

# L'humor com a oportunitat educativa innovadora



F. Xavier Delgado

experiència

Francesc Xavier Delgado i Drover. Psicòleg B-0939  
www.xavierdelgado.com

Hospital de Manacor, exercicis de desinhibició.

**P**odem riure sense tenir-ne ganes? El sentit de l'humor és genètic o après? Pot fer-se humor a l'aula o la feina? Us convid a respondre aquests interrogants abans de seguir llegint i, a continuació, mir d'aportar-hi algunes experiències i reflexions.

## De què parlem quan ens referim a l'humor?

Tot i que hi ha autors com Florencio Segura que han descrit una taxonomia humorística de l'ésser humà, distingint les persones segons que el seu humor sigui pàmfil (ingenu, optimista acèrrim), sarcàstic (rebutgen la realitat i la fustiguen, són amargs vivents), irònic (amargs no violents que reaccionen amb tristor) o humorístic (síntesi de lucidesa i acceptació alegre de la realitat).

En aquesta primera aproximació podem trobar alguns elements bàsics en relació amb la descripció actual de l'humor:

- **Equilibri.** L'humor originàriament significà 'humitat' i es referia a cadascuna de les quatre substàncies (sang, flema, bilis groga i negra) que els grecs situaven al cos, i l'equilibri de les quals era el fonament de la salut.
- **Integració.** L'humor positiu *versus* l'humor negatiu, aquell

que ens permet transcendir les nostres limitacions, dificultats i ens ajuda a acceptar la realitat, tot estimant-la, seria el positiu; el negatiu, seria aquell (discriminatiu, negre, obscè) que fa servir un altre perquè nosaltres ens ho passem bé a costa seva, romp llaços, s'origina des del menyspreu, la bel·ligerància i la necessitat de superioritat.

- **Optimisme i lucidesa.** El poeta Marc Aureli ja al segle I afirmava que "riure és de savis", els taoistes incidien que "riure's amb un mateix és de savis i perllonga la vida". Avui ho deïm amb altres termes: intel·ligència emocional, capacitat d'adaptació al canvi i ser optimista. En tot cas, saber veure la realitat tal com és sense deixar-se dur per les emocions neguitoses i ser senyor del propi destí són una fortalesa humana bàsica en un moment del desenvolupament humà que és tan ràpid i afecta totes les àrees de la nostra existència.

Si desenvolupar aquests humors positius afavoreixen actituds davant la vida com ara la integritat, l'equilibri o la lucidesa, com és que no en facilitam decididament el desenvolupament?

## – Vivim en una societat malalta

L'OMS, l'any 2001, al seu informe mundial sobre salut mental, ja indica que la prevalença de malalties mentals s'espera que es multipliqui fins al punt que en vint anys és possible que una de cada quatre persones patirem algun trastorn mental en algun moment de la



F. Xavier Delgado

Binicanel·la, monitors d'Esplai en curs formatiu.

nostra vida. També ressenya que, malgrat aquesta tendència, els països no estam dedicant recursos a prevenir aquesta epidèmia. Més que actuar des del seny, reaccionam davant els fets consumats.

"El poeta Marc Aureli ja al segle I afirmava que 'riure és de savis' i els taoistes incidien que 'riure's amb un mateix és de savis i perllonga la vida'"

## – Existeix una visió negativa del sentit de l'humor

En les civilitzacions nascudes en la moral judeocristiana s'han prioritzat el valor de l'esforç, el sofriment i la serietat, i s'han desvaloritzat el goig, la diversió i les alegries mundanes. A Occident, fins fa dos segles, no s'acceptava riure en públic. Aquest gest era considerat descortès per a alguns i satànic per a d'altres.

## – Barreres que perjudiquen la fusió treball-diversió a l'entorn laboral

En l'entorn laboral hi ha diverses barreres i prejudicis que frenen la fusió de treballar i divertir-se, com postulen modernes estratègies de gestió del capital humà nord-americana i japonesa. Algunes d'aquestes són: percebre l'humor com una amenaça a l'autoritat i el poder; valorar la diversió com una pèrdua de temps, una actitud poc seriosa i que redueix el rendiment; associar el riure i l'espontaneïtat com a conductes de persones infantils, immadures, inconscients o que han perdut el nord.

## Aplicacions eficaces a l'entorn laboral

Mai m'hauria imaginat que algú com jo, tan seriós que som, l'aspecte de monja i introvertit que tenc, arribàs a facilitar un clima col·lectiu alegre i divertit amb majors, empresaris, joves i famílies. Els primers referents que vaig tenir en relació amb l'aplicació de l'humor fou llegint llibres relacionats sobre la relació cos-ment (*Anatomia de una Enfermedad*. Norman Cousins. Urano), la sorprenent recuperació de Norman Cousins, executiu amb un elevat nivell d'estrès

i amb una malaltia degenerativa, que fou desnonat per la medicina convencional i fruit de la seva tenacitat per viure, va observar que “deu minuts de riure li reduïa el dolor i li permetia un son reparador”.

Coneixent la seva figura, vaig saber dels pallassos hospitalaris i de diversos projectes a hospitals liderats per infermeres i metges poc convencionals qui, amb ràdio Jajas, carrets de la rialla, espectacles als hospitals, introduïren moments de màgia i alegria que afavoriren un entorn més humà als hospitals per a tothom.

Hi ha prejudicis que suggereixen la incompatibilitat del treball i la diversió, com també que la feina és quelcom seriós on no hi ha espai per a la broma i la distensió. Afortunadament, avui dia sorgeixen empreses que afavoreixen l'espontaneïtat dels seus treballadors i els estimulen perquè gaudeixin a la feina. Exemples en aquest sentit són la parada de venda de peix més famosa del món, Pike Place Fish, radicada a Seattle i fou inspiració del best-seller *Fish!*. Un altre també molt reconegut és South Airways, la quarta companyia aèria dels EUA, que, a més d'oferir vols

**“Afortunadament avui dia sorgeixen empreses que afavoreixen l'espontaneïtat dels seus treballadors i els estimulen perquè gaudeixin a la feina”**

econòmics, també ofereix viure una experiència divertida i original als seus clients aprofitant el desenvolupat sentit de l'humor dels seus treballadors.

Els principals avantatges que s'ha vist que aporta l'ús de l'humor a l'empresa són:

- **Millora el clima laboral.** Redueix la tensió i facilita una solució serena de les dificultats, activa la cooperació i la capacitat de gaudir del treball.
- **Augmenta la salut i el benestar de les persones.** Redueix la depressió, relaxa, millora l'auto-



*F. Xavier Delgado*  
Alberg Natzarret, curs de formació d'educadors del viure.

estima, fomenta l'expressió d'emocions positives

- **Afavoreix la productivitat.** Millora la motivació, la cohesió i la comunicació dels treballadors; atreu els millors professionals; estimula la innovació.

### Experiència IV Jornades Humor Aula (Sigüenza, 2007)

Després de més de cinc anys de formar-me i formar en aquest recurs, enguany vaig tenir l'oportunitat de participar a les IV Jornades Humor Aula que organitza la Fun-



*F. Xavier Delgado*  
CAEB Mallorca, dinamització d'empresaris en una sessió de PRL.

dació General de la Universitat d'Alcalà de Henares. Aquestes jornades són un espai de trobada d'investigadors i docents acadèmics, humoristes gràfics i professionals diversos (sanitaris, educadors, terapeutes sexuals, de l'art, de la rialla, pallassos) on compartim interès, devoció, experiència i estratègies per difondre els avantatges de desenvolupar el sentit de l'humor.

Perquè us faciu una idea del contingut d'aquestes jornades, us cito les ponències presentades enguany per després centrar-me especialment en una que, per a mi, té un interès especial: la de Germán Payo i la seva aposta per l'humor com a recurs educatiu i de resolució de conflictes.

- L'humor com a eina de resolució de conflictes.
- Humor i art amb poblacions en contextos de pobresa i exclusió social.

- El dibuix crític: una perspectiva des dels patrons subjacents.

Germán Payo és un mestre del CP Antonio Machado (Salamanca) a més d'una persona entrançable, espontània i creativa. Fa més de 23 anys que afavoreix recursos humorístics com a eina educativa i les seves iniciatives han rebut dos premis estatals d'experiències educatives innovadores. També és membre de la Societat Internacional d'Estudis de l'Humor (ISHS).

Enguany, a Sigüenza, ha presentat una ponència força interessant sobre com el sentit de l'humor pot educar-se dins l'aula com una eina per resoldre conflictes amb un programa de desenvolupament en competències emocionals dels mestres i, posteriorment, dels alumnes.



*F. Xavier Delgado*  
Fundació Hospital Manacor, exercici d'escalfament.



*F. Xavier Delgado*  
Es Migjorn Gran (Menorca), jocs de contacte amb més de cent majors.

“És possible relaxar-se i, davant qualsevol tipus d'emoció i situació disruptiva, arribar a riure”

Les seves idees força foren:

- És possible relaxar-se i, davant qualsevol tipus d'emoció i situació disruptiva, arribar a riure.
- Hi ha conflictes que no poden resoldre's i és necessari, així com educam l'assertivitat i l'autoestima, desenvolupar la capacitat d'acceptar la realitat tal com és.
- L'humor és un prisma des del qual cadascun de nosaltres pot mirar-se d'una altra manera i així acceptar-se i estimar-se tal com és.
- Els conflictes que no poden resoldre's poden afrontar-se des de l'humor: exagerant-los, dramatitzant-los, rient-nos-en o



*F. Xavier Delgado.*  
Casal Ca'n Joanet d'Alcúdia, el joc ens permet recuperar el nostre nin i veure els altres com a persones, no com a amenaces.

rient-nos del nostre patiment davant aquests.

- Observar, adoptar una actitud lúdica, afavorir la fantasia i el pensament creatiu, compartir el que ens diverteix, són maneres de desenvolupar el sentit de l'humor.

En definitiva, us convid a llegir, vivenciar, investigar i formar-vos en aquest recurs perquè la meva expe-

riència ha superat les meves expectatives inicials i perquè en la seva aplicació en l'entorn terapèutic i formatiu he descobert un recurs eficaç i, sobretot, una porta més per esplaïar-me, conèixer-me i anar més enllà de les meves limitacions. Estic convençut que, si us hi apropau amb interès i dedicació, també pot aportar-vos fruits gustosos com aquests. Salut i alegria!!!! ●



*F. Xavier Delgado.*

EEFSA - Encuentre Internacional d'Estudiants de Psicologia a Granada. L'humor redueix la distància entre les persones i és un virus que contagia salut i alegria.

investigació

# La realitat del “botellón” a Ciutadella

Magdalena Taltavull Capó, educadora social



**L**a realitat del “botellón” a Ciutadella és el títol d'un estudi sociològic realitzat per tal d'oferir: una descripció de la situació dels joves de Ciutadella, respecte del tema del “botellón”.

A part, també, ens dona l'opinió dels joves envers el fenomen i les seves propostes/alternatives per tal de reduir-lo. Aquest estudi s'ha fet mitjançant una enquesta anònima a 120 joves de Ciutadella entre 13 i 18 anys. És conegut que els majors de 18 anys també fan “botellón”, però com que tenen assumida la majoria d'edat, no s'hi han inclòs. La representació escollida és equitativa quant a sexes i edat. Hi ha grups de 10 joves en representació de cada edat i sexe.

El 95% d'ells/es estudien, n'hi ha un 2,5% que compagina els estudis amb una feina i un altre 2,5%, únicament sector masculí, que treballa. Entre els joves que estudien, el 57,26% està fent educació secundària obligatòria (ESO), el 40,17% cursa batxillerat i un 2,56%, únicament de sexe masculí, ha optat per fer un cicle formatiu.

De les dades extretes de l'estudi es pot afirmar que la gran majoria de joves, concretament el 98%, saben què és el “botellón”, és a dir, tenen coneixement d'aquest fenomen i de la seva pràctica. Tan sols un 2%, del sector femení, ha esmentat que desconeix el fenomen.