



# LA RISA: ALEGRÍA, DESESTRÉS Y BIENESTAR

## LAUGHTER: JOY, NO STRESS AND WELLNESS

<https://doi.org/10.21555.rpp.vi36.2877>

**Anna María Fernández Poncela**  
Universidad Autónoma Metropolitana, Xochimilco.

[fpam1721@correo.xoc.uam.mx](mailto:fpam1721@correo.xoc.uam.mx)  
<https://orcid.org/0000-0003-3080-212X>

Recibido: enero 11, 2023 – Aceptado: enero 31, 2023

### Resumen

Este texto representa un acercamiento y revisión de semejanzas y diferencias en la percepción de la risa, según el género. Para ello se realizó una encuesta con 458 jóvenes universitarios de la Ciudad de México, en el año 2018. El tema es la risa en la vida, sus definiciones, apreciaciones generales, concreciones particulares, percepciones, experiencias y valoraciones, y sobre todo en relación con sensaciones, emociones y necesidades. Los resultados indican que la risa es una emoción de alegría para las mujeres y representa una sensación de satisfacción para los hombres, aunque en otras cuestiones, las apreciaciones acerca de la risa son similares. Además, se considera su importante papel en el proceso educativo, por ambos géneros.

*Palabras clave:* género, risa, sensación, emoción, función.

### Abstract

This text is approaches and reviews the similarities and differences in the perception of laughter according to gender, by survey research with 458 students in Mexico City in the year 2018. How laughter is experimented in their lives, how do they refer to laughter, what are their general insights, their perceptions, experiences and evaluations and above all, how does laughter to their feelings, emotions and needs. Results show that laughter mostly represents a feeling of joy to women and a sense of satisfaction for men. Although in other perceptions of laughter there are many similarities between males and females. In addition, its important role in the educational process is considered, by both genders.

*Keywords:* Gender, Laughter, Feeling, Emotion, Function.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad existen varias investigaciones que presentan el humor y la risa en el proceso de enseñanza aprendizaje, sus beneficios en general y la recomendación de su empleo en particular (Fernández, 2016; Montañés, 2018). Sin embargo, el objetivo de este texto no es ese sino, más bien, estudiar la definición y las características de la risa según la mirada y la voz de los estudiantes universitarios: cómo la perciben y qué vivencia de ella reportan, en particular al relacionarla con sensaciones, emociones y necesidades de su vida en general y, específicamente, teniendo en cuenta el sexo de quien opina, esto es: desde una perspectiva de género. ¿Qué es la risa? ¿Dónde está? ¿Cómo se sienten al reír? ¿Para qué les sirve? ¿Cómo están al reírse? ¿Cuál es la sensación de su cuerpo? ¿Y de su mente? ¿Cuál es su emoción? ¿Al reírse con otras personas, cómo se sienten? ¿Cuántas veces se ríen al día? ¿Qué les provoca más risa?

Las respuestas y reflexiones a todo lo anterior, conllevan también acercamientos al estado anímico estudiantil en el ámbito educativo y, en particular, en el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje en el espacio universitario, donde estudian y conviven. Por lo que, tras esta aproximación general e indirecta a la importancia del humor y la risa en la vida de jóvenes estudiantes según género, también se interrogó de forma directa sobre la percepción de su papel en el proceso educativo, obteniendo una postura mayoritaria que subraya su rol de primera magnitud, tanto para mujeres y hombres, en particular algo más para las primeras, como se demostrará en estas páginas.

## LA RISA

La risa es básicamente una respuesta psicofísica a algo (que no siempre es alegría: puede significar miedo, enojo, nervios). Se trata de un movimiento corporal, un gesto en el rostro y la emisión de un sonido: una expresión emocional. Berger señala que se trata de «contracciones espasmódicas de los pequeños y grandes músculos faciales y de las bruscas distensiones del diafragma, acompañadas de contracciones de la laringe y la epiglotis» (Berger, 1999, p. 88). Un movimiento que implica, además de los faciales y la garganta, una multitud de músculos corporales y de corrientes eléctricas y composición química que tienen lugar en el cerebro, el sistema respiratorio, circulatorio y hormonal. Añade este autor, la conexión con el tálamo y el hipotálamo, en el sentido de ser un comportamiento automático y reflejo, relacionado directamente con el cerebro emocional. Se trata de algo propiamente humano y que ayuda, precisamente, a no perder la humanidad (Bergson, 2008).

Freud también señala su participación en la liberación de energía, la descarga tensional reprimida y, por lo tanto, su función en relación con la teoría de alivio (Freud, 2008). Al reírse la persona, disminuye el estrés, se liberan endorfinas, se potencia el sistema inmunitario (Casafont, 2014). No por ello se olvida la teoría del juego, de la incongruencia y de la superioridad, que también explican el humor y la risa (Fernández, 2016).

Otros autores apuntan a los beneficios que, en general, posee la risa para la salud y la vida. Según los últimos estudios al respecto –sin desconocer algunos perjuicios–, se destacan los beneficios psicológicos, inmunológicos, respiratorios, circulatorios, hormonales, musculoesqueléticos, nerviosos, de comunicación, en fin, para la salud física, mental y emocional, para las relaciones laborales y escolares, entre otras ventajas (Fernández, 2016).

En específico, es indispensable destacar la risa en la enseñanza, como estrategia pedagógica, que mejora las relaciones, reduce el estrés, cohesiona grupos, eleva la autoestima, aumenta el pensamiento positivo y el sentimiento de bienestar, motiva el aprendizaje y es benéfica en general (Fernández, 2016).

## GÉNERO Y RISA

Históricamente se ha dicho que las mujeres no tienen sentido del humor o no lo entienden, y que es mejor que no cuenten chistes (Lakoff, 1975). De hecho, se habla de un estereotipo sobre este asunto, y existe un discurso negativo masculino que acusa de falta de sentido del humor a las mujeres. En todo caso, sí existe un empleo diferente del lenguaje social entre los sexos como, por ejemplo, el contar chistes: a los hombres les permite ser el centro de atención y a las mujeres les gusta reír. Sin embargo, hay quien señala que no se ha valorado el humor femenino por ser este de tipo cooperativo e, incluso, por servir de apoyo entre ellas principalmente, además de emplearse en la propia burla, en ocasiones, hacia los estereotipos de género (Acuña, 2014).

Varios argumentos se afirman sobre el humor y la risa, los hombres y las mujeres. Por un lado, aparece el papel de la risa en las relaciones intergeneracionales, por otro, las características y funciones de la risa, según género o cuándo, dónde y para qué utilizan la risa, ambos sexos.

Sobre lo primero, afirma Robert Provide que:

[...] las mujeres ríen mucho más que los hombres [...], la situación que produce más risa es cuando un hombre habla con una mujer, o viceversa, y en esta situación la mujer es la que lidera la risa y los hombres son los líderes en la producción de la risa [...], [lo que las mujeres] piden es un hombre con sentido del humor, un hombre que las haga reír a ellas [como se cita en Punset, 2007].

Es importante añadir que los hombres prefieren una mujer que se ría de sus comentarios o chistes. De hecho, una investigación de este autor, afirma que las mujeres se ríen 126 veces más que los hombres, y que es más difícil que la risa surja entre los hombres; de hecho, los chistes no son los principales desencadenantes de la risa, según Provide, solo provocan 20% de la misma (Provide, 2001, como se cita en Weems, 2015). En resumen, y según lo anterior, en las relaciones intergeneracionales, él es productor humorístico y ella receptora de dicho humor y productora de la risa, en reciprocidad a lo anterior. Ambos aprecian el sentido del humor y la risa, pero de distinta forma y ejerciendo roles diferentes. Por lo que, al parecer, los hombres prefieren una mujer que se ría de su ingenio, comentarios o chistes –esto es, que aprecie su humor–, pero que no les reste protagonismo. Las mujeres prefieren un hombre con sentido del humor: les resulta más atractivo un hombre que las haga reír.

En cuanto al segundo punto, las mujeres se ríen más por estrés, ante la tensión de una situación o algo, o porque dicen sufrir más; esto es, se ríen como una suerte de mecanismo de defensa, y a modo de descarga tensional. Los hombres, por otro lado, se ríen más en público con el propósito de ser vistos o de impresionar a los demás.

Las mujeres expresan más su humor entre ellas. Predomina el humor del varón en grupos mixtos y la risa de ellos. El humor de estos es más agresivo, con más referencias al tema sexual, con la intención de impresionar y aparentar ser más graciosos, toda vez que se crean una identidad personal positiva (Mora y Ubal, 2011; Romera, 2014). Ellas poseen un humor y risa más personal y sensible, menos directa y mordaz, son más proclives a reír y a hacerlo de forma espontánea; su intención se centra en crear solidaridad en el grupo, además se ríen consigo mismas con más facilidad y frecuencia que ellos (Mora y Ubal, 2011).

Para ambos, el humor y la risa son componentes de las relaciones sociales y las conversaciones: parte de la interacción comunicacional que se lleva a cabo en el día a día. Sin embargo, los dos géneros lo emplean a veces de formas diferentes y enfatizan distintas funciones. Las mujeres desarrollan más el humor y la risa como función solidaria, en el sentido de reforzar el vínculo entre interlocutores. Por su parte, los hombres emplean más el humor como estrategia de poder y estatus en la interacción, y como función psicológica al pretender proteger su imagen positiva e, incluso, gestionar algún problema propio (Romera, 2014).

En general, se afirma actualmente que las mujeres sí tienen sentido del humor, pero lo usan con finalidades e intenciones diferentes a las masculinas, como se ha examinado (Mura y Ruíz, 2014). Asimismo, la risa parece cumplir funciones distintas, satisface necesidades o provoca emociones en general similares, pero con cierto sesgo de género, como se demostrará.

Finalmente, es indispensable recordar el rol principal que el humor y la risa poseen en el espacio y quehacer educativo como recurso pedagógico (Fernández Solís, 2003; 2008; Jáuregui y Fernández Solís, 2009), y si bien se trata de un tema más ampliamente estudiado, no obstante, aquí también se presentará y remarcará de forma puntual, y en concreto, la consideración sobre si la risa aporta beneficios al proceso de enseñanza aprendizaje.

Tras la breve definición de la risa y su uso, y el diferente humor por hombres y mujeres según algunas investigaciones, el siguiente estudio alumbrará empíricamente lo dicho y sobre todo buscará reflejar la apreciación de la risa según género, semejanzas y diferencias, en pensamientos y emociones, además de su percepción en la educación.

## METODOLOGÍA: RISA Y GÉNERO SEGÚN UNA ENCUESTA

A continuación, se presenta la metodología sobre la técnica de investigación aplicada (encuesta), así como los campos semánticos, como forma de análisis y presentación de los resultados de la misma.

Se estudia la risa en la vida, a través de una encuesta en la Universidad Autónoma Metropolitana-Xochimilco, Ciudad de México, 2018, sobre las percepciones, opiniones y valoraciones del estudiantado al que se consultó, siendo este focalizado según hombre o mujer, quien externa su testimonio y opinión. Se revisa si existen diferencias entre los sexos en su apreciación de la risa y si aparece un sesgo de género en ello. ¿Qué es la risa para hombres y mujeres? ¿Aparecen diferencias de género? ¿Existen semejanzas? ¿Hay tendencias de caracterización de la misma según género? Y finalmente, ¿la risa beneficia el aprendizaje?

En principio, se trató de una investigación según el método cuantitativo con la técnica de encuesta (Fernández, 2009), recabando la opinión de los participantes en el estudio, a través de preguntas, con objeto de informar y recrear, proporcionar comprensión y análisis en percepciones, comportamientos, valores y emociones, entre otros temas (Worcester, 1994). La mayoría de los interrogantes aquí presentados fueron abiertos, con lo cual las respuestas fueron post-codificadas, para que las personas respondieran de manera abierta, sin forzar a elegir entre respuestas cerradas y de opción múltiple, por lo que es posible considerar que se trató de un método mixto, cuantitativo y cualitativo. Se recabaron, así, palabras y breves frases sobre el asunto, mismas que se redujeron a un concepto de significado clave, y luego se reagruparon los términos según campos semánticos, orientados por dicho concepto. En cuanto a una definición de campos semánticos, estos son un conjunto de términos relacionados entre sí, que comparten rasgos de contenido y características similares

en cuanto a su significado; si bien no siempre son sinónimos, sí poseen una interrelación y conexión de sentido; en definitiva, son palabras emparentadas conceptualmente dentro de un campo determinado de significados (Corrales, 1991; Martínez, 2003; Corvalán, 2018).

El tamaño de la muestra fue de 458 estudiantes, sobre el total del universo de 12.969 estudiantes de licenciatura, en el momento de su aplicación, con un nivel de confianza de 95% y un margen de error de  $\pm 4.5\%$ . Mitad hombres (50%) y mitad mujeres (50%) –con objeto de comparar la variable principal del estudio– y en número proporcional al porcentaje del estudiantado según divisiones –Ciencias Sociales y Humanidades (35.59%), Ciencias y Artes para el Diseño (17.69%), Ciencias Biológicas y Sociales (46.72%)–. Las edades oscilaban de los 19 a los 30 años, no obstante, la moda fue de 20 años. La mayoría residía en la misma ciudad –a pesar de haber alumnado foráneo– y únicamente 18.12% declaró vivir en localidades del Estado de México. También la mayoría (75.11%) declaró no trabajar y tener un ingreso familiar medio (82.53%). La aplicación tuvo lugar en las instalaciones universitarias, cara a cara, a inicio del año 2018. A la hora del análisis, las respuestas abiertas se reagruparon por campos semánticos, con objeto de proporcionar sentido a las mismas, así como cuantificarlas *ex post*.

A continuación, se presentan los resultados de preguntas abiertas, formuladas a modo de oraciones incompletas. Al ser abiertas, el objetivo a perseguir –aunque se trata de una encuesta– fue que la persona respondiera de la forma más libre posible. Por otra parte, al ser una frase trunca se tiende a completar y, en general, se direcciona la respuesta hacia una palabra y no a una larga explicación, por su carácter abierto pero direccionado, así se combina la libertad de respuestas con la precisión y concreción de las mismas; también facilita el posterior análisis cuantitativo de un interrogante cualitativo. Con esto se ofrece, asimismo, la posibilidad de cuantificar lo inicialmente cualitativo y obtener con ello tendencias de opinión sobre la temática abordada en el interrogante, y según los campos semánticos encontrados al realizar el análisis.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN: BENEFICIOS DE LA RISA EN LA VIDA Y LA EDUCACIÓN

A continuación, se describe el acercamiento a la risa a partir del género, analizando los datos obtenidos a través de la encuesta y reagrupados por significado similar.

Una de las oraciones inconclusas fue *La risa es...* (Tabla 1) y la respuesta mayoritaria, con casi la mitad de la muestra consultada, es «alegría, felicidad, risa, graciosa» (46.51%), esto es, la emoción de alegría que, junto a felicidad, se considera, según algunos autores, un estado del ser más allá de la emoción, contiene también un sentimiento de alegría que vivifica y energiza, como función central de la misma (Muñoz, 2009).

En general, se coincide que la alegría se trata de una emoción (reacción) y un sentimiento (cuando se nombra y permanece en el tiempo, [Damasio, 2006]). Una emoción capital (André y Lelord, 2012) o básica (Muñoz, 2009), según prácticamente todos los autores que estudian las emociones: es fundamental para la vida y la energía, en general es agradable y una muestra de satisfacción, aporta plenitud, vitalidad y bienestar (Muñoz, 2009), proporciona excitación e interés, y un estímulo para explorar y experimentar el mundo (André y Lelord, 2012), para fluir en la vida (Csikszentmihaly, 2008), es parte del éxtasis y la autorrealización (Maslow, 1982).



Respecto de la felicidad, es esencial comentar, de forma breve, que se la considera más que nada un estado emocional relacionado con la biología, la sociedad y la cultura (Punnet, 2006), una sensación de plenitud existencial (Chittister, 2012). Para Lyubomirsky (2011), el estudio de la risa es una ciencia que se construye. Según esta autora, la felicidad se compone en un 50% por predisposición genética, un 10% por las circunstancias de la vida y un 40% debida a la percepción personal. Últimamente se le ha equiparado a la satisfacción con la vida (Seligman, 2011) y al bienestar (Seligman, 2014). Seligman inventó la llamada «fórmula de la felicidad»: un rango fijo, más las circunstancias vitales, más factores dependientes de la voluntad. Desde una posición más espiritual, se la describe como un estado de sabiduría en la vida que proporciona plenitud, así como, un estado permanente del ser (Ricard, 2005); un estado mental y una actitud ante la vida (Drukpa y Adams, 2015).

En general y según la opinión de las personas participantes en la encuesta universitaria, la risa es: alegría y felicidad, con todas las implicaciones anteriormente descritas. Al revisar la respuesta por sexos, es posible observar más mujeres (55.02%) que hombres (37.99%), lo cual llama sin duda la atención.

Según los datos, la risa es algo agradable que proporciona bienestar (21.83%). Una serie de adjetivos y sustantivos, especialmente de los primeros, la reagrupan como buena, satisfactoria, saludable, por mencionar los más citados. El bienestar se concibe, más bien, como una necesidad (Maslow, 1982), la de sentirse bien; se trata de la satisfacción de una necesidad que se cubre, entre otras cosas, por medio de la emoción de la alegría, aunque también el bienestar puede proporcionar, a su vez, alegría.

Curiosamente, al analizarse por la variable de sexo, en esta definición fueron más hombres (29.69%) que mujeres (13.97%), quienes se inclinaron por dicha consideración. También despierta extrañeza respecto de lo que, en una primera definición, la risa significa para mujeres y hombres. Vale añadir que la respuesta «contagiosa» fue más empleada por mujeres que por hombres.

A la luz de las respuestas obtenidas en esta pregunta, la risa representa más alegría y felicidad para las mujeres; esta es la definición mayoritaria para la población consultada, pues el hecho de ser algo agradable y satisfactorio es considerado de este modo, en mayor medida, por la población masculina de esta encuesta. Sobre este punto se volverá más adelante.

Otra oración inconclusa propuesta fue *La risa está en...* (Tabla 2), Los resultados señalan: «todo», «en todos» y «en todos lados» (37.55%), lo que reúne personas y espacios para la localización de la risa, si así se le quiere definir. En segundo lugar (19.43%), se apuntaron partes físicas del ser humano, tales como, «alma», «corazón», «el interior de uno mismo», esto es, dentro de cada persona y, en concreto, en lo relacionado con el corazón físico y emocional, y el alma espiritual. Curioso es cómo esto se relaciona con cierta definición de felicidad que es lo que es la risa, como se examinó con anterioridad (Ricard, 2005; Drukpa y Adams, 2015).

En este punto, no aparecieron diferencias por sexos. Cabe añadir que, en otras respuestas menos numerosas –tales como que está en «los amigos», «la compañía», «las conversaciones»–, más mujeres que hombres opinaron de ese modo, mientras más hombres que mujeres se fijaron en lo gestual y en el rostro. Quizás se debe al hecho, mencionado en las primeras páginas, sobre la función solidaria del humor y la risa, que predomina en las mujeres y la función protagónica, que es mayormente masculina (Mora y Ubal, 2011; Romera, 2014).

**Tabla 1**

La risa es...			
Respuesta	Hombres (229)	Mujeres (229)	Total (458)
Alegría/ felicidad/ risa/ graciosa	37.99%	55.02%	46.51%
Agradable/ bienestar/ buena/ cool/ genial/ lo mejor/ chida/ perfecta/ deliciosa/ gratificante/ satisfacción/ placentera/ impresionante/ maravillosa/ asombrosa/ increíble/ saludable/ sana	29.69%	13.97%	21.83%
Otro*	14.85%	12.23%	13.54%
Expresión/ gesto	4.37%	5.68%	5.02%
Contagiosa	2.62%	6.55%	4.59%
Natural/ vida	4.80%	2.62%	3.71%
Emoción/ estímulo/ sensación/ una emoción/ sentimiento	4.80%	1.75%	3.28%
No contestó	0.87%	2.18%	1.53%
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

**Tabla 2**

La risa está en...			
Respuesta	Hombres (229)	Mujeres (229)	Total (458)
Todo/ todos lados/ todos nosotros/ donde sea/ mundo	37.55%	37.55%	37.55%
Alma/ corazón/ interior/ mí/ uno mismo/ ti	20.52%	18.34%	19.43%
Otro*	11.35%	12.66%	12.01%
Amigos/ compañía/ contacto/ conversaciones/ comunicación/ individuos/ personas/ gente/ hombres	8.30%	12.23%	10.26%
Carcajada/ cosas agradables y divertidas/ emociones/ humor/ chistes/ felicidad/ comicidad/ alegría/ memes/ plenitud	7.86%	7.42%	7.64%
Boca/ rostro/ cara/ gesto/ ojos	6.11%	4.37%	5.24%
Cabeza/ cerebro/ mente	4.37%	3.93%	4.15%
No contestó	3.93%	3.49%	3.71%
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

*Nota:* \*Otro, en esta y todas las demás tablas, se trata de una agrupación de palabras de significado muy diferente y que no es posible reagrupar por campos semánticos.

A la oración incitadora *Cuando yo me río, yo me siento...* (Tabla 3), los resultados mayoritarios, según el análisis semántico, apuntan en la misma dirección a lo que la risa es: «alegre», «feliz», «contento» (66.38%), es decir, el sentimiento de sentirse es similar a la emoción de lo que es, ya analizada con anterioridad. En segundo lugar, y también según la primera pregunta analizada en estas páginas, al reírme me siento «bien», «satisfecho», «vivo» (23.58%).

De nuevo, si comparamos las respuestas según el sexo del participante, se observa también la tendencia anterior: más mujeres consideran que al reírse se sienten alegres y felices, entre quienes respondieron de esa manera 70.74% ante 62.01%; mientras que quienes afirmaron sentirse bien y satisfechos, fueron más hombres, 28.38% ante 18.78%.

Ahondando en esta diferencia, es posible dilucidar que, para las mujeres, destaca la emoción de alegría, mientras que, para los hombres, el estado de sentirse bien. Ellas priorizan la relación risa-emoción; ellos la satisfacción de la necesidad de bienestar que la risa les proporciona.

En cuanto a *La risa me sirve para...* (Tabla 4), plasmada para buscar la función de la risa (Fernández, 2008), según la perspectiva de las personas interrogadas, aparecieron en primer lugar, expresiones tales como, «desahogarme», «liberarme», «desestresarme», un campo semántico más numeroso y con más de la mitad de la muestra que así se expresó (54.80%). Esto se relaciona, de manera evidente, con verbos, y estos con acción, que en este caso representan deshacerse del ahogo, el estrés, el cansancio, es decir, liberarse y relajarse. En segundo lugar (20.31%), también apareció la idea de «alegrarme», «divertirme», «distraerme», «contento» y, en tercer lugar (10.92%), «expresarme». De ahí que sea posible afirmar, que la teoría de la risa y la función de la misma (Freud, 2008), como varios autores señalan –relacionada con el desahogo y alivio–, parece la más comúnmente mencionada, así pues, surge como antídoto al estrés y como calmante en la vida, sin olvidar su función energizante (Muñoz, 2009).

En cuanto al análisis según sexos, en la primera opción, las diferencias son menores, pero algo más de mujeres apuntan al desahogo. Es importante recordar cómo se afirma que, para las mujeres, la risa es una suerte de mecanismo desestresante ante la tensión (Moral y Ubal, 2011). Sin embargo, en la segunda tabla, que concierne a la distracción y alegría, más hombres indican que, para ellos, es más señalada la idea de expresar y crear identidad positiva (Romera, 2014). En todo caso, remarcar que, para todo el mundo, el alivio físico y emocional de la risa parece destacarse. Y es precisamente este alivio, según algunos enfoques, la teoría y función preponderante del humor (Freud, 2008).

**Tabla 3**

Cuando me río, me siento...			
Respuesta	Hombres (229)	Mujeres (229)	Total (458)
Alegre/ contento/ feliz/ risueño/ divertida	62.01%	70.74%	66.38%

**Tabla 4**

La risa me sirve para...			
Respuesta	Hombres (229)	Mujeres (229)	Total (458)
Desahogarme/ liberarme/ desestresarme/ relajarme/ descansar/ calmarme/ aliviar/ despejarme	53.28%	56.33%	54.80%



Bien/ genial/ perfecto/ increíble/ completa/ plena/ satisfecho/ mejor/ vivo	28.38%	18.78%	23.58%	Alegarme/ divertirme/ sonreír/ estar contento/ distraerme/ pasar el rato/ disfrutar/ expresar alegría/ demostrar alegría/ mejorar/ realizarme/ motivar	22.71%	17.90%	20.31%
Otro*	5.68%	4.80%	5.24%	Expresarme	10.04%	11.79%	10.92%
Cómodo/ relajado/ suave/ tranquilo/ aliviado	3.49%	4.80%	4.15%	Otro*	1.48%	7.86%	9.17%
No contestó	0.44%	0.87%	0.66%	Estar bien/ sentirme bien/ placer/ sentir/ sensibilizar	2.18%	5.68%	3.93%
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	No contestó	1.31%	0.44%	0.87%
				<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

*Nota:* \*Otro, en esta y todas las demás tablas, se trata de una agrupación de palabras de significado muy diferente y que no es posible reagrupar por campos semánticos.

Otra pregunta abierta se formuló en la oración *Cuando yo me río, yo estoy...* (Tabla 5), y si bien aparecen frases reiterativas, siempre pueden encontrarse matices en las respuestas; y si estas son similares, puede reafirmarse la contundencia de la percepción, opinión y valoración de la población consultada. En este caso, la mayoría afirma estar «alegre, feliz, contento, entusiasmado» (76.64%), de manera –reiteramos– mayoritaria. En lo relativo al sentido de lo que es la risa y de cómo se sienten al reír, no repetiremos las explicaciones sobre el contenido de las respuestas, pues ya se realizó con anterioridad. Lo que sí debe reiterarse es la expresión mayoritaria de alegría, como algo que vivifica (Muñoz, 2009). También aparece el «bien» o el «relajado», pero de forma notablemente minoritaria (10.92%).

Respecto del sexo, más mujeres apuntan la primera respuesta, y más hombres se decantarán por el «estar bien», un poco también como se indica en respuestas anteriores. De nuevo, las mujeres están alegres (emoción) con la risa, y los hombres están bien (necesidad satisfecha); las mujeres asocian la risa con el estar «relajadas», como se aprecia en otra de las respuestas dadas y en contraste con las formuladas por los hombres.

*Cuando yo me río, la sensación de mi cuerpo es...* (Tabla 6), aquí aparece de nuevo, en primer lugar, «descanso», «relajación», «liberación», «alivio», «desahogo» (32.31%) –en el sentido ya reportado de la teoría y función de la risa (Freud, 2008)–, para cerca de un tercio de la población consultada: el cuerpo se relaja con la risa. En segundo lugar (26.42%), señalan que la sensación del cuerpo es «buena», «bienestar», «agradable», «satisfactoria», y una serie de sustantivos, y especialmente adjetivos, que apuntan a sentirse bien, a sentir bienestar y confort, comodidad y equilibrio como sensaciones corporales. En tercero, y a muy poca distancia de la respuesta anterior (25.76%), reaparece el grupo semántico emocional de «alegría y felicidad».

En el primer grupo semántico de expresiones, no se advierten apenas diferencias en las respuestas, aunque sí aparecen algo más las femeninas; en el segundo, aunque en poca cantidad, los hombres se decantan por la misma; y en el tercero, de nuevo predomina la semejanza entre los sexos. El cuerpo descansa y se relaja, otorga sensación de bienestar y alegría, en este caso para ambos sexos, de manera más o menos similar.

**Tabla 5**

Cuando me río, estoy...			
Respuesta	Hombres (229)	Mujeres (229)	Total (458)
Alegre / contento / feliz / riéndome / disfrutando / distraído / entretenido / emocionado / entusiasmado	71.62%	81.66%	76.64%
Otro*	8.30%	7.42%	7.86%
Bien / mejor / chido / pleno / completo / satisfecho / cómodo / a gusto	10.92%	3.93%	7.42%
Calmado / relajado / tranquilo / desahogado	7.42%	6.55%	6.99%
No contestó	1.75%	0.44%	1.09%
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

**Tabla 6**

Cuando me río la sensación de mi cuerpo es de...			
Respuesta	Hombres (229)	Mujeres (229)	Total (458)
Descanso / relajación / paz / tranquilidad / liberación / alivio / ligereza / desahogo / armonía	31.00%	33.62%	32.31%
Bueno / bienestar / agradable / gusto / positiva / comodidad / confort / equilibrio / estabilidad / plenitud / placer / placentera / gozo / satisfacción / fluidez	28.38%	24.45%	26.42%
Alegría / felicidad / anímica / emocional / entretenimiento / entusiasmo / emoción / sensacional / éxtasis / bailar / excitación / energía / activo / alerta	25.33%	26.20%	25.76%
Otro*	8.73%	5.24%	6.99%
Cosquilleo / Hormigueo	3.06%	3.93%	3.49%
Dolor	1.31%	5.24%	3.28%
No contestó	2.18%	1.31%	1.75%
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

*Nota:* \*Otro, en esta y todas las demás tablas, se trata de una agrupación de palabras de significado muy diferente y que no es posible reagrupar por campos semánticos.

Tras la descripción de la sensación del cuerpo se solicitó la de la mente: *Cuando yo me río, la sensación de mi mente es de...* (Tabla 7), y la respuesta por algo más de un tercio de la muestra (39.30%) fue igual a la del cuerpo: la teoría y función de la risa como alivio (Freud, 2008). Le sigue (27.95%), en el recuento, la emoción de «alegría y felicidad». Así que la diferencia con la respuesta anterior es que, para el cuerpo, la sensación es de «alivio», «alegría» y «buena», mientras que, para la mente, es únicamente de «alivio» y «alegría».

Surgen diferencias más visibles entre las valoraciones de hombres (34.50%) y mujeres (44.10%), para lo relativo al «alivio»; mientras que la alegría, curiosamente, la menciona más la población masculina (31.88%), frente a la femenina (24.02%). Al comparar cuerpo y mente, al parecer, las mujeres poseen más estrés y tensión en la segunda que en el primero, no solo contrastando con los hombres, sino con su misma respuesta anterior. Lo cual demuestra lo que se ha estudiado en el sentido de que las mujeres emplean el humor, entre otros asuntos, para reducir el estrés personal y la tensión en el ambiente; aquí confirmamos que es tensión sobre todo mental, o quizás también como se afirma, las mujeres sufren más y de ahí su necesidad de relajarse (Mora y Ubal, 2010).

Finalmente, en esta batería de preguntas en torno a la aprehensión y definición de la risa con todas sus aristas, se fraseó: *Cuando yo me río, mi emoción es de...* (Tabla 8). La respuesta fue una emoción rotunda y mayoritaria, a juzgar por el porcentaje de la muestra (82.10%), al relacionarla con «felicidad» y «alegría». En este caso se interrogó directamente sobre emociones y se contestó con emociones.

Con más mujeres (84.28%) que hombres (79.91%), como viene siendo habitual cuando se habla de alegría, es importante identificar clara y mayoritariamente la emoción de alegría, respectivamente. Es importante añadir que más población masculina afirma que, al reírse, su emoción es de «bienestar», que es más bien una «necesidad».

Ya expusimos que la risa no expresa siempre alegría, si bien esta es, sin duda, la opinión mayoritaria, y en la que todo mundo piensa al reflexionar y referirse al tema.

**Tabla 7**

Cuando me río, la sensación de mi mente es de...			
Respuesta	Hombres (229)	Mujeres (229)	Total (458)
Desahogar / desconexión / relajación / paz / tranquilidad / alivio / desestrés	34.50%	44.10%	39.30%
Alegría / diversión / felicidad / disfrute / satisfacción / placer / gozo / emoción / emociones	31.88%	24.02%	27.95%

**Tabla 8**

Cuando me río, mi emoción es de...			
Respuesta	Hombres (229)	Mujeres (229)	Total (458)
Felicidad / alegría / diversión / reír / emoción / excitación / entusiasmo / alta / esperanzante / esplendida	79.91%	84.28%	82.10%
Bienestar / mejor / gusto / positivo / comodidad / satisfacción / placer / plenitud	6.11%	4.80%	5.46%

Otro*	11.35%	16.16%	13.76%
Agradable/ bienestar/positiva/ pleno/sensación	9.61%	7.86%	8.73%
Imaginación/ libertad/volar/ despejado/claridad	3.93%	3.93%	3.93%
No contestó	4.80%	1.75%	3.28%
Despertar/ exaltación/euforia/ algarabía	3.93%	2.18%	3.06%
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Otro*	6.55%	3.49%	5.02%
Paz/alivio/ relajación/ comodidad/ tranquilidad/ libertad	4.37%	3.49%	3.93%
No contestó	3.06%	3.93%	3.49%
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

*Nota:* \*Otro, en esta y todas las demás tablas, se trata de una agrupación de palabras de significado muy diferente y que no es posible reagrupar por campos semánticos.

Otra opinión mayoritaria es que la risa se comparte, pues se contagia, comunica y une. En torno de la oración *Cuando yo me río, junto a otras personas, nos sentimos...* (Tabla 9), cerca de la mitad de la muestra (46.51%) respondió «alegre» y «feliz». A continuación (20.96%), apuntó sentirse «bien», «cómodo» y «agradable» y, en porcentaje similar (20.52%), «agradecidos», «aceptados», «amados», «queridos». Las dos primeras respuestas están en consonancia con todo lo ya mencionado sobre: lo que es la risa, cómo se siente o la emoción que provoca; en lo relativo a la tercera explicación, vale la pena ahondar un poco.

Berger (1999) indica que «la risa es la distancia más corta entre dos personas», sin desconocerla, también, como arma. El reírse en grupo, facilita que la gente se sienta «alegre», «bien» y, además, une de forma que las personas se sienten queridas, aceptadas y amadas. Es decir, la risa proporciona una comunicación que une y provoca la sensación de afecto y amor. El afecto tiene la función básica de vincular (Muñoz, 2009); sin embargo, poco se ha investigado al respecto, todavía. Reiteramos que la risa comunica y conecta, crea confianza y aceptación, y al parecer, según afirman los universitarios consultados, conduce al amor. Todo ello dentro de las funciones de la risa, en general, y que también se aplica al terreno educativo: «motivadora», «camaradería», «amistad», «distensión», «diversión», etcétera. (Fernández, 2003).

En cuanto al contraste entre sexos, más mujeres otra vez, optan por la alegría (50.66% ante 42.36%); más hombres también nuevamente por el sentirse bien (23.14% frente a 18.78%), y en lo relativo con la «aceptación» y «amor», más hombres que mujeres: 23.14% ante 17.90%.

Tabla 9

Cuando me río junto a otras personas, nos sentimos...			
Respuesta	Hombres (229)	Mujeres (229)	Total (458)
Alegres/ felices/ contentos/ divertidos/ en la gloria/ entretenidos	42.36%	50.66%	46.51%
A gusto/ cómodos/ bien/ gustosos/ agradable/ excelentes/ geniales/ mejor	23.14%	18.78%	20.96%
Agradecidos/ aceptados/ amados/ queridos/ ambientados/ apreciados/ comunicados/ completos/ conectados/ juntos/ unidos/ en complicidad/ en sintonía/ compaginadas/ identificados/ más amistad/ en confianza	23.14%	17.90%	20.52%
Otro*	5.68%	6.11%	5.90%
En armonía/ relajados/ tranquilos/ en paz/ aliviados	3.49%	4.37%	3.93%
No contestó	2.18%	2.18%	2.18%
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

*Nota:* \*Otro, en esta y todas las demás tablas, se trata de una agrupación de palabras de significado muy diferente y que no es posible reagrupar por campos semánticos.

A continuación, con objeto de ir finalizando este texto, algunas cuestiones sobre las veces que una persona ríe al día. Al respecto, algunos estudios apuntan que en la infancia se ríe alrededor de unas 300 veces al día; en concreto, entre los 7 y 10 años. Por su parte, los adultos se ríen entre 15 y 100 veces, y como promedio, 80 veces (Rodríguez Cabezas, 2008).



Este estudio pretende averiguar cuántas veces se ríe la población investigada en esta encuesta: *Al día, yo me río...* (Tabla 10). 42.36% indica de 11 a 50 veces, cada 24 horas; 25.33%, entre 51 y 100 veces; 15,28% más de un centenar de veces, y 13.97% menos de 10 veces. Así que parecen hallarse en un rango intermedio, en comparación con otros adultos. Diferencias por sexo y las veces que ríen, entre quienes lo hacen moderadamente, aparecen más mujeres, y un poco más de hombres afirman reír más ocasiones.

Lo que provoca risa es un tema importante e interesante y se interrogó en forma de pregunta propiamente dicha: *¿Qué es lo que te provoca más risa?* (Tabla 11). Según las respuestas recabadas, «las frases ingeniosas y graciosas», «los chistes», «las películas cómicas», «las caídas», etcétera. La diversidad de respuestas está relacionada con que se trataba de una pregunta abierta y, también, porque varias situaciones provocan la risa, según cada persona. Una amplia gama de cuestiones, usualmente, origina risa en nuestra sociedad contemporánea, desde la típica caída (Bergson, 2008), hasta las películas cómicas (Fry, 1993), pasando por los tópicos de los chistes (Freud, 2008).

En este punto no aparece sesgo de género a destacar, de hecho, lo que resalta es la semejanza en cuanto a percepción, opinión y valoración entre los sexos sobre las causas, motivos y origen de la risa.

**Tabla 10**

Al día yo me río...			
Respuesta	Hombres (229)	Mujeres (229)	Total (458)
	%	%	%
De 11 a 50 veces	38.43%	46.29%	42.36%
De 51 a 100 veces	27.51%	23.14%	25.33%
Más de 100 veces	16.59%	13.97%	15.28%
1 a 10 veces	15.28%	12.66%	13.97%
No contestó	2.18%	3.93%	3.06%
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

**Tabla 11**

¿Qué es lo que te provoca más risa? (varias respuestas)			
Respuesta	Hombres (229)	Mujeres (229)	Total (458)
	%	%	%
Frases ingeniosas y graciosas	16.56%	16.43%	16.50%
Chistes	13.14%	14.54%	13.82%
Películas cómicas	11.16%	13.69%	12.40%
Caídas	10.44%	10.95%	10.69%
Comediantes profesionales	10.35%	8.78%	9.59%
Caricaturas	9.90%	8.88%	9.40%
Burlas	8.91%	8.78%	8.85%
Programas de TV	6.84%	7.65%	7.24%
Otro*	5.40%	5.29%	5.35%
Tiras cómicas	3.51%	3.12%	3.32%
Cartones periodísticos	3.51%	1.70%	2.63%
No contestó	0.27%	0.19%	0.23%
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

*Nota:* \*Otro, en esta y todas las demás tablas, se trata de una agrupación de palabras de significado muy diferente y que no es posible reagrupar por campos semánticos.

Hasta aquí los datos de una encuesta que ilustra, de una forma amplia y diversa, una caracterización de la risa en la comunidad universitaria, estudiada según el sexo de los encuestados. Los resultados representan a la muestra estudiada, no obstante, existen tendencias de significado entre hombres y mujeres que concuerdan con estudios anteriores revisados en este artículo, y posiblemente con otros espacios educativos y ámbitos sociales.

Finalmente, si bien queda claro que la risa provoca alegría a las mujeres y desestresa a los hombres universitarios –y que ello sin duda, contribuye a sostener un estado mental y emocional propicio en el proceso de enseñanza aprendizaje–, surge un último interrogante a analizar de suma importancia para la pedagogía educativa: cómo consideran el humor y la risa en su experiencia educativa.

**Tabla 12**

Cuando estoy en clase siento que el humor y la risa son positivos y benéficos para mi aprendizaje en general			
Respuesta	Hombres (229)	Mujeres (229)	Total (458)
Sí	89.08%	93.89%	91.48%
No	10.92%	6.11%	8.52%
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Al respecto, la mayoría encuestada (91.48%) afirma que el humor y la risa son benéficos y positivos para el desarrollo del aprendizaje, si bien y en una más fina revisión por género, es posible considerar que son las mujeres quienes así lo consideran, en mayor porcentaje (93.89%) que los hombres (89.08%) (Tabla12). Lo cual lleva al inicio de este texto y se relaciona con desestimar las creencias sobre el menor sentido del humor de las mujeres (Lakoff, 1975); y remarcar la idea que estas ríen incluso más que los hombres (Provide, 2001, citado en Weems, 2015). Por lo menos esto acontece en el espacio educativo y, concretamente, en el estudio de caso aquí presentado, según los hallazgos realizados.

## CONCLUSIONES

En resumen, es posible afirmar que, en este estudio sobre percepciones y vivencias en torno a la risa, predominan las semejanzas más que las diferencias entre los sexos, *grosso modo*. Sin embargo, es importante subrayar las discrepancias en cuanto a la importancia de la definición y el acercamiento a la risa, según la emoción predominante (de alegría en las mujeres), lo mismo que el sentido de bienestar que tiene y produce la risa (mayoritariamente destacado por los hombres).

El humor y la risa son propios de mujeres y hombres. Las primeras no solo lo entienden –al contrario de lo que se señalaba (Lakoff, 1975)–, sino que lo sienten y disfrutan igual que

los hombres; es más, la risa es fundamental para la población femenina consultada, para lograr alegría y felicidad, como se ha comprobado en este estudio. Incluso se halla más favorablemente calificada por las mujeres, en el ámbito educativo.

Según los resultados obtenidos de este estudio, es posible afirmar que: la risa es alegría para todos, si bien dentro de este dato e información, más para las mujeres que para los hombres; la risa es más bienestar para ellos que para ellas. La risa está en todo y en todos. Al reírse, en general, la gente se siente alegre y siente bienestar (lo primero más en las mujeres, lo segundo más para los hombres). La risa sirve para desestresarse (sobre todo para las mujeres) y para distraerse (especialmente para los hombres).

Cuando las personas se ríen están alegres y se sienten bien (lo primero más entre ellas, lo segundo según ellos). En cuanto a la sensación del cuerpo, esta es de relajación y bienestar (nuevamente más relajación entre las mujeres, y también más bienestar expresado por los hombres). Respecto de la sensación mental, esta se percibe también como relajación (más según ellas) y como alegría (más para los hombres).

Consultados sobre la emoción al reírse, otra vez alegría (más para ellas) y bienestar (más para ellos). Finalmente, el reírse juntos es sentirse alegres y bien (lo primero para ellas y lo segundo para ellos, en número y porcentaje algo superior, como se reitera en esta investigación). Añadir que los estudios actuales que afirman que las mujeres se ríen más (Punset, 2007), parecen estar en lo cierto; en contra de los más antiguos, que cuestionaban el humor femenino (Lakoff, 1975), y parecen corroborarse en los resultados de esta encuesta. Las causas o atribuciones a lo que provoca risa, son las mismas entre los sexos (según también los resultados de este estudio); aquí la semejanza es más importante que la diferencia. En el espacio educativo y, en concreto, en el aprendizaje, las mujeres valoran más los beneficios de la risa que los hombres.

En conclusión, priman los aspectos emocionales y de satisfacción de necesidades (Muñoz, 2009; Maslow, 1982), como lo que caracteriza la definición de la risa, su percepción general y experiencia particular, y eso vale para toda la población en su conjunto, tanto mujeres como hombres. Si se profundiza y detalla el análisis entre la mayoría que apunta alegría, dentro de este grupo las mujeres destacan; como lo hacen los hombres en el segmento de jóvenes estudiantes universitarios que señalan el bienestar. También se mostró cómo para las mujeres es importante el punto de alivio de tensión y desestrés (Mora y Ubal, 2010), y la función solidaria de la risa (Romera, 2014).

Por otra parte, en este recuento de semejanzas y diferencias según género, es importante sumar la valoración del papel del humor y la consideración de la risa en la educación, y su percepción en el aprendizaje. En este punto, más mujeres que hombres, la aprecian y califican de forma positiva –si bien ambos tienen en cuenta sus beneficios–; son ellas quienes, al parecer, la emplean, participan o aprecian en mayor medida, algo interesante a tomar en cuenta, que merece tenerse presente y ser motivo de reflexión, e incluso seguir ampliando y profundizando el tema en futuras investigaciones. ■

## Referencias

- Acuña Ferreira, V. (2014). Las funciones competitivas del humor en los cotilleos de jóvenes veinteañeras, *Feminismo/s*, 24, 9-14. [https://www.researchgate.net/profile/Leon-Ruiz-Gurillo/publication/280578157\\_Genero\\_y\\_humor\\_en\\_discursos\\_de\\_mujeres\\_y\\_hombres/links/55bbad0808ae092e9660aeca/Genero-y-humor-en-discursos-de-mujeres-y-hombres.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Leon-Ruiz-Gurillo/publication/280578157_Genero_y_humor_en_discursos_de_mujeres_y_hombres/links/55bbad0808ae092e9660aeca/Genero-y-humor-en-discursos-de-mujeres-y-hombres.pdf)
- André, Ch. y Lelord, F. (2012). *La fuerza de las emociones*. Kairós.
- Berger, P. (1999). *La risa redentora. La dimensión cómica de la experiencia humana*. Kairós.
- Bergson, H. (2008). *La risa. Ensayo sobre la significación de lo cómico*. Alianza Editorial.
- Casafont, R. (2014). *Viaje a tu cerebro*. Ediciones B.
- Corrales Zumbado, C. (1991). El estudio de los campos semánticos, *Revista de Filología*, 10, 79-93. [https://www.academia.edu/.../Definiciones\\_del\\_concepto\\_campo\\_en\\_semántica\\_antes..](https://www.academia.edu/.../Definiciones_del_concepto_campo_en_semántica_antes..)
- Chittister, J. (2012). *La felicidad*. SalTerrae.
- Corvalán, J. (2018). El fundamento epistemológico común del análisis estructural y de la antropología cognitiva, *Cinta moebio*, 63, 391-405. <https://cintademoebio.uchile.cl/index.php/CDM/article/view/52327>
- Csizszentmihalyi, M. (2008). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Kairós.
- Damasio, A. (2006). *El error de Descartes. La emoción, la razón y el cerebro humano*. Crítica.
- Drukpa, G. y Adams, K. (2015). *La felicidad empieza en tu mente*. Sirio.
- Fernández Poncela, A. M. (2016). *La investigación social*. Trillas/UAM.
- Fernández Poncela, A. M. (2016). *Humor en el aula*. Trillas.
- Fernández Solís, J. D. (2003). El sentido del humor como recurso pedagógico: Hacia una didáctica de las didácticas, *Pulso*, 26, 143-157. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/499176.pdf>
- Fernández Solís, J. D. (2008). Pedagogía del humor. En Rodríguez Idígoras (Ed.) *El valor terapéutico del humor*, pp. 65-88. Desclée De Brouwer.
- Freud, S. (2008). *El chiste y su relación con el inconsciente*. Alianza Editorial.
- Fry, W. F. (1993). Medical perspectives on humor, *Humor & Health Letter*, 2(1), 1-4. [www.michael-titze.de/content/texte\\_fr/text\\_fr\\_01.html](http://www.michael-titze.de/content/texte_fr/text_fr_01.html)
- Jáuregui, E. y Fernández Solís, J. D. (2009). Risa y aprendizaje: el papel del humor en la labor docente, *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66(23,3), 203-215. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066011>
- Lakoff, R. (1975). *Languages and Woman's Place*. Oxford University Press.

- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success, *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/bul-1316803.pdf>
- Montañés Sánchez, M. V. (2018). El humor, la risa y el aprendizaje del ELE: una revisión desde la psicología y la didáctica, *ENSAYOS*, 33(1), 129-143.  
<https://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos/article/download/1568/pdf>
- Martínez, M. (2003). Definiciones del concepto campo en semántica. Antes y después de la lexemática de E. Corseriu, *Odisea*, 3, 101-130. <https://core.ac.uk/download/pdf/143458206.pdf>
- Maslow, A. (1982). *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. Trillas.
- Mora Ripoll, R. y Ubal López, R. (2010). La risa: diferencias según género, *Revista Clínica Española*, 211(7), 360-366. [www.elsevier.es/index.php?p=revista&pRevista=pdf-simple&pii...r=335](http://www.elsevier.es/index.php?p=revista&pRevista=pdf-simple&pii...r=335)
- Muñoz Polit, M. (2009). *Emociones, sentimientos y necesidades. Una aproximación humanista*. IHPG.
- Mura, Á. y Ruíz, L. (2014). Introducción, *Feminismo/s*, 24, 9-14. [https://www.researchgate.net/profile/Leonor\\_Ruiz\\_Gurillo/publication/280578157\\_Genero\\_y\\_humor\\_en\\_discursos\\_de\\_mujeres\\_y\\_hombres/links/55bbad0808ae092e9660aeca/Genero-y-humor-en-discursos-de-mujeres-y-hombres.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Leonor_Ruiz_Gurillo/publication/280578157_Genero_y_humor_en_discursos_de_mujeres_y_hombres/links/55bbad0808ae092e9660aeca/Genero-y-humor-en-discursos-de-mujeres-y-hombres.pdf)
- Punset, E. (2006). *El viatge a la felicitat. Les noves claus científiques*. Columna, Barcelona.
- Punset, E. (2007). Entrevista a Robert Provide en *Redes*, RTVE en <http://www.rtve.es/tve/b/redes2007/semanal/prg361/entrevista.htm>
- Ricard, M. (2005). *En defensa de la felicidad*. Urano.
- Rodríguez Cabezas, Á. (2008). Efectos del humor: consideraciones médicas. En Rodríguez Idígoras, Á. (Ed.), *El valor terapéutico del humor*, pp. 53-62. Desclée De Brouwer.
- Romera, M. (2014). Humor, género y relación social. El humor como estrategia interaccional, *Feminismo/s*, 24, 41-66. [https://www.researchgate.net/profile/Leonor\\_Ruiz\\_Gurillo/publication/280578157\\_Genero\\_y\\_humor\\_en\\_discursos\\_de\\_mujeres\\_y\\_hombres/links/55bbad0808ae092e9660aeca/Genero-y-humor-en-discursos-de-mujeres-y-hombres.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Leonor_Ruiz_Gurillo/publication/280578157_Genero_y_humor_en_discursos_de_mujeres_y_hombres/links/55bbad0808ae092e9660aeca/Genero-y-humor-en-discursos-de-mujeres-y-hombres.pdf)
- Seligman, M. (2014). *Florecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Océano.
- Weems, S. (2015). *Ja. La ciencia de cuándo reímos y por qué*. Taurus.
- Worcester, R. (1994). Reflexiones sobre la opinión pública, *Este País*, 94, 24-28.