

EL HUMOR, LA RISA Y EL APRENDIZAJE DE ELE: UNA REVISIÓN DESDE LA PSICOLOGÍA Y LA DIDÁCTICA

HUMOUR LAUGHTER AND LEARNING: A PSYCHOLOGICAL AND DIDACTIC REVIEW

María Victoria Montañés Sánchez
vmontanessanchez@gmail.com

IES Amparo Sanz (Albacete)

Recibido: 19/07/2017

Aceptado: 18/02/2018

Resumen:

En este trabajo se hace una revisión bibliográfica sobre la importancia de un estado emocional, el humor y la manifestación de la risa, como agente motivador o estrategia didáctica para el aprendizaje del español como lengua extranjera (ELE). Se analizan las ventajas e inconvenientes del uso del humor en el aula y se llega a la conclusión de que existe una gran unanimidad sobre los beneficios del humor para el alumno, el profesor, el proceso de enseñanza-aprendizaje y el clima en el aula, aunque también algunos inconvenientes que es necesario evitar. Se propone un aumento de estudios con mayor rigor científico que avalen los resultados hasta ahora obtenidos.

Palabras clave: enseñanza-aprendizaje, motivación y emoción en el aula, clima social en el aula, humor, risa, lenguaje.

Abstract:

This Master Thesis contains a bibliographic review about the importance of an emotional state, humor and laughter, as a motivating agent or didactic strategy for learning Spanish as a foreign language. There is an analysis of the advantages and disadvantages of the use of humor in the classroom and you get to the conclusion that there is a broad consensus about the benefits of humor for the students, the teacher, the teaching-learning process and the classroom climate, although there are also some disadvantages that we should avoid. I proposed an increase of the studies with a more scientific precision which supports the obtained results.

Key words: teaching-learning, motivation and emotion in the classroom, social climate in the classroom, humour, laughter, language.

Introduction

A partir de las décadas de los años 70 y 80 del siglo XX se consolidan en Psicología los enfoques cognitivo y del procesamiento de la información. Estos enfoques teóricos se preocupan más por los procesos implicados en la solución de una tarea o por las estrategias usadas que por los resultados finales o por el éxito de una tarea. Se inicia así un estudio de los distintos procesos mentales como la percepción, la motivación, la emoción, la inteligencia, la memoria, el aprendizaje o el lenguaje, entre otros, y se llega al convencimiento de la íntima relación que existe entre todos estos procesos, de forma que no se entiende el funcionamiento de uno de ellos sin la implicación del resto. Berger (2004) señala que la teoría del procesamiento de la información parte de una redefinición del hombre activo, considerado ahora como un sistema para procesar y transformar la información que le llega del entorno, un sistema compuesto de procesos con alta interactividad e interdependencia.

También a finales del siglo XX aparece el enfoque de la Psicología Positiva de la mano de Seligman (2011), que defiende que el disfrutar, alegrarse y ser optimista favorece la auténtica felicidad, y de Csikszentmihalyi (1997), que resalta la importancia de escapar de la ansiedad y el aburrimiento mediante el disfrute de la tarea que se está realizando, lo que él llama la “experiencia óptima”. Dentro del enfoque de la Psicología Positiva, Fredrickson (1998) vincula las emociones positivas con el desarrollo de la atención, la cognición y la acción, y con una mejora de los recursos físicos, intelectuales y sociales de las personas. Para diversos autores (Vázquez, 2006; Vera, 2006; Vecina, 2006; Carbelo y Jáuregui, 2006 y Herrera, Buitrago y Perandones, 2015) las emociones positivas, entre ellas la risa y el sentido del humor, están alcanzando un gran protagonismo en distintos campos del conocimiento, entre ellos el de la educación, por su importancia en el desarrollo social, intelectual y psicológico de las personas.

Teniendo en cuenta estos enfoques, una de las preguntas que se ha hecho desde los campos de la lingüística, la pedagogía, la didáctica y la psicología del aprendizaje está dirigida a conocer la relación que existe entre emoción, motivación, aprendizaje y lenguaje.

El objetivo de este trabajo es estudiar un estado emocional, el humor y la manifestación de la risa, como agente motivador o estrategia didáctica para el aprendizaje de una lengua y más en concreto para el aprendizaje del español como lengua extranjera (ELE).

Para conseguir este objetivo se aborda un estudio bibliográfico sobre las investigaciones científicas sobre este tema y los resultados obtenidos. Existe la idea, compartida por la mayoría de autores especialistas, como veremos más adelante, de que la eficacia del aprendizaje está muy relacionada con el clima social del aula. Un clima social positivo parece ser que tiene indudables beneficios tanto para profesores como para alumnos en el proceso de enseñanza-aprendizaje de una segunda lengua como el español. Y una de las variables que puede condicionar el clima social es la introducción o no de estrategias y materiales didácticos relacionados con el humor.

El análisis del estado actual de las investigaciones en este campo revela que hay autores que destacan las ventajas y las desventajas del uso del humor en el aula de cualquier materia y en particular de ELE, y las dificultades para su introducción en el aula, de lo que se dará cuenta a lo largo de este trabajo.

Es un tema de plena actualidad en este momento en el que se buscan nuevas vías didácticas para responder a los retos de la educación y se intenta una aproximación entre el mundo de la investigación y el mundo académico.

2. Estado de la cuestión

2.1 Motivación en el aula de ELE

La motivación es el motor que mueve y estimula el comportamiento del alumno en todos los ámbitos de la vida y también en el académico y en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Los motivos son extrínsecos, si dependen de factores externos (felicitaciones, calificaciones, reconocimientos), o intrínsecos, si el alumno estudia porque disfruta aprendiendo y siente más placer en la realización de una tarea que en la recompensa externa conseguida (Worchel y Shehilske, 1997).

Los profesores son una fuente de motivación cuando comprenden los esfuerzos y progresos de los alumnos, elogian y recompensan sus actitudes y respuestas correctas, les ofrecen una atención personalizada, diseñan actividades motivadoras para el alumno y utilizan herramientas didácticas atractivas (López, 2009; Manzaneda y Madrid, 1997).

Enseñar una lengua extranjera requiere motivar al alumno y provocar en él una actitud positiva hacia el idioma (López, 2009) y hacia sus hablantes (Rodríguez-Pérez, 2014). Autores, como Rodrigues (2012), Rodríguez-Pérez (2012, 2014) o Fernández Solís (2014b), han evaluado la relación entre motivación y emociones positivas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de un idioma y han llegado a la conclusión de que son prácticas motivadoras: desarrollar actividades de comunicación y de aprendizaje en contextos significativos y estimulantes para los alumnos; manejar eficazmente las emociones en el aula; reconocer la individualidad de cada alumno; y mantener un contacto directo de los alumnos y profesores con el país de la lengua extranjera.

Para Murillo, Martínez y Hernández (2011), los procesos que se llevan a cabo dentro del aula son los elementos que más inciden en el desarrollo académico de los alumnos. Según sean los principios y las prácticas pedagógicas implicadas, los comportamientos y actitudes del docente o la forma de gestionar el grupo, así serán los resultados de los estudiantes. De acuerdo con estos autores, el concepto de clima escolar está configurado por los siguientes componentes: las relaciones afectivas dentro del aula, el orden, la actitud hacia el trabajo, la satisfacción y el clima ambiental. Y definen el clima como el humor o la atmósfera que crea el profesor en el aula a través de las reglas que se establecen, el modo en que el profesor interactúa con los estudiantes y la forma en que se configura el entorno físico.

Wolberg (en Murillo, Martínez y Hernández, 2011), por su parte, señala que las diferencias en el clima del aula pueden suponer hasta el 30% de la varianza de resultados a nivel cognitivo, afectivo y comportamental de los alumnos. De ahí la necesidad de mejorar el clima del aula en todos los aspectos. García-Hierro y Cubo (2007, 2009) afirman que, cuando las relaciones entre los diferentes miembros del proceso educativo se establecen adecuadamente, éstas proporcionan la principal fuente de apoyo emocional y favorecen los sentimientos de autoeficacia, autoestima, atribución del éxito y expectativas. De acuerdo con Cerezo (2001), García-Hierro y Cubo destacan cuatro factores principales en las relaciones de aula: interacción verbal y no verbal, discurso del profesor, estilo motivacional y respuesta a la disrupción, a los que añaden otros factores que podrían resultar útiles para cualquier centro educativo, a partir de un estudio de Boyer y Luengo (2001), como la distribución del espacio y del tiempo, la preparación y gestión de actividades y tareas de aprendizaje, el uso del elogio y del refuerzo en general, el conocimiento más ajustado del alumno o el estilo educativo democrático.

Para mejorar el clima social en clase es necesario disminuir la aparición de comportamientos perturbadores. En opinión de Jetté (2015), independientemente del enfoque pedagógico que se utilice, sin un sistema de gestión de clase eficaz centrado en la prevención no se podrá garantizar que los alumnos realicen aprendizajes duraderos. Al prevenir los comportamientos problemáticos, el docente privilegia el aprendizaje y, al suscitar la motivación de sus alumnos,

contribuye a proporcionarles herramientas que los inviten a reflexionar y a perseverar. Luna-Escudero (2006) dice al respecto que las competencias comunicativas y culturales de los alumnos en una clase de ELE se mejoran en un clima de cohesión y camaradería, según se ha podido comprobar en una experiencia pedagógica en un curso de castellano como lengua extranjera en la Howard University.

En resumen, en el aula de ELE es necesario diseñar actividades motivadoras de comunicación y aprendizaje en contextos significativos y estimulantes para el alumno. Los resultados en el aula dependerán, en gran medida, de las prácticas pedagógicas implicadas y del clima escolar. Y uno de los componentes básicos del clima escolar es la preparación y gestión de actividades y tareas de aprendizaje. Como más adelante se expone, el humor puede convertirse en una estrategia didáctica de primer orden para conseguir un clima social motivador en el proceso de enseñanza-aprendizaje de ELE.

2.2 El humor y la risa en el proceso educativo. Ventajas e inconvenientes

Aunque ha habido una tendencia a considerar la motivación y la emoción de forma separada, hay un incremento de trabajos en los que se aborda conjuntamente el estudio de ambos procesos desde la perspectiva interaccionista entre motivación, emoción y cognición. Desde este punto de vista, se ha sugerido que la emoción puede funcionar como una fuente importante de motivación (Fernández Abascal, Palmero y Martínez-Sánchez, 2002).

El estudio de las emociones ha permitido identificar emociones básicas (miedo, alegría, sorpresa, ira, tristeza y asco) y emociones sociales (culpa, vergüenza, orgullo, enamoramiento, celos, envidia y empatía). Relacionados con la alegría están el humor y la risa, dos fenómenos emocionales importantes que se intuyen válidos para potenciar el proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula. El humor es una forma de percibir la relativización de la existencia, la capacidad subjetiva de percibir algo desde un determinado punto de vista como gracioso (Berger, 1999). Carbelo y Jáuregui (2006) definen el humor como cualquier estímulo que puede provocar la risa de un sujeto: bromas, chistes y situaciones embarazosas. Para Berson, (2008), la risa es una expresión que se deriva de la percepción de algo considerado cómico. Y Fernández Poncela (2013) precisa que la risa no es una emoción en sí misma, si bien, al provocarla, nos puede hacer sentir contentos y alegres.

Son muchos los autores (Jáuregui y Fernández Solís, 2009; Pirowicz, 2010; Feliz y Levi, 2011; Rodrigues, 2012; Fernández Poncela, 2012, 2013a) que coinciden en afirmar que el humor y la risa son claves en el proceso educativo e importantes recursos pedagógicos y didácticos en el aula, por lo que consideran que es oportuno introducirlos como parte de las destrezas y competencias educativas a todos los niveles. Al mismo tiempo, denuncian que el humor y la risa no se han valorado teórica y académicamente en el contexto educativo español y que se han realizado pocos estudios empíricos sobre intervenciones humorísticas en el aula y, aun menos, puestos en práctica y experimentados, en comparación con lo que ocurre en países de influencia anglosajona. Últimamente, Fernández Poncela (2017) señala que, si bien es cierto que todavía hay poca investigación empírica que evalúe las intervenciones humorísticas en el aula y la risa en relación con su eficacia en el aprendizaje, también hay autores que apuntan a que es un tema muy estudiado, y cita a Weems (2015).

Independientemente del número de estudios realizados, lo cierto es, como afirman Carbelo y Jáuregui (2006), Jáuregui y Fernández Solís (2009), Pirowicz (2010) o Fernández Poncela (2013 a, b), que las investigaciones llevadas a cabo coinciden en atribuir una influencia positiva a la utilización adecuada del humor en los procesos de enseñanza-aprendizaje, por cuanto crea un clima positivo y divertido, modifica aspectos interpersonales e intrapersonales como los

afectivos, sociales y cognitivos, y favorece la salud física, emocional y mental de profesores y alumnos, además de servir para motivar el esfuerzo educativo de ambos. Ante una educación tradicional bastante obsoleta, ha surgido un nuevo paradigma educativo del siglo XXI, en el que, entre otras cosas, se defiende que el nuevo aprendizaje ha de ser divertido y atractivo. Las emociones y el humor, la creatividad y la risa forman parte de ese nuevo paradigma educativo. Para el trabajo en grupos, y la educación se hace en grupos, Fernández Solís (2003, 2008) ofrece un conjunto de cincuenta consejos, de los que aquí se subrayan los relacionados con el humor y la risa: conseguir que el grupo se divierta, aumentar las oportunidades de pasarlo bien, enseñar a reírse de uno mismo, proporcionar sentimientos de alegría y encanto, compartir la simpatía y la risa, encontrar motivos serios para reírse, generar un ambiente positivo y constructivo de apoyo y confianza, despertar el interés y fomentar la buena disposición, restar importancia a los fracasos, lubricar los canales de comunicación, motivar a los miembros del grupo y facilitar los procesos de enseñanza-aprendizaje. En relación a este último consejo, Feliz y Levi (2011) y Rodrigues (2012) insisten en que el humor hay que utilizarlo como un recurso estratégico en la formación para motivar, mantener, facilitar y mejorar el aprendizaje.

Tamblyn (2007) señala las siguientes razones para el uso del humor y la risa en la educación: son fáciles de utilizar, reducen el estrés, la ansiedad o las amenazas, acercan a las personas y aminoran los conflictos, elevan la autoestima y motivan. Además, el humor y la risa se emplean para comunicar la relevancia del mensaje y mejoran la memoria visual, colaboran en aprender más rápidamente los datos y en recordar mejor los contenidos, hacen que la información parezca más real y ayudan a tomar mejores decisiones. También proporcionan descanso al cerebro y le ayudan a focalizar la atención. El humor y la risa en la educación motivan la inclusión y participación, la amistad y el sentimiento de compañerismo, la distensión y la diversión y favorecen la creatividad. Tanto para el alumno como para el profesor el humor y la risa, en el proceso enseñanza aprendizaje, proporcionan sensación de bienestar físico, despiertan el interés, ayudan a comunicar más eficazmente y constituyen una suerte de recompensa emocional en general. Por último, hacen pasar el tiempo de forma más rápida y agradable, las clases parecen más cortas y las tareas menos monótonas, pesadas o aburridas.

Fernández Solís (2003), a la pregunta de “por qué” el humor en la educación, responde: porque es necesario dar una respuesta afirmativa ante la sociedad pesimista, desencantada y apática; porque es un elemento de comprensión de la realidad; porque genera un estilo de enseñanza-aprendizaje y porque ayuda a pensar y estimula la creatividad. A la pregunta de “para qué” el humor en la educación, dice que facilita el desarrollo del autoconcepto en el profesor (nivel cognitivo), de la autoestima (nivel afectivo) y del control del comportamiento (nivel conductual). En relación con los alumnos, añade que el humor enseña a ser más humildes, fomenta la autoaceptación y el antiperfeccionismo, relativiza la realidad y restablece la verdadera dimensión de lo humano.

Fernández Poncela (2012, 2013a), en un estudio de caso de la juventud universitaria de la UAM en México DF, llega a la conclusión de que ya es tiempo de insertar el humor y la risa dentro de las competencias educativas, porque son algo serio en el espacio, relación y proceso de enseñanza-aprendizaje. La pedagogía del humor y su valor educativo parecen estar claros para los alumnos de este estudio cuando opinan que la enseñanza-aprendizaje en un estado de ánimo positivo es más amable, dinámica, disfrutable y eficiente; las clases se perciben más cortas y las tareas menos monótonas; el aprendizaje más estable y duradero; se presta más atención, se retiene más la información, se expande la imaginación, se liman asperezas, se suavizan conflictos y se comunica mejor. Por todo ello, esta autora sugiere un ambiente de aprendizaje divertido, cordial y colaborativo. Posteriormente, Fernández Poncela (2017) ha insistido en que el sentido del humor, aplicado como elemento didáctico, motiva a los alumnos para el aprendizaje, les

predispone en una innegable actitud positiva, posibilita un clima distendido y agradable, favorece la empatía del educador, potencia la simpatía entre educador/educando, facilita nuevas herramientas de trabajo y ejercita creativas destrezas y habilidades docentes.

En esta misma línea, Fernández Solís (2003), Barrio y Fernández Solís (2010), Rivero (2011) y Feliz y Levi (2011) coinciden en señalar diez funciones básicas del humor en el aula: (1) motivadora; (2) de camaradería y amistad; (3) de distensión ante el conflicto; (4) de diversión; (5) agresiva (el humor sarcástico e irónico pueden constituir un arma de maltrato y acoso); (6) defensiva (permite defenderse de críticas o ataques); (7) intelectual (favorece el desarrollo de las capacidades cognitivas); (8) creativa e imaginativa; (9) pedagógica (establece un clima positivo de aula) y (10) transformadora (favorece el cambio que permite desterrar procedimientos obsoletos en el aula y potenciar otros más actuales).

Se observa en la bibliografía consultada, por tanto, bastante unanimidad en la valoración positiva del uso del humor y la risa en el aula. No obstante, en ocasiones, el profesor es remiso a utilizar el humor en clase por diversas razones (Rivero, 2011): el temor a perder el control de clase, percibirse a sí mismo como carente de humor y gracia, considerar que los contenidos de la asignatura son demasiado serios para tratarlos con humor o la preocupación de ofender a alguien mediante el humor.

Fernández Solís (2003), aunque defiende una pedagogía del humor en el aula, señala que, en ocasiones, surgen barreras que obstaculizan su puesta en práctica: el sentido del ridículo, la ambición del yo, el fanatismo y la focalización de la realidad. Posteriormente, Fernández Solís (2008) añade otras barreras: la identificación del humor con inmadurez, con una forma de malgastar el tiempo y con ausencia de formalidad y eficacia. Y subraya que la barrera más relevante, que impide crecer en la dimensión del humor, es el trabajo y el tiempo que requiere abordar algo tan sencillo y complicado a la vez como el sentido del humor, ya que trabajar el humor conlleva dedicación, estudio e investigación.

En la bibliografía consultada también se avisa de que, aunque el humor, en general, es positivo en la educación, también puede tener una dimensión negativa y contraproducente: chistes tendenciosos y ofensivos, burlas, sarcasmos y humor negro (Pirowicz, 2010), discriminación, humillación, agresión, crítica, prejuicios e ironía (Rodrigues, 2012). Esta dimensión negativa entronca con la función agresiva del humor que se ha citado anteriormente (Fernández Solís, 2003; Barrio y Fernández Solís, 2010; Rivero, 2011 y Feliz y Levi, 2011) y que está basada en la superioridad de quien lo emite sobre quien es blanco de la broma (Pirowicz, 2010). Precisamente el informe sobre violencia escolar del Defensor del Pueblo (2000) considera que una de las características del bullying es la relación de superioridad entre agresor y víctima.

Para Fernández Poncela (2012) otro aspecto negativo del humor es que puede favorecer la distracción en clase. Por eso, Martín (2008) ya afirmaba que el valor del humor, como recurso pedagógico, depende de cómo se use y advierte a los educadores que empleen el humor con el objetivo de facilitar el aprendizaje, para lo que deberán asegurarse de introducir sólo bromas que sean relevantes y que ilustren los puntos principales de la lección. Y Jáuregui y Fernández Solís (2009) precisaban que el humor en la labor docente es un arte que requiere criterio, trabajo y muchas horas de experiencia. En esta línea, Pirowicz (2010) indica que el profesor debe ser un buen observador para introducir el humor en clase: observar cuáles son los códigos de comunicación en el aula, cuál es el uso que cada persona atribuye al humor, cómo son las respuestas al humor y cuáles las posibilidades de reírse de uno mismo y de los demás sin daño. Desconocer estos factores puede llevar a que: la clase se disperse (si no coincide el humor del docente y del alumno), se pierda de vista el contenido (si el humor es excesivo y no relevante), surjan dificultades de conducta (si se pierde la asimetría en el vínculo docente-alumno) y se lastime la autoestima de algún alumno. Advierte Pirowicz también que el humor es solamente

un instrumento más que posee el docente, no necesariamente el más importante, que puede mejorar la calidad de la enseñanza, siempre y cuando el profesor se sienta cómodo con su utilización.

Con sentido del humor, Payo (2007) dice que todo tiene un punto de vista serio y otro humorístico y que el segundo es más difícil, pero merece la pena. Utilizar el humor en el aula tiene muchas ventajas y un inconveniente: algunos pueden pensar que estás mal de la cabeza. Y añade que el humor no soluciona problemas: si uno es mal profesor y no controla, el humor no lo arregla, además de que no le pagan para ser graciosos, pero, si quiere mejorar, tener menos problemas, mejor relación, comunicar más, el humor y la risa ayudan. Tampoco se trata, afirma Alonso (2005), de convertir al alumno en un humorista, sino de utilizar el humor con fines comunicativos, por sus beneficios en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En resumen, se puede decir que la inmensa mayoría de los investigadores consultados hallan más ventajas que inconvenientes en la inclusión del humor en el aula. Aunque, como señala Fernández Solís (2003), todavía nos falta creer que el humor puede ser un recurso didáctico valioso e interesante en la tarea pedagógica.

2.3 El humor y la risa en el aula de ELE

La utilización del humor y la risa específicamente en el aula de ELE ha sido bastante escasa en opinión de los autores que han estudiado este tema. Arroyo (1999) se lamenta de la carencia que hay en nuestro país de acercamientos serios al estudio del humor popular y afirma que su aplicación a la enseñanza es desoladora. De la misma opinión son González (2002) y Jáuregui y Fernández Solís (2009) al denunciar que el desarrollo de una metodología específica para la utilización didáctica del humor en el aula de ELE ha sido poco estudiado empíricamente por los distintos enfoques sobre la enseñanza de lenguas, cuando su uso representa un campo interesante de investigación futura. Morant (2006) reitera que sorprende que este fenómeno haya despertado tan poco interés entre los investigadores del lenguaje, cuando parece claro que la aplicación del *docere et delectare*, enseñar divirtiéndose, crea un ambiente positivo, un clima con el que se motiva y se incrementa la participación de los discentes, se implica al alumnado, se suscita su deseo de aprender, capta su atención, mejora la comprensión de los conceptos más difíciles y logra un grado de memorización mayor.

Lo mismo que Morant (2006), son muchos los autores que, a pesar del déficit investigador en este campo, encuentran grandes ventajas en la introducción del humor en el proceso de enseñanza-aprendizaje de ELE. Grande (2005), por ejemplo, señala como ventajas más importantes del empleo del humor en la clase de ELE a las siguientes: crea un ambiente más relajado que ayuda a aprender de manera más rápida y eficaz; hace gala de una gran maleabilidad y sirve de pretexto para presentar contenidos; refleja la crítica a la realidad de una forma solapada; es un medio ideal para transmitir el sentir de un pueblo; ofrece una gran riqueza lingüística; y se dispone de una gran cantidad de materiales extraídos de distintos medios que se puede utilizar en el aula. Y Sánchez (1997) enumera cuatro razones por las que el humor es una herramienta importante en la clase de idiomas: (a) ayuda a disminuir el nivel de ansiedad de los estudiantes, condición indispensable para el aprendizaje de segundas lenguas, (b) ayuda a introducir estructuras gramaticales, (c) ayuda a enriquecer el vocabulario y (d) introduce al alumno en la cultura popular donde se hable dicha lengua.

Sobre este último punto hay consenso en que para aprender un idioma los alumnos necesitan sumergirse en la cultura de la sociedad donde se habla ese idioma. Para muchos autores (Sánchez, 1997; González, 2002; Ojeda y Cruz, 2004; Alonso, 2005; Rodrigues, 2012; Martínez, 2012; Paricio, 2014; Linares, 2017) el humor cumple muy bien con este objetivo por

ser un reflejo de las características de cada pueblo y cultura, lo que le convierte en una herramienta didáctica de gran valía para desarrollar la competencia intercultural de los alumnos de ELE, atenuar las consecuencias negativas y los malentendidos del choque cultural y propiciar situaciones de aprendizaje muy positivas en el aula de ELE, ya que un mejor entendimiento del sentido del humor lleva a los estudiantes a una mejor comprensión de la otra cultura y proporciona una forma más divertida de aprender la lengua, su pragmática, el español coloquial, la entonación y la creatividad.

Desde una perspectiva didáctica, Sánchez (1997) presenta una serie de materiales humorísticos, enfocados a la enseñanza del español para extranjeros, en los que se analizan los aspectos gramaticales, de vocabulario y culturales que pueden ser aprovechados. En concreto, hace referencia a los anuncios cómicos, los chistes y las tiras cómicas:

Los anuncios aportan múltiples ventajas para el aprendizaje de segundas lenguas, porque son mensajes cortos, claros y de fácil comprensión, que ayudan a mantener la atención del alumno, no le cansan, se puedan repetir sucesivas veces y se pueden emplear en todos los niveles educativos, además de reflejar la cultura de un pueblo sin caer en estereotipos.

Los chistes son también herramientas útiles en clase, siempre que se preparen minuciosamente, porque sirven para eliminar la tensión y ansiedad del alumno, ayudan a conocer estructuras gramaticales y vocabulario, introducen al alumno en la otra cultura, ayudan a manejar juegos de palabras, el sentido literal de palabras y expresiones, facilitan la memorización y la incorporación del segundo idioma a la vida cotidiana mediante la repetición del chiste. Arroyo (1999) precisa que, para integrar los chistes en los materiales didácticos, éstos deben cumplir varias condiciones: que su contenido lingüístico sea fácilmente comprensible, que no se incluyan como un mero añadido y que se vinculen directamente a los objetivos lingüísticos que se están presentando en clase.

Por último, las tiras cómicas y los tebeos permiten una lectura más contextualizada, facilitan la comprensión de una lengua no nativa y motivan al alumno a hablar. Los tebeos, para Durao (en Grande, 2005) y para Pérez y Pérez (2016), son un género textual que tiene una excelente aceptación por parte de niños, adolescentes, jóvenes y adultos. Al exponer a los alumnos de español a este género textual, de una manera pedagógicamente planeada, no solo leerán de un modo más productivo, sino que también tendrán acceso a un input que fomentará su interlingua en construcción en ese idioma de una manera motivadora y agradable.

Al conocimiento de materiales humorísticos, que se pueden utilizar en el aula de ELE, han contribuido también autores como Martínez (2015) con una excelente selección y clasificación de estos materiales, y Pérez y Pérez (2016) con la presentación de diseños digitales realizados por un grupo de profesores (viñetas, pósters, videos y cómics) con el mismo propósito.

Las características del material humorístico, que son aprovechables en la clase de ELE, según Ojeda y Cruz (2004), son: el predominio de diálogos, el juego de palabras y polisemias, los coloquialismos como recursos de expresividad e intensificación y la información cultural. Con el propósito de integrar la actividad humorística en la clase de ELE, estos autores distinguen entre actividades con chistes para estudiantes de nivel inicial (donde se utilizarán chistes del tipo pregunta-respuesta o conversación corta, que no presentan dificultades léxicas, estructuras gramaticales complejas, ni unas especiales connotaciones de tipo cultural) y actividades con estudiantes de nivel avanzado (donde se pueda reflexionar sobre las características de la lengua oral, se incluyan monólogos humorísticos en vídeo o el alumno interprete o explique chistes gráficos).

Por eso, los parámetros, que hay que tener en cuenta antes de la utilización de un material humorístico en clase, son: dificultad de comprensión en la práctica educativa (español coloquial,

léxico, fonética y entonación, signos no verbales como gestos, incongruencias como doble sentido o ironía, conocimientos culturales), posible polémica (burla cruel, estereotipos irrespetuosos, crítica destructiva o lenguaje incómodo) y claridad de objetivos en su utilización (Sánchez, 1997; Alonso, 2005). Siempre que se haga una cuidadosa selección del material humorístico de acuerdo a estos parámetros, su uso en el aprendizaje de las lenguas parece conveniente y fructífero.

A pesar de que el humor facilita la comunicación educativa y aumenta la eficacia docente, hay quienes cuestionan su uso pedagógico y académico por una serie de temores como que el humor es una pérdida de tiempo, rebaja la autoridad del docente y la seriedad de la materia y se puede utilizar de modo incorrecto. Este temor ha aumentado con la multiculturalidad reinante y concienciación de lo políticamente correcto (Morant, 2006).

Lo mismo que se advertía en el apartado anterior de posibles efectos negativos de determinados tipos de humor, ahora conviene decir que, en algunas formas de humor, hay un ingrediente de burla que se debe tener en cuenta a la hora de seleccionar materiales en el aula de ELE, evitando así futuras frustraciones, situaciones delicadas o sensibilidades heridas (Alonso, 2005). La caricaturización constituye un humor universal y útil para el aula de ELE, puesto que la caracterización, la deformación y la exageración, que conlleva, son como una lupa que hace percibir mejor los pequeños detalles, a veces tan pequeños que pasan desapercibidos y que los humoristas capturan y magnifican para revelar el lado amargo, absurdo, cómico o contradictorio de un personaje público, de una sociedad o de una institución. Pero conviene tener cuidado con el humor que se alimenta de estereotipos, ya que éstos pueden ayudar a perpetuar prejuicios que, además de manidos, aclaran poco o nada sobre los individuos de una sociedad. Hecha esta salvedad, se puede admitir que las actividades humorísticas son para el estudiante de ELE como una lente de aumento a través de la cual percibe parámetros de comportamiento menos visibles y comprensibles para ellos en las conversaciones reales cotidianas o en las ficciones que las reproducen.

3. Discusión

La revisión bibliográfica realizada sugiere las siguientes reflexiones críticas a modo de resumen:

1ª) Existe bastante unanimidad en la bibliografía consultada acerca del déficit de investigaciones sobre el uso del humor en el aula. En la mayoría de los estudios se utiliza una metodología cualitativa y teórica, donde prima la creencia de la importancia del humor positivo en el aula, y se echa en falta investigaciones científicas experimentales o correlacionales sobre las relaciones significativas entre determinadas variables como el humor, la risa, el clima social, los materiales humorísticos, las características del profesor o del alumno y variables de mejora en el proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula de ELE (vocabulario, sintaxis, conversación, entonación o inmersión cultural). También faltan más estudios de metaanálisis, que ofrezcan una visión general y sistemática del estado actual de la investigación en este campo. Al menos en esta revisión bibliográfica hay, en muchos casos, una carencia de metodología científica que permita alcanzar resultados más fiables y objetivos, que se puedan aplicar en el aula de ELE.

Es curioso que el título de algunas publicaciones consultadas esté en interrogación, no afirmativo, y que una, incluso, exponga la conclusión en interrogación. Es posible que, aunque existe un convencimiento total de las ventajas de la utilización del humor positivo y de materiales humorísticos en el aula, subsista en algún caso una cierta duda o temor a la afirmación por falta de resultados científicos que lo avalen.

2ª) En la revisión bibliográfica realizada, se le da una gran importancia al humor positivo en los procesos de enseñanza-aprendizaje del español como lengua extranjera y se invita a los profesores de ELE a incorporar actividades y materiales humorísticos a la cotidianidad de sus clases.

En referencia al proceso educativo en general, las ventajas del humor en el aula, que reiteradamente se citan, son:

a. Respecto al alumno: el humor afecta positivamente a la salud física, mental y emocional; favorece la educación; mejora su percepción de aprendizaje; reduce la ansiedad, el estrés, la percepción de amenaza y los conflictos; eleva la autoestima, la alegría, el interés, la buena disposición, la amistad, el compañerismo y la creatividad; facilita el control; relativiza la realidad y restablece la verdadera dimensión de lo humano; motiva al alumno y mejora su actitud en clase.

b. Respecto al profesor: el humor facilita un mayor conocimiento y control de sí mismo; eleva la autoestima; mejora la sensación de bienestar físico, la actividad docente, la relación y comunicación en el aula, el uso de nuevas herramientas de trabajo, el ejercicio de destrezas creativas y habilidades docentes y la motivación al esfuerzo educativo.

c. Respecto al proceso de enseñanza aprendizaje: el humor hace que el aprendizaje sea más satisfactorio, dinámico, divertido, eficiente, estable y duradero; las clases se perciben más cortas y las tareas menos monótonas; favorece el funcionamiento de otros procesos como la atención, la motivación, la memoria y la creatividad.

d. Respecto al material humorístico: el humor es un recurso pedagógico y didáctico importante y abundante que favorece la situación de aprendizaje y es preferido por los alumnos.

e. Respecto al clima social: el humor lima asperezas, suaviza conflictos y ayuda a comunicar; posibilita un clima distendido y agradable; favorece la empatía profesor-alumno, la camaradería, la amistad y la existencia de un ambiente positivo y enriquecedor para ambos.

Entre las barreras y desventajas del uso del humor en el aula, en general, los autores consultados hacen hincapié en las reticencias y miedos del profesor a perder el control, la eficacia y la formalidad del aula, a ofender o hacer el ridículo. Además, advierten sobre los inconvenientes del humor negativo: humillación, vergüenza, agresividad, discriminación, crítica, ironía, lesión de la autoestima y pérdida de la asimetría profesor-alumno. No obstante, la mayoría de los autores coincide en que estos inconvenientes no pueden ser óbice para la utilización del humor en el aula por sus innegables beneficios y aconseja tener criterio, trabajo y muchas horas de experiencia para evitar las posibles desventajas.

En referencia al aula de ELE, en concreto, las ventajas específicas del uso del humor, que normalmente se citan, son:

a. El humor crea un ambiente más relajado en el aula, que ayuda a mantener la atención y a conseguir un aprendizaje más rápido y eficaz. Se puede emplear en todos los niveles educativos. Favorece el diálogo y la relación entre los hablantes y disminuye el nivel de tensión y ansiedad de los estudiantes de segundas lenguas.

b. El humor es una herramienta didáctica importante para desarrollar la competencia cultural e intercultural de los alumnos de ELE y superar los malentendidos del choque cultural, además de favorecer el aprendizaje de una lengua.

c. El humor favorece el aprendizaje del español, especialmente la pragmática, el español coloquial, la entonación y la creatividad. Y posibilita profundizar en el conocimiento de las estructuras gramaticales, del vocabulario y de la riqueza lingüística.

d. Se dispone de gran cantidad de materiales humorísticos en muy diversos formatos que se puede utilizar en el aula de ELE y que ofrece una gran riqueza lingüística fónica, léxica, morfosintáctica, pragmática y cultural. La abundancia de material es positiva, pero puede dificultar una selección adecuada. Una mala selección de materiales humorísticos puede generar problemas en forma de burla cruel, estereotipos irrespetuosos, crítica destructiva y lenguaje incómodo o políticamente incorrecto, que hay que evitar.

3ª) La utilización del humor en el aula de ELE hay que considerarla como un recurso didáctico y pedagógico más, no el único, que en determinados momentos, con una selección adecuada de materiales y unos objetivos claros, es aconsejable emplear.

4ª) Sería recomendable disponer de más datos sobre posibles coincidencias o discrepancias entre el marco teórico e investigador, expuesto en la bibliografía consultada, y la práctica académica cotidiana en el aula, para establecer si existe sintonía y enriquecimiento mutuo entre el investigador y el profesor o son mundos que se ignoran mutuamente y llevan caminos distintos.

4. Conclusiones y prospectiva

La pregunta planteada en la introducción de este trabajo estaba dirigida a conocer la relación existente entre emoción, motivación, aprendizaje y lenguaje con el objetivo de saber si un estado emocional, el humor y la manifestación de la risa, es un agente motivador o estrategia didáctica válida para el aprendizaje del español como lengua extranjera (ELE). Después de la revisión bibliográfica realizada, he llegado a las siguientes conclusiones:

1. Las ventajas del uso del humor en el aula de ELE parecen hoy aceptadas por la mayoría de los autores que han estudiado este tema.

2. Existe una fuerte relación entre el estado emocional de los alumnos y su motivación en el aula. El humor se acepta como un componente emocional que motiva al aprendizaje y favorece los procesos cognitivos implicados en el proceso de enseñanza-aprendizaje de ELE. Siendo muchas más las ventajas del uso humor en el aula para alumnos y profesores, clima del aula y procesos de enseñanza-aprendizaje, que los posibles inconvenientes que puedan surgir.

3. El material humorístico, bien seleccionado y utilizado, es fuente de información lingüística a todos los niveles, además de contribuir a la inmersión del alumno de ELE en el contexto cultural de un idioma en concreto.

4. El material humorístico permite a los alumnos de ELE y a sus profesores participar en unas clases más divertidas que ayudan al profesor a enseñar disfrutando y al alumno a aprender con alegría.

Desde el punto de vista prospectivo, considero necesario, para una mayor profundización en el conocimiento y uso del material humorístico en el aula de ELE, el desarrollo de estudios de investigación experimentales, que permitan establecer relaciones de causa-efecto, o correlacionales, que encuentren relaciones en ambos casos estadísticamente significativas, si las hay, entre variables de los alumnos, de los profesores, de las actividades y del material humorísticos, utilizados en clase, y variables relacionadas con las ventajas e inconvenientes que en este trabajo se han señalado.

También considero oportuna la realización de un metaanálisis sobre las publicaciones relacionadas con este tema de estudio para poder resumir, analizar, comparar y valorar la consistencia o inconsistencia de los resultados de diferentes estudios, para poder generalizar los resultados a una población más amplia y para aumentar la potencia estadística de estos estudios

en su objetivo de detectar los efectos positivos del humor en el aula de ELE. Creo que ya hay suficiente bibliografía sobre el tema para que en el futuro próximo se realice un estudio de este tipo.

5. Referencias bibliográficas

- Alonso, P. J. (2005). Riendo se entiende la gente: el humor en la clase de ELE. En A. Álvarez *et al.* (Eds), *La competencia pragmática o la enseñanza del español como lengua extranjera. Actas del XVI Congreso Internacional de ASELE. Centro Virtual Cervantes* (pp. 124-132). Oviedo: Universidad de Oviedo.
- Arroyo, M. (1999). ¿Cabén los chistes en el aula? Algunos principios para la aplicación del humor en clase y para su integración en los materiales de ELE. En M. Franco *et al.* (Eds), *Nuevas perspectivas en la enseñanza del español como lengua extranjera. Actas del X Congreso Internacional de ASELE. Centro Virtual Cervantes* (pp. 79-86). Cádiz: Universidad de Cádiz.
- Barrio, J. L. y Fernández Solís, J. D. (2010). Educación y humor: una experiencia pedagógica en la educación de adultos. *Revista Complutense de Educación*, 21(2), 365-385.
- Berger, K. S. (2004). *Psicología del desarrollo. Infancia y Adolescencia*. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana.
- Berger, P. (1999). *La risa redentora. La dimensión cómica de la experiencia humana*. Barcelona: Kairós.
- Berson, H. (2008). *La risa. Ensayo sobre la significación de lo cómico*. Madrid: Alianza Editorial.
- Boyer, C. y Luengo, F. (Coords) (2001). *La convivencia y la disciplina en los centros escolares. Proyecto de innovación Atlántida*. Madrid: Federación de Enseñanza de CC.OO.
- Carbelo, B. y Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: humor positivo. *Papeles del Psicólogo*, 27 (1), 18-30.
- Cerezo, F. (2001). *La violencia en las aulas: análisis y propuestas de intervención*. Madrid: Pirámide.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Defensor del Pueblo (2000). *Violencia escolar: el maltrato entre iguales en la educación secundaria obligatoria*. Madrid.
- Feliz, T. y Levi, G. (2011). *El humor como activador didáctico para el aprendizaje* (Póster). En M. T. Tortosa, J. D. Álvarez y N. Pellina (Coords), *IX Jornadas de redes de investigación en docencia universitaria: diseño de buenas prácticas docentes en el contexto actual* (p. 1160). Alicante: Universidad de Alicante.
- Fernández Abascal, E., Palmero, F. y Martínez-Sánchez, F. (2002). Introducción a la Psicología de la motivación y la emoción. En F. Palmero *et al.* (Eds), *Psicología de la motivación y la emoción* (pp. 3-33). Madrid: McGraw Hill.
- Fernández Poncela, A. M. (2012). Riéndose aprende la gente. Humor, salud y enseñanza-aprendizaje. *Revista iberoamericana de Educación Superior*, 8(III), 51-70.
- Fernández Poncela, A. M. (2013a). Humor, risa y vida. Sensaciones, percepciones y opiniones sobre el tema. *Diálogos sobre Educación*, 4(3), 1-21.
- Fernández Poncela, A. M. (2013b). Risa, emoción y educación. *Acta científica XXIX Congreso Asociación Latinoamericana de Sociología ALAS*, 1-11.

- Fernández Poncela, A. M. (2017). El recurso didáctico del humor. *Revista de Educación*, 41(1), 1-16.
- Fernández Solís, J. D. (2003). El sentido del humor como recurso pedagógico: hacia una didáctica de las didácticas. *Pulso*, 26, 143-157.
- Fernández Solís, J. D. (2008). Pedagogía del humor. En A. Rodríguez (Ed), *El valor terapéutico del humor* (pp. 65-92). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Fernández Solís, J. D. (2014a). Pedagogía del humor: el valor educativo del humor en la Educación Social. VI Congreso Estatal de Educación Social. *Revista de Educación Social RES*, 18, 1-7.
- Fernández, Solís, J. D. (2014b). El humor prosocial en la gestión de emociones positivas. *Educación y futuro digital*, 9, 38-46.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Gardner, R. C. (2007). Motivación y adquisición de segundas lenguas. *Porta Linguarum. Revista Internacional de Didáctica de las Lenguas Extranjeras*, 8, 9-20.
- García-Hierro, M. A. y Cubo, S. (2007). La convivencia en Educación Secundaria: aplicación de un programa de prevención contra la violencia escolar. *Revista Campo Abierto*, 26(1), 13-33.
- García-Hierro, M. A. y Cubo, S. (2009). Convivencia escolar en Secundaria: aplicación de un modelo de mejora del clima social. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 12(1), 51-62.
- González, N. (2002). Humor se escribe con “u” de universal. La risa como medio de acercamiento cultural. En M. Pérez y J. Coloma (Eds), *El español, lengua de mestizaje y la interculturalidad. Actas del XIII Congreso Internacional de ASELE. Centro Virtual Cervantes* (pp. 346-357). Madrid: Centro Virtual Cervantes.
- Grande, V. (2005). A la lengua con humor: un ejemplo práctico a través de los cómics. En A. Álvarez et al. (Eds), *La competencia pragmática o la enseñanza del español como lengua extranjera. Actas del XVI Congreso Internacional de ASELE. Centro Virtual Cervantes* (pp. 343-352). Oviedo: Universidad de Oviedo.
- Herrera, L., Buitrago, R. E. y Perandones, T. M. (2015). Psicología positiva e inteligencia emocional en educación. *DEDICA Revista de Educação e Humanidades*, 8, 139-153.
- Jáuregui, E. y Fernández Solís J. D. (2009). Risa y aprendizaje: el papel del humor en la labor docente. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66 (23,3), 203-215.
- Jetté, K. (2015). Las innovaciones pedagógicas para garantizar una gestión eficaz en la clase de ELE. *Marco ELE. Revista de Didáctica del Español como Lengua Extranjera*, 21, 1-22.
- Linares, E. B. (2017). ¿Y dónde está la gracia? El humor en el aula de ELE. *Foro de profesores de ELE* (Univ. de Valencia) 13, 205-221.
- López, M. D. (2009). ¿Cómo motivar al alumno para aprender inglés? *Innovación y experiencias educativas*, 25, 1-9.
- Luna-Escudero, M. E. (2006). Sugerencias prácticas para motivar a los estudiantes de castellano como lengua extranjera en talleres de lectura y escritura. *Espéculo. Revista de Estudios Literarios*, 34. Universidad Complutense de Madrid.

- Manzaneda, F. y Madrid, D. (1997). Actitud y motivación en la clase de inglés. En F. A. Adams, A. Bueno y G. Tejada (Eds), *Francisco Manzaneda Oneto "In Memoriam"*, *The Grove*, 4, 153-171. Universidad de Jaén, Servicio de Publicaciones.
- Martín, R. (2008). *La psicología del humor. Un enfoque integrador*. Madrid: Orión Ediciones.
- Martínez, P. (2012). *El humor como estrategia transversal en el proceso de enseñanza-aprendizaje de ELE*. Oviedo: Universidad de Oviedo.
- Martínez, R. (2015). *El humor en el proceso de enseñanza-aprendizaje de ELE*. Tesis doctoral. Universidad de Oviedo.
- Morant, R. (2006). ¿Con humor se explica y se aprende una lengua mejor? *Pragmalingüística*, 14, 87-99.
- Murillo, F. J., Martínez, C. A. y Hernández, R. (2011). Decálogo para una enseñanza eficaz. *Revista Electrónica Iberoamericana sobre calidad, eficacia y cambio en educación (REICE)*, 9(1), 6-27.
- Ojeda, D. y Cruz, O. (2004). "Yo me parto": oralidad, humor, gramática y pragmática, un coctel lúdico para el aula de ELE. En M. A. Castillo *et al.* (Eds) *Las gramáticas y los diccionarios en la enseñanza del español como segunda lengua: deseo y realidad. Actas del XV Congreso Internacional de ASELE. Centro Virtual Cervantes* (pp. 234-240). Sevilla: Universidad de Sevilla.
- Paricio, M. S. (2014). Competencia intercultural en la enseñanza de lenguas extranjeras. *Porta Linguarum*, 21, 215-226.
- Payo, G. (2007). El potencial del humor y la risa en el aula. *Cuadernos de Pedagogía*, 364, 64-68.
- Pérez, V. y Pérez, A. (2016). Emociones positivas en el aula: diseño de recursos educativos digitales para el uso del humor positivo. En J. L. Castejón (Coord) *Psicología y educación: presente y futuro* (pp. 950-958) ACIPE.
- Pirowicz, D. (2010). El humor en los procesos de enseñanza-aprendizaje. *Tesis*. Maestría en Psicología Cognitiva y Aprendizaje. Buenos Aires, FLACSO, sede Argentina; Universidad Autónoma de Madrid.
- Rivero, F. M. (2011). El uso del humor en la enseñanza: una visión del profesor de ELE. *Memoria del máster en Lingüística aplicada a la enseñanza del español como lengua extranjera*. Universidad de Jaén en colaboración con la Fundación Universitaria Iberoamericana (FUNIBER).
- Rodrigues, S. C. (2012). El humor en clase: contribuciones para la enseñanza del español. En A. M. Sainz y E. Tobar (Eds), *Actas del IV Congreso de la Enseñanza del Español en Portugal* (pp. 28-39). Universidad de Évora. Madrid: Secretaría General Técnica del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Rodríguez-Pérez, N. (2012). Causas que intervienen en la motivación del alumno en la enseñanza-aprendizaje de idiomas: el pensamiento del profesor. *Didáctica. Lengua y Literatura*, 24, 381-409.
- Rodríguez-Pérez, N. (2014). Creencia y representaciones de los profesores de lenguas extranjeras sobre la influencia de los factores motivacionales y emocionales en los alumnos y alumnas. *Porta Linguarum. Revista Internacional de Didáctica de las Lenguas Extranjeras*, 21, 183-198.

- Sánchez, C. (1997). El aprendizaje de lenguas a través de humor. *Encuentro. Revista de Investigación e Innovación en la Clase de Idiomas*, 9, 141-148.
- Seligman, M. (2011). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Zeta bolsillo.
- Tamblyn, D. (2007). *Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Vázquez, C. (2006). La psicología positiva en perspectiva. *Papeles del Psicólogo*, 27 (1), 1-2.
- Vecina, M. L. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 9-17.
- Vera, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3-8.
- Weems, S. (2015). *Ja. La ciencia de cuándo reímos y por qué*. Barcelona: Taurus.
- Worchel, S. y Shehilske, W. (1997). *Psicología. Fundamentos y Aplicaciones*. Madrid: Prentice Hall.