

La risa influye en el rendimiento escolar

Los profesores que integran el humor en el aula llegan mejor a los alumnos, que se sienten más motivados y capaces para superar las dificultades



Libros, deberes, estudio... y risa. El humor en el aula es una herramienta que se debe tener en cuenta en el momento de enseñar. **Reírnos genera un bienestar físico y emocional, potencia la motivación y las ganas de aprender.** Los efectos de la risa en el aula ayudan a mejorar el rendimiento académico. No es cuestión de caer en la carcajada sin más, sino en el refuerzo positivo de los alumnos más jóvenes para crear en ellos unos hábitos de estudio que se prolonguen en la etapa adulta. En este artículo se explica cómo.

Efectos de la risa en clase

La risa potencia las actitudes positivas. Cuando reímos se liberan endorfinas que proporcionan una sensación de bienestar. Pero el simple hecho de sonreír ayuda a esa mejoría. De ahí que la risa se emplee para eliminar tensiones e, incluso, para aliviar el dolor. En el aula, es un instrumento para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

Al reírse, los alumnos se sienten motivados, están receptivos y se favorece el estudio

Al reírse, **los alumnos se sienten motivados, con ganas de adquirir conocimientos, estimulados para el aprendizaje.** Están receptivos y se favorece el estudio. Se calcula que los niños ríen unas 300 veces al día -los adultos, menos de 30-. Aprovechar estos momentos para facilitarles el gusto por los libros resulta sin duda muy beneficioso.

A su vez, **la alegría que se crea en el aula refuerza las relaciones entre los estudiantes y el vínculo con el profesorado.** Reír juntos une y aumenta la confianza entre quienes comparten ese momento. La pedagoga y psicóloga Celia Rodríguez Ruiz asegura que la risa refuerza las habilidades sociales y favorece la concentración. "Estar relajados y positivos contribuye a relacionarnos de forma efectiva y hace que la concentración sea más efectiva", subraya.

No obstante, en su tesis 'El uso del humor en la enseñanza: una visión del profesorado de ELE', Francisco Manuel Rivero González señala que todavía hay **resistencias** a

introducir el humor en el aula por el miedo a perder el control de la clase, a no tener gracia suficiente, impartir contenidos serios que no se prestan al humor o la preocupación por ofender a alguien.

Cómo potenciar la risa en el aula

El humor en el aula, en especial en edades tempranas, motiva hacia el estudio y ayuda a generar unos hábitos que se mantendrán en la edad adulta. Germán Payo, director del programa "Educa desde el Humor", insiste en la idea de que "el humor es una herramienta para relacionarnos". Sin conceder a esta capacidad más importancia que al hecho de ser "un buen profesor", defiende que **quien enseña con humor "comunica mejor, se relaciona, motiva y conecta con el alumnado"**.

No hay que caer en el exceso hasta el punto de que los estudiantes se rían del profesor. Se debe buscar el equilibrio. Y este es tan importante que hasta **algunos centros, como la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, han creado un "Aula del Humor"**, para el conocimiento y el estudio de este fenómeno, además de organizar distintas actividades que lo promueven.

El juego en clase es un aliado de la risa, de los buenos momentos y de la unión del grupo. Germán Payo añade otras ideas para potenciar el buen humor: "**Clases activas, participativas, entretenidas con juegos de aprendizaje, con temas serios y ejemplos divertidos que ilustren los conceptos que explicamos**". La actitud del profesorado es fundamental. Incluso ellos se benefician de la risa, al reducir su nivel de estrés.

Introducir un chiste, una frase divertida o una broma en el momento oportuno es un recurso didáctico que proporciona una risa sana para todos.

El programa "Aulas Felices", implantado en España y países como México o Colombia, se basa en la psicología positiva. Dirigido a alumnos entre 3 y 18 años y de [descarga gratuita en Internet](#) para que cualquier centro cuente con él, proporciona ideas al profesorado para introducir el humor en el aula, a la vez que se fomenta la autonomía, la iniciativa y el denominado "aprender a aprender".

Reír antes de un examen

No es una cuestión baladí. La risa no es algo que deba tomarse, precisamente, a risa. En un experimento realizado en 2002, se comprobó que reír antes de un examen resulta mejor que repasar apuntes. Una vez realizada esta prueba, "se redujeron los niveles de ansiedad y tensión y se estimuló la creatividad y la imaginación". **La risa antes de comenzar una prueba ayuda a superar el miedo y relaja a los estudiantes.**