

Educar desde el humor es un programa que fomenta la risa. No en vano, se trata de crear un mejor ambiente y establecer una relación más cercana dentro del aula. De este modo, las clases resultan más activas y participativas.

*Aprende a reír*, anuncia uno de los personajes de Ibáñez en un cuadro de dos metros. En otro, Mortadelo y Filemón proclaman: *Ríete no te deprimas*. Los dos cuadros, pintados por alumnos hace años, recuerdan unas *Jornadas de humor* organizadas para toda la ciudad desde el Colegio "Antonio Machado" de Salamanca, y quedan como un signo más de que una Educación integral ha de desarrollar el sentido del humor.

Los docentes sufrimos una tensión añadida al habitual trabajo de educar. "Mira que si sigues así vas a repetir curso, te vamos a expulsar", amenazamos. "Me da igual", contestan. Ni los padres ni nosotros sabemos qué hacer con algunos alumnos. Hay muchas bajas laborales debidas al estrés y a la depresión. Mejoras laborales y menos presión aliviarían al profesorado. Pero, hasta que esto llegue, ¿qué podemos hacer?

Nuestro programa de *Educar desde el humor* desarrolla el sentido del humor y la risa para afrontar esta situación, en línea con la psicología positiva, que fomenta las cualidades positivas para potenciar la salud mental y emocional y prevenir enfermedades.

"Aprender a reír" es reírse de uno mismo y de las cosas que nos pasan. Y es la base del sentido del humor y de la "fundición de cabreos", un ejercicio con situaciones que nos enfadan pero que podemos afrontar desde el humor en vez de la agresividad. "¿Por qué me has puesto un uno?", me preguntó un muchacho enfadado cuando le di un examen. "Pues porque has puesto todo perfectamente, ¿no lo ves?", le contesté.

El sentido del humor hace que utilicemos el lado dere-



MAGISTERIO

El humor asociado a un conocimiento ayuda a que éste permanezca más tiempo.

## Educar desde el humor

### También los alumnos

No cabe duda de que trabajamos mucho mejor en un ambiente donde nos podemos reír y lo hacemos con frecuencia. Los alumnos también tienen sus problemas, frustraciones, enfados, tensiones y han de resistir presiones externas no saludables. El sentido del humor también a ellos les ayudará a sentirse mejor: "Sí, soy bajito, pero mi papá dice que lo que importa es el cerebro", decía un niño. "Aunque me insultes, no me vas a hacer sentir mal. No te doy permiso para enfadarme", continuaba.

¿Desarrollar el sentido del humor es fácil? No. ¿Está al alcance de todos? Sí, porque somos inteligentes. ¿Hay que dedicarle tiempo? Sí, pero es una inversión en salud muy rentable para el trabajo diario y para la vida. Y es que "no dejamos de reír porque nos volvemos viejos, sino que nos volvemos viejos porque dejamos de reír".



cho del cerebro, la sede del pensamiento alternativo, la creatividad, el ingenio, la fantasía, el pensamiento positivo. En clase, pequeñas

historias, tuyas o ajenas, que hagan reír, relajan, crean un mejor ambiente, establecen una relación más cercana, en clases activas, participativas.

El humor asociado a un conocimiento ayuda a que éste permanezca más tiempo en nuestro cerebro.

Germán PAYO LOSA