

UN NUEVO ENFOQUE EN VALORES: EL HUMOR Y ALEGRÍA EN EL ÁMBITO de la educación

BEGOÑA CARBELO BAQUERO

Profesora Universidad San Rafael-Nebrija
bcarbelo@nebrija.es

“El humor hace al ser humano, más humano”
Severo Ochoa

Muchas personas se ríen de lo que les pasa, de sus debilidades, imperfecciones y errores, y lo que encuentran son nuevas alternativas y posibilidades de afrontar su realidad con positividad.

Hace unos años Seligman, conocido psicólogo e investigador dio un giro radical a la psicología promoviendo una concepción humana más eficaz, llamada Psicología Positiva. La aportación más interesante de este investigador es que sostiene que la felicidad, lejos de depender de la suerte y de los genes, puede cultivarse utilizando lo que denomina fortalezas. Este enfoque optimista del ser humano amplía nuestras posibilidades y brinda oportunidades a la voluntad y el desarrollo personal activo. Entre las fortalezas descritas por Seligman que proporcionan mayor bienestar se encuentran, por ejemplo, el optimismo, el altruismo, los valores o el sentido del humor (Seligman, 2003).

Parece demostrado que las personas que tienen en mayor o menor medida éstas y otras fortalezas mejoran la calidad de vida y previenen la aparición de trastornos si aprenden a potenciarlas y utilizarlas. Los padres y educadores tenemos un importante papel a la hora de dejar de lado la preocupación por los aspectos más negativos de nuestros hijos, alumnos y de la vida. Y darnos la oportunidad de enfocar nuestra atención en las posibilidades, potencialidades, recursos y fortalezas tanto de nuestros hijos como de nuestros alumnos.

ESTUDIOS SOBRE LAS EMOCIONES

El estudio de emociones positivas ha sido considerado desde la investigación científica como una actividad casi frívola, y ha recibido escasa atención hasta la década de los noventa. La tendencia natural es estudiar aquello que amenaza el bienestar del ser humano, llevando a centrar el interés en déficits, problemas o peligros. Además, por cada tres o cuatro emociones negativas existe una emoción positiva, balance que

Afrontar la vida como seres optimistas no nos asegura vivir más años que como pesimistas, pero el optimismo opera de forma parecida a como lo hace el sentido del humor, es decir, como una disposición de la persona para mediar entre los acontecimientos que le ocurren y la interpretación de los mismos.



Caminando juntos

1. Muestre una actitud juguetona en familia. Juegue a su gusto, en el sentido amplio de la palabra. Puede abarcar el juego físico, social, intelectual o artístico. Observe: ¿qué capacidades mejoran con el juego?, ¿se notan cambios?, ¿qué sucede en la relación familiar? Anotar en el cuaderno o agenda.
2. Elija una tarea cotidiana que le fastidie, como sacar al perro, la basura o recoger los platos, y trate de hacerlo desarrollando un aspecto nuevo y divertido. Procure exagerar el disfrute con la tarea, emplear el doble de tiempo si cabe y prestarle una atención especial como nunca antes lo había realizado. Observar los efectos: cómo se siente y cómo disfruta de ello. Anotar.
3. Empiece a cambiar riéndose de si mismo/a. Buscar algún suceso que nos ocurrió en algún momento de la vida y lo vivimos con mucha solemnidad o enfado. Ahora ya no tiene tanta importancia pero puede exagerarlo hasta que quede casi ridículo. No tiene que ser muy trascendente, puede elegir algo trivial en el que las cosas salieron como deseaba o esperaba. Al exagerar y al tener distancia de aquello que sucedió suele conectar con lo extravagante y puede uno reírse de ello con más facilidad. Se puede comenzar con algo trivial y según se vaya practicando, hacerlo con acontecimientos más delicados. Con la práctica irá haciéndose más fácil. Otra modalidad es poner nombres estrambóticos o inventados a personas en vez de insultos.

también queda reflejado en el lenguaje cotidiano, cualquier persona siempre tiene más dificultad en nombrar sus emociones positivas que las negativas. Podemos hacer una prueba.

Tabla 1

Emociones agradables que tengo a lo largo del día		Emociones desagradables que tengo a lo largo del día	

Así que particularidades como alegría, optimismo, esperanza, creatividad, humor o ilusión son explicadas superficialmente, a pesar de que su desarrollo puede llegar a ser muy valioso en situaciones difíciles y momentos de conflicto en distintos periodos evolutivos y en distintas actividades que ejercemos las personas.

LA INFLUENCIA DEL OPTIMISMO

Afrontar la vida como seres optimistas no nos asegura vivir más años que como pesimistas, pero el optimismo opera de forma parecida a como lo hace el sentido del humor, es decir, como una disposición de la persona para mediar entre los acontecimientos que le ocurren y la interpretación de los mismos. Las personas optimistas tienden a tener mejor humor, son más perseverantes y exitosas, e incluso llegan a tener mejor estado de salud física.



OPTIMISMO



Disposición de la persona para mediar entre los acontecimientos que le ocurren y la interpretación de los mismos.

Los optimistas tienden a tener mejor humor, más perseverancia y más éxito.

Actividades de aula

1. Planear una broma sin consecuencias que haga reír al grupo. La broma debe hacer reír **A TODOS** y no dejar expuesta a ninguna persona frente al grupo. Debe generar la sonrisa o la risa por ser inocente, no de mal gusto. Eso es lo que quiere decir sin consecuencias. Si no es así, **no sirve**. Pensar en los materiales que se necesitan, buscar compinches, qué se debe hacer, etc. Después buscar una fecha señalada para llevarla a cabo. Hacer una observación grupal.
1. Observe un día que sus alumnos estén particularmente bajos de energía o inquietos. Si puede hacerlo, identifique los motivos que les llevaron a sentirse de esa manera. Después, hágales visualizar una parte de una película divertida, una comedia, algo cómico. Cuando termine, haga un debate respecto a cómo se sienten y lo que han experimentado. Después observe los efectos, por ejemplo, si están más participativos, más atentos, con más interés, etc.



PSICOLOGÍA POSITIVA

Fortalezas de las personas

- Optimismo**
- Altruismo**
- Esperanza**
- Valores**
- Creatividad**
- Sentido del humor...**

1. PROPONGA UN CAMBIO:

Una forma distinta de mantener la reunión del claustro utilizando solo frases y palabras optimistas y positivas. Da igual que se trate de un conflicto o algún suceso desagradable. Proponga cambiar de perspectiva para analizar el problema. Lleve preparadas un par de frases de ejemplo, algo que haga sonreír o puntos clave para ayudar al grupo cuando aparezcan los problemas clásicos. Se puede cambiar el ambiente o clima, o hacerlo más cómodo, menos irritante, mirar a los chavales desde otro punto de vista. Incluso aquellos que tradicionalmente suelen generar problemas. Si ha tenido éxito la reunión, recuérdelo poniendo notas en la pared, pizarra o despacho para leerlo en otras ocasiones.

2. AYUDE A SUS COLEGAS A RECONSTRUIR SUS FRASES CON SENTIDO POSITIVO

El malestar me está agobiando demasiado:
Alternativa: Puedo superar el estrés.

Es imposible que apruebe:
Alternativa: Tiene capacidades para lograrlo.

No tengo tiempo para nada:
Alternativa: Me organizo y disfruto.

Siempre llega tarde:
Alternativa: Puede llegar a la hora si se lo propone.

CREAR AMBIENTES EDUCATIVOS Y FAMILIARES



*Fortalece la comunicación
 Hace estar más abiertos
 Más flexibles
 Más participativos
 Más tolerantes
 Más alegres
 Más resistentes al miedo, menos tristes y menos enfadados*

El optimismo se puede aprender y nos permite vivir más plenamente, padecer menos estrés y plantar cara a la adversidad. Esto no quiere decir que propongamos un estado loco de euforia, sino incorporar una predisposición para mirar más positivamente hacia los obstáculos que encontramos en el día a día, en el camino hacia las metas y en la solución de nuestros problemas.

BUEN HUMOR Y SU ALIADA PRINCIPAL: LA ALEGRÍA

El buen humor también está relacionado con la emoción básica alegría, y viene determinado por un estado de satisfacción tanto presente como futuro. Cuando disfrutamos de buen humor y reímos, generalmente nos sentimos acompañados por un estado emocional cercano a la alegría. Este estado emocional también nos predispone a jugar, ser más creativos y desarrollar ciertas habilidades que en otros momentos de conflicto no suceden.

El humor desencadena emociones positivas y se relaciona con la diversión, la ilusión y la confianza. Con buen humor resulta más fácil alcanzar nuestros objetivos (Yerkes, 2003). Las personas que disfrutan de buen humor se impulsan para mejorar, se superan y remontan los problemas que inevitablemente aparecen en el día a día.

EL JUEGO, LA ALEGRÍA Y EL HUMOR

Existe un paralelismo entre los aspectos juego, alegría y humor. Para comprender la organización de las emociones, hay que prestar atención a la cualidad de las emociones, es decir, si la misma es positiva o negativa, agradable o desagradable. Adicionalmente hay que añadir el grado de activación que produce. Por ejemplo, el enfado es muy activador y la tristeza conlleva bajo grado de activación. La alegría lleva un alto grado de activación y afecta positivamente a la persona pero ¿cómo asociarla al humor? El sentido del humor induce diversión asociada, a veces risa y, consecuentemente, nos hace estar alegres. Esta alegría estimulante que acompaña a la risa, produce a su vez activación y coincide con los efectos de las emociones positivas, desencadenando ideas o pensamientos de contento.

Algunos investigadores corroboran que cuando el estado de ánimo es bueno, el juicio tiende a ser más benévolo con uno mismo y con los demás y afirman que:

- El hecho de estar contento trae a la memoria recuerdos de cosas buenas, que corroboran, prolongan y consolidan el bienestar, preparando a la persona para la acción.
- Los estados de ánimo positivos generan formas de pensar más flexibles y menos rígidas, pensamiento divergente que abre posibilidades para encontrar salidas creativas a los problemas.
- El estado general de la persona es saludable, tiende a ser más creativa y a dar respuestas novedosas e imaginativas para superar obstáculos.
- Cuando se tiene buen ánimo, se tienen también menos dudas y se tarda menos en tomar decisiones.

Como padres y educadores, debemos prestar más atención a nuestros estados de ánimo y al ánimo que somos capaces de crear en ambientes y entornos próximos. Es una responsabilidad educativa y no solo abarca situaciones de juego físico o social, sino que podemos llegar a beneficiar muy favorablemente el entorno emocional, intelectual y artístico. La alegría y el buen humor amplían nuestra capacidad para distanciarnos de sucesos angustiosos, y aumentar el control ¿es lo suficientemente importante?. Además se acompañan de la risa, cuyo placer es sin duda uno de los más satisfactorios. La risa se contagia, se propaga de manera irremediable y no se puede aguantar. Dicen que la risa evoluciona dramáticamente a lo largo de la vida. Los niños pueden reír 300 veces al día mientras que los adolescentes pueden llegar a 80 o 100. Los adultos a veces llegan escasamente a 20 veces. Algunos, ninguna vez al día. Quizás nunca nos han enseñado la importancia de cultivar y potenciar nuestras fortalezas. Es posible que ahora sea el momento de dar el protagonismo que todo esto merece. Nuestra sociedad ha perdido valores y es bueno ir cambiando hacia otros más nuevos y humanos, ¿no es gratificante una sociedad que valore las fortalezas?, ¿qué en la familia o escuela se produzcan emociones gratificantes?, ¿no es mejor sentirnos fuertes y competentes?

Todo esto es fácil de aprender y enseñar. Tan solo hay que aumentar nuestro nivel de conciencia al respecto e incorporar algunas sencillas estrategias. Y en contrapartida nos encontramos con que añadimos valor a nuestra vida, disfrutamos de mejor humor y aumenta la alegría. El sentido del humor fortalece la comunicación, nos hace estar más abiertos, más flexibles, más participativos. Un clima de humor invita a participar, nos hace ser más tolerantes, más alegres, más resistentes al miedo, menos tristes y menos enfadados (Carbelo, 2005).

Para terminar, señalar que el humor, optimismo, alegría, risa o creatividad están al alcance de todos, son universales y formas de promover cambios. No solo de cambiar nosotros sino fomentar el cambio en los demás, de estar abierto al mundo, y a otras formas de relacionarse (Carbelo, 2005).

Poner unas risas en acción contribuye, sobre todo, a retirar la mirada hacia las malas experiencias y confiar en que el futuro será mejor. ■



Para saber más

- CARBELO, B. (2005). *El humor en la relación con el paciente. Una guía para profesionales de la salud*. Barcelona: Editorial Masson.
- SELIGMAN, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara, Grupo Zeta.
- YERKES, L. (2003). *Con humor se trabaja mejor. Es posible asociar trabajo con diversión*. Barcelona: Ediciones Gestión 2000.



ENSEÑAR A LOS HIJOS A CONVIVIR. Guía práctica para dinamizar escuelas de padres y abuelos

Manuel SEGURA - Juani MESA
ISBN: 9788433024619
 192 págs.; 15x21 cm. 13,00 €

Si hubiera que definir este libro por un solo adjetivo, ese adjetivo sería **práctico**. Está pensado para orientar a profesionales que se propongan ayudar a padres y madres de familia preocupados por ser cada día más competentes, es decir, más capaces de enseñar a sus hijos a pensar, a conocer y controlar sus emociones y a respetar los valores morales.

Las actividades, propuestas para ser trabajadas en grupo, son divertidas y muy participativas. El libro es un regalo, un instrumento agradable y fácil, para quienes colaboran con los padres en la hermosa tarea de **educar a sus hijos**.