

- Henry, B., Caspi, A., Moffit, T. E., y Silva, P. A. (1994). Temperamental and familial predictors of violent and non violent vriminal convictions: age 3 to 18. *Developmental Psychology*, 32, 614-623.
- Lewin, K. (1942). Time perspective and morale. *Society for the Psychological Study of Social Issues*, 2,48-70.
- Seligman, M. (2005). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Sonuga-Barke, E.J., Taylor, E., Sembi, S., y Smith, J. (1992). Hyperactivity and delay aversion: The Effect of Delay on Choice. *J Child Psychol Psychiatry*, 33, 38-49.
- Stevens, J. (2014) Evolutionary pressures on primate intertemporal choice. *Proceedings of the Royal Society B*, 281, 40-51
- Vázquez, C. (2006). La psicología positiva en perspectiva. *Revista papeles del psicólogo*, 27,1-2
- Poseck, V. (2006). La psicología positiva, una nueva forma de entender la psicología. *Revista papeles del psicólogo*, 27,3-8
- Young, J. et al (2013). *Terapia de Esquemas*. Bilbao. Desclee de Brower.
- Zaleski, Z. (Ed.). (1994). *Psychology of future orientation*. University of Lublin.

El humor prosocial en la gestión de emociones positivas

The Role of Prosocial Humour in the Management of Positive Emotions

Jesús Damián Fernández Solís

Doctor en Pedagogía

Resumen

El presente artículo muestra como el humor positivo es un elemento clave en la gestión de emociones facilitadoras en la tarea educativa. A tal fin se examina el concepto de humor positivo, sus variables, funciones y dimensiones. De igual forma se ponen de manifiesto algunas claves en aras de plantear una Pedagogía del humor haciendo hincapié tanto en el perfil humorístico del educador, su importancia en el equipo de educadores así como en su dimensión de recurso didáctico y facilitador para un aprendizaje eficaz desde una franca amistad pedagógica.

Palabras clave: Humor positivo, gestión de emociones, recurso didáctico, aprendizaje eficaz.

Abstract

This article shows how the positive mood is a key element in managing emotions in facilitating the educational task. To this end the concept of positive mood, variables, functions and dimensions is examined. Likewise will reveal some clues in order to raise a Pedagogy of humor emphasizing both humorous profile educator, his importance in the team of educators as well as in its dimension of teaching resource and facilitator for effective learning from a pedagogical frank friendship

Keywords: Positive Humor; managing emotions, learning resource, effective learning.

1. EL CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

La definición del constructo *inteligencia emocional* ha sido, desde hace más de tres décadas, motivo de investigadores y numerosos estudios entre los cuales hemos de destacar los de Salovey y Mayer (1990). Según estos autores, la inteligencia emocional consistía en la habilidad de manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios. Después de distintas reformulaciones los citados autores Mayer, Salovey y Caruso (2000) conciben la inteligencia emocional como un modelo de cuatro aspectos interrelacionados: 1) Percepción emocional: las emociones son percibidas y expresadas. 2) Integración emocional: Las emociones sentidas entran en el sistema cognitivo como señales que influyen la cognición. 3) Comprensión emocional: Señales emocionales en relaciones interpersonales son comprendidas, lo cual tiene implicaciones para la misma relación; se consideran las implicaciones de las emociones, desde el sentimiento a su significado; esto significa comprender y razonar sobre las emociones. 4) Regulación emocional: Los pensamientos promueven el crecimiento emocional, intelectual y personal. El enfoque de Goleman (1996) probablemente sea el que se haya difundido más. Considera que la *inteligencia emocional* es:

- 1. Conocer las propias emociones:** Se refiere a tener consciencia de uno mismo, reconocer el sentimiento mientras está ocurriendo. La habilidad de advertir los auténticos sentimientos, poder simbolizarlos y nombrarlos correctamente, es un factor clave de la Inteligencia Emocional.
- 2. Manejar las emociones:** El manejo de los propios sentimientos y su adecuada expresión son una habilidad que se sigue de la anterior. Evitar los extremos del descontrol y él inunde emocional por un lado y, de la represión e inhibición por el otro, capacita para enfrentar mejor la frustración y los reveses de la vida.
- 3. La motivación intrínseca:** Esta capacidad de la Inteligencia Emocional consiste en lograr el autodominio emocional y la automotivación en metas de largo plazo. Esto permite enfrentar las tareas con un nivel de fluidez emocional, armonía y ausencia de ansiedad; y facilita una mayor eficacia en el desempeño. Cuando las personas están provistas de una motivación intrínseca y disfrutan de lo que hacen, su productividad aumenta a la vez que pueden establecer contactos interpersonales saludables.
- 4. Reconocer las emociones en los demás:** La empatía o capacidad de conectarse con las necesidades y sentimientos de los otros, es una habilidad fundamental en las personas. Quienes logran desarrollar esta habilidad tienen enormes ventajas para desempeñarse con éxito en la vida personal; como en lo profesional, ya que tenderán a establecer contactos personales de colaboración y mutuo entendimiento.
- 5. Manejar las relaciones:** La competencia social, la eficacia interpersonal, el buen manejo de las comunicaciones, son habilidades que posibilitan el liderazgo, el manejo de grupos y la popularidad. Tener aptitudes en las relaciones interpersonales es el último aspecto de la Inteligencia Emocional.

2. EDUCACIÓN Y COMPETENCIA EMOCIONAL

Los estudiantes y profesionales que se dedican a tarea educativa han de saber que la finalidad de la educación es el pleno desarrollo de la personalidad integral del individuo. En este desarrollo pueden diferenciarse al menos dos aspectos: el desarrollo cognitivo y el desarrollo emocional. El rol tradicional del profesor, centrado en la transmisión de conocimientos, está cambiando. La dimensión de apoyo emocional del profesorado en el proceso de aprendizaje pasa a ser esencial, según refiere Bisquerra (2003). En el siglo XXI probablemente se pase de rol tradicional del profesor instructor centrado en la materia a un educador que orienta el aprendizaje del estudiante, al cual presta apoyo emocional.

La educación es un proceso caracterizado por la relación interpersonal. Toda relación interpersonal está impregnada por fenómenos emocionales, de donde se pueden derivar efectos sobre el estrés o la depresión. Por extensión, el profesorado debería contribuir al desarrollo emocional de los estudiantes. Esto nos lleva a la educación emocional. Bisquerra 2003(29-31)concibe la educación emocional como un *proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.* de los demás.

Los objetivos generales de la educación emocional pueden resumirse en los siguientes términos: adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones; identificar las emociones de los demás; desarrollar la habilidad para regular las propias emociones; prevenir los efectos nocivos de las

emociones negativas; desarrollar la habilidad para generar emociones positivas; desarrollar la habilidad de automotivarse; adoptar una actitud positiva ante la vida; aprender a fluir, etc.

3. EL HUMOR CLAVE EN LAS EMOCIONES POSITIVAS Y EN EL BIENESTAR EMOCIONAL

Es evidente que cuando hablamos de que el humor repercute positivamente en el bienestar emocional y por ende en las emociones positivas, nos referimos al humor prosocial o humor positivo frente a otros tipos de humor "negro" o destructivo caracterizado por ser cínico, hostil y/o autodespreciativo (Fernández y Limón, 2012, p. 54-55).

Para Martin (2008, p. 479) el humor como mecanismo de regulación de emociones tiene su influencia a corto plazo al conseguir los siguientes objetivos: Aumentar los sentimientos positivos, de alegría y bienestar. Aumentar la capacidad de percepción y de mayor control. Reducir los sentimientos negativos (como ira, depresión o ansiedad). Ayudar a mitigar las emociones negativas. Por otra parte el humor como mecanismo de regulación de emociones a largo plazo repercute tanto en fortalecer de autoestima y bienestar emocional como en mejorar relaciones interpersonales y más satisfactorias.

Para Garanto(1983), las emociones positivas tienen unos efectos saludables que generan vitalidad, optimismo, fortalezas que nos generan satisfacción y bienestar. Por otra parte García (2006, p. 37) refiere que el optimismo es una decisión inteligente que nos permite situarnos ante los problemas en su justa medida, manteniendo la esperanza y la alegría de vivir y un control sobre la situación. El optimismo vitalista nos permite restablecer las emociones positivas en aras de un bienestar emocional.

A continuación pasaremos a examinar el concepto de humor positivo; sus variables funciones y dimensiones para terminar aportando algunas claves

4. CONCEPTUALIZACIÓN DEL HUMOR

En base a los trabajos recogidos Martin (2000) y que sintetiza Jáuregui (2008, p. 55-58) podemos afirmar que la risa y, por ende, el humor:

- Es una emoción positiva, caracterizada por una sensación placentera, subjetiva y por una serie de expresiones faciales, corporales y vocales fácilmente identificables.
- Es una emoción innata y universal de en la especie humana.
- Tiene un carácter eminente social. De hecho la risa es poco frecuente cuando estamos solos a no ser que se trate de una lectura divertida o visionar una comedia, la risa requiere de la interacción entre los sujetos. Por ello, solemos poner de relieve el carácter contagioso de la risa.
- La risa tiene como objeto a otra persona, o a un grupo de personas. De hecho reír es muy agradable y a todos nos gusta reírnos de los demás, pero a nadie le gusta que se rían de uno.

Este hecho es sustancial y pieza clave de nuestro trabajo educativo. Hay muchos tipos de humor pero del que hablaremos en el artículo es el que denominamos *humor positivo*:

El *humor positivo* es todo aquello que puede provocar la risa y el sentimiento que subyace. No nos referimos sólo a la risa externa sino, también, aquella que queda instalada en el interior de la persona. El *humor positivo* se caracteriza por ser un humor inofensivo, no dañino, no insultante, no

obsceno. En definitiva, es un humor compartido que nos hace crecer y madurar como personas. Nos podemos reír del otro, claro está, pero siempre con el consentimiento y la complicidad de la otra persona. Quizás los términos más alejados del humor positivo los encontramos en la mofa, la burla, la sátira o el sarcasmo que tratan de lesionar, dañar o humillar a sus víctimas mediante risas

Por otra parte el *sentido del humor*, nos refiere Jáuregui (2009, p. 12), está diseñado para revelar y describir una serie de estímulos del entorno. Al activarse este sentido, nos hacer sentir una emoción positiva y gozosa acompañada de un efecto sonoro que denominamos risa. El sentido del humor no sólo nos sirve para detectar estas situaciones o estímulos hilarantes sino, también, para *crear* entornos cómicos o escenas graciosas y compartirlas.

Para la Dra. García (2006), el sentido del humor es una variable multidimensional que supone:

1. **Creatividad:** el pensamiento lateral o divergente favorece las conexiones novedosas y casuales entre las ideas, los conceptos y las cosas lo cual favorece el sentido lúdico y de juego.
2. **Apertura a la vida:** esto supone la capacidad de apreciar la diversión y el humor en el contexto, amén de disfrutar y gozar con lo que se posee aprovechando las oportunidades, contratiempos y meteduras de pata que tenemos en la vida.
3. **Distanciamiento o toma de perspectiva ante la vida:** el humor funciona como un salvavidas ante las adversidades. Los problemas y obstáculos que se presentan en la vida, vistos desde un prisma humorístico, ofrecen una herramienta muy valiosa para afrontar el estrés y fortalecer el control personal.
4. **Acercamiento entre las personas:** el humor aplicado en un contexto social ayuda a estrechar los lazos y vínculos entre las personas. Ayuda a encontrar momentos para la diversión, suavizar los conflictos, aliviar las tensiones y relajar el ambiente.

5. FUNCIONES Y DIMENSIONES DEL HUMOR EN LA EDUCACIÓN

El humor (*humor positivo*) aplicado al campo de la educación desempeña una serie de funciones de un incalculable valor pedagógico como son (Idígoras, 2002, p. 79):

1. *Función motivadora:* Con ella se consigue despertar el interés y el entusiasmo por la materia o asignatura que se esté trabajando.
2. *Función fisiológica.* La risa descarga el nerviosismo físico; alivia la tensión psicológica general; mejora el sistema cardiovascular; y potencia la energía interior (Klein, 1988).
3. *Función de camaradería y amistad:* Posibilita un clima de cordialidad y de confianza; fomenta actitudes de aceptación, tolerancia y respeto; favorece la cohesión grupal. Crea y refuerza los vínculos entre las personas.
4. *Función de distensión:* Ayuda a liberar la tensión acumulada y a desdramatizar las preocupaciones.
5. *Función de diversión:* Mediante el humor se experimentan emociones de alegría y de estar contento (Brück y Geno, 1988).
6. *Función defensiva:* El humor se utiliza para defender y desarmar a quienes son sus adversarios.

7. *Función intelectual*: La utilización del humor ayuda a desterrar los pensamientos distorsionados y las creencias irracionales. Abre nuevas vías para observar la realidad desde diferentes puntos de vista.
8. *Función creativa*: Estimula el pensamiento lateral o divergente; potencia la imaginación como elemento fundamental en la resolución de problemas; y descubre conexiones nuevas que potencian la imaginación y la originalidad.
9. *Función social*. El humor actúa como espejo de la sociedad desde una visión crítica y divertida.
10. *Función terapéutica*: El humor sirve para tratar y resolver los trastornos y/o perturbaciones emocionales desde planteamientos psicológicos (Idígoras, 2002)
11. *Función pedagógica y didáctica* (Francia y Fernández, 2009): El humor agiliza y enriquece los procesos de enseñanza y aprendizaje.

6. DIMENSIONES DEL HUMOR

El Dr. Martin (2008) resalta dos dimensiones a la hora de interactuar con el humor: el humor prosocial y el humor agresivo.

- a) *Humor prosocial*: empleado de forma correcta y adecuada puede ayudar en la interacción y en la comunicación interpersonal entre profesor-alumno y equipo docente.
- b) El humor puede ayudar a ilustrar, comentar o reforzar contenidos que se desean con el objeto de hacer más asequible y motivadores los aprendizajes y contenidos presentados. El humor, bien empleado en el campo de la educación, ayuda a generar un clima de aprendizaje en general más ameno e interesante. La información presentada de manera humorística es persuasiva, motivadora y atrayente para el aprendizaje eficaz.
- c) *Humor agresivo*: cuando abordamos el humor desde el punto de vista educativo hemos de tener cuidado en no caer en formas agresivas de humor como el sarcasmo, la ridiculización o la descalificación. Hay que tener un especial tacto en la enseñanza y salvar la tentación de emplear un tipo de humor agresivo, sarcástico o irónico ya que podemos herir y humillar a los alumnos.

7. HACIA UNA PEDAGOGÍA DEL HUMOR

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

- **El humor como recurso didáctico**: gracias al humor se generan materiales didácticos, documentos divertidos, formatos todos ellos, que persiguen difundir o reforzar los aprendizajes ofrecidos desde un lado divertido y humorístico. Encontramos en el humor un valioso aliado a la hora de diseñar y poner en funcionamiento los programas y actividades con las personas mayores.
- **La utilización del humor en los grupos**: algunos de los efectos principales que tiene el humor empleado en la vida de los grupos: los podemos sintetizar en los siguientes puntos: genera

un ambiente positivo y constructivo. Evita conductas agresivas y hostiles. Sirve de apoyo y confianza. Genera una actitud de tolerancia. Aumenta la cohesión entre los miembros del grupo. Proporciona sentimientos de alegría y encanto. Persigue la integración de todos los sujetos. Fomenta la buena disposición. Desdramatiza situaciones conflictivas. Genera momentos de encuentro y diálogo. Conduce a la paciencia. Posibilita un clima cálido y cercano.

- **Perfil humorístico del educador:** cultivar el perfil del educador alegre y festivo no es tarea fácil. Requiere trabajo y disciplina. El educador alegre y con sentido del humor es apreciado no sólo destinatarios de los proyectos en los que trabaja sino también por el resto de compañeros. El humor positivo enseña al educador a ser según Francia y Fernández (2009, p. 92):
 - Una persona cercana y disponible.
 - Una persona humilde y nada presuntuosa.
 - Una persona que sea capaz de reírse de sí misma ante los contratiempos.
 - Una persona capaz de vivir su tarea profesional en clave positiva.
 - Una persona capaz de tener una mente abierta y despierta.
 - Una persona capaz de aprender de los acontecimientos y de las personas que le rodean.
 - Una persona capaz de desdramatizar conflictos y problemas.
 - Una persona capaz de mejorar las relaciones interpersonales.
 - Una persona capaz de creer y confiar en los otros.

El sentido del humor ayuda a los profesionales de la educación a restablecer un correcto equilibrio emocional. Ayuda a evitar estados apáticos o depresivos. Ayuda a afrontar el cansancio y las situaciones de desánimo. El humor amortigua los fracasos y desdramatiza conflictos. Facilita la liberación del estrés.

8. EL HUMOR POSITIVO EN EL EQUIPO DE EDUCADORES

El humor configura el *alma* del grupo; sirve de apoyo para la confianza mutua entre los componentes; evita conductas hostiles y rivalidades entre compañeros; genera una actitud de tolerancia y de respeto; facilita la buena comunicación entre las personas; persigue la integración de todos los miembros; y fomenta la buena disposición para el encuentro, la conversación amigable y el disfrute compartido

Seguidamente, señalaremos los beneficios del humor instalado en el equipo de educadores:

- **El fortalece la motivación colectiva.**
- **El humor como elemento de cohesión y comunicación del equipo:**
 - **Aumenta las oportunidades de pasarlo bien y gozar:** quizás el día más desaprovechado es aquel en que no hemos tenido la oportunidad de compartir unas risas.
 - **Encuentra nuevas y divertidas maneras para disfrutar en grupo:** el equipo de educadores puede encontrar en los pequeños acontecimientos cotidianos anécdotas

y situaciones francamente divertidas. Un entretenido caudal de información jocosa dispuesta para ser compartida.

- **Se reducen las defensas y miedos entre los miembros:** el humor hace que bajen las defensas entre los miembros del equipo. Esto hace que estén más predispuestos a entrar en la dinámica del grupo y a participar de una forma más desenfadada, al huir de los prejuicios, con todos los miembros del equipo.
- **Se concede importancia a la espontaneidad:** la espontaneidad, la naturalidad y la franqueza entre los integrantes del equipo son posibles cuando se brinda y legitima un espacio donde cada uno se muestra tal y como es, alejado de todo formalismo recalcitrante.
- **Se enfrentan mejor los problemas:** una dosis de humor, empleada de forma pertinente y comedida, es una de las mejores recetas para afrontar situaciones difíciles o comprometidas.
- **Se piensa de una forma más productiva y creativa:** encontramos a numerosos teóricos que han investigado acerca de la estrecha relación entre humor y creatividad Koestler (1964).
- **Se amortiguan las situaciones estresantes:** es evidente que las personas, cuando bromean o se ríen entre sí de una situación potencialmente amenazadora, son capaces de cambiar las percepciones y, por ende, las emociones negativas o estresantes de la situación. Investigaciones recientes demuestran cómo el humor es un mecanismo útil para regular las emociones y afrontar las situaciones, por lo menos, a corto plazo (Martin, 2009, p. 479).
- **Aumenta la atracción y la ayuda mutua.** Desde la complicidad de la broma sana pasando por las risas compartidas, los educadores sociales pueden encontrar miles de fórmulas en donde el humor sirve de unión, atracción y convivencia entre los componentes del equipo.

En lo referente a la comunicación, podemos señalar cómo el humor puede afectar a la relación interpersonal e influir sobre los demás de diversas formas. El humor es una forma de comunicación particularmente útil en situaciones potencialmente embarazosas o arriesgadas. Mediante el humor se lubrican los canales de comunicación al tiempo que se suavizan los mensajes difíciles.

- **El humor genera un estilo y sentimiento de pertenencia al equipo:** cada equipo de educadores tiene su propio estilo y forma de funcionar. Cuando los componentes de un grupo se identifican totalmente con él, la eficacia del equipo aumenta y se multiplica. Esta vinculación emocional hace que se consoliden los lazos entre los miembros al establecerse unas señas de identidad propias. Es evidente que las bromas, los chascarrillos y la diversión compartida pueden conformar los elementos básicos del estilo peculiar de cada equipo.
- **El humor como clave para la creación de una atmósfera y un clima positivos:** el humor es una clave porque favorece la creación y la consolidación de una atmósfera o clima grupal positivos, ya que genera un ambiente cálido y cercano frente a entornos fríos, distantes y serios; predispone una actitud permisiva y tolerante frente a actitudes agresivas y/o violentas; induce un estilo de trabajo y relación democrático frente a otros autoritarios. Los sentimientos de reproche o de culpa se transforman en emociones de comprensión y compasión. Como podemos comprobar el sentido del humor ayuda a generar un clima positivo y afectivo al canalizar la interacción entre los sujetos del grupo.

9. DEL SABER AL SABOR DEL APRENDIZAJE

Durante muchos años en la educación formal se dieron condiciones de exigencia y respeto a la norma establecida. La autoridad invalidaba cualquier momento distendido, alegre y risueño. Lo importante residía en la norma. Eran momentos en donde los contenidos y el aprendizaje de los mismos se sobrevaloraban. Más tarde llegamos a la época de las técnicas. Recobran una especial importancia las técnicas empleadas para conseguir los objetivos fijados. En la actualidad, como nos señala el Dr. Morales (1998), estamos en unos momentos en donde es conveniente preguntarnos por la relación educativa (educador/educando). Hablar de educar/educando es disertar acerca de los procesos de enseñanza y aprendizaje. Para que sea eficaz nuestra tarea profesional como educadores tenemos que preguntarnos cómo podemos hacer para mejorar la relación entre las personas que componen el escenario educativo.

El sentido del humor aplicado a la educación formal presenta una nueva disposición para reaccionar ante los procesos formativos (Benigno, 1996, p. 19-25). Permite ensamblar y transformar el trabajo cotidiano para formar una correcta actitud frente a la vida.

Dicho de otra manera; el humor ayuda a descubrir nuevas vías de trabajo. Abre canales y horizontes desconocidos en el campo educativo. Nos presenta nuevos retos que podremos enfrentarnos sin miedos ni prejuicios conservadores.

El sentido del humor nos proporciona nuevos datos e información acerca de nuestro rol y estilo de educación.

El humor como elemento motivador dentro de los talleres o acciones que desarrollan los educadores sociales es un arma poderosa. No nos referimos al chiste ocasional o a la broma fácil. Cuando hablamos del humor dentro del aula como elemento motivador queremos con ello expresar la intencionalidad, objetivos, materiales y contenidos que se proponen para conseguir los fines educativos previamente diseñados.

El humor aplicado como elemento didáctico predispone hacia una actitud positiva de los alumnos-educandos. Favorece un clima agradable y facilitador para un aprendizaje eficaz. Ayuda en la construcción y elaboración de innovadores y creativos materiales de trabajo.

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

Es evidente que de estas palabras se deduce que la dimensión del humor debe aprenderse y cultivarse para poderla llevar a la práctica. Nuestro trabajo tiene una vertiente práctica orientada a la formación en la que estamos llevando a la experiencia personal el desarrollo de talleres, seminarios y cursos de formación con el objetivo fundamental de facilitar el crecimiento personal y profesional en la dimensión del humor.

Es responsabilidad de todos los educadores continuar el trabajo en busca de elementos que enriquezcan nuestra tarea educativa. El humor es, sin lugar a dudas, una de las apuestas más serias que en los últimos años se está dando en el campo pedagógico.

En definitiva el humor positivo ayuda a gestionar las emociones positivas y a ponernos en el lugar del otro desde la aceptación, la cercanía, la comprensión y la franca amistad pedagógica.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS