



REFLEXIÓN SOBRE EL HUMOREN LA EDUCACIÓN: ¿COMPETENCIA EMOCIONAL O ESTADO DEL SER?

Anna María Fernández Poncela
fpam1721@correo.xoc.uam.mx

Resumen

Esta ponencia reflexiona sobre el humor y la risa en la educación.

En primer lugar discute si se trata de una competencia emocional o de un estado del ser.

En segundo lugar se presenta su importancia en el proceso de enseñanza aprendizaje según obras teóricas y autores especializados.

Y en tercer lugar, se aportan algunos datos empíricos de investigaciones propias sobre el tema que comprueban su beneficio.

Para ello se realiza una revisión de la literatura, un resumen de estudios de caso personalmente realizados. Así como un análisis, interpretación y reflexión sobre la información existente y la creada.

Como conclusión se subraya que la risa y el humor tiene más que ver con un estado del ser desde una educación humanista que con una competencia emocional, sin embargo también es importante para ésta. A la vez se subraya la importancia de la risa en el proceso educativo tanto según las perspectivas teóricas, como y también un par de estudios prácticos realizados personalmente en 2010 y en 2014.

Palabras clave (máximo 5)

Humor, risa, competencia, estado, experiencias.

Planteamiento del problema

El objeto de estudio de esta investigación es clarificar algunos conceptos, presentar varias reflexiones y comprobar los beneficios del humor en el aula a través de su estudio.

Justificación

En la actualidad se habla de competencias educativas, entre ellas las emocionales, éstas como parte de la nueva educación emocional, toda una corriente en auge. Sin embargo, el humor es difícil de ubicarse. Podría ser considerado competencia en el sentido de aprender a hacer, pero y también es considerado un estado del ser como parte de aprender a ser. No obstante, y más allá de esta discusión que invita a la polémica y que como marco de fondo está qué tipo de educación o de qué perspectiva educativa se parte, aquí se defiende la importancia y beneficios del humor para la enseñanza aprendizaje, el buen humor y la risa positiva.

Fundamentación teórica

Este trabajo está basado en obras y autores varios (véase bibliografía final), y en las investigaciones personales sobre el tema. En el segundo punto del apartado resultados se presenta la fundamentación teórica.





Objetivos

Tres son los objetivos, de ahí que tres son los puntos del apartado de resultados:

- 1-Reflexionar en torno a conceptos y modelos en educación.
- 2-Revisar la importancia del humor y la risa en la enseñanza aprendizaje.
- 3-Comprobar los beneficios del humor y la risa en el aula.

Metodología

1-Para este trabajo se realiza una reflexión crítica inicial sobre conceptos y modelos educativos a partir de la literatura existente y la práctica docente.

2-También una revisión de autores y obras sobre aportes teóricos e investigaciones empíricas sobre el tema en cuestión.

3-Finalmente un par de estudios de caso realizados:

3.1-En el año 2010 se aplicó una encuesta de carácter representativo entre las y los estudiantes de licenciatura de la UAM Xochimilco. De 13.498 jóvenes inscritos se sacó una muestra de 504 personas, 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 va en su mayoría de los 18 a los 29 años, su promedio es de 23 años.

3.2-Con posterioridad, en el año 2014 se realizó un estudio concreto sobre la experiencia del humor y la risa en el aula. Para ello se cuenta con un cuestionario autoadministrado con preguntas –abiertas y cerradas-, aplicado a 52 estudiantes -24 mujeres y 28 hombres, de entre 19 y 29 años, siendo la moda los 20 años-, en total cuatro grupos de alumnos/as de la UAM/X. En este caso se trata de estudiantes que cursaban la misma materia y con la misma docente, y como parte de la didáctica en el aula empleaba el humor y la risa de forma consciente.

Resultados

1-UNA REFLEXIÓN

¿Qué es el humor? ¿Qué es la risa? ¿Qué significan el humor y la risa para la educación? ¿Es parte de las competencias emocionales? ¿Se trata de un estado del ser? Para empezar es posible afirmar que el humor es un actitud ante la vida y como tal una disposición de ánimo, con lo cual podría ser lo



uno y lo otro. La risa es reacción emocional que conduce a la alegría –que es emoción- y que a su vez vivifica y reenergiza.

Hoy hay dos paradigmas educativos –mismos que no abordaremos, solo mencionamos lo concerniente al tema de este trabajo-.

Uno centrado en las competencias educativas, o sea, aprender a aprender y aprender a hacer. Focalizado en el aprendizaje y los retos del conocimiento. Relacionado o al servicio de los intereses y necesidades del mercado y la globalización. Una educación de competencias basada en el saber hacer.

El otro enfocado en lo humano –incluso en lo transpersonal-, intereses y necesidades de las personas –y del planeta tierra-. Persigue saber ser y saber vivir. Donde la importancia se centra en el ser, el desarrollo humano y en la vida. Tiene espacio la reflexión y la crítica, la ética y el sentido de la vida.

Dentro de esta breve descripción de la bifurcación paradigmática ¿dónde encaja el humor y la risa en la educación? pues en principio y a primera vista cabría en ambas. En la primera como competencia emocional que es el objeto de la educación emocional, o también como virtud o fortaleza desde la inteligencia emocional. En la segunda como un estado del ser, en el sentido de la perspectiva de cómo se toma la vida y lo que en el proceso de aprendizaje acontece.

Difícil elección, por lo que aquí nos centraremos en algunas ideas al respecto, y más que argumentar lo que se invita es a reflexionar.

En primer lugar, desde los organismos internacionales UNESCO, MB, OCDE, y la Unión Europea, por ejemplo, se insiste en las competencias (Longworth 2005), lo mismo acontece desde México con la SEP o ANUIES (Aguerrondo 1999).

En el caso de las competencias emocionales –que serían las relacionadas con el humor y la risa- donde hay tanta confusión y polémica elegimos la definición de Bisquerra y Pérez (2007:63): “la capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con cierto nivel de calidad y eficacia”. Según este enfoque el desarrollo de estas competencias es el objetivo de la educación emocional. La confusión entre competencia



emocional e inteligencia emocional estos autores la resuelven afirmando que la segunda es un constructo psicológico y la primera una aplicación de resultados en el proceso educativo. Así las competencias emocionales son elemento esencial para el desarrollo integral de la persona con objeto de capacitarse para la vida y predisponen a la felicidad. Como no es posible extenderse aquí sobre el debate solo apuntaremos algunos puntos de las competencias emocionales, y en su caso la inteligencia emocional, que se relaciona con el humor. Hay quien piensa que la inteligencia emocional es una habilidad y no una competencia (Mayer y Salovey cit. Fernández y Extremera 2005), y quien considera que es competencia o ambas – competencias y habilidades- (Bar-Om cit. Bisquerra 2015), hay quien se remonta a la psicología positiva (Seligman 2011) que subraya la alegría, felicidad y el humor a través de las fortalezas humanas como el optimismo y la esperanza, y quien se ciñe a las competencias emocionales (Saarni cit. Bisquerra y Pérez 2007) como conjunto de capacidades cognitivas y habilidades para una mayor eficiencia y autoconfianza. Para todos/as el trabajo emocional es fundamental en paralelo a la cognición, incluso se habla directamente del humor como habilidad y como competencia a la vez, como decimos. Bizquerra (2011) en concreto reitera que la educación emocional es una respuesta a una necesidad social que no está en el currículum escolar (hay un analfabetismo emocional), y añade al aprender a hacer el aprender a vivir. Si bien se subraya que se centra en la mejora de las funciones profesionales y la promoción del bienestar social y personal, así como la construcción de una ciudadanía responsable y mejor adaptada. Como se dijo dentro de su definición de competencias está el conocimiento, la capacidad, habilidad y actitud con objeto de tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. También incluye el humor porque lejos de disminuir la disciplina el aprendizaje que según esto significa un esfuerzo no es incompatible con el humor y la diversión (Bizquerra 2011).

Está el aspecto de la actitud que se entronca con el aprender a hacer y con el aprender a ser. La actitud aparece en casi todos los autores de todas las corrientes. La capacidad está clara que es competencia, la habilidad se



relaciona con virtudes y fortalezas, la actitud con el hacer y también con el ser, repetimos. La actitud es una disposición y una predisposición, lo mismo que el humor, como veremos.

Sobre el tema de modelos educativos hay propuestas como la de Delors (1997) o Morin (1999), en las que aparecen también aspectos del hacer y del ser. Sin embargo, la educación emocional insiste en el desarrollo de competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades socioemocionales y competencias para la vida y el bienestar. Todo ello muy relacionado con las emociones su conocimiento y gestión. Así que el humor sería una parte de esta educación emocional.

En segundo lugar, una definición rápida del humor y de la risa para ver si encajan en el marco de las competencias o sí las ubicamos como estado del ser.

El humor es una actitud y disposición hacia algo, toda vez que una cualidad de la persona y un estado de ánimo dicen los diccionarios (RALE 2010; Moliner 2001). Vigara (1994) ahonda y lo define como “una disposición ante la vida”, mientras otros autores hablan de cierta distancia en cuanto a la percepción de la realidad (García 2002; Payo 2006), así como la apreciación de lo cómico (Berger 1999). Incluso se pronuncian por un tiempo disruptivo, el acercamiento a otras realidades, un tiempo sagrado y mágico (Berger 1999). Recordemos, por ejemplo, la comparación de Freud (2008) del chiste con el sueño y el inconsciente.

La risa por su parte, es movimiento físico y manifestación de alegría (RALE 2010; Moliner 2001). Una respuesta expresiva del humor en su percepción de lo cómico (Berger 1999). Consecuencia refleja físico-emocional (Rodríguez Cabezas 2008), reacción psico-fisiológica expresiva (Carbelo y Jaúregui 2006). En definitiva, también un suspender la vida ordinaria, ausencia de ego –no es posible pensar y reír a la vez, la mente desaparece-, y el acercarse a otra dimensión (Osho 2006).

Según esto, si bien el humor puede ser considerado competencia en el sentido de capacidad y habilidad, también puede ser considerado actitud en el sentido de una posición ante la vida, como acabamos de ver, así como un



interludio en el tiempo. Por su parte la risa que es el resultado del humor también parece un suspenso de la cotidianidad o incluso un acercamiento a otra dimensión donde la mente descansa.

Por todo lo cual el humor es parte de la inteligencia emocional y también las competencias emocionales, ya que es óptimo –como veremos a continuación- para el aprendizaje, en el sentido instrumental de aprender a aprender y de aprender a hacer. A la vez es también un estado del ser para la vida y el aprendizaje, en consecuencia, ya que toma distancia y la importancia no es lo que pasa sino como tomas aquello que te pasa (Marquier 2006) –claro, si no se trata de una evitación o un despropósito de crear caos consciente, ni tampoco en el caso del humor agresivo, todo lo cual pertenece a otro nivel de conciencia-. En este sentido más que relación con las emociones como se entienden ordinariamente –miedo, alegría, tristeza, enojo, afecto (Muñoz 2009), se relaciona con cierto nivel de conciencia donde el equilibrio reina y el amor desde el corazón predomina (Marquier 2010).

2-UNA PROPUESTA

Un breve esbozo sobre los beneficios del humor y la risa en la vida y en la educación, en el aula y en el proceso de la enseñanza aprendizaje.

Varios han sido los acercamientos de autores y obras sobre el tema, así como las enumeraciones de los beneficios del humor en los grupos y las funciones positivas de la risa (Fernández Solís, 2008) o datos de algunos estudios sobre el tema (Ziv cit. Ashkenazy 2000; Jáuregui 2012), por lo que se elige una lista para ilustrar el tema, la de Doni Tamblin (2007).

- Eleva autoestima.
- Reduce estrés, 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 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.

Como se observa varios de estos beneficios se relacionan con competencias toda vez que con el ser.

3-UN PAR DE INVESTIGACIONES

Un resumen –por motivos de espacio- de un par de investigaciones sobre los efectos del humor y la risa en el aula en la enseñanza aprendizaje a través de dos estudios empíricos.

3.1.1-Algunas definiciones y explicaciones del estudiantado sobre la risa en general a través de la encuesta universitaria (2010):

- La risa es alegría (20%), saludable, (19%) felicidad (17%).
- La risa está en todo (39%), en las personas (21%), en el cuerpo (13) y en el alma (10%).
- La risa me sirve para relajarme (60%), alegrarme (14%).
- El cuerpo se siente relajado, bienestar, tranquilo y con gozo (52%).
- La mente se siente tranquila, relajada, bienestar y feliz (54%).
- La emoción que siento es de felicidad (32%) y alegría (31%).

3.1.2-El empleo del humor y la risa en clase se expone a través de las respuestas a la encuesta universitaria (2010):

- 71% del profesorado usa el humor o la risa en el aula.
- 89% lo emplean a veces.
- Los que lo usan: 44% de forma intencional para el aprendizaje; 31% porque así son.
- Los que lo usan es por medio de: 28% burlas, 19% chistes blancos, 19% juegos, 14% anécdotas y 11% comentarios.



-69% afirman que el humor y la risa tiene efectos benéficos en el proceso de enseñanza aprendizaje (13% consideran que no, principalmente porque distrae).

3.2-La utilización didáctica del humor en el aula se presenta a través de las respuestas de los cuestionarios analizados en grupos donde éste se emplea didácticamente (2014):

- 100% afirmaron que el humor beneficia.
- 100% recomiendan el humor y la risa en el aula.
- 61% percibieron que el humor y la risa se empleaba de manera intencional.
- 80% afirmaron que no resta rigurosidad académica.
- 98% afirmaron que crea vínculo comunitario.
- 100% que ayuda a aprender mejor.
- Los beneficios son: 29% porque la clase es más amena, 27% porque relaja, 17% crea confianza, 13% mejora memoria y 13% mejora aprendizaje.
- 71% afirmaron que no perjudica en nada (12% que distrae).

Conclusiones

Finalmente, si bien es importante definir conceptos y el humor sería más un estado del ser que una competencia emocional, esto poco importa frente a los beneficios positivos de su empleo correcto y satisfactorio en el aula. Ya se considere parte de las competencias emocionales según algunos autores o lo consideremos parte del estado del ser, se trata de una actitud ante la vida, una perspectiva que ayuda en el camino de la existencia, y que colabora de forma afortunada con la educación.

Por otra parte, si bien no hay estudios amplios y profundos sobre el tema (Jáuregui y Fernández Solís 2009), todo invita a pensar que el humor y la risa producto de éste es benéfico para el proceso de enseñanza aprendizaje como varias obras y autores apuntan.

Es más, se propugna un aprendizaje atractivo y divertido (Longworth 2005) desde el enfoque de las competencias, y también se tiene en cuenta el humor desde la perspectiva más humanística y centrada en la persona de la educación (Rogers 2007).



Definitivamente en las investigaciones empíricas presentadas, algunos de cuyos resultados hemos compartido en estas páginas, el humor ayuda a aprender, beneficia y es recomendado por las y los estudiantes que participaron con su opinión y testimonio en los estudios realizados.

Referencias bibliográficas

Aguerrondo, Inés 1999 "El Nuevo Paradigma de la Educación para el siglo XXI" en Organización de Estados Iberoamericanos <http://www.oei.es/administracion/aguerrondo.htm> 11/06/2012.

Ashkenazy, Daniella 2000 "Con buen humor" en Israel Revista en la Red, noviembre, Israel Ministry of Foreign Affairs en <http://mfa.gov.il> 20/10/2010.

Berger, Peter 1999 *La risa redentora. La dimensión cómica de la experiencia humana*. Barcelona: Kairós.

Bizquera, Rafael 2000 *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

-2011 (Coord.) *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

-2015 <http://www.rafaelbisquera.com>

Bizquera, Rafael y Núria Pérez 2007 "Las competencias emocionales" en *Educación XXI*, n°10, UNAED, Madrid.

Carbelo Baquero, Begoña y Eduardo Jaúregui Narváez 2006 "Emociones positivas: humor positivo" en *Papeles del Psicólogo*, 27, Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos, Madrid.

Delors, Jaques 1997 *La educación encierra un tesoro. Informe UNESCO*. <http://unesdoc.unesco.org>

Fernández Berrocal, Pablo y Natalio Extremera Pacheco 2005 "La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey" en *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, n°19, Zaragoza.

Fernández Poncela, Anna María -2012a "Riéndose aprende la gente. Humor, salud y enseñanza aprendizaje" en *Revista Iberoamericana de Educación Superior (RIES)*, vol 3, n°8, en <http://ries.universia.net/index.php/issue/current>

-2012b "Humor, risa y vida. Sensaciones, percepciones y opiniones sobre el tema" en *Diálogos sobre Educación*, n°4, enero-junio, Universidad de Guadalajara, en <http://www.revistadiálogos.cucsh.udg.mx>

-2015 *Humor en el aula*. México: Trillas.

Fernández Solís, Jesús Damián 2008 "Pedagogía del humor" en *El valor terapéutico del humor*, Bilbao: Desclée De Brouwer.

Freud, Sigmund 2008 *El chiste y su relación con los inconsciente*. Madrid: Alianza Editorial.

García Walker, David 2002 *Los efectos terapéuticos del Humor y de la Risa*. Málaga: Sirio.

Jaúregui Narváez, Eduardo 2012 *El sentido del humor. Manual de instrucciones*. Barcelona: RBA



Jáuregui Narváez, Eduardo y Jesús Damián Fernández Solís 2009 "Risa y aprendizaje: el papel del humor en la labor docente" en *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, nº66, Universidad de Zaragoza.

Jáuregui Narváez, Eduardo y Jesús Damián Fernández Solís 2009 "Risa y aprendizaje: el papel del humor en la labor docente" en *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, nº66, Universidad de Zaragoza.

Longworth, Norman 2005 *El aprendizaje a lo largo de la vida práctica. Transformar la educación del siglo XXI*. Barcelona: Paidós.

Marquier, Annie 2006 *La libertad de ser. El camino hacia la plenitud*. Barcelona: Luzindigo.
-2010 *El maestro del corazón*. Barcelona: Luciérnaga.

Moliner, María 2001 *Diccionario del uso del español* en <http://www.diclib.com/cgi-bin/d1.cgi?l=en&base=moliner&page=showid&id=19991>

Morin, Edgard 1999 *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. París: UNESCO.

Muñoz Polit, Myriam 2009 *Emociones, sentimientos y necesidades. Una aproximación humanista*. México: s.e.

Osho 2006 *Vida, amor, risa. Una nueva visión de la espiritualidad*. Buenos Aires: Kier.

Payo Losa, Germán 2006 "Experimenta el potencial de la risa a nivel personal y laboral" en www.educahumor.com 18/06/2010.

Real Academia de la Lengua Española (RALE) 2010 *Diccionario*. Versión *on line* en <http://buscon.rae.es/drae/> 10/10/11.

Rodríguez Cabezas, Ángel 2008 "Efectos del humor: consideraciones médicas" en Rodríguez Idógoras, Ángel (Ed.) *El valor terapéutico del humor*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

Rogers, Carl R. 2007 *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona: Paidós.

Seligman, Martin 2011 *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones Z.

Tamblyn, Doni 2006 *Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Vigara Tauste, Ana Ma. 1994 *El chiste y la comunicación lúdica: lenguaje y praxis*. Madrid: Ediciones libertarias.

