




## Educación: competencias, emociones y humor, perspectivas y estudios

### Education: competences, emotions and humor, point of views and studies

Anna María Fernández Poncela   
Universidad Autónoma Metropolitana, Ciudad de México, México

#### Resumen

**Objetivo:** presentar la importancia emocional en el proceso de enseñanza aprendizaje, ya es que las emociones son parte de las competencias educativas en la actualidad. En este sentido, Las emociones, y de forma muy especial el humor y la risa, son importantes en la educación en general, según enfoques teóricos y resultados de estudios empíricos que aquí se exponen. **Método:** Mixto, el cual consiste en la combinación de los enfoques cuantitativos y cualitativos, a través de la aplicación de técnicas de recolección de la información, como la información y datos empleados son de elaboración propia y resultado de varios estudios concretos.

**Resultados:** Los estudiantes conocen sus emociones, pero no conocen las emociones de los otros. La risa es alegría y felicidad, el profesor usa la risa en el aula de forma intencional, su uso aporta beneficios, entre otras cosas. **Conclusión:** La revisión teórica y los estudios empíricos que se presentan muestran la necesidad de una educación emocional por una parte, así como, resaltan la importancia del humor y la risa en la educación, y especialmente sus beneficios.

**Palabras clave:** Emociones, risa, humor, beneficios, competencias educativas.

#### Abstract

**Objective:** this paper aims to show how important emotional aspect is on a learning process, taking into account that emotions are considered as part of educational competences. In this way, emotions such as humor and laughter are important in the learning process in general, according to theoretical approaches and results of empirical studies, suggested in this research. **Method:** mixed method which is the combination of quantitative and qualitative approaches, through data collection is used; this information is our own design and also the result of several specific studies.

**Results:** students know their own emotions, but they do not know their mates' emotions. Laughter means joy and happiness, when the teacher laughs intentionally in a classroom might bring benefits. **Conclusion:** the theoretical review and empirical studies submitted in this research show the necessity of an emotional education and also humor and laughter as important aspects because of their benefits.

**Keywords:** Emotions, laughter, humor, benefits, educational competencies

#### Open Access:

ISSN: 0124-2121  
E-ISSN: 2665-2420

ARTÍCULO RESULTADO DE  
INVESTIGACIÓN  
Copyright © 2019  
By *Educación y Humanismo*

#### Editor:

Patricia  
Martínez Barrios  
Universidad Simón  
Bolívar

#### Correspondencia:

Anna Fernández  
[annamariafernandezponcela@gmail.com](mailto:annamariafernandezponcela@gmail.com)

Recibido: 2019-03-15

Aceptado: 30-04-19

Publicado: 04-07-19

#### DOI:

10.17081/eduhum.21.  
37.3365

## Introducción

Las emociones, el humor y la risa son algo destacable en el espacio, proceso y relaciones educativas, añadir que no siempre han sido suficientemente tenidos en cuenta. Además, independientemente de los paradigmas o las perspectivas educativas actuales, las emociones, el humor y la risa, parecen piezas clave para la vida y la salud en general, y el proceso de enseñanza aprendizaje de manera particular.

Este trabajo se centra en este tema, para lo cual se reflexiona de forma breve y general sobre el mismo a partir de algunos trabajos teóricos, así también se elabora de manera también concisa y particular, en investigaciones empíricas en las cuales se muestra el papel destacado de la risa en la enseñanza aprendizaje, además de la importancia también de los estados emocionales estudiantiles en general. Finalmente, para corroborar y probar todo esto se presentan algunos resultados destacados de varios acercamientos de estudios de caso sobre el tema a partir de una encuesta sobre la risa y el humor en la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM)/Xochimilco (2010) y replicada (2018), además de diversos cuestionarios y grupos focales (2014), unos en torno a las emociones en el aula, otros sobre el humor y la risa en la misma, entre el alumnado de nivel licenciatura, en esa misma casa de estudios. Añadir que todos ellos son estudios empíricos realizados de forma personal desde el diseño, implementación y análisis, y su reunión en estas páginas es, como se dijo, una presentación de algunos puntos centrales sobre el tema que se pretenden mostrar y subrayar. En cada apartado se expondrán las características de estos estudios previos a la presentación de la selección de datos de los mismos.

Para iniciar y contextualizar, algunas reflexiones de carácter general sobre la educación por parte de algunos autores contemporáneos. Hoy por hoy, asistimos a una crisis paradigmática epistemológica, política, social y también en la academia y la educación en general, como varios especialistas han señalado. Cuando la educación además se debate entre los intereses económicos globales y modelos sociales neoliberales (González Casanova, 2001; De Sousa Santos, 2007; Nussbaum, 2012). Si bien otras perspectivas apuntan al cambio y a la humanización de la misma (De Sousa Santos, 2009, 2013).

Prosiguiendo con el marco social general. El mercado y la sociedad son las opciones, a veces consideradas opuestas, otras complementarias, de la educación actual. Lo destacado o importante es que la educación conserve su teórica función social y la tarea de pensar, repensar y reflexionar sobre los grandes problemas actuales en el mundo y el futuro. ¿Dónde quedó el libre pensamiento, el cultivo de la reflexividad? (Ibarra, 2006). Al que aquí deseamos añadir el ámbito emocional, y la importancia de la risa y el buen humor. Incluso considerar que la inclusión de estos asuntos y perspectivas colabora también no solo a amenizar la educación, a humanizarla, sino a seguir reflexionando en torno a ella, su potencial y su camino en el porvenir.

No obstante, dentro de cierta mirada de caos y desesperanza, emergen nuevos proyectos y miradas hacia el proceso educativo, desde las interrelaciones en el aula (Casassus, 2009), sobre todo teniendo una visión autocrítica del desempeño docente, los programas de estudio y la gestión académica según Acosta (como se citó en Porter, s.f.), hasta el cambio de modelo en sí hacia un nuevo paradigma pedagógico, que transite de lo instrumentalista a lo humanista, en el sentido de una educación al servicio de la vida y de una vida mejor, como y también insisten algunos autores (Moreno, 2010).

Otros (Porter, 2007a) subrayan la importancia del arte y las emociones en la educación en aras de integrar conocimientos, así también de aprehender la educación como algo creativo y lúdico, que informe y forme, y lo haga con compromiso social y creatividad humana. Soñar, desear, imaginar un mejor futuro, aunando análisis y sentimientos, explicación y reflexión, en fin, que la educación también nos enseñe a ser felices.

Los nuevos retos se levantan, así como ideas y propuestas de nuevo -o viejo cuño- que propugnan por una educación más humana al servicio de la gente y la sociedad, no del mercado, como fuente de sino la felicidad total sí de una vida mejor posible, no únicamente de una mayor flexibilidad y eficacia laboral, como parte de un sistema, cada vez aparentemente más inhumano.

Pero mientras los viejos paradigmas acaban de irse y los nuevos de llegar y entronizarse podemos acercarnos a algunas realidades actuales y poner en práctica también una nueva sensibilidad y conciencia humana en la práctica educativa cotidiana en nuestro país y en nuestros días. Como ejemplo, hoy estamos con el debate de las competencias educativas en general, y de las competencias educativas emocionales de manera particular, mismas que parecen ser parte del modelo instrumental con un rostro aparentemente más humano. Además, es posible aproximarse a algunas posibilidades prácticas más allá de las discusiones teóricas, cambiar viejos modos tanto de forma como de contenido en la experiencia educativa cotidiana y actual, y propiciar una enseñanza aprendizaje más allá de la información y de la formalidad, más holística, creativa y sobre todo humana, con sensibilidad y conciencia, con alegría y humor.

De ahí que este trabajo se centra en lo que se sabe y lo que se puede aprender sobre las competencias emocionales del estudiantado a la hora de la enseñanza aprendizaje, por un lado, de otro la importancia del buen humor y la risa para esto, desde enfoques y autores. Además, y a través de las expresiones estudiantiles, sus percepciones y experiencias, pensamientos y sentimientos, sus voces y miradas, recogidas y presentadas a lo largo de estas páginas. Esto es, aunando teoría y resultados empíricos de estudio de caso, que se complementan y completan.

## **Las competencias educativas y las competencias emocionales**

### ***Las competencias educativas***

Las competencias educativas señalan conocimientos teóricos y prácticos, razonamientos, evaluaciones, actividades, experiencias y conductas, habilidades, valores, destrezas, capacidades relacionales y esquemas conductuales. En general, como se observa, todo se presenta desde el punto de vista cognitivo y conductual, si bien hay otros acercamientos que tienen en cuenta también lo emocional, como más adelante se verá.

Según el Proyecto Tuning América Latina, el más conocido y popular sobre el tema de las competencias se trata de "Capacidades que todo ser humano necesita para resolver, de manera eficaz y autónoma, las situaciones de la vida, fundamentándose en un saber profundo, no sólo saber qué y saber cómo, sino saber ser persona en un mundo cambiante, complejo y competitivo" (2007). Capacidades que colaboran a desarrollarse de forma responsable en la vida personal y colectiva, evaluando y eligiendo alternativas, sabiendo ver y hacer lo más conveniente en cada circunstancia específica.

Lo anterior se tendría que pensar como parte de la formación educativa integral para obtener capacidades sociales y culturales, cognitivas y afectivas. No obstante, se hace hincapié en el aprender a aprender y en el saber hacer, ante el saber ser y saber vivir (Moreno, 2010), el ser creativos y felices (Porter, 2007b), llegar a ser simplemente personas (Rogers, 2007) o un cambio en el nivel de conciencia (Marquier, 2006). En fin, dejamos estas ideas aquí, con objeto ahora de adentrarnos en el mundo de las competencias educativas emocionales.

### ***Las competencias educativas emocionales***

Desde las instancias internacionales como la UNESCO hasta los estudios académicos específicos, pasando por gobiernos e instituciones especializadas, hace tiempo se reflexiona sobre la nueva educación. Y dentro de esto se reconoce la importancia de las emociones junto con el enfoque cognitivo del aprendizaje. Las emociones en general y los beneficios de la risa y el humor en particular, cada vez parecen más tenidos en cuenta dentro del proceso de enseñanza aprendizaje (Fernández, 2016).

En concreto las competencias emocionales son consideradas la capacidad de movilizar de una forma adecuada las actitudes, habilidades, capacidades y conocimientos que se necesitan para realizar determinadas actividades con eficacia y calidad (Bisquerra y Pérez, 2007). Dentro de estas competencias se apunta el autocontrol, la responsabilidad, la cooperación, la asertividad y la empatía según Salovey y Sluyter (como se citó en Bisquerra y Pérez, 2007). Así también, se hace énfasis en la autoconciencia emocional y el manejo de las emociones como habilidad social, entre ellas, la empatía hacia los otros y la automotivación (Goleman, 1999). Ser competentes emocionalmente significa poseer conciencia del propio estado emocional y la habilidad de discernir sobre el estado emocional del prójimo, expresar satisfactoriamente las emociones, la implicación empática, la regulación y autocontrol, la autoeficacia emocional afirma Saarni (como se citó en Bisquerra

y Pérez, 2007).

Todo esto se enfoca al manejo emocional en la autoconciencia –asertividad y responsabilidad- y la conciencia emocional hacia los otros –cooperación y empatía-; sin embargo, se señala también la eficacia y calidad de este trabajo emocional como si de una competencia medible se tratara. En todo caso, ya es un avance respecto al modelo tradicional de educación o de competencias educativas centradas en lo conductual y cognitivo con miras a la adaptación social y la eficacia productiva, al mercado y sistema socioeconómico establecido, en exclusividad, lo que hay quien ha dado en llamar incluso domesticación.

### ***La educación emocional***

Siguiendo con la reflexión que se está realizando llega el momento de definir la educación emocional que según Bisquerra es:

El desarrollo de competencias emocionales. Entendemos las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Dentro de las competencias emocionales están la conciencia y regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales, habilidades de vida y bienestar (Bisquerra, 2013:11).

Por lo que es posible considerar las competencias emocionales como la capacidad de tener y movilizar recursos por medio de la identificación de las propias emociones y las ajenas para resolver problemas en situaciones específicas. Entre estas se encuentra la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, las habilidades socioemocionales, las competencias para una sana convivencia. La educación emocional tiene que ver básicamente con aquel proceso para alcanzar las competencias emocionales, como estamos diciendo.

Se puede considerar de forma resumida que los objetivos generales de la educación emocional son:

- Mejor conocimiento de las propias emociones
- Identificar las emociones de los otros
- Habilidad de controlar las emociones propias
- Prevenir efectos perjudiciales de las emociones negativas
- Habilidad para generar emociones positivas
- Mayor competencia emocional
- Habilidad de automotivarse
- Actitud positiva ante la vida
- Fluir (Bisquerra, 2015)

A los que hay que añadir los objetivos específicos:

- Capacidad de controlar el estrés, ansiedad y depresión
- Conciencia de los factores que provocan bienestar subjetivo
- Capacidad para ser feliz
- Sentido del humor
- Capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras de mayor nivel, pero a largo plazo
- Resistencia a la frustración (Bisquerra, 2015)

Llegados a este punto, el texto se enfoca en el sentido del humor y en la risa, en el espacio educativo. Sobre lo cual y en general se han subrayado los beneficios reportados, tanto en reflexiones teóricas, como en investigaciones empíricas (Fernández, 2016). A continuación el redactado se focaliza en algunas ideas y estudios sobre el tema.

### ***El humor y la risa en la enseñanza aprendizaje***

El humor como se vio en la lista anterior se considera un objetivo específico de la educación emocional (Bisquerra, 2015). Pero el humor es mucho más que eso es, un estado de ánimo, una actitud ante la vida, una posición de estar como más adelante se abordará, incluso podríamos pensar que es un estado del ser como actitud ante la vida.

Hay diferentes enumeraciones sobre lo benéfico del humor y la risa en la educación y se destacan las de Fernández (2008), Tamblym (2007), así como la de García (2016). En general afirman la importancia de cuestiones tales como la diversión, lo cual favorece la asimilación de aprendizajes, la creación de relaciones satisfactorias y confianza, fomenta también la creatividad, la resolución de problemas, es benéfico para la atención y la memorización, proporciona descanso a la mente. En general acompaña emociones y estados de ánimo energizadores tanto para el alumnado como el profesorado y la saludable relación entre ambos y a lo interno del primero.

No se detiene aquí el texto sobre las reflexiones en torno al empleo del humor y la risa en la educación y particularmente en el aula (Fernández, 2016), ya que se prefiere hacerlo más adelante según opiniones y valoraciones del propio estudiantado al respecto, esto es, lo que las y los estudiantes dicen que experimentan cuando se emplea y su valoración personal y colectiva sobre el asunto, desde su mirada y en su propia voz.

### **Conocimientos emocionales desde el estudiantado**

Se empezará con las emociones en general. Como se sabe, las emociones son importantes, las competencias emocionales parecen así confirmarlo y se posicionan como un camino para el autoconocimiento saludable y la convivencia social óptima, entre otras cosas, como se vio. Pero ¿qué sabemos sobre las emociones y las competencias emocionales del estudiantado? Porque una cosa es la teoría anteriormente esbozada y otra la práctica

cotidiana en el aula en nuestro país y en nuestros días. Para ello se revisa aquí el autoconocimiento y conocimiento emocional pero no desde las explicaciones teóricas sino desde las experiencias prácticas estudiantiles y sus testimonios al respecto.

## Método

Se presenta a continuación un resumen de resultados de un estudio aplicado en la UAM/X en el año 2014 a estudiantes de licenciatura en torno al autoconocimiento emocional y conocimiento emocional de los otros, en la vida y especialmente en el aula. El trabajo tuvo lugar en dos grupos de enfoque que sumados reunían 31 personas de entre 19 y 29 años de edad, y un poco más de hombres que mujeres. Se trata por tanto de un trabajo exploratorio y descriptivo con un enfoque mixto, ya que se utilizaron los métodos cuantitativo y cualitativo, éste último propio del grupo de enfoque, sin embargo también se han seleccionado algunas tendencias cuantitativas a través de preguntas cerradas en un cuestionario aplicado antes del grupo propiamente dicho, y realizado con la única pretensión de la autorreflexión de quienes participaron, así como la obtención de información sobre el tema de quien diseñó, aplicó y analizó la técnica en cuestión, esto es, quien escribe este texto, y que al compartirla también invitar a proseguir la reflexión.

Entre los resultados más destacados y según las tendencias en el cuestionario inicial del grupo de enfoque, el alumnado afirma conocer sus emociones en la vida y en general (77.42%), aunque las de las otras personas parece más complejo hacerlo pues 38.71% dijeron que no, 32.26% que no siempre o depende y sólo 29.03% que sí. Durante la discusión en grupo un joven ahondó sobre el tema: "Mis emociones si las conozco, sé qué es lo que me hace sentir bien y qué es lo que me hace sentir mal o insatisfecho, las de los demás pues no las puedo saber a lo mejor pueden expresar una cosa, pero en realidad por dentro es totalmente diferente". Este testimonio se seleccionó por caracterizar la tendencia de otros más en el mismo sentido de conocer las propias emociones y no las ajenas.

## Resultados

Sobre lo que respecta al conocimiento de sus emociones ahora en concreto en el salón de clase la mayoría dijo ser consciente de ellas (80.65%) –incluso un poco más que en general-, mientras que 48.39% dijo no conocer ni comprender las emociones de los otros en el aula, 29.03% no siempre o depende y 22.58% sí las conocen, según dicen (Tabla 1). Una chica señaló durante el desarrollo del grupo de enfoque:

*Es muy difícil saber qué emoción está detrás de una, cada persona, incluso su circunstancia pues nunca las vas a saber al cien por ciento, o puede demostrar una emoción y en realidad es otra, depende de muchas variables como para saber... pero está bien tratar de identificarlas y mínimo sentir empatía ¿no?.*

Otra expresó:

Principalmente yo creo que es el profesor, debe dar la empatía o tiene que dar la motivación de que estamos en un salón de clase, de que no sea tal vez aburrido, que sea dinámico, que tenga ciertos puntos, el profesor debe saber eso de cómo agradar a las personas que tiene enfrente y cómo captarles esa atención, para mí, personalmente me hace sentir a gusto que el profesor sea un verdadero pedagogo.

Aquí más allá del autoconocimiento y conocimiento emocional (Goleman, 1999), también se apunta la responsabilidad del docente para un buen clima emocional en el salón de clase (Cassasus, 2004). Y es que se trata, como todo o mucho en la vida, de una co creación o co construcción (Robine, 2005) interrelacional e intergrupala, que es más que clara, necesaria en el contexto educativo.

Tabla 1  
*Conocimiento emocional*

|                    | <b>¿Conoces y eres consciente de tus emociones cuando estás en clase?</b> | <b>¿Conoces y comprendes las emociones de los demás cuando estás en clase?</b> |
|--------------------|---|--|
| Sí                 | 80.65 %   | 22.58 %  |
| No                 | 9.68 %  | 48.39 %  |
| No siempre/depende | 9.68 %  | 29.03 %  |
| Total              | 100 %   | 100 %  |

**Fuente:** Elaboración propia con base al Cuestionario de un grupo de enfoque sobre las Emociones en el aula (2014).

Así, al parecer según este primer acercamiento al tema el alumnado considera tener autoconocimiento emocional, sin embargo, no acontece lo mismo con las personas con las que se relaciona en la vida y especialmente en el aula que es lo que aquí interesa. Las explicaciones para ello en general giran en torno a la dificultad de percibir las emociones ajenas o de comprenderlas, desde la no expresión del otro, hasta la expresión equívoca, y finalmente la percepción de uno/a. Cuando se plantean las competencias educativas emocionales y la educación emocional se debe partir de lo que hay, lo que ya existe en la realidad sobre conocimiento y autoconocimiento emocional. Y como se ha visto en este ejercicio aproximativo hay lo segundo, no lo primero, según afirma el alumnado consultado a tal efecto. Si bien este trabajo se ciñe al nivel universitario, es posible pensar que en los otros grados de escolaridad las situaciones pueden ser más o menos similares. Y es que se precisa de la educación emocional para conocernos mejor y para sentirnos mejor en la vida y en la escuela (Bisquerra, 2015).

### **El humor y la risa desde la apreciación estudiantil**

Se continúa con el humor y la risa de manera especial. Se desea presentar y subrayar la importancia del buen humor y la risa en la enseñanza aprendizaje, como parte de las competencias emocionales en la educación, ya sean éstas con objeto de mejorar el modelo imperante de aprender a aprender a aprender, y aprender a hacer, ya se consideren parte de un nuevo modelo, o quizás no tan nuevo, pero algo olvidado, que parte del aprender a



vivir y aprender a ser (Moreno, 2010), entre otras cosas. Y de igual forma que en el apartado anterior, en éste se remarca la importancia de la risa y el buen humor en la enseñanza aprendizaje más allá de las teorías y consejos de expertos, desde la visión y perspectivas estudiantiles, esto es, en su propia voz y su testimonio directo, en este caso a partir de dos encuestas universitarias.

## Método

A continuación, se muestran algunos datos sobre el tema, primero de la risa en general que invita a la reflexión, a través de una encuesta aplicada en la UAM/X en el año 2010 y su réplica ocho años más tarde (2018), algunos de cuyos resultados se presentan acto seguido. Este sí se trata de un trabajo cuantitativo y representativo de la comunidad universitaria de esta institución de educación superior.

La encuesta de 2010 cuenta con 504 casos, 44,05% hombres y 55,95% mujeres; de las tres divisiones de la UAM/X -47,42% Ciencias Biológica y de la Salud (CBS), 35,12% de Ciencias Sociales y Humanidades (CSH) y 17,46% de Ciencias y Artes para el Diseño- (CyAD); 29,02% de la muestra trabajaban; 95,04 tenían residencia urbana; sus edades están comprendidas entre los 18 y 29 años, si bien el promedio es de 23 años; finalmente, la confiabilidad es de 95% y el margen de error de + - 4.5%. Por su parte, la encuesta de 2018 cuenta con 458 casos, la mitad hombres y la otra mitad mujeres, de las tres divisiones -17,69% de CyAD, 46,72% de CBS y 35,59% de CSH; 24,67% manifestaron laborar; 88,21 dijeron tener residencia urbana; la edad iba de los 18 a los 29 años, y el promedio es de 23 años; añadir que la confiabilidad es de 95% y el margen de error de + - 4.5%. Se aclara que con objeto de obtener las tendencias de opinión de las dos encuestas se analizan a la vez, por lo que en el redactado se obvian los porcentajes, que pueden ser consultados detalladamente en los cuadros.

## Resultados

Para empezar, definiciones y explicaciones del estudiantado sobre la risa en general a través de las encuestas. La risa es alegría y felicidad, en primer lugar, en segundo saludable y placentera, y esto sirve para las dos encuestas, emociones, necesidades y estados de ánimo positivos. Está en todo y en el cuerpo y el alma. Sobre todo, relaja, desestresa en primer lugar, en segundo alegra, de nuevo se aluda a emociones y también sensaciones y necesidades físicas. Produce bienestar, tranquilidad, y gozo en el cuerpo, entre otras cosas (Tablas 2 y 3). Se menciona que estos interrogantes de la encuesta fueron abiertos totalmente, y se cerraron con posterioridad a la hora del análisis de la misma, según el criterio de campos semánticos, con objeto de obtener una información más fiel al sentir de las personas participantes. Toda una loa a la risa y el reír. Todo un reconocimiento de su importancia para producir la emoción de alegría y estar saludable, ya que favorece al cuerpo y al alma, y conduce a la felicidad. Se trata, resumiendo y como se ha dicho, de cómo la

risa contribuye a favorecer necesidades físicas y psicológicas del ser humano (Maslow, 1982), así como, emociones agradables y satisfactorias (Muñoz, 2009).

Tabla 2  
*La risa en la vida*

|  |      |
|--|------|
| La risa es alegría y felicidad                                       | 37 % |
| La risa es saludable y placentera                                    | 19 % |
| La risa está en todo   | 21 % |
| La risa está en el cuerpo y en el alma                               | 23 % |
| La risa sirve para relajarse y desestresarse                         | 60 % |
| La risa sirve para alegrarse   | 14 % |
| Al reír el cuerpo está relajado, con bienestar, tranquilo y con gozo | 52 % |
| Al reír la mente está tranquila, con bienestar y feliz               | 54 % |
| La emoción predominante al reír es la felicidad y alegría            | 63 % |

Fuente: Elaboración propia con la Encuesta sobre la risa, 2010.

Tabla 3  
*La risa en la vida*

|  |      |
|--|------|
| La risa es alegría y felicidad                                       | 46 % |
| La risa es saludable y placentera                                    | 22 % |
| La risa está en todo   | 37 % |
| La risa está en el cuerpo y el alma                                  | 19 % |
| La risa sirve para relajarse y desestresarse                         | 55 % |
| La risa sirve para alegrarse   | 20 % |
| Al reír el cuerpo está relajado, con bienestar, tranquilo y con gozo | 67 % |
| Al reír la mente está tranquila, con bienestar y feliz               | 54 % |
| La emoción predominante al reír es la felicidad y alegría            | 82 % |

Fuente: Elaboración propia de la Encuesta sobre la risa, 2018.

Para aterrizar en el ámbito educativo en concreto, datos sobre el humor y la risa en el proceso de enseñanza aprendizaje en clase según las mismas encuestas. El uso del humor y la risa tiene lugar en clase y el profesorado lo emplea. Eso sí, con diferentes intenciones, como técnica intencional o porque así son ellos y ellas. Sobre el cómo lo usan, hay diversos tipos, a veces incluso el hostil a través de las bromas y burlas de la planta docente sobre el alumnado, entre otras expresiones. En general se considera que beneficia en el proceso de enseñanza aprendizaje de una manera clara, directa y, sobre todo, mayoritaria, si bien hay quien afirma que no tiene beneficios (Tablas 4 y 5). Se añade aquí que estas preguntas fueron cerradas.

Tabla 4  
*La risa en la educación*

|   |      |
|---|------|
| El profesorado usa el humor o la risa en el aula generalmente | 71 % |
| Los que lo usan de forma intencional en el aprendizaje        | 44 % |
| Los que lo usan porque así son                                | 31 % |
| Los que lo usan con burlas                                    | 28 % |
| Los que lo usan con chistes blancos                           | 19 % |
| Los que lo usan con juegos                                    | 19 % |
| Los que lo usan como anécdotas                                | 14 % |
| Los que lo usan como comentarios                              | 11 % |

|   |      |
|---|------|
| El humor y la risa producen efectos benéficos para la enseñanza aprendizaje | 69 % |
| No tiene efectos benéficos  | 13 % |

Fuente: Elaboración propia sobre la Encuesta sobre la risa 2010.

Tabla 5.  
*La risa en la educación*

|   |      |
|---|------|
| El profesorado usa el humor o la risa en el aula generalmente               | 88 % |
| Los que lo usan de forma intencional en el aprendizaje                      | 42 % |
| Los que lo usan porque así son  | 35 % |
| Los que lo usan con burlas  | 28 % |
| Los que lo usan con chistes blancos   | 19 % |
| Los que lo usan con juegos  | 19 % |
| Los que lo usan como anécdotas  | 14 % |
| Los que lo usan como comentarios  | 11 % |
| El humor y la risa producen efectos benéficos para la enseñanza aprendizaje | 69 % |
| No tiene efectos benéficos  | 13 % |

Fuente: Elaboración propia sobre la Encuesta sobre la risa 2018.

No cabe duda de la importancia del humor y la risa en la educación, tanto para el alumnado como para el profesorado, por salud física y mental, por todas las razones que se han dicho y seguirán apuntando en este texto, no obstante, no todo está tan claro para todo el mundo, aunque en principio se trate de algo asequible y beneficioso para el colectivo educativo (Fernández, 2016).

## Beneficios del humor

### Método

Con objeto de ampliar esta información, se señala que en las dos encuestas se realizó también una pregunta abierta sobre los beneficios del humor, tanto a los que respondieron con un sí, como aquellos que dijeron que no tiene beneficios. En cuento a los primeros, destaca la disminución del estrés, el que la clase sea más amena, creación de confianza, reducción de tensiones, despeja y agiliza la mente, mejora la atención, expande la creatividad, mejora la memoria, motiva y enriquece la comprensión. Sobre los segundos el distraer la atención es la principal queja numéricamente hablando, seguida de que es poco serio su empleo, y que no permite recordar o es simplemente incómodo. Finalmente, se muestra información sobre la apreciación estudiantil de la aplicación didáctica del humor en el aula a través de un estudio, que contó con la realización de 52 cuestionarios -se informa que los interrogantes fueron abiertos y se cerraron según campos semánticos, sin embargo, por sus características varios de ellos tienen vocación cuantitativa- a estudiantes de la UAM/X en el año 2014, por lo que se trata de un acercamiento meramente descriptivo, no representativo como fue la encuesta anterior, pero que nos presenta una mirada general rica en significado y explicación y de tendencias sobre el tema en concreto de la utilización de la risa en el aula, como decimos.

### Resultados

Como resultado el humor beneficia y el humor y la risa en el aula son totalmente

recomendables. De nuevo, se reitera que la risa y el humor se emplean de forma intencional por parte del docente, favorece en muchos aspectos –“vínculo”, “ayuda a aprender”, “la clase es más amena”, “relaja”, “crea confianza”, “mejora la memoria y el aprendizaje”- en general, “distrae un poco” para algunos, y “no está en contraposición con el nivel académico” para los más. Por lo que es factible afirmar que la mirada, en general y mayoritariamente, es de carácter positivo, con sus excepciones, ya que alrededor de 12% afirman que perjudica (Tabla 6). Como se observa todo similar y en sintonía con lo que se viene afirmando en estas páginas.

Tabla 6  
*Los beneficios del humor en el aula*

|  |       |
|--|-------|
| El humor beneficia   | 100 % |
| Recomiendan uso del humor y la risa en el aula   | 100 % |
| Perciben que el humor y la risa se realiza de manera intencional por parte del docente | 61 %  |
| Afirman que no resta rigurosidad académica   | 80 %  |
| Afirman que crea vínculo comunitario   | 98 %  |
| Afirman que ayuda a aprender mejor   | 100 % |
| Beneficia porque la clase es más amena   | 29 %  |
| Beneficia porque relaja  | 27 %  |
| Beneficia porque crea confianza  | 17 %  |
| Beneficia porque mejora la memoria   | 13 %  |
| Beneficia porque mejora el aprendizaje   | 13 %  |
| No perjudica en nada   | 71 %  |
| Perjudica porque distrae   | 12 %  |

Fuente: Elaboración propia con base a un Cuestionario aplicado a estudiantes 2014.

De entre las expresiones recabadas sobre el humor y sus beneficios se presenta una selección:

*Porque te vas soltando, relajando, entras en confianza y no sientes tan larga la clase”* (PARTICIPANTE, mujer 23 años). *Porque puede ayudar a los compañeros más tímidos a desenvolverse* (PARTICIPANTE, mujer 29 años). *La liberación de la tensión hace más agradable la clase y hay más confianza. Al tener mayor confianza y hablar frente al grupo sabes que la maestra no va a regañarte sino a explicar y corregir* (PARTICIPANTE, hombre 22 años). *En que hace más amena la clase y la información la retengo más* (PARTICIPANTE, hombre 27 años). *Me divierte la clase y no me aburro y eso hace que no me distraiga y aprenda”* (PARTICIPANTE, mujer 20 años). *Aprendes de una mejor manera, no es tediosa* (PARTICIPANTE, hombre 20 años). *...generalmente...me aburro y ahora solo imagino cosas divertidas y ya no* (mujer 20 años). *Hace que con el tiempo recuerdes lo visto en clase* (PARTICIPANTE, hombre 20 años).

Respecto a lo no que no resulta tan positivo o los perjuicios del humor:

Me molesta y me distrae (PARTICIPANTE, hombre 19 años). Me desconcentro (hombre 20 años). Algunos compañeros no saben medir sus palabras (PARTICIPANTE, mujer 25 años).

Sin profundizar en el tema es posible observar tanto en la parte cuantitativa de este ejercicio (Cuadro 6) como en la transcripción de los testimonios recabados como el humor cumple ciertas funciones en el proceso enseñanza aprendizaje: la función motivadora, la de camaradería y amistad, la de distensión, la de diversión, la intelectual, la creativa, la pedagógica, y también por qué no decirlo, la agresiva (Fernández Solís, 2008). En fin, el humor es un recurso pedagógico y didáctico, que es necesario y recomendable como respuesta propositiva ante una sociedad pesimista, apática y desencantada, como hay quien califica a la actual. Toda vez que constituye un elemento de comprensión de la realidad. Ayuda a pensar también, y estimula la creatividad. Incluso, se puede considerar como generador de un estilo de enseñanza aprendizaje (Fernández, 2003).

## Conclusiones

En fecha reciente se afirma que las competencias emocionales educativas forman parte de un discurso imperante en nuestros días, parecen dar un rostro más sensible y humano a las competencias educativas cognitivo-conductuales. Es necesario conocer y equilibrar nuestros estados emocionales, de eso no hay duda, pero para ser más creativos, humanos y felices, no más productivos y eficaces al servicio de los intereses y necesidades del mercado, esto es, desde la conciencia del ser algo más elevada que la práctica estructurada del conocimiento emocional actual que piensa siempre en la adaptación al sistema y a veces en el logro de un supuesto éxito material o simbólico. En todo caso y si se quiere ambas consideraciones son factibles de complementarse, en aras de estar acordes con el mercado laboral en la práctica necesario para los individuos y sobre todo el desarrollo humano de ser personas.

La competencia emocional es parte de lo que se denomina la educación emocional, y se presenta como una necesidad personal y social que no siempre está en el currículum escolar, misma que supone o supondría optimizar las funciones profesionales, satisfacer el bienestar individual y colectivo, además de la construcción de una ciudadanía más adaptada, participativa y responsable (Bisquerra, 2011). Dentro de esto está por supuesto el humor y la diversión, ya que la educación tendría que ser divertida y lúdica (Porter, 2007b). El humor es actitud y disposición ante la vida en general o hacia algo en particular (Vigara, 1994), un tiempo disruptivo, sagrado y mágico (Berger, 1999). La risa es una respuesta expresiva de la apreciación humorística de lo cómico, un interludio en la vida cotidiana (Berger, 1999) y disruptiva también que deja la mente en suspenso y se ausenta el ego por un corto periodo de tiempo (Osho, 2006).

Así el humor –y su consecuencia la risa- son competencias emocionales en el sentido de capacidad y habilidad, pero es algo más importante, se trata de actitudes y posiciones ante la vida misma por lo que más allá de la competencia conlleva cierto nivel de consciencia y se trata de un estado del ser (Marquier, 2010). Algo a aprender, o a ampliar y profundizar, practicar y experimentar, ya que relativiza, es placentera y como se espera haber dejado claro a lo largo de estas páginas, optimiza la educación y es una caricia al corazón, suaviza, tranquiliza, ameniza, alegra, vivifica toda vez que calma. Todo ello como obras y autores afirman, y como las y los estudiantes aseguran, según el material empírico mostrado aquí. Esto último es valioso, ya que si bien hay información sobre la importancia de las emociones

en el aula, y del empleo del humor para la enseñanza aprendizaje, el hecho de comprobarlo a través de la participación de las y los estudiantes, con su propia perspectiva y expresión al respecto, lo hace doblemente valioso.

Si se posee claridad sobre los errores y problemas de la educación en la actualidad, hay que pensar y actuar para cambiarla como se ha señalado en la introducción de este texto. Pero mientras y en paralelo se pueden poner en práctica cuestiones más asequibles y cotidianas, tales como el conocimiento y autoconocimiento emocional, y el sentido del humor y la risa en el salón de clase y en todo el proceso de enseñanza aprendizaje. Ya se considere esto competencia emocional instrumental, ya se crea que es un asunto de conciencia del ser desde un enfoque humanista. Esto es lo que se pretende remarcar en este trabajo a través de las expresiones del alumnado consultado y presentadas a lo largo del texto. Ellos y ellas dicen reconocer sus emociones, pero no tanto comprender las de las otras personas o compañeros de grupo. Un trabajo pendiente ya sea parte de la educación emocional, ya como desarrollo de la empatía social. También el alumnado es consciente de los beneficios del humor y la risa en el aula y en la vida, por lo que hay que mantenerlos o fomentarlos en su caso, eso sí un tipo de humor benigno y respetuoso.

Todo ello es parte del caminar desde y para la educación lúdica y creativa, con espíritu crítico y compromiso social, para aprender a vivir y a ser felices. Desplegar las potencialidades que como seres humanos tenemos, y que en ocasiones coarta incluso la propia educación. Ahora se trata de hacer lo contrario, que sea la educación misma la que visibilice y fomente que tanto el conocimiento emocional, como la risa y el humor, sean parte de su existencia y sentido, así como de nuestra vida y su significado. Con ello nos encaminamos a una educación holística como pedagogía de este siglo XXI para la realización plena de colectivos y personas, las inteligencias múltiples y la inteligencia existencial y espiritual (González, 2009), a lo cual cabría añadir según lo visto en estas páginas, el conocimiento y autoconocimiento emocional, y el humor y la risa como parte de la enseñanza aprendizaje escolar y de existencia.

## Referencias

- Berger, P. (1999). *La risa redentora. La dimensión cómica de la experiencia humana*. Barcelona: Kairós.
- Bizquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis. (2011). (Coord.) *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*.
- Bilbao: Desclee De Brouwer. (2015). *Educación emocional*. Recuperado de: <http://www.rafaelbizquerra.com/es/educacion-emocional.html>
- Bizquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.

- Casassus, J. (2009). *La educación del ser emocional*. Santiago de Chile: Índigo/Cuarto Propio.
- De Sousa Santos, B. (2009). *Una epistemología del sur: la reinención del conocimiento y la emancipación*. México: Siglo XXI-CLACSO.
- De Sousa Santos, B. (2013). *Descolonizar el saber, reinventar el poder*. Santiago de Chile: Trilce.
- Fernández Poncela, A. M. (2016). *Humor en el aula*. México: Trillas.
- Fernández, J. (2003). El sentido del humor como recurso pedagógico: hacia una didáctica de las didácticas. *Pulso. Revista de educación*, 26, 143-157.
- Fernández, J. (2008). Pedagogía del humor. En Á. Rodríguez Idígoras (Ed.), *El valor terapéutico del humor* (pp. 65-92). Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- González Garza, A. M. (2009). *Educación holística. Pedagogía del siglo XXI*. Barcelona: Kairós.
- González Casanova, P. (2001). *La universidad necesaria en el siglo XXI*. México: Era.
- Ibarra Colado, E. (2006). Educación superior, entre el mercado y la sociedad: apuntes para imaginar su función social. *Revista de la Educación Superior*, 138, 123-133.
- Marquier, A. (2006). *La libertad de ser. El camino hacia la plenitud*. Barcelona: Luzindigo.
- Marquier, A. (2010). *El maestro del corazón*. Barcelona: Luciérnaga.
- Maslow, A. (1982). *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. México: Trillas.
- Moreno Moreno, P. (2010). *La política educativa de la globalización*. México: UPN.
- Muñoz Polit, M. (2009). *Emociones, sentimientos y necesidades. Una aproximación humanista*. México: IHPG.
- Nussbaum, M. (2012). *El cultivo de la humanidad. Una defensa clásica de la reforma en la educación liberal*. Barcelona: Paidós.
- Osho (2006). *Vida, amor, risa. Una nueva visión de la espiritualidad*. Buenos Aires: Kier.
- Porter, L. (2007a). *La universidad de papel: ensayos sobre la educación superior en México*. México: UNAM.
- Porter, L. (2007b). La universidad imaginada. *Universidad 2030, escenarios del futuro. Revista THEOMAI*, 15, 131-144.

Porter, L. (s.f.). Lecciones a mí mismo: interpretando la educación 20 años después. Documentos, 1-35. Recuperado de: [http://www.riseu.unam.mx/documentos/acervo\\_documental/txtid0069.pdf](http://www.riseu.unam.mx/documentos/acervo_documental/txtid0069.pdf)

Proyecto Tuning (2007). Reflexiones y perspectivas de la educación superior en América Latina. Informe final. Bilbao: Universidad de Deusto.

Robine, J. M. (2005). Contacto y relación en psicoterapia. Reflexiones sobre terapiagestalt, Santiago de Chile, Cuatro Vientos.

Rogers, C. R. (2007). El proceso de convertirse en persona. Barcelona: Paidós.

Tamblyn, D. (2007). Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación. Bilbao: Desclée de Brouwer.

VigaraTauste, A. M. (1994). El chiste y la comunicación lúdica: lenguaje y praxis. Madrid: Ediciones libertarias.