El humor: una receta **que combate el agotamiento**

artículo

Por Martha Yumiseva Montenegro
(yumiseva@terpmail.umd.edu)

Definitivamente ser educador es una de las profesiones más enriquecedoras y gratificantes que existen. Mas allá de la remuneración económica, el amor recibido por parte de los estudiantes no tiene precio. Sin embargo, muchas veces la educación no solo es una labor que tiende a ser subvalorada, sino que usualmente no se reconoce el agotamiento físico y mental que provoca el hecho de lidiar con todo tipo de estudiantes. Este artículo tiene como objetivo exponer cómo las creencias de autoeficacia y humor promueven el bienestar y la salud mental de los educadores.

La espontaneidad es una característica muy importante para ser educador. Si bien se espera que los profesores sean ejemplo a seguir para sus estudiantes, también se debería reconocer que son humanos y, por ende, que tienen problemas, preocupaciones y que cometen errores. El hecho de poder expresar que se siente mal o que tiene alguna preocupación hace que los estudiantes vean el lado humano del "profesor", lo que fomenta el desarrollo de empatía (Evans-Palmer, 2010).

Un artículo escrito por Evans-Palmer (2015) sugiere que los educadores que incorporan el humor a su instrucción muestran fuertes creencias de autoeficacia y resiliencia ante situaciones complejas, y tienden a motivar y proveer el aprendizaje en sus estudiantes. Como consecuencia, las creencias y expectativas que tienen los educadores sobre sus propias habilidades para ejecutar una tarea son más potentes que la habilidad de realizar dicha tarea (Pajares, 2002), reduciendo la ansiedad (Bandura, 1997), aumentando la tenacidad para cumplir las metas propuestas (Pajares, 2002) y promoviendo un clima positivo entre los profesores y sus estudiantes (Evans-Palmer, 2010).

Si bien se espera que los profesores sean ejemplo a seguir para sus estudiantes, también se debería reconocer que son humanos y, por ende, que tienen problemas, preocupaciones y que cometen errores.

Los profesores resilientes buscan recursos para adaptar su instrucción, a fin de que todos sus estudiantes cumplan sus metas y objetivos (Evans-Palmer, 2015). Esto quiere decir que la actitud y las creencias que tienen los educadores sobre su autoeficacia es una herramienta muy útil que contribuye con su sano desempeño.

El humor, por su parte, permite que los educadores resalten el lado positivo de los aconteci-

Los educadores que incorporan el humor a su instrucción muestran fuertes creencias de autoeficacia y resiliencia ante situaciones complejas

Los profesores con niveles altos de autoeficacia y humor son los más resilientes y resistentes ante las situaciones complejas.

mientos. Cuando los profesores pueden reírse de sus propias debilidades, demuestran a sus estudiantes que el humor es un mecanismo de afrontamiento ante situaciones vergonzosas o incomodas, pero que no dejan de ser cotidianas (Evans-Palmer 2015). Del mismo modo, Freda y Csikszentmihalyi (1995) concluyeron que los profesores altamente eficaces se sentían a salvo ante situaciones de fracaso o exposición, y estaban más motivados a correr riesgos, ya que eran transparentes en cuanto a su comportamiento y mostraban que los errores son oportunidades de aprendizaje que permiten remediar y mejorar.

Asimismo, un estudio realizado por Evans-Palmer (2010) encontró que, aunque el 59 % de los educadores entrevistados reportó altos niveles de estrés en su trabajo, las correlaciones entre el nivel de estrés y de humor con las creencias de autoeficacia mostraron que los profesores con niveles altos de autoeficacia y humor son los más resilientes y resistentes ante las situaciones complejas.

En cuanto a los estudiantes, Martin (2007) concluyó que un ambiente cómodo entre el profesor y el estudiante fomenta mayor motivación, relajación y energía dentro del aula, lo que produce un espacio creativo y agradable para todos, donde la ansiedad por cometer errores disminuye y la solución creativa de problemas aumenta. Los estudiantes demuestran menos temor por equivocarse, se sienten mas seguros y creativos, se acortan las posibilidades de estrés para el educador y crece su percepción de eficacia instruccional.

En resumen, la promoción de ambientes creativos y divertidos basados en el humor sano hacen que, tanto estudiantes como educadores, acumulen experiencias positivas y memorables, las cuales fomentan el desempeño académico y las creencias de autoeficacia. A la larga, un buen profesional busca ser feliz en su trabajo y mostrarse transparente, real, espontáneo. El humor es una herramienta clave para lograrlo.

Referencia

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control.* New York, NY: W. H. Freeman.

Evans-Palmer, T. (2010). The potency of humor and instructional self-efficacy on art teacher stress. *Studies in Art Education, 52*(1), 69-83.

Evans-Palmer, T. (2015). Humor and self-efficacytrait that support the emotional well-being of educators. *Journal of Research in Innovative Teaching, 8*(1), 20-33.

Freda, P., Fry Jr., W., & Allen, M. (1996).Humor as a creative experience: The development of a Hollywood humorist. En R. Chapman & H. Foot (Eds.), *Humor and laughter: Theory, research, and applications,* pp. 245-258. New Brunswick, NJ: Transaction.

Martin, R. (2007). *The psychology of humor; An integrative approach.* Burlington, MA: Elsevier Academic Press.

Pajares, F. (2002). *Overview of social cognitive theory and self-efficacy.* Recuperado el 23 de enero de 2020 de: http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/eff.html

Cómo citar este artículo: Yumiseva, M. (marzo 2020). El humor: una receta que combate el agotamiento. ***Revista Para el Aula,*** 33, 23-24.