



EDUCACIÓN Y HUMOR: UNA INTERVENCIÓN POSITIVA EN ADOLESCENTES

Antonio Sevilla Moreno y Olivia López Martínez

Universidad de Murcia

RESUMEN

Hoy nos damos cuenta de lo difícil que es motivar en el estudio a los adolescentes, y cómo ellos se muestran muchas veces en rebeldía a la hora de afrontar las materias y los exámenes. Esto no quiere decir que los métodos educativos utilizados no sean efectivos ni útiles, sino que se suelen mantener dentro de lo que se considera correcto, dando muy poco margen a la participación de los estudiantes, y mostrando una cara poco atractiva.

Es por esto por lo que se plantea una intervención positiva en un aula y en una asignatura, utilizando como recurso creativo el Humor, con el convencimiento de que se producirá una mejora en el rendimiento de los alumnos, ya que recordamos más aquello que nos hace sentir bien o que nos es agradable. Así como una posterior intervención con la profesora de dicha asignatura, pudiendo así establecer una comparativa entre evaluaciones, y poder observar si este tipo de metodología nos puede ayudar a alcanzar nuestros objetivos.

Palabras clave: Educación, humor, creatividad, rendimiento, motivación.

ABSTRACT

Today we realize the difficult thing that it is to motivate in the study the adolescents, and how they often are in revolt at the time of confronting the matters and the examinations. This does not mean that the used educative methods are not effective nor useful, but that usually stays within which it is considered correct, giving very little margin to the participation of the students, and showing an attractive face little.

It is by this reason why a positive intervention in a classroom and a subject considers, using like creative resource humor, with the conviction of which an improvement in the yield of the students will take place, since we remembered more what it makes us feel or who is to us pleasant. As well as a later intervention with the professor of this subject, thus being able to establish a comparative one between evaluations, and to be able to observe if this type of methodology can help us to reach our objectives.

Key words: Education, humor, creativity, yield, motivation.



EDUCACIÓN Y HUMOR: UNA INTERVENCIÓN POSITIVA EN ADOLESCENTES

INTRODUCCIÓN

El humor es una actividad humana universal presente en toda clase de interacciones sociales. El humor aunque sea una forma de actividad lúdica sirve para un gran espectro de funciones sociales, cognitivas y emocionales “serias” (Martín, 2008).

Es innegable la necesidad del humor para el ser humano, aunque muchas veces no se sabe bien como utilizar este recurso, debido a que por regla general se toma el humor como un método poco “serio”, tanto para relacionarse, como para utilizarlo como recurso educativo, o simplemente para sentirse bien.

Muchos profesores se niegan a utilizar el humor como método para el aprendizaje de forma eficaz y creativa, ya que siempre se tiene el miedo de que la clase se convierta en un sinsentido o que se les vaya el control de las manos, ya que se piensa que el aprendizaje es una cosa muy seria.

Un profesor que usa sabiamente y adecuadamente el humor, se acerca a sus alumnos, predisponiéndolos positivamente hacia el aprendizaje y hacia los adultos que saben generar complicidad riéndose con ellos, pero sin olvidar los roles y los respetos necesarios.

Son los alumnos los que nos van a escuchar, y nos guste más o menos ellos van a ser nuestro reflejo. Si miramos en nuestro interior, ahora como educadores, nos podemos dar cuenta de qué profesores son los que más nos han marcado o influenciado, no sólo instruccionalmente, sino también en la transmisión de valores. Muchas veces el profesor quiere negar su relación con los alumnos porque no puede, o no quiere, mirar en ese espejo, llegando a ponerse a la defensiva, sin darse cuenta de que es la mejor manera de ser honestos con nosotros mismos, y ver realmente qué es lo que les estamos transmitiendo, ya que ellos se van a llevar una parte de nosotros. No queremos decir con esto que toda la responsabilidad tiene que recaer en el profesor, ya que el alumno tiene también su parte de responsabilidad, pero al fin y al cabo, el profesor es un modelo que tanto para lo positivo como para lo negativo, y observando nuestra relación con ellos quizá empecemos a dudar “quién es el alumno y quién el maestro”

Intentando contradecir esta idea, se planteó el utilizar el humor en una materia optativa de Bachillerato, en concreto, Psicología, con el fin de comprobar si era posible una mejora en el rendimiento de los alumnos, comparando una metodología más “tradicional”, con otra más “alternativa”.

Pero primero tendríamos que preguntarnos ¿Qué entendemos por humor? O mejor dicho ¿Qué es el sentido del humor?

1. ¿Qué entendemos por sentido del humor?

Como cualquier concepto, no existe una única definición de lo que es el “sentido del humor”. Según Edward de Bono (1990), el “humor es con mucho la conducta más significativa de la mente humana”.

Garanto (1983), expresa que “el sentido del humor es un estado de ánimo, más o menos persistente, que capacita para relativizar críticamente las experiencias emocionales”.

Bisquerra (2000), propone que “es un símbolo de madurez humana y no una barrera”.

Para nuestro trabajo, adoptamos la percepción que tiene sobre el sentido del humor la Dra. García Larrauri (2006), según ella, el humor se relaciona con aquello que es divertido, con lo que es cómico, haciendo referencia a una situación, a una respuesta concreta, o a las características que se atribuyen a algo definido como humorístico. Mientras que el sentido del humor se centra en la persona y en sus diferencias individuales.

El humor se relaciona con la risa ya que esta última es una respuesta fisiológica o física al humor, al igual que la sonrisa, con lo que no hay que confundir humor con risa, aunque hay que advertir que las investigaciones sobre los beneficios, cualidades y efectos terapéuticos del humor en realidad se han ocupado de la risa.



PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO: INFANCIA Y ADOLESCENCIA

En cuanto al **sentido del humor**, se puede explicar a través de cuatro dimensiones:

1. Creación o generación de humor: Una persona creativa en este sentido, se describiría como una persona agradable a la que le gusta reír y no pierde ocasión de hacerlo. Son las estrategias y habilidades para percibir relaciones de forma insólita y comunicarlas para que provoquen risa, aunque también se puede reservar para uno mismo.
2. Apreciación del humor y disfrute de la vida: Se refiere a la persona que disfruta riendo, lo hace frecuentemente y se considera alegre. Es la capacidad de tomarse la vida en serio aunque con “toques de humor”, pensar en positivo, disfrutar del humor, reírse de uno mismo y disfrutar de las situaciones cotidianas.
3. Afrontamiento optimista de problemas: Supone la capacidad que tiene una persona para afrontar fracasos, dificultades o contratiempos sin hundirse, para mantener su optimismo, y encontrar soluciones creativas con humor o salidas con humor en situaciones negativas para reír incluso en los malos momentos.
4. Establecimiento de relaciones positivas: Es la capacidad de comunicarse y relacionarse más creativa y eficazmente mediante el humor.

2. Humor y educación: ¿por qué y para qué?

Después de conocer el concepto y las dimensiones del sentido del humor ¿qué beneficios obtenemos a la hora de unir el humor en la educación?

El humor en principio es una vía por la cual podemos mejorar el ambiente dentro del aula, entendiendo la aplicación del humor de forma positiva, y promoviendo así que los alumnos lleguen a disfrutar del aprendizaje, puesto que se percibe al educador y a su relación con ellos de una manera positiva.

A través del humor introducimos el concepto de “inmediatez”. Este concepto hace referencia a la conexión personal cercana con los alumnos. Se reduce la distancia psicológica, aumentando así el nivel de inmediatez.

Además de promover una atmósfera positiva y agradable, el humor ayuda y motiva a un mejor aprendizaje, y a una mejor retención de la información. Está visto que se produce una emoción positiva, que promueve una actitud también positiva por parte de los estudiantes, incrementando a su vez la motivación por aprender. Al mismo tiempo atrae y mantiene la atención, facilitando así que se adquiera la información, también ayudando a su retención en la memoria a largo plazo, y haciendo luego más accesible su recuperación.

En este punto, y siguiendo a Fernández Abascal citando a Fredrikson (2009), las emociones positivas tienen la virtud de aumentar nuestros recursos de cara a un futuro, es decir se promueven una serie de estrategias cognitivas y aumentan una serie de recursos intelectuales. Se promueven las asociaciones inusuales, con lo que produce una organización cognitiva más abierta, flexible y compleja. Se promueven pensamientos más creativos, ya sea por creatividad pura y dura, como, y ya se ha comentado antes, a la hora de resolver problemas de forma más original e innovadora.

Es a través del humor que se quiere dar un giro hacia el optimismo. Y es en este punto donde el profesor tiene que empezar a trabajar, con el fin de transmitirlo y generalizarlo a los alumnos. Por lo general, la escuela es un lugar de sufrimiento para el educador, y esto le provoca agotamiento frustración y mucho estrés, y este sentimiento no está muy lejos de la percepción que tienen los estudiantes. Esto crea un clima oscuro y derrotista, que no da pie a buscar alternativas y se pierde la perspectiva de que existe una relación entre personas con valores y talentos.

Ellis (1981) escribió un decálogo sobre las características y ventajas de utilizar el humor como método para la resolución de problemas:

1. Posibilita a la gente a reírse de ellos mismos y autoaceptarse con sus puntos débiles.
2. Ayuda a esclarecer las conductas autodestructivas de forma afable y sugestiva.
3. Suministra nuevos datos y latentemente mejores resultados.

**EDUCACIÓN Y HUMOR: UNA INTERVENCIÓN POSITIVA EN ADOLESCENTES**

4. Disipa la monotonía y la excesiva seriedad de muchos temas repetitivos.
5. Favorece el distanciamiento objetivo de la persona al introducirlo en una atmósfera humorística.
6. Detiene dramática y duramente algunas formas de pensar y de comportarse irracionales facilitando la adquisición de otras nuevas.
7. Enseña a las personas a pensar paradójicamente y a actuar de forma contraria a la que suelen hacer.
8. Se utiliza como método de evasión que al menos suspende de forma temporal sus ideas auto-destructivas.
9. Pone en evidencia a la persona lo importante y lo agradable que es pasarlo bien en la vida.
10. Deshincha de forma efectiva y contundente la grandiosidad humana.

El sentido del humor aplicado a la educación desempeña una serie de funciones de un incalculable valor pedagógico.

Nº	Funciones	Contenidos
1	<i>Función motivadora</i>	Consigue despertar el interés y el entusiasmo. Fomenta la buena disposición ante las tareas.
2	<i>Función de camaradería y amistad</i>	Ayuda a establecer relaciones sanas y correctas. Posibilita un clima de cordialidad y de confianza. Refuerza y consolida lazos de amistad.
3	<i>Función de distensión</i>	El humor y la risa funcionan como válvula de escape ante situaciones imprevistas o conflictivas. Ayuda a liberar la tensión acumulada. Ayuda a desdramatizar situaciones.
4	<i>Función de diversión</i>	Mediante el humor se experimentan sensaciones de alegría. Se goza en compañía de los otros. Se vivencia el placer de reír juntos.
5	<i>Función defensiva</i>	El humor se utiliza para defenderse de sus adversarios. Se consigue reír uno de sus propias faltas o dificultades antes de que lo hagan los otros.
6	<i>Función intelectual</i>	Ayuda a desterrar los pensamientos distorsionados. Favorece el análisis de las situaciones teniendo en cuenta todos los elementos que la conforman. Ayuda a desarrollar la memoria y los procesos cognitivos.
7	<i>Función creativa</i>	Estimula el pensamiento lateral o divergente. Se potencia la imaginación como elemento clave en la resolución de problemas.
8	<i>Función social</i>	Ayuda a analizar la realidad con el objeto de transformar la misma.
9	<i>Función pedagógica</i>	El humor aplicado al campo educativo consigue que se mejoren y agilicen los procesos de enseñanza y aprendizaje. Sirve de apoyo en la construcción de materiales y herramientas didácticas.
10	<i>Función terapéutica</i>	El humor sirve para tratar y resolver los trastornos o perturbaciones emocionales desde planteamientos psicológicos.



PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO: INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Funciones educativas del sentido del humor (Tomado de Fernández Solís, 2002)

El sentido del humor ofrece nuevos datos e información acerca del papel y el estilo educativo de los educadores. Cultivar el perfil del educador alegre y festivo no es tarea fácil. Requiere trabajo y disciplina. El educador alegre y con sentido del humor es apreciado no sólo destinatarios de los proyectos en los que trabaja sino también por el resto de compañeros.

El humor que forma parte de la didáctica de una materia predispone hacia una actitud positiva de los alumnos. Favorece un clima agradable y facilitador para un aprendizaje eficaz. Ayuda en la construcción y elaboración de innovadores y creativos materiales de trabajo.

El humor en la educación ayuda a los educadores a ser unas personas lúcidas, observadores, libres y con mejor ánimo para afrontar los contratiempos y las situaciones cotidianas.

Para ello, el humor debe aprenderse y cultivarse para poder utilizarlo como una herramienta en la práctica educativa.

UNA EXPERIENCIA POSITIVA CON ADOLESCENTES

En esta experiencia se ha tratado de usar el humor como método educativo, basándonos en la hipótesis de que al hacer más interesante, atrayente la materia de "Psicología" que se imparte como optativa en 2º de Bachiller, facilitaría el recuerdo y el aprendizaje y aumentaría el rendimiento académico.

La experiencia piloto se ha llevado a cabo con un total de 16 alumnos, de un Instituto de Secundaria y Bachillerato, del Municipio de Cartagena en la Región de Murcia. La muestra fue seleccionada al azar.

El objetivo de nuestro trabajo, ha sido comprobar, mediante observación cual puede ser la eficacia de utilizar el humor como método de trabajo en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la materia de "Psicología", y no de ver si hay un profesor "mejor" que otro. A demás de la observación, para comprobar la eficacia del método se compararon las distintas puntuaciones obtenidas en los diferentes exámenes que se realizaron en dicha materia.

Teniendo en cuenta nuestro objetivo, se llegó a la conclusión de que el examen de la materia impartida humorísticamente, sería igualmente llevado a cabo por la profesora que habitualmente estaba con los alumnos, con el fin de no crear ningún sesgo. Debido a que, no se pretendía comparar a los profesores, se decidió que dicha profesora con una breve preparación en sentido del humor, realizara una intervención, con el fin de que utilizara también el humor en sus explicaciones, y así seguir comparando los resultados obtenidos por parte de los alumnos, teniendo una idea más amplia de la eficacia del humor en la educación e intentando eliminar así el posible condicionamiento de que un profesor nuevo pudiera llamar más la atención y generar un "efecto halo" a su favor.

Paralelamente a esta experiencia, de la Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE), se recibió una propuesta para concursar a nivel nacional, con otros centros de toda España, para crear un cartel publicitario informando y promocionando la importancia que ha tenido el sistema Braille para los ciegos. Es en este punto cuando se decide utilizar el humor también como método para desarrollar la creatividad, y como fuente de motivación para conseguir el premio a nivel nacional. Éste concurso también daba la oportunidad de afianzar aún más el humor como método educativo.

Desde el inicio de la experiencia pusimos especial empeño en que no se utilizara el humor de forma inconveniente, ya que también se puede caer en un uso incorrecto y provocar una serie de consecuencias negativas debido a la función agresiva del humor. El uso en exceso, o simplemente el uso, de la descalificación, el sarcasmo o la ridiculización, pueden no tener el efecto de corregir el comportamiento no deseado de los alumnos, ya sea la falta de atención, o el incumplimiento de tareas, o cualquier otra conducta, sino que puede que se produzca un efecto de imitación por parte de los alumnos, no siendo una fuente de erradicación, sino de fomento de la burla a un alumno o una serie de alumnos. Esto nos llevaría a provocar una serie de efectos emocionales perjudiciales en la clase en general.



EDUCACIÓN Y HUMOR: UNA INTERVENCIÓN POSITIVA EN ADOLESCENTES

Antes de comenzar con nuestra experiencia, estuvimos asistiendo a clase, con el fin de observar “in situ” y de forma directa, cual era la actitud de los alumnos a la hora de estar en clase, y poder recoger cuáles eran sus impresiones de cómo debería ser una clase “interesante y atrayente” para ellos. Además se pretendía que no hubiera un nivel de distorsión muy alto cuando llegara la hora de intervenir.

Aunque los alumnos expresaban un deseo de cambiar la forma en que se impartía las clases, a la hora de introducir el humor en la explicación de la materia, se produjo un desajuste bastante importante debido a que estaban muy acostumbrados a una metodología tradicional, y el cambio pudo ser muy brusco, con lo que al instante se modificó introduciendo el humor de una forma más gradual.

Se introdujeron juegos y dinámicas de risoterapia que estuvieran acorde con la materia impartida, así como la introducción de comentarios cómicos, y material audiovisual. Esto hizo que alumnos que en otras ocasiones no se mostraban interesados por lo que se decía en clase, o incluso utilizaban cualquier oportunidad para interrumpir e incluso cambiar el rumbo de la clases, comenzaran a mostrar signos de interés y atención, además de mostrarse curiosos, ya que comenzaron a aumentar sus intervenciones y preguntas sobre el tema que se estaba tratando.

Además se realizó un screening, para comprobar lo que recordaban de los temas anteriores, así como qué información, impartida con nuestra metodología, recordaban, observándose un mejor recuerdo de esta última información, aunque teníamos presente que había que descartar de esta experiencia el factor tiempo, ya que podía influir el hecho de que la información se hubiera presentado recientemente.

Una vez terminada la experiencia y llevada a cabo la observación, más las notas obtenidas en la materia de Psicología podemos decir que la forma humorística de llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje aumenta la motivación, y ofrece una estrategia de aprendizaje a los alumnos a la hora de recuperar la información, y aprender más eficazmente los contenidos de Psicología y esta idea, después de los resultados obtenidos, la podemos transferir a otras materias del curso e incluso como herramienta para enfrentarse a la vida escolar, social y familiar.

En definitiva, podemos decir que el reto no era sólo mejorar las calificaciones de los alumnos, sino demostrar que con el humor, el recuerdo era mucho mejor, y que existía un factor cualitativo muy importante a la hora de asimilar la información.

CONCLUSIONES

Aplicar el sentido del humor en la educación nos ayuda a superar las frustraciones, a relativizar los fracasos, a sobrellevar los desencantos, a desenterrar los momentos de apatía y desánimo con el objetivo de establecer una buena comunicación con el entorno y con nosotros mismos en donde llevamos a cabo nuestra labor docente (Fernández Solís, 2002).

El sentido del humor dentro del campo educativo nos hace ver la realidad desde diferentes puntos de vista, enfocar nuestro quehacer educativo desde distintas perspectivas. Nos ayuda a descubrir otras formas de intervención, y sobre todo, nos ayuda a mejorar nuestra creatividad e imaginación.

Por lo tanto, el introducir el sentido del humor en el proceso de enseñanza y aprendizaje, pretende, según (Fernández Solís, 2002):

- Facilitar un material de ayuda y crecimiento personal.
- Motivar el estudio y las aplicaciones del humor desde una perspectiva pedagógica.
- Ayudar a descubrir e investigar nuevos temas que sirvan de apoyo y refuerzo al trabajo cotidiano de los profesionales.

Pero también hay que tener en cuenta que el humor puede ser malinterpretado y llevar a la confusión y distorsionar, sobre todo en los niños más pequeños, la información que reciben, siendo muy difícil la corrección de esa distorsión a nivel verbal.



PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO: INFANCIA Y ADOLESCENCIA

En conclusión, podríamos decir que el sentido del humor es un requisito imprescindible en la tarea educativa, pues, ante una sociedad desencantada pesimista y pasiva el sentido del humor nos muestra la otra cara de esa misma sociedad rebotante de esperanza, ilusión y optimismo realista (Garanto, 1983).

Y como dicen, Fernández y Francia (1995), el objetivo es hacer del aprendizaje y de la relación educativa algo más que la simple transmisión de contenidos. El gozo por la educación nos lleva a investigar y descubrir aquellos factores y dimensiones irremplazables de hecho educativo en donde el humor recobra un importante lugar en todos los procesos de enseñanza-aprendizaje.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Idígoras, A. (2002), *El valor terapéutico del humor*, Bilbao: Desclée de Brouwer,
- Jáuregui, E. (2004) Los Beneficios del Humor: Razones para tomarse la diversión muy en serio. Sobre el humor en el trabajo y en el mundo empresarial. *Capital Humano*, n.182
- García Larrauri, B. (2006), *Programa para mejorar el sentido del humor. ¡Porque la vida con buen humor merece la pena!* Madrid. Ediciones Pirámide.
- Ellis, A. (1981), *Manual de terapia racional emotiva*. Bilbao: DDB
- Fernández-Abascal, E. (Coord.) (2009), *Emociones positivas*. Madrid: Pirámide
- García Roder, M. C. (2003), *El poder de la risa*. Barcelona: Morales i Torres S. L.
- Fernández Solís, J. D. y Francia, A. (1995), *Animar como humor, aprender riendo, gozar educando*. Madrid: **CCS**
- Fernández Solís, J.D. (2002) Pedagogía del humor. En A. Idígoras (Ed). *El valor terapéutico del humor*. (pp. 65-110). Bilbao: Desclée de Brouwer
- Martín, R. (2008), *Psicología del humor. Un enfoque integrador*. Madrid: Orion Ediciones

Fecha de recepción: 28 febrero 2009

Fecha de admisión: 19 marzo 2009

