LA RISA Y EL HUMOR EN LA EDUCACIÓN

Germán Payo Losa www.educahumor.com E-mail:german@educahumor.com

1.- PLANTEAMIENTO

¿Promover la risa y el humor mejora la educación? Hoy en día vemos por las noticias profesores insultados y maltratados por estudiantes, problemas de violencia, absentismo en las aulas, casos de matonismo y de abuso, padres que agreden profesoras por separar a sus hijos en peleas, y la lista de casos semejantes puede ser interminable. En una situación así ¿no sería mejor impulsar el orden, la disciplina, el respeto, la autoridad en lugar del humor? ¿Acaso no hemos visto el graciosillo molestar continuamente en clase? ¿Vamos a crear más juerga aún que la que se traen en algunas clases en las que es difícil simplemente callarlos? Cuándo hay casos muy serios de adolescentes que maltratan a sus padres y que son incontrolables, ¿pensamos que es interesante reír y tomar con humor lo que sucede?

Supongo que si cuando salgo desesperado de algún aula, alguien me viene diciendo que lo que necesito es más humor y reírme, le mando a la porra, por decirlo fino. Y lo mismo harían uno de cada seis profesores haya padecido algún tipo de agresión, insulto, amenazas.
Y del gobierno, éste o el otro,... mejor no hablamos. Forges definía la situación comparándola a un baile de hace años, la yenka que decía así: "izquierda, izquierda, derecha derecha, adelante, atrás, 1,2,3".

¿Qué pueden hacer la risa y el humor? ¿Es positivo introducirlos como un ingrediente más en la educación y en la enseñanza o es un disparate?

Mi punto de vista no es neutral. Durante 24 años he desarrollado un programa para que el sentido del humor entre, como parte de la educación integral, en el ideario educativo de un centro y en la práctica diaria. Creo que para ello es conveniente tener claro qué entiendo por sentido del humor y risa antes de ver las aplicaciones.

2.- EL SENTIDO DEL HUMOR

La raza ha mutado. Algunos alumnos no tienen respeto, tenemos que ganárnoslo a pulso; no admiten autoridad, tenemos que conseguirla; su

atención es limitada, saben cada día menos y son más agresivos. Los profesores hemos de adaptarnos y es duro. Además los programas no ayudan mucho: "¿Tú sabes lo que es estar seis horas aguantando los rollos que nos metéis?"- me decía una chica de 18 años. En este contexto, "No podemos cambiar el viento, pero podemos ajustar la vela". La realidad es la que es, como el viento. Mi "ajuste de vela" significa que tengo dos cualidades dentro de mí, el sentido del humor y la capacidad de reírme, que si las desarrollo me van a servir para dos cosas: una, me van a hacer sentir mucho mejor conmigo mismo y ayudar a afrontar el estrés y dos, de rebote, van a conseguir que mi tarea educativa sea más eficaz.

¿Cómo podemos dar clase bien, educar personas y crear un ambiente relajado y cordial para un aprendizaje adecuado? Uno de los ingredientes que ayuda es el humor.

¿Qué es para nosotros el sentido del humor? Entré en una clase y una bola de papel me acertó en plena cara. El muchacho que la lanzó se quedó lívido, petrificado. El destinatario de la bola, que la había esquivado, sorprendido y contento, se sentó rápidamente. Silencio total. Esperaban mi bronca y tengo malas pulgas. Caminé hasta mi sitio. Me senté. Pausa. Me coloqué las gafas bien. "Os recomiendo que si no tenéis gana de clase..., me lo digáis de otro modo". El **modo de ver**, - yo veía al muchacho aterrorizado por lo que había hecho- va a influir en el modo **de sentir** –tenía que contenerme la risa-, y **de actuar** –castigarle -. Y podemos aprender a ver de otro modo, a desarrollar más nuestro lado derecho del cerebro, base de la creatividad, imaginación, sentido del humor, ingenio.

El sentido del humor me ayuda a potenciar mi autoestima. A dirigir mi mirada a mis cualidades más que a mis defectos, aunque los acepte y los quiera. Me recuerda que tengo el deber y la responsabilidad de ser feliz. No cuando acabe el trabajo, cuando llegue el fin de semana, cuando esté en vacaciones, cuando me jubile, sino ahora, día a día, rato a rato, clase a clase. Y si yo soy feliz, eso va a desbordar naturalmente a los demás. Por esto quererse a sí mismo es básico para querer a los demás.

Y con una buena autoestima me río de lo que me pase, de mis meteduras de pata, de mi humanidad imperfecta. Tengo muy claro que lo que yo valga no depende del aprecio, desprecio u opinión de los demás, de mis logros o de mis fracasos. Todo es parte del aprendizaje vital. Aceptarlo es clave aunque haya momentos difíciles donde algunos sentimientos son semejantes a esa mujer a

la que preguntaron:
- Tras 50 años de matrimonio ¿Has pensado laguna vez en el divorcio?
- Nunca -respondió- pero en el asesinato... muchas veces

Además el sentido **del humor potencia la observación la actitud lúdica, la creatividad, la inteligencia emocional, la comunicación, la capacidad de relación y la prevención, afrontamiento y resolución de conflictos, el poder del pensamiento positivo, la habilidad de corregir y sobre todo la creación de un ambiente relajado y tranquilo donde la educación** puede ser más eficaz, como un aceite que hace que todos los engranajes de la comunidad educativo funcionen más suavemente.

3.- LA RISA

a) Una buena risa ventral, esto es, que hace vibrar el vientre y los músculos abdominales **aumenta la salud**, el corazón funciona mejor, los pulmones ventilan más, relaja los músculos, hace que la sangre circule más fluidamente, favorece la digestión, genera efectos analgésicos pues influye en la relajación muscular y, además, estimula al cerebro para elaborar unas hormonas llamadas catecolaminas que, a su vez, liberan endorfinas, unas sustancias opiáceas naturales de nuestro organismo que reducen el dolor y el malestar. La risa potencia el sistema inmune, o sea, nos hace más fuertes y resistentes a las enfermedades. La actividad del sistema inmune disminuye por causa de las emociones negativas y es mayor en medio de emociones positivas, como el optimismo, el amor, las ganas de vivir, la risa y el sentido del humor. Esta es una de las razones por las que se introduce el humor en hospitales. Los que ríen se recuperan antes. ”El secreto de vivir tantos años –decía un hombre de 103- es comer la mitad, masticar el doble, andar el triple y reír el cuádruple.”

b) Todos tenemos la capacidad de reírnos cuando nos cuentan cosas graciosas, y eso es excelente también para la salud mental, emocional, social y laboral. Pero lo interesante es que esos beneficios los conseguimos tanto con **una risa** sincera como una forzada, **sin motivo**. Han hecho experimentos con actores en los que les pedían que moviesen los músculos y se riesen sin motivo. Les grababan las respuestas del sistema nervioso autónomo: tasa cardiaca, temperatura en ambas manos, resistencia eléctrica de la piel y la tensión muscular en el antebrazo. Los datos obtenidos mediante electrodos en su cuerpo muestran que los efectos son los mismos si se ríen sincera o fingidamente.

Conozco colegas que trabajan en barrios llenos de droga, en situaciones más duras que las mías. Una amiga mía dice que se ríen mucho. Eso les ayuda.

c) **La risa desactiva la agresividad**, porque no podemos enfadarnos y reírnos a la vez; la "maquinaria" de nuestro cerebro no nos lo permite, del mismo modo que no podemos , en un coche, meter la marcha atrás y la primera al tiempo. Nuestro cerebro segrega adrenalina y cortisol, que nos preparan para el ataque y tensan el cuerpo cuando nos enfadamos. Si nos reímos, son las catecolaminas y endorfinas, opiáceos naturales que nos relajan y dan placer, las que entran en nuestra sangre. Nuestro cerebro no puede hacer dos cosas opuestas a la vez. Por eso, si logro "ver" con humor lo que pasa, evitaré la agresividad. Ante un insulto, si lo "veo" como que se ha metido con mi madre, que es una santa,... me enfado; mientras que si lo veo como: "es una opinión estúpida que no merece tenerse en cuenta", puedo "pasar" perfectamente y, además, reír. En nuestro centro trabajamos un año este aspecto con el lema: "Cuando te enfades, ¡ríete!"

4.- JUNTOS, EL HUMOR Y LA RISA pueden echar una buena mano también el la parte más difícil: en los **conflictos.**

1. - Salvaguardan la salud mental del profesor. Tras un curso de voz expresábamos nuestro estado emocional con un ejercicio allí aprendido. "Estoy totalmente desesperado con este chico". Era verdad, era real. Pero si tratas de pronunciar cada sílaba poniendo la boca hacia arriba, abajo, izquierda y derecha, verás el resultado: la emoción negativa se diluye y surge la risa.
2. - Sirve para desactivar la agresividad . "Hazle reír y luego dile lo que quieras".
3. - Ayuda a no dar a nadie el poder de quitarnos la capacidad de reír. Esta tensión es parte del trabajo. No me va a influir."Hagan lo que quieran. En casa no podemos con ella. Hace lo que le da la gana. Si se lo tratas de impedir, te salta con: `No me toques que te denuncio." –me decía un padre. Con alumnos difíciles a veces repito: "Pase lo que pase, este muchacho hoy, no me va a enojar; no le doy el poder de enfadarme." Que no me haga daño es un buen objetivo. Sales satisfecho cuando a pesar de que te provoca, aguantas sin perder la calma, porque los enfados envenenan nuestra salud.
4. - Genera alternativas, reta a aprender a reaccionar sin agresividad.
5. - Nos acompaña en todo el proceso de solución de conflictos porque, de otro modo, nos podemos volver locos desde el principio, que es el definir el problema, ya que disparan tres frases automáticamente: "Yo no he sido",

“Todos lo hacen y sólo me riñes a mí”, “Me tienes manía”.
6. - Reta a olvidar la lógica ¿Qué hago habitualmente con un muchacho que me vuelve loco? No quiero ni verlo. Es lo normal. Lo lógico. El sentido del humor, la ilógica, me indica lo contrario
7.- Protege en los insultos. Son opiniones que puedo o no considerar y dejar que me afecten o no. “Es de burros rebuznar. No puedes esperar otra cosa”.
8.- Ayuda a tomar distancia: Para que un muchacho mejore, es bueno que sienta el aprecio de alguien, tu aprecio. Pero el humor nos ayuda a reír y a poner límites a esta implicación emocional.
9.- No somos superiores. En los casos difíciles vemos que los procesos de superación pasan por altibajos, recaídas. A mí me sucede lo mismo cuando quiero dejar de fumar, aprender un idioma, hacer dieta... Y puedo afrontar esto como parte del crecimiento con una sonrisa.
10.- El humor me ayuda a jugar a perder. “El éxito es ir de fracaso en fracaso sin perder la esperanza”, (Churchill), a ser optimista contra toda expectativa. “Tranquilos muchachos: los derrotados somos invencibles”(El Roto en el ultimo número del periódico *El independiente*).

5 .- UNA EXPERIENCIA DE APLICACIÓN

Hace 24 años, en nuestro colegio, Antonio Machado de Salamanca, murió un muchacho de cáncer. Fue rápido, y nos afectó mucho. Decidimos que ya que la vida nos da golpes duros, íbamos a promover la otra cara de la vida, el aspecto brillante y divertido. Nuestro propósito era hacer reír. Así comenzamos una revista de humor, “Mascarada”, con todos aquellos que dibujaban en pupitres, paredes, servicios, etc., que hacían cosas así: “Doctor ¿cree que perderé el ojo?”- pregunta un paciente.”Hombre, yo se lo he metido en la bolsa. Si lo pierde es cosa suya”. “Aparejador: que se dedica a hacer parejas”.

Como tuvo éxito entre los muchachos y , como soy un dibujante de monigotes aficionado, pusimos en marcha un taller de historietas para quienes querían aprender a dibujar cosas divertidas. Y la bola de nieve del humor empezó a crecer con“Mascarada Júnior”, para los más pequeños, y el taller pasó a ser de humor, con la finalidad de aprender a reír y ver la vida de otro modo, más divertido. Iniciamos un taller para profesores y Jornadas de Humor para todo el colegio. Siempre teníamos como objetivo desarrollar el sentido del humor y otro aspecto educativo que considerábamos importante con lemas: “Aprende a reír” –reírse de uno mismo-; “Yo valgo mucho” –autoestima-; “Imagínatelo” –desarrollo de la creatividad- “Ríete, no te

deprimas" –el pensamiento y emociones positivas-; "Cuando te enfades, ríete" –la risa en conflictos-; "La risa es salud" –los beneficios de la risa-; "Ríe y juega. Desenchufa la tele" –promover los juegos tradicionales-; "Rietecónnode" –ríete conmigo, no de mí-. "Ser diferente está güay" –tolerancia y aceptación de la diversidad.

Los cuadernos de observación de cosas graciosas que suceden, la Fundición de Cabreos –búsqueda de respuestas con humor en situaciones de enfado-, los concursos de risa, las exposiciones de chistes, collages, retratos de humor, grandes posters, fotografías, etc., son algunas delas actividades que ayudan a crear el ambiente educativo en un centro.

En cuanto a las clases el humor, adecuadamente aplicado, es una herramienta excelente. Los muchachos que son más activos, que hablan de lo explicado –lo que alguien repite en los diez minutos posteriores a haberlo entendido tiene más posibilidad de quedarse en la mente-, que participan, que hacen algo más que escuchar, que realizan juegos de aprendizaje y se relacionan, están mejor en clase. Sorprender es eficaz para despertarlos. Es eficaz invertir creatividad, no tanto en lo que decimos sino en cómo lo decimos. Alabar mucho en público, reprender poco, en privado y tratar de desdramatizar, de adoptar una actitud relajada, que no vaya con la autoestima por delante para que si las cosas no suceden como queremos, lo consideremos como un ataque personal

Pero ojo: el sentido común ha de ir por delante del humor. No podemos ir de graciosos, en un grupo inquieto, porque veremos que no funciona. Y conviene no ofender o herir ya que el humor es un arma ofensiva y defensiva tremenda. Controlar los alumnos depende de muchos factores, pero sobre todo de la personalidad.. Ser claro en los objetivos, las normas consensuadas, y lo que pasa cuando no las cumplen. Exigirlo. Ser constante. No dar voces. Aguantar la tensión con una sonrisa.

Todo esto debería funcionar, pero hay veces que no. Cuando hay alumnos muy difíciles y problemas serios, por ejemplo los robos o el vandalismo. El exceso de tensión acumulada nos afecta hasta hundirnos en una depresión o en el cansancio laboral. ¿Pueden hacer algo el humor y la risa? "Esta situación no me va a destruir mi risa", por eso conviene entrenarla y ejercitarla con frecuencia. Además: "Es tiempo de reír cuando no hay tiempo, ni ganas, de reír". Es como tomar vitaminas o analgésicos "La risa es como una aspirina sin efectos secundarios". (Gila). De todos modos, es una experiencia maravillosa dominar una clase, hacerles reír y sobre todo, reír juntos.