

ENVEJECIMIENTO ACADÉMICO: EL ROL DEL HUMOR Y LA RESILIENCIA EN DOCENTES UNIVERSITARIOS. UN ESCUDO CONTRA EL EDADISMO

Selene Granados Paredes
selene.paredesgranados@gmail.com

Received: 13 abril 2025
Revised: 17 abril 2025
Evaluator 1 report: 23 abril 2025
Evaluator 2 report: 27 abril 2025
Accepted: 20 mayo 2025
Published: mayo 2025

RESUMEN

Este trabajo expone los resultados de la revisión preliminar del estado del arte correspondiente a la investigación doctoral denominada "El sentido del humor y su relación con la resiliencia en docentes universitarios al llegar a la vejez", enfocado en comprender la manera en la que se envejece dentro del ámbito académico. La exploración de la información señala que la vejez dentro del contexto educativo, al igual que en el ámbito social, está cargada de estereotipos y prejuicios que dan pauta a prácticas edadistas. Por consiguiente, en este contexto, es necesario reconocer las fortalezas de carácter que permiten afrontar estas situaciones, entre las cuales se destaca el sentido del humor debido a que no solo actúa como mecanismo de afrontamiento de manera individual sino, además, como un puente que conecta al docente con el estudiante favoreciendo de tal manera las estrategias pedagógicas y de comunicación. Asimismo, se aborda a la resiliencia como una capacidad psicológica más allá de la resistencia a los cambios, planteándola en razón a la adaptabilidad activa del docente adulto mayor, sostenida a partir de la experiencia, la identidad profesional y personal. Este trabajo propone abrir el diálogo en torno a la etapa de la vejez en docentes, resaltando los desafíos al igual que las oportunidades que trae consigo envejecer dentro de la academia, resaltando al sentido del humor y la resiliencia como puntos clave para lograr un envejecimiento activo y de bienestar, sobre todo frente a situaciones de discriminación por edad.

Palabras clave: resiliencia; humor; envejecimiento docente, edadismo

ABSTRACT

Academic aging: the role of humor and resilience in university professors. A shield against ageism. This paper presents the results of a preliminary review of the state of the art for the doctoral research project entitled «The Sense of Humor and Its Relationship to Resilience in University Professors as They Reach Older Age,» which focuses on understanding how aging occurs within the academic environment. The exploration of the data indicates that aging within the educational context, as well as in the social sphere, is fraught with ste-

reotypes and prejudices that foster ageist practices. Therefore, in this context, it is necessary to recognize the character strengths that allow us to cope with these situations. Among these, a sense of humor stands out because it not only acts as an individual coping mechanism but also as a bridge that connects teachers and students, thereby favoring pedagogical and communication strategies. Resilience is also approached as a psychological capacity beyond resistance to change, considering it in terms of the active adaptability of older teachers, sustained by experience and professional and personal identity. This paper proposes to open a dialogue about the aging stage in teachers, highlighting the challenges as well as the opportunities that aging brings within the academy. It emphasizes a sense of humor and resilience as key factors for achieving active aging and well-being, especially in the face of ageism.

Keywords: resilience; humor; teacher aging; ageism

INTRODUCCIÓN

El tema de la vejez en este último siglo ha sido abordado desde diversas perspectivas, señalando que en esta última etapa de la vida se pueden presentar declives tanto físicos, funcionales, psicológicos, esto ha generado una diversidad de percepción de la etapa, por un lado, tenemos a aquella vejez que está relacionada por rigidez, la inutilidad, la ineficacia y la decadencia, la razón de ello tiene que ver con el contexto sociocultural y con la dinámica de producción de la sociedad. Este tipo de vejez está cargada de estereotipos y prejuicios que se manifiestan de formas muy diversas, Butler (1969), menciona que estamos presenciando una sociedad que le da mayor valor al pragmatismo, la productividad, el poder y el vigor de la juventud por encima de la sabiduría y la experiencia, por ello Butler (1969) propone el término de edadismo para hacer referencia a la discriminación por edad que se realiza de manera social.

El envejecimiento está relacionado con el contexto social. Es la sociedad quien de manera consiente o inconsciente ha establecido lo que significa envejecer, sin embargo, es momento de cuestionarnos este envejecer, reconocer que no existe una sola forma de hablar de vejez y aunque sabemos que hay cambios biológicos que son inevitables, este proceso no es resultado del todo del proceso evolutivo del ser humano, aspectos como el rol social y la capacidad productiva son en gran medida quienes determinarán la forma en la que se vive esta etapa. Como resultado de esto se ha vislumbrado que existen contextos que favorecen el envejecer estos presentan escenarios que influyen como el acceso a servicios, a redes sociales y familiares de apoyo, lo cual permite asumir una vejez activa y de desarrollo que cumpla con los componentes de una vejez exitosa establecidos por Rowe y Khan (1987) los cuales son: Baja probabilidad de enfermarse, alto funcionamiento físico y cognitivo y un compromiso con la vida. De igual forma se han presentado contextos que visualizan a la vejez como algo negativo a la que le repudia y teme, esto ha estado relacionado con productividad e inmediatez que caracteriza a la sociedad contemporánea.

Desde estas dos percepciones se ha dado mayor relevancia a la investigación gerontológica, sin embargo, un espacio que aun falta por explorar es el académico, demográficamente la academia está sufriendo transformaciones que requieren ser pensadas. La OECD (2023) señala que las plantas de profesores envejecidos se encuentran desafiando mitos en razón a la vejez, estadísticamente hablando el 38% de los profesores actualmente rebasan los 55 años. Este porcentaje de docentes se encuentra en aumento, planteando circunstancias poco pensadas en relación a la permanencia del docente adulto mayor dentro del ámbito académico.

LA PRODUCTIVIDAD DOCENTE

El nuevo escenario exige reflexionar lo que se al docente se le está exigiendo en razón a la productividad, la era del académico en el contexto social, marcada por la idea de producir esta marcada por una normativa burocrática en donde hay demandas, exigencias, procesos políticos, administrativos y sociales. Al docente no solo se le está solicitando enseñar, sino de igual manera se le pide investigar, publicar, sumado a esto adaptarse y aprender a usar las nuevas tecnologías y estrategias de comunicación, además de responder a los cambiantes criterios de evaluación que van encaminados a comprobar la eficacia de la labor docente, la cual en ha dado mayor importancia a la cantidad que a la calidad de enseñanza desde un pensamiento crítico y reflexivo.

Esa presión encaminada a la productividad hace que vislumbremos docentes envejecidos luchando por su permanencia y reconocimiento, en lugar de académicos que en su vejez dentro de la academia estén consolidando saberes y transmitiendo conocimientos. En este sentido retomando lo que Han Byung-Chul (2024) señala que la sociedad contemporánea está inmersa en una lógica de rendimiento, en la cual el sujeto termina auto explotándose con una idea de ser soberano de sí mismo proyectando una falsa libertad, en donde se supone es libre de hacer, sin embargo, entra en una constante competencia consigo mismo para lograr ser el mejor dentro de su contexto, es un rendir ante lo que se le pida a partir de la positividad. Dentro de los espacios académicos, esta lógica se puede ver en la autoexigencia constante de la academia por que el docente adulto mayor sea productivo, eficaz y competitivo, lo que lleva a generar ansiedad, desgaste, frustración, estrés y en ocasiones terminar con depresión. El docente adulto mayor en esta autoexigencia es a la vez maestro y estudiante, a modo que se vuelve sujeto del deber, cumpliendo en diversas ocasiones con lineamientos académicos y burocráticos para seguir siendo parte de la academia, que pareciera premia más al rendimiento que a la sabiduría.

Este hablar de la vejez dentro de la academia, es reconocer la dualidad de concepción que la acompaña, por un lado tenemos a aquellos filósofos como Platón, Sócrates, Aristóteles quienes señalan que la vejez es una etapa en la cual se puede desarrollar la contemplación y el conocimiento puro si esta se vive con la prudencia que solo se alcanza con la experiencia y sabiduría de los años; y por otro lado tenemos a la modernidad capitalista que considera a la vejez como tiempo muerto, considerando al adulto mayor como alguien improductivo un estorbo que debe ser excluido de todos los entornos familiares, laborales y sociales.

Esta dualidad nos señala que nos encontramos ante una era en donde el docente tiene que cumplir con múltiples demandas que van desde la publicación de artículos, búsqueda de financiamientos, actividades propias de la docencia y sumando a todo ello la burocracia administrativa que concluyen en demostrar esa productividad y evaluarla ante la lógica de la competitividad, esa competitividad que genera lasitud no solo para los docentes viejos sino para todo aquel que se encuentra dentro del ámbito académico. El envejecimiento en la academia no solo es una cuestión de datos demográficos, también influye la ética y los aspectos culturales y sociales, esos que nos invitan a reflexionar que la vejez en la universidad no es una carrera contra reloj, sino que debe de generar espacios de creación, reflexión y porque no, un legado.

Frente a estas dos posturas sobre el envejecimiento, resulta pertinente señalar lo que Heidegger (1927/2003) menciona con respecto a la temporalidad, vista no como una sucesión cronológica, es decir, la vejez no tendría que estar siendo visualizada como una etapa de deterioro funcional y biológico, sino como un ser en el tiempo, un ente que a partir de su proceso de madurescencia, reflexione y acepte su pasado, viva y aproveche su aquí y ahora (presente) eligiendo desde su conocimiento y proyectándose hacia nuevos proyectos profesionales y personales en el futuro de manera autentica.

De tal manera que hablar del envejecimiento en la universidad va más allá de cumplir años y de las exigencias de la academia, existe una dimensión que transforma la trayectoria docente. Esta transformación hace ver a la vejez no como ese punto final de la existencia humano sino como una etapa de resignificación y adaptabilidad

LA RESILIENCIA COMO REINVENCIÓN DEL SER HUMANO

El término de resiliencia etimológicamente proviene del latín "resilio" que significa volver a saltar, rebotar. En la literatura científica, autores como (Belykh, 2018), (Beltman, Mansfield y Prince, 2011) han abordado el término a través de revisiones exhaustivas; destacando la diversidad de definiciones sobre resiliencia a partir de diversos contextos, incluidos los enfoques biológicos, familiares y sociales. Esta variedad de conceptualizaciones hace necesario un abordaje integral del término, tomando en consideración los factores de riesgo y protección relacionados con la capacidad de resiliencia individual, de ahí que lo complejo sea reconocer la naturaleza que detona un desarrollo resiliente ante una adversidad en el caso del ser humano (Cyrulnik, 2016).

Con respecto a su definición la resiliencia se ha definido de diversas maneras, como un proceso, un rasgo o un resultado; por lo cual es importante resaltar el debate sobre su definición, debido a que son los conceptos

quienes proporcionan los límites teóricos que determinan su origen, veracidad y camino a los investigadores (Fletcher y Sarkar, 2013). En relación del término con los seres humanos la naturaleza de su definición comúnmente está influenciada por el contexto histórico y sociocultural dentro del cual se lleva la investigación.

Se puede reconocer que la resiliencia forma parte de un proceso evolutivo del ser humano, pero hay que tener en cuenta que no es una cualidad compuesta al cien por ciento de una carga genética, sino que depende de igual manera de la cultura, el contexto y relaciones sociales. Cyrulnik (2016) menciona que la resiliencia debe comprenderse a partir de ver al individuo como un ser holístico, es decir, como un todo, desde las esferas biológica, psicológica, social y espiritual, debido a que su desarrollo implica la capacidad de establecer vínculos interpersonales sanos, la capacidad de disfrutar y amar la vida a pesar de las situaciones o problemas que se presentan a lo largo de la misma, esto es, ante una adversidad ver una oportunidad que permita aprender y crecer en fortaleza (Uriarte, 2005).

Ser una persona resiliente implica enfrentar las adversidades como oportunidades para aprender y crecer, superar barreras emocionales, personales y profesionales manteniendo la motivación y eficacia.

USO DEL HUMOR COMO ESTRATEGIA PARA AFRONTAR LA ADVERSIDAD

El sentido del humor como una capacidad de afrontamiento ante las adversidades, es un enfoque relevante ante la perspectiva psicológica del humor, autores como Seligman (2004) señala al humor como una estrategia de afrontamiento, es decir como un recurso psíquico que genera una actitud de buena disposición ante las adversidades y momentos de riesgo. De igual manera, Ruch, Proyer y Weber (2009) señalaron en su investigación que el sentido de humor toma un papel relevante en diversos aspectos de la vida de las personas en especialmente en adultos mayores, debido a que se relaciona con la satisfacción con la vida y un alto compromiso con la vida.

Neighbors Consejo (2022) señala que el uso del humor en situaciones adversas o difíciles para las personas puede tener resultados positivos frente a los sentimientos de frustración debido a que la atención en lo negativo disminuye dando pauta a visualizar de forma diferente la situación, es decir el sentido del humor permite aceptar la situación y ser más tolerante con ella, no desde una idea de victimización sino de ser resiliente ante el proceso.

Freud (1927) señalaba que el sentido del humor era capaz de convertir el sufrimiento en placer, con el fin de evitar los resultados negativos de una situación, de tal manera que la persona se podría a rehusar a sentir el dolor de la realidad sin negarla o desconocerla, pero sobre todo sin dejarse derrotar por el dolor.

Por lo tanto, el humor resulta ser benéfico en la salud mental de las personas sobre todo cuando se utiliza para afrontar eventos estresantes como por ejemplo desastres naturales, problemas económicos, laborales o de relaciones, en si todas esas situaciones que pueden llegar a afectar la salud tanto física como mental. La habilidad de responder con humor en la fase de estrés y adversidad, puede ser una importante y efectiva habilidad de afrontamiento (Martin, 2003). Esta idea resulta pertinente cuando se pretende hablar de la resiliencia a partir de la psicología positiva.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Analizar el rol del sentido del humor como fortaleza de carácter en la resiliencia de los docentes universitarios que transitan hacia la vejez y como a partir de ello se convierte en mecanismo de afrontamiento ante el edadismo en el ámbito académico.

METODOLOGÍA Y/O INSTRUMENTOS UTILIZADOS

Se realizó una búsqueda bibliográfica, empleando buscadores especializados y bases de datos, tales como la Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe (Redalyc), EBSCO, Dialnet, Scielo, Elsevier de los cuales se obtuvieron 50 artículos de investigación. Además, se consultaron otras fuentes de información como las bibliotecas de los centros universitarios como la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), el Colegio de México (COLMEX), el Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación (IISUE),

Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES), donde se encontraron cinco artículos y libros relacionados con el tema. Posteriormente se llevó a cabo una discriminación de la información, lo que permitió identificar y registrar algunos datos de interés de los artículos seleccionados. Para el análisis de la información se elaboró una parte estadística cuyo propósito fue identificar las tendencias de las categorías principales de la investigación. para el manejo de esto se hizo uso del gestor bibliográfico Mendeley.

RESULTADOS ALCANZADOS

A partir de la revisión de 55 textos (entre artículos de revistas científicas y libros) se visualiza el interés por investigar la resiliencia docente y el sentido del humor al menos durante el siglo XXI. Durante el proceso de búsqueda, se puede dar cuenta de que la información respecto al sentido del humor y resiliencia como categorías que se trabajen juntas es poca; por consiguiente, se decidió investigar las categorías de manera independiente, es decir, por un lado, la resiliencia docente y por el otro el sentido del humor.

Las tendencias en cuanto a las categorías abordadas corroboran el interés por la resiliencia y el sentido del humor en docentes en países como Estados Unidos, España, China y Australia, así como en Latinoamérica, representada en su mayoría por México, Argentina, Venezuela, Brasil, Cuba, Costa Rica, Chile, Colombia y Perú. Un dato interesante es que el país en donde las dos categorías han sido estudiadas con mayor tendencia es España, siendo este el país que ha abordado dichos términos en relación con las investigaciones en torno a la docencia.

En razón al tipo de métodos que los investigadores han utilizado para abordar dichos temas, se puede resaltar en primer lugar, que la mayoría de las investigaciones partieron de métodos con enfoque cualitativo.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en esta revisión del estado del arte, reconocer la preocupación del envejecimiento de la academia, planteando la importancia que tiene la resiliencia en el trabajo docente, principalmente cuanto están inmersos en contextos de adversidad personal y profesional. La información recabada demuestra que existe una producción teórica y empírica significativa sobre la resiliencia, las investigaciones de esta en razón a docentes y el sentido del humor es escasa, sobre todo en aquellos que están llevado a la etapa de la vejez. Esta ausencia desvela un vacío o mejor dicho un área de oportunidad importante en las investigaciones académicas, en especial cuando ambas variables (resiliencia y sentido del humor) han sido reconocidas desde la psicología positiva como factores protectores ante la adversidad (Seligman, 2003).

De igual forma las investigaciones realizadas han señalado que las investigaciones gerontologías aun no se han visibilizado lo suficientes a pesar de los cambios demográficos y las proyecciones para años futuros. Esta invisibilización plantea ser una forma sutil de edadismo, debido a que dentro de la academia se esta ignorado las necesidades y experiencias de los docentes adultos mayores, de igual manera se está descuidando el proceso de transformación de las instituciones educativas en razón a la experiencia, el desarrollo de pensamiento critico y reflexivo; y el compartir saberes.

Se ha de reconocer que la resiliencia permite no solo ese proceso de adaptación al que nos remitieron su definición en diversos artículos, sino que de igual manera a través de la misma se logra mantener la motivación y el sentido de la vida, para lo cual el humor nos puede aportar como fortaleza de carácter constructos que nos permitan abrir un dialogo académico que dé pauta a pensar la vejez docente con dignidad y sentido Revalorizar el humor y la resiliencia como herramientas de resistencia frente al edadismo no solo contribuiría al bienestar individual, sino que también enriquecería las dinámicas educativas y la culturales.

CONCLUSIONES

Este trabajo permitió visibilizar la importancia que tiene abordar a la vejez dentro de la academia, puesto que nos ha ofrecido un panorama más amplio, crítico y humanizaste, que permite resignificar y pensar a la vejez en

su trayectoria profesional, replanteado una vejez positiva, una en la que el docente enseña, pero también aprende en este compartir saberes.

De igual manera se concluye que el edadismo académico, si es algo que este de manera presente en las instituciones educativa quizás desde el inconsciente, por lo cual es fundamental proponer y propiciar entornos para compartir y dialogar sobre la resiliencia como virtud y el sentido del humor como fortaleza de carácter, que propicien el bienestar en los docentes envejecidos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Butler, R. (1969). Edadismo: Otra forma de intolerancia. *The Gerontologist*, 9, 243-246.
- Rowe, J., & Khan, R. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
- OECD (2023), Education at a Glance 2023: OECD Indicators, OECD Publishing. Paris. <https://doi.org/10.1787/e13bef63-en>.
- Han Byung-Chul (2024). La sociedad del cansancio: Cuarta Edición Especial. Herder Editorial.
- Heidegger M. (2003). Ser y tiempo. (J. E. Rivera, trad). . Obra original escrita en 1927.)
- Belykh, A. (2018). Resiliencia e inteligencia emocional: Conceptos complementarios para empoderar al estudiante. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 48(1), 255-282.
- Beltman, S., Mansfield, C., & Price, A. (2011). Thriving not just surviving: A review of research on teacher resilience. *Educational Research Review*, 6(3), 185-207. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2011.09.001>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Uriarte, J. de D. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicología Clínica*, 10, 61-79.
- Seligman, M. E. P., Park, N., & Peterson, C. (2004). The Values In Action (VIA) classification of character strengths. *Ricerche di Psicologia*, 27(1), 63-78.
- Ruch, W., Proyer, R., & Weber, M. (2009). Humor as a character strength among the elderly. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 43(1), 13-18. <https://doi.org/10.1007/s00391-009-0090-0>
- Neighbors' Consejo. (2022, agosto 09). *El humor: Un mecanismo psíquico para afrontar de manera eficaz la adversidad y las situaciones negativas de la vida*. Neighbors' Consejo. <https://neighborsc.org/el-humor-un-mecanismo-psiquico/?lang=es>
- Freud, S. (1927). El humor. En J. Strachey. (Ed.), Obras de Sigmund Freud (pp. 153-163). Amorrortu.
- Martin, R. (2003). Sense of humor. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 313-326). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-020>