



**Universidad de la República**  
**Facultad de Psicología**



## **Trabajo Final de Grado**

**El humor: conceptualización y usos  
(práctico - terapéutico).**

**Autor: Luciano Napol de los Santos (C.I: 4.859.072-8)**

**Tutor: Wiston Ríos**

**Revisor: Andrés Granese**

Montevideo, Uruguay

Julio 2023

## ***Dedicatoria***

Dedico este trabajo a mi fallecido padre Luis Antonio Napol Roma (1959-2017) el cual a raíz de su fallecimiento me impulsó a comenzar esta licenciatura y 4 años y medio después, aquí estoy, terminándola.

Te veo y te siento en cada uno de mis esfuerzos. Sigo adelante con el recuerdo de lo que fuiste, me alienta y me fortalece.

Sin importar los años que pasen sin ti, en mi corazón permanecerás siempre cerca y envuelto de mi amor.

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>4</b>
<b>¿QUÉ ES EL HUMOR?</b>	<b>6</b>
<b>EL HUMOR SEGÚN DIFERENTES PERSPECTIVAS PSICOLÓGICAS</b>	<b>10</b>
<b>HUMOR DESDE LA PSICOLOGÍA SOCIAL</b>	<b>13</b>
<b>¿HUMOR EN EL PROCESO PSICOTERAPÉUTICO?</b>	<b>21</b>
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>25</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>28</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>29</b>

**“Humor es posiblemente una palabra;  
la uso constantemente.  
Estoy loco por ella  
y algún día averiguaré su significado”.**

**Groucho Marx**

## **INTRODUCCIÓN**

El humor ha sido, es, y seguirá siendo una parte muy importante de quien soy. Desarrollar la habilidad de reírme de mí mismo y de las situaciones adversas que he padecido a lo largo de mi vida me ha permitido sobrellevar de mejor manera momentos difíciles. No sólo se trata de superar la adversidad, se trata también de aceptar que forma parte de la vida. El humor permite tolerar lo desagradable, superar lo inesperado y seguir adelante. Es a raíz de esto, que últimamente me he estado cuestionando sobre el humor y cuáles serían, sus ramificaciones y su capacidad de mejora en la calidad de vida de los individuos y como uso terapéutico.

El presente ensayo académico propone un recorrido sobre qué es el humor, tratando de encontrarle una conceptualización, sus características, usos, leyes, para finalizar en el uso práctico/terapéutico que se le puede otorgar.

Después del llanto, función biológica adquirida al nacimiento, la sonrisa es una de las primeras manifestaciones que muestra un bebé recién nacido. Esto se comprende observando los principios básicos anatómicos del cuerpo humano: mientras que para llorar se requieren alrededor de 30 músculos pequeños del rostro, para reír sólo se necesitan tres. Podríamos inferir que el ser humano nace con la capacidad de reír y que ésta es desarrollada a lo largo de su vida. A pesar de esto, no abundan los estudios sobre esta temática puntual o están muy compartimentados y son de difícil acceso. Dada la dificultad para acceder a trabajos en castellano, debí recurrir a textos en inglés, con lo que esto implica en cuanto a la pérdida de riqueza conceptual dado el carácter pragmático y operacional de dicha lengua.

Es por eso, que pretendo con este trabajo centrarlos a mi medida y de la mejor manera posible. Paradójicamente, escribiendo sobre el humor en un texto que no será divertido.

Ya decía Mark Twain (1835-1910): “el problema con el humor es que nadie lo toma en serio”.

Intentaré hacerlo, entonces.

**“El hombre sufre  
terriblemente en el mundo que,  
se ha visto obligado a inventar la risa”**

**Nietzsche**

## ¿QUÉ ES EL HUMOR?

En la investigación realizada para este ensayo, fui descubriendo que el sentido del humor es un concepto complejo y multidimensional que va más allá de la simple risa y de la comicidad, muy difícil de llegar a un consenso en el mundo científico sobre cómo definirlo. Por eso, me parece importante aclarar que el humor trasciende a la asociación que se le ha dado desde sus inicios con la risa o con la sonrisa. Aunque es verdad que tanto la risa como la sonrisa, generalmente, suponen una medida con la que se lo juzga. A raíz de esto, en la literatura científica existen controversias en cuanto a su definición, lo cual fue señalado por numerosos autores. Podemos tomar en cuenta a Piddington (1963), citado en Camacho, Javier. (2005) por ejemplo, quien plantea que este fenómeno, al ser encarado desde una multiplicidad de puntos de vista resultó muy difícil lograr acuerdos o criterios unificados respecto a su definición. Otro autor, Robinson (1977), citado en José, H & Mota de Sousa, LM. (2016) lo define como una comunicación en donde una de las partes percibe algo como gracioso llevándolo a la risa, sonrisa o diversión. Tomando al autor McGhee (1979) citado en Camacho, Javier. (2006), lo conceptualiza como una experiencia mental de descubrimiento y apreciación lúdica de los acontecimientos, ideas o situaciones vividas como incongruentes o absurdas. Incluso con frecuencia se lo define por su uso frecuente en el ámbito de la salud, que según Robinson (1977) citado en Camacho, Javier. (2006) son debidos a aspectos comunicativos, sociales, psicológicos y fisiológicos.

Como pueden observar, tempranamente en este trabajo, tratar de encontrar una definición sobre este concepto, es igual de difícil que hallar un consenso sobre lo que sería el amor, la belleza, y otros conceptos "abstractos". Definiciones subjetivas inherentes a cada ser humano por distinto. A raíz de esto, a mi entender, tratar de encerrar el concepto en unas pocas palabras sería un error, dada su naturaleza imprevisible y sorprendente, haciendo difícil explicar qué es y por qué algunas personas poseen o no, más humor que otras o lo expresan de distintas maneras.

La primera definición que pude encontrar con carácter científico fue la de Sully (1902) y aludía a la complejidad que contaba dicho término para definirlo con precisión, ahondando que en muchas ocasiones se la utilizaba para determinar aquella persona que puede hacer reír a sus pares.

Para Chapman (1996) el humor corresponde a un acto creativo al llevar implícito un elemento de incongruencia, de sorpresa, algo inesperado. En relación a lo anterior, puedo

relacionarlo con la famosa frase “El humor consiste en poner una cosa donde no va”, idea del filósofo alemán Arthur Schopenhauer, conocido mundialmente por su filosofía del mundo como representación. Con esta frase, se refería a que el humor consiste en la sorpresa y el contraste entre lo que se espera y lo que se presenta. El humor juega con la ruptura de las expectativas, colocando elementos en un contexto inesperado y creando así una nueva perspectiva. En este sentido, el humor es una forma de trascender la realidad cotidiana y ofrecer una visión diferente y sorprendente de ella. Al romper con lo predecible, el humor puede hacernos reír, reflexionar o incluso cuestionar nuestras propias suposiciones sobre el mundo.

Continuando con lo planteado por Chapman, se distinguen dos tipos de personas y su relación con el humor, el pasivo, aquellas personas que sin manifestar intencionalmente conductas relacionadas al humor, puede llegar a valorarlo y entenderlo a otros bajo un prisma humorístico, y el activo, aquellas personas que se contemplan a sí mismo bajo dicho prisma. Aquí podemos destacar una primera característica, ya que no es lo mismo ser creativo - activo- en el humor, que sólo disfrutarlo - pasivo-.

Siento que debemos comenzar primeramente separando el concepto en aquellos aspectos más neurológicos, o fisiológicos, si se prefieren, de aquellos de carácter más evolutivos, psicológicos, sociales, hasta definiciones de diccionarios, o incluso dentro de la rama de la psicología. La lista sería interminable de aristas donde ubicarlo y conceptualizar dicha palabra sería interminable. Intentaré mostrar las definiciones que a mi criterio son las más importantes y las que más afectan el resto de la temática.

Podemos realizar una primera aproximación a un concepto con consenso general diciendo que el sentido del humor es una capacidad única del ser humano. En todas las culturas tiene su valoración y sus beneficios psicológicos, como por ejemplo el de aliviar el estrés y la depresión (Gama Landa, D.A. 2018). Esto lo observamos en una definición de Freedman, Kaplan y Sadock (1997), dentro del campo de la psiquiatría, donde los autores consideran al humor como una forma de expresar sentimientos que producen bienestar físico y emocional sin efectos desagradables, “permitiendo soportar y aceptar sentimientos de otra forma inaceptables”. Pero también se lo asocia con beneficios físicos como mayor grado de tolerancia al dolor, fortalecimiento del sistema inmunológico, mejora la productividad, la motivación, la comunicación, entre otros temas que ahondaré en profundidad más adelante en este trabajo.

Cuando me refiero a que es una capacidad única del ser humano, me refiero a que, por ejemplo, la risa como respuesta biológica asociada al humor, es compartida por varios



animales superiores, como por ejemplo, delfines, simios, entre otros. Pero solo el ser humano puede tener un sentido del humor agudo y entender chistes complejos. En los años 80, algunos neurólogos descubrieron que aquellos sujetos que contaban con una lesión en el hemisferio derecho del cerebro (sector donde se localizan las emociones, la personalidad, el lenguaje no literal) contaban con un empobrecido humor. Estos pacientes se podían reír de bromas burdas, pero eran incapaces de entender chistes escritos o de mayor complejidad. Al solicitarles que indicasen la selección correcta de imágenes en una secuencia cómica, se equivocaban (Szabó, D. 2016). Según este criterio, y basándome en lo expresado por Martin (2007), para experimentarlo, el individuo debe percibir un elemento de juego o incongruencia en determinada situación, involucrando varias regiones del córtex [áreas de percepción, auditiva, visual, comprensión de lenguaje, razonamiento lógico]. Estoy de acuerdo contigo lector; definir al humor de esta manera no resulta nada divertida, pero sí es importante destacar que el humor se basa en una serie de habilidades mentales, que, en caso de ausencia o deterioro, podría alterar la capacidad de humor de la persona, deteriorándola o empobreciéndola. Es también oportuno destacar que risa y humor no son lo mismo. La primera cumple la función de liberación de energía en el interior de la persona mientras que el segundo es un concepto mucho más complejo como han podido observar, el cual trataré de desarrollar a lo largo de este trabajo.

De acuerdo a Buckman (1980), citado en García Serrano, F. (2006) la palabra humor proviene del alemán y significa literalmente: “una serie de dolorosas emociones transformadas de forma que produzcan placer”. Si nos remontamos a su etimología, el mismo se desprende desde la fisiología Hipocrática, proveniente del griego y del latín (*humor, -oris*). Para Hipócrates, y durante los siglos de medicina posteriores a él, la base de la salud depende en el delicado equilibrio que existe entre los cuatro humores (o líquidos) fundamentales en todo cuerpo humano: sangre, linfa o flema, bilis y bilis negra o atra bilis (Alby, 2004). Frases como “Está de buen humor” o “Está de mal humor” son rasgos de las explicaciones Hipocráticas y de este desequilibrio. Este médico griego ubicaba al humor en el pecho, y para “demostrarlo” cuenta la historia de Ticón, quien herido de gravedad por una flecha en el pecho, desarrolló la risa convulsivamente, concluyendo que la risa se ubica en el pecho (Fernandez, 1997). Hoy en día, el término humor hace referencia a: **a)**- cualquier fluido corporal (p. ej., el humor vítreo); **b)**- una forma de relación entre el sujeto y lo cómico, y **c)**- el estado de ánimo o afectivo fundamental y más frecuente de cada individuo. Aquí el término “humor” se entiende en sus formas más generales.

Para otros autores es más conveniente englobar en un “estilo de vida” para facilitar su conceptualización, ya lo decía Garcia, B. (2006) citado en Quezada Zevallos, Jenny &

Gadea, Lorena (2015) donde sostiene que el humor es un estilo de vida que tiene como carácter necesario y primordial un pensamiento racional que, reconociendo las situaciones complicadas de la vida, mantiene una esperanza realista y se dirige a éstas con mejor disposición.

En una definición un poco extensa pero que de alguna manera recoge una gran variedad de dimensiones del humor y facilita la comprensión del término es la de Garanto Alós (1983) citado en Gonzalez., F. (2011) que expresa:

*“Es el estado de ánimo más o menos persistente y estable, que baña equilibradamente sentimientos, emociones, estados de ánimo o corporales, surgentes del contacto del individuo (corporalidad y psique) con el medio ambiente y que capacita al individuo para, tomando la distancia conveniente, relativizar críticamente toda clase de experiencias afectivas que se polaricen, bien sea hacia situaciones eufóricas, bien sea hacia situaciones depresivas”*

Si tomamos por ejemplo al Diccionario de la Lengua Española (2014) el humor se lo define en 7 significados: Humor. (Del lat. humor, -ōris). 1. m. Genio, índole, condición, especialmente cuando se manifiesta exteriormente. // 2. m. Jovialidad, agudeza. Hombre de humor. // 3. m. Disposición en que alguien se halla para hacer algo. // 4. m. Buena disposición para hacer algo. ¡Qué humor tiene! // 5. m. humorismo (ll modo de presentar la realidad). // 6. m. Antiguamente, cada uno de los líquidos de un organismo vivo. // 7. m. Psicol. Estado afectivo que se mantiene por algún tiempo (Real Academia Española, s.f., definiciones 1-7)

Otros autores, como por ejemplo Ziv (1984), citado en Camacho, Javier. (2006) relacionan y conceptualizan al humor en base a su relación con la personalidad del individuo. Para ello define cinco tipos de humor como funciones de la personalidad, y cada una de éstas se las divide en dos dimensiones, la primera sería la apreciación del humor y la segunda la creación del humor. Las funciones son: **a)**- agresiva: manera para adquirir superioridad. Esta forma permite apaciguar la agresividad haciéndola socialmente aceptable con chistes y bromas; **b)**- social: el humor permite mejorar la sociedad, compartiendo ideas y expresando el descontento de forma agradable; **c)**- sexual: permite expresar libremente ideas relacionadas con lo sexual de forma aceptable. El humor de este tipo es de los más comunes; **d)**- mecanismo de defensa: permite proteger(se) a las personas de aspectos o situaciones amenazadoras. Se la divide en 2 situaciones, si va hacia afuera como humor negro, si es hacia la propia persona es autorreferencial o crítico, es decir, *reírse de uno*

*mismo; e)*- intelectual: supone escapar de situaciones conflictivas evitando la confrontación. Muy común en la política actual, si me preguntan a mí.

Otros autores relacionan el concepto con rasgos de carácter social. Después de los griegos, este concepto se vinculó con lo demoníaco y se consideraba que las personas que se reían demasiado estaban desequilibradas con desviaciones sociales. Martin (2007) afirma que este fenómeno es puramente social, porque ocurre cuando estamos con otras personas y si lo hacemos al estar solos está relacionado con recuerdos o situaciones relacionadas con ocurrencias a otras personas. El carácter social del humor fue trabajado por varios autores y aquí pretendo mencionar algunos de ellos. Provine (2000) considera que la risa transforma al individuo en una persona cálida y cooperativa. Como otro factor importante de la interacción social, el humor posibilita la transmisión de información en la interacción que se esté dando en ese momento, ya que debido a sus características es capaz de modificar la forma en que es percibido. Puedo inferir, luego de estas afirmaciones, que el humor constituye un proceso social, en el cual se pueden expresar lo que cada uno piensa o siente, incluso influenciando el pensar y sentir de los demás, pudiendo alcanzar el extremo en la discriminación y el insulto, de así desearse. Es por ello que el humor es considerado objeto de estudio de la Psicología en general, y de la Psicología Social (o debería serlo), tanto por su potencial para el bienestar, como por su riesgo para el daño.

## **EL HUMOR SEGÚN DIFERENTES PERSPECTIVAS PSICOLÓGICAS**

El sentido del humor es un tema de interés en la Psicología desde hace mucho tiempo. Diferentes perspectivas psicológicas han intentado comprender cómo funciona el humor y cuál es su papel en la vida humana

Una de las perspectivas más conocidas es la teoría del sentido del humor de Freud. La misma sostiene que el humor es una forma de liberar la tensión emocional reprimida. Según Freud, para que el individuo pueda expresar sus deseos y sentimientos prohibidos de manera indirecta y que sean aceptados socialmente, se recurre a las bromas y el humor.

Continuando con la perspectiva de Freud, el humor es una forma de liberar la tensión emocional reprimida. Freud sostenía que el humor es un mecanismo de defensa psicológica que nos permite manejar nuestras emociones y conflictos internos de manera aceptable socialmente sin poner en peligro nuestras relaciones interpersonales. Según él, las bromas y el humor tienen un componente inconsciente. Por lo tanto, analizar el humor de una

persona puede ser una gran herramienta para entender su psique inconsciente (Freud, S. 1905).

Otra perspectiva importante es la teoría del humor cognitivo. En dicha teoría se enfatiza en el papel de la cognición y la percepción en la comprensión y producción del humor. Sostiene que el humor requiere la resolución de una incongruencia o contradicción en el pensamiento, lo que lleva a la risa o al placer cognitivo. Proceso que se torna fundamental para un correcto crecimiento y desarrollo del ser humano.

La teoría del humor cognitivo es una perspectiva psicológica que enfatiza el papel de la cognición y la percepción en la comprensión y producción del humor. El humor se basa en la resolución de una incongruencia o contradicción en el pensamiento.

Para explicarlo de una manera fácil para su comprensión, el humor se produce cuando se establece una expectativa en la mente del espectador (ésta puede estar basada en su experiencia previa, sus conocimientos, etc.) y luego esa expectativa no coincide con lo esperado de ella. Esta ruptura de las expectativas puede ser sutil o evidente, pudiendo manifestarse de múltiples maneras, incluyendo, la ironía, la ambigüedad, la parodia, el juego de palabras, entre otros. Cuando la incongruencia es resuelta, se experimenta una sensación de satisfacción y placer cognitivo, que puede manifestarse en forma de risa o sonrisa. Esta sensación de placer cognitivo se produce porque la resolución de la incongruencia supone un ejercicio de resolución de problemas o de creatividad, y el cerebro humano experimenta placer cuando logra realizar este tipo de actividades. Por lo anterior, creo poder inferir que el humor es una forma de inteligencia, ya que implica la capacidad de detectar patrones y resolver problemas cognitivos (Martin, 2007 / Veatch 1998)

En relación a lo anterior, me parece prudente pensar a este placer cognitivo de manera de cierta recompensa en función de resolver situaciones de la realidad misma, adaptándose, transformándola y aprendiendo de dicha realidad. Se me hace imposible no relacionarlo con la búsqueda de la transformación social y política de la realidad planteada por Pichon - Riviere, en sus diferentes escritos, más precisamente en "El Proceso Grupal. Del psicoanálisis a la psicología social" (1981)

En primer lugar, es importante señalar que ambas teorías (Freud y cognitiva) tienen enfoques diferentes sobre la comprensión del humor. La teoría de Freud se basa en una perspectiva psicoanalítica que enfatiza la relación entre el humor y la liberación de tensiones reprimidas en el inconsciente. Por otro lado, la teoría cognitiva del humor se basa en una perspectiva cognitiva que enfatiza la resolución de una incongruencia cognitiva.

En cuanto al objeto de estudio, la teoría de Freud se centra en el estudio del chiste y el humor en el lenguaje, mientras que la teoría cognitiva se centra en el humor en general, incluyendo el humor visual, el humor en la música y otros tipos de humor y su efecto en el cerebro del individuo.

Otra diferencia importante es que la teoría de Freud se enfoca en la relación entre el humor y la sexualidad, mientras que la teoría cognitiva no hace ninguna afirmación en relación a este tema.

Además, mientras que la teoría de Freud hace hincapié en el aspecto emocional del humor, la teoría cognitiva enfatiza el aspecto cognitivo. Otra diferencia importante es que la teoría cognitiva del humor ha sido ampliamente validada a través de la investigación empírica, mientras que la teoría de Freud es más difícil de validar debido a su naturaleza subjetiva y su enfoque en la experiencia individual.

Si nos basamos en la corriente del Conductismo, en donde su principal preocupación es, como detalla Ertmer et al (1993), cómo la asociación entre estímulo y la respuesta se hace, se refuerza y se mantiene. Basándome en algunos de los máximos exponentes de dicha corriente y sus ideas al respecto, podríamos inferir que el humor podría ser el resultado de un aprendizaje, reforzado por recompensas sociales o internas (Skinner, B.F. 1953; Watson, J.B. 1913)

Llevándolo a un terreno más cercano, podemos tomar como punto de partida a la Psicología Comunitaria, donde el foco se encuentra en el bienestar de las comunidades más que en el individuo. En palabras de Carrasco (1991) expuestas por la docente Alicia Rodríguez (S/F):

*“[...] enfatizar el hecho de que los psicólogos, particularmente latinoamericanos, reflexionen sobre la necesidad de una modificación de fondo en sus objetivos y métodos, para pasar de una manera verdadera o auténtica de una Psicología individualista a una Psicología Comunitaria, de una Psicología aséptica a una Psicología comprometida, de una Psicología teórica a una Psicología de la cotidianidad”*

Retomando el tema del humor para esta corriente, podríamos tomarlo como una herramienta que permita una mejor cohesión social, especialmente si tenemos en cuenta comunidades más carenciadas o que hayan sufrido algún trauma o desigualdad social.

## HUMOR DESDE LA PSICOLOGÍA SOCIAL

Es importante aclarar, primero que nada, que no existe “Una Psicología Social”, sino que existen una multiplicidad de ellas o de ramificaciones. No es el cometido de este ensayo profundizar sobre este tema, sino partir desde una concepción genérica de Psicología Social y profundizar sobre el tema del humor desde allí.

Desde dicho punto de partida, se toma al humor como un interjuego entre elementos cognitivos, originados por la incongruencia, emociones por la hilaridad y expresivos dados por la risa / carcajada. Podemos mencionar algunas funciones sociales extras del humor, como por ejemplo: sondeo de pensamiento o actitudes de las personas relacionadas a cierto tema, comunicación de reglas implícitas, principalmente cuando se usa la ironía, refuerza el poder de aquellas personas con mayor jerarquía o estatus, recibir aprobación o aceptación de los demás, reforzar la creencia de superioridad de alguien hacia otro, entre muchas otras.

Existen otros enfoques que pretenden explicar el humor a través de, lo que clásicamente se llama, *Teorías del Humor*. Existen alrededor de 100 de ellas (Fedakar, S. 2020; Wu, 2013), pero yo me centraré en las tres que a mi criterio son las más importantes.

“La comedia es subjetiva” (Joker / Joaquin Phoenix 2019). La comedia es subjetiva significa que no todos encontramos el humor en las mismas situaciones. En otras palabras, el humor depende de la opinión de cada quien. Podrá parecer una obviedad a esta altura, pero aunque no lo crean esta cuestión fue motivo de cuestionamiento durante cientos de años para varios filósofos; de dónde viene el humor o por qué algunas cosas nos causan risa, y han llegado a las mencionadas “teorías del humor”. Tomando aún como referencia a la película mencionada para explicar dichas teorías, comienzo por la teoría de la superioridad, la cual juega un papel importante en el desarrollo del personaje de Arthur Fleck/Joker. Dicha teoría fue desarrollada por filósofos como Descartes (1596-1650) y Hobbs (1677) donde para éstos, el humor proviene de la creencia de sentirnos superiores a los demás. En esta teoría todo el humor es una forma de escarnio. En ésta, la risa surge cuando a otra persona sufre algún accidente, algún defecto, error gramatical, chistes racistas, entre otros ejemplo. Es el tipo de humor que surge cuando una persona tropieza, o recibe el golpe de una pelota, entre otros ejemplos fáciles de imaginar. Para Hobbes “Un hombre sobre el que se ríe es un hombre sobre el que se triunfa”. Fue el primero en tomar este concepto desde un punto de vista estrictamente psicológico y social.

En relación a lo anterior, debo destacar que el humor puede ser utilizado como una herramienta tanto por aquellos que se ven beneficiados por las relaciones de poder sobre otros y afirman su posición dentro de la estructura de las relaciones de poder y mantenerlo, como lo planteado por Hobbes. Sino también por aquellos que se ven perjudicados en dichas relaciones, para comunicar, resistir o afirmar su posición contraria a dicha estructura utilizándolo para desafiar y subvertirlo.

Cuando el humor es utilizado por aquellos que se ven beneficiados por las relaciones de poder, generalmente se utiliza para reforzar y perpetuar las normas y jerarquías existentes. Por ejemplo, los chistes que ridiculizan a grupos marginados o estereotipos que refuerzan la opresión y la discriminación. Sin embargo, cuando es utilizado por aquellos que se ven perjudicados en las relaciones de poder, tiene como cometido resistir o desafiar las estructuras de poder existentes. También puede ser utilizado para romper la tensión y crear un sentido de comunidad entre quienes se encuentran en situaciones de desigualdad en relación al poder vigente. Esto lo podemos respaldar con lo propuesto por Foucault en su obra "Vigilar y Castigar" donde analiza como los chistes y bromas en espacios de poder como prisiones o instituciones militares, pueden utilizarse para humillar y subordinar a los considerados "inferiores" (Foucault 1989)

A propósito de esto, se me hace imposible no mencionar a las murgas de nuestro país. Las murgas son grupos de artistas que se presentan en el carnaval de nuestro país con canciones que usualmente combinan el humor, la crítica social, la sátira y la política actual del momento. Abordan a través de sus letras diversas temáticas, como la desigualdad social, opresión, discriminación, corrupción, etc. Al utilizar el humor de esta manera, las murgas están subvirtiendo la autoridad y desafiando las estructuras de poder que están tratando (gobierno, autoridad, grupo social, etc.). También en relación a la creación de sentido de comunidad, las letras de las murgas a menudo se centran en la vida cotidiana de los sectores populares y se burlan de los estereotipos y prejuicios que enfrentan ayudando a quienes los integran a sentirse contenidos y empoderados.

Figura 1



Volviendo al ejemplo de la película Joker 2019, para aquellos que no la hayan visto, esto se ve ya en la primera escena de la película, cuando los jóvenes le roban al protagonista el cartel con el que trabaja y luego lo utilizan para golpearlo. Lo hacen porque el sufrimiento del payaso es gracioso.<sup>1</sup>

Esta no es la única escena donde lo podemos observar. Durante gran parte del film podemos observar a la gente maltratando al protagonista simplemente porque les parece gracioso sentirse superiores a él. Lo vemos nuevamente en la escena del metro donde los tres sujetos lo agreden, cuando interactúa con su jefe y sus compañeros de trabajo y cuando Murray (Robert de Niro) se burla de él en su show. También lo vemos cuando el personaje de Randall, compañero payaso del protagonista, se burla constantemente de Gary por su tamaño (presenta acondroplasia), de hecho hasta cierto punto confieso que me he sentido mal por ello, pero luego la misma película nos hace parte de la broma en la escena en donde Gary no puede llegar al pasador de la puerta aunque salte en reiteradas ocasiones y confieso que me he reído.<sup>2</sup>

Es en ese sentido que les pregunto ¿Qué tan diferentes somos nosotros de Randall o de los jóvenes de la primera escena?

Sin embargo, no todos los pensadores compartían esta teoría. Otros, sostenían que tiene que ver con lo que en inglés se llama “Punchline”, el remate final a un chiste. Esta teoría se llama teoría de la incoherencia o de la incongruidad. Esta teoría plantea que lo que genera risa son las incoherencias que se producen al confundir las situaciones lógicas. Es decir, nos dice que nos reímos porque una broma nos cuenta una historia que nos genera ciertas expectativas y esta “punchline” lo cambia drásticamente causándonos risa. Para esta teoría, cuanto más alejado esté el remate de la expectativa que se tiene sobre una historia, más graciosa será la broma. Es por eso que cuando un chiste es muy predecible, no causa gracia.

Otra teoría, la de la correctividad, plantea que cuando nos reímos de alguien o algo mantenemos a esa persona dentro de lo esperado socialmente de ella. Es una forma de regulación social. El humor tiene un gran potencial para mejorar la vida en sociedad de las personas, y elevar sus estándares morales, pero también tiene un potencial devastador para el daño si se utiliza con dicho fin.

Si lo delimitamos un poco más y nos adentramos en la Psicología Social local y regional, ésta se ha centrado en entender los problemas y fenómenos sociales específicos de la

---

<sup>1</sup> [Guasón le roban su cartel y lo golpean](#)

<sup>2</sup> [Arthur asesina a Randall](#)



región y de la época, muchas nacidas y profundizadas durante los años 60' y 70' en pleno auge de dictaduras en países de América Latina. Éstas cuestiones inclinaron el interés a la desigualdad, la opresión, la resistencia e identidad social. Podemos diferenciar de aquella Psicología Social Norteamericana que a menudo prevalece un enfoque más "universal" de una más "contextual".

Como mencionaba anteriormente, el humor a menudo se utiliza como herramienta para cuestionar y para enfrentar al sistema. Esto se puede deber a las formas de opresión que fueron vividas en esta región, desde el colonialismo a dictaduras, desigualdades económicas, entre otros. Pero también puede ser utilizado como herramienta para la cohesión y solidaridad social entre las comunidades.

Dentro de la Psicología Social regional puedo destacar a Ana María Fernández, quien ha trabajado en una profunda relación de la Psicología, la política y las relaciones de poder. El humor, como vimos, es una herramienta poderosa de la Psicología, pero también de la política y para enfrentar o reforzar las relaciones de poder. En su libro "Política y Subjetividad: Asambleas Barriales y Fábricas Recuperadas" la autora profundiza en el vínculo de como personas "comunes" se pueden involucrar en la política a través de organizaciones comunitarias, que implica vínculo con las relaciones de poder, lo cual podríamos relacionar con el humor como forma de resistencia o conformismo a ello (Fernández, A. 2008).

Podría mencionar también a Bleger (1922-1972) quien se interesó, entre otros aspectos, en cómo los individuos se adaptan a su entorno, dentro de un contexto grupal y social. Argumentaba que las normas sociales y culturales estructuran la conducta humana, internalizándolas a través de un proceso de socialización. Si consideramos al humor como una conducta o una parte de la conducta humana, podemos inferir que se podría utilizar como parámetro para desafiar o cuestionar esas normas sociales y descubrir como éstas son permitidas en un primer lugar, y recibidas por la sociedad luego.

Como pueden observar, los puntos de partida o de análisis que podemos darle al humor son muchos. Es por eso que aquí es donde comienza la segunda parte de mi trabajo sobre el humor. En cómo éste juega un papel importante en la calidad de vida de las personas, abarcando muchos aspectos de la misma, que podrían no tenerse en cuenta cuando hablamos de esta temática. Pero como verán a continuación, no sólo para aumentar la tolerancia al dolor, por ejemplo, como algunos autores mencionan en sus conceptualizaciones, sino que en muchísimos otros ámbitos; desde una mejor relación durante una entrevista psicológica, a una mejor formación educacional, entre muchos otros

campos prácticos. La cantidad de usos que se le pueden dar son innumerables. A continuación trataré de desarrollar aquellos que a mi criterio son los más importantes y los más interesantes.

Para este trabajo, tendremos en cuenta que el concepto de calidad de vida no hace referencia a una única definición, sino que se la conceptualiza tomando múltiples dimensiones.

Si tomamos por ejemplo a Ardila (2003), el autor propone una mirada integradora de dicho concepto; consiste en un estado general de satisfacción de la persona, como consecuencia de la realización de aquello fomentado por sus potenciales. Éste posee aspectos subjetivos y objetivos. Entre los subjetivos podemos mencionar el bienestar psicológico, social, físico, emocional, íntimo, etc. Entre los objetivos podemos ubicar el bienestar material, las relaciones con la comunidad y el ambiente social. Otra autora que podemos mencionar para este trabajo es a Navarrete (2011) quien menciona que para alcanzar una buena calidad de vida esta refleja las condiciones de vida que pretende para sí la persona, junto con la relación con ocho necesidades fundamentales: relaciones interpersonales, bienestar emocional, desarrollo personal, bienestar material, autodeterminación, bienestar físico, derechos e inclusión social.

A raíz de lo anterior, trataré en este ensayo teorizar cómo el humor puede afectar de manera positiva en relación a esas necesidades y a la calidad de vida de las personas.

Para este trabajo, también me pareció pertinente tomar como referencia a Enrique Pichon-Revière (1907-1977) y su concepción sobre la salud y la enfermedad dado lo profundamente ligado que se encuentra con la integración a la realidad, a la capacidad transformadora de ella, y a su vez, al cambio del propio individuo, algo que como vimos anteriormente es una funcionalidad importante del humor.

En su libro "El Proceso Grupal. Del psicoanálisis a la psicología social" (1981) el autor menciona que no se las debería considerar como opuestas a la salud y la enfermedad, sino como la misma entidad en funcionamientos distintos. Para el autor la salud implica una capacidad de adaptación al ambiente, integrando las diferentes dimensiones de la vida de cada individuo estableciendo relaciones con los demás integrantes de la sociedad. Para Pichon Revière la salud está vinculada con la capacidad de adaptación del ser humano, incluyendo a aquellas situaciones adversas. A medida que el sujeto se transforma, modifica el entorno y al hacerlo, se modifica a sí mismo. A esto le llama "Adaptación Activa". Una de

las formas en que pueden lograr dicho cometido es a través del humor, como vimos anteriormente.

Por otro lado, continuando con el texto anterior, la enfermedad se produce debido al desequilibrio y ruptura de la armonía entre dichas entidades, en un proceso que el autor llamó de adaptación pasiva a la realidad. Pichón también sostenía que las enfermedades no son solo aquellas de carácter biológico, sino que están influenciadas por las dimensiones psicológicas y sociales y que deberían ser entendidas como tal, un fenómeno complejo. A raíz de esto, el autor sostenía que era menester comprender el contexto social y cultural en el que se desarrollan las enfermedades.

Si comenzamos cronológicamente con la edad del ser humano, como mencionan Carbelo y Jáuregui (2006), los niños son quienes más se ríen, mediante el juego y el humor, buscan constantemente esta acción, como recompensa emocional del placer que encuentran en dichas actividades, aprendiendo y desarrollándose sanamente como sujetos.

Si tomamos en cuenta los planteos de Oblitas (2008), el humor funciona como una especie de válvula interna que permite liberar tensiones, aclarar preocupaciones, distenderse y relajarse. Este autor sostiene que aquellas personas que poseen un buen humor tienden a sonreír más seguido, la risa les provoca “explosión de carcajadas” aportándoles más vitalidad y energía, incrementándoles la actividad cerebral, razón por la cual se les atribuye una personalidad más afable y más simpáticos, entre otras. En consonancia con lo anterior, Sanz (2002) plantea que el humor es como un vehículo de comunicación y es una forma útil para liberar la ansiedad, tensión y hasta incluso inseguridad.

Para otros autores, el humor juega un papel importante en la comunicación de los seres humanos y a raíz de lo cual mejora el contacto de las personas, siendo este un mecanismo de supervivencia con incidencia en el bienestar de cada uno de nosotros (Riezu 2009). Con similares características, encontramos los aportes de Labarca (2012) quien postula que el humor posibilita la más pura manifestación de la personalidad del ser humano, fortaleciendo la autoestima y permitiendo un mejor contacto entre los seres humanos, contribuye a que otras emociones potencien la resolución de dificultades y conflictos.

Si retomamos el autor anterior (Riezu 2009), éste menciona los importantes aportes realizados por Berk y sus colaboradores en el año 1989 donde pudieron constatar los efectos del humor en las hormonas neuroendócrinas que se activaban a raíz de este, como contra respuesta al estrés, llegando a la conclusión de que el buen humor explicitado a través de la risa atenúa y modifica algunas hormonas en favor de la salud.

Otros autores, como es el caso de Rodríguez, Feldman, Blanco y Díaz (2010) se posicionan con el humor como una de las principales fortalezas del ser humano, al que le asignan grandes beneficios psicológicos a los cual podemos englobar en: sensación de alegría, bienestar y satisfacción, beneficios sociales como la armonía en los vínculos con los demás, mayor motivación y mayor comunicación. En cuanto a los beneficios físicos los podemos englobar en: activación del sistema inmunológico, tolerancia al dolor y mejora en el sistema cardiovascular.

Para aquellos individuos que sufren problema de apnea obstructiva del sueño (ronquido) el humor beneficia la respiración, aumentando la capacidad pulmonar, por lo que se oxigena mejor, reduciendo así los ronquidos (Marcela Ortiz B, 2002).

Si tomamos en cuenta temáticas o padecimientos más graves, como el estrés, la depresión y la ansiedad, también contamos con aportes que puede brindar el humor en la mejora de dichas situaciones. Podemos destacar entre ellos, por ejemplo, los aportes de Vagnoli, Caprilli, Robiglio y Messeri (2005) quienes analizaron los efectos de la terapia de humor con payasos en niños que tenían ansiedad antes de una operación. Para ello utilizaron una muestra de 40 niños entre los 5 y 12 años de edad, los cuales iban a someterse a una pequeña cirugía. Fueron seleccionados de manera aleatoria tanto los grupos experimentales como los de control. En el experimental, los niños ingresaban a sala con uno de sus padres y con un payaso quien utilizaba distintas herramientas para entretener al niño (magia, chistes, títeres, música, etc). En el grupo de control solo entraba con uno de sus padres. Los resultados demostraron que el grupo experimental mostraba significativas bajas en los niveles de ansiedad comparado con el grupo de control. Pero esto no fue solo con los niños, incluso los padres acompañantes del niño comentaban que sentían menos ansiedad por la intervención de sus hijos, pero no fueron tan significativos con relación al grupo de control. También se entrevistó posteriormente a los médicos, quienes se oponían a esta práctica por las interferencias con las normas del quirófano. Una clara señal que para poder trabajar de esta manera es necesario también cambiar el paradigma hegemónico actual de aquellos profesionales (médicos) más estrictos y cerrados a incorporar otras herramientas, sin perder la rigurosidad y el buen trato con el paciente y las medidas sanitarias exigidas, ya sea en un quirófano como en otro ambiente hospitalario. Cabe mencionar que el humor es utilizado en todos los ámbitos de la salud de forma espontánea y de forma natural por los usuarios del sistema de salud, incluso cuando nadie se detiene a pensar sobre ello.

Puedo también mencionar los aportes de Walter et al. (2007) quienes evaluaron el impacto del humor en la calidad de vida en pacientes con depresión y edad avanzada. La muestra

contó con un total de 20 personas. Se conformaron dos grupos de diez personas con una edad igual o superior a los 65 años. Diez personas recibieron una terapia con base en el humor (grupo experimental) y los otros diez no la recibieron (grupo de control). Este enfoque consistía en contar historias o anécdotas divertidas. Se realizó esta terapia por dos semanas, con una duración de 60 minutos cada sesión. Los resultados mostraron una mejoría en los pacientes depresivos del grupo experimental.

Existen innumerables campos de aplicación del humor, desde la infancia y pediatría con los niños que son muy receptivos y a los cuales el empleo del humor les hace superar más fácilmente sus procesos de enfermedad. Tanto es así que existen “clowns” en varios países que se presentan en hospitales con este objetivo.

Otro campo donde tiene suma relevancia y potencialidad es en el ámbito de la educación. Si tomamos en cuenta los planteos de Barrio de la Puente, J. L., & Fernández Solís, J. D. (2010) podemos decir que es un elemento de comprensión sobre la realidad. El sentido del humor nos ayuda a comprender, atender y entender el mundo que nos rodea. Nos habilita a ver la realidad desde diferentes puntos de vista. Para los educadores, sirve de ayuda para controlar los conflictos y aliviar las tensiones que se generan cotidianamente con los educandos. Se genera, a través del humor, un estilo de relación y comunicación más ameno y llevadero.

Si nos centramos en el educador, el humor ayuda en la creación de material académico. Por ejemplo, el caso de dos doctores en matemáticas norteamericanos Gonik y Smith (1999) crearon un libro denominado “la estadística en cómic” acerca la asignatura “maldita” que es para la gran mayoría de los individuos: la estadística, planteándola desde un punto de vista divertido, ameno y sumamente didáctico. Lo confirmo yo, que no soy nada adepto a dicho tema luego de haberlo leído. En relación al educador, el humor potencia su auto concepto, facilitando así un mejor conocimiento de sí mismo, en la autoestima, favoreciendo la conformidad consigo mismo en un nivel más afectivo, y en el auto comportamiento, posibilitando el control sobre uno mismo (Fernández Solís, J. D. 2003)

En relación a los educandos, el humor fomenta en las personas la auto aceptación y el anti-perfeccionismo (Ellis, A. 1990), potenciando el trabajo sobre uno mismo y promoviendo la aceptación de las diferencias y diversidades, coyuntura tan actual y emergente sin mencionar, importante. También permite la modificación de la perspectiva sobre un problema o cuestión particular en un momento dado, y no menos importante, sirve como herramienta para la resolución de conflictos, aspecto compartido con los educadores.

## **¿HUMOR EN EL PROCESO PSICOTERAPÉUTICO?**

Me parece importante conceptualizar a qué me refiero con proceso psicoterapéutico y todo lo que ello implica. Antes de eso, cabe destacar que el humor tiene un valor de por sí, como lo vimos anteriormente, es agradable, nos hace sentir bien, mejora el relacionamiento, etc., más allá del carácter utilitario que pueda llegar a tener en un marco de un dispositivo psicoterapéutico.

Primeramente es imperioso destacar y reconocer que existen una multiplicidad de corrientes psicoterapéuticas, cada una con sus marcos de referencia y técnicas, que pueden variar según sus objetivos, necesidades del paciente, preferencias de éste y del psicoterapeuta, etc. No es cometido de este ensayo analizar cuál es mejor o peor ni de realizar una profundización exhaustiva al respecto, ya que a mi entender es un campo donde no existen verdades absolutas y estamos en constante aprendizaje. Debido a lo anterior, presentaré algunas definiciones de psicoterapia para algunas corrientes con las que estoy más familiarizado por mi trayectoria universitaria, como por la vida misma, con la intención de que a continuación se pueda entender en qué escenarios sería o no aplicable el humor.

Para la corriente cognitivo - conductual el proceso psicoterapéutico tiene como cometido el análisis de la conducta y los procesos mentales que preceden a los mismos, por lo tanto, hipotetiza la existencia de patrones de pensamientos desajustados o erróneos que conllevan un comportamiento disfuncional con su consiguiente malestar emocional. Tiene como premisa que estos patrones son aprendidos, por lo que pueden ser modificados y reemplazados por nuevos aprendizajes. A través de un análisis de la conducta, busca identificar la asociación de pensamientos y conducta para cuestionarlas logrando comportamientos más adaptativos y acordes a las situaciones (Castanedo, 2000).

La psicoterapia para la corriente Gestalt se enfoca en el “aquí y ahora” del paciente, donde debe ser observado en su totalidad. A través de diferentes técnicas, se busca que el paciente tome conciencia de lo que le está ocurriendo en cada momento, fomentando el contacto con su ambiente y aquello que lo rodea, fomentando un sentido de responsabilidad libre de juicios, buscando el cambio a la misma vez que se valora y acepta como sujeto (Castanedo, 2000).

Para el Psicodrama es, básicamente, un método en donde el individuo se ubica en un escenario y dramatiza sobre sus sucesos más relevantes y afligentes de su vida. No se limitan a hablar de sus problemas. Pueden explorar y dramatizar aquellos aspectos que les

parezca más importante: pensamientos, fantasías, su entorno, etc. En este actuar está presente la figura del terapeuta quien tiene como cometido cuidar y guiarlo (Severino et al, 2015)

Finalmente, para el Psicoanálisis, la psicoterapia se enfoca en los aspectos inconscientes del individuo. Se busca, a través de la asociación libre, indagar como las experiencias pasadas (experiencias infantiles, traumas, etc.) repercuten en nuestro ser y accionar en el presente. Busca que con la ganancia de mayor conciencia se produzca un cambio y una mayor adaptación al ambiente y la sociedad (Castandeo, 2000)

Como pueden observar existe una infinidad de corrientes cada una con sus modelos. No es el cometido de este trabajo profundizar en cada una de ellas, sino, en vista de la compartimentalización de la información de este trabajo en específico, lograr sedimentar el conocimiento para una lectura más genérica, aplicable a la mayor cantidad posible de escenarios.

Puedo comenzar comentando que en la literatura consultada existen dos posiciones en cuanto al uso del humor en psicoterapia: una que favorece el proceso psicoterapéutico permitiendo al paciente visualizar una situación desde una perspectiva nueva y otra en contraposición que entorpece, porque podría ser utilizado por el paciente como un método de defensa contra el problema, sin solucionarlo (Quezada Zevallos, Jenny & Gadea, Lorena. 2015) o como una manera de demostrar hostilidad, frustración o de toma a la ligera de los problemas por parte del paciente (Chazenbalk, 2006) desvirtuando así el trabajo psicoterapéutico.

En la bibliografía que he podido acceder, incluso en diferentes idiomas, entre ellos inglés y portugués, sólo dos autores; el primero (Kubie 1971) postula al uso del humor en psicoterapia como destructivo. Enfatiza que el mismo debe ser evitado a toda costa para no dañar el vínculo terapéutico. Para este autor, el humor tiene una función social que debería quedar fuera del ámbito de psicoterapia, evitando así la confusión de los roles.

Todos los demás autores, presentan obviamente, ciertos reparos a su uso (como se tendría con cualquier otra temática en una psicoterapia) por potenciales negativos, pero todos presentan una actitud en general de acuerdo o positiva con respecto al humor. En relación a lo anterior, el humor es una manera respetuosa de tratar a los pares siempre que se cumplan con requisitos mínimos de convivencia. El humor, en cualquiera de sus formas, no debe ser agresivo, ni racial, o sexista bajo ningún concepto. Debe ser apropiado a la situación y en el momento oportuno. Otros autores destacan que el mal uso del humor se da

cuando el terapeuta lo utiliza para su propio interés, mostrándose superior al paciente. Puntualizan que no debe usarse para evitar los sentimientos desagradables tanto del psicólogo, como del paciente, enmascarar la hostilidad que pueda despertar el psicólogo con el paciente o viceversa o evitar aceptar los problemas o importancia de aquel padecer de paciente (Dimmer, Carroll & Wyatt 1990). Es decir, el humor tendría un efecto negativo cuando interrumpe procesos de toma de conciencia o de cambio. He aquí que lo “negativo” del humor no es su utilización en sí, sino que la mala aplicación del mismo, en un momento o situación equivocada. Aplicarlo mal podría considerarse insensible o desconsiderado ante el padecer del paciente. Debemos evitar el uso de la ironía o sarcasmo para camuflar sentimientos hostiles hacia el paciente.

No cabe duda y entiendo no es necesario la aclaración de que es necesario establecer primeramente una alianza terapéutica sólida con el individuo, antes de realizar intervenciones de índole humorísticas, ya que en casos donde esta relación es débil, puede llegar a ser destructivo, paralizante e inhabilitante. Hagamos el simple ejercicio de imaginar que sentimos nosotros al llegar a una reunión y alguien a quien no conocemos comienza a tener una actitud humorística hacia nosotros. Seguramente no nos sentimos cómodos. Si eso ocurre en un ámbito social y no es agradable, menos lo puede ser en un ámbito psicoterapéutico con todo lo que conlleva (desconocimiento/vulnerabilidad/etc)

A continuación me explayaré en los autores a los que he podido acceder sobre sus posturas en el uso del humor en un ambiente terapéutico. El humor puede ser utilizado para facilitar y mejorar el vínculo terapéutico, como mencioné anteriormente, permite a su vez encontrar una nueva perspectiva de una situación dolorosa o difícil, de la misma forma que facilita el proceso de cambio (Louis R. Franzini 2001). El uso más efectivo del humor se aprecia cuando es el propio terapeuta que logra integrarlo a su manera de ser y de ejercicio, entonces, se convierte en una parte importante de la interacción con el paciente (Sultanoff 2003)

Podemos dilucidar que el humor en la terapia psicológica es entendida como una herramienta para comunicar una actitud entre el terapeuta y el/los paciente/s, generando en este último un proceso de autoexploración positivo, similar a lo mencionado anteriormente sobre la educación. Para otro autor, Greenwald (1967), el humor tiene suma importancia como herramienta terapéutica que permite el alcance del insight en el paciente. Con una mirada más inclinada al psicoanálisis, plantea utilizar el humor como una técnica espejo que permite la disociación de un Yo que observa y un Yo activo al que le suceden las cosas.



El uso del humor también tiene potenciales de permitirle al paciente manejar de mejor manera sus emociones, utilizando el humor y la risa para variar su estado anímico. También, numerosos estudios demuestran que ayuda a disminuir la ansiedad, ya que la risa, luego de haberla experimentado, produce efectos sedativos y ansiolíticos (Fry & Salameh, 1993, citado en Camacho, Javier. 2006)

Hulse (1994) en su texto pregonaba la utilización del humor como un método no invasivo para la disminución del dolor, realizando su investigación en la calidad de vida de personas mayores. El envejecimiento está estrechamente relacionado, tanto biológicamente como culturalmente, con la pérdida de fuerza, de vitalidad, de relaciones sociales, de actividades, de presencia social, pero no necesariamente del sentido del humor. Gran parte del humor de los adultos mayores se refieren exactamente a eso mismo, a sus objetos de deterioro. Con el humor ayudan a superar su pérdida y contrarrestar los efectos negativos de cualquier enfermedad asociada a la vejez.

El humor no solo tiene uso y validez en aquellos procesos cambiantes y de posibles soluciones o mejoras, como en un proceso terapéutico, sino que también tiene un valor y aplicabilidad con pacientes terminales. Podemos mencionar los trabajos de Carbelo et al (2000) quienes señalan que el humor ayuda en la maduración de los pacientes, mejora (en lo posible) los últimos tramos de su vida, mejorando incluso en lo que refiere a la despedida de sus seres queridos. El humor en esta situación se hace esencial y necesario, es útil a la hora de establecer un vínculo con el personal y aumenta el sentir de estar conectados a la realidad (Cohen, M. 1990). Aquellos pacientes que se encuentran en cuidados paliativos sufren pérdidas y les atemorizan los resultados inciertos que implica el enfrentarse al fin de la vida. El autor Dean, R. A. (1997) defiende el uso de estrategias de apoyo, como el humor, para equilibrar y dar confianza al paciente y al personal a cargo.

Un punto que me parece importante destacar es la asociación entre el humor y el "BurnOut" (despersonalización, desgaste emocional). Esta relación ha sido investigada recientemente (Talbot, L. A., Lumden, B. 2000). Si bien el estudio se realizó con 192 enfermeras que utilizaban al humor como estrategia para una mejor adaptación a situaciones de mucho estrés, es posible extrapolar a lo que nos compete dentro de la psicología y la labor en ambientes o situaciones con esas características.

Realizando una breve síntesis de aquellos aspectos que considero positivos, y siguiendo la sistematización que hiciera Alemany y Cabestrero (2002) podríamos decir que el humor:

- a)- Facilita el alcance de una mayor objetividad, permitiéndonos crear distancia respecto a un problema.
- b)- Permite interrumpir pensamientos obsesivos, dando lugar a nuevas alternativas.
- c)- Hace que el proceso terapéutico sea menos tenso y hasta menos doloroso para algunos pacientes.
- d)- Permite o facilita la toma de conciencia o insight
- e)- Ayuda a lograr y mantener en el tiempo la alianza terapéutica.
- f)- Aporta al espacio para expresar emociones tanto positivas como negativas
- g)- Genera distensión y la creación de un clima positivo, aunque sea temporalmente, permitiendo distraerse del problema puntual.
- h)- Favorece la comunicación y el clima general de la terapia.
- i)- Posibilitar el reírse de uno mismo y autopercatarse de ciertos problemas.
- j)- Previene el "BurnOut" del terapeuta

A todas estas puntualizaciones, principalmente psicológicas, debemos agregar todos aquellos efectos positivos a nivel social, relacional, educativo, laboral, familiar, biológico y fisiológico al servir en muchos casos como modelo para otras situaciones de la vida.

Para finalizar, me parece importante destacar que el propósito del humor en este trabajo no es el de reemplazar otras formas de intervención. Como pudimos observar en este trabajo, es una forma elevada de comunicación humana y muchos profesionales del ámbito de la salud, médicos, enfermeros, psicólogos, o incluso de otras áreas como la educación, que han incorporado al humor en su práctica afirman que las relaciones se vuelven más humanas y amenas a medida que se logra una conexión con el paciente, el alumno, etc.

## **CONCLUSIONES**

La motivación principal sobre este trabajo estaba dirigida a obtener una conceptualización sobre el humor y una profundización sobre su uso práctico - terapéutico. A mi entender, creo que ésta es la mejor definición o acercamiento a una conceptualización que puedan ser de carácter integrador y más abarcativo sobre el humor.

Humor como habilidad única del ser humano que implica un interjuego entre la capacidad cognitiva, emocional y expresiva, que permite percibir y apreciar la sorpresa, la incongruencia o contradicción en el pensamiento y en la vida cotidiana de manera creativa y placentera, lo que se expresa en la producción de carcajadas, risas y/o una actitud más positiva hacia la vida en general. En este sentido, el humor se consideraría una habilidad social que surge en interacción con otras personas y permite relacionarse con los demás de manera más efectiva y positiva, así como una mejor disposición para afrontar situaciones difíciles y adversas de la vida de forma más saludable y adaptativa manteniendo una esperanza realista y un pensamiento racional. Tiene beneficios psicológicos, como aliviar el estrés, la depresión y liberar la tensión, aumentar la motivación, la comunicación y la producción, así como beneficios físicos como mayor tolerancia al dolor y aumento del sistema inmunológico. En definitiva, el sentido del humor es una capacidad multidimensional que nos permite apreciar la vida de una manera más ligera, creativa y constructiva, y que nos conecta con los demás y con nosotros mismos de una manera profunda y satisfactoria.

Indudablemente el trabajo, inmerso en un contexto capitalista arduo de eludir y arraigado a nuestra vida desde pequeños, se hace difícil evitar la caída en la simple redundancia de si sirve, si no sirve, si es rentable o no. Cabe aclarar que no era la idea de este trabajo fortalecer estos dispositivos, sino que dar a conocer al humor en el ámbito que nos compete que es la Psicología e incentivar los estudios sobre esta temática dejando a criterio de cada individuo su posición al respecto.

En cuanto a su utilidad práctica en el ámbito de la educación, el humor es un elemento clave en ella, ya que permite la apreciación de la realidad desde diferentes puntos de vista, lo que facilita la comprensión y el aprendizaje. Además, el uso del humor por parte de los educadores crea un ambiente de camaradería y amistad que fomenta la sana interacción entre los sujetos, y reduce las tensiones que pueden surgir en el aula. Ayuda a los educadores a potenciar su autoconcepto, mejorando su autoestima y auto comportamiento, lo que permite tener un mayor control sobre sí mismo. También ayuda en la creación de material académico, contribuyendo a desarrollar la creatividad y el ingenio. En cuanto a los educandos, el humor fomenta la auto aceptación y el anti-perfeccionismo, lo que les permite trabajar sobre sí mismos y aceptar las diferencias y diversidades. Además, permite modificar la perspectiva sobre un problema o cuestión particular en un momento dado, y sirve como herramienta para la resolución de conflictos.

Por último, el humor tiene varias funciones relevantes dentro del ámbito educativo, como la motivación de los estudiantes, la creación de un ambiente de camaradería, la diversión, la

agresión controlada, el desarrollo cognitivo y racional, la creatividad y el pensamiento lateral, y la posibilidad de ejercitar técnicas de resolución de problemas y/o conflictos.

En cuanto a uno de los puntos centrales de este trabajo, y a lo que nos atañe que es la utilidad del humor en el ámbito psicoterapéutico, creo que puedo afirmar que el humor tiene múltiples beneficios en la terapia psicológica en vista de todo lo planteado anteriormente.

En primer lugar, se ha demostrado que el humor puede ser utilizado para establecer y mejorar la alianza terapéutica entre el terapeuta y el paciente. La risa y el buen humor ayudan a disminuir la tensión y generar un ambiente más relajado, lo que favorece la comunicación y la expresión emocional, siempre y cuando esto no opaque el accionar de ninguno de los integrantes de dicha alianza. El uso efectivo del humor requiere que el terapeuta logre integrarlo a su propia manera de ser y al ejercicio que desarrolla

En segundo lugar, el humor puede ser utilizado para facilitar y mejorar la toma de conciencia del problema por parte del paciente, permitiéndole encontrar nuevas perspectivas y soluciones ante situaciones difíciles o dolorosas.

En tercer lugar, el humor también puede ser utilizado como una herramienta para comunicar una actitud positiva y generar un proceso de autoexploración positiva en el paciente. A través del humor, el paciente puede alcanzar un insight que le permita disociar su Yo observador de su Yo activo, lo que le permite manejar mejor sus emociones y pensamientos, si nos posicionamos desde un punto de vista psicoanalítico.

Además, el humor tiene potencial para disminuir la ansiedad y el dolor, ya que la risa produce efectos sedativos y ansiolíticos. También puede ser utilizado como un método no invasivo para la disminución del dolor en pacientes mayores. Otro aspecto positivo del humor en la terapia psicológica, es que permite a los pacientes terminales manejar mejor sus emociones y encontrar un espacio de distracción temporal para el dolor y la angustia.

En resumen, el humor tiene múltiples beneficios en la terapia psicológica, mejorando la alianza y el vínculo terapéutico, mostrando nuevas perspectivas y posibles soluciones a situaciones difíciles o dolorosas. Favorece la actitud positiva y la autoexploración, reduciendo la ansiedad y el dolor. Todo esto hace que el humor sea una herramienta muy valiosa y efectiva en el proceso terapéutico.

## **RECOMENDACIONES**

Me parece importante para finalizar este trabajo, brindarles, a mi entender, recomendaciones para futuros colegas o interesados en el tema puedan profundizar en esta temática y así elevar el nivel de conocimiento científico y empírico al respecto.

1. Investigación sobre los efectos del humor en la salud mental y física: A pesar de que se ha realizado una cantidad significativa de investigación sobre el humor, todavía hay mucho que aprender acerca de cómo el humor afecta la salud mental y física de las personas. Se necesitan más estudios para investigar los efectos específicos del humor en el cuerpo y la mente, así como para determinar qué tipos de humor son más efectivos para tratar problemas emocionales y psicológicos.
2. Investigación sobre el humor y la cultura: El humor es una parte integral de muchas culturas, pero los diferentes tipos de humor pueden ser apreciados de manera diferente en diferentes culturas. Se necesitan más estudios para investigar cómo la cultura influye en la percepción y utilización del humor, y cómo se pueden utilizar los diferentes tipos de humor para mejorar la comprensión y la comunicación intercultural.
3. Desarrollo de nuevas técnicas de psicoterapia que utilicen el humor de manera efectiva: Aunque existen varias técnicas de terapia que utilizan el humor, se necesitan más estudios para determinar qué técnicas son más efectivas para tratar diferentes tipos de problemas emocionales y psicológicos. Podría llegar a ser una innovadora práctica que se suma y complementa a la clínica convencional y que bien utilizada no solo podría mejorar el proceso terapéutico del paciente, sino que podría ayudar a superar o prevenir el estrés o el "Burn Out" del profesional psicológico.
4. Estudio de las diferencias de género en el humor: Se necesitan más estudios para investigar cómo las diferencias de género influyen en la percepción y utilización del humor, y cómo se pueden utilizar estas diferencias para mejorar la comunicación y las relaciones interpersonales.
5. Profundización de la temática específicamente para cada corriente psicoterapéutica.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Alby, J. (2004). La concepción antropológica de la medicina hipocrática .  
Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=25900102>
- Aleman, C. & Cabestrero, R. (2002). Desarrollo del humor: estudios e investigaciones. En Idígoras, A. (Ed.). El valor terapéutico del humor.
- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. Revista Latinoamericana de Psicología
- Barrio de la Puente, J. L., & Fernández Solís, J. D. (2010). Educación y Humor: Una experiencia pedagógica en la Educación de Adultos. Revista Complutense de Educación, 21(2), 365 - 385. Recuperado 18 de mayo de 2022, de <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/RCED1010220365A>
- Begoña, C. & Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: Humor positivo. Papeles del Psicólogo, 27(1), 18-30. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1281.pdf>
- Camacho, Javier. (2005). El humor en la práctica de la psicoterapia de orientación sistémica. Tesis Doctoral
- Camacho, Javier. (2006). El humor y la dimensión creativa en la psicoterapia. Psicodebate. 6. 45. 10.18682/pd.v6i0.440.
- Carbelo Vaquero B, Asenjo Esteve A, Rodríguez de la Parra S. (2000) Una aproximación terapéutica al humor en el cuidado paliativo. Aten Primaria. 2000; 26: 58-62.
- Castanedo, C. (2000). Seis enfoques psicoterapéuticos. México, DF: El Manual Moderno.
- Chapman, A.J. (1996). Humor and Laughter. Theory, research and applications. New Brunswick (USA): Transaction Publishers.
- Chazenbalk, L. (2006): «El valor del humor en el proceso psicoterapéutico»
- Cohen, M. (1990): Caring for ourselves can be funny business. Holistic Nurse practice.
- Dimmer, S., Carroll, J. & Wyatt, K. (1990). Uses of humor in psychotherapy. Psychological Reports, 66, 795-801.

Ellis, A. (1990). MANUAL DE TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA (Vol. 2). DESCLÉE DE BROUWER, S.A.  
<https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/ellis-manual-de-terapia-racional-emotiva-vol-ii.pdf>

Ertmer, P., Newby, T. (1993) Conductismo, Cognitivismo y Constructivismo: Una Comparación de los Aspectos Críticos desde la Perspectiva del Diseño de Instrucción. *Performance Improvement Quarterly*, 1993, 6(4), 50-72

Fedakar, S. (2020). "An Evaluation on Classification of Humor Theories". Volume 16. Issue 126: 52-62. <https://dergipark.org.tr/en/pub/millifolklor/issue/55811/691373>

Fernández, A. M. (2008). Política y Subjetividad: Asambleas Barriales y Fábricas Recuperadas

Fernández Solís, J. D. (2003). El sentido del humor como recurso pedagógico: Hacia una didáctica de las didácticas. *Pulso*, 26 (Universidad de Alcalá. Escuela Universitaria Cardenal Cisneros), 143–157. <http://hdl.handle.net/10017/21337>

Figura 1: Lavado, J. [Mafalda Oficial]. (10 de febrero del 2021) Quino Humor [Imagen adjunta]. [Publicación de estado]. Facebook  
<https://www.facebook.com/MafaldaDigital/posts/quino-humor/264282855062562/>

Foucault, M. (1989). *Vigilar y Castigar; Nacimiento de la Prisión* (16a. ed.).

Freedman, A.M., Kaplan, H.I., Sadock, B.J. (1997). *Tratado de Psiquiatría*.

Freud, S. (1905). El chiste y su relación con lo inconsciente. *Obras completas*. Tomo 8. Buenos Aires: Amorrortu.

Gama Landa, D. A. (2018). *El humor: un juego moral*. TESIS DE MAESTRÍA. Recuperado de <http://riaa.uaem.mx/handle/20.500.12055/604>

García Serrano, F. (2006) *Humor y psicoanálisis: una lectura de los textos de Freud*. [Trabajo Fin de Máster]

Gil Fernández, L. (1997). *La risa y lo cómico en el pensamiento antiguo*. Cuadernos de Filología Clásica: Estudios Griegos e Indoeuropeos.

Gonik, L. y Smith, W. (1999) *La estadística en cómic*.

- Gonzalez., F. (2011) ¿El sentido del humor, tiene sentido en el aula?
- Greenwald, H. (1967). Play therapy for children over twenty-one. *Psychotherapy: theory, research, and practice*.
- Hulse, J. R. (1994) Humor: A nursing intervention for the elderly. *Geriatric Nursing*
- José, H & Mota de Sousa, LM. (2016) Benefícios do Humor na Saúde. 7:22-32
- Kubie, L. (1971). The destructive potential of humor in psychotherapy. *American Journal of Psychiatry*, 127, 861-866.
- Labarca, C. (2012). Sentido del humor en el adulto mayor. *Revista Telos*, 14(3), 400-414.
- Louis R. Franzini (2001) Humor in Therapy: The Case for Training Therapists in its Uses and Risks, *The Journal of General Psychology*, 128:2, 170-193, DOI: 10.1080/00221300109598906
- Marcela Ortiz B. (2002). Carcajadas que curan. *Agenda Salud*. 2002; 27: 1-8.
- Martin, R. (2007) La Psicología del humor. Un enfoque integrador.
- Navarrete, L. (2011). Estilos de crianza y calidad de vida en padres de preadolescentes que presentan conductas disruptivas en el aula.(Tesis de Maestría). Universidad de Bío Bío, Chile.
- Oblitas, L.A. (2008). *Psicología de la Salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad*.
- Pichon-Rivière, E. (1971/81). El proceso grupal. Del psicoanálisis a la psicología social. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- Provine, R. (2000) *Laughter a scientific investigation*.
- Quezada Zevallos, Jenny & Gadea, Lorena. (2015). El sentido del humor: más allá de la risa. *Consensus*. 20. 83-98. DOI: 10.33539/consensus.2015.v20n1.401.
- Real Academia Española. (s.f). Humor. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 18 de mayo de 2022, de: <https://dle.rae.es/humor>
- Riezu, M.I. (2009). Humor terapéutico. El Humor Risa y Sonrisa (HRS) y su aplicación en las urgencias, emergencias y cuidados críticos. *Revista digital de Enfermería*



Rodriguez, A. (S/F): La Psicología Comunitaria. Aspectos de su historia y de su definición. Universidad de la República. Facultad de Psicología.

Rodríguez, V., Feldman, L., Blanco, G. & Díaz, A. (2010). Sentido del humor y salud psicológica en fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales venezolanos. *Anales de la Universidad Metropolitana*, 11(1),

Sanz Ortiz, J. (2002). El humor como valor terapéutico.

Severino, G., Silva, W. S., & Silva Severino, M. F. (2016). Psicodrama: cuerpo, espacio y tiempo hacia la libertad creadora.

Skinner, B.F. (1953). "Science and Human Behavior."

Sully, J. (1902). *Essay on laughter*. New York: Longmans, Green.

Sultanoff, S. (2003). Integrating humor into psychotherapy. En Schaefer, E. (Ed.). (2003). *Play therapy with adults*. Pp. 107-143

Szabó, D. (2016). HUMOR Y PSICOANÁLISIS: UN ASUNTO SERIO. Recuperado de: <https://docplayer.es/17608570-Humor-y-psicoanalisis-un-asunto-serio.html>

Talbot, L.A., Lumden, B.(2000) On the association between humor and burnout. *Humor: International Journal of humor Research* 2000, 13: 419- 428.

Vagnoli, L., Caprilli, S., Robiglio, A. y Messeri, A. (2005). Clown doctors as a treatment for preoperative anxiety in children: a randomized, prospective study. *Pediatrics*, 116(4), 563-567.

VEATCH, T. C. (1998). A theory of humor. *Humor - International Journal of Humor Research*, 11(2).

Walter, M., Hänni, B., Haug, M., Amrhein, I., Krebs-Roubicek, E., Müller-Spahn, F. y Savaskan, E. (2007). Humour therapy in patients with late-life depression or Alzheimer 's disease: a pilot study. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 22(1), 77-83.

Watson, J.B. (1913). "Psychology as the Behaviorist Views it."

Wu, Z. (2013) "The Laughter-eliciting Mechanism of Humor".