



08/

Entre el cielo y la sonrisa: el lugar del humor en la educación.

Padre Nuno dos Santos,

Rector del Seminário Maior de Coimbra.

Director del Secretariado Diocesano de la Pastoral de las
Vocaciones y de la Pastoral de la Cultura. Coimbra (Portugal)

En el marco de las Jornadas de Pastoral de la Provincia Portuguesa de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios, bajo el lema «El humor en la atención sanitaria y en la atención pastoral» (24.10.2025), se me pidió que hablara sobre «el lugar del humor en la educación».

El texto que sigue tiene las características de la oralidad de una comunicación espontánea, no académica, que partió de una reflexión escrita anteriormente en el diario As Beiras, titulada «¡A Dios (no) le gustan los chistes!» (24 de junio de 2024).

Palabras clave: Humor, Educación, Espiritualidad, Desarrollo integral, Vida familiar.

Within the framework of the Pastoral Conference of the Portuguese Province of the Hospitaller Order of St John of God, which was held under the theme "Humour in healthcare and pastoral care" on 24 October 2025, I was asked to speak about the place of humour in education.

The following text has all the features that mark a spontaneous, non-academic oral presentation, based on a reflection previously published in the newspaper As Beiras on 24 June 2024, entitled "God likes jokes! (Or does he?)".

Key words: Humour, Education, Spirituality, Integral development, Family life.

El humor y Dios, o el humor y la religión... no parece una buena combinación. No es casualidad que la sabiduría popular diga: «**Con Dios no se juega**». ¿Y Dios juega con los hombres? Parece que lo mejor es decir que no (antes de que alguien se enfade).

«**Muchas risas, poco juicio**», dice la gente y piensan muchos (sobre todo los que se ríen poco). La risa y el humor siguen asociándose a la superficialidad, la banalidad y la falta de juicio... Pero «**reír es la mejor medicina**», al menos en muchas circunstancias.

Hacer demasiadas bromas puede acabar perjudicando la reputación ante los compañeros de trabajo y, sobre todo, ante los superiores jerárquicos. Parece que lo mejor es no reírse, ni hacer muchas bromas.

La propia Biblia, en el **Antiguo Testamento**, dice:

“**Mejor es la tristeza que la risa, porque la tristeza del rostro es buena para el corazón. El corazón de los sabios está en la casa del duelo; el corazón de los necios, en la casa de la alegría**” (**Eclesiastés 7,3-4**).

Esto va marcando una mentalidad y alimenta un sentido que refuerza la tristeza, el duelo, las lágrimas... vinculándolas a la sabiduría y la seriedad.

De hecho, en el **Nuevo Testamento** nunca se dice que Jesús se riera. Solo se dice que lloró al menos tres veces: por la muerte de su amigo **Lázaro (Juan 11,35)**; por la ciudad de **Jerusalén (Lucas 19,41)**; y antes de su muerte (**Hebreos 5,7**).

Es «**por todo esto y más**» por lo que muchos asocian a Dios y a la religión con la tristeza, las lágrimas, el sufrimiento... En este contexto, el humor y la alegría parecen tener poco espacio.

Pero debo decir que tengo una idea muy diferente sobre la religión y sobre Dios. La Biblia está llena de humor, de momentos de alegría... y Jesús fue un hombre con (mucho) sentido del humor. A menudo, un humor discreto e inteligente.

De hecho, se le acusó de comer y beber: «**un glotón y un borracho**» (**cf. Mateo 11,19**). **Jesús** participó en varias fiestas. Recordemos, para empezar, las **bodas de Caná (cf. Jn 2,1-10)**, donde realizó el primer milagro, transformando unos 600 litros de agua en vino, símbolo de la alegría, de la alianza y de Dios.

Jesús, que experimentó la alegría, dijo al final de su vida:

“**Os he revelado estas cosas para que mi alegría esté en vosotros y vuestra alegría sea completa**” (**Juan 15,11**).

No una alegría cualquiera, sino una alegría completa.

El mismo Dios que llora es el Dios que ríe, que celebra la vida, que participa en las fiestas, que vive la vida plenamente.

El jesuita **James Martin** nos dice:

“Aunque la vida de Jesús en Nazaret se considera dura, según la mayoría de los estándares modernos, ciertamente no fue una vida sin momentos de alegría y carcajadas, que probablemente fueran frecuentes. (...) Como persona plenamente humana, Jesús sentía toda la gama de emociones humanas. Sentía alegría, por ejemplo. (...) Tenía sentido del humor, como lo demuestran la exageración juguetona y las imágenes ingeniosas de sus parábolas e historias. (...) Jesús era, muy probablemente, una persona divertida: al fin y al cabo, incluso parece poner apodosos a algunos de sus discípulos”¹.

La propia liturgia celebra dos veces al año el domingo de la alegría: el tercer domingo de Adviento (también llamado **Gaudete**) y el cuarto domingo de Cuaresma (también llamado **Laetare**). A estos domingos podríamos añadir muchas fiestas y solemnidades. Cada domingo y cada eucaristía es (debería ser) una acción de gracias y una fiesta.

El **papa Francisco**, en el reciente encuentro con más de 100 humoristas de todo el mundo, subrayó la importancia de la sonrisa y del humor en medio de tantas sombras. Por supuesto, se refería al humor que no ofende ni humilla.

Nietzsche dijo que solo creería en un Dios que supiera bailar. Yo digo que solo creo en un Dios que ríe. A «mi» Dios le gustan los chistes y las buenas carcajadas. Confieso que solo confío en las personas que ríen. Los serios, los malhumorados, los «sin sentido del humor»... no hay que tomarlos en serio; viven de traumas, de arrogancias, de inseguridades, de desajustes afectivos, de pseudopoderes...

La Iglesia está, o debería estar, impregnada de buen humor, porque «un santo triste es un santo triste».

De hecho, la sonrisa nos revela un poco del cielo, es una puerta de entrada, una posibilidad de tocar el cielo. Todos somos peregrinos de lo eterno y la sonrisa es la epifanía de esa eternidad. En cada sonrisa, el cielo toca la tierra.

El poder del humor en la educación y la vida familiar.

El humor tiene la capacidad de aliviar tensiones, crear momentos de conexión y transformar situaciones potencialmente difíciles en experiencias más fáciles de manejar. Un ambiente familiar en el que hay risas tiende a ser más acogedor, lo que contribuye al bienestar emocional de todos sus miembros, especialmente de los niños.

Por supuesto, es fundamental ser gracioso sin resultar ofensivo.

La risa no es solo una forma de diversión; también tiene beneficios demostrados para la salud mental y física. Los estudios demuestran que reír reduce el estrés, mejora la capacidad de concentración y fomenta la creatividad, todas ellas características que ayudan a los niños a aprender mejor y a afrontar los retos con confianza.

La **importancia del humor en la educación**² va más allá de limitarse a crear momentos agradables. Desempeña un papel fundamental en diversos ámbitos del desarrollo infantil:

- 1. Resolución de conflictos:** Las rabietas o los desacuerdos pueden atenuarse con un enfoque humorístico. Una broma o un comentario gracioso en el momento adecuado puede cambiar el ambiente y abrir la puerta al diálogo.
- 2. Aprender divirtiéndose:** Incorporar el humor en los cuentos, los juegos o incluso en las

1. James Martin, *Jesus. Um encontro passo a passo*, Paulinas, Prior Velho 20182, 103.105-106.

2. Cf. <https://opasso.pt/a-importancia-do-humor-na-educacao-dos-filhos/> [consultado a 20.08.2025]

LH n.345

explicaciones ayuda a los niños a memorizar mejor la información. Un ejemplo clásico es el uso de canciones divertidas para enseñar letras o números.

3. Enseñar empatía: Los juegos o las situaciones divertidas ayudan a los niños a comprender diferentes puntos de vista, lo que les permite desarrollar su empatía y su inteligencia emocional.

4. Fortalecimiento de los lazos: La risa es una forma universal de conexión. Reír juntos fortalece los lazos entre padres e hijos, creando recuerdos positivos que perduran toda la vida.

Terminamos con una oración para pedir buen humor. Una oración escrita por Santo Tomás Moro y que reza a diario el papa Francisco.

Concédeme, Señor, una buena digestión,
y también algo que digerir.
Concédeme la salud del cuerpo,
con el buen humor necesario para
mantenerla.

Dame, Señor, un alma santa que sepa
aprovechar lo que es bueno y puro, para
que no se asuste ante el pecado, sino que
encuentre el modo de poner las cosas de
nuevo en orden.

Concédeme un alma que no conozca
el aburrimiento, las murmuraciones,
los suspiros y los lamentos y no
permitas que sufra excesivamente por
ese ser tan dominante que se llama: YO.

Dame, Señor, el sentido del humor.
Concédeme la gracia de comprender
las bromas, para que conozca en la
vida un poco de alegría y pueda
comunicársela a los demás. Ámen.

