negativa.
- Exteriorización: ya que a través de la risa las personas exteriorizan emociones y sentimientos. A veces es percibida como una energía que urge por ser liberada, sobre todo cuando necesitamos reír y la situación social no lo permite.

También debemos hacer hincapié en los factores sociales de la risa, como su carácter contagioso, la facilitación de situaciones socialmente incómodas y el poder comunicativo del humor. Ellos revisten una importancia terapéutica especial ante disfunciones de tipo social (<http://aditpsiquiatriaypsicologia.es>).

Para reír y hacer reír se necesita estar de humor, pero ¿qué es el humor o lo humorístico?

Lo humorístico es lo que provoca risa, sonrisa o "sonrisa interior", es decir placer humorístico a partir de un proceso de comunicación, y por tanto una voluntad y una conciencia, que reside en su fuente. Hallamos lo humorístico en alguien que quiere expresar algo de algún modo (cualquiera que sea el medio o lenguaje expresivo), y como resultado —previsto o imprevisto—, provoca placer. Se trata, por tanto, y siempre, de una creación humana, pues lo que llega al observador o receptor ha pasado antes por una subjetividad que de alguna manera participa en el resultado, de alguna manera es creativa, e involucra matices de inteligencia y emocionalidad que son inseparables de todo proceso subjetivo (<http://humorsapiens.com/definicion-de-lo-humoristico>, Quintero y Pelayo).

En la práctica docente cuando incorporamos el humor, nos divertimos, vemos las cosas desde otro punto de vista, nos ayuda a descubrir el particular marco de referencia y el compartido, lo que estimula la reflexión sobre el propio pensamiento y el del grupo, es decir, llegar a la meta cognición, tomar conciencia del proceso de pensamiento su evaluación y en su caso el replanteamiento de las ideas o pensamientos procesados estimulando el aprendizaje y mejorando el nivel de inteligencia y la toma de decisiones.

Fernández Solís (2002, p. 97) propone posibles funciones del humor en el aula que refleja la diversidad y soporte que proporciona:

- **Función motivadora**

Consigue despertar el interés y el entusiasmo. Fomenta la buena disposición ante las tareas.

- **Función de camaradería y amistad**

Ayuda a establecer relaciones sanas y correctas. Posibilita un clima de cordialidad y de confianza. Refuerza y consolida lazos de amistad.

- **Función de distensión**

El humor y la risa funcionan como válvula de escape ante situaciones imprevistas o conflictivas. Ayuda a liberar la tensión acumulada. Ayuda a desdramatizar situaciones.

- **Función de diversión**

Mediante el humor se experimentan sensaciones de alegría. Se goza en compañía de los otros. Se vivencia el placer de reír juntos.

- **Función defensiva**

El humor se utiliza para defenderse de sus adversarios. Se consigue reír uno de sus propias faltas o dificultades antes de que lo hagan los otros.

- **Función intelectual**

Ayuda a desterrar los pensamientos distorsionados. Favorece el análisis de las situaciones teniendo en cuenta todos los elementos que la conforman. Ayuda a desarrollar la memoria y los procesos cognitivos.

- **Función creativa**

Estimula el pensamiento lateral o divergente. Se potencia la imaginación como elemento clave en la resolución de problemas.

- **Función social**

Ayuda a analizar la realidad con el objeto de transformar la misma.

- **Función pedagógica**

El humor aplicado al campo educativo consigue que se mejoren y agilicen los procesos de enseñanza y aprendizaje. Sirve de apoyo en la construcción de materiales y herramientas didácticas.

- **Función terapéutica**

El humor sirve para tratar y resolver los trastornos o perturbaciones emocionales desde planteamientos psicológicos.

Todo ello nos reafirma en el interés de utilizar el humor como recurso estratégico en la formación para motivar, mantener, facilitar y mejorar el aprendizaje.

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, etc.
 - 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).

¿Qué procura el docente al usar el humor en la clase?

- Romper la rigidez de la clase.
- Crear un ambiente distendido, amable, de confianza.
- Favorecer la comunicación.
- Sobrellevar o combatir el estrés, la tristeza o la enfermedad · Entretenerse el docente.
- Permeabilizar al alumno.
- Hacer gustar la asignatura.

- Ayuda-memoria.
- Despertar al alumno.
- Desarrollar el pensamiento crítico.

Conclusiones

La educación actual se basa en el desarrollo de competencias y si entendemos por competencia el buen desempeño en contextos diversos y auténticos basado en la integración y activación de conocimientos, normas, técnicas, procedimientos, habilidades y destrezas, actitudes y valores, entonces al utilizar en el aula la empatía, la risa, el buen humor y una actitud positiva, estamos de una manera u otra desarrollando dichas competencias, mejorando la práctica docente, la salud emocional y física de nuestros alumnos y la propia.

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, solidaridad y complicidades que son vitales para que el ambiente de la escuela sea sano y productivo (Intriga Personal blog, 2009).

Estoy plenamente convencido que al haber dentro del aula un adecuado sentido del humor los docentes nos humanizamos, creamos un puente de comunicación efectiva y afectiva con los alumnos, a los cuales, las clases les parecen menos aburridas, ponen más atención, en su mayoría se vuelven más reflexivos y por lo tanto, el aprendizaje es más duradero, disminuyen los conflictos, se incentiva el trabajo colaborativo y la comunicación mejora notablemente.

Referencias

Villa, A y Pobete M (2007) “Aprendizaje basado en competencias, una propuesta para la evaluación de las competencias genéricas”, Mensajero (ed.)

Silvia Hernández Muñoz Marzo de 2012* -[http:// www.monografica.org](http://www.monografica.org)-
(consulta: Mayo de 2015)

Fernández Solís, J. M. (2002). Pedagogía del humor (65-88), en Idígoras, A. (Ed.) El valor terapéutico del humor. Bilbao: Serendipity DDB

Guitart, M. (2011). Las ventajas de utilizar el humor en la educación

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.

Tamblyn, D. (2007), Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación, Bilbao, Desclée de Brouwer.

Tishman, S. et. al. 1998. Un aula para pensar. Aprender y enseñar en una cultura de pensamiento. Buenos Aires: Aique.

Primer congreso internacional de transformación educativa, Ixtapan de la Sal, Estado de México, 2013

<http://www.taringa.net/posts/ciencia-educacion/9102253/La-Risa-y-sus-beneficios-para-la-salud.html>

<http://aditpsiquiatriaypsicologia.es>

<http://humorsapiens.com/definicion-de-lo-humoristico>, Quintero y Pelayo)

Riéndose aprende la gente. Humor, salud y enseñanza aprendizaje Anna-María Fernández-Poncela, Revista interamericana de educación superior (pp: 51-70)

Intriga Personal blog (2009), “La risa y su valor educativo”
<<http://intrigapersonal.wordpress.com>>