

ÍNDICE DE CONTENIDO

Agradecimientos	5
Introducción	9
Advertencia, 14	
Cáp. 1. Beneficios generales de la risa	17
Beneficios fisiológicos, 20. Beneficios psicológicos, 24.	
Beneficios emocionales, 25. Risa y depresión, 27.	
Cáp. 2. Mecánica de la risa humorística	33
Cáp. 3. Tipos de risa	49
Sonrisa y risa, 51. Tipos de risa, 53. La risa y el juego, 57. Risa y	
Erotismo, 59. La risa y el humor negro, 61.	
Cáp. 4. Humor	67
Humor. Lo que es, 69. Con lo que se confunde el humor: El relajo, 72.	
Cáp. 5. Obstáculos contra el humor	75
Las religiones, 77. Las emociones, 80. El modo de producción y el tedio,	
83. La televisión, 84. La globalización, 84. Educación y docentes, 90.	
Cáp. 6. Risa y educación	93
Educación y salud, 95. Felicidad, 99. Confianza y educación, 103.	
Sociabilidad y educación, 106. Importante a según, 109. Risa, educación	
y solidaridad, 112. Abordar temas difíciles, 118. Crítica, risa y educación,	
122. Autocrítica, risa y educación, 125. Inteligencia, risa y educación,	
131. Creatividad, risa y educación, 141.	

Cáp. 7. Conclusión	147
Apéndice I	153
Diez anécdotas para contar y reflexionar en clase, 153.	
Anécdota 1 , 154. Anécdota 2 , 154. Anécdota 3 , 155.	
Anécdota 4 , 156. Anécdota 5 , 157. Anécdota 6 , 158.	
Anécdota 7 , 159. Anécdota 8 , 160. Anécdota 9 , 160.	
Anécdota 10 , 161.	
Apéndice II	163
Bibliografía satírica elaborada por Gonzalo Martré, 163.	
Bibliografía	167
Publicaciones y revistas, 173. Referencias electrónicas, 174.	
Índice onomástico	175
Índice analítico	179