

EdP / Escuela de Padres

Colegio Dominicos – Valencia / Época V / curso 10-11 /
(redacción, adaptación y montaje: J.L.Sierra)



Tema 34 El sentido del humor en la educación

“El sentido del humor es sentido del fin, y esto es, asimismo, esencial en educación. El educador precisa, antes que nada, saber cuál es el fin de su acción, porque sólo así sabe utilizar eficazmente los medios de que dispone, y sabe incluso encontrar nuevos medios. Le es esencial al educador tener un sentido profundo del fin para no caer en una trampa mortal que Buchier llamaba "adoración del método". Educar no es conocer bien los métodos educativos, sino tener sentido del fin y poder, así, convertir los medios en métodos educativos. La metodología educativa puede aconsejar una acción, pero si la realidad aconseja otra, el educador prudentemente desatenderá la metodología. Y lo hará con sentido del humor, con alegría; sabiéndose reír de esa metodología que le era tan querida.”

Ricardo Yepes Stork, "Fundamentos de antropología", Pamplona 1996.

Sobre el humor:

“Quien nos hace reír es un
cómico.
Quien nos hace pensar y
luego reír es un humorista”.
(George Burns)



¿Qué entendemos por “sentido del humor”?

Se entiende por sentido del humor a la capacidad que tienen las personas de relativizar las cosas serias de la vida, teniéndose como un signo de madurez en la personalidad. Pero ello no significa hacer el payaso o pasarnos el día contando chistes. Se trata de responder con una actitud nueva ante los retos y situaciones difíciles que encontramos en el día a día. Consiste en aprender a percibir esas cosas de la vida de una forma más alegre y agradable para nosotros.

Muchos consideran que **la esencia del humor está en la capacidad de reírse de uno mismo**. Esta actitud se admite como signo de inteligencia y de buena salud mental.

Reírnos de nosotros mismos significa que estamos a gusto en nuestra piel, a pesar de nuestras defectos, que nos aceptamos como somos. Así, si alguien se ríe burlescamente de nosotros no nos importará en demasía, porque nosotros mismos ya lo habremos hecho antes.

Saberse reir

La risa es la consecuencia más visible del humor. Nacemos con la capacidad de reír, es innata en el ser humano. Los niños a los seis años se ríen unas 300 al día, mientras que los adultos se ríen una media de unas 17 veces al día. Los hombres y mujeres ríen por igual, pero de cosas diferentes.

Cuando hablamos de risa, no nos estamos refiriendo a la sonrisa, ese leve movimiento de los labios, dejando sólo entreverlos. La risa es total y abarca con sus movilidad a todo el cuerpo, creando un masaje en los músculos que normalmente están tensos. La sonrisa es un hábito social, El momento de la risa no conoce de etiquetas ni modos "salvajes" y cuando alcanza ese estado es cuando se expresa en todo su espíritu.

"La llegada de un buen payaso al pueblo hace más por la salud de sus habitantes que veinte burros cargados de fármacos".
(Un médico inglés del siglo XVII)

-El lenguaje de la risa.

La risa se puede considerar un lenguaje, que comunica nuestra personalidad, siendo extraordinariamente expresiva. Cada risa tiene un ritmo, un nivel, un volumen y una duración particulares. ¡Hay ciento ochenta clases de risa! pero sólo hay una buena: la risa sincera y abierta, es el medicamento más eficaz y más barato y además no tiene ninguna contraindicación.

Mediante la risa aprendemos a vivir y a amar felizmente. Con la risa se fraguan y se perpetúan muchas amistades, es el combustible de los amigos. Así, si dos personas son incapaces de compartir la risa, será muy difícil compartir todo lo demás. De hecho, es una de las cosas que mantiene juntas a las parejas.



"La risa es la distancia más corta entre personas"

Efectos positivos de la risa

Gracias a la risa conseguimos cambiar nuestro punto de vista ante las situaciones de la vida, haciendo que nuestras preocupaciones se vuelvan menos importantes. Es **la fórmula más eficaz para eliminar los pensamientos negativos.**

Los datos que se desprenden de los estudios sostienen que, gracias a la risa y a fomentar nuestro sentido del humor, **se produce un equilibrio biológico en nuestra salud**, tanto psicológica como física.

La risa ahuyenta las enfermedades y prolonga la vida, mientras que la tristeza y la depresión atraen a los virus, favoreciendo enfermedades.

Fomentar la risa y el buen humor

- Por supuesto, frecuente usted espectáculos humorísticos, vea películas cómicas, trate de tener en mente siempre algunos chistes.
- Para que su buen humor caiga realmente bien, no hay nada mejor que reírse de sí mismo.
- Busque el lado gracioso, no de situaciones trágicas, pero sí de los problemas, imprevistos, situaciones embarazosas, etc.
- Fomente todo el buen humor que pueda conseguir de otros, y estimúlelo con el suyo propio.

El sentido del humor es necesario en educación

La risa y el buen humor es la mejor y más barata de las medicinas y combate, cuando menos, el mal humor. Los niños lo descubren de forma espontánea pocas semanas después del nacimiento.

Esa primera sonrisa despierta en nosotros la mayor de las ternuras y los mejores sentimientos. Durante toda la infancia, la risa le acompañará y llenará nuestro hogar de uno de los sonidos más bellos.

Cabe preguntarnos entonces si, como padres, cuidamos que nuestros hijos cultiven ese maravilloso sentido que es el del humor.

¿Procuramos que aprendan a reírse sin dañar a otros? ¿Cuidamos de que puedan ver en sus errores y en los nuestros una oportunidad de mirar las cosas con perspectiva? ¿Pasamos tiempo con ellos divirtiéndonos?



El sentido del humor es necesario en la vida familiar tanto como la disciplina, la educación o los valores.

Las relaciones entre padres e hijos que permiten y dedican tiempo a las diversiones, el buen humor y la risa son más sanas, menos tensas y más cordiales.



A los niños les encanta reír, les gustan las bromas, les expresiones de buen humor y la alegría.

A los padres nos es bastante fácil hacerles reír cuando son bebés, pero a medida que crecen y empezamos a sentir la responsabilidad de su educación podemos, poco a poco, alejarnos de las expresiones diarias de alegría con que nos dirigíamos a ellos cuando eran pequeños. Nos ponemos perfeccionistas y, llevados por la tensión y el estrés, pasamos la mayor parte del tiempo corrigiendo de forma reactiva o haciendo énfasis en los errores, los conflictos y las dificultades que, por otro lado, son características de seres en continuo aprendizaje y crecimiento.

Y nos olvidamos de pasar tiempo con ellos divirtiéndonos. Dejamos de lado la alegría y el buen humor que tanto nos pueden ayudar en su educación. Y dejamos, por ende, de ser modelos de personas alegres y divertidas, dignas de ser imitadas por nuestro alto sentido del humor. Conviene recordar que los niños aprenden, sobre todo, por imitación, y cuanto más dignos de crédito son los modelos que imitar, mejor y más duradero será el aprendizaje.

Seamos conscientes de que la alegría y el buen humor también se educan.

A los niños les encanta reír y les encantan las bromas. **Las familias que logran pasar tiempo divirtiéndose juntas crean vínculos de relación más estrechos y duraderos.** Es conveniente, por tanto, pasar tiempo juntos en actividades lúdicas a menudo.

Recuerdo una niña de siete años que, tras un paseo invernal por la playa con su papá y sus hermanos en el que jugaron y corrieron todo el tiempo, al regresar a casa hizo un dibujo que lograba transmitir con enorme fuerza, los intensos momentos de diversión que acababa de vivir.

EDUCAR NUNCA HA SIDO FÁCIL. SIN EMBARGO, EL SENTIDO DEL HUMOR ES UN ANTÍDOTO QUE FACILITA ESTA TAREA, ESPECIALMENTE EN LA INFANCIA Y DURANTE LA CRISIS ADOLESCENTES.

JOSÉ BENIGNO

FREIRE, profesor de psicología en la Universidad de Navarra

"La autoridad ejercida con sentido del humor, favorece una educación más humana."

¿Nos tomamos la educación demasiado en serio?

Utilizar el sentido del humor no es rebajar la tensión educativa; es un instrumento más para formar a los hijos. La educación es una tarea seria, pero eso no significa que estemos en tensión todo el día. Uno de los mecanismos de distensión es el sentido del humor, sin embargo eso no rebaja la importancia de la tarea. El sentido del humor tiene un problema, que lo confundimos enseguida con la simpatía.

¿Y a qué se refiere cuando dice sentido del humor?

Es un efecto de la felicidad, por lo tanto para tenerlo hay que ser feliz. El primer requisito es el realismo; una persona que no está en la realidad de la vida nunca podrá ser feliz porque vive en un cuento de hadas y, por lo tanto, no disfruta de las cosas reales. La felicidad no es ausencia de problemas, sino que tenemos que ser felices con los problemas habituales y ser capaces de resolverlos. Nos lleva a una actitud vital que es resolver problemas. Cuando uno es feliz el propio organismo reacciona positivamente ante una dificultad y eso facilita mucho la vida



Entonces, ¿sólo los padres que son felices pueden educar de forma óptima a sus hijos?

En la medida en que somos más felices somos capaces de resolver los problemas con menos crispación, generando menos conflicto y, en definitiva, haciendo las cosas más fáciles. Es un gran instrumento en la educación de los hijos y también en la educación en general para los que nos dedicamos a la enseñanza.

¿Es posible compaginar el humor y la disciplina?

Históricamente la disciplina ha caído en un exceso de autoridad: en el autoritarismo. En estos momentos hemos pasado al extremo opuesto, cosa que es muy común en cuestiones de antropología, sobre todo en España. Impera el permisivismo, y hay que retomar la autoridad. La autoridad es el punto medio, es una cosa necesaria para educar y no es mala, lo que es malo es cualquiera de los dos extremos. La autoridad, ejercida de una manera vulgar, puede resultar árida, pero ejercida con sentido del humor, cobra otro matiz y favorece una educación humana.

¿Qué beneficios aporta la educación con sentido del humor?

El principal es que hay una catarsis afectiva, es decir, que toda la tensión que genera el tener que educar y entrar en situaciones de conflicto se desinfla como un globo. Otro de los mecanismos que produce el humor es que distancia al sujeto de los acontecimientos pero sin desvincularlos de lo real, por lo tanto las cosas se ven con perspectiva: eso es muy útil en la educación porque si no, nos dejamos llevar por la fuerza emocional del momento y llega un momento en el que el padre o la madre ya no tiene más capacidad que el gritar.

Hay que saber distinguir cuándo hay que dejar pasar las cosas o reñir de forma más profunda. Sin embargo, quizá una de las ventajas más apetecibles del sentido del humor es que es contagioso. Cuando estás con alguien que genera alegría y mecanismos de solución de problemas de una forma optimista, enseguida se contagia a la gente de alrededor y facilita mucho la convivencia diaria.

¿En qué etapas es más útil esta técnica?, ¿quizá en la adolescencia?

Sí, lo que pasa es que la adolescencia tiene una dificultad: o se les acostumbra desde antes o el adolescente se puede sentir herido por considerar que es una ironía que va contra él. Es un instrumento válido en cualquier edad si se sabe utilizar adecuadamente y proporcionalmente a la edad de los niños.



¿En la escuela se utiliza el sentido del humor?

No se utiliza tanto como se debiera. El nivel de conflictos en la escuela ha llegado a tal altura que es difícil empezar una clase con sentido del humor. Para estar en un ambiente sereno y distendido primero hay que dominar bien al grupo, cosa que hoy en día no es fácil. Es verdad eso de que la letra con sangre entra, pero es igualmente cierto que la letra con humor entra mucho mejor. Se hace más atractivo el aprendizaje, pero previamente hace falta tener disciplina lógicamente.



