

## EXPERIENCIA

# Educar con Sentido del Humor

por Germán Payo Losa\*

"- Oye, la caricatura del "barbas" te ha salido genial.  
- A mí me gusta el chiste de los "skaters" de Diego.  
- Y ese de Gila de: "Deme un bocadillo. -¿Lo quiere de señora o de caballero?"»

¿Qué tiene de particular una conversación de este tipo? Nada aparente. Se refiere a la parte del tablón de anuncios que en cada aula está dedicada al HUMOR en el Colegio "Antonio Machado" de Salamanca.

**H**ay además dos tabloncitos de anuncios en el colegio, que presentan los chistes de los más famosos humoristas españoles, como ejemplos del mejor humor gráfico.

Este es un par de iniciativas salidas de un taller de historietas de humor que se reúne semanalmente desde hace ocho años los miércoles de seis a siete, cuando todos han acabado las clases, para realizar chistes, historietas, murales, collages, todos en clave humorística y de paso aprender las técnicas del dibujo de historietas. El producto de este taller se imprime en una revista de humor llamada MASCARADA.

Hace dos años los chicos y chicas de este taller realizaron unas Jornadas de Humor para toda la ciudad. Forges y Chumy Chúmez fueron dos de los participantes.

En relación con el profesorado se ha puesto en marcha una FUNDICION DE CABREOS. La finalidad es recoger las situaciones más tensas o las que generan mayor agresividad en nuestra vida diaria y tratar, entre todos, de buscar una respuesta en clave de humor. Se trata de ejercitar la apertura de una válvula de escape en clave no agresiva sino cómica. Esto no significa que no deba haber disciplina, exigencia, correcciones o castigos. Es un medio de fundir la tensión o la agresividad generada por una situación conflictiva mediante el uso del sentido del humor, la fantasía, el ingenio, la ironía, el absurdo, la exageración, etc.

Esto queda recogido en una especie de diario. Por ejemplo:

•Un gracioso suelta un tremendo erupción en clase. Se le

puede decir: "Ese cerdo váyase a hablar con el director" -se restaura el orden mediante la agresividad y el castigo-. Otra opción: Tienes un tono, un timbre y un volumen de voz excelente. Como cantante triunfarás; pero, procura no ensayar en clase, porque cualquiera que te oiga, va a pensar que aquí criamos cerdos" -la reprimenda en clave de humor es más efectiva; el profesor no se enfada, y si hay que echarles de clase porque ya son muchas las veces que hace lo mismo, pues se hace en la misma línea- "Ahora vas al director y le cuentas que, como todos los genios, eres incomprendido por tu profesor". También se puede rematar la faena: "De todos modos, te hace falta afinar un poco; en el recreo, durante un cuarto de hora, vas a practicar un poquito en el patio para que te oigamos todos."

Para que se alimente el sentido del humor con el contacto y conocimiento de profesionales expertos, la sala de profesores se ha enriquecido con la suscripción a dos revista de humor general.

## ¿Por qué todas estas actividades?

Por dos razones fundamentales: la primera es nuestro convencimiento de la importancia del SENTIDO DEL HUMOR y de su consecuencia primaria: LA RISA.

La risa tiene efectos físicos y psicológicos en nosotros:

Cuando reímos abierta y espontáneamente, con ganas, los músculos y los órganos del cuerpo, como el pulmón o el corazón, realizan una pequeña gimnasia; este pequeño ejercicio estimula el sistema digestivo, baja la presión sanguínea y provoca al cerebro para que produzca unas

hormonas, las catecolaminas, que lanzan al cuerpo unas sustancias llamadas endorfinas, que son sustancias opiáceas naturales producidas por nuestro organismo. Estas originan un bienestar que alivia la tensión, el aburrimiento, el pesimismo, el estrés, la ansiedad y crean optimismo y confianza en sí mismo.

La risa combate las emociones negativas, como el miedo, el odio, el resentimiento, la amargura, el enfado, etc., que debilitan las defensas naturales del cuerpo contra la enfermedad. Está demostrada sobradamente la interrelación entre la salud física y emocional. La risa es la mejor medicina para la salud.

Cuando en la situación en que los estudiantes viven actualmente, los problemas más acuciantes son las depresiones, el estrés, las preocupaciones derivadas de las presiones sociales y la competi-

vidad, añadidos a los conflictos familiares y de su edad no podemos olvidar este elemento que tenemos a nuestro alcance.

La segunda razón es la experiencia de que aprender a afrontar la vida con sentido del humor, a reírse de uno mismo y de lo que nos rodea, a buscar un enfoque positivo a la existencia es algo que SE PUEDE APRENDER, como el nadar, montar en bici o comer espagueti.

## Alumnos

El fomentar el sentido del humor entre los alumnos tiene un pilar básico: lograr que adquieran la CAPACIDAD DE REIRSE DE SI MISMOS. A veces se les presentan metas que son superiores a sus fuerzas y que les destrozan el aprecio de sí mismos; cuando son capaces de aceptar que son como son, con sus cualidades y defectos, que hacen las cosas a

## APRENDE A REÍR



## JORNADAS DE HUMOR COLEGIO ANTONIO MACHADO



veces bien y a veces mal y que son capaces de reírse -no deprimirse- de sí mismos cuando la vida se pone difícil, tienen en sí una herramienta que les va a ayudar mucho en el presente y en el futuro. Para algunos muchachos de fuerte personalidad es fácil, lo hacen espontáneamente: "¡Seis suspensos. Menuda bronca en casa!"; pero para los más introvertidos es difícil.

En dibujos, chistes, carteles, caricaturas, los estudiantes pueden dar salida a sentimientos de agresividad, de frustración o de alegría. Esa fuerza se plasma en el papel y tiene el efecto de terapia proyectiva que de otro modo tendría efectos menos saludables.

- Oye; llevas todo el examen mirando al compañero.  
- Es lo que tiene guay; hay que apreciar lo bueno ¿no?"

Con estas expresiones artísticas se trata de fomentar el espíritu de observación de lo que sucede en la vida diaria. La creatividad, el ingenio y la fantasía, en mayor o menor grado contribuyen a que esta producción de humor sea más apreciada. Al tiempo se desarrolla una actitud positiva ante los hechos, una especie de atención a la caza de lo que pueda ocurrir de divertido en el entorno.

• Un chico le quita a una chica la goma con la que sujeta la coleta.

- ¡Pelma! ¡Dame la goma!  
El muchacho sale corriendo y ella detrás. El grita: "¡Qué tía más salida! Pide gomas."

Existe una relación entre la falta de sentido del humor y el rechazo social o aislamiento dentro del grupo. Los niños que son considerados como poseedores de un

gran sentido del humor y son capaces de producirlo tanto como de apreciarlo reciben un mayor aprecio de sus compañeros y son más populares que aquellos que son vistos como carentes de sentido del humor. El humor facilita los contactos y la integración social.

Quizá el sentido del humor sea una cualidad tan básica como el saber pedir las cosas con educación.

### Profesores

La CAPACIDAD DE REIRNOS DE NOSOTROS MISMOS es la clave. Pensamos que es importante el relativizar un poco nuestra existencia, nosotros mismos y las cosas que hacemos. Dicho a la antigua, tener un poco de humildad. Cuando aceptamos que no somos perfectos ni "superiores", ni los más importantes, ni hacemos todo bien somos capaces de reírnos de nosotros mismos y de nuestros fallos. Aquí está la base. Lo demás ya es sencillo, con un poquito de práctica. El reírnos de nosotros mismos nos da una estructura mental más flexible y más saludable. Los problemas más serios provienen del choque de posturas inflexibles.

•Un día había echado una tremenda bronca a dos que no pararon de reírse durante toda la clase. Al final se acercaron a mí: "Has dado toda la clase con la bragueta abierta. Nos reíamos de eso"

- ¿Por qué no me lo advertísteis?  
- A mí me daba vergüenza - respondió uno.

Y el otro -"Era lo más interesante que has enseñado en clase".

¿No va esto en detrimento de la disciplina? No. La disciplina y la exigencia no tienen por qué estar

desligadas del sentido del humor, de la actitud ante la educación y la enseñanza. Una clase divertida despierta más interés en los alumnos, crea un ambiente más favorable al aprendizaje y la relación alumno-profesor es más cercana y amable.

•Un alumno llega tarde después del recreo:

- ¿Se puede?  
- ¿Tienes algún motivo por el que llegas tarde?  
- Estaba acabando un cigarro.  
- Ese no es motivo.  
- ¡Joooooder!  
- Ese tampoco.  
\* Lo siento.\*

Las reprimendas en clave de humor son mejor aceptadas por los alumnos. "Oye, ¿a tí no te dejan hablar en casa? Porque si es así, ahora mismo te escribo una nota para que tus papás te dejen." O aquel que está exhibiendo la foto de una moza de buen ver en minúsculo bikini a los de atrás: "Hay hambre ¿eh?. Anda, deja de enseñar el bocadillo."

Además, la ironía, el sarcasmo, la exageración son armas que ayudan a controlar la situación.

•Oye, por favor, ¡no te calles! ¡A ver si cierras la boca por un momento y con la presión te explotan los oídos!•

Otra columna básica que soporta esta línea educativa es la de que hay dos puntos de vista de todas las cosas, uno serio y otro cómico. Existen; hay que encontrarlos. Se puede, ante muchos problemas reaccionar en plan agresivo, pero es mejor practicar otra salida en clave distinta. La "fundición de cabreos" tiene esta base. Al tiempo ayuda a centrar la atención en los aspectos positivos que hay incluso en lo más negativo que pueda suceder.

Lo mencionado antes de la creatividad, el ingenio, la válvula de escape de sentimientos negativos, el mayor aprecio social, vale para los educadores también puesto que los alumnos producen continuamente situaciones que uno jamás se imaginaría pudiesen suceder.

• Un muchacho calentó un alambre y se dedicó a marcar a sus compañeros. "Supongo que querrás ser ganadero de mayor. Pero espera a tener ganado propio."

Las oportunidades para utilizar el ingenio son innumerables.

Si el clima de humor se establece, es obvio que las relaciones en la comunidad educativa reciben una aceite lubricante de la mejor calidad que hace que todo funcione mucho más suavemente.

El trabajo en equipo se favorece y se fomenta, tanto entre alumnos -la confección de la revista de humor, los tablones de chistes de las clases-, como entre profesores.

En resumen: No es cuestión de que un gracioso cuente chistes, sino de que se afronten los problemas desde un punto de vista distinto, que los profesionales de la educación tengan sentido del humor para poder transmitirlo. Julio Cebrián nos decía: "En España no hay sentido del humor. Hay contadores de chistes". Pues bien, ésta es una experiencia que trata de dejar a un lado el sentido trágico de la vida para intentar vivir el sentido cómico, de fomentar el sentido del humor, de educar con humor.