



*Aprender a aceptar las bromas forma parte de la madurez emocional y aporta a los niños una fortaleza necesaria en los vaivenes de la vida escolar*

Cuanto antes aprendamos a reírnos de nosotros mismos, mucho mejor. “Un niño que sabe asumir una broma, que comprende el sentido literal y figurado de las cosas, suele ser más seguro de sí mismo y también más asertivo y valiente”, asegura **Rosario Ortega Ruiz**, catedrática de Psicología en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Córdoba. Esa facultad para tomarse las cosas con humor no solo le preparará para llevar una vida adulta plena, satisfactoria y en definitiva más feliz; también puede convertirse en una especie de capa protectora frente a situaciones complicadas de la vida escolar.

Con alguna salvedad: “Esto no significa que lo inmunice contra problemas de violencia interpersonal como es el *bullying*, que no es ninguna broma”, advierte la psicóloga. Aun así, aunque reírse de uno mismo “no es el antídoto definitivo contra el victimismo, sí es un signo de inteligencia, equilibrio y madurez emocional, ya que proporciona seguridad y confianza. Y esto sí que es una eficaz vacuna para enfrentarse a ciertos fenómenos de *bullying*”, sostiene la psicóloga. De tal forma que en un escenario de posible acoso escolar,

cuando un niño da muestras de poseer el perfil descrito, “el acosador normalmente no le toca y si lo intenta se encuentra con que la víctima potencial sabe defenderse y pedir ayuda, conoce sus derechos”, según la experta.

### Verdades que duelen (o no)

En todo caso, el día a día de todos, tanto de los niños como de los adultos, es un no parar de realidades cargadas de sinceridad que intentamos encajar de la mejor manera que sabemos para llegar al final del día lo más enteros posible. Una de las herramientas más eficaces con la que contamos es el sentido del humor. Así lo considera el psicólogo **David Ramírez Castillo**, profesor de psicología e investigador en la Facultad de Educación y Psicología de la Universidad de Navarra: “En muchas ocasiones, esas verdades dichas sin humor resultarían demasiado duras y podrían debilitar nuestra autoestima o nuestras relaciones personales”. Algo que ocurre muy a menudo. Al menos, así lo percibe Ramírez: el 90% de los casos que atiende a diario en consulta se refieren a problemas de autoestima asociados a cualquier otro trastorno. “Y la mayoría de ellos corresponde a jóvenes entre 16 y 22 años”, precisa.

### Jugar para aprender a reír

Una de las claves capaces de resolver este déficit de autoconfianza reside en descubrir que todos nos equivocamos y que es posible aprender a reírnos de las faltas propias. Ahora bien, ¿cómo hacerlo? **Eduardo Jáuregui**, profesor de Psicología Positiva de la Universidad de Saint Louis (campus de Madrid), ve en un entorno lúdico el ambiente idóneo para alimentar la seguridad en uno mismo. “El juego es el modo de aprendizaje más natural y una magnífica forma de motivar la curiosidad, la creatividad y el coraje. En Finlandia, que cuenta con uno de los sistemas educativos con mejores resultados a nivel mundial, los niños y niñas no hacen otra cosa que jugar hasta los siete años”, señala.

Pero además del contexto y la metodología, Ramírez añade otra herramienta determinante a la hora de impulsar y poner en positivo la consideración propia: el sentido del humor. Así explica el investigador la relación entre autoestima y humor: “La autoestima es la relación entre nuestra imagen real (tal como somos aquí y ahora) y la ideal (la que soñamos ser). Cuando hay una diferencia muy grande entre ambas, hablamos de que hay baja autoestima. El sentido del humor hace que ese trecho desaparezca. En ese momento, uno [adulto o niño] es capaz de reírse de sus defectos, sus complejos, sus trabas... No pide el reconocimiento de los demás para sentirse bien consigo mismo y se

acepta tal cual es”.

### Cuando ya no es una broma

Ahora bien, ¿ese estado “ideal” de madurez emocional se debe solo y exclusivamente a haber desarrollado desde la infancia un envidiable sentido del humor? Para **Jesús Damián Fernández**, doctor en Pedagogía y cofundador, junto a Jáuregui, del proyecto [Humor Positivo](#), la respuesta exigiría incluir otras habilidades sociales como, por ejemplo, aprender a decir *basta*. El experto cree que en el marco de la educación escolar se dan situaciones como el acoso, en el que el humor pierde protagonismo a favor del amor propio y la firmeza. Y la línea que divide la broma saludable de la agresión es muy fina. ¿Cómo distinguir una de la otra? “Bajo mi punto de vista, una broma solo puede ser considerada como tal cuando todos acaban siendo cómplices y nadie se siente herido. De no ser así, ya no estaríamos hablando de un humor positivo y prosocial, sino de todo lo contrario”, subraya el experto.

Alineado con la línea argumental del pedagogo, Ramírez hace referencia a la actualidad en la que los casos de acoso en las aulas se producen con frecuencia. El psicólogo opina: “Se hacen las mismas bromas de siempre, y si el acoso escolar se refiriera solo a esos actos crueles de forma esporádica, la situación podría neutralizarse con una personalidad fuerte”. Sin embargo, no es así. “El hostigamiento que se ve implica que la víctima es sometida a estrés y violencia durante un tiempo prolongado, lo que le genera un malestar significativo en su vida diaria”. Por eso, concluye: “Sería muy arriesgado decir que por tener una personalidad fuerte, en la que el niño es consciente de sus carencias, errores o defectos, las consecuencias directas del *bullying* serían menores”.

**Eva Carnero**, en [elpais.com](#).