

Risa, emoción y educación

Resultado de investigación finalizada

Grupo de Trabajo 26: Sociología del cuerpo y de las emociones

Anna María Fernández Poncela (UAM/X)

Resumen:

En este trabajo se trata el tema de la risa en general y su uso en concreto en el proceso de enseñanza aprendizaje, desde la reflexión teórica y también con un estudio de caso. La risa no es una emoción en sí, es más bien una reacción y expresión emocional físico-psico-social. Se trata de un fenómeno poco estudiado y menos tenido en cuenta en la vida y la educación. Hoy con los nuevos paradigmas educativos parece que puede abrirse camino como parte de las competencias para el aprendizaje y por qué no decirlo para la existencia misma.

Palabras clave: emociones, risa, educación.

1. Presentación

Hay un refrán, discutido y polémico, que creemos cada vez menos descriptivo de la realidad: “La letra con sangre entra”, en el sentido que para aprender se justificaba el castigo disciplinario, incluso el físico, entre otras cosas. Aquí preferimos jugar verbalmente con el dicho y cambiar el término que asusta y duele “sangre” por el que aligera y agrada “risa”. Deseamos también relacionar risa con educación y salud.

El objetivo de este texto es doble, por una parte una revisión general y teórica de los beneficios de la risa para la salud, la educación y la vida en general, y de otro, sus bondades en el marco del proceso de enseñanza-aprendizaje según la información y datos que existen en la literatura sobre el tema, pero y sobre todo a través de un estudio de caso con la aplicación de encuestas y grupos de enfoque sobre el tema a la juventud universitaria de la Universidad Autónoma Metropolitana/Xochimilco, México DF.

La risa no es una emoción como tal sino más bien una expresión emocional pero y también producto del pensamiento en ocasiones, en todo caso parte del proceso sensación-percepción---emoción---expresión-acción.

2. Las emociones, el humor y la risa

“*Las emociones* son básicamente –si tuviésemos que elegir una definición- procesos físicos y mentales, neurofisiológicos y bioquímicos, psicológicos y culturales, básicos y complejos. Sentimientos breves de aparición abrupta y con manifestaciones físicas, tales como, rubor, palpitaciones, temblor, palidez (Marina, 2006). Duran poco tiempo (Filliozat, 2007). Se acompañan con agitación física a través del sistema nervioso central. Mueven, dan o quitan ánimo (Figueroa, 2010). *Los sentimientos* son las emociones culturalmente codificadas, personalmente nombradas y que duran en el tiempo. Secuelas profundas de placer o dolor que dejan las emociones en la mente y todo el organismo. Hay quien

considera que “La emoción y las reacciones emocionales están alineadas con el cuerpo, los sentimientos con la mente” (Damasio, 2006:14). Las primeras con necesidades fisiológicas y los segundos con psicológicas y de trascendencia (Maslow, 1982; Muñoz Polit, 2009). En todo caso parece importante distinguir emoción y sentimiento –aunque es algo poco claro en algunos autores/as y también puede llegar a resultar polémico y estéril-. Aquí lo hacemos en el sentido que la primera es la reacción emocional breve, relacionada con la conciencia inmediata, la expresión primera espontánea, intensa e instantánea bañada de corporeidad, y el segundo dura más tiempo, puede resultar aparentemente menos intenso, llega del cuerpo por la emoción o de la mente con una idea, lo cognitivo, y es cuando ya permanece con nosotros el suficiente tiempo como para sentirlo y nombrarlo a la vez, esto es, se interpreta. Puede ser un sentimiento temporal o un sentimiento de fondo cuando se instala y permanece cierto tiempo en nuestras vidas. El sentimiento requiere además de la parte corporal, emocional y perceptiva, de experiencias vividas o imaginadas o introyectadas, en su caso, así como del contexto socio-cultural-espacio-temporal. Ambos, emociones y sentimientos asociados “desempeñan un papel esencial en el comportamiento social y, por extensión, en el comportamiento ético” (Damasio, 2006:170). Además “los sentimientos son necesarios porque son la expresión a nivel mental de las emociones y de lo que subyace bajo éstas” (Damasio, 2006:172). En el mismo sentido: “Emociones y sentimientos mantienen estrechas relaciones. Las emociones son biológicas, pulsionales. Los sentimientos son elaboraciones llamadas secundarias porque se las somete a un proceso de mentalización” (Filliozat, 2007:32)” (Fernández Poncela 2011)

Por su parte se considera que el humor una forma de percibir que relativiza la existencia, está en la mente y se traspa al mundo emocional como estado de ánimo. En concreto es la capacidad de percibir algo desde determinado punto de vista como “gracioso” (Berger 1999).

En cuanto a la risa la definición más común se basa en la metáfora bergsoniana en la cual se la define como espuma de una ola desparramándose en la orilla de la playa. La risa, puede ir de la sonrisa a la carcajada, se trata de una expresión, es un acto, que se deriva de la percepción de algo considerado cómico, que surge o que se crea, se vierte o dirige hacia un objeto, lo cómico. Por otra parte, el ser humano bien pudiera ser descrito como “animal que ríe” o “animal que hacer reír” (Bergson 2008).

Se trata básicamente y en definitiva de un proceso fisiológico que combina contracciones musculares y distensiones del diafragma y contracciones de la laringe y la epiglotis. Un proceso reflejo controlado del cerebro, concretamente el tálamo y el hipotálamo, la zona más antigua que también controla las emociones, y que es distinta de la cognoscitiva. En resumen “La descripción de la risa como fenómeno muscular es sencilla. Se compone de contracciones espasmódicas de los pequeños y grandes músculos cigomáticos (faciales) y de bruscas distensiones del diafragma, acompañadas de contracciones de la laringe y la epiglotis. La risa sólo difiere de la sonrisa en que esta última no interfiera la respiración” (Holland cit. Berger 1999:88). Una definición algo más compleja y desde el psicoanálisis apunta a que “...la risa surge cuando cierta magnitud de energía psíquica, dedicada anteriormente al revestimiento de determinados caminos psíquicos, llega a hacerse inutilizable y puede, por tanto, experimentar una libre descarga...la energía de revestimiento, dedicada a la retención, ha devenido a causa del establecimiento de la representación prohibida, logrando por medio de la percepción auditiva, repentinamente superflua, quedando removida y dispuesta a descargarse en la risa” (Freud 2008:146,8).

Eso sí, reiterar la risa no es una emoción en sí misma, si bien el provocarla y mantenerla nos puede hacer sentir risueños/as contentas/os e incluso empezar a sentir alegría. Pero si estamos alegres no siempre reímos si bien puede ser un momento propicio para hacerlo. En este sentido dejar claro que no es expresión de alegría más bien se trata de expresión fisiológica de una reacción emocional, que puede ser desde sentir miedo, estar nervisos/as o también el oír un chiste gracioso o ver que alguien se caiga de manera cómica.

3. Los beneficios del humor y de la risa en la salud y la vida

A continuación presentamos los beneficios de la risa para la vida en general y en el cuerpo en particular:

- “-Reduce nivel cortisol en sangre y aumenta inmunología, eleva umbral tolerancia dolor, incrementa ritmo cardiaco, masajea órganos internos.
- Relajación sistema nervioso parasimpático, disminuye contracción músculos blandos, se reduce tensión y estrés.
- El aflojamiento muscular produce mayor salivación, secreción lagrimal, micción incontrolada (mearse de risa).
- La actividad reducida del sistema nervioso simpático relaja la rigidez corporal, pérdida postura erecta (revolcarse de risa).
- Se favorecen procesos de digestión y eliminación, se normaliza la presión sanguínea, se dilatan alvéolos pulmonares tres veces más que la respiración normal, se triplica la cantidad aire bombeada por pulmones.
- Se secretan ciertas endorfinas que son drogas naturales que producen euforia y tienen efectos tranquilizantes y analgésicos. Con lo cual hay sensación de bienestar y satisfacción. Se elimina la angustia y la ansiedad, aumenta la autoestima, aligera el espíritu, estimula la imaginación, aclara la percepción (de uno mismo y del entorno). Disminuyen preocupaciones y miedos y las enfermedades psicosomáticas que provienen de dichas emociones (García, 2002)” (Fernández Poncela 2012a: 55)

Y ahora listamos los beneficios de la risa para la salud emocional y mental de manera especial y concreta:

- “-Contribuye a estar aquí y ahora, en el presente.
- Mejora la objetividad a la hora de plantear problemas.
- Evita o acota los pensamientos negativos.
- Proporciona fortaleza para enfrentar los contratiempos o fracasos.
- Permite alejarse de las preocupaciones.
- Aleja la timidez.
- Atenúa el miedo, combate las fobias.
- Ayuda a la aceptación, la confianza, la auto comprensión y la comprensión de los otros.
- Ayuda a expresar emociones.
- Fortalece lazos afectivos.
- Alivia el sufrimiento.
- Descarga las tensiones, libera impulsos eléctricos negativos.
- Disminuye la tristeza, la depresión y la ansiedad y el estrés.
- También se dice que puede liberar enojo, cólera e ira.¹
- Aumenta la autoestima y hace más creativas a las personas.
- ayuda al transformar pautas mentales y dinámicas de pensamiento.
- Cambios de reacciones y actitudes.
- Potencia y agudiza la creatividad y la imaginación.
- Proporciona ilusión, humor, gozo, ver la vida más positivamente.
- Mejora motivación y compromiso.

¹ Con el enojo el cerebro produce adrenalina y cortisol, y al reír, se segregan catecolaminas y endorfinas, todo lo contrario.

-Hace que la gente a tu lado se sienta mejor y se ría más y a todo mundo le gusta estar con alguien divertido... (Ruiz *et al.*, 2005; Villa, 2009; Instituto Geloterapeutico de México, 2010; Galarza, 2010)” (Fernández Poncela 2012b:56).

Tras esta breve revisión de la risa y sus efectos en general benéficos para la vida y la salud vamos a pasar a la reflexión más focalizada y algo más amplia y profunda en las contribuciones de la risa en la educación, sus beneficios y también algunas de sus contraindicaciones.

4.El humor y la risa como competencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje y el nuevo paradigma educativo del siglo XXI

En la actualidad es lugar común en el medio educativo hablar de los nuevos paradigmas emergentes o del paradigma del siglo XXI. Se trata del conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes básicas con objeto del desarrollo personal y la cohesión social. Para esto, se considera a la educación pieza clave en cuanto a parte formadora de la capacidad de las y los estudiantes en la resolución de problemas y tareas determinadas, en especial en el mundo global actual ante la necesidad de adaptación a la complejidad social y la incertidumbre en general, se precisa saber desarrollar recursos, valores, conocimientos, habilidades y estrategias (Comisión Europea 2004). Estamos en el umbral de un nuevo periodo histórico y en la visagra-frontera de un nuevo paradigma educativo en el cual se predica el tránsito de los saberes a las competencias y es que “Las demandas del subsistema productivo de la sociedad parecen estar centradas en la necesidad de desarrollar competencias para la resolución de problemas, la capacidad de protagonismo, de ser creativo, de trabajar en equipo. Ha variado el concepto de “inteligente”, que hoy incluye las tradicionales capacidades cognitivas, pero también otras como emociones, creatividad, intuiciones, imaginación” (Aguerrondo 1999:7). En el siglo XXI se considera que el sujeto es protagonista y construye el aprendizaje, un aprendizaje de todo y para todo y que va a durar toda la vida (Aguerrondo 1999; Longewoth 2005).

Pero también se señala que el nuevo aprendizaje ha de ser divertido y atractivo, considerando las emociones de manera especial, toda vez que las competencias y desarrollos psicológicos de las maestras y maestros para motivar al alumnado. Las emociones y el humor, la creatividad y la risa entran como parte del nuevo paradigma educativo, en un momento histórico en donde todo cambia de manera vertiginosa y todo ha de estar renovándose de manera permanente y constante, en el cual se precisa más que nunca de destrezas y saberes que hagan creativo a las alumnas y alumnos, por ello se propugna una educación flexible, cooperativa, masiva, abierta, a distancia, permanente, dinámica y actualizada. La educación tradicional es obsoleta (Bauman 2007). Por otra parte, sería ideal el combinar las competencias educativas con una suerte de educación más humanista máxime en esta era tan tecnológica que nos ha tocado vivir, una suerte de enseñanza-aprendizaje centrado en la persona y como parte de su crecimiento o desarrollo humano general (Rogers 2007).

Hoy por hoy la asociación e interrelación, por no decir complementación entre nuevas tecnologías de la información y la comunicación, humanismo en la educación y humor para la vida, la salud y también la educación parecen una tríada concatenada que parece razonable y emocionalmente oportuna, y satisfactoria en el camino de la nueva educación, los paradigmas que se están desarrollando y los que aparecen en el horizonte del futuro posible. Todo un reto pero y también una oportunidad de acercarnos a una nueva frontera del desarrollo humano, no sólo tecnológico y científico, sino incluso de la mente y las formas de aprehender el mundo y ver la existencia misma.

Para el trabajo en grupos, y la educación se hace en grupos, hay también una serie de consejos que parece correcto tener en cuenta y enumeramos a continuación:

- “1. Genera un ambiente positivo y constructivo.
2. Evita conductas agresivas y hostiles.
3. Sirve de apoyo y confianza.
4. Crea interés y fomenta la buena disposición.
5. Facilita la relación e interacción.
6. Reduce las defensas y los miedos.
7. Ayuda a afrontar las situaciones de desánimo.
8. Concede importancia a la espontaneidad.
9. Desdramatiza situaciones conflictivas.
10. Ayuda a dominar situaciones pedagógicamente críticas.
11. Ayuda a aceptar riesgos.
12. Resta importancia a los fracasos.
13. Genera una actitud de tolerancia.
14. Consigue que el grupo se divierta.
15. Aumenta la cohesión entre los miembros del grupo.
16. Lubrica los canales de comunicación.
17. Genera un estilo propio y peculiar.
18. Aumentan las oportunidades de pasarlo bien.
19. Confía en el acuerdo del grupo.
20. Manifiesta interés por los otros.
21. Demuestra la cercanía con los otros.
22. Testimonia naturalidad en la relación.
23. Provoca la pertenencia al grupo.
24. Posibilita un clima cálido y cercano.
25. Favorece una actitud permisiva.
26. Ayuda a descargar la tensión.
27. Ofrece seguridad para afrontar dificultades.
28. Sirve de estímulo frente a la monotonía.
29. Potencia la necesidad de aprender.
30. Motiva los miembros del grupo.
31. Ayuda a escuchar y entender a los otros.
32. Genera un entorno de tranquilidad.
33. Posibilita la discusión desde la aceptación.
34. Ayudar a creer en el grupo como fuente de crecimiento.
35. Facilita los procesos de enseñanza-aprendizaje.
36. Estrecha la relación entre educador/educando.
37. Motiva a saber más.
38. Enseña a reírse de uno mismo.
39. Ayuda a encontrar nuevas e imaginativas soluciones.
40. Reduce las situaciones de tirantez.
41. Conduce a la paciencia.
42. Enseña a “perder con deportividad”.
43. Proporciona sentimientos de alegría y encanto.
44. Conduce hacia la creatividad.
45. Ayuda a distanciarse de los acontecimientos.
46. Comparte la simpatía y la risa.
47. Fomenta la actitud positiva ante la tarea.
48. Genera momentos de encuentro y diálogo.

49. Ayuda al consenso del grupo.

50. Encuentra motivos serios para reírse” (Fernández Solís 2008:85-6).

Muchas son las bondades del uso del humor y la risa en la educación, la pregunta y respuesta básicas sobre el asunto las anotamos a continuación “¿Para qué utilizar el humor en el aprendizaje? Básicamente por varias razones como nos ilustra Tamblyn (2007). En primer lugar porque es fácil y todo mundo se le da bien, porque reduce el estrés, ansiedad o las amenazas y acerca a las personas. Pero hay más, el humor emplea para comunicarse la relevancia y la memoria visual, cuestiones importantes para recordar la información, lo mismo que las emociones, las cuales colaboran en aprender más rápidamente los datos, recordar mejor los contenidos, hacen que la información parezca real en el sentido que creemos lo que sentimos, ayudan a tomar mejores decisiones. Otra cuestión es que proporciona un descanso al cerebro que le facilita la creación de sentido y el focalizar la atención, entre otras cosas. El humor y la risa en la educación motiva la inclusión y participación, la amistad y el sentimiento de compañerismo, la distensión y diversión en general, proporciona creatividad. En fin, gracias a la risa el aprender parece más agradable toda vez que la salud se favorece. Tanto para el alumnado como para la planta docente la risa en el proceso enseñanza aprendizaje proporciona sensación de bienestar físico, estimulación de la atención y la disposición, se despierta el interés, se comunica más eficazmente, además de constituir una suerte de recompensa emocional en general. En los contextos lúdico-emotivos, consideramos, es donde las sensaciones y emociones agradables abren la mente y el organismo flexibilizándose y adaptándose al contexto con una mayor relación de confianza y con un ambiente relajado y placentero. Los beneficios son como decimos, fisiológicos, psicológicos y sociales, y para el caso que nos ocupa interesa, pedagógicos y educativos” (Fernández Poncela 2012a:57)

Pero hay más, y proseguimos con interrogantes, ¿no hay nada negativo en el asunto?, en el sentido de que el humor pueda ser contraproducente o hiriente. “Por supuesto, ha de tenerse en cuenta que también existe el humor negativo para llamarlo de alguna manera, igual que los chistes tendenciosos y ofensivos que estudiara Freud (2008). En la escuela tiene lugar el *bullying* como fenómeno social agresivo y destructivo con efectos nocivos para la salud mental y en su caso física también. De igual forma no hay que usar burlas o evidenciar errores de manera satírica, por ejemplo. En fin, el humor también puede ser negativo y contraproducente como varios autores señalan (Ziv cit. Ashkenazy, 2000; Alemany y Cabestrero, 2008; Fernández Solís, 2008)” (Fernández Poncela 2012a:58-9).

5.El humor y la risa: un estudio de caso la UAM/X

Finalmente algunas conclusiones de una investigación aplicada en otoño del año 2010 en la Universidad Autónoma Metropolitana, Platel Xochimilco en el Distrito Federal (México) a alumnos/as de diferentes edades, carreras y sexos, sobre la risa en general y de manera particular su percepción sobre el uso de la misma en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Se trató de una encuesta representativa, con base al universo estudiantil se calculó un tamaño de muestra de 504 personas, una confiabilidad de 95% y un margen de error 4.5%. En cuanto a las cuotas, éstas se establecieron sobre la base de respetar la proporción existente en el universo de la población –las y los alumnos de licenciatura de este centro público de educación superior-, y así se distribuyeron porcentajes según sexo, carrera y división. En cuanto a la edad va de los 18 a los 29 años, cuyo promedio es 23 años de edad. Respecto al lugar de nacimiento y de residencia, para la mayor parte de las y los encuestados, y en ambos casos, es el DF, en segundo lugar a bastante distancia el Estado de México.

Parece oportuno e importante aclarar también que si bien la encuesta es un ejercicio estadístico y cuantitativo, para el caso que nos ocupa muchas de sus preguntas fueron abiertas, o sea cualitativas, en el sentido de externar una palabra o frase, incluso una explicación y relato sobre el tema, es por ello que a veces se obtuvieron datos cuantitativos importantes de algunas cuestiones, y en otras ocasiones se trató de información y testimonios explicativos que marcan tendencias y muy especialmente permiten emitir libremente opiniones, sensaciones, sentimientos y experiencias. Las respuestas cualitativas se cerraron con posterioridad a efectos del análisis presentado, es por ello que se respetaron las diferentes expresiones y se reagruparon según campos semánticos con objeto de presentar, como decimos, algunas tendencias de las perspectivas y opiniones, valoraciones y sentimientos que alumnos y alumnas expusieron a lo largo de este ejercicio.

Para este trabajo se seleccionaron algunos interrogante y sus respectivas respuestas, relacionadas todas ellas con el tema que aquí nos ocupa, la risa, la emoción y la educación.

Una frase incompleta apuntaba “Cuando yo me río yo me siento”, y la respuesta más significativa fue “feliz” en primer lugar y “bien” en segundo.

Quando yo me río yo me siento

	Hombres		Mujeres		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Feliz	81	36.49	120	42.55	201	39.88
Bien, a gusto, excelente (completo, confiado, en confianza, en las nubes, enamorado, genial, inspirado, maravilloso, satisfacción, super, todo, valor, vivo)	61	27.48	91	32.27	152	30.16
Contento, alegre, divertido (eufórico, sonriente, gracioso, cotorro, chistoso)	51	22.97	48	17.02	99	19.64
Desestresado (libre, relajado, sano, aliviado, confortable, desahogado, en paz, energizado, flotando, renovado)	24	10.81	15	5.32	39	7.74
Loco, tonto, estúpido, desastroso, burlarme	2	0.90	4	1.42	6	1.19
No contestó	2	0.90	0	0.00	2	0.40
Agresivo, estresado, nervioso	1	0.45	3	1.06	4	0.79
Triste	0	0.00	1	0.35	1	0.20
TOTAL	222	44	282	56	504	100

A otra pregunta de este mismo ejercicio, o mejor dicho frase a completar “La risa me sirve para”, la respuesta mayoritaria fue “desestresarme” o “relajarme” o vocablos similares y en el mismo sentido.

La risa me sirve para

	Hombre		Mujer		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%

Desestresarme, relajarme, desahogarme, liberarme (aliviar, bien, bienestar, calmarme, curarme, descansar, ejercicio, jugar, no desesperarme, paz, reducir tensiones, salud, sanación, tranquilizarme)	97	54.80	161	64.66	258	60.56
Alegrarme, divertirme, (ánimo, consentirme, desaburrirme, disfrutar, distraerme, encontentarme, vivir, humor)	36	20.34	23	9.24	59	13.85
Expresarme (reflejar mi estado, transmitir emociones, gritar, ser sincero, sentimiento, emociones, amor)	15	8.47	31	12.45	46	10.80
Feliz	9	5.08	10	4.02	19	4.46
Compartir, comunicarme, convivir, confianza socializar	5	2.82	7	2.81	12	2.82
Todo	6	3.39	4	1.61	10	2.35
Concentrarme, despejarme, pensar, mejorar	1	0.56	8	3.21	9	2.11
Olvidar, pasar el rato	4	2.26	2	0.80	6	1.41
Nada, no sé	3	1.69	1	0.40	4	0.94
Otro	27	15.25	20	8.03	47	11.03
No contestó	18	10.17	13	5.22	31	7.28
Burlarme	1	0.56	2	0.80	3	0.70
TOTAL	222	52.11	282	55.95	504	118.3099

Otra oración “Cuando yo me río la emoción es”, y de nuevo “felicidad” y a continuación “alegría”.

Cuando yo me río la emoción es de

	Hombres		Mujeres		TOTAL	
	No.	%	No.	%	No.	%
Felicidad	60	27.03%	99	35.11%	159	31.55%
Alegría (euforia, motivación, júbilo, contento, entusiasmo, diversión, brincar, positivismo, vivir)	67	30.18%	88	31.21%	155	30.75%
Otras	45	20.27%	26	9%	71	14.09%
Bienestar, gusto, alivio, placer, libertad	16	7.21%	29	10.28%	45	8.93%
Estabilidad, paz, relajación	8	3.60%	13	4.61%	21	4.17%
No contestó	9	4.05%	10	3.55%	19	3.77%
Satisfacción, saciedad, grandeza	5	2.25%	10	3.55%	15	2.98%
Confianza, sociabilidad, seguridad, gratitud, creatividad	5	2.25%	3	1.06%	8	1.59%

Sorpresa, nervios , locura	4	1.80%	3	1.06%	7	1.39%
Sarcasmo, burla	2	0.90%	1	0%	3	0.60%
Seriedad	1	0.45%	0	0%	1	0.20%
Total	222	41.14	282	55.95	504	100.00%

Y ya se preguntó sobre la risa y su empleo y consecuencias prácticas dentro del proceso de enseñanza aprendizaje.

En clase el humor y la risa son positivos y benéficos para mi aprendizaje

	Hombre		Mujer		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Si	190	85.59	158	56.03	348	69.05
No	32	14.41	35	12.41	67	13.29
No contestó	0	0	89	31.56	89	17.66
Total	222	44.05	282	55.95	504	100

Aunque también se apuntaron las cuestiones negativas en el sentido de utilizar un tipo de humor violento en el aula, como el caso de las burlas.

Experiencia de humor negativo

Respuesta	Mujeres		Hombres		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
No contestó	98	34.75	80	36.04	178	35.32
Burlas	40	14.18	52	23.42	92	18.25
No hay experiencias	42	14.89	11	4.95	53	10.52
Otros	23	8.16	8	3.60	31	6.15
Burlas por parte de maestros hacia alumnos	18	6.38	12	5.41	30	5.95
No recuerda	13	4.61	10	4.50	23	4.56
Cuando se cae una persona	14	4.96	7	3.15	21	4.17
Reír en exposiciones	5	1.77	3	1.35	8	1.59
Chiste machista	2	0.71	4	1.80	6	1.19
Conversaciones graciosas	3	1.06	3	1.35	6	1.19
Humor negro	2	0.71	4	1.80	6	1.19
Chiste malo	3	1.06	2	0.90	5	0.99
Un chiste malo	3	1.06	1	0.45	4	0.79
Albures	1	0.35	3	1.35	4	0.79
Sarcasmo	3	1.06	1	0.45	4	0.79
Desgracia ajena	1	0.35	3	1.35	4	0.79
Chistes en clase	1	0.35	3	1.35	4	0.79
Desconcentración	5	1.77	3	1.35	8	1.59

Bromas pesadas	0	0.00	3	1.35	3	0.60
Burlas hacia los homosexuales	0	0.00	2	0.90	2	0.40
Parecidos entre personas	1	0.35	1	0.45	2	0.40
Cuando los profesores cuentan chistes	1	0.35	1	0.45	2	0.40
Reír en clase	2	0.71	4	1.80	6	1.19
Cuando te sacan del salón	1	0.35	1	0.45	2	0.40
Total	282	55.95	222	44.05	504	100

Hasta aquí los datos e información de esta encuesta universitaria que nos invita a la introspección y la reflexión, y por supuesto a utilizar la risa en el proceso de enseñanza aprendizaje de una forma positiva y evitando sus efectos contraproducentes.

6.Finalización

“Se dice que “Cada vez reímos menos y eso no tiene ninguna gracia. En una sola generación hemos pasado de reír 30 minutos de media al día en 1939 a sólo un minuto en 2006 ¿A qué dan ganas de llorar?” (Lara, 2009:1). Por otra parte, “La enseñanza debe ser divertida, no aburrida” (Benítez, 2003:3)” (Fernández Poncela 2012a:67).

Concluimos aquí como finaliza la presentación del estudio de caso al que estamos aludiendo en estas páginas: “Concluimos aquí desde la convicción que los cursos y clases con sentido del humor y en los cuales se ríe se perciben más cortas y las tareas menos monótonas, al parecer el aprendizaje es más estable y duradero, se presta más atención, se retiene más la información, se expande la imaginación, toda vez que se liman asperezas o se suavizan conflictos, y se comunica mejor. “Por ello se sugiere un ambiente de aprendizaje divertido, cordial y colaborativo, como una plataforma de un estado mental adecuado para el superaprendizaje” (*Superaprendiendo.blogspot.com*, 28/10/2010). En fin, las personas viviríamos más alegres y felices, y aunque esto no es el objetivo de la educación y el proceso enseñanza aprendizaje, entre otras cosas podría llegar a serlo” (Fernández Poncela 2012a:68).

7.Bibliografía

Aguerrondo, Inés 1999 “El Nuevo Paradigma de la Educación para el siglo XXI” en Organización de Estados Iberoamericanos <http://www.oei.es/administracion/aguerrondo.htm>

Bauman, Zygmunt 2007 *Los retos de la educación en la modernidad líquida*. Barcelona: Gedisa.

Berger, Peter 1999 *La risa redentora. La dimensión cómica de la experiencia humana*. Barcelona:Kairós.

Bergson, Henri 2008 *La risa. Ensayo sobre la significación de lo cómico*. Madrid:Alianza Editorial.

Comisión Europea 2004 Puesta en práctica del programa de trabajo Educación y formación 2010. “Competencias clave para un aprendizaje a lo largo de la vida. Un marco de referencia europeo” Grupo de trabajo B, documento. Comisión Europea. Dirección General de Educación y Cultura.

Fernández Poncela, Anna María 2011 “Antropología de las emociones y teoría de los sentimientos” en *Versión Media*, n°1, julio, UAM, México, en www.version.xoc.uam.mx (Consulta realizada 12 de diciembre de 2012).

-2012a “Riéndose aprende la gente. Humor, salud y enseñanza aprendizaje” en *Revista Iberoamericana de Educación Superior (RIES)*, vol 3, n°8, en <http://ries.universia.net/index.php/issue/current>

-2012b “Humor, risa y vida. Sensaciones, percepciones y opiniones sobre el tema” en *Diálogos sobre Educación*, n°4, enero-junio, Universidad de Guadalajara, en <http://www.revistadiálogos.cucsh.udg.mx>

Freud, Sigmund 2008 *El chiste y su relación con los inconsciente*. Madrid: Alianza editorial.

Longworth, Norman 2005 *El aprendizaje a lo largo de la vida práctica. Transformar la educación del siglo XXI*. Barcelona: Paidós.

Rogers, Carl 2007 *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona: Paidós.

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