

Humor, risa y vida

Sensaciones, percepciones y opiniones sobre el tema

Anna María Fernández Poncela¹

Resumen. El objetivo de este trabajo es presentar las percepciones y opiniones de las y los estudiantes universitarios en torno al fenómeno del humor y la risa. Los beneficios o perjuicios en la vida en general, en la salud y la educación también; cómo sienten e interpretan la risa en su cotidianeidad. Todo ello con objeto de, a través de una investigación empírica, remarcar la importancia de la risa y el humor para las personas en general y como se dijo, para sus actividades cotidianas como es el caso de la educación. **Palabras clave:** Humor, risa, percepciones, opiniones, estudiantado

Abstract. This paper concerns the perceptions and opinions of college students about humor and laughter: whether it benefits or harms their lives, health or education; how they feel and interpret the role of laughter in everyday life. **Keywords:** Humor, laughter, perceptions, opinions, students

La risa no sólo libera el espíritu sino que también lo eleva y lo sublima (Freud 2008).

Introducción

La risa es importante para la vida, la salud en todos los aspectos de la misma y para la educación en general y a todos los niveles. Poco es tenida en cuenta y valorada teórica y académicamente, menos puesta en práctica y experimentada en la cotidianeidad de nuestros días. Menos aún hay estudios empíricos o de caso sobre la risa más allá de los que subrayan sus beneficios de manera general. Y todavía menos existe investigación sobre la risa, pero no desde las neurociencias, el desarrollo humano, o las ciencias sociales, sino desde las percepciones directas de la población, esto es, según su propia voz. Sobre esto, sobre las sensaciones, percepciones, opinión y valoración de la risa en términos generales para la existencia misma, versa el objetivo de este texto. Para ello se cuenta con la mirada de la juventud universitaria, en concreto las y los alumnos de licenciatura de la UAM Xochimilco, México, DF. Se trata de recoger datos e información, en especial experiencias y valoraciones

¹ Profesora Investigadora de FLACSO México. Dirigir correspondencia a: <uzurita@flacso.edu.mx>.

alrededor del humor en general y la risa de forma particular, lo cual tiene lugar con el apoyo fundamental de una encuesta aplicada en dicho centro universitario en otoño del año 2010, así como la realización de dos grupos focales sobre el mismo tema y con el mismo universo de estudio.

Para la encuesta, y con base al universo estudiantil, se calculó una muestra de 504 personas, la confiabilidad es 95% y el margen de error 4.5%, por otra parte, la distribución se hizo porcentualmente respetando la proporción por sexo, carrera y división. La edad va de los 18 a los 29 años, el promedio es de 23 años. El lugar de nacimiento y de residencia, para la mayor parte de las y los encuestados, y en ambos casos, es el Distrito Federal y en segundo lugar y a cierta distancia, el Estado de México². En los grupos focales participaron 25 personas, 15 hombres y 10 mujeres, se realizaron en julio del mismo año, antes de la encuesta y con objeto de tener un insumo, entre otras cosas, para el diseño del cuestionario.

Sobre el tema de los efectos, los beneficios, e incluso algunas de las contraindicaciones de la risa para la salud y la vida, existen varias obras pioneras y diversos textos de divulgación e investigación (Portilla, 1997; García, 2002; Ruíz *et al.*, 2005; Jáuregui, 2008; Jáuregui y Fernández Solís, 2009; Freud, 2008; Alemany y Cabestrero, 2008; Fernández Solís, 2008), lo mismo que en el espacio terapéutico y educativo (Tamblyn, 2007; Idígoras, 2008). Lo que aquí nos interesa es cómo se ha conformado la visión social hacia la risa, esto es, cómo la percibe la gente, cómo la siente y la interpreta desde la conciencia inmediata y la conciencia racional también; esto se realizó utilizando diversas técnicas de investigación aplicadas a estudiantes universitarios. Con ello, además de obtener datos sobre el tema, contribuimos a esbozar el panorama de percepción del mismo en este universo de estudio, lo cual redundará, creemos, en el remarcar la importancia de la risa en la educación y en la enseñanza aprendizaje, aunque no sea éste específicamente el objetivo que aquí nos ocupa. Y es que a través o por medio de la información recabada, puede subrayarse más si cabe lo dicho sobre la importancia y necesidad del buen humor para la vida, la salud y la educación, concretamente observando cómo el alumnado la valora y juzga, la vive y expresa.

Aclaremos nuevamente que nos ceñimos a los objetivos definidos con anterioridad, por lo que no se trabajarán otros aspectos importantes sobre el tema, tales como la influencia de la risa y el humor en la educación de forma directa, ya que esto es motivo de otro trabajo, de ahí la selección de testimonios de los grupos focales y preguntas de la encuesta que no abordan dicha cuestión. Por el contrario, se selecciona la información y datos recabados en torno al tema de sensaciones, percepciones, opiniones y valoraciones en torno a la risa, desde las y los estudiantes estudiados.

² Debo añadir que si bien la encuesta es cuantitativa, muchas de sus preguntas fueron abiertas, en el sentido de externar una palabra o frase, incluso una explicación y relato sobre el tema, por lo que en ocasiones se obtuvieron datos cuantitativos importantes de ciertos temas, y en otras más bien ricos testimonios que marcan tendencias y muy especialmente permiten emitir libremente opiniones, sensaciones, sentimientos y experiencias.

Risa y educación

“Por ahora son pocos los estudios empíricos que han evaluado intervenciones humorísticas en el aula, y sin duda éste representa un campo interesante de investigación futura.” (Jáuregui y Fernández Solís, 2009:212). Futura y presente, ya que según la escasa bibliografía, es posible afirmar tanto su presencia destacada para la vida y la salud, como también para la educación, y muy especialmente en el proceso enseñanza aprendizaje y como parte de las actitudes, competencias y destrezas del nuevo contexto educativo de hoy (Fernández Poncela, 2012).

En diversas encuestas, los estudiantes suelen considerar un “buen sentido del humor” como una de las características más valoradas en un buen docente, y prefieren también los materiales, libros de texto y los exámenes con elementos divertidos. Los cursos en los que se emplea un sentido del humor positivo suelen recibir mejores evaluaciones en general, y los estudiantes suelen tener la percepción de haber aprendido más. Sin embargo, el uso de un humor más agresivo en clase, especialmente el que pone en ridículo a los alumnos, se asocia con evaluaciones peores, y hace que los alumnos sean más inhibidos y conformistas, tengan más miedo al fracaso y estén menos dispuestos a tomar riesgos. [Jáuregui y Fernández Solís, 2009:212.]

Esto es, en general el humor en la educación se considera positivo, si bien algunos tipos de humor resultan nocivos y agresivos, son contraproducentes y negativos según lo muestran investigaciones realizadas con base en testimonios de jóvenes estudiantes universitarios (Fernández Poncela, 2012).

En un texto en concreto sobre el tema —que forma parte de la investigación presentada en estas páginas— se afirma que la planta docente en su mayoría sí colabora con humor en provocar la risa, lo hace a veces, y consideran que en ocasiones tiene la intención de mejorar el aprendizaje de forma intencional y consciente. Esto es, así a través de anécdotas, comentarios humorísticos, juegos y hasta burlas hacen reír a las y los estudiantes; con la parte negativa que también tiene a veces el uso nocivo del humor. La población consultada en más de dos tercios de la misma, opina que el aprendizaje mejora con la risa, aquél se beneficia de ésta, en especial en el sentido que se reduce el estrés de las personas y las tensiones del colectivo. Pero y también en ocasiones puede llegar a distraer la atención, además de que existe un tipo de humor negativo como el mencionado de las burlas. Así las cosas, el estudiantado parece tener un panorama claro de la utilización y los efectos de la risa en la enseñanza aprendizaje que hemos ido desgranando en estas páginas a través de porcentajes y relatos proporcionados por los sujetos de estudio y protagonistas de la educación. Tras esta revisión se abre la necesidad de seguir investigando el tema, y sobre todo de difundir la sensibilidad hacia la oportunidad de utilizar la información obtenida para aplicar los nuevos conocimientos sobre el asunto o mejorar para aquellas personas que ya conocían la impor-

tancia del humor en el aula, la educación, y su empleo de la manera más óptima y satisfactoria posible. (Fernández Poncela 2012).

Y es que para la educación es clave el humor, para el alumnado y su salud mental, así como para un aprendizaje más satisfactorio, pero también para el profesorado, su desempeño docente, salud psicológica y la vida en general, para la relación de ambos actores educativos y para el proceso enseñanza aprendizaje en su conjunto.

Algunas apreciaciones y definiciones en torno a la risa por el estudiantado

En la primera indicación o pregunta realizada a los estudiantes se les pidió “define la risa” y se recogieron los testimonios que las y los estudiantes externaron ante dicha cuestión, mismos que son muy numerosos, interesantes y diversos, por lo que ha sido difícil la selección con objeto de traer algunos a estas páginas a modo de ilustración sobre el tema. Ha de tenerse presente que era una interrogante abierta en donde se preguntaba *ex profeso* “Define la risa”. *Grosso modo* es posible reagrupar en tendencias semánticas varias de las definiciones y así lo vamos a hacer y presentar aquí.

Para empezar, las definiciones de tipo fisiológico o relacionadas con el movimiento físico propiamente dicho y como es: reacción corporal, movimiento boca, acto, acción, sonido, gesto, gesticulación, rasgos faciales, espontáneo, involuntario y reflejo, agradable y a gusto. En segundo lugar, la acción función: comunica, expresa, refleja, transmite, demuestra, síntoma. En tercer lugar, la traducción definitoria *per sé* relacionada con la descripción del mundo emocional: sensación, emoción, sentimiento, estado de ánimo. En cuarto lugar el significado o el sentir desde el mundo emocional: alegría, felicidad, contento, diversión, placer, satisfacción y bienestar, o incluso, nervios y ansiedad. En quinto, para qué sirve la función, esto es, algo así como los efectos o resultados: romper tensión y seriedad, desestresa, relaja, pone de buenas, libera emociones, suelta endorfinas, en resumen, hace sentirse bien. Como se aprecia, y a pesar de la amplitud de las respuestas consecuencia del interrogante totalmente abierto y además abstracto y formal “define”, con esa agrupación *ex facto* que se ha realizado se obtiene una definición completa, ya que se tiene en cuenta y precisa la parte fisiológica de la risa, se aprecia la acción o función, y los efectos de dicha función, así como tiene lugar una descripción emocional formal y el sentir emocional que contiene la misma.

Con objeto de ilustrar de forma más amplia traemos aquí la transcripción de algunas definiciones más o menos completas, ya que parecen expresivas y son interesantes. Por ejemplo, una joven estudiante de enfermería afirmó en sentido de especialistas de la salud seguramente relacionado íntimamente con su futura profesión: “Acto por el cual se liberan endorfinas que ayudan a que la gente esté más contenta y disminuya su estrés”, y otra más dijo, “síntoma característico de abrir la boca y enseñar los dientes, por motivo de algo que te da gusto o gracia”. Por su parte, una alumna de estomatología señaló:

Cuando estás muy feliz algo hace que te rías, no podría decir de dónde viene, pero es algo que viene de dentro de ti y hace salir un ruido de tu garganta y tus labios se hacen alargados y sientes satisfacción.

Otra chica de la misma carrera añadió simplemente “lo mejor de esta vida”. Un muchacho de medicina dijo “alimento del alma” y en este mismo sentido una mujer de nutrición añadió “la voz del alma”, lo mismo que un hombre de economía que afirmó “esbozo del alma” o una joven de arquitectura “lenguaje del alma”. Las expresiones recabadas fueron desde esta parte definitoria entre romántica y espiritual, a las de carácter más descriptivo fenomenológica y empíricamente, como las dos chicas de medicina que afirmaron: “reflejo fisiólogo ante un estado de satisfacción” y “respuesta muscular de la caja fonética a un estímulo”; o dos jóvenes de veterinaria que terciaron: “expresión animal que simplifica la felicidad” y “producto de la contracción de la epiglotis y provoca sensación de felicidad frente a algún suceso gracioso”. En una perspectiva similar se explayó un estudiante de la licenciatura en química farmacéutica “Forma de expresión facial que presenta el estado de ánimo de una persona”, mientras una alumna de la misma carrera añadió “Espasmo muscular que representa alegría”. Por su parte, otras dos jóvenes dijeron algo más fresca y mundanamente, pero eso sí subrayando su función práctica:

Reacción a cosas amenas que ocurren a lo largo de la vida y según estudios un buen ejercicio para quemar mayor número de calorías en menor tiempo.

Es una forma de expresar alegría o satisfacción, sirve para liberar estrés y tensión.

En forma posterior, en sendas preguntas cualitativas y abiertas se solicitó una definición de la risa, con la frase incompleta “la risa es...”, y también con el verbo estar “la risa está...”, además del sentir: “cuando yo me río yo me siento...”. Así, con oraciones abiertas incompletas pero direccionadas se pedía que se autocompletaran; en la tercera frase quedaba clara la intención de la implicación del sujeto en cuestión, en dos ocasiones se enunciaba la primera persona del singular “yo me río” y “yo me siento” persiguiendo obtener la sensación o emoción subjetiva y personal del sujeto encuestado, a través de la identificación.

Al primer cuestionamiento sobre qué es la risa, 20.41% dijo que *alegría*, y hubo quien también mencionó el vocablo *simpatía* que incluimos aquí. Luego 18.76% afirmó que la risa es *saludable* y *desestresante*. En este punto sí recogimos varios términos que tenían similar contenido semántico o se consideró expresaban un significado en el mismo sentido pero con distintas palabras: *calmante*, *liberadora*, *medicina*, *paz*, *placentera*, *necesaria*, *catártica*. También 16.49% dijo que la risa es *felicidad*; 10.93% respondieron con el concepto *divertida*; 10.31% contestaron que es una expresión (respuesta, reacción) espontánea. Luego una serie de palabras más, pero ya con menor número de coincidencia o cantidad porcen-

tual: la risa es *hermosa, vida, alma, contagiosa, amor, amistad, acción, estímulo, poderosa, tiempo, boba, loca, rara, tonta, melancólica, pena, estrés, sátira, comunicación, socialización* y otras expresiones diversas. Si bien hay quien relaciona alegría y felicidad, en estas páginas consideramos que son conceptos diferentes por lo que los separamos, pero pueden juntarse y sumarse si hay alguien que así lo decida. Véase Tabla 1.

Tabla 1. La risa es...

	Hombres		Mujeres		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Alegría (Simpatía)	42	20.29	57	20.50	99	20.41
Saludable, desestresante (calmante, liberadora, medicina, paz, placentera, necesaria, catártica)	40	19.32	51	18.35	91	18.76
Felicidad	38	18.36	42	15.11	80	16.49
Divertida	20	9.66	33	11.87	53	10.93
Expresión (respuesta, reacción, espontánea)	15	7.25	35	12.59	50	10.31
Emoción (percepción, sensación, sentimiento)	14	6.76	7	2.52	21	4.33
Hermosa	5	2.42	16	5.76	21	4.33
Vida, alma	8	3.86	11	3.96	19	3.92
No contestó	15	7.25	4	1.44	19	3.92
Contagiosa	6	2.90	5	1.80	11	2.27
Amor, amistosa	2	0.97	1	0.36	3	0.62
Acción, estímulo, poderosa, tiempo	4	1.93	9	3.24	13	2.68
Boba, loca, rara, tonta	4	1.93	1	0.36	5	1.03
Melancolía, pena, estrés, sátira	3	1.45	2	0.72	5	1.03
Comunicación, socialización	1	0.48	2	0.72	3	0.62
Otros	5	2.42	6	2.16	11	2.27
Total	222	44	282	56	504	100

El siguiente interrogante sobre dónde está la risa, también cualitativo y abierto, se cerró a *posteriori* persiguiendo tendencias semánticas con objeto de mostrar el análisis de las mismas para los efectos y resultados de este ejercicio. En este caso, más de un tercio de la muestra de población consultada afirmó que la risa está *en todo, en la vida, en el ambiente y en la sociedad*, con 38.89% de jóvenes estudiantes de licenciatura que así se expresaron. Para 21.23% del alumnado la risa está *en las personas, en las ocasiones, en los amigos*, o sea, la risa se localiza *en la gente*. Para 12.90% la risa está *en el cuerpo*, señalando el vehículo de la misma y en ocasiones también su origen, en todo caso donde sí se sienten por cierto, sus efectos. Otras respuestas a este interrogante señalaron que la risa está *en el alma, en el espíritu, en el ser o en Dios* (9.92%). También dijeron (7.14%) que la risa está *en la felicidad*. Un grupo (3.57%) afirmó que la risa está *en la mente o en las ideas*, situándola en otro de los orígenes de la misma. Luego hubo quien señaló *sentimientos, emociones, reacción, sentidos, chiste, ironía, plática*, todos ellos ya en porcentajes reducidos. Véase Tabla 2.

Tabla 2. La risa está en...

	Hombres		Mujeres		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Todo (sociedad, vida, ambiente)	93	42.27	103	37.59	196	38.89
Personas (amigos)	44	20.00	63	22.99	107	21.23
Cuerpo	24	10.91	41	14.96	65	12.90
Alma (Espíritu, Dios, Ser)	23	10.45	27	9.85	50	9.92
Felicidad	16	7.27	20	7.30	36	7.14
Mente (ideas)	9	4.09	9	3.28	18	3.57

Otros	7	3.18	2	0.73	9	1.79
Sentimientos, emociones, reacción, sentidos	1	0.45	6	2.19	7	1.39
Chiste, ironía, plática	3	1.36	3	1.09	6	1.19
No contestó	2	0.91	8	2.92	10	1.98
Total	222	44	282	56	504	100

La frase incompleta de “cuando yo me río yo me siento...”, apuntó a una serie de características todas ellas interpretadas como *positivas*, o en todo caso *agradables*, *satisfactorias* y *beneficiosas*, por así calificarlas. Un 30.16% de las y los estudiantes dijeron que se sienten *bien, a gusto o excelente*, si bien lo hicieron en una serie de términos que reagrupamos considerándolos semánticamente parecidos o con intención de expresar algo semejante: *completo, confiado, en confianza, en las nubes, enamorado, genial, inspirado, maravilloso, satisfacción, super, todo, valor, vivo*. Un 19.64% dijo que *contento, alegre y divertido*, o bien *eufórico, sonriente, gracioso, cotorro, chistoso*. Por su parte hubo 7.74% que dijo sentirse *desestresado* o conceptos en el mismo sentido: *libre, relajado, sano, aliviado, comfortable, desahogado, en paz, energizado, flotando, renovado*. Y luego varios/as fueron quienes se expresaron en otros términos diversos y del todo disonantes con los mayoritarios testimonios anteriormente expuestos, tales como: *loco, tonto, estúpido, desastroso, burlarme, agresivo, estresado, nervioso, triste*, etcétera. Véase Tabla 3.

Tabla 3. Cuando 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, comfortable, 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

Esta misma interrogante fue lanzada a las y los presentes de un grupo de enfoque, y realmente las intervenciones suscitadas resumen muy bien los varios y diferentes emociones y sentimientos involucrados, o mejor dicho las consecuencias de la risa tanto en el ámbito interpersonal, como grupal. Una joven estudiante afirmó:

Es como toda una gama de sentimientos, tanto físicos y de emociones, porque, bueno, en particular, cuando me río es como una mezcla de tranquilidad, felicidad; pero también si te estás riendo con un grupo de personas o al menos, en particular, entras como que en un en-

torno un poquito más de confianza, hay menos rigidez entre las personas que estás hablando bueno a mí, en particular, me relaja muchísimo.

Un chico prosiguió:

Yo creo que normalmente nos sentimos como alegres, felices, o sea, nos sentimos relajados, o sea, en el momento de reírnos, y considero que nuestra mente se abre y esos momentos son más fáciles de recordar. O sea, tomárnoslo como aprendizaje, nos hace más fácil recordar si estamos alegres, si estamos felices, que si estamos estresados.

Varias fueron las intervenciones en el sentido de pensar, comentar y reflexionar el para qué sirve la risa, su funcionalidad —que veremos a continuación— esto tanto en la vida en general, en la salud, e incluso en el espacio universitario, y concretamente en la enseñanza aprendizaje:

Es como un poco esa parte de liberar un poco la tensión, cuando conoces a alguien o cuando estás conviviendo con alguien. Y es como esa parte de un poco, de sentir más confianza para no ser tan rígidos y más cuando estás en un salón de clases. Yo creo que es importante cuando el profesor llega y te puede dar chance de abrirte un poco porque ya no estás así de “Ay, no sé qué me va a decir”, ¿no? o algo así y yo creo que, no sé, te sientes feliz. A veces hasta te duele, ya después de tanto reírte te duele todo [risas].

Así las y los jóvenes fueron expresando experiencias que los remitieron a la funcionalidad de la risa en general y en el espacio universitario en el cual se mueven, de forma especial.

Funcionalidad de la risa

Como varios estudios indican, la risa proporciona una serie de invaluables beneficios para la salud mental, emocional y física (Lawlis, 1999; García, 2002; Villa, 2009; Galarza, 2010). Aquí se trata de que sea el estudiantado el que presente sus ideas y sentires en torno a esto. Para ello se emplearon de nuevo frases incompletas, desde una más o menos general “la risa me sirve para...” hasta otras donde se ubican sensaciones y emociones, “cuando yo me río la sensación de mi cuerpo es de...”, “cuando yo me río la sensación de mi mente es de...”, “cuando yo me río mi emoción es de...”, y “cuando yo me río junto con otras personas nos sentimos...”

Sobre la primera oración incompleta “la risa me sirve para...”, en general las expresiones surgidas de forma mayoritaria mencionaron cuatro palabras: *desestresarme*, *relajarme*, *desahogarme*, *liberarme*, y luego una serie de vocablos relacionados con las mismas, tales como: *aliviar*, *bien*, *bienestar*, *calmarme*, *curarme*, *descansar*, *ejercicio*, *jugar*, *no desesperarme*, *paz*, *reducir tensiones*, *salud*, *sanación* y *tranquilizarme*. Es posible afirmar que un gran número o la mayor parte de la población consultada considera a la risa como lo

que es según las investigaciones al respecto, fuente de salud en el sentido de liberar o soltar estrés o tensión (Fernández Poncela, 2012). Así respondieron 60.56% de las y los estudiantes. En segundo lugar 13.85% dice que la risa le sirve *para alegrarse, para divertirse*, todo lo que tiene que ver con *ánimo, consentirse, desaburrirse, disfrutar, distraerse, contentarse, vivir y humor*. Esto es, la risa es fuente de distracción divertida. En tercer lugar, con 10.80% de la muestra, se piensa que la risa sirve *para expresarse, relajar el estado de ánimo, transmitir emociones, gritar, ser sincero, sentimiento, emociones, amor*. Luego opinan que sirve *para ser o estar feliz* (4.46%) y una serie de expresiones variadas, esto sí todas ellas de carácter o con enfoque positivo y saludable. Queda clara la funcionalidad intrapsíquica, interpersonal y grupal del fenómeno de la risa, según la perspectiva social de la población consultada. Véase Tabla 4.

Tabla 4. La risa me sirve para...

Nota: La suma de algunos porcentajes totales superiores al 100% implica que algunos estudiantes dieron respuestas que pueden ubicarse en más de una categoría.

	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
Alegarme, divertirme, (ánimo, consentirme, desaburrirme, disfrutar, distraerme, contentarme, 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	118.31

En los grupos de enfoque salió en algunas ocasiones lo de “es como un desahogo”, “te sientes como liberado y se está así muy bien, se siente muy bien por dentro, como que no quedó nada”, “bueno, cuando reímos normalmente yo me siento como relajado, relajarse, sentirse en confianza, alegría, felicidad, bueno, eso yo siento al reírme, no sé...” o “me desestresa”. “Inclusive me hace olvidarme de problemas o situaciones negativas que tengo”, afirma un estudiante y otra añade que lo hace “en situaciones de estrés y de miedo”. Otra chica dice que:

Cuando estoy como en una situación vergonzosa, lo primero que hago es, me empiezo a reír de mí misma y ya pues igual los otros se burlan, pero ya no les presto atención, porque estoy

centrada en mi risa. Entonces, cuando estoy así en algo muy, muy vergonzoso, es cuando más risa me da. Igual, cuando estoy muy estresada, obviamente primero paso en la fase de estar enojada, y ya después me empiezo a reír de mí misma.

Hay quien afirma reír de nervios, o de miedo, e incluso quien lo hace de dolor, o más bien, se debería afirmar que lo hacen con la finalidad de aliviarlo como un joven estudiante:

Uso la risa para expresarme o para... liberar algo ¿no? por ejemplo, cuando, desde chiquito, cuando me pegaban y me dolía, yo me reía y pues no sé, o sea, es una forma de liberar ¿no?, y recientemente también, me siguen pegando y o sea, ya me estoy doblando, pero digamos que yo no hago expresiones de dolor, sino de risa, pero es que me está doliendo mucho ¿no?, entonces generalmente uso para eso la risa y se pasa más rápido el dolor... La uso mucho para desestresarme, yo soy muy ansioso, entonces a veces estar molestando a alguien me causa bastante risa,... cuando estoy nervioso por algo, también me empiezo a reír.

En relación a lo que los estudiantes consideran sobre para qué sirve la risa, están los beneficios de la misma, cuando se interrogó en los grupos sobre el tema, fue curioso constatar cómo las y los estudiantes sabían empíricamente de los múltiples beneficios que trae el reírse, tanto los sociales, como los físicos y los emocionales, entre todos y todas los completaron con respuestas diversas: “un punto más de socialización”, “diversión”, “disfrutas más de la vida”, “rompes el hielo”, “te quita lo tenso”, “te relaja”, “puedes ver si las cosas tienen solución”, “a las personas enfermas les ayuda porque se sienten mejor”. Un joven expresó resumida y sabiamente:

A mí los beneficios que me llega a traer la risa es, por ejemplo, que estoy muy nervioso, tenso, reírme un poco o algo así, cualquier situación que me cause risa, es bien recibida, porque me quita un poco la tensión, me libera un poco del mal que tengo en ese momento ¿no?, y pues yo siento que fortalece los vínculos sociales con las personas ¿no?, incrementa de cierto modo la confianza, este, se entabla una mejor relación con las personas que, con las que tratas diariamente ¿no?, entonces, para los beneficios principales que yo resaltaría, es que te quita tensiones, te libera, te libera del estrés, y tus vínculos sociales con las demás personas se vuelven cada vez más fuertes.

Un testimonio de un joven señaló también:

Este, claro, yo generalmente ocupo la risa de dos formas, cuando tengo algún problema..., generalmente busco una salida de distracción y me río de dos, tres cosillas ahí y entonces eso me permite tranquilizarme, me permite relajarme y retomar después el asunto que tenga pendiente con mayor serenidad ¿no?, y darle una mejor, una salida más viable ¿no?, ese es un aspecto muy personal. Y en un aspecto así, digamos que social, creo que es una forma de identificación con las personas ¿no?, finalmente, cuando uno cuenta un chiste o se ríe en

grupo, pues en el momento está interactuando, no socialmente, pero está, como que se genera una aceptación entre todos. Creo que es un momento en que nos sentimos identificados con otras personas y nos permite tener un momento agradable.

En cuanto a la oración “cuando yo me río yo estoy...”, una parte consideró que *contento* o *alegre*, y usó palabras como *extasiado*, *euforia*, *riendo*, *divertido*, *buen humor*, *animado*, con 43.65% de respuestas en este sentido, y otro grupo dijo *feliz* con 35.71% de contestaciones. Hemos separado ambas expresiones, ya que consideramos que son dos cuestiones diferentes la *alegría* y la *felicidad*, como se dijo. Si bien hay quien piensa que van de la mano aquí intuimos que la alegría es un estado de ánimo y un sentimiento, y la felicidad requiere una más profunda reflexión; pero en todo caso no estamos reñidos con quien quiera unir ambas expresiones emocionales y se podría concluir que cuando el alumnado se ríe está alegre y feliz con 79.36% del total de la muestra consultada, esto es la mayoría. Luego fueron varios los términos que mostraron o describieron cómo están al reírse, todos o casi, aparentemente positivos. Véase Tabla 5.

Tabla 5. Cuando yo me río yo estoy...

	Hombre		Mujer		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Contento, alegre (extasiado, euforia, riendo, divertido, buen humor, animado)	99	41.08	121	44.16	220	43.65
Feliz	77	31.95	103	37.59	180	35.71
Bien, a gusto	29	12.03	21	7.66	50	9.92
Tranquilo, desahogo, armonía, completo, relajado, paz, desestresado, equilibrado	7	2.90	15	5.47	23	4.56
Nervios, estresado, excitado, alterado	3	1.24	5	1.82	8	1.59
Emocionado, pensando, reflejando algo	0	0.00	4	1.46	4	0.79
Con amigos, acompañado, convivencia, transmitir	2	0.83	2	0.73	4	0.79
Otros	2	0.83	7	2.55	9	1.79
Burlando, mofándose, cotorreando	1	0.41	2	0.73	3	0.60
Loco, extrañío	1	0.41	2	0.73	3	0.60
Triste	1	0.41	0	0.00	1	0.20
Total	222	44	282	56	504	100

Nos interesó subrayar las sensaciones corporales y mentales que las personas tienen al reírse, si bien éstas fueron saliendo en interrogantes anteriores, las preguntas que presentamos a continuación tenían la intención de analizar por separado lo que, por supuesto, tiene lugar en paralelo.

Otra frase es “cuando yo me río la sensación de mi cuerpo es...”, y en este caso más de la mitad de la población estudiantil (52.18%) dijo que es de *relajación*, *bienestar*, *tranquilidad*, *liberación*, *placer*, *gozo*, *satisfacción*, *desestresante* y *seguridad*, todas ellas en el mismo sentido de para qué sirve la risa. Luego 19.44% señaló que *alegría*, *euforia*, *emoción*, *cosquilleo*, *hormigueo*, *energía*, *entusiasmo*, *soltura*. Y 8.73% expresó que su sensación corporal era de *felicidad*. También se interrogó por “la sensación de su mente” y las respuestas obtenidas giraron en el mismo sentido, pues 54.37% dijo: *tranquilidad*, *relajación*, *bienestar*, *libera-*

ción, desestrés, calma, confianza, placer, satisfacción, positivo. En segundo lugar, a esta interesante 23.21% contestó *felicidad*, por lo que se puede considerar que hubo coincidencia y/o relación entre lo que siente su cuerpo y su mente. En resumidas cuentas lo más valorado es la sensación de relajación y bienestar. Esta aparente “coincidencia” indica que se trata de un organismo total, que no es posible separar mente y cuerpo. La que hicimos aquí tenía el solo propósito de analizar. Por otra parte, es una reiteración de lo ya manifestado, los efectos fisiológicos, mentales y emocionales de la risa. Véanse Tablas 6 y 7.

Tabla 6. Cuando yo me río la sensación de mi cuerpo es de

	Hombres		Mujeres		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Relajación, bienestar, tranquilidad, liberación, placer, gozo, satisfacción, desestresarme, seguridad	118	53.15	145	51.42	263	52.18
Alegría, euforia, emoción, cosquilleo, hormigueo, energía, entusiasmo, soltura	47	21.17	51	18.09	98	19.44
Felicidad	16	7.21	28	9.93	44	8.73
Tensión, agotamiento	6	2.70	22	7.80	28	5.56
Indescriptible	3	1.35	4	1.42	7	1.39
Otras	7	3.15	5	1.77	12	2.38
No contestó	25	11.26	27	9.57	52	10.32
Total	222	44	282	56	504	100

Tabla 7. Cuando yo me río la sensación de mi mente es de...

	Hombres		Mujeres		TOTAL	
	No.	%	No.	%	No.	%
Tranquilidad, relajación, bienestar, liberación, desestrés, calma, confianza, placer, satisfacción, positivismo	116	52.25	158	56.03	274	54.37
Felicidad	53	23.87	64	22.70	117	23.21
Nada	7	3.15	11	3.90	18	3.57
Lucidez	8	3.60	9	3.19	17	3.37
Ansiedad	5	2.25	3	1.06	8	1.59
No contestó	33	14.86	37	13.12	70	13.89
Total	222	44.05	282	55.95	504	100

De las sensaciones se transitó a las emociones, con la frase “cuando yo me río mi emoción es de...”, y ahí sí la *felicidad* (31.55%) apareció en primer lugar. En segundo y muy de cerca (30.75%) todo lo que tiene que ver con la *alegría*, o sea *euforia, motivación, júbilo, contento, entusiasmo, diversión, brincar, positivismo, vivir*. Otras y varias fueron las palabras y conceptos utilizados, pero las dos anteriores, *felicidad* y *alegría*, interrelacionadas como dijimos, resaltan entre las demás según 62.30% de la población estudiantil. Véase Tabla 8.

Tabla 8. Cuando yo me río mi 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

Finalmente, una pregunta relativa a la colectividad o de grupo. Ya sabemos que la risa, como tantas otras cosas de la vida, es interrelacional e interpersonal, pero queremos remarcar el sentimiento que se comparte o que las personas encuestadas perciben y opinan que comparten en esos momentos de risa, por ello se dijo “cuando yo me río con otras personas nos sentimos...” para ver la respuesta, la cual fue algo similar al cuestionamiento “cuando yo me río yo me siento...”, en el sentido de *estar alegres* y de *estar bien*, pero con otro grupo de respuestas que apuntaban a lo colectivo y que aquí deseamos subrayar. Así 28.17% dijo que se sentían *alegres, contentos, emocionados, amenos, divertidos, geniales, excitados, niños, risueños, graciosos, eufóricos*. Por otro lado, 21.83% expresó que se sentían *bien, a gusto, cómodos, libres, relajados y estables*. Y en tercer lugar con 19.84% dijeron sentirse *unidos en confianza, armonía, acompañados, en comunicación, identificados, en ambiente y en familia*. Estas últimas expresiones señalan otra característica o función de la risa, en el sentido social, que no había aparecido en las interrogantes anteriores de la encuesta de forma tan clara y directa, pues iban más encaminadas a qué sentía cada quien, sin por ello olvidar que la risa es co-creación, repetimos como todo en la vida. Eso sí, en los grupos de enfoque este aspecto grupal y social surgió, pero no hay que olvidar que se trata de una técnica de investigación aplicada en colectivo. Véase Tabla 9.

Tabla 9. Cuando yo me río con otras personas nos sentimos...

	Hombres		Mujeres		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Alegres, contentos, emocionados, amenos, divertidos, geniales, excitados, niños, risueños, graciosos, eufóricos	61	27.48	81	28.72	142	28.17
Bien, a gusto, cómodos, libres, relajados, estables	50	22.52	60	21.28	110	21.83
Unidos, en confianza, armonía, acompañados, en comunicación, identificados, en ambiente, familia	38	17.12	62	21.99	100	19.84
Otros	41	18.47	31	10.99	72	14.29
Felices	24	10.81	34	12.06	58	11.51
No contestó	6	2.70	6	2.13	12	2.38
Bobos, locos, simples	2	0.90	6	2.13	8	1.59
Cansados, adoloridos de la panza	0	0.00	2	0.71	2	0.40
Total	222	44.05	282	55.95	504	100.00

Otro interrogante intenta establecer, con una pregunta cerrada y de opción de gradación categorizada con valores, el número de veces que cada persona se ríe al día. Los resul-

tados señalan que la mayoría, 40.87%, dijeron que se ríen entre 11 y 50 veces al día, 27.58% se ríen de 51 a 100 veces, 15.87% más de 100 veces y 14.88% de 1 a 10 veces. Así se manifiesta que la población estudiantil es bastante risueña o se ríe bastantes veces a lo largo de la jornada diaria. Recordemos que las investigaciones sobre el tema apuntan a que niños y niñas suelen reír un promedio de 300 veces al día antes de los 6 años, mientras que los adultos que más ríen lo hacen entre 100 y 14 veces diarias (Villa, 2009). En este caso se trata de población estudiantil joven, con lo que podemos afirmar que ríe bastante, menos que la infantil pero más, al parecer, que la adulta.

Tabla 10. Cuánto y de qué me río. *Al día yo me río...*

	Hombres		Mujeres		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
1-10	36	13.06	39	13.83	75	14.88
11-50	91	40.99	115	40.78	206	40.87
51-100	61	27.48	78	27.66	139	27.58
+ 100	32	14.41	48	17.02	80	15.87
No contestó	1	0.45	2	0.71	3	0.60
Ninguna	1	0.45	0	0.00	1	0.20
Total	222	44.05	282	55.95	504	100

Sobre el tema de cuánto se ríen, también surgió información y relatos en los grupos de enfoque realizados sobre el tema. Hay quien afirma que en la infancia se reía más, mientras también se expuso el caso contrario, se ríen más en la actualidad que la frecuencia con que lo hacían de pequeños. Por ejemplo, una muchacha cuenta:

Vas cambiando y a lo mejor cosas que solían ser muy chistosas ahorita ya no, pero, no sé, a mí en ocasiones digo: “Ay, me gustaría ser como antes” o sea, reírme por tonterías y era más satisfactorio. Entonces mis recuerdos, los que tengo así de infancia y eso, son así con mi primo, riéndome o haciendo travesuras o algo, y era divertido, pero ahorita luego digo: “No ¿cómo vas a hacer eso? Ya no puedes hacer tú eso, ya no estás como para esa edad”, o cosas así. Entonces no sé, cosas que me gustaría regresar, pero no sé, como que luego la familia, los amigos: “Ay ¿cómo haces eso? No tienes 12 años, no tienes 5”. Entonces como que dices “Bueno”, y te vas tú como limitando en hacer actos que tú quisieras hacer, pero dices: “No, mejor no los hago”.

Un chico añade sobre el mismo punto:

A pesar de que cuando uno es más chico, creo yo que es un poco más simple, uno se ríe de cosas mucho más fácil, siento que no he perdido mucho esa capacidad de reírme, porque a pesar de que no me río de lo mismo, sí me puedo reír de ciertas situaciones..., con personas con las cuales me siento en confianza, a veces seguimos haciendo las mismas tonterías de toda la vida ¿no? Igual ya no al grado que lo hacíamos cuando estábamos más chavos, pero a veces lo hacemos para relajarnos. Más que nada como una cuestión nostálgica.

Y otro más dice:

Yo digo que la risa va cambiando conforme tú creces y los círculos sociales en donde te encuentres ¿no? Por ejemplo, en la secundaria los círculos sociales en los yo me relacioné fueron muy apáticos. En la prepa cambiaron..., mis amigos de ahorita de la universidad también, o sea, conforme los círculos sociales van cambiando, o sea y vas creciendo ya la risa igual se va transformando, ¿no? Por ejemplo, yo solía ir a jugar mucho con mis amigos de la prepa fútbol los domingos, ¿no? Y un día un chavo que jamás había metido un gol en su vida metió un golazo, para festejar se fue y se bajó los pantalones en la tribuna, ahí con las chicas de la tribuna, así que, o sea, pero es dependiendo, ¿no? De las cosas que te va transformando la edad, tu ideología va cambiando conforme vas creciendo, los círculos sociales, unos te permiten reírte, otros no.

Otro más opina:

Yo creo que te vas riendo menos pero vas disfrutando más la risa, o sea, a mí me pasa que me río y la disfruto mucho más, o sea, a lo mejor antes me reía más, pero ahorita como que es más satisfactorio reírme.

Una chica reconoce:

Yo sí creo que me río menos, pero creo que tiene que ver con que ha cambiado mi círculo de amistades..., entonces, cuando me veo con mis amigos de siempre, entonces con ellos sí es risa tras risa, ¿no? Y yo creo que tiene que ver con que estableciste el lenguaje de la risa. Pero hay un tipo de risa que tengo años, años sin tener, y que de verdad esa sí la extraño mucho, que es esta risa que te tumba en el piso y estás pataleando y llorando, ésa hace años que no la tengo, ¿no? Y para mí era como la más placentera, porque realmente ya no te puedes mover, te trabas de la risa, ¿no?

Respecto a de qué se ríen, por ejemplo, un joven dijo: “cuando veo a alguien que le pasa algo malo. Es algo que te da risa, ¿no?...”, como dicen, es una válvula que libera la presión”. Añade otro: “las payasadas no me dan mucha risa”, y una chica señaló: “hay personas que se ríen por nerviosismo”, y otra más: “a veces tengo ganas de llorar y primero me río y ya termino llorando”. Una mujer dio su testimonio en el sentido que se ríe de las personas en general: “Ay, yo me río mucho de la desgracia ajena. Cuando alguien se cae o se tropieza, o dice una taruguez, pero eso es como lo que más me da risa. Es que la gente es muy graciosa”. También hay quien se ríe de sí mismo: “Generalmente me río de mis errores”, afirma un chico y otro en el mismo tenor dice: “Cuando yo cometo una tontería ahí me río bastante”, y otro más apunta: “Suelo reírme más de las cosas que yo digo, de las cosas que yo hago”.

Varias son las causas de la risa, desde “chistes”, “programas de televisión”, “una caída”, “un nombre gracioso”, “juegos de palabras”, “por contagio”. Hay también quien expone cómo es el camino de su risa, muestra de autoconocimiento y conciencia de sí:

Sí suelo ponerme a desvariar medio feo y así, cualquier cosita empiezo como a anexarle cosas incoherentes y absurdas y pues me da risa, obviamente. Entonces sí es más como relacionar cosas absurdas.

Otros añade:

Pues yo como que trato de hacer una mezcla de todo, entre cosas externas, de mí mismo, pero me gusta más reírme de cosas externas, pero inclusive cuando llego a ser yo la botana, pues igual, igual me divierte porque pues digo, por lo menos los divierto y me siento bien porque sé que estoy con compañeros, con amigos y eso me hace, me hace sentir bien...

Bueno, normalmente yo me río cuando veo algo chusco...me causa mucha gracia, cuando escucho un chiste y cuando a mí también me pasa algo así gracioso, ¿no?...

A mí me pasa que se me contagia la risa de otra persona ¿no? Cuando ya estamos así como que en un momento muy simple, la risa se va contagiando ¿no?... los chistes, cosas cómicas... alguien se cae, pues obviamente te vas a botar de la risa ¿no? Ya luego le ayudas (risas).

Porque al momento de que ves a una persona caerse o algo así, no te vas a poner a pensar: “Pobrecito, se lastimó.” Lo que te da gracia es cómo se cayó, ¿no? O sea, es algo más instintivo, más natural, pero en cuestiones ya un poco más fuertes..., yo pienso que es de mal gusto.

Yo normalmente me río con juegos de palabras. Tengo un compañero que se llama Yanosic, entonces yo me boto de la risa cada vez que escucho su nombre, porque empiezo “ya no sé, ya no sé tanto”, y él no entiende, pero yo me empiezo a reír sola y alguien que ya entendió mi juego, también ya se empieza a reír...

Bueno, no sé, eso a mí me causa más gracia que andar viendo a la gente que se caiga, en primera, porque no me gustaría que se rieran de mí y no me gusta reírme de la gente. Bueno, ya si es un caso muy extremo de que no se dio cuenta o trae algo, no sé, la falda adentro de la panti, entonces sí, ahí sí. Eso me ha pasado a mí, entonces por eso es gracioso, entonces ahí sí, cosas así sí dan risa, pero así, que gente se caiga, no me gusta.

Cada quien relató anécdotas, dando su testimonio del tema, algunas de las cuales parecen no tener desperdicio e indican la importancia de la risa en la vida de las personas, inconsciente y espontánea, pero de manera real y de forma muy vívida:

El ejemplo más chistoso, el que más me dio risa, igual suena feo para las mujeres, es un cuate que le decíamos “Clítoris”, y sí de hecho suena bastante feo, pero dentro del equipo, sí era bastante gracioso porque en los partidos le gritaban “¡Clítoris! ¡Clítoris!” Y enfrente de mucha gente, y hasta enfrente de la novia, y la novia se quedaba así, y toda la tribuna se reía, y lo más chistoso es, lo más gracioso es que se volteaba el entrenador: “¿De qué se ríen? ¡Es su nombre de guerra!

Por ejemplo, también tengo un amigo que es japonés, y a los japoneses les, bueno, odian que les digan chinos, entonces él es el chino, y el chino y el chino, y estamos sobre eso de que “es que estás chino” o sea, vaya, mucho la burla. Utilizamos mucho la burla, sobre todo en mi círculo de compañeros, pero no lo hacemos con, o sea, sí lo hacemos por molestar, pero sabemos que no va a ir más allá.

Luego hay anécdotas de cada quien, como la alumna que afirma:

Yo tengo un defecto con la risa, bueno, un problema con la risa porque así en los momentos más fuertes, más tristes de mi vida, yo no puedo parar de reír. Entonces, por ejemplo, en los velorios, no voy a los velorios por eso..., estoy contando chistes en los velorios y me estoy riendo y hago reír a la demás gente, y la demás gente no lo puede entender, pero para mí es más como un sistema de defensa en esos momentos, ¿no?, es como una protección, pues me río en los velorios, o sea, a mí sí hay una acusación familiar de que me resultó feliz cuando fallecieron mis papás, por ejemplo, ¿no?, o sea, de que me puso feliz que fallecieran mis papás, cuando eso no es cierto. Lo cierto es que no podía parar de reír por tanto dolor ¿no?

Tengo un amigo que trabaja en “Payasos sin fronteras”, en los hospitales ¿no? Y él está convencidísimo, bueno, él es chistoso siempre, pero él está convencidísimo de lo saludable que es, ¿no?

Y es que la risa es, como dijeron desde la primera pregunta de la encuesta, acción y expresión emocional con efectos sobre la salud y la vida.

Conclusiones

En esta investigación parece haber quedado más claro lo señalado en el inicio del texto: la importancia del humor y la risa para la educación, la salud y la vida. Entre otras cuestiones destacamos en estas páginas una parte de la información obtenida a través de la encuesta en la universidad, las sensaciones, percepciones, valoraciones y opiniones estudiantiles en

cuanto a la relación de la risa desde la definición hasta la emoción, pasando por toda una gama de expresiones y relatos diversos que la caracterizan.

En primer lugar, la risa es *alegría, saludable, felicidad y divertida*, todos ellos conceptos relacionables; qué decir de la salud que queda reflejada directamente en las respuestas obtenidas a una pregunta además abierta y cualitativa, si bien la cuantificamos con posterioridad a efectos del análisis que llevamos a cabo en este estudio; y como se dijo tenemos presente la íntima unión entre alegría y felicidad. Todo mundo tiene claro, no sólo los estudios al respecto (García, 2002; Villa, 2009; Fernández Poncela, 2012), lo saludable de la risa y sus efectos benéficos.

En segundo lugar, la risa está en todo, en las personas y en el cuerpo, esto es destacado, ya que de todo nos podemos reír, o de casi todo, y está en la gente y el cuerpo, esto es, un tipo de risa que viene más dado por el cuerpo que por la mente, según señalaron haciendo algo de hincapié en el sentir fisiológico de la risa. Pero resumiendo, está en todo, por todo, en todos y por todo.

En tercer lugar cuando las y los jóvenes estudiantes universitarios se ríen se sienten, según sus propios términos: *felices, bien o excelente y alegres*.

En cuarto, la risa sirve para desestresarse, alegrarse y expresarse, esto es, soltar tensión, simplemente fluir y además alegrarse. Una funcionalidad saludable que las y los jóvenes consultados parecen tener claro más allá de la pura diversión.

En quinto, cuando se ríen están alegres, felices y bien. Nótese que la palabra *estar bien* además de *alegres y felices*, quizás no como sinónimo, pero sí como expresión de un estado de ánimo relacionado con *sentirse bien*, aparece a menudo como respuesta sobre el tema. Estar y sentirse bien es el beneficio por antonomasia de la risa.

En sexto, cuando se ríen, la sensación de su cuerpo es de *tranquilidad, alegría y felicidad*, nuevamente vocablos iguales a las respuestas de las interrogantes anteriores. La sensación de la mente es de tranquilidad y felicidad. conectando mente-cuerpo de forma que podríamos afirmar: es realmente organísmica. En cuanto a la emoción, otra vez felicidad y alegría, así como otras, entre las cuales aparece de nuevo el bienestar.

En séptimo lugar, al reírse con otras personas se sienten *alegres, bien* y también *en confianza*. Ven pues los aspectos psicosociales de la risa y los positivos beneficios tanto para la dinámica de un grupo como para la relación intersubjetiva.

En octavo lugar, dicen que se ríen entre 11 y 50 veces al día, como decíamos, similar aunque algo más que los adultos según los estudios al respecto.

En noveno, lo que causa o provoca más risa son las frases ingeniosas, las caídas y las burlas, algo también conocido e investigado (Bergson, 2008).

Así las cosas, parecen haberse cumplido los objetivos iniciales de este texto, presentar las sensaciones y emociones, percepciones, opiniones y valoraciones, incluso definiciones, que la población posee en torno a la risa. Esto es, una descripción y explicación o interpretación de la misma pero desde la mirada social ciudadana, la voz de las personas, más allá de las y

los especialistas en la materia. Con el estudio de caso de la juventud universitaria de la UAM en México DF, alcanzamos los objetivos y además podemos añadir y afirmar que el conocimiento, sensibilidad y conciencia que se tiene de la importancia del humor y la risa para la salud y la vida es elevada, más de la que consideramos al iniciar esta investigación. Como que existe una conciencia inmediata y experiencial sobre el asunto, por lo que ya es tiempo de insertar el humor y la risa dentro de las competencias educativas, porque la risa es algo serio en el espacio, relación y proceso de enseñanza aprendizaje.

Tras la presentación de este estudio es más que destacable hacer notar que la “pedagogía del humor” y su “valor educativo”, parece estar muy claro para el estudiantado consultado, aunque sea desde lo natural e instintivo como algún testimonio apuntaba, y desde la experiencia en primera persona, en comunidad también, y desde el espacio educativo, la universidad, su ámbito por excelencia. Si el humor y la risa influyen en todo lo anteriormente descrito por estos/as jóvenes, es posible pensar que en este estado de ánimo la enseñanza-aprendizaje será más amable, dinámica, disfrutable y eficiente.

Un estudio centrado concretamente en el humor y la risa en la educación —que corresponde a otra parte de la investigación— finaliza con estas palabras: 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 (Fernández Poncela 2012).

Para cerrar este texto resumimos algunas de las funciones de la risa que las y los jóvenes alumnos han descrito en sus propias voces, ahora desde la investigación social: la función motivadora, despierta el interés y el entusiasmo y las ganas de estudiar; la de compañerismo y ambiente de confianza y cordial; la de distensión al soltar la tensión y dirimir conflictos; la de diversión, alegría; la defensiva reírse de uno/a antes que lo hagan otros/as; la intelectual, desarrolla memoria, procesos cognitivos, relativiza pensamientos distorsionados; la creativa y de pensamiento lateral, ampliando la imaginación y contribuyendo a la resolución de problemas; la social al analizar la realidad y las posibilidades de cambio; la pedagógica; y la terapéutica (Fernández Solís y García, 2009).

Por todo lo mencionado podemos afirmar que el buen humor consigue despertar el interés y el entusiasmo, fomenta la buena disposición ante las tareas (Fernández Solís y García, 2009), lo cual evidentemente contribuye a mejorar la asimilación de contenidos, el desarrollo de competencias, y esto a su vez, redundando en la configuración de un proceso de enseñanza aprendizaje favorable, ameno y satisfactorio, dentro y fuera del aula (Fernández Poncela, 2012).

Eso sí: hay que tener precauciones y utilizar juiciosamente el humor en el salón, ya que “El éxito de enseñar con humor dependerá de qué tipo de humor se usa, si se hace bajo

circunstancias apropiadas, en el momento oportuno y de la manera pertinente” (Alemany y Cabestrero, 2008:14). Y dentro de esto hay que tener presente los peligros del uso del humor, en el sentido de cuando un o una docente insegura lo hace de forma defensiva, lo cual puede llegar a llevar a hacer bromas o propuestas satíricas contra el alumnado, o cuando quien educa prioriza su popularidad sin tener en cuenta la transmisión de valores o el contenido de su materia, lo cual puede demeritar la enseñanza aprendizaje o el descontrol de las relaciones y dinámica intergrupala. Por ejemplo, “El humor sarcástico es una buena muestra del humor destructivo que no se conforma con derribar al oponente, sino que intentará entre muecas agresivas y sentencias punzantes desgarrarlo y herirlo. Es un hecho real la capacidad que tiene el humor para la destrucción. Se pasa una fina y sutil barrera. Del reír junto al otro —con el otro— pasa a otro plano peligroso y dañino como es “reírse del otro”. Sus faltas, dificultades, minusvalías o imperfecciones son motivo para la mofa, la sátira y la mordacidad” (Fernández Solís, 2008: 34).

Con la anterior advertencia concluimos, y, como ha quedado claro a lo largo de estas páginas, es aconsejable poner humor en su vida y risa en la educación.

Referencias

- Alemany, Carlos y Raúl Cabestrero (2008). “Humor y psicoterapia: estudios e investigaciones” en Ángel Rz. Idígoras (Ed.) *El valor terapéutico del humor*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Ashkenazy, Daniella (2000). “Con buen humor” en Israel Revista en la Red, noviembre, Israel Ministry of Foreign Affairs, <<http://mfa.gov.il> 20/10/2010>.
- Bergson, Henri (2008). *La risa. Ensayo sobre la significación de lo cómico*. Madrid: Alianza Editorial.
- Educarchile (2010). “Humor en el aula: un buen compañero” en *Educarchile el portal de la educación*, <<http://www.educarchile.cl/Portal.Base> 29/10/2010>.
- Fernández Poncela, Anna María (2012). ““Riéndose aprende la gente” Humor, salud y enseñanza aprendizaje” (en prensa).
- Freud, Sigmund (2008). *El chiste y su relación con lo inconsciente*. Madrid: Alianza editorial.
- Fernández Solís, Jesús Damián (2008). “Pedagogía del humor” en: Ángel Rodríguez Idígoras (Ed.), *El valor terapéutico del humor*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Galarza Vásquez, Karina (2010). “Risaterapia”, en <www.saludymedicinas.com.mx 21/06/2010>.
- García Walker, David (2002). *Los efectos terapéuticos del humor y de la risa*. Málaga: Sirio.
- Jáuregui Narváez, Eduardo (2008). “Universalidad y variabilidad cultural de la risa y el humor” en *AIBR Revista de Antropología Iberoamericana*, vol 3, n°1, Madrid.
- Jáuregui Narváez, Eduardo y Jesús Damián Fernández Solís (2009). “Risa y aprendizaje: el papel del humor en la labor docente” en *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, n°66, Universidad de Zaragoza.
- Lawlis, Frank (1999). *Medicina transpersonal. Un nuevo enfoque para la sanación del cuerpo, la mente y el espíritu*. Barcelona: Kairós.
- Portilla, Jorge (1997). *Fenomenología del relajó y otros ensayos*. México: FCE.

- Ruiz Gómez, M. Carmen *et al.* (2004). “Terapias complementarias en los cuidados. Humor y risoterapia” en *Index de Enfermería*, vol. 14, núm. 48-9, primavera/verano, Granada.
- Tamblyn, Doni (2007). *Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Universidad de Navarra (2004). “Un psicólogo propone el humor como antídoto para las dificultades educativas” en *Acerca de la Universidad*, <<http://una2.es/textos> 29/10/2010>.
- Villa Abrille, María Elena (2009). “La risa y el humor, como técnicas antiestrés” en <<http://www.sexovida.com> 04/05/2009>.

Artículo recibido: 22 de febrero de 2012

Dictaminado: 13 de junio de 2012

Correcciones: 13 de julio de 2012

Aceptado: 20 de julio de 2012