

PROFESORES, ESTUDIANTES Y LA RUEDA DEL HUMOR

TEACHERS, STUDENTS AND THE WHEEL OF HUMOR

Anna María Fernández Poncela

Anna María
Fernández
Poncela

Profesora e investigadora, Universidad Autónoma Metropolitana. Doctora en Antropología. Miembro de la Academia Mexicana de Ciencias. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores (SNI Nivel II).
fpam1721@correo.xoc.uam.mx

RESUMEN

Este artículo es un acercamiento general a la importancia del humor en el proceso de enseñanza aprendizaje. Su objetivo concreto es revisar las percepciones y opiniones estudiantiles según «la rueda del humor», que contempla aspectos personales, académicos y sociales. Se revisan obras y autores, y se aporta un estudio de caso basado en la aplicación y el análisis de cuestionarios a un grupo de alumnos de la Universidad Autónoma Metropolitana (CDMX). Como resultado, se afirma el destacado y benéfico papel del humor en la educación, y cómo el estudiantado lo valora de forma muy positiva.

Palabras clave: educación, rueda del humor, estudiantes, profesores.

ABSTRACT

This article is a general approach to the importance of humour in the teaching learning process. Its specific objective is to review the perceptions and student opinions according to the «wheel of humor», which includes personal, academic, and social aspects. Works and authors are reviewed, and it provides a case study based on the application and analysis of questionnaires to a group of students from the Metropolitan Autonomous University (CDMX). As result says the prominent and beneficial role of humor in education, and as a student he values very positively.

Key words: education, humor, students, teachers.

INTRODUCCIÓN: OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

El profesor o la profesora que decide asumir el sentido del humor como un valor en su vida, es la persona que decide mostrar su lado amable, cercanía y consideración por las necesidades personales y académicas de su alumnado (García Larrauri, 2010, p. 4).

Iniciamos este artículo con palabras de Begoña García Larrauri sobre la importancia del sentido del humor en la educación; en particular, la opción del profesorado al tomar la decisión de compartir, en la medida de lo posible, el lado amable de la vida y la enseñanza, y la humanidad de su persona con sus estudiantes. Precisamente de esta autora tomamos el concepto y enfoque de «la rueda del humor», analizado en estas páginas.

El humor es cualquier estímulo que potencie la risa (Jauregui y Fernández Solís, 2009). Eso sí, el humor es aquello divertido o cómico en una situación concreta, mientras que sentido del humor es la respuesta de las personas o culturas ante lo cómico. Se define como un estado de ánimo (Carberlo y Jauregui, 2006), una posición ante la vida, la capacidad de aprehender algo como gracioso, la percepción de lo cómico (Berger, 1999). El humor no cambia la realidad, no obstante, sí distancia y relativiza los problemas, y en este sentido, libera tensión emocional,

colabora con la risa y el bienestar físico, mejora las relaciones, genera confianza y reduce la tensión social (Vanistendael *et al*, 2013). Hay que insistir en la mejora del bienestar físico y sociopsicológico (Carbelo y Jaúregui, 2006).

Quizás el humor no transforma la vida, pero sí ayuda a las personas a ser menos arrogantes, colabora en la interrelación, rivaliza con el miedo al ridículo, relativiza la realidad y ayuda a encontrar soluciones a los problemas (Rodríguez Idígoras, 2008). Asimismo, potencia la creatividad con el pensamiento lateral o divergente, favoreciendo las conexiones novedosas de los pensamientos, además de la mencionada capacidad de apreciar la diversión en la vida aún ante los contratiempos de la misma, configura una toma de perspectiva que posibilita nuevas miradas ante los problemas y sus soluciones, y aproxima a la gente estrechando lazos sociales, creando confianza, aliviando conflictos y relajando tensiones (García Larrauri, 2006).

El objetivo de este trabajo, como se ha dicho, gira en torno a investigar el papel del buen humor —un humor constructivo y positivo—, según teorías y datos empíricos, en el proceso y espacio educativo universitario, y en segundo lugar, aplicar los conceptos y fases de «la rueda del humor» de García Larrauri a un estudio de caso, con objeto de comprobar también lo anterior, entre otras cosas, de forma empírica y a través de la percepción y valoración de un grupo de jóvenes estudiantes. Como señala, con humor, la mencionada autora: en el aula todo puede rodar mejor.

Se trata de una investigación del método cuantitativo. Como técnica se seleccionó un cuestionario con preguntas cerradas. El ejercicio tuvo lugar en la Universidad Autónoma Metropolitana plantel Xochimilco, de la Ciudad de México, en el año 2017. Del total de los 98 participantes de nivel licenciatura, 44 fueron hombres lo que significa el 44.90% de la muestra, y 54 mujeres que resulta en porcentaje 55.10% de la misma; las edades van de los 18 a los 25 años.

Por una parte es importante señalar que el estudio es una aproximación al tema, revisando algunos enfoques teóricos sobre el mismo; por otra se trata de una investigación empírica, exploratoria y descriptiva, que busca tendencias de percepciones, opiniones y actitudes, cuyos resultados cuantitativos son únicamente representativos de la muestra (si bien es posible pensar que sean tendencias que podrían encontrarse en grupos poblacionales con características similares). Es un acercamiento que invita a reflexionar e intenta concientizar sobre la importancia del humor y la risa en la educación.

HUMOR: EDUCACIÓN, DOCENTES Y CLIMA EN EL AULA

El sentido del humor en la educación

En términos generales se considera que se aprende cuando existe un tiempo, espacio y circunstancias propicias para ello, o por lo menos se aprende mejor con motivación, diversión y en un contexto agradable y amable, tanto de relaciones interpersonales y grupales, como de factores que fomentan la creatividad y la flexibilidad, además de las características y capacidades de cada estudiante. El estado de ánimo es fundamental, la actitud, el grupo, el acompañamiento, todo aquello que favorece la atención, la participación, la memoria y la diversión.

Nos referimos a un sentido del humor constructivo y positivo, que potencia el lado amable de la vida, genera aprendizaje de forma lúdica, desarrolla la creatividad y la autoestima, el afrontamiento optimista y la resolución de problemas y conflictos, la flexibilidad mental, el alivio de las tensiones y preocupaciones, así como el disfrute de lo cotidiano en la vida (García Larrauri, 2010). La educación y el humor permiten una relación más cercana entre alumnado y profesorado, mejora los resultados académicos y se trabaja en un buen ambiente (Wanzer y

² Aboites (1997), Rodríguez y Ordorika (2011), Labra (2003).

³ Buendía (2011, 2016), Cuevas (2011a), Kent (2004), Muñoz y Silva (2013), Rodríguez (2004).

Frymier; Aylor y Opplinger cit. en García Larrauri, 2010). Lo cual se mostrará en estas páginas.

El profesorado y el clima en el aula

Algunos autores que describen las características de un buen profesor, incluyen entre ellas el humor (Bain, 2007; Perret, 2013), lo mismo que las nuevas propuestas sobre competencias educativas (Aguerrondo, 1999; Longrworth, 2005), o incluso, la educación emocional —en auge en los últimos tiempos— o la misma competencia emocional educativa (Bizquerra, 2000). Todo ello conjuntamente, por supuesto, con otros cambios de diversa índole necesarios en la educación en México y en el mundo (Morin 1999, 2007).

Hay algunos acercamientos prácticos al estudio del humor en las aulas. El profesorado emplea el humor en clase para:

- Romper la rigidez de la clase.
- Crear un ambiente distendido, amable y de confianza.
- Favorecer la comunicación.
- Sobrellevar o combatir el estrés, la tristeza y enfermedad.
- Entretenerse el docente.
- «Permeabilizar» a los alumnos.
- Desarrollar el gusto por la asignatura.
- Ayudar a memorizar.
- Despertar al alumno.
- Desarrollar pensamiento crítico (Kanovich, 2007).

Se trata de propósitos tanto morales como didácticos, lo que enfatiza la relación del humor constructivo y positivo con la ética. Este humor humaniza, relaciona lo intelectual y lo emocional, y es detonador del pensamiento abierto y crítico (Kanovich, 2007).

Otra autora apunta escuetamente los motivos del porqué conviene emplear el humor:

- Los alumnos aprenden y retienen mejor la información.
- El ambiente se torna satisfactorio y de verdadero aprendizaje.
- Se capta la atención del estudiantado.
- Facilita el aprendizaje y las cuestiones difíciles.
- Se evalúa más positivamente al profesor (Liébana, 2014).

Como parte del clima en el aula, el buen humor es fundamental. A continuación, algunas indicaciones que autores aportan al tema (García Larrauri, 2006; Hurren, 2006; Ziv, 1988):

- Ambientar el aula con motivos de humor, verbal o icónico.
- Iniciar las sesiones con una historia divertida, anécdota o chiste.
- Herramientas motivadoras que despierten atención e interés.
- Generar atención, interés, curiosidad y creatividad.
- Promover estado de ánimo positivo en el grupo, sonrisa y risa.
- Clima de confianza mutua y comunicación positiva, respetuosa, libre y sana participación e intercambio.
- Enseñar técnicas de relajación, reflexionar sobre aprendizajes, prevenir estrés.
- Aumentar la diversión en el estudio dentro y fuera del aula; disfrutar el aprendizaje.

- Generar interrelación más personal y afectiva profesorado-alumnado.
- Facilitar expresión emocional y necesidades adecuadamente.
- Mejorar la autoestima social y emocional estudiantil.
- Disminuir la timidez.
- Conjugar exigencia y seriedad con lo lúdico y festivo, en su justa medida.
- Estimular el esfuerzo.
- Aprender la importancia de los errores, tolerar contratiempos; aprender a afrontarlos con buen ánimo.
- Favorecer trabajo en equipo.
- Prevenir o reducir comportamientos disruptivos y conflictos en el grupo.
- Humor relacionado con el contenido.
- Tomar en cuenta el humor a la hora de exponer contenidos y en pruebas.
- Conocimiento de las características grupales para saber cómo introducir el humor.
- Su empleo ha de ser positivo para el buen aprendizaje, constructivo y adecuado. Evitar el humor ofensivo y agresivo.
- Su empleo ha de ser limitado, sin abusar.

Para la creación de un buen clima en el aula es vital —junto a lo expuesto con anterioridad— la actitud del profesorado y, en segundo lugar, la corresponsabilidad en ello a través de la actitud del estudiantado; ambos son los actores y protagonistas del proceso educativo. Es por ello que a continuación se presentan las percepciones, opiniones,

valoraciones y actitudes, sobre varios aspectos íntimamente relacionados con el humor en el aula, desde lo relacional y social, hasta lo motivacional y personal, pasando por lo académico y el aprendizaje como objeto de la educación. Todo ello, y como se apuntó con anterioridad, a través de la visión de un grupo de jóvenes estudiantes universitarios.

LA RUEDA DEL HUMOR

Existen varias ideas en torno a la utilidad y aplicación del humor en el proceso de enseñanza aprendizaje. Aquí elegimos «La rueda del humor» de García Larrauri que define como:

Una expresión con la que queremos metafóricamente referirnos a tres bloques o sectores de actividad para desarrollarlo. Esta rueda tiene como eje el buen humor y la energía positiva que se puede generar en un grupo. Entendemos que es el principal responsable en cuanto a promover ambientes saludables y dar el primer impulso a la rueda... luego las situaciones suelen «rodar» suavemente por sí solas (2010, p. 5).

La rueda es una «pieza mecánica en forma de disco que gira alrededor de un eje» y rodar proviene «del lat. *rotāre* “mover circularmente”» (RAE, 2017). Por lo tanto, la metáfora responde a la concepción del humor como eje de tres aspectos fundamentales para una educación correcta y satisfactoria: las buenas relaciones de los sujetos implicados en la misma, el aprendizaje motivado y divertido, y la estimulación de pensamiento flexible y optimista. Un resumen:

Sector I, activar el cerebro social, se refiere al hecho de facilitar el conocimiento mutuo y la comunicación entre el alumnado, así como las buenas relaciones entre el profesorado y alumnado en un ambiente de humor compartido.

Sector II, aprender con humor, supone unir diversión y trabajo, favorecer la atención y motivación, y en definitiva transmitir ilusión por el aprendizaje.

Sector III, favorecer el pensamiento optimista y resiliente, supone por parte del profesorado tener en cuenta las diferentes facetas de su alumnado y

potenciarlas; fomentar el autoconocimiento. Además, fomentar un optimismo realista, animar, estimular, enseñar el valor del esfuerzo y de los errores (García Larrauri, 2010, p. 5).

Con estos tres aspectos se diseñó el cuestionario que se analiza a continuación, subrayando siempre y en todo momento el papel del humor constructivo o buen humor, en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

1. Activar el cerebro social

Para empezar con la exposición de datos e información con relación al Sector I de «La rueda del humor» que trata sobre *activar el cerebro social*, señalamos que la mayoría de la muestra consultada apuntó que *sí*: que el humor constructivo y positivo, promueve un estado de ánimo positivo. Así lo afirmaron 87.76% de los jóvenes; si bien 12.24% señaló que esto acontece *a veces* o *en parte*. Nadie respondió con un *no*.

1. ¿PROMUEVE UN ESTADO DE ÁNIMO POSITIVO?						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sí	43	97.73%	43	79.63%	86	87.76%
No	0	0%	0	0%	0	0%
A veces, en parte	1	2.27%	11	20.37%	12	12.24%
Total	44	100%	54	100%	98	100%

Fuente: Cuestionario la rueda del humor, 2017.

Otra pregunta apuntaba en la dirección de si el humor constructivo y positivo posibilitaba incrementar la confianza mutua entre los estudiantes. La mayoría respondió afirmativamente (87.76%); un 10.20% indicó que *a veces* y *en parte*; mientras 2.04% respondió que *no*.

2. ¿POSIBILITA INCREMENTAR LA CONFIANZA MUTUA ENTRE LOS ESTUDIANTES?						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sí	39	88.64%	47	87.04%	86	87.76%
No	2	4.55%	0	0%	2	2.04%
A veces, en parte	3	6.82%	7	12.96%	10	10.20%
Total	44	100%	54	100%	98	100%

Fuente: Cuestionario la rueda del humor, 2017.

Otra cuestión es si posibilitaba una relación educativa más personal y efectiva entre alumnado y profesor. De nuevo la mayoría, 82.65%, señaló que *sí*; si bien 14.20% afirmó que *a veces y en parte*; y 3.96% indicó que *no*.

3. ¿POSIBILITA ESTABLECER UNA RELACIÓN EDUCATIVA MÁS PERSONAL Y AFECTIVA ENTRE ALUMNO Y PROFESOR?						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sí	34	77.27%	47	87.04%	81	82.65%
No	0	0%	3	5.56%	3	3.06%
A veces, en parte	10	22.73%	4	7.41%	14	14.29%
Total	44	100%	54	100%	98	100%

Fuente: Cuestionario la rueda del humor, 2017.

En el mismo orden de cosas, sobre si el humor facilita la expresión de emociones y necesidades de forma adecuada, hubo 74.49% de respuestas afirmativas, cero negativas, y 25.51% indicó que *a veces o en parte*; esto significa que, si bien una mayoría *sí* lo considera positivo, un cuarto de la muestra considera que *no siempre, ni del todo*, cuestión a tener en cuenta para la reflexión (cuadro 4).

4. ¿FACILITAN LA EXPRESIÓN DE EMOCIONES Y NECESIDADES DE FORMA ADECUADA?						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sí	33	75.00%	40	74.07%	73	74.49%
No	0	0%	0	0%	0	0%
A veces, en parte	11	25.00%	14	25.93%	25	25.51%
Total	44	100%	54	100%	98	100%

Fuente: Cuestionario la rueda del humor, 2017.

En cuanto a si se mejora la autoestima del estudiantado en su dimensión emocional y social, 72.45% dijeron que *sí*; 2.04% que *no*; y 25.51% que *a veces y en parte*. De nuevo, en las respuestas a este interrogante, un cuarto de la población no considera que el humor facilite la autoestima emocional y social, siempre y en todo momento y lugar (cuadro 5).

5. ¿MEJORA LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES EN SU DIMENSIÓN EMOCIONAL Y SOCIAL?						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sí	37	84.09%	34	62.96%	71	72.45%
No	0	0%	2	3.70%	2	2.04%
A veces, en parte	7	15.91%	18	33.33%	25	25.51%
Total	44	100%	54	100%	98	100%

Fuente: Cuestionario la rueda del humor, 2017.

También se interrogó si el humor contribuye a inhibir el sentido del ridículo de los estudiantes, disminuir conductas de timidez y ganar confianza para participar. Aquí de nuevo, la mayoría respondió con un *sí*: 76.53%; 4.08% con un *no*; y 18.37% que *a veces o en parte* (cuadro 6).

6. ¿CONTRIBUYE A INHIBIR EL SENTIDO DEL RIDÍCULO DE LOS ESTUDIANTES, DISMINUIR CONDUCTAS DE TIMIDEZ, GANAR CONFIANZA PARA PARTICIPAR?						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sí	33	75.00%	42	77.78%	75	76.53%
No	0	0%	4	7.41%	4	4.08%
A veces, en parte	10	22.73%	8	14.81%	18	18.37%
No contestó	1	2.27%	0	0%	1	1.02%
Total	44	100%	54	100%	98	100%

Fuente: Cuestionario la rueda del humor, 2017.

Referente al tema de la prevención de comportamientos problemáticos y resolución de conflictos, aunque más de la mitad respondió afirmando que *sí* (59.18%); más de un tercio de estudiantes señalaron que *a veces y en parte* (35.71%); y 4.08% indicó que *no* (ver cuadro 7). En este punto, un grupo de jóvenes no están convencidos de la contribución del humor a la resolución de conflictos y la prevención de comportamientos problemáticos. Tal vez la diferencia de este interrogante con relación a los anteriores es que aquéllos se refieren a estados de ánimo, emociones, interacciones, y éste es ante cierta conducta que implica un problema, un hecho dado, esto es, el humor como mecanismo corrector no como algo propiciador.

7. ¿CONTRIBUYE A PREVENIR COMPORTAMIENTOS PROBLEMÁTICOS Y RESOLVER CONFLICTOS?						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sí	27	61.36%	31	57.41%	58	59.18%
No	1	2.27%	3	5.56%	4	4.08%
A veces, en parte	15	34.09%	20	37.04%	35	35.71%
No contestó	1	2.27%	0	0%	1	1.02%
Total	44	100%	54	100%	98	100%

Fuente: Cuestionario la rueda del humor, 2017.

A la luz del cuestionario analizado, en general consideran que sí existe un clima propicio para la activación del cerebro social, en el sentido que la mayoría presenta percepciones y opiniones que muestran vivencias y experiencias positivas en el uso del humor constructivo y positivo en el aula (eso sí: unas más que otras): promueve un estado de ánimo positivo; posibilita incrementar la confianza mutua entre los estudiantes; establece una relación educativa más personal y afectiva entre alumno y profesor; expresa emociones y necesidades de forma adecuada; mejora la autoestima del estudiantado, en su dimensión emocional y social; contribuye a inhibir el sentido del ridículo de los estudiantes; disminuye conductas de timidez al ganar confianza a la hora de participar; y finalmente, contribuye a prevenir comportamientos problemáticos y a resolver conflictos, aunque esto último no resulta tan claro.

2. Aprender con humor

Un segundo bloque de interrogantes giraba alrededor del sector II «Aprender con humor». Sobre el tema, por ejemplo, 65.31% de las opiniones recabadas apuntan a que el humor constructivo y positivo sí favorece e incrementa la reflexión en el aprendizaje; 5.10% contestó que no; y 29.59% que *a veces o en parte*.

8. ¿FAVORECE O INCREMENTA LA REFLEXIÓN EN EL APRENDIZAJE?						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sí	30	68.18%	34	62.96%	64	65.31%
No	1	2.27%	4	7.41%	5	5.10%
A veces, en parte	13	29.55%	16	29.63%	29	29.59%
Total	44	100%	54	100%	98	100%

Fuente: Cuestionario la rueda del humor, 2017.

Por otro lado, una mayoría muy importante (91.84%) *sí* considera que el humor disminuye el estrés en el aprendizaje; 8.16% dijo que *a veces y en parte*; y nadie lo negó, con lo cual este asunto parece más que claro entre los estudiantes.

9. ¿DISMINUYE EL ESTRÉS EN EL APRENDIZAJE?						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sí	40	90.91%	50	92.59%	90	91.84%
No	0	0%	0	0%	0	0%
A veces, en parte	4	9.09%	4	7.41%	8	8.16%
Total	44	100%	54	100%	98	100%

Fuente: Cuestionario la rueda del humor, 2017.

En este aspecto de aprender con humor, una mayoría considera (90.82%) que incrementa la diversión y el disfrute del aprendizaje; si bien 1.02% dijo que *no*, y 7.14% que *a veces y en parte*.

10. ¿INCREMENTA LA DIVERSIÓN Y EL DISFRUTAR DEL APRENDIZAJE?						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sí	38	86.36%	51	94.44%	89	90.82%
No	0	0%	1	1.85%	1	1.02%
A veces, en parte	5	11.36%	2	3.70%	7	7.14%
No contestó	1	2.27%	0	0%	1	1.02%
Total	44	100%	54	100%	98	100%

Fuente: Cuestionario la rueda del humor, 2017.

La mayoría (83.67%) está de acuerdo con que favorece la atención, interés, curiosidad y creatividad; y 16.33% que *a veces y en parte*.

11. ¿FAVORECE LA ATENCIÓN, INTERÉS, CURIOSIDAD, CREATIVIDAD?						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sí	35	79.55%	47	87.04%	82	83.67%
No	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
A veces, en parte	9	20.45%	7	12.96%	16	16.33%
Total	44	100%	54	100%	98	100%

Fuente: Cuestionario la rueda del humor, 2017.

En cuanto al tema de si mejora el trabajo en equipo, el parecer las respuestas estuvieron más divididas. Dos tercios consideró que *sí* (66.33%); casi un tercio (31.63%) relativizó la respuesta, señalando que *a veces* o *en parte*; y 2.94% respondió que *no*.

12. ¿MEJORA EL TRABAJO EN EQUIPO?						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sí	28	63.64%	37	68.52%	65	66.33%
No	1	2.27%	1	1.85%	2	2.04%
A veces, en parte	15	34.09%	16	29.63%	31	31.63%
Total	44	100%	54	100%	98	100%

Fuente: Cuestionario la rueda del humor, 2017.

Sobre la estimulación de la participación e implicación, al parecer el humor tiene mucha incidencia con 80.61% de respuestas encaminadas en dicho sentido; mientras 17.35% dijeron que *a veces* y *en parte*; y 6.12% lo negó.

13. ¿ESTIMULA LA PARTICIPACIÓN E IMPLICACIÓN DE LOS ESTUDIANTES?						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sí	35	79.55%	44	81.48%	79	80.61%
No	1	2.27%	1	1.85%	2	2.04%
A veces, en parte	8	18.18%	9	16.67%	17	17.35%
Total	44	100%	54	100%	98	100%

Fuente: Cuestionario la rueda del humor, 2017.

Con respecto al incremento del rendimiento académico también aparecieron ciertas discrepancias considerables: la mitad de los estudiantes (50%) dijo que *sí*; 6.12% que *no*; y 40.82% matizó la afirmación señalando que *a veces* o *en parte*.

14. ¿INCREMENTA EL RENDIMIENTO ACADÉMICO?						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sí	25	56.82%	24	44.44%	49	50.00%
No	3	6.82%	3	5.56%	6	6.12%
A veces, en parte	15	34.09%	25	46.30%	40	40.82%
No contestó	1	2.27%	2	3.70%	3	3.06%
Total	44	100%	54	100%	98	100%

Fuente: Cuestionario la rueda del humor, 2017.

Para finalizar este tema se interrogó acerca de si el humor mejoraba las calificaciones. Al parecer no sólo existen diferencias de opinión, sino opiniones contrapuestas, en el sentido que quienes afirmaron que *sí* fueron 31.63%; los que dijeron que *no* 24.49%; y 42.86% señaló que *a veces* y *en parte* (cuadro 15). Este interrogante sobre la mejora de

calificaciones y la anterior pregunta sobre el incremento del rendimiento académico recibieron menos respuestas afirmativas, por lo que hay que considerar que así como todas las demás interrogantes sobre la importancia del humor en el aprendizaje mostraban correlaciones positivas, en este caso se relativizó la respuesta.

15. ¿MEJORA LAS CALIFICACIONES?						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sí	17	38.64%	14	25.93%	31	31.63%
No	4	9.09%	20	37.04%	24	24.49%
A veces, en parte	23	52.27%	19	35.19%	42	42.86%
No contestó	0	0%	1	1.85%	1	1.02%
Total	44	100%	54	100%	98	100%

Fuente: Cuestionario la rueda del humor, 2017.

Recordar que este punto es sobre aprender con humor, esto es, trabajar de forma divertida, favoreciendo la motivación y la atención (Gerber, 2011; Mora, 2013), entusiasmar al alumnado (Rogers, 2006) como parte de la intervención del profesorado, es más, como parte de un buen profesor según algunos (Bain, 2007), y que el aprendizaje sea un disfrute. Como se sabe, el humor favorece la creatividad (Robinson, 2011), la atención, la memoria y la flexibilidad en el pensamiento (Tamblyn, 2007).

Sobre los hallazgos, está más que claro que el humor elimina el estrés e incrementa la diversión y disfrute en el aprendizaje. Su relevancia es considerable en el fortalecimiento de la atención, curiosidad, creatividad y el interés, así como en la implicación y participación. Por otra parte, parece una afirmación importante —aunque no tan contundente como las anteriores— el señalar que favorece la reflexión en el aprendizaje y mejora el trabajo en equipo. Respecto a incrementar el rendimiento académico sólo estuvo totalmente de acuerdo la mitad de la muestra. La mejora de las calificaciones no queda clara: tal vez, a veces y en parte.

3. Pensamiento optimista y resiliente en el alumnado

Este tercer apartado de «La rueda del humor» es el denominado Sector III y trata sobre el desarrollo de un «Pensamiento optimista y resiliente». En este punto las cosas no están tan claras y positivas como en las respuestas anteriores, aunque se sigue con la tendencia. En la pregunta sobre si el humor favorece el autoconocimiento de capacidades y limitaciones, el 57.14% señaló que *sí*; 8.16% que *no*; y 34.69% que *a veces y en parte*, con lo cual sí favorece para más de la mitad de la muestra, y para un tercio, sólo parcialmente.

16. ¿FAVORECE EL AUTOCONOCIMIENTO DE CAPACIDADES Y LIMITACIONES EN EL ESTUDIANTE?						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sí	26	59.09%	30	55.56%	56	57.14%
No	2	4.55%	6	11.11%	8	8.16%
A veces, en parte	16	36.36%	18	33.33%	34	34.69%
Total	44	100%	54	100%	98	100%

Fuente: Cuestionario la rueda del humor, 2017.

En segundo lugar, en cuanto a si ayuda a analizar la causa de los errores y las adversidades de forma realista, la mitad exacta de las personas (50%) respondió de forma afirmativa; mientras más de un tercio (37.76%) dijo que *en parte y a veces*; y 12.24% respondió de manera negativa.

17. ¿AYUDA A ANALIZAR LA CAUSA DE LOS ERRORES Y ADVERSIDADES DE FORMA REALISTA?						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sí	23	52.27%	26	48.15%	49	50.00%
No	6	13.64%	6	11.11%	12	12.24%
A veces, en parte	15	34.09%	22	40.74%	37	37.76%
Total	44	100%	54	100%	98	100%

Fuente: Cuestionario la rueda del humor, 2017.

Sobre si estimula el esfuerzo, facilita el comprender que se fracasó y esforzarse para resolver un problema, 58.16% afirmaron que *sí*; 8.16% señalaron que *no*; y 33.67% que *a veces y en parte*. Más de la mitad de la muestra parece de acuerdo; sin embargo, un tercio considera que *sí a veces y en parte*.

18. ¿ESTIMULA EL ESFUERZO, ESTO ES, COMPRENDER QUE FRACASÓ Y REMONTAR CON ESFUERZO Y AYUDA ALGÚN PROBLEMA?						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sí	25	56.82%	32	59.26%	57	58.16%
No	3	6.82%	5	9.26%	8	8.16%
A veces, en parte	16	36.36%	17	31.48%	33	33.67%
Total	44	100%	54	100%	98	100%

Fuente: Cuestionario la rueda del humor, 2017.

En cuanto a si contribuye a aprender la importancia de cometer errores, tolerar contratiempos y aprender a afrontarlos con buen humor, hubo más de dos terceras partes del estudiantado de acuerdo (69.39%); 26.53% que *en parte y a veces*; y 3.06% indicó que *no*.

19. ¿APRENDER LA IMPORTANCIA DE COMETER ERRORES, TOLERAR CONTRATIEMPOS Y APRENDER A AFRONTARLOS CON BUEN ÁNIMO?						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sí	30	68.18%	38	70.37%	68	69.39%
No	2	4.55%	1	1.85%	3	3.06%
A veces, en parte	11	25.00%	15	27.78%	26	26.53%
No contestó	1	2.27%	0	0%	1	1.02%
Total	44	100%	54	100%	98	100%

Fuente: Cuestionario la rueda del humor, 2017.

Sobre el pensamiento optimista, el sentido del humor contribuye para tolerar y afrontar contratiempos, fomenta el autoconocimiento y el desarrollo humano de forma amplia, estimula el esfuerzo, comprende los fracasos y remonta los problemas; no obstante, muchas respuestas consideraron que esto era así *a veces y en parte*.

El humor es parte de la inteligencia emocional y favorece el bienestar subjetivo (Berrios y Pulido, 2012). Desde la psicología positiva y la teoría de las emociones positivas (Fredrickson, 2004), estimula la flexibilidad del pensamiento y la acción, esto es, la ampliación de recursos personales —como la creatividad y la *resiliencia*—. La risa facilita la creación de relaciones sociales y de amistad (Madrid, 2015). Con objeto de experimentar más a menudo buenos sentimientos «el humor y la risa parecen, sin duda, la vía más directa» (Fredrickson, 2004). El buen humor proporciona bienestar y es una fortaleza personal (Seligman, 2011). Además, y como estado emocional, promueve la *resiliencia* (Lyubomirsky *et al.*, 2005).

CONCLUSIONES

Conviene aplicar el humor por salud mental, física y emocional, y por su eficacia y bondad en el proceso de enseñanza aprendizaje. No obstante, enfatizamos que se trata de un humor benéfico, relacionado en la medida de lo posible con el tema tratado, dosificado y gestionado en cuanto a tiempos —también hasta donde se pueda—, y por supuesto, no es un humor agresivo, hostil, ni discriminatorio.

Hay que desterrar de inicio la idea de que el sentido del humor consiste en preparar clases graciosas, divertidas, ruidosamente chistosas. El signo típico del sentido del humor es la simple sonrisa: un gesto suave, tenue, amable que se caracteriza por esponjar el ánimo (Freire, 2004).

Esto es, no se trata de ser chistosos y «hacer el payaso», ni de emplear —especialmente en el espacio universitario aquí abordado— técnicas, actividades y juegos. Se trata de realizar clases ligeras, amables, y cuando se pueda (y casi siempre se puede) emplear el humor, eso sí

y como se señaló, humor positivo sobre el tema, de forma correcta y satisfactoria.

Algunos autores hacen referencia a la ética del humor, que ayuda a reconocer los valores éticos, fomenta virtudes, critica el humor incorrecto, y considera que el humor y la risa tratan de equilibrar al ser humano consigo mismo y con los demás, mejorando la sociedad (Siurana, 2013).

Resumiendo, varios estudios afirman que el uso del humor en la educación produce:

[el] mejoramiento del clima emocional y social en el aula, el fortalecimiento de los lazos y vínculos, y la generación de sentimientos de empatía y pertenencia. Desde lo cognitivo, el humor se ha visto asociado a la memoria, por ejemplo, el material humorístico se recuerda más fácilmente y será útil siempre y cuando el humor está asociado a información relevante para el curso (Madrid, 2015, p. 50).

Además, «el humor constituye una herramienta útil para captar el interés y la atención de los alumnos, y para facilitar la comprensión y el aprendizaje» (Pirowics cit. Madrid, 2015, p. 50).

Todo lo cual ha sido presentado a lo largo de estas páginas con el estudio de caso seleccionado y que comprueba enfoques, obras y autores, y entre otras cosas, invita a seguir investigando, y sobre todo, a emplear el humor en la enseñanza-aprendizaje.

Al respecto y sobre la información recabada y ordenada según «La rueda del humor», se constata que el buen humor «activa el cerebro social», ya que promueve el estado de ánimo positivo, incrementa la confianza entre el estudiantado, optimiza la relación personal y afectiva entre profesor y alumno, facilita la expresión emocional y necesidades de este último, mejora su autoestima, inhibe el sentido del ridículo, disminuye la timidez, e incrementa la confianza. También, aunque no de manera mayoritaria, previene comportamientos problemáticos y resuelve conflictos.

En cuanto al tema de «aprender con humor», se considera que favorece la reflexión en el aprendizaje, disminuye el estrés, aumenta el disfrute, así como la atención, interés, curiosidad y creatividad, mejora el trabajo en equipo, y estimula la participación e implicación. Lo que no está tan claro es que aumente el rendimiento académico, y sobre todo, las calificaciones, todo esto según la percepción, opinión y valoración estudiantil.

Respecto al «pensamiento optimista y *resiliente*», los datos también lo apuntan, aunque no de forma tan contundente. Sin embargo, sí contribuye al autoconocimiento de capacidades y limitaciones del estudiante, colabora en estimular la comprensión de fracasos y el ánimo de remontar problemas, y finalmente, desarrolla la capacidad de tolerar errores y contratiempos, y su afrontamiento con buen ánimo.

Concluimos con unas palabras sobre la importancia de la actitud del profesorado durante el proceso de enseñanza aprendizaje al compartir en el aula y con sus estudiantes el buen sentido del humor:

Es la persona que busca disfrutar de lo que hace, que comparte el humor en el aula con sus estudiantes, favorece la creatividad, transmite ilusión por el aprendizaje, muestra su sonrisa más honesta y sincera, decide promover del mejor modo que sabe un buen ambiente en el aula, se prepara a fondo su materia y facilita su comprensión de forma amena... y todo ello con independencia de sus circunstancias personales o profesionales más o menos adversas, y con independencia de que tenga algún alumno/a de comportamiento hostil, provocador/a o el grupo no sea el modélico (García Larrauri, 2010, p. 4). ■

REFERENCIAS

Aguerrondo, I. (1999). El nuevo paradigma de la educación para el siglo XXI. *Organización de Estados Iberoamericanos*. Recuperado de <http://www.oei.es/administracion/aguerrondo.htm>

Bain, K. (2007). *Lo que hacen los mejores profesores de universidad*. Valencia: Universitat.

Benigno, J. (2004). Un psicólogo propone el humor como antídoto para las dificultades educativas. *Acerca de la Universidad*, Universidad de Navarra, Recuperado de <http://www.unav.es/>

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

Berrios-Martos, P., Pulido-Martos, M., Augusto-Landa, J. M. y López-Zafra, E. (2012). La inteligencia emocional y el sentido del humor como variables predictoras del bienestar subjetivo. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 20 (1), 212-227.

Bizquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Carbelo, B. y Jaúregui, E. (2006). Emociones positivas: humor positivo. *Papeles del Psicólogo*, 27 (1), Madrid: Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos.

Begoña, L. (2006). *Programa para mejorar el sentido del humor*. Madrid: Pirámide.

Begoña, L. (2010). Una ventana abierta al sentido del humor en el aula. *Tándem*, 32, 7-24.

Fredrickson, B. L. (2004). El poder de los buenos sentimientos. *Mente y cerebro*, 8, 74-78. Recuperado de http://www.unc.edu/peplab/publications/Fredrickson_AmSci_Spanish_2003.pdf

Gerver, R. (2012). *Crear hoy la escuela del mañana*. México: Ediciones SM.

Hurren, B. L. (2006). The effects of principals Humor on teachers job satisfaction. *Educational Studies*, 32.

Jáuregui, E. y Fernández J. D. (2009). Risa y aprendizaje: el papel del humor en la labor docente. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66. Zaragoza: Universidad de Zaragoza.

Kanovich, S. (2007). El uso del humor en la enseñanza universitaria. *Sitio Argentino de Producción Animal*. Recuperado de <http://www.produccion-animal.com.ar/temas-varios-veterinaria/23-uso-del-humor.pdf>

Liéban, C. (2015). *El sentido del humor en el aula: diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención* (Tesis doctoral, Universidad de Valladolid, Valladolid, España). Recuperado de <http://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/13189/1/TESIS698-150731.pdf>

Longworth, N. (2005). *El aprendizaje a lo largo de la vida práctica. Transformar la educación del siglo XX*. Barcelona: Paidós.

Lyubomirsky, S., King, L. y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success. *Psychological Bulletin*, 131 (6), 803-855.

Madrid, J. (2015). Papel de la risa y el humor en la enseñanza aprendizaje: Explicaciones neurofisiológicas. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, V (2), 41-55.

Mora, F. (2013). *Neuroeducación: sólo se puede aprender aquello que se ama*. Madrid: Alianza Editorial.

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

Morin, E. (2007). *Introducción al pensamiento complejo*. Barcelona: Gedisa.

Perret R. (2013). *El gran maestro*. México: Mindcode. Recuperado de <http://www.ricardoperret.com/libros/2015/4/7/el-gran-maestro>

Real Academia Española (2017). Rueda y Rodar. *Diccionario de la Lengua Española*. Recuperado de <http://dle.rae.es/>

Robinson, K. (2011). *El elemento: descubrir tu pasión lo cambia todo*. México: Grijalbo.

Rodríguez, Á. (2008). La dimensión terapéutica del humor. En *El valor terapéutico del humor*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

Rogers, C. (2007). *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona: Paidós.

Seligman, M. (2011). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Zeta.

Siurana, J. C. (2013). Los rasgos de la ética del humor. Una propuesta a partir de autores contemporáneos. *Veritas. Revista de Filosofía y Teología*, 29, 9-31.

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

Vanistendael, S., Gaberan, P., Humbeeck, B., Lecomte, J., Manil, P. y Rouyer, M. (2013). *Resiliencia y humor*. Barcelona: Gedisa.

Ziv, A. (1988). Teaching and Learning with Humor: Experiment and Replication. *The Journal and Experimental Education*, 57 (1), 4-15.