

Febrero-Julio 2022

Vol. 5

Año 3

ISSN 2683-3077



REVISTA ECÚMENE DE
CIENCIAS SOCIALES

5

LA TEORÍA DEL ALIVIO EN EL HUMOR Y LA RISA, UN ENFOQUE SALUDABLE

The theory of relief in humor and laughter, a healthy approach

ANNA MARÍA FERNÁNDEZ PONCELA¹

Fecha de recepción: 30 de junio 2022

Fecha de aceptación: 31 de julio de 2022

RESUMEN

El objetivo de este texto es, en primer lugar, una general y breve revisión de enfoques, teorías, funciones y beneficios del humor y la risa en la salud y la vida. En segundo lugar, se focaliza la teoría del alivio propuesta por Freud y que quizás es la más amplia y aceptada, que aúna funciones positivas y beneficios satisfactorios. Se profundiza sobre la misma, a través de la literatura y de algunos estudios de caso empíricos, con objeto de describir y explicar dicha perspectiva, así como, presentar y analizar cómo es percibida, vivida y valorada por la población. Esto último se realiza a través de hallazgos de investigación con estudiantes universitarios, por medio de encuestas, grupos de enfoque y entrevistas realizadas entre 2010 y 2018. Al parecer el humor y la risa son apreciados por su componente de emociones consideradas positivas como la alegría, no obstante, también se subraya su papel de desahogo y desestrés de manera más que notable.

Palabras claves: Humor, risa, descarga, alivio, teorías, experiencias.

ABSTRACT

The objective of this text is, first of all, a general and brief review of approaches, theories, functions and benefits of humor and laughter in health and life. Secondly, the theory of relief proposed by Freud is focused, which is perhaps the most extensive and accepted, which combines positive functions and satisfactory benefits. It is deepened on it, through the literature and some empirical case studies, in order to describe and explain this perspective, as well as present and analyze how it is perceived, lived and valued by the population. The latter is done through research findings with university students, through surveys, focus groups and interviews conducted between 2010 and 2018. Apparently humor and laughter are appreciated for their component of emotions considered positive such as joy, however, its role of relief and de-stress is also underlined in a more than remarkable way.

¹Doctora en Antropología Social por la Universidad de Barcelona, España. Investigadora y docente del Departamento de Política y Cultura de la Universidad Autónoma Metropolitana (Xochimilco), México. Correo electrónico: fpam1721@correo.xoc.uam.mx

Keywords: Humour, laughter, discharge, relief, theories, experiences.

Introducción

“La risa es el antídoto para todos los males” (Doctor Patch Adams, siglo XXI)

Si bien el humor es la percepción subjetiva de lo cómico y la risa es una respuesta fisiológica a veces relacionado con el primero, a la hora de las teorías, funciones y beneficios suelen ir juntos, por su íntima relación. Eso sí, varios son los autores que expresan la problemática de definir qué es el humor. Por ejemplo, a mediados del pasado siglo, y desde la literatura, Enrique Jardiel Poncela decía según su nieto Enrique Gallup Jardiel que “1. El humor no es un aspecto de la literatura, no es un rasgo estilístico, sino un género literario de pleno derecho que podría definirse como la sublimación de lo cómico, como su superación histórica. 2. Como tal género, no constituye un medio, sino un fin en sí mismo. 3. La creación y apreciación del humor no son fáciles, exigen una privilegiada capacidad intelectual y una muy depurada sensibilidad. 4. En el fondo de toda creación humorística debe subyacer un fondo inalterable de poesía y ensueño, que permita distorsionar la lógica de lo cotidiano...”². De hecho, apuntaba hacia la dificultad o imposibilidad de realizar una definición sobre lo que es el humor:

No caeré ahora —ni espero caer nunca— en la simpleza de definir el humorismo, costumbre muy de hoy, porque definir el humorismo es como pretender clavar por el ala una mariposa, utilizando de aguijón un poste del telégrafo.³

Para este autor, como para otros, podría ser incluso una actitud y un estado de ánimo. Medio siglo antes quien sí se propuso ahondar sobre el humor fue el escritor e historiador Benetto Croce, al considerar que no existen definiciones satisfactorias, piensa que no se trata de un signo estético sino “un fenómeno psíquico; es materia del arte, pero su estudio depende de la psicología descriptiva”⁴. En este orden de ideas será Sigmund Freud cuando también a inicios del XX subraya dicho carácter psíquico como se verá más adelante. Así pues, humor aúna estado de ánimo, actitud y emoción, sobre todo y especialmente unido al campo de la psicología.

Una vez dejado claro la dificultad de definición si se va a dar una considerada básica: se trata de la capacidad subjetiva de percibir algo como gracioso, siendo el fenómeno de lo cómico el correlato objetivo del hu-

² Humorsapiens, “Clásicos del humor. Enrique Jardiel Poncela.”

<https://humorsapiens.com/clasicos-del-humor/enrique-jardiel-poncela>. (2019).

³ Biblioteca Virtual Cervantes, “Perfil biográfico. Enrique Jardiel Poncela.” <https://cvc.cervantes.es/literatura/escritores/jardiel/biografia/humor.htm>. (2019).

⁴ Judith Stora Sandor, *De Job a Woody Allen. El humor judío en la literatura*. (Buenos Aires: Biblos/Almagesto, 2000).

mor⁵. Lo cómico es la situación y el humor la humana percepción. Puede definirse también como un acto que resulta cómico, una posición ante la vida.⁶

Es desde ingenio y agudeza mental a un estado de ánimo o disposición ante la vida emocional y existencial. Un modo incluso de percibir con cierta distancia dificultades y problemas⁷. Es más, lo cómico pareciera ser un mundo separado con sus reglas, un paréntesis en la cotidianidad ordinaria, ventanas temporales abiertas a otro mundo, un reposo o suspiro, donde las limitaciones humanas se superan -como el sueño o el juego-, siendo la experiencia de lo cómico “una promesa de redención”⁸. En definitiva, un interludio entre dos cuestiones o actividades serias.

El humor en general suele provocar o desembocar en la risa. La risa también es producida por miedo y por nervios, esto no hay que olvidarlo. Esta parece más fácil de definir, ya que sería una expresión psicofisiológica, con expresión facial, movimiento corporal y procesos neurofisiológicos, contiene vocalizaciones repetitivas y en general es una reacción placentera⁹. En primer lugar, es respuesta física a modo de reacción involuntaria, evidente y en ella participan diferentes músculos del cuerpo y movimientos espontáneos, también a modo de sensación agradable¹⁰. Es pues un acto resultante de una percepción mental y emocional, como en el caso de la producida por la percepción subjetiva del sentido del humor. Si bien también está la risa autoprovocada que viene del cuerpo y se produce con la intención¹¹, que produce buen humor, pero no es producida por este.

Teorías, funciones, beneficios del humor y la risa

“La llegada de un buen payaso ejerce una influencia más beneficiosa en la salud de un pueblo que veinte asnos cargados de drogas” (Doctor Thomas Sydenham, siglo XVII)

Sobre las teorías del humor y la risa, hay quien habla del humor y quien señala la risa, de hecho, por eso aquí se ponen ambos, hay varias según algunos autores¹², no obstante, destacan tres y en estas páginas se pone la atención en una.

La teoría de la incongruencia

⁵ Peter Berger, *La risa redentora. La dimensión cómica de la experiencia humana*. (Barcelona: Kairós, 1999); Rod Martín, *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. (Amsterdam: Elsevier, 2007).

⁶ Ana María Vigara Tauste, *El chiste y la comunicación lúdica: lenguaje y praxis*. (Madrid: Ediciones libertarias, 1994).

⁷ David García Walker, *Los efectos terapéuticos del Humor y de la Risa*. (Málaga: Sirio, 2002).

⁸ Berger, *La risa redentora. La dimensión cómica de la experiencia humana*, 11. (consecutiva o consiguiente)

⁹ Begoña Carbelo Baquero y Eduardo Jaúregui Narváez, “Emociones positivas: humor positivo en Papeles del Psicólogo.” Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos, núm. 27 (Madrid, 2006).

¹⁰ Rodríguez Cabezas, Ángel. “Efectos del humor: consideraciones médicas” en *El valor terapéutico del humor*. (Ed). Ángel Idígoras Rodríguez. (Bilbao: Desclee De Brouwer, 2008).

¹¹ Kataria, Madam. “El yoga de la risa.” (Documento mecanografiado, 2008).

¹² Enrique Gallup Jardiel. *Teorías del humor*, 2020.

<https://humorsapiens.com/articulos-y-ensayos-de-humor/teorias-del-humor>

Se ríe ante un cambio de perspectiva, algo que sorprende, inesperado y repentino, a través de la incongruencia. Varios pensadores destacan dicho enfoque que subraya la función cognitiva y la ruptura de expectativas o expectativa defraudada, lo que se espera no acontece, contraste e inadecuación, engaño y ruptura de sentido, algo absurdo o contradictorio (Platón, Hutcheson, Shopenhauer, Kant, Bergson, Pirandello, Morreall, Latta, etc.)¹³. Añadir que este humor, como todo humor que provoque una risa o una sonrisa, un movimiento interior, también va acompañado de alivio y placer.

La teoría de la superioridad

Se origina en Platón y Aristóteles, es quizás Hobbes quien la remarca y la lleva al extremo. Se trata del humor y la risa que se crea y surge de las desgracias ajenas, burlas hacia alguien considerado inferior, desde la perspectiva del sentimiento de superioridad o “gloria súbita” según el último autor -que provoca autovaloración y autosuficiencia propia-, triunfo desde la mirada de Hegel. Bergson añade lo de fuerza de corrección social¹⁴. Más allá de las valoraciones éticas cuando este tipo de humor se emplea para discriminar o violentar, sus efectos son también de placer y alivio.

Así las cosas, si bien el enfoque de la incongruencia y la perspectiva de la superioridad, desencadenan ambas como consecuencia alivio, existe además la teoría de la descarga, liberación de tensión o alivio.

La teoría de la descarga, alivio y liberación de tensión

Se centra en el alivio que proporciona la risa al liberarse tensión física y psíquica, reequilibrando o relajando al sistema nervioso, como mecanismo homeostático. Si bien es cierto que tanto la incongruencia como la superioridad proporcionan placer y alivio como ya se ha dicho, y el solo hecho de la práctica del humor y la risa resultan en general relajantes y desestresantes, este enfoque parece que recoge lo anterior y va más allá, centrándose precisamente en eso: la descarga, el alivio y la liberación de tensión. Recordar lo mencionado sobre que la risa es producto del humor, y también surge en situaciones de temor o de nerviosismo, esto es, el organismo reacciona ante el entorno o el propio pensamiento, riendo con objeto de reequilibrarse o relajarse, y esto lo hace sin chistes ni memes ni caídas graciosas. Con lo cual es la prueba empírica fehaciente del alivio que la risa por sí sola desarrolla, eso sí, aquí nos vamos a centrar en la risa producto del humor.

Herbert Spenser¹⁵ afirmaba que el humor y la risa es una descarga del exceso de actividad nerviosa que escapa por canales del cuerpo, como los músculos de la boca y el aparato respiratorio. Nietzsche¹⁶ señalaba que la risa es una suerte de compensación de la tragedia de la vida y de su sufrimiento, de él es la famosa frase sobre que “El hombre sufre tan-

¹³ Anna María Fernández Poncela, *Humor en el aula*. (México: Trillas, 2016).

¹⁴ Fernández, *Humor en el aula*. (consecutiva o consiguiente)

¹⁵ Herbert Spencer, “The Psysiology of Laughter”, *MacMillan’s Magazine*, 1, (1860): 395-402 <https://wellcomecollection.org/works/agb23fva/items?canvas=2>

¹⁶ Friedrich Nietzsche, *Estética y teoría de las artes*. (Madrid: Tecnos, 2001).

to en el mundo que se ha visto obligado a inventar la risa”. Según este autor tiene una función liberadora, como medio para escapar de todas las angustias. También es una forma de enfrentar la seriedad del mundo, de hecho, apunta la seriedad como una enfermedad.

En un breve texto sobre el humor Freud (1927) escribía “El humor no es resignado, es opositor; no sólo significa el triunfo del yo, sino también el del principio del placer, capaz de afirmarse aquí a pesar de lo desfavorable de las circunstancias reales”¹⁷. Este trabajo escrito tras su libro sobre el chiste (1905), subraya cómo el humor rechaza la exigencia de realidad e impone el principio del placer. “Con su defensa frente a la posibilidad de sufrir, ocupa un lugar dentro de la gran serie de aquellos métodos que la vida anímica de los seres humanos ha desplegado a fin de sustraerse de la compulsión del padecimiento, una serie que inicia con la neurosis y culmina con el delirio, y en la que incluyen la embriaguez, el abandono de sí, el éxtasis.”¹⁸ La actitud humorística rehúsa el sufrimiento, señala que el yo es indoblegable, apunta el triunfo del principio del placer. Si bien también aparece la teoría de la superioridad, aquí destacamos cómo subraya lo relacionado con el estado psíquico de las personas que evitan el sufrimiento y persiguen el placer. “Y, por último; si mediante el humor el superyó quiere consolar al yo y ponerlo a salvo del sufrimiento.”¹⁹

Será eso sí, en una parte de *El chiste y su relación con lo inconsciente*, donde se despliegue la teoría de la descarga de forma más amplia, tras presentar las técnicas, intenciones y tendencias de los chistes se centra en el placer y afirma “hace posible la satisfacción de la tendencia y evita, además, una cohibición y el “estancamiento psíquico” que la acompaña”²⁰, refiriéndose a los chistes tendenciosos en concreto, no al humor en general, no obstante hay cuestiones relacionadas con este último. Con el humor “se remueve una coerción preexistente”²¹ y “tanto para la formación como para el mantenimiento de una coerción psíquica es necesario un “gasto psíquico”²². Finalmente, apunta “nuestra hipótesis de que el secreto del placer del chiste tendencioso consiste en el ahorro de gasto de coerción o cohibición”²³. En esta obra si bien aparece la incongruencia o contrasentido también como teoría del humor o en concreto de la expresión del chiste, se desea subrayar lo relativo a la descarga y en este sentido afirma “como procedimientos de restablecer antiguas libertades y de descargar al sujeto del peso de la coerción e impuestas por la educación intelectual. Estas técnicas son, por decirlo así, “reducciones de la carga psíquica”²⁴. Un placer que llega de “remover arraigados obstáculos e intensas represiones”²⁵. De hecho, citando a Herbert Spencer afirma directamente que la risa es un fenómeno de

¹⁷ Sigmund Freud, “El humor”, (2008a). <http://www.psicopsi.com/El-humor/>

¹⁸ Freud, *El humor*. 1 (consecutiva o consiguiente).

¹⁹ Freud, *El humor*. 1 (consecutiva o consiguiente).

²⁰ Sigmund Freud, *El chiste y su relación con el inconsciente*, 117. (Madrid: Alianza editorial, 2008b).

²¹ Freud, *El chiste y su relación con el inconsciente*. 118 (consecutiva o consiguiente).

²² Freud, *El chiste y su relación con el inconsciente*. 118 (consecutiva o consiguiente).

²³ Freud, *El chiste y su relación con el inconsciente*. 118 (consecutiva o consiguiente).

²⁴ Freud, *El chiste y su relación con el inconsciente*. 127 (consecutiva o consiguiente).

²⁵ Freud, *El chiste y su relación con el inconsciente*. 135 (consecutiva o consiguiente).

descarga de excitación anímica. Añade “Diríamos nosotros que la risa surge cuando cierta magnitud de energía psíquica, dedicada anteriormente al revestimiento de determinados caminos psíquicos, llega a hacerse inutilizable y puede, por tanto, experimentar una libre descarga.”²⁶

Hacia el final de la obra subraya “el placer de un ahorro”:

El placer del chiste nos pareció surgir del gasto de coerción ahorrado; el de la comicidad de gasto de representación (de carga) ahorrado; y el del humor, de gasto de sentimiento ahorrado. ²⁷

Si bien todo se centra en el chiste, reiteramos, no deja de referirse al humor y a la risa también. La risa es como una especie de mecanismo de defensa ante la frustración o el sistema nervioso alterado, toda vez que una fuente de placer al liberarse del esquematismo de la realidad. Hay quien habla de un alivio bienhechor e incluso catártico, que aligera la vida, reduce la opresión y proporciona libertad.²⁸

Por otra parte, la teoría del alivio o la descarga del humor y la risa son más amplias que el análisis que sobre el chiste que Freud realiza y que se centra en liberar energía reprimida; sin embargo, aun cuando se trate de un humor procedente de la teoría de la incongruencia e incluso de la superioridad, el alivio y descarga tiene lugar, de forma más amplia y general, como se verá en estas páginas.

Las funciones

Según Ziv²⁹, las funciones básicas del humor son: agresiva, social, sexual, intelectual, comunicacional y mecanismo de defensa. El mecanismo de defensa protege de cuestiones amenazantes, como ya apuntara Freud.³⁰

Según Fernández³¹ dentro de las funciones del humor este: motiva, crea confianza y amistad, divierte, intelectual, creatividad, agresiva, y distensión y alivio. Sobre esta última es preciso ampliar pues se trata de liberación de tensión, desdramatizar situaciones, preocupaciones y solucionarlas o vivirlas de la mejor manera posible³². De hecho, el humor permite disminuir o amortiguar el estrés y relativizar los problemas. Con lo cual se trata de un alivio también que contribuye a la salud psicológica, cuando no física, del ser humano³³. Así que una de sus funciones es la distensión, liberar tensión y aliviar cuerpo y mente.

Los beneficios

²⁶ Freud, El chiste y su relación con el inconsciente. 146 (consecutiva o consiguiente).

²⁷ Freud, El chiste y su relación con el inconsciente. 242 (consecutiva o consiguiente).

²⁸ Milán Kundera, *El libro de la risa y el olvido*. (México: Tusquets, 2016).

²⁹ Avner Ziv, *Personality and Sense of Humor*. (New York: Springer Publishing Company, 1984).

³⁰ Freud, El humor. 1 (consecutiva o consiguiente).

³¹ Fernández, *Humor en el aula*. (consecutiva o consiguiente)

³² Jesús Damián Fernández Solís, “Pedagogía del humor” en *El valor terapéutico del humor*. (Bilbao, Desclée De Brouwer: 2008)

³³ Martín, *The Psychology of Humor*. (consecutiva o consiguiente).

Sobre los beneficios estudiados de la risa y el humor son muchos. Según García³⁴, desde la reducción del colesterol y los efectos positivos sobre el sistema inmunológico, pasando por la tolerancia al dolor y el masaje a órganos internos. Se favorece la digestión y eliminación, se normaliza la presión sanguínea, afloja el sistema muscular, se dilatan los alveolos pulmonares para una mejor respiración. Además, tiene lugar la producción de diferentes sustancias que alegran y también tienen efectos analgésicos o tranquilizantes. Todo lo cual evidentemente reduce preocupaciones y miedos, estrés y angustia, y la tensión física. La sensación es de bienestar y satisfacción³⁵. En general se habla de beneficios inmunológicos, respiratorios, circulatorios, hormonales, músculo esqueléticos, nerviosos, psicológicos, en la comunicación, el trabajo y la educación.³⁶

Otros beneficios relacionados con efectos psicológicos de la risa son: se está presente, se tiene mayor objetividad para resolución de problemas, se acotan los pensamientos negativos, proporciona fortaleza ante los contratiempos, aleja la timidez, atenúa el miedo, aumenta la confianza y la autoestima, fortalece lazos afectivos, proporciona motivación y compromiso, creatividad e imaginación, otorga ilusión y gozo. Además de lo anterior, y para los efectos de este trabajo: descarga tensión y alivia el sufrimiento³⁷. El humor se relaciona con el optimismo, el bienestar y la resiliencia.

Desde la medicina se señala como benéfico en intervenciones clínicas, lo mismo que en la terapia psicológica y en la educación en el proceso de enseñanza aprendizaje³⁸. Se habla del beneficio de la risa contra el dolor físico y la depresión, así como, el humor cambia a las personas y la risa es una experiencia orgánica total con beneficios para todo el cuerpo.³⁹

Como hay beneficios también hay defectos y prejuicios, aunque aquí nos centramos en los primeros. El humor y la risa puede ser fuente de desprecio o humillación (Platón, Aristóteles) y todo lo visto en la teoría de la superioridad. Añadir, no obstante, como Bergson⁴⁰ señalaba, puede ser una suerte de castigo, humillación e intimidación. Si bien, puede ser lo contrario, una risa subversiva y liberadora, que vence el miedo y la censura⁴¹, incluso defensiva.⁴²

³⁴ García, *Los efectos terapéuticos del Humor y de la Risa*. (consecutiva o consiguiente).

³⁵ García, *Los efectos terapéuticos del Humor y de la Risa*. (consecutiva o consiguiente).

³⁶ Fernández, *Humor en el aula*, 3. (consecutiva o consiguiente)

³⁷ M. C. Ruíz Gómez, "Terapias complementarias en los cuidados. Humor y risoterapia." *Index de Enfermería*, 14, (2004): 9-48. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962005000100008 ; María Elena Villa Abrille, *La risa y el humor, como técnicas antiestrés*, 2009. <http://www.sexovida.com>

³⁸ William Fry, "Medical perspectives on humor" in *Humor & Health Letter*, 2(1) (1993): 1-4; Martin Seligman, *La auténtica felicidad*. (Barcelona: Vergara, 2003).

³⁹ Norman Cousins, *Anatomía de una enfermedad*. (Barcelona: Kairós, 2000); Fry, William F. "Medical perspectives on humor" in *Humor & Health Letter*, 2 (1) (1993): 1-4; J. J. Bennett, "Humor in medicine." *Southern Medical Journal* 96, 12, (2003): 1258-1261 https://www.utmb.edu/gem/pdfs/humor_in_medicine.pdf

⁴⁰ Henri Bergson, *La risa. Ensayo sobre la significación de lo cómico*. (Madrid: Alianza Editorial, 2008).

⁴¹ Mijail Bajtin, *La cultura popular en la Edad Media y el Renacimiento. El contexto de Francois Rabelais*. (Madrid: Alianza Universidad, 1995).

Así las cosas, la risa produce control social a través del ridículo, humillación o agresión, y la risa misma puede producir crítica social y liberación, como casi todo en la vida es según cómo se utiliza. Y es que es bien importante saber que tiene un significado y una función social, y si la risa en general puede parecer benéfica como resultado del humor, este último sí conlleva una intención -consciente o inconsciente- de desarrollar placer y alivio, o en su caso, daño y sufrimiento. Aquí nos centraremos en lo primero, como se anunció desde un inicio, de hecho y en concreto en la perspectiva del alivio.

Tras esta revisión bibliográfica general y para aterrizar la afirmación de la importancia del enfoque, función y beneficio del alivio, se presentan algunos resultados de investigación que, entre otras cosas, apuntan en dicha dirección. Para ello se cuenta con un par de encuestas, varios grupos focales y entrevistas realizadas en la Universidad Autónoma Metropolitana, unidad Xochimilco (UAM/X) situada al sur de la Ciudad de México.

Metodología

Con relación a las encuestas, la primera se aplicó en el año 2010 y la segunda en 2018. Su objetivo era una revisión sobre la importancia del humor y la risa en general en la vida, y en particular en la enseñanza aprendizaje. Aquí se emplea la primera parte y se toman preguntas idénticas en ambos casos, mejor dicho, se trata de oraciones inconclusas abiertas sobre la risa. Lo primero con objeto de dirigir la respuesta al tema que interesa y lo segundo para dejar con plena libertad de expresión a las personas encuestadas. No se trata en modo alguno de una comparación, si se emplean ambos estudios es con objeto de aportar más datos y resaltar la tendencia similar de las mismas sobre los temas concretos abordados en estas páginas: el humor y la risa como alivio.

Ya en concreto, la primera tuvo un tamaño de muestra de 504, la segunda de 458, en ambos casos con un nivel de confianza de 95% y 4.5% del margen de error. Las edades oscilaron, la primera de 18 a 29 años y la segunda de 19 a 35 años. En cuanto al sexo, la primera contó con la participación de 44.05% de hombres y 55.95% de mujeres, y la segunda 50% de cada uno. Hubo representación de estudiantes de las tres divisiones del centro docente, biología, ciencias sociales y diseño, así como, de diferentes estratos socioeconómicos, y residentes en varios puntos de la ciudad, si bien algunos procedentes de otros estados de la república.

Con relación a los grupos de enfoque en torno al humor y la risa, tuvieron lugar dos en 2016 y dos en 2017, en el mismo centro de educación superior, alrededor de la mitad de cada sexo, con edades comprendidas entre los 19 y 25 años, y reunieron a 66 personas en total. Finalmente, también en 2018 se realizó una entrevista a 33 jóvenes estudiantes universitario de entre 18 y 23 años, 15 hombres y 17 mujeres, centrada en el humor y la risa, su percepción, definición y experiencias.

⁴² Jorge Portilla, *Fenomenología del relajo y otros ensayos*. (México: FCE, 1997).

Resultados: acercamientos empíricos a la teoría del alivio

“La risa es la única medicina sin efectos secundarios” (Terapeuta Shannon L. Adler, siglo XXI)

Como el tema de la descarga y el alivio tiene que ver con lo físico y psicológico, a la hora de la revisión de los datos e información empírica conviene tenerlo presente, no obstante, y por supuesto, ambas cuestiones van íntimamente unidas en el organismo humano.

En este apartado se va a realizar un acercamiento a lo que la gente, las personas consideran es la risa y sus sensaciones, emociones, valoraciones, funciones en la vida, lo cual se realiza por medio de en primer lugar dos encuestas universitarias (2010 y 2018), y en segundo, grupos focales (2016 y 2017) y entrevistas (2018), esto es, desde el método cuantitativo y cualitativo combinados, y a través de varias técnicas de investigación como se expuso en el punto metodológico.

Algunas definiciones

Para empezar la risa en abstracto y como definición es descrita en primer lugar como emoción, alegría y felicidad, principalmente y según las encuestas (Tabla I). En segundo lugar y curiosamente se la considera sana y saludable, como se expresa de forma directa, o a través de otros términos con este concepto relacionados bajo dos tendencias semánticas: bienestar y placentera, y desestresante y calmante. En cuanto a las consideradas emociones positivas (en el sentido de agradables y satisfactorias), la alegría es una emoción energetizante que vivifica⁴³, mientras la felicidad es más un estado de ánimo también placentero y satisfactorio⁴⁴. Ambas, son o pueden considerarse también saludables en general. Sobre la respuesta saludable no hay mucho que decir; sí sobre el grupo sino de sentimientos y sensaciones afines totalmente sí en el mismo sentido de su significado, que por un lado apunta a sensaciones, unas directamente agradables y satisfactorias en positivo (bienestar, placentera) y otras igual, aunque en el sentido de superar lo negativo y reconvirtiéndose en positivo (desestrés, calmante). Esto es, se trata estas últimas directamente de descarga y alivio, que bien pudieran incluirse también en las anteriores. Eso sí, las definiciones solicitadas parecen cargadas de emoción y de función, se trata de la vivencia y experiencia personal y su expresión.

⁴³ Isabelle Filliozat, *El corazón tiene sus razones. Conocer el lenguaje de las emociones*. (Barcelona: Urano, 2007).

⁴⁴ Matthieu Ricard, *En defensa de la felicidad*. (Barcelona: Urano, 2005).

Tabla I. La risa es...

2010		2018	
Respuesta	Total	Respuesta	Total
Alegría/Felicidad/Simpatía/Divertida	46.03%	Alegría/Felicidad/Risa/Graciosa	46,51%
Saludable, desestresante/calmante, liberadora, medicina, paz, placentera, necesaria, catártica	18.06%	Saludable, sana/ agradable, bienestar, buena, placentera, gratificante, satisfacción, cool, genial, lo mejor, chida, perfecta, deliciosa, impresionante, maravillosa, asombrosa, increíble	21,83%
Expresión/ respuesta, reacción, espontánea	9.92%	Otros	13,54%
Emoción/ percepción, sensación, sentimiento	4.17%	Expresión/ gesto	5,02%
Hermosa	4.17%	Contagiosa	4,59%
Vida, alma	3.77%	Natural/ vida	3,71%
Otros	3.77%	Emoción/ estímulo, sensación, sentimiento	3,28%
Contagiosa	2.18%	No contestó	1,53%
Amor, amistosa/ comunicación, socializadora	2.78%	Total	100%
Acción, estímulo, poderosa, tiempo	0.99%		
Boba, loca, rara, tonta	0.99%		
Melancolía, pena, estrés, sátira	0.60%		
No contestó	2.58%		
Total	100%		

Fuente: Elaboración propia de pregunta abierta de la Encuestas sobre la risa, 2010 y 2018.

El humor y la risa aporta “pequeños lapsus de felicidad y tenemos la oportunidad de incrementar el humor y la felicidad en la vida” señala un joven en un grupo de enfoque, una chica añade “y baja la tensión y desestresa”. Al respecto las respuestas obtenidas de la entrevista parecen más amplias y profundas a la hora de definir la risa: “Una emoción que pueda ser de felicidad o de nervios” (hombre), “Es un medio por el cual nuestro cuerpo se relaja y puede encontrar algo de tranquilidad” (hombre), “La acción genera bienestar emocional y satisfacción de convivencia” (hombre), “Estado emocional de felicidad” (hombre), “Alegría, mucha alegría” (mujer), “Es estar bien, sentirse a gusto, con alegría y felicidad en el cuerpo y en el alma”. Como se observa es emoción de felicidad y estado de relajación, las dos tendencias recogidas en la encuesta como principales, entre otras cosas, eso sí, sobresaliendo la primera numéricamente hablando. Añadir y reiterar la importancia de las emociones positivas, agradables, funcionales y satisfactorias para la salud holística del ser humano.⁴⁵

Sentimientos personales y colectivos

Una pregunta sobre el sentir de quien opina (sensación, emoción, sentimiento), cuyas tendencias van en el sentido de, en primer lugar, una emoción positiva (alegre, feliz), en segundo una sensación positiva (bien) y en tercero el alivio directamente con expresiones, tales como, relajado y desestresada por mencionar las más frecuentes, entre otras (Tabla II).

⁴⁵ Barbara Fredrickson y Christine Branigan, *Positive Emotions*. In “Mayne T. J. y G. A. Bonnano (Eds.) *Emotions: current issues and future directions*.” (New York: Guilford Press, 2000), pp. 123-151. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3156609/>

Si bien, es posible pensar que las sensaciones y emociones positivas, que dan energía o que proporcionan bienestar, son también parte de la calma y el relajamiento que alivia. En todo caso, aquí en el sentir como se vio en la definición prima la emoción o el sentimiento, de ahí la íntima relación de la risa con el clima emocional social y el estado anímico individual, como se verá más adelante.

Tabla II. Cuando yo me rio, yo me siento...

2010		2018	
Respuesta	Total	Respuesta	Total
Feliz, alegre/ contento, divertido, eugórico, gracioso, chistoso	47.62%	Alegre, feliz/ contento, divertida, risueño	66.38%
Bien, a gusto, excelente/ completo, confiado, en confianza, en las nubes, enamorado, genial, inspirado, maravilloso, satisfacción, súper, todo, valor, vivo	30.16%	Bien/ genial, perfecto, increíble, completa, plena, satisfecho, mejor, vivo	23.58%
Desestresado/ libre, relajado, sano, aliviado, confortable, desahogado, en paz, energizado, flotando, renovado	7.74%	Otro	5.24%
Loco, tonto, estúpido, desastroso, burlarme	1.19%	Cómodo, relajado, suave, tranquilo, aliviado	4.15%
Agresivo, estresado, nervioso, triste	0.99%	No contestó	0.66%
No contestó	0.40	Total	100%
Total	100%		

Fuente: Elaboración propia de pregunta abierta de la Encuestas sobre la risa, 2010 y 2018.

Un interrogante similar al anterior de la encuesta, pero ahora referente no al sentir individual, sino colectivo, obtuvo una respuesta también similar a la cual se añadió otras expresiones intersubjetivas y grupales con la emoción de alegría, la sensación de bien o bienestar, y, en tercer lugar, la unión y comunicación grupal que aporta aceptación y confianza, compañerismo y amistad (Tabla III).

Tabla III. Cuando yo me rio junto a otras personas, nos sentimos...

2010		2018	
Respuesta	Total	Respuesta	Total
Alegres, felices/ contentos, emocionados, amenos, divertidos, geniales, excitados, niños, risueños, graciosos, eufóricos	39.68%	Alegres, felices/ contentos, divertidos, en la gloria, entretenidos	46.51%
Bien, a gusto, cómodos, libres, relajados, estables, serenos	21.83%	A gusto, cómodos, bien, armonía, relajados, tranquilos, en paz, aliviados, gustosos, agradable, excelentes, geniales, mejor	24.89%
Unidos, en confianza/ armonía, acompañados, en comunicación, identificados, en ambiente, fami-	19.84%	Agradecidos, aceptados, amados, queridos, ambientados, aprecio, comunicados, completos, conec-	20.52%

lia, amistades		tados, juntos, unidos, en compli- cidad, en confianza, en sintonía, compaginadas, identificados, más amistad	
Otros	14.69%	Otros	5.90%
Bobos, locos, simples	1.59%	No contestó	2.18%
No contestó	2.38%	Total	100%
Total	100%		

Fuente: Elaboración propia de pregunta abierta de la Encuestas sobre la risa, 2010 y 2018.

En los grupos focales aparecen una y otra vez, expresiones como feliz, alegre, contenta, relajado, confiada, bienestar y un respiro, como las sensaciones y emociones que afirman más sentir con la risa y el humor especialmente al estar con otras personas o en grupos, esto es, emociones positivas y aspectos saludables relacionados con la tranquilidad y relajación, como se viene observando en esta investigación.

En cuanto a las entrevistas también se expresa el yo y el nosotros “es un sentimiento positivo que genera bienestar para la persona y ayuda a crear un lazo amistoso con otro individuo” (hombre), “una sensación de alivio y te desestresas, y expresa felicidad, y ayuda a hacer amigos” (mujer). Y es que las personas que “Cuando me río con alguien, y este lo hace conmigo, siento que surge en mí una parte humana que me hermana con esa persona.”⁴⁶. De hecho, se ha destacado la importancia del humor y la risa en la conformación, desarrollo y funcionamiento de grupos de todo tipo, de hecho, la sociabilidad, confianza y amistad son funciones del humor y la risa⁴⁷, como ya se ha mencionado y también se verá a continuación.

Las funciones

Varias son las funciones de la risa, con relación a la encuesta se interrogó sobre para qué sirve la risa, y la teoría del alivio, la función del alivio y los beneficios del humor y la risa como alivio, aparecieron en primer lugar y a bastante distancia de otras opciones. Fue la tendencia cuantitativa más marcada con más de la mitad de las opiniones obtenidas. Un estar y sentirse bien, sobre todo, en el sentido de desestrés, liberación, calma y descanso. Como segunda tendencia está la emoción positiva de alegría y un rosario de términos afines o que pueden considerarse en sino igual sí similar dirección semántica (Tabla IV). Esto es, si la risa y su sentir es emoción agradable y satisfactoria, además de desahogo, la función de la misma es desahogo, además de emoción positiva.

Tabla IV. La risa me sirve para...

2010		2018	
Respuesta	Total	Respuesta	Total
Desestresarme, relajarme,	51.19%	Desahogarme, liberarme,	5,73%

⁴⁶ Sonia Flores de la Fuente, *La risa ¿contacto o deflexión?*, Figura Fondo: 17, (2005): 93-111.

⁴⁷ Fernández Solís, *Pedagogía del humor*. (consecutiva o consiguiente)

desahogarme, liberarme/ aliviar, bien, bienestar, calmarme, curarme, descansar, ejercicio, jugar, no desesperarme, paz, reducir tensiones, salud, sanación, tranquilizarme		desestresarme/ relajarme, descansar, calmarme, aliviar, despejarme, estar bien, sentirme bien, placer	
Alegrarme, feliz, divertirme/ ánimo, consentirme, desaburrirme, disfrutar, distraerme, encontentarme, vivir, humor	16.48%	Alegrarme, divertirme/ felicidad, sonreír, estar contento, distraerme, pasar el rato, disfrutar, expresar alegría, demostrar alegría, mejorar, realizarme, motivar	20,31%
Otro	9.33%	Expresarme	10,92%
Expresarme/ reflejar mi estado, transmitir emociones, gritar, ser sincero, sentimiento, emociones, amor	9.13%	Otro	9,17%
Compartir, comunicarme, convivir, confianza, socializar, amistad	2.38%	No contestó	0,87%
Todo	1.98%	Total	100%
Nada, no sé	0.79%		
Burlarme	0.60%		
No contestó	6.15%		
Total	100%		

Fuente: Elaboración propia de pregunta abierta de la Encuestas sobre la risa, 2010 y 2018.

Sobre esto en los grupos de enfoque se reiteró que “el humor es como una puertita que abre la confianza porque despierta el ver las cosas con un sentido positivo, despierta la confianza y crea un ambiente más alegre” (hombre), y es que parece ser “la puerta o la llave que abre también a otras personas” (mujer).

Apareció el humor como “ayuda a estar más relajado y tomar todo de mejor manera” (hombre), y es que “siempre tenemos una parte de estrés y el humor ayuda a quitárnoslo” (mujer). Como en la opinión vertida en la encuesta, la participación apuntaba a la emoción de alegría y felicidad, pero subrayaba la relajación que proporcionaba “te hace ser como una personas más feliz y más relajada” (hombre), “te sientes alegre y ligera, y si estás muy estresada o de mal humor, te ayuda a tener un respiro” (mujer), “porque la risa ayuda a estar relajados y no tensos” (mujer), “es desahogarse de tensión” (mujer). En este punto de la función numerosos fueron los testimonios sobre el desestrés que proporciona el humor, lo cual da que pensar respecto al nivel de estrés que las y los participantes parecen tener como para señalar y reiterar el tema.

Sensaciones del cuerpo y la mente

A continuación, se indaga en torno a la sensación del cuerpo y de la mente, y al respecto también se encuentra la relajación y alivio como principal sensación, seguida de la emoción de alegría como segunda, todo en correlación con lo visto con anterioridad y que remarca la importancia de la consecuencia de alivio que causa la risa. Como se acaba

de afirmar, la sensación del cuerpo es relajado y aliviado, con tranquilidad, y también placer y satisfacción (Tabla V). Esto es, como dos cuestiones relacionadas con la salud, el desestrés por un lado, y de otro el bienestar como sensación sentida, valga la redundancia, o también es posible resultado de lo primero.

Tabla V. Cuando yo me río la sensación de mi cuerpo es de...

2010		2018	
Respuesta	Total	Respuesta	Total
Relajación, desestresante, tranquilidad, liberación/ bienestar, placer, gozo, satisfacción, seguridad, soltura	52.18%	Descanso, alivio, desahogo, relajación, paz, tranquilidad, liberación, ligereza, armonía/ bueno, bienestar, agradable, a gusto, positiva, comodidad, confort, equilibrio, estabilidad, plenitud, placer, gozo, satisfacción, fluidez	32.31%
Alegría, felicidad, euforia, emoción, cosquilleo, hormigueo, energía, entusiasmo	28.17%	Alegría, felicidad, anímica, emocional, entretenimiento, entusiasmo, emoción, sensacional, éxtasis, energía, activo, alerta	25.76%
Tensión, agotamiento	5.56%	Otros	6.99%
Otros	2.38%	Cosquilleo, hormigueo	3.49%
Indescriptible	1.39%	Dolor	3.28%
No contestó	10.32%	No contestó	1.75%
Total	100%	Total	100%

Fuente: Elaboración propia de pregunta abierta de la Encuestas sobre la risa, 2010 y 2018.

Al igual que el cuerpo, la mente también parece aliviada, relajada, desestresada, e incluso liberada a través de la práctica de la risa, además del bienestar, el placer y la satisfacción que proporciona, como puede observarse en las opiniones recabadas en la encuesta al respecto (Tabla VI).

Tabla VI. Cuando yo me río la sensación de mi mente es de...

2010		2018	
Respuesta	Total	Respuesta	Total
Tranquilidad, relajación, liberación, desestrés, calma/ bienestar, confianza, placer, satisfacción, positivismo, lucidez	57.74%	Desahogar, relajación, libertad, volar, desestrés, relajación, tranquilidad, paz, alivio/ bienestar, agradable, positiva, pleno, satisfacción, placer, gozo, despejado, claridad, imaginación	45.23%
Felicidad, alegría	23.21%	Alegría, felicidad/ diversión, disfrute, emoción, exaltación, euforia, algarabía	29.01%
Nada	3.57%	Otros	13.76%
Ansiedad	1.59%	No contestó	3.28%
No contestó	13.89%	100%	
Total	100%		

Fuente: Elaboración propia de pregunta abierta de la Encuestas sobre la risa, 2010 y 2018.

Este punto sobre cuerpo y mente también aparece recogido y reflejado en las entrevistas “una emoción que permite relajar la mente y el cuerpo” (mujer), “un respiro del cuerpo para liberar estrés” (mujer), “Acción que ayuda a relajar la mente” (hombre), “un estímulo que se genera tras una situación y libera estrés y emociones” (mujer). Y es que el humor y la risa mueven el físico y conmueven los afectos, todo parece contagiado de la alegría o del alivio, aunque como se ha reiterado por los autores utilizados en estas páginas y por los testimonios presentados sobre el tema, es de carácter momentáneo o es un respiro, el caso es que hay un salto o cambio de percepción, sensación, pensamiento y emoción, que se aprecia como benéfico y por supuesto a todas luces saludable⁴⁸.

Conclusiones

“Un corazón festivo y alegre sana como una medicina, pero un espíritu triste agota y deshace los huesos” (Proverbios 17, 22).

A continuación, unas breves conclusiones, parte de resumen de ideas y reflexión de pensamientos que se extraen de las teorías y experiencias desarrolladas en este artículo.

Sobre las fuentes de información, las encuestas, se centran en definiciones, funciones, sensaciones y emociones de la risa, obviamente relacionada íntimamente con el humor, como se ha visto; los grupos de enfoque y las entrevistas se focalizan en ambos, el humor y la risa, valoración y experiencias. Estas técnicas de elaboración propia presentan un panorama amplio de percepciones, sentimientos, valoraciones y opiniones sobre el tema que es posible reagrupar en tendencias semánticas cuantitativas, como se ha hecho a la hora de la revisión de la información, mismas que se significan y enriquecen con las narrativas producto de los grupos y entrevistas que van en la misma línea de pensamiento, pero ponen su atención en descripciones y explicaciones.

En resumen, y con relación únicamente a las encuestas revisadas en estas páginas, es posible afirmar que la risa en abstracto y como sentir personal y social destaca como emoción, en general la alegría que anima y vivifica y proporciona placer y gozo, y también la felicidad como estado de ánimo benéfico. Además de la sensación de bienestar, así como el sentimiento de alivio, sin olvidar el placer, todo ello más que saludable. Si el acercamiento a la risa se hace como función y como sentir, pero en concreto en el cuerpo y la mente, sobresale el alivio en todos los sentidos de la palabra, primero como desestrés y relajación, y también como bienestar y satisfacción. En conclusión, descarga y alivio predominan, ya que si hay emoción positiva se alivia si hay pesar o estrés, o en su caso, si hay alivio directamente seguramente alivia, aunque parezca una obviedad.

Retomando la entrevista para ponerlo en palabras de los sujetos de estudio, el humor y la risa “Es aquello que hace el ser humano para poder liberar estrés” afirma una muchacha y otra añade “es aquella sensación

⁴⁸ Berger, *La risa redentora. La dimensión cómica de la experiencia humana*. (consecutiva o consiguiente)

que alivia y despejamos depresión”, y otra más de forma directa dice “una liberación de estrés”. Y es que afirman “es una forma de combatir situaciones tristes y de estrés, liberas enojo y frustración” (mujer), “generas un estado de bienestar” (mujer) y “expresas que te sientes bien y contenta” (mujer), además que es “una acción que tiene beneficios para la salud” (mujer), finalmente “un acto en el cual tu ser se libera y alimenta tu alma” (mujer). Cuerpo, mente y alma en un continuum del ser que parece liberado a través del humor y desestresado por medio de la risa.

Como se observa las expresiones recabadas a través del trabajo empírico realizado y presentado en estas páginas -encuesta, entrevistas y grupos de enfoque- rememoran a Spencer⁴⁹ cuando afirmaba que se descarga el exceso de actividad nerviosa, y a Nietzsche⁵⁰ al considerar que se trata de una compensación al sufrimiento del ser humano en el mundo. Por supuesto, a Freud⁵¹ que señalaba que el humor evita el sufrimiento y persigue el placer, y la risa significa placer al liberarse la coerción de energía y el esquematismo de la vida, reduciéndose la pesada carga psíquica. Es al llamado padre del psicoanálisis al quien se considera creador o iniciador de la teoría de la descarga y el alivio.

Se aprecia también la función de distensión y alivio, liberación de tensión, amortiguación del estrés, matización de problemas y desdramatización de situaciones.⁵²

Así la descarga y el alivio son parte de los beneficios del humor y la risa, entre otros muchos, ya que reduce angustia, depresión y estrés, y proporciona bienestar, satisfacción y placer⁵³, como aparece reiteradamente en los hallazgos de investigación mostrados a lo largo de estas páginas a través de los relatos expuestos. Añadir al respecto que parece más que curioso, intrigante e importante, el hecho que jóvenes estudiantes universitarios vivan su vida con tanto nivel de estrés a juzgar por lo que una y otra vez señalan de la función del humor y de la risa, lo cual no deja que recordar la sociedad del rendimiento de Han (2019) que provoca estrés y cansancio, entre otras cosas, sin por ello obviar su ambiente educativo o como parte de este.

Si hay que destacar los aportes de esta parte empírica, puede afirmarse que la risa es una emoción positiva y saludable. El sentimiento personal y colectivo lo mismo. En cuanto a la función y la sensación concreta en el cuerpo y la mente, si bien la emoción positiva también está presente, en primer lugar, destaca el desahogo, desestrés, liberación, tranquilidad, relajación y alivio. Las encuestas muestran este panorama claramente en porcentajes, las participaciones en los grupos focales y la información recabada en las entrevistas lo profundizan y significan en palabras y frases. Así las cosas, y más allá de teorías, funciones y benefi-

⁴⁹ Spencer, “The Psysiology of Laughter”. (consecutiva o consiguiente)

⁵⁰ Nietzsche, *Estética y teoría de las artes*. (consecutiva o consiguiente)

⁵¹ Freud, El humor. (consecutiva o consiguiente); Freud, *El chiste y su relación con el inconsciente*. (consecutiva o consiguiente).

⁵² Martín, *The Psychology of Humor*; Fernández Solís, *Pedagogía del humor*. (consecutiva o consiguiente)

⁵³ García Walker, *Los efectos terapéuticos del Humor y de la Risa*. (consecutiva o consiguiente)

cios varios del humor y la risa en la vida relacionados con el enfoque del alivio y por lo tanto la salud en general, una perspectiva que como se ha visto destaca teóricamente, aquí se ha comprobado y mostrado su importancia también en la práctica cotidiana y experiencia del día a día, el desahogo, desestrés y alivio que proporciona a las personas, según sus testimonios. Algo por cierto nada desdeñable y sí muy destacable en tiempos y contextos de incertidumbre y miedos, enojos o tristezas, como por otra parte, también bienvenido en todo momento y lugar. Si las amenazas y el miedo provocan emociones desagradables, disfuncionales e insatisfactorias, al parecer el humor y la risa son capaces de desarrollar emociones satisfactorias y vivificantes como la alegría y estados de ánimo equilibrados, de placer y bienestar, como la felicidad. Todo lo cual recuerda la historia del payaso que puede beneficiar más que muchas medicinas y narrada con anterioridad. En fin, que parafraseando a Hipócrates se desea cerrar el texto: “Que tu risa sea tu medicina y tu medicina sea tu risa”.

Referencias Bibliográficas

- Bajtín, M. (1995). *La cultura popular en la Edad Media y el Renacimiento. El contexto de Francois Rabelais*. Madrid: Alianza Universidad.
- Bennett, J. J. (2003). Humor in medicine. *Southern Medical Journal*, 96 (12), 1258-1261
https://www.utmb.edu/gem/pdfs/humor_in_medicine.pdf
- Berger, P. (1999). *La risa redentora. La dimensión cómica de la experiencia humana*. Barcelona: Kairós.
- Bergson, H. (2008). *La risa. Ensayo sobre la significación de lo cómico*. Madrid: Alianza Editorial.
- Biblioteca Virtual Cervantes (2019). Perfil biográfico. Enrique Jardiel Poncela.
<https://cvc.cervantes.es/literatura/escritores/jardiel/biografia/humor.htm>
- Carbelo Baquero, B. y E. Jaúregui Narváez (2006). Emociones positivas: humor positivo. *Papeles del Psicólogo*, 27 (1), 18-30.
<http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1281.pdf>
- Cousin, N. (2000). *Anatomía de una enfermedad*. Barcelona: Kairós.
- Fernández Poncela, A. M. (2016). *Humor en el aula*. México: Trillas.
- Fernández Solís, J. D. (2008). Pedagogía del humor. En *El valor terapéutico del humor*, Bilbao, Desclée De Brouwer. pp. 65-88.
- Filliozat, I. (2007). *El corazón tiene sus razones. Conocer el lenguaje de las emociones*, Barcelona: Urano.
- Fredrickson, B. L. y C. Branigan (2000). Positive Emotions. In Mayne, T. J. y G. A. Bonnano (Eds.) *Emotions: current issues and future directions*. New York: Guilford Press, 123-151.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3156609/>
- Freud, Sigmund (2008a). El humor. <http://www.psicopsi.com/El-humor/>
 -(2008b). *El chiste y su relación con el inconsciente*. Madrid: Alianza editorial

- Flores de la Fuente, S. (2005). La risa ¿contacto o deflexión? *Figura Fondo*, 17, 93-111.
- Fry, W. F. (2001). Prefacio. En Fry, William F. y Waleed A. Salameh (Comp.) *El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas*. Bilbao: Desclée de Brouwer. pp.15-18
- Gallup Jardiel, E. (2020). Teorías del humor. <https://humorsapiens.com/articulos-y-ensayos-de-humor/teorias-del-humor>
- García Walker, D. (2002). *Los efectos terapéuticos del Humor y de la Risa*. Málaga: Sirio.
- Han, B-Ch. (2019). *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder.
- Humorsapiens (2019). Clásicos del humor. Enrique Jardiel Poncela. <https://humorsapiens.com/clasicos-del-humor/enrique-jardiel-poncela>
- Kataria, M. (2008). *El yoga de la risa*. Documento mecanografiado.
- Martín, R. (2007). *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. Amsterdam: Elsevier.
- Nietzsche, F. (2001). *Estética y teoría de las artes*. Madrid: Tecnos.
- Kundera, M. (2016). *El libro de la risa y el olvido*. México: Tusquets.
- Portilla, J. (1997). *Fenomenología del relajo y otros ensayos*. México: FCE.
- Ricard, M. (2005). *En defensa de la felicidad*. Barcelona: Urano
- Rodríguez Cabezas, Á. (2008). Efectos del humor: consideraciones médicas. En Rodríguez Idígoras, Á. (Ed.) *El valor terapéutico del humor*. Bilbao: Desclée De Brouwer. pp 43-62.
- Ruíz Gómez, M. C. et al. (2004). Terapias complementarias en los cuidados. Humor y risoterapia. *Index de Enfermería*, 14, 48-9. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962005000100008
- Spencer, H. (1860). The Psysiology of Laughter. *MacMillan's Magazine*, 1, 395-402 <https://wellcomecollection.org/works/agb23fva/items?canvas=2>
- Stora-Sandor, J. (2000). *De Job a Woody Allen. El humor judío en la literatura*. Buenos Aires: Biblos/Almagesto.
- Ziv, A. (1984). *Personality and Sense of Humor*. New York: Springer Publishing Company.
- Vigara Tauste, A.M. (1994). *El chiste y la comunicación lúdica: lenguaje y praxis*. Madrid: Ediciones Libertarias.
- Villa Abrille, M. E. (2009). La risa y el humor, como técnicas antiestrés. Historias en el aire. <http://lashistoriasenelaire.blogspot.com/2009/09/la-risa-y-el-humor-como-tecnicas.html>