



EL HUMOR Y EL JUEGO: DOS ESTRATEGIAS CLAVES EN EDUCACIÓN

1.- EL HUMOR

Podríamos definir el humor como aquella capacidad que nos permite ver la vida de una manera distinta: relativizando la “seriedad” de la vida, llenando nuestra experiencias de emociones más positivas, y ayudándonos a ser un poco más humanos y transigentes con nosotros mismos, con los demás y nuestra propia circunstancia.

El humor es una habilidad aprendida, como se aprenden otras capacidades. Se puede ejercitar, porque es sólo una actitud madura de interpretar el universo que nos acoge. Lejos del optimismo ingenuo y del pesimismo catastrofista, el humor se sitúa en la órbita de un realismo rebosante de experiencia: es situarse por encima de la esfera y realidad humana para ver que todo se puede ver desde un prisma más sereno, benevolente y original.

El humor está tan cargado de idealismo sano y renovador que bien se puede presentar como herramienta preventiva en todos los ámbitos de la dimensión humana.

2.- FUNCIONES DEL HUMOR

Ante la extendida duda de la utilidad del humor como actitud vital recomendable, voy a esbozar muy brevemente las funciones principales que el humor desempeña:

1.- En la dimensión fisiológica: entre otras funciones, el humor descarga la tensión física acumulada en los músculos de la cara, flexibilizándolos. A su vez, la risa produce endorfinas, que son sustancias producidas por el cerebro que ocupan los receptores de dolor del cuerpo, de tal manera que no pueden llegar señales de dolor desde la médula espinal al cerebro, lo cual contribuye a la relajación y subida en el estado de ánimo.

2.- En la dimensión psicológica: alivia la tensión y nos inyecta optimismo ante una realidad muchas veces dolorosa. A su vez, se hace cómplice del placer, la alegría y bienestar mental y corporal.

3.- En la dimensión interpretativa: el humor contribuye a ver la realidad desde planos distintos a lo habitual, extrayendo de ella los aspectos más valiosos y considerándola susceptible de cambio y mejora; la persona con humor desdramatiza las contrariedades de la vida y la acepta con realismo saludable. Relativizando hasta su propia esencia, el humor tiene como único camino el vivir intensamente el presente.

4.- En la dimensión afectiva y social: el humor crea un ambiente de alegría compartida y confianza; genera cohesión en el grupo y desde él pueden afrontarse todo tipo de situación problemática y angustiosa porque él mismo propicia un clima de menos tensión y agresividad contenida.

5.- En la dimensión personal: el humor es un mecanismo de defensa para descargar tensiones y miedos. Se hace uso del humor para atacar a elementos amenazadores para nosotros (sarcasmo, ironías, burlas) y para defenderse del ataque sobre nuestros puntos más débiles (riéndonos de nosotros mismos atenuamos la importancia que le damos a lo que no nos gusta de nuestro ser). Es lo que algunos han denominado Autorisión.

6.- En la dimensión educativa: es un lubricante de relaciones profesores-padres y profesores alumnos; mejora la calidad de los procesos de enseñanza-aprendizaje, pues los contenidos se hacen más atractivos y se “quedan mejor”; a su vez, genera una predisposición al aprendizaje y los contenidos se retienen mejor en la memoria.

3.- El humor en el aula

Como ya hemos dicho antes el humor es una **actitud** que se aprende. Y ya vistas todas las funciones que desempeña, bien podría justificarse en sí como un contenido para ser aprendido en la escuela. Además, el humor puede jugar un papel esencial en el aula por las propiedades que tiene:

- Propicia un ambiente distendido y abierto en el grupo: se comparten risas sobre las interpretaciones novedosas de las cosas, lo cual genera expectativas y cohesión.
- Se crea un clima de no-agresión pues nadie se ve amenazado. El humor hace bajar la guardia, pues no se percibe ataque alguno
- La motivación crece, y por tanto los resultados.
- No excluye a nadie porque todos participan: unos son los que generan situaciones o comentarios cómicos, y el resto disfruta de ello.

9 RECETAS PARA CRECER EN EL SENTIDO DEL HUMOR

He escrito un extracto de los “Ejercicios” de Vicente Marqués donde sugiere las siguientes recetas para meterse de lleno en el humor y practicarlo, haciendo de él un estilo de vida.

A) DECIDE SER FELIZ:

- No hagas depender tu felicidad de las circunstancias ni de las actitudes de los demás. Las circunstancias son un espejo que te refleja el rostro feliz o infeliz con que tú las afrontas.
- La felicidad es una decisión, no una suerte.

B) SITÚA TU VIDA EN EL PLANO DEL AMOR.

- Sitúa tu vida en el plano del amor, no en el del deber y la ley.
- La ley es mal necesario y, como tal, debe reducirse al mínimo. El amante de la ley es siempre un esclavo.

C) RELATIVIZA ESTA VIDA Y TODAS SUS COSAS

- Vive la vida como un juego en el que hay que jugar.
- Ni ganar ni perder es lo importante. Lo que se nos pide es participar lo mejor que podamos.
- Si quieres eficacia, no la pretendas ¿quién atina más, el arquero preocupado por conseguir el premio o el que disfruta tirando al blanco?

D) TEN VOLUNTAD, PERO NO SEAS VOLUNTARISTA

- Dale su oportunidad a la gracia, a la sorpresa, al tiempo. Valen más que tus esfuerzos y tu ansiedad.
- Aprende a ver y deja que la vida te sorprenda.

E) NO SEAS RÍGIDO NI INFLEXIBLE

- Recuerda los pensamientos de Lao-Tse: “Cuando el ser humano está vivo, es tierno y flexible; cuando muere, duro y rígido...”

F) TÓMATE MENOS EN SERIO

- Ríete con tu caricatura. Ni tus cualidades son tan extraordinarias, ni tus defectos tan funestos, ni tú tan importante.
- No te desesperes si tu vida no te sale tan perfecta y redonda como soñabas. Más vale ser una persona viva que una obra de arte. Eres mejor de lo que piensas aunque seas peor de lo que sueñas.

G). CAMBIA TU VIDA PARA CAMBIAR EL MUNDO

- No te empeñes con tanto ahínco en cambiar el mundo ni a las personas, aunque sean tus alumnos o de tu familia, ni creas que tienes la clave para conseguirlo.
- Trata, con paz, de cambiar tú mismo y todo empezará a cambiar.

H) CREE TAMBIÉN EN EL OCIO

- Cree en el valor del ocio, no sólo en el negocio (que significa “no ocio”)
- No seas de los que no pueden perder un minuto. Cree en lo inútil, en lo gratuito, en lo improductivo, en la inactividad también. Y en el silencio y en la espontaneidad.

I) ENTRÉGATE GOZOSAMENTE A LA REALIDAD

- Entrégate gozosamente a la realidad y sumérgete en ella.
- No te evadas, no huyas: sería como querer escapar de tu sombra. No la prejuzgues, porque te engañarás. Ni la sojuzgues, porque se te rebelará .