

El proceso emocional: el humor y la risa en la educación*

The emotional process: the humor and laughter in the education

Anna María Fernández-Poncela¹

Resumen

Este texto se centra en el proceso emocional, el humor y la risa en el aula. Su objetivo es destacar la importancia de la risa y el humor en el espacio educativo, pero, desde la mirada del proceso emocional, esto es, percepciones, sensaciones, pensamientos, emociones, sentimientos, necesidades y acciones. También se pasa revista a los beneficios, y algunos perjuicios, del humor en la educación. Se dice que el humor es una actitud ante la vida, se relaciona con una serie de sensaciones y emociones placenteras. En estas páginas se presentan los hallazgos de un estudio de caso, a través de la aplicación de un cuestionario a un grupo de estudiantes, en total 98, que cursaban licenciaturas en la UAM/X de la ciudad de México en el año 2017. Los resultados señalan la importancia del humor y sus beneficios en el proceso de enseñanza aprendizaje, así como, su relación íntima con el proceso emocional compuesto por sensaciones agradables y emociones satisfactorias, en general.

Palabras clave: Proceso emocional; Educación; Humor; Risa.

Abstract

This text focuses on the emotional process, humor and laughter in the classroom. It aims to emphasize the importance of laughter and humor in

* Este artículo es parte del proyecto de investigación *Cultura, sentimientos, expresiones, discursos y prácticas sociales* que se desarrolló en 2017, Universidad Autónoma Metropolitana, Ciudad de México.

¹ Doctora en Antropología. Licenciada en Historia. Investigadora y docente de la Universidad Autónoma Metropolitana, Ciudad de México, México. Correo electrónico: fpam1721@correo.xoc.uam.mx. ORCID: 0000-0003-3080-212X.

the educational space, but, from the perspective of the emotional process, that is, perceptions, sensations, thoughts, emotions, feelings, needs and actions. The benefits and harm of humor are also reviewed. It is said that humor is an attitude towards life; it is related with a series of sensations and pleasant emotions. This article presents the findings of a case study where 98 undergraduate students (of a teaching degree at UAM/X in Mexico City during 2017) answered a questionnaire with quantitative and qualitative questions. The results indicate the importance of humor and its benefits in the teaching and learning process, as well as, its intimate relationship with the emotional process composed of pleasant sensations and satisfactory emotions in general.

Keywords: Emotional processing; Education; Humor; Laughter.

Sumario: 1. Introducción, 2. Metodología, 3. El gusto por el humor, 4. El proceso emocional y el humor, 5. La utilidad y beneficios del humor, 6. Conclusiones, 7. Referencias bibliográficas.

1. Introducción

Martín (2008) en su estudio del humor señala la importancia de comprender los aspectos cognitivos -procesos mentales, percepción, comprensión, creación, apreciación de incongruencias-, los aspectos emocionales -placer y diversión-, los conductuales o motrices -expresiones faciales, gestuales, postura corporal, risa-, los psicofisiológicos -respiración, sistema nervioso, hormonal y neuronal-, y los sociales -contextos-. Y es que el humor es un fenómeno multidimensional y complejo como, la vida misma.

Aquí nos centraremos de forma general en el papel del humor en el proceso emocional en el espacio educativo de una manera descriptiva, en la medida de lo posible analizando los resultados de un ejercicio realizado con objetivo de obtener voces, miradas y sentires sobre el mismo, de jóvenes estudiantes universitarios, así como, sobre sus beneficios en la educación. Esto tiene que ver con lo mencionado como cognitivo, emocional, conductual, psicofisiológico y social, esto es, como toda emoción, pues el

humor emociona. Eso sí, y en este caso se trata de un proceso emocional, para ser exactos, que resulta agradable y satisfactorio generalmente.

El sentido del humor [...] está diseñado para revelar y describir una serie de estímulos del entorno. Al activarse este sentido, nos hace sentir una emoción positiva y gozosa acompañada de un efecto sonoro que denominamos risa. El sentido del humor no sólo nos sirve para detectar estas situaciones o estímulos hilarantes sino, también, para crear entornos cómicos o escenas graciosas y compartidas (Fernández-Solís y García-Cerrada, 2010, p. 24).

2. Metodología

Lo que presentamos en estas páginas son los hallazgos de un estudio de caso, a través de la aplicación de un cuestionario a un grupo de estudiantes, en total 98, que cursaban licenciaturas en la UAM/X de la ciudad de México en el año 2017. Como se dijo, hay partes del mismo que obedecen a preguntas cuantitativas, con las cuales se ilustran algunas tendencias de opinión, por supuesto, solo de la muestra consultada, pues no es un ejercicio representativo, se busca más bien valores y significados. Otras partes son interrogantes totalmente abiertos, cualitativos, que informan de sentires y pareceres, expresan la explicación y comprensión de ciertas opiniones de forma profunda. Luego están las preguntas cualitativas y abiertas que se cerraron tras el ejercicio, por lo que se cuantifican respuestas libres, con la riqueza que ello comporta al poder cuantificar y presentar tendencias de algo que en principio no estaba orientado por ninguna respuesta de opción múltiple, sino que responde a la libre expresión de la persona interrogada.

Para la revisión y análisis de la información se trabaja por campos semánticos de manera amplia y general, grupos de vocablos relacionados por su significado, esto es, con cierto parentesco semántico y significativo (Corrales-Zumbado, 1991). A través de esto es que se pueden reorganizar las transcripciones cualitativas, y sobre todo los cuadros de tendencias cuantitativas, obteniendo un enfoque metodológico mixto complementario, con toda la riqueza que ello aporta.

3. El gusto por el humor

Para iniciar, el mencionado cuestionario interrogó de forma clara y directa sobre si les gustaba que la clase se desarrollara con cierto humor o más bien fuera seria y formal, y la mayoría (96.9%) apuntaron que les gusta que la clase se desarrolle con cierto humor (Tabla 1).

Tabla 1. Cuestionario estudiantil proceso emocional y el humor.

¿Te gusta que la clase se desarrolle con cierto humor o prefieres que sean más bien seria y formal?						
	Hombres		Mujeres		Total	
	N	%	n	%	n	%
C/Humor	43	97.7	52	96.3	95	96.9
Seria y formal	1	2.3	2	3.7	3	3.1
Total	44	100.0	54	100.0	98	100.0

Fuente: elaboración propia.

La pregunta cuantitativa cerrada iba acompañada por una segunda parte de la misma, cualitativa y totalmente abierta, que invitaba a explicar y a explicar la respuesta anterior: ¿por qué? Con objeto de ordenar de alguna manera la multitud de respuestas expuestas en oraciones explicativas, esto se realizó según su contenido, inspirándose en las funciones del humor en la educación, según Fernández-Solís (2008), que en general podrían ser consideradas pedagógicas y didácticas, en el sentido que agilizan y enriquecen los procesos de enseñanza aprendizaje (Fernández-Solís y García-Cerrada, 2010).

Función de camaradería -amistad, confianza, cordialidad-

“En buen ambiente y contentos”, “el grupo puede sentirse más seguro y hay mayor participación”, “me hace sentir más confianza en relación a mi participación en clase”, “da un ambiente de confianza”, “crea un ambiente de confianza”, “interactúas más”, “percibo más interactiva la clase”, “te puedes acercar con más confianza a tu profesor y compañeros”, “da la oportunidad de conocernos en otros ámbitos y hace que todo sea más llevadero”, “ayuda a que haya cierta interacción entre las personas”, “se genera un ambiente de más confianza, hace que la clase se facilite y

se haga más relajante”, “hace la convivencia más positiva y además se trabaja sin aburrimiento”. “Considero que puede mejorar la interacción y participación de los alumnos, además de generar un ambiente de confianza”

Función de diversión -alegría, placer, convivencia, reír juntos-

“No se hace la clase tediosa”, “no sea aburrida”, “más dinámica”, “más agradable y te ayuda a salir de la rutina”, “se rompe la monotonía”, “hace que la clase sea amena”, “más amena, no tan pesada”, “más agradable y más atractiva”, “más divertida”, “menos aburrida y más amena”, “así no nos aburrimos o distraemos”, “más entretenida y menos tediosa”, “ayuda a que no se haga larga y aburrida”, “se disfruta más la clase”, “más entretenida, más rápida y menos tediosa”, “es más dinámica, divertida e interesante”.

Función de distensión -soltar tensión, liberar presión, desdramatiza, desarticula conflictos-

“Menos estresante”, “quita estrés”, “me ayuda a relajarme”, “libera estrés y frustración”, “más tranquila”, “hay descanso y el cerebro comprende mejor”, “porque así es más amena y se hace más ligera tanto para la comprensión como para el tiempo”, “es más amena e interesante”, “rompe la tensión y se libera un ambiente de confianza”, “es menos cansado y tedioso y te desestresas”, “no me aburro, con cada risa me mantengo con más ánimo y olvido el estrés”, “se hace más relajada la clase y es mejor una clase donde el ambiente no sea cargado”. “A veces al recibir demasiada información el cerebro se cansa y al distraerlo con cierto humor es un desahogo para el mismo”.

Función de motivación -atención, despierta entusiasmo, disposición-

“impulsa y motiva a la participación”, “ambiente agradable y dinámico”, “es más comprensible y se alcanza relajación para focalizar los temas”, “me incentiva a poner atención y a desaletargarme”, “me ayuda a no perder la concentración”, “es más dinámica y me mantiene atento y concentrado”, “pongo más atención y estoy interactivo con el tema y el tiempo es más rápido”, “se torna más interesante y por lo tanto hay más atención”, “hace que no sea aburrida y te despierta”, “la clase se hace más amena y con ganas de seguir escuchando anécdotas, trabajos y sobre todo los conocimientos”, “al ser entretenida y amena no es tan fácil distraernos”, “capta la atención de los estudiantes y te hace la clase más amena”, “al hacer la clase didáctica

logro retener mayor información de los temas vistos”, “se hace más amena y focaliza la atención a lo que se está explicando.

Función intelectual -memoria, flexibilidad pensamientos-

“Mayor aprovechamiento de la clase”, “mejor concentración y aprendizaje”, “crea cierto entusiasmo y ayuda a retener los conocimientos”, “porque es más fácil de recordar cuanto las cosas las asocio a algo gracioso como un chiste”, “pienso que se hace más ameno el tiempo de la clase y por lo tanto pongo más atención”, “se puede recordar lo aprendido”, “se hace más amena, divertida y quedan grabados o aprendidos los temas expuestos”, “más fácil de recordar el contenido de la clase”, “es más didáctica para el alumno”, “el humor es didáctico”, “no es tan aburrida, el tiempo pasa más rápido y puedes aprender más”.

A continuación, algunas oraciones completas que conjugan varias funciones a la vez, como dice un joven de 20 años: “No siempre las clases tienen que ser serias, se requiere cierto humor para que sean amenas y entretenidas”, y una chica de la misma edad apuntó “se aprende más y mejor”, en definitiva señala otra “porque hace menos pesada la clase, se crea un ambiente de confianza y buen humor, lo que hace que nos concentremos”, y un muchacho de 21 apunta “En ocasiones si una clase es formal y seria se vuelve pesada y aburrida, el que cuente con un toque de humor, a mi parecer, hace que no se pierda la atención y genera interés”, uno más de 25 “Dinamiza la clase y fomenta la participación y genera un ambiente adecuado para la comprensión de ciertos temas”, una mujer de 18 “Hace más placentera la clase y no tan tediosa, incluso en algunas ocasiones relacionas la parte humorística con los temas y es más fácil de recordar”, otra más de 19 “Hace la clase más amena, menos aburrida y pesada, dan más ganas de aprender y de entrar en clase”, una joven de 19 también “el ambiente se vuelve más cómodo y acogedor, la clase más amena, estimula el mantener la atención, y aligera la carga”. Por lo cual a todas luces el gusto por el humor en el aula está más que justificado y argumentado a través de las funciones del mismo, según las y los estudiantes consultados sobre el tema.

Para cerrar este punto, no se nos olvida que hubo 3.1% que dijo que prefiere una clase seria y formal, las razones para ello son las que siguen:

“porque es posible que el humor y la risa destruyan la autoridad del profe y su clase”, “no se adquieren bien los conocimientos en el aula y hace pensar que no hay credibilidad del tema”.

También se recabaron expresiones que iniciaban con el deseo de una clase seria y formal, acabando con la aceptación de cierto nivel de humor, siempre con respeto, por supuesto: “Me agrada seria y formal; pero a su vez un poco de humor no cae mal”, “Así no es tan aburrida y tediosa, pero igual no llegar al punto de hacer burla a los compañeros”.

4. El proceso emocional y el humor

Cuando se habla de emociones, en *stricto sensu* y de forma correcta, tendríamos que hablar de proceso emocional pues las emociones tienen un camino o recorrido temporal con una dirección, una intensidad y una duración. En todo caso desde varios enfoques, como por ejemplo la *Gestalt*, se tiene mucho en cuenta todo esto. Vamos a exponer este proceso desde esta perspectiva, así como también la de la *Biodescodificación*, como para tener dos ejemplos de procesos, expresiones y explicaciones de las emociones, y clarificar a qué nos referimos con el proceso emocional aquí aplicado al humor en el aula.

Se traen los resultados del cuestionario aplicado *ex profeso* sobre el tema, remarco que se trató en todos los casos de preguntas abiertas, es más, no fueron preguntas como tales sino inicio de posibles frases que se dejaban incompletas con objeto de que quien participaba en el cuestionario la completase libremente; en general, la completud de las mismas tuvo lugar con una palabra. De ahí que, *a posteriori*, se cerraran las respuestas y cuantificaran a efectos del análisis pero, reiteramos, las expresiones de los estudiantes consultados fueron totalmente libres, por lo que se obtuvo tendencias cuantitativas sobre interrogantes cualitativos, lo que complementa la riqueza de la libre expresión y significado de los resultados con las tendencias de opinión cuantitativas de los mismos.

4.1. El proceso vivencial según la Biodescodificación

La biodescodificación pretende llegar al *shock* o conflicto biológico que deviene enfermedad -física, mental comportamental-. Se trata de comprender y trabajar cada síntoma para sanar, lo cual se hace a nivel corporal con objeto de descargar la tensión de las sensaciones corporales y el sentir visceral profundo, junto a un acompañante. Al revivir y expresar lo que en su momento no se pudo, la energía se libera e inicia la sanación (Wolder-Helling, 2016).

Brevemente comento que entre otros acercamientos y protocolos, se cuenta con unas preguntas clave para el proceso de revisión de una vivencia o experiencia con objeto de sentir y resentir un determinado conflicto y poder; según este enfoque terapéutico, soltarlo. Dichos interrogantes son los que se emplearon en el cuestionario que analizamos en estas páginas a modo de proceso biológico-emocional que en este caso sirve para guiar la expresión del sentir ante el empleo del humor y la risa en el salón de clase. Pareció oportuno retomarlo por los pasos y preguntas que contiene, que van desgranando diferentes etapas mentales, emocionales y biológicas hasta llegar al sentir más profundo y su descripción.

En este punto, pasamos a mostrar los hallazgos sobre el tema, la pregunta concreta es “*Cuando la clase transcurre con cierto nivel de humor y de risa*” *Pienso que... Me siento... Estoy... Mis sensaciones corporales son... Mi sentir profundo es... Describe tu sentir profundo...* se trató de toda una batería de frases similares a las que se presentan en una terapia de biodescodificación, entre muchos otros protocolos.

En primer lugar, a la pregunta de lo que piensan, ciertos porcentajes de expresiones giraron en torno a dos cuestiones, una de ellas es “Agradable, amena, entretenida” (24.5%) y otra es “Mejor, bien, buena, favorece” (21.4%). Por lo que se trata de que al estar en una clase con humor y risa piensan que es buena y amena. Luego, pero con menor número de respuestas apareció el que es “Divertida” (11.2%) (Tabla 2). Ante la diversión se antepone el que sea agradable, buena y mejor.

Tabla 2. Cuestionario estudiantil proceso emocional y el humor.

Pienso que...						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Agradable/Amena/Entretenida	11	25.0	13	24.1	24	24.5
Mejor/Bien/Buena (clase y profesora)/ Favorece	14	31.8	7	13.0	21	21.4
Divertida	1	2.3	10	18.5	11	11.2
Otro	4	9.1	6	11.1	10	10.2
Confianza	3	6.8	3	5.5	6	6.1
Rápida/Dinámica	4	9.1	2	3.7	6	6.1
Entender/Aprender/Didáctica	1	2.3	5	9.3	6	6.1
Interesante	2	4.5	2	3.7	4	4.1
Atención/Concentración/Despiertos	1	2.3	3	5.6	4	4.1
Participación/Incluyente	1	2.3	2	3.7	3	3.1
Dirigible/Sencilla/Fácil	2	4.5	1	1.8	3	3.1
Total	44	100.0	54	100.0	98	100.0

Fuente: elaboración propia.

En segundo lugar, sobre cómo se sienten al transcurrir una clase con humor y risa, lo primero que respondieron casi un tercio de la población consultada (30.6%) es “A gusto, cómodo, seguro, confianza, integrada”. Con lo cual afirman se sienten a gusto, seguros y en confianza. Luego 24.5% de la muestra consultada, dijo que se siente “Feliz, contento/a, alegre, de buen humor”. Esto es confianza y, en segundo lugar, alegría y felicidad. Todas ellas, como se sabe, emociones consideradas agradables y satisfactorias, o si se quiere positivas, como varias corrientes psicológicas las denominan. En tercer lugar, añaden que se sienten “Relajado/a, tranquilo/a, en paz” (16.3%), y en cuarto (13.3%) “Bien, agradable”, además de “Activo, despierto, dispuesto, motivada, interesado, enfocado” (11.2%) (Tabla 3). En fin, un sentir del todo agradable y positivo.

Tabla 3. Cuestionario estudiantil proceso emocional y el humor.

Me siento...						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
A gusto/ Cómodo/ Seguro/Confianza/ Integrada	17	38.6	13	24.1	30	30.6
Feliz/ Contento(a)/ Alegre/ Buen humor	9	20.5	15	27.8	24	24.5
Relajado(a)/tranquilo(a)/en paz	8	18.2	8	14.8	16	16.3
Bien/Agradable	4	9.1	9	16.7	13	13.3
Activo/Despierto/Dispuesto/Motivado/ Interesado/Enfocado	3	6.8	8	14.8	11	11.2
Otro	3	6.8	1	1.8	4	4.1
Total	44	100.0	54	100.0	98	100.0

Fuente: elaboración propia.

Se interrogó también sobre *cuando la clase es con humor y risa estoy...* y ahí apareció con un tercio de la muestra (33.7%) “Atentos, concentrados, interesados, empáticos, dispuestos”, lo cual subraya el papel del humor en la atención y el interés entre el estudiantado. En segundo lugar, la emoción positiva, “Feliz, buen humor, contenta, alegre, encantada” (29.6%). Y acto seguido, otra emoción agradable y satisfactoria “Relajado/a, tranquilo/a, en paz” (21,4%) (Tabla 4). Nótese que lo primero es del orden cognitivo y lo segundo emocional.

Tabla 4. Cuestionario estudiantil proceso emocional y el humor.

Estoy...						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Atento/Concentrado/Interesado/ Empático/Dispuesto	16	36.4	17	31.5	33	33.7
Feliz/Buen humor/ Contenta/Alegre/ Encantada	13	29.5	16	29.6	29	29.6
Relajado(a)/Tranquilo(a)/Paz	8	18.2	13	24.1	21	21.4

Confortable/A gusto/ Cómodo/ Satisfecho/Bien	3	6.8	5	9.3	8	8.2
Otro	4	9.1	2	3.7	6	6.1
No contestó	-	0.0	1	1.8	1	1.0
Total	44	100.0	54	100.0	98	100.0

Fuente: elaboración propia.

La siguiente pregunta era sobre las sensaciones corporales que experimentaba en esas circunstancias, y de nuevo aparece la sensación de estar “Relajadas, tranquilas, ligeras, descanso, desestrés” (48.0%), con casi la mitad de la población que de esa manera contestó, lo cual señala la importancia de dicha sensación en las circunstancias descritas. Luego dijeron también otras cuestiones, aunque en menor número, por ejemplo, 10.3% afirmó que su sensación era “Risa, felicidad, emoción” (Tabla 5). Aquí el papel de la relajación de manera notable.

Tabla 5. Cuestionario estudiantil proceso emocional y el humor.

Mis sensaciones corporales son...						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Relajadas/Tranquilas/Ligera/ Descanso/ Desestrés	21	47.7	26	48.1	47	48.0
Risa/Felicidad/Emoción	3	6.8	7	13.0	10	10.2
Otro	4	9.1	6	11.1	10	10.2
Calor/Exaltadas//Enérgicas/ Expresivas	5	11.5	3	5.6	8	8.2
No contestó	4	9.1	3	5.6	7	7.1
Ameno/Agradable/ Comodidad/ Satisfacción	2	4.5	4	7.4	6	6.1
Enfocadas/ Cambio de enfoque/ Atentas/Concentrados	3	6.8	2	3.7	5	5.1
Normales/Mismas	2	4.5	3	5.5	5	5.1
Total	44	100.0	54	100.0	98	100.0

Fuente: elaboración propia.

Otra pregunta gira en torno al sentir profundo en la situación descrita, y de nuevo en primer lugar, aunque en un porcentaje algo menor (37.8%) señalaron “Tranquilidad, relajación, paz, calma, alivio”. Luego, con 23.5%, apuntaron a “Satisfacción, bienestar, agradable, placentero, confianza, bueno, positivo”. También hubo quien expresó “Felicidad, alegría, diversión, contento, ánimo, euforia, empatía, encanto, emoción” (19.4%) (Tabla 6). Relajación y bienestar predominan.

Tabla 6. Cuestionario estudiantil proceso emocional y el humor.

Mi sentir profundo es...						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	N	%	n	%
Tranquilidad/Relajación/Paz/Calma/Alivio	16	36.4	21	38.9	37	37.8
Satisfacción/Bienestar/Agradable/Placentero/ Confianza/ Bueno/Positivo	9	20.4	14	25.9	23	23.5
Felicidad/Alegría/Diversión/Contento/Ánimo/ Euforia/ Empatía/Encanto/Emoción	9	20.5	10	18.5	19	19.4
Atención/Concentración/Interés/Reflexión/ Aprecio	3	6.8	4	7.4	7	7.1
No contestó	3	6.8	2	3.7	5	5.1
Otro	3	6.8	1	1.9	4	4.1
Aprendizaje/Comprensión	1	2.3	2	3.70	3	3.0
Total	44	100.0	54	100.0	98	100.0

Fuente: elaboración propia.

Finalmente, en esta batería de preguntas u oraciones incompletas, se volvió a insistir en el sentir profundo al solicitar que lo describieran. De nuevo, como en el anterior interrogante, ya que es el mismo, pero se reitera y añade una descripción, apareció en primer lugar, y con porcentaje similar (31.6%), “Paz, tranquilidad, relajada”, seguida también del mismo campo semántico “Satisfacción, bienestar, positivo, confianza, cómodo, confortable, agradecido”, en tercer lugar, apareció “Atento, receptivo, reflexivo, vinculado, motivación, activo” (18.4%) (Tabla 7). En fin, que

parece reafirmarse el sentir profundo en su descripción, y que va en el sentido de tranquilidad y bienestar, fundamentalmente, como ya se mostró.

Tabla 7. Cuestionario estudiantil proceso emocional y el humor.

Describe tu sentir profundo...						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	N	%	n	%
Paz/Tranquilidad/Relajada	15	34.1	16	29.6	31	31.6
Satisfacción/ Confianza/ Agradecido	11	25.1	15	27.8	26	26.5
Bienestar/Positivo/ CÓMODO/Confortable/						
Atento/Receptivo/Reflexivo/ Vinculado/ Motivación/ Activo	6	13.6	12	22.2	18	18.4
Divertido/Contento/Feliz/Emoción/ Entusiasmo/ Empático	6	13.6	5	9.3	11	11.2
No contestó	6	13.6	4	7.4	10	10.2
Otro	-	0.0	2	3.7	2	2.1
Total	44	100.0	54	100.0	98	100.0

Fuente: elaboración propia.

Aquí hay que añadir que la última pregunta fue respondida obviamente con una oración, que se ha resumido en el cuadro por campos semánticos, no obstante, se van a transcribir algunas de ellas a continuación con objeto de mostrar su testimonio de manera más amplia: “Siento satisfacción y alegría al momento que todos nos reímos, me siento en confianza para expresarme y eso me da satisfacción”, “me siento bien conmigo mismo y con mi entorno”, “me siento tranquilo y relajado, y principalmente en confianza”, “con mucha emoción y un sentimiento de paz interior”, “sensación de bienestar y confort”, “siento que el docente y los alumnos generan un lazo que va más allá de la simple relación”, “es cuando estoy muy a gusto y satisfecha con lo que realizo y aprendo”, “me siento tranquila y atenta a todo lo que se me explica”, “me siento tranquila, feliz, con entusiasmo de aprender y participar”, “me siento en un lugar seguro y donde me siento en confianza”, “me entra una alegría que me hace estar tranquila”, “al reír un rato, considerando lo tedioso de otras clases, me relajo y desestreso”,

“Me siento tranquilo porque se ameniza la clase, entonces la recepción de los datos se vuelve más sencilla”, “Cuando mi sentir profundo es más positivo me dan ganas de hacer las cosas y participar en clase”, “me hace sentir bien porque siento que mi atención en clase y al tema es total”, “me tranquiliza, me concentro más y aprendo mejor”, “sensación de empatía con el resto de la clase”, “me siento concentrado y a la vez relajado”, “me siento interesado en la clase por lo cual trato de estar atento”, “me hace sentir contento, tranquilo, relajado, por lo tanto, feliz”, “me siento más cómoda e integrada”, “En la clase no hay tensión, así que me siento bien, alegre, feliz, me dan ganas de regresar a la próxima”, “Tomo confianza al momento de participar, considero que mis opciones serán tomadas en cuenta y me siento contenta”, “me causa tranquilidad y diversión”, “Siento una tranquilidad en mi interior, ya que las cosas parece más fáciles”, “Mi sentir profundo es de tranquilidad debido a que estar con humor en clase me relaja, estoy aprendiendo, además el aprender se facilita con un poco de humor”, “relajado y contento”, “me siento muy confortable”, “es tranquilo, relajado, agradable”, “Me siento tranquila porque la clase es amena y no estoy con la preocupación de memorizar sino de aprender”, “me siento tranquila y presto mayor atención”, “Me siento contenta, relajada, en paz y más atenta en clase”.

En este sentir profundo aparecen varias cuestiones, muchas de ellas ya lo habían hecho, e incluso tienen que ver con las funciones del humor en la educación, que ya se señalaron. Curioso es observar cómo se combina la tranquilidad con la alegría o felicidad, como emociones, y la atención y participación, como cogniciones y comportamientos derivados del sentir profundo de las primeras, con lo cual se genera el estado ideal para el más satisfactorio transcurrir de la enseñanza aprendizaje.

4.2. El continuum emocional según la Gestalt

El proceso emocional organísmico según la *Gestalt* presenta una serie de etapas que aquí comentamos de forma rápida y somera. Posee una función de sobrevivencia y también de desarrollo humano, al desnudar necesidades y guiar hacia su satisfacción.

El fundamento de dicha terapia busca resolver problemas psicológicos y conductuales, y se basa en estar en el presente y darse cuenta, ser conscientes, lo que los místicos preconizaron hace siglos y ahora llaman *mindfulness*. Tener en cuenta la experiencia de contacto entre organismo-entorno, la consciencia sensorial y la respuesta motora, “la consciencia inmediata creativa, la formación de figura/fondo, como el centro coherente de los fuertes pero fragmentados *insights* del “inconsciente” y la noción inadecuada de “consciente”” (Perls, Herfferline, y Goodman, 2006, p. 21).

En todo caso, lo que aquí interesa de este enfoque y terapia es su aprehensión, explicación y comprensión del proceso emocional natural u orgánico que según Myriam Muñoz-Polit (2009) es el que sigue: la persona está en relación con el medio o consigo misma, tiene una sensación/percepción, luego emoción y a veces sentimiento derivado de esta (relacionados con la experiencia presente o pasada, con el lenguaje o la cultura), luego aparece la necesidad (que puede ser fisiológica, psicológica y de trascendencia) y ello conduce a la acción (la cual puede ser constructiva y adecuada, que produce satisfacción, o por el contrario destructiva e inadecuada de lo cual deriva la insatisfacción). En resumen, las emociones alertan de las necesidades con objeto de que estas sean satisfechas.

Bien, llegados a este punto se muestra el proceso emocional del empleo de la risa y el humor en el aula, en la enseñanza-aprendizaje, y cómo lo percibe y experimenta el alumnado según su propia opinión y con base al mencionado proceso. La frase inicial fue la misma “*Cuando la clase transcurre con cierto nivel de humor y de risa*”.

En primer lugar, se interrogó sobre cuál era su percepción. Dos tercios de las respuestas obtenidas (60.2%) apuntaron que “grata, amena, buena (clase, profesora, ambiente)”, en segundo lugar, y a bastante distancia (15.3%), expresaron que su percepción es de “Interés, atención, profunda, elocuente, aprendizaje, participación” (Tabla 8). Lo cual significa que el humor y la risa se perciben como gratos y positivos, toda vez que hacen que su percepción esté atenta e interesada en el aprendizaje. En todo caso, en la percepción predomina la mirada de lo emocional, aunque también lo cognitivo.

Tabla 8. Cuestionario estudiantil proceso emocional y el humor.

Mi percepción es...						
	Hombres		Mujeres		Total	
	N	%	n	%	n	%
Grata/ Amena/ Buena (clase, profesora, ambiente)	25	56.8	34	62.0	59	60.2
Interés/ Atención/ Profunda/ Elocuente/ Aprendizaje/ Participación	8	18.2	7	13.0	15	15.3
Mejor	3	6.8	2	3.7	5	5.1
Tranquilidad/Relajada	2	4.5	3	5.5	5	5.1
Normal/ Adecuada	1	2.3	3	5.5	4	4.1
Otro	3	6.8	1	1.8	4	4.1
No contestó	1	2.3	2	3.7	3	3.0
Simpatía/ Divertida/ Felicidad	1	2.3	2	3.7	3	3.0
Total	44	100.0	54	100.0	98	100.0

Fuente: elaboración propia.

El segundo punto del proceso emocional es la sensación -si bien percepción/sensación se dan en paralelo- y esta al parecer es, en primer lugar y según 30.6% de la muestra, “agradable, positiva, bienestar, a gusto, comodidad, satisfacción, amabilidad”, en segundo lugar, a corta distancia (27.5%), “Relajante, paz, tranquilidad, paciencia”, en tercero (18.4%) “Alegría, felicidad, diversión, empatía, fascinación, emotividad”, y en cuarto (10.2%) expresan la sensación de “Concentración, atención” (Tabla 9). Aquí en la sensación predomina al parecer lo que estaría en el orden de lo emocional y las emociones; por supuesto, se sienten en el cuerpo, y a más distancia aquellos vocablos que se relacionan con lo cognitivo.

Tabla 9. Cuestionario estudiantil proceso emocional y el humor.

Mi sensación es...						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Agradable/Positiva/Bienestar/A gusto/Comodidad/Satisfacción/Amabilidad	17	38.6	13	24.1	30	30.6
Relajante/Paz/Tranquilidad/Paciencia	14	31.8	13	24.1	27	27.5
Alegría/ Felicidad/Diversión/Empatía/Fascinación/ Emotividad	5	11.4	13	24.1	18	18.4
Concentración/Atención/Entusiasmo/Motivada/Extrovertido/Aprendizaje/Grupalidad	4	9.1	6	11.1	10	10.2
No contestó	3	6.8	4	7.4	7	7.1
Otro	1	2.3	5	9.2	6	6.1
Total	44	100.0	54	100.0	98	100.0

Fuente: elaboración propia.

El siguiente paso del *continuum* del proceso emocional es la emoción en sí, a lo cual la respuesta de más del 50% de la muestra fue de “felicidad, alegría, risa, simpatía, entretenida” (53.1%), para a continuación a mucha distancia señalar que la emoción, o mejor dicho mencionar el grado de intensidad de la emoción misma, “grande, intensa, alta, fuerte, exaltación, entusiasmo, energía” (12.2%). Esto seguido por (11.2%) “Tranquilidad, relajación” y (11.2%) “Positiva, buena, confianza” (Tabla 10). Cuestiones que son fundamentalmente emociones, o incluso el grado, nivel o intensidad de las mismas que va en sentido de entusiasmo y energía.

Tabla 10. Cuestionario estudiantil proceso emocional y el humor.

Mi emoción es...						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Felicidad/ Alegría/ Risa/ Simpatía/ Entretenida	20	45.5	32	59.3	52	53.1
Grande/ Intensa/ Alta/ Fuerte/ Exaltación/ Entusiasmo/ Energía	6	13.6	6	11.1	12	12.2
Tranquilidad/ Relajación	5	11.4	6	11.1	11	11.2
Positiva/ Buena/ Confianza	6	13.6	5	9.3	11	11.2
Saber/ Interés/ Expectación/ Participación/ Ánimo/ Vinculación	2	4.5	4	7.4	6	6.1
No contestó	2	4.5	1	1.8	3	3.1
Otro	3	6.8		0.0	3	3.1
Total	44	100.0	54	100.0	98	100.0

Fuente: elaboración propia.

En cuarto lugar, se solicitó el sentimiento y para algo más de un tercio (39.8%) fue “Felicidad, alegría”; para 20.4% “Bienestar, goce, positivo, confianza, comodidad, confort, sinceridad, seguridad, armonía, calidad, amabilidad”, seguido del sentimiento de “Tranquilidad, paz, relajación, serenidad, calma, alivio” según 17.4% de las y los jóvenes estudiantes consultados (Tabla 11).

Tabla 11. Cuestionario estudiantil proceso emocional y el humor.

Mi sentimiento es...						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Felicidad/Alegría	16	36.4	23	42.6	39	39.8
Bienestar/Goce/Positivo/Confianza/ Comodidad/ Confort/ Sinceridad/ Seguridad/ Armonía/ Calidad/ Amabilidad	11	25.0	9	16.7	20	20.4
Tranquilidad/ Paz/ Relajación/ Serenidad/ Calma/ Alivio	7	15.9	10	18.5	17	17.4

No contestó	4	9.1	5	9.2	9	9.2
Emoción/Entusiasmo/Ameno	2	4.5	6	11.1	8	8.1
Otro	4	9.1	1	1.9	5	5.1
Total	44	100.0	54	100.0	98	100.0

Fuente: elaboración propia.

En este caso, la emoción se toma como reacción emocional y el sentimiento como la duración y nombramiento de la misma, según Damasio (2010). Por lo que la emoción reactiva fue felicidad y alegría en mayor número, seguida de su intensidad--pues es la reacción emocional, repetimos-- y luego considerar la emoción de tranquilidad y juzgarla como positiva. En el sentimiento, también en primer lugar, aunque cuantitativamente en menor medida, se menciona la alegría y felicidad, en segundo el bienestar y lo positivo de la emoción, y en tercero la tranquilidad. Con lo cual hay bastantes semejanzas. Más que los términos nombrados lo que diferencia sentimiento de emoción es el número de respuestas contabilizadas, lo cual hace suponer que en general empleamos ambos vocablos, (sentimiento y emoción) como equivalentes y, de hecho, así lo hacemos en la vida cotidiana, más allá del análisis académico o ciertos enfoques del mismo. Lo que sí queda claro, es la concentración del número de respuestas en la emoción de felicidad y alegría, seguida por intensidad. Mientras en el sentimiento disminuye esta emoción inicial para dar paso al bienestar y la armonía con calma y tranquilidad.

En quinto y último lugar, la oración a completar era lo que necesitaba cada quien en dichas circunstancias, esto es, *al estar en una clase que transcurre con cierto nivel de humor y risa*, y cerca de un cuarto (20.4%) de las expresiones giraron en torno a “Reírme, alegría, humor, diversión, afabilidad”, cerca de otro cuarto (20.4%) “Concentrarme, interés, apoyo, confianza, unirme, relacionarme, integrarme, dinamismo, moverme, participar, apoyo, confianza, interactividad”, ello seguido por 12.2% de los estudiantes que precisan “Relajarme, comodidad”, y por otro 12.2% “Aprender, entender, comprender, análisis, cuestionamiento” (Tabla 12).

Tabla 12. Cuestionario estudiantil proceso emocional y el humor.

Yo necesito...						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Reírme/ Alegría/ Humor/ Diversión/ Afabilidad	8	18.2	12	22.2	20	20.4
Concentrarme/ Interés/ Apoyo/ Confianza/ Unirme/ Relacionarme/ Integrarme/ Dinamismo/ Moverme/ Participar/ Apoyo/ Confianza/ Interactividad	13	29.5	7	13.0	20	20.4
Relajarme/ Comodidad	5	11.4	7	13.0	12	12.2
Aprender/ Entender/ Comprender/ Análisis/ Cuestionamiento	6	13.6	6	11.1	12	12.2
Nada	1	2.3	8	14.8	9	9.2
No contestó	5	11.4	3	5.6	8	8.2
Otro	2	4.5	5	9.3	7	7.2
Más clases así	3	6.8	3	5.6	6	6.1
Seriedad/ Respeto/ Control/ Balance	1	2.3	3	5.6	4	4.1
Total	44	100.0	54	100.0	98	100.0

Fuente: elaboración propia.

Todo esto es prueba empírica que la emoción mueve a la acción, a reírse, relacionarse o participar, o incluso a moverse, dicho explícitamente; además y por supuesto a aprender, en este caso obviamente por estar en el espacio-tiempo del proceso enseñanza aprendizaje. En todo caso, remarcar la necesidad de confianza e integración, esto es interactividad social, por un lado, y de otro lado, aprender y comprender. Nos quedamos con esto último en el sentido de subrayar el papel satisfactorio, en general, del humor en la educación, como en el siguiente punto desarrollaremos según las valoraciones y opiniones directas del estudiantado consultado.

Se hizo otra pregunta en la cual se solicitaba una explicación sobre cómo satisfacía esa necesidad. Transcribimos algunos relatos para ilustrar las explicaciones que sobre ello se dieron. “Prestando atención para reírme y analizar si el chiste está relacionado con el tema”, “algunos ejemplos con

un poco de gracias”, “estar sentado, a gusto, rodeado de la gente con quien me llevo mejor”, “poner atención, aunque la clase sea de humor es necesario poner atención”, “integrarme en el humor y participar expresándome”, “reírme cada vez que algo me parece chistoso”, “participando con buen humor”, “hablar con amigos”, “las clases son dinámicas y mi mente se centra en lo que estamos haciendo aunque no lo parezca”, “participar con un poco de humor y chistes en clase o alguna otra anécdota”, “lo dinámico de la clase me permite estar relajado y percibir los datos y conocimientos de un modo que ayuda a retenerlos mejor”, “teniendo una actitud positiva y tener ganas de aprender cosas nuevas”, “relajándome y entreteniéndome”, “concentrarme”, “participar más”, “pasar un rato excelente”, “al tomar la clase con humor hace que algo que se enseñe sea más fácil de digerir y así sea capaz de aprender más”, “recordar lo aprendido en clase y asociarlo con el tema”, “riéndome, estando en movimiento”, “viviendo la clase, tomando apuntes, recordando las dinámicas, bromas al momento de repasar por mi cuenta”, “una buena relación en el grupo”, “poner atención”, “trato de asociarlo con algo divertido para después recordarlo”, “poniendo atención sin estrés”, “bromear con algunas situaciones”, “salirme de la rutina”, “haciendo que aprenda de una manera fácil y cómoda porque me llevo buenos recuerdos”, “estando relajado y sin presiones, siempre es bueno ver una cara sonriente frente al grupo”, “al estar en una clase en la que pones atención es más fácil estar concentrado”, “hacer las clases más emotivas y divertidas”, “estar más atento y participar más”, “aprendo y pongo atención”, “poniendo atención a clase”, “conocer mejor a los compañeros”, “la clase para mí es perfecta, no necesito nada más”, “poner atención en la clase”, “tener más confianza”, “seguir enfocada”, “al asociar los conocimientos con situaciones que tienen cierto nivel de humor es más fácil recordarlos y no sólo memorizar”, “la satisfago al entrar a la clase con gusto y poner más atención a lo que se explica”, “soy seria, venir a clase en la mañana y sentirme alegre y cómoda hace que sonría”.

Este texto inició con el gusto por el humor, ahora tras revisar el proceso emocional del mismo en el aula, se prosigue y se va concluyendo con un apartado sobre la utilidad, función, y sobre todo, beneficios del humor.

5. La utilidad y los beneficios del humor

Primero se exponen brevemente algunas explicaciones a través básicamente de enumeraciones, de obras y autores destacados en el tema de los beneficios del humor en la educación, para con posterioridad considerar tales beneficios desde la voz y perspectiva del estudiantado.

Los efectos beneficiosos del humor en general son fisiológicos, psicológicos, interpersonales, sociales y de productividad (Jáuregui-Narváez, 2012).

La importancia del humor en los grupos y su funcionamiento, los educativos en particular, tiene que ver con crear un ambiente positivo, evitar la agresión, aumentar la confianza, incrementar el interés, mayor interacción, menos defensas y miedos, desdramatizar conflictos, ayudar a aceptar riesgos, aceptar fracasos, actitud tolerante, diversión, más cohesión, mayor comunicación, pertenencia, clima cálido, mayor tolerancia, afrontar dificultades, potenciar necesidad de aprender, motivar miembros del grupo, ayudar a escuchar y entender a otros, generar tranquilidad, estrechar relaciones educador-educando, motivar a saber más, encontrar nuevas soluciones, fomentar paciencia, sentimiento de alegría, generar creatividad, favorecer distancia de los acontecimientos, actitud positiva ante la tarea, ayudar al consenso del grupo. En fin, y por todo lo anterior, facilita el proceso de enseñanza-aprendizaje (Fernández-Solís, 2008). Varias de estas cuestiones han ido apareciendo en el anterior apartado sobre el proceso emocional.

Además, las funciones del humor en la educación son: la motivadora, de camaradería y amistad, distensión, diversión y alegría, defensiva, intelectual, creativa, terapéutica en el tratamiento de problemas psicológicos y resolución conflictos, función social y transformadora, pedagógica (Fernández-Solís, 2008). También algunas de ellas se emplearon a la hora de ordenar y analizar las explicaciones sobre el gusto del humor en el punto inicial del artículo. Fundamentalmente, son importantes la pedagógica y didáctica, por su capacidad de enriquecer los procesos educativos, favorecer la enseñanza de forma motivadora y amena, y la configuración de un ambiente de trabajo distendido y colaborativo (Fernández-Solís y García-Cerrada, 2010).

Según Tamblin (2007), es útil porque reduce el estrés, acerca a las personas, favorece la memoria, activa la emoción, el cerebro descansa, focaliza la atención, eleva la autoestima, reduce la depresión y los temores, aminora hostilidad y conflictos, relaja y tranquiliza, despeja y agiliza la mente, hay más atención y concentración, beneficia la comunicación y cohesión, aumenta la confianza y afectividad, favorece la relación y expresión, identifica y vincula, fomenta la creatividad e imaginación, mejora el intercambio de ideas, mejora la flexibilidad mental, aporta soluciones creativas, distrae de la incomodidad y el dolor, el tiempo pasa de manera agradable y rápida, favorece el estar en el aquí y ahora presente, todo lo cual es positivo para un mayor y mejor aprendizaje. De nuevo, y según todo lo anterior, se observa la presencia de la emoción junto a lo cognitivo y conductual, además de lo social (Martín, 2008).

Ahora pasemos a la exposición de los hallazgos en el estudio empírico. Con objeto de tener un panorama completo y amplio del asunto se hicieron varias preguntas, una cuantitativa y otra cualitativa, y a su vez las preguntas fueron sobre las dos caras de la moneda, los beneficios y los perjuicios, iniciando por los segundos, con objeto de estar más abiertos y flexibles para la recepción de la pregunta de los mismos.

Así, sobre los posibles perjuicios del humor en la enseñanza aprendizaje 69.4% afirma que no los hay, 6.1% que sí, y 24.5% que a veces y en parte, o sea que sí los puede haber según las circunstancias (Tabla 13). En todo caso un importante porcentaje -más de dos tercios- señala que no hay perjuicios y en segundo lugar que depende.

Tabla 13. Cuestionario estudiantil proceso emocional y el humor.

¿Crees que el humor perjudica en la enseñanza aprendizaje?						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sí	2	4.5	4	7.4	6	6.1
No	30	68.2	38	70.4	68	69.4
A veces, en parte	12	27.3	12	22.2	24	24.5
Total	44	100.0	54	100.0	98	100.0

Fuente: elaboración propia.

A continuación, se presentan las explicaciones que dieron sobre en qué perjudica a través de un breve relato vertido en la pregunta abierta realizada -señalar que ésta era solo para quien consideraba el humor perjudicial, no obstante, algunos que dijeron no considerarlo también la respondieron-. Las respuestas iban en tres sentidos:

Uno con relación a que afecta porque distrae: “en que es más fácil distraerse”, “se aprende menos”, “cuando se excede se puede perder objetividad y concentración”, “porque se debe saber controlarlo, un exceso de humor puede desviar la atención del objetivo principal”, “se puede desviar del tema o se deja de prestar atención”, “quizás no te concentras totalmente en la clase”, “podría tener consecuencias en que nadie ponga atención”, “algunos pueden desconcentrarse”.

Otra línea de pensamiento que considera que se puede llegar a traspasar algunos límites en el sentido de crear cierto relajamiento que perjudique, por un lado, y de otra parte, se puede llegar a faltar al respeto, en especial el alumnado hacia el profesorado. En cuanto a lo primero: “En que a veces la gente no sabe dónde parar el humor y eso le afecta en su desempeño”, “lo toman a juego, no hay un límite”, “en ocasiones se puede tomar a juego la clase”, “cuando se sale de control y ya no podemos regresar a lo que se estaba opinando”, “debe haber un límite y un tiempo”. Sobre lo segundo: “puede perderse la línea entre lo cómico y el respeto”, “algunos alumnos sobrepasan esa línea entre alumno-profesor”. Y también a la inversa, esto es la falta de respeto del profesor hacia el alumno: “A veces, a los profesores se les va la mano en el humor al grado de ser ofensivos”.

La tercera línea de pensamiento es cuando se trata de un humor agresivo y hostil, también ligado a lo anterior: “cuando es un humor negro que perjudica a alguien o cuando el humor es excesivo”, “cuando es negativo, desagradable, irrespetuoso”.

Y finalmente, se ha de estar alerta porque “No es que lo perjudique o no, solo que se tiene que saber separar el humor de lo que es serio”.

En el otro extremo respecto a los posibles beneficios, 69.4%-exactamente el porcentaje que había dicho que no había perjuicios-apuntó que el humor sí beneficiaba en el proceso de enseñanza aprendizaje, mientras 12.2% dijo que no beneficiaba -lo cual duplica la cifra de los que habían afirmado que

sí perjudicaba- y finalmente también aumentó el “a veces” y “en parte” (18.4%) (Tabla 14). Como se observa la mayoría apunta a los beneficios, sin olvidar también la matización de los mismos.

Tabla 14. Cuestionario estudiantil proceso emocional y el humor.

¿Crees que el humor beneficia en la enseñanza aprendizaje?						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sí	35	79.5	33	61.1	68	69.4
No	0	0.0	12	22.2	12	12.2
A veces, en parte	9	20.5	9	16.7	18	18.4
Total	44	100.0	54	100.0	98	100.0

Fuente: elaboración propia.

Presentamos también algunas respuestas que relatan en qué beneficia el humor. Casualmente, o no tan casualmente, la mayoría de los beneficios del humor señalados tienen que ver con la respuesta anterior -presentada al principio- sobre por qué gusta el humor, por lo que se traslapan y reiteran expresiones similares, y de nuevo se ordenarán a continuación según las funciones del humor (Fernández-Solís, 2008).

Función de camaradería -amistad, confianza, cordialidad-

“nos sentimos más contentos con un gran ambiente”, “la seguridad de los estudiantes para mayor fluidez de la clase”, “mayor entendimiento, confianza y seguridad de los estudiantes”, “permite mayor convivencia y confianza”, “te hace sentir como en confianza y a las personas que les cuesta abrirse lo pueden hacer”, “se le brinda confianza al alumno de abrirse a los demás y expresar sus ideas sin temor a que sean erróneas”, “crea un ambiente de confianza y logra la participación”, “la gente se suelta más e interactúan más”, “te mantiene despierta y acerca al grupo”, “fomenta la participación y empatía con el tema”, “hace la clase más ligera e interesante provocando que los alumnos muestren confianza”, “hay mayor confianza entre el grupo y el profesor”, “crea un vínculo entre profesor y alumnado, lo que permite que todo sea más entendible”, “crea un mejor ambiente con mis compañeros y docentes”, “da un ambiente de

confianza e integración en donde todos podemos participar, dar opiniones y complementar el aprendizaje”, “hace que recibir el conocimiento se sienta con mayor seguridad y confianza”, “nos da confianza, seguridad y armonía, el ambiente”.

Función de diversión -alegría, placer, convivencia, reír juntos-

“Aprender jugando es más fácil y por ende beneficia el aprendizaje”, “hace más lúdico el aprendizaje”, “de alguna manera no parece una obligación y aprender se vuelve un gusto”, “hace que las clases sean más amenas y no nos quedamos dormidos en clase”, “comprendes las cosas de una manera más sencilla y divertida, le quita lo tedioso a la clase”, “te mantienes más entretenido y activo en la clase”, “lo beneficia a la hora de encontrarle el lado divertido al aprendizaje haciendo que se estudie con gusto, además hay mayor confianza”.

Función de distensión -soltar tensión, liberar presión, desdramatiza, desarticula conflictos-

“la relajación de los alumnos”, “crea un ambiente de relajación”, “se hace un espacio más relajado y tranquilo”, “el ambiente es más tranquilo y no hay distracción”, “relaja el ambiente”, “como es un ambiente más relajado se puede tomar con mucho interés”, “te relajas un poco, te sientes con más libertad de participar”, “ayuda a relajarnos y aprender de manera más alegre”, “relajarse y sentir menos el estrés”, “se hacen las clases didácticas y se logra que estemos menos estresados”, “estar relajado, puedes abrir más tu mente para poder tener un mejor aprendizaje”.

Función de motivación -atención, despierta, entusiasmo, disposición-

“Aprender más fácil”, “genera mucho interés”, “pones más atención”, “captan la atención, se hace todo más interesante y divertido”, “las personas podrían tener más recepción si relacionan los temas con el buen humor”, “no hace las cosas tediosas y son más fáciles de comprender”, “el tema se toma con ligereza y paciencia”, “siento que el cerebro se despierta y ponemos atención, como técnica de aprendizaje”, “la hace dinámica e interesante”, “pues el cerebro se oxigena y hay una mayor comprensión”, “que los alumnos tengan toda su atención hacia el profesor”, “motiva a poner atención”, “concentra la atención y es más difícil que alguien se distraiga”, “la clase es más precisa, aprendo mejor y no se me hace eterna”.

Función intelectual -memoria, flexibilidad pensamientos-

“Todo es más didáctico y participativo”, “la relación y comprensión de conceptos”, “es más fácil recordar e interiorizar aprendizajes graciosos”, “porque al reír por algo hay una probabilidad más alta de recordar por qué te reíste”, “ayuda a asimilar la información”, “se vuelven más digeribles los temas que se abordan en clase”, “en la mayor retención de información”, “podemos recordar ciertas cosas por el momento en que se vivió”, “si algo se dijo con humor es más fácil recordarlo”, “resulta más fácil asociar el conocimiento con alguna metáfora y hace recordar más fácilmente”, “lo aprendido queda en el cerebro”, “al recordar la broma con el concepto ayuda a memorizarlo”, “recordamos más fácilmente algunos conocimientos”, “es más fácil aprender y memorizar cuando van de la mano con un recuerdo agradable”, “Cerebralmente el cerebro recibe con mayor entendimiento lo aprendido con técnicas agradables y eso a su vez hace que sea difícil de olvidar”.

En fin, que aún “una mayor integración del grupo y una mayor comprensión”, esto es lo social y lo académico, todo en relación a la mejora del aprendizaje y la satisfacción del sentirse bien. Y “se vuelve más fácil el aprendizaje para el alumno y la enseñanza para el docente”.

Añadir que, como varios autores señalan (Berger, 1999; Kanovich, 2007) el humor humaniza, no obstante, quisimos interrogar al respecto a la población de la muestra y los resultados fueron que algo más de dos tercios de la misma (63.3%) dijo que sí, 13.3% dijo que no, y 22.4% que a veces y en parte (Tabla 15). Cuando en un interrogante anterior se preguntó sobre en qué beneficia alguien respondió que “fomenta la participación, crea mayores condiciones de igualdad, al sentir la clase más humanizada”.

Tabla 15. Cuestionario estudiantil proceso emocional y el humor.

¿Crees que el humor humaniza?						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sí	35	79.5	27	50.0	62	63.3
No	0	0.0	13	24.1	13	13.3
A veces, en parte	9	20.5%	13	24.1	22	22.4
No contestó	0	0.00	1	1.8	1	1.0
Total	44	100.0	54	100.0	98	100.0

Fuente: elaboración propia.

Otra cuestión que aparentemente aboga por los beneficios es si éste crea un pensamiento flexible y abierto, con lo cual se interrogó sobre el tema y los resultados fueron mayoritariamente a favor (76.5%) ante 4.1% que lo negó, y 19.4% que señaló que a veces lo hace o lo hace en parte (Tabla 16).

Tabla 16. Cuestionario estudiantil proceso emocional y el humor.

¿Crees que el humor crea un pensamiento más flexible y abierto?						
	Hombres		Mujeres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sí	31	70.5	44	81.5	75	76.5
No	2	4.5	2	3.7	4	4.1
A veces, en parte	11	25.0	8	14.8	19	19.4
Total	44	100.0	54	100.0	98	100.0

Fuente: elaboración propia.

Tras esta exposición, se espera haber dejado claro la utilidad, funciones y beneficios del humor y la risa en el aula, que varios autores, obras y teorías exponen, y que además aquí se ha comprobado a través de la aplicación de un cuestionario a jóvenes estudiantes universitarios que así lo han corroborado.

Por otra parte, también se espera haber presentado con claridad la relación del humor y la risa con el proceso emocional y cómo lo perciben y sienten las y los alumnos implicados a través de sus cogniciones y

emociones, cuerpos y experiencias, sensaciones corporales y sentimientos profundos. Se trata de todo un proceso que estimula mente y cuerpo, genera reacciones emocionales y necesidades, así como acciones para satisfacerlas, en general todo ello positivo y acorde con su objetivo y función, acompañar de una manera más amable, gratificante y eficaz el aprendizaje. Toda vez que combina lo emocional fundamental con lo cognitivo, conductual y social.

6. Conclusiones

A la hora de presentar los procesos emocionales o de reconocimiento y expresión vivencial de las emociones, lo que destaca es la presencia de percepciones, sensaciones, pensamientos, emociones, actitudes y comportamientos que son catalogados como satisfactorios, óptimos o positivos; esto es, el buen humor y la risa proporcionan estados de ánimo y emociones positivas, con todo lo que esto comporta para la enseñanza aprendizaje y para la salud en general (Fredrickson, 2004).

De hecho, el placer, la gratificación, la fluidez, la alegría, la tranquilidad, el entusiasmo, la euforia y el éxtasis son emociones positivas del presente. Del pasado son la gratitud, el orgullo, la satisfacción, la serenidad, la complacencia, la realización personal. Y del futuro, el optimismo, la esperanza, la fe y la confianza (Barragán-Estrada y Morales-Martínez, 2014; Vecina-Jiménez, 2006). Todas ellas, y su combinación, han ido apareciendo varias veces en las diferentes preguntas en torno al proceso emocional desde la BIODESCODIFICACIÓN y desde la Gestalt, de forma coherente y consistente.

Finalmente, destaco la perspectiva y opinión estudiantil, sus percepciones, valores y actitudes sobre el tema, esto es, desde las palabras de los actores protagonistas de la educación -a partir de la agrupación de campos semánticos realizada- que apuntan hacia cómo el uso del humor y la risa en el aula hace que piensen que la clase transcurre de una manera amable, positiva, así como divertida; que hace que se sientan a gusto y alegres, relajados y en paz; que hace que estén atentos y alegres, así como tranquilos; que sus sensaciones corporales sean relajadas; y que su sentir

profundo sea relajado y placentero, además de alegre. Al estar y participar en una clase con humor y risa su percepción es grata e interesada; su sensación agradable, relajante y divertida; su emoción es alegría e intensa; su sentimiento alegría, bienestar y tranquilidad; y su necesidad reírse, interesarse, relajarse y aprender. Todo lo cual concuerda con los beneficios, la utilidad y las funciones del humor, ya expuestas en su momento.

Y hablando de beneficios, una buena parte de la juventud interrogada así considera y juzga al humor en la educación como benéfico para el proceso de enseñanza aprendizaje, si bien hay quien apunta algún perjuicio. Además, el humor humaniza y favorece la creatividad y flexibilidad del pensamiento con lo cual, y como se ha venido insistiendo en este texto, el humor hace que se esté y se sienta bien, toda vez que motiva el aprendizaje y lo ameniza.

7. Referencias bibliográficas

- Barragán-Estrada, A. R., y Morales-Martínez, C. I. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 103-118.
- Berger, P. (1999). *La risa redentora. La dimensión cómica de la experiencia humana*. Barcelona, España: Kairós.
- Corrales-Zumbado, C. (1991). El estudio de los campos semánticos. *Revista de Filología*, (10), 79-93.
- Damasio, A. (2010). *Y el cerebro creó al hombre*. Barcelona, España: Destino.
- Fernández-Solís, J. D. (2008). Pedagogía del humor. En A. Rodríguez-Idígoras (Ed.), *El valor terapéutico del humor* (pp. 65-90). Bilbao, España: Desclee De Brouwer.
- Fernández-Solís, J. D., y García-Cerrada, J. (2010). *El valor pedagógico del humor en la educación social*. Bilbao, España: Desclee.
- Fredrickson, B. L. (2004). El poder de los buenos sentimientos. *Mente y cerebro*, (8), 74-78.
- Jáuregui-Narváez, E. (2012). *El sentido del humor. Manual de instrucciones*. Barcelona, España: RBA.
- Kanovich, S. (2007). *El uso del humor en la enseñanza universitaria*. Recuperado de http://produccion-animal.com.ar/temas_varios_veterinaria/23-uso_del_humor.pdf.
- Martín, R. (2008). *La psicología del humor*. Madrid, España: Orión.

- Tamblyn, D. (2007). *Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Muñoz-Polit, M. (2009). *Emociones, sentimientos y necesidades. Una aproximación humanista*. México: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.
- Perls, F., Herfferline, R., y Goodman, P. (2006). *Terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humanista*. Madrid, España: AETG/CTy P.
- Vecina-Jiménez, M. L. (2006). Emociones positivas. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 9-17.
- Wolder-Helling, Á. (2016). *El arte de escuchar el cuerpo. Descodificación biológica original*. España: Círculo rojo.

Cómo citar:

Fernández-Poncela, A.M. (2019). El proceso emocional: el humor y la risa en la educación. *Prospectiva. Revista de Trabajo Social e intervención social*, (28), 285-315. doi: 10.25100/prts.v0i28.6743.