

Catástrofes, humor y resiliencia

Catastrophes, Humor and Resilience

Recepción: 13/01/2023, revisión: 30/01/2023,
aceptación: 02/02/2023, publicación: 07/2023

<https://revistas.uasb.edu.ec/index.php/uru>

 Anna María Fernández Poncela
Universidad Autónoma Metropolitana
Ciudad de México, México
fpam1721@correo.xoc.uam.mx

<https://doi.org/10.32719/26312514.2023.8.10>

Resumen

Este artículo relaciona humor y resiliencia en tiempos de crisis. Su objetivo es presentar y revisar el papel del humor en épocas problemáticas de catástrofes naturales y desastres sociales, como parte de la resiliencia que desarrolla el humano, y el rol de esta última cuando se hace necesario transitar la difícil vivencia y crecer con ella, expresarla, aliviarla en cierto modo, liberarla a veces, reproducirla otras, acompañar siempre. Se parte de esta pregunta: ¿cómo se expresa el humor frente al miedo o el dolor?; y se la responde a partir de tres situaciones ocurridas en México: la pandemia de influenza de 2009, el terremoto de 2017, y la pandemia por coronavirus entre 2020 y 2021. Como conclusión, es posible afirmar que el humor funcionó como una estrategia de supervivencia para calmar pensamientos negativos, equilibrar emociones, resignificar y alentar en general, a veces desde la broma o la ironía, otras desde el acompañamiento solidario, presentando miradas diversas, incongruencias varias, ocurrencias, exageraciones, y provocando, si no risas, al menos sonrisas de alivio.

Abstract

This article relates humor and resilience in times of crisis. Its objective is to present and review the role of humor in problematic times of natural catastrophes and social disasters, as part of the resilience that humans develop, and the role of the latter in these circumstances, where and when it is necessary to go through the difficult experience. and grow with it, express, alleviate in a certain way, free sometimes, reproduce others, always accompany. It starts from the question: how is humor expressed in the face of fear or pain? This is done with three studies in Mexico: the influenza pandemic in 2009, the 2017 earthquake reminiscent of the 1985 earthquake, and the coronavirus pandemic in 2020 and 2021. In conclusion, it is possible to affirm that humor was a survival strategy in each situation, to calm negative thoughts, balance emotions, re-signifying and encouraging, in general. Sometimes from the joke or irony, others from supportive support, presenting different views, various inconsistencies, occurrences, exaggerations, and always causing smiles of relief, sometimes if not laughter.

Palabras clave • Keywords

Humor, terremotos, pandemias, resiliencia, México
Humor, earthquakes, pandemics, resilience, Mexico

Introducción

¿Cómo responde el humor ante las tragedias? ¿Qué papel juega en concreto frente a terremotos y pandemias? ¿Cuál es su relación con la resiliencia en estas situaciones adversas? En esta investigación se buscará responder tales preguntas, revisando y reflexionando en torno al uso del humor ante tragedias como parte de la resiliencia, de forma descriptiva, exploratoria y general. Para ello se presentarán expresiones diversas del humor: chistes y caricaturas durante la epidemia de influenza del año 2009, caricaturas y memes para el terremoto de 2017 —que trajo a la memoria el del 1985—, y memes durante la pandemia por coronavirus de 2020 y 2021.

Esto se hará a través de una selección de expresiones humorísticas compartidas de forma presencial —como los chistes—, encontradas en publicaciones periodísticas, presentes en las redes o buscadas en internet. Se trata de un acercamiento al humor en situaciones complejas y traumáticas —o al menos percibidas como tales— y a su rol resiliente.

Se dice que vivimos en la sociedad del riesgo, la amenaza y la vulnerabilidad (Beck 2002) y en una cultura del miedo (Furedi 2018) y la incertidumbre (Bauman 2007). También se considera que hay posibilidades de resiliencia (Cyrulnik 2002), y esta cada vez está más difundida no solo desde la psicología, sino desde instituciones sanitarias y organismos internacionales (Organización Panamericana de la Salud [OPS] 2020). Eso sí, el riesgo puede ser la sensación de una amenaza, incluso una percepción de segundo orden; esto es, en parte creencia y en parte ficción, aunque sienta intensamente.

Watzlawick (2003) explica que hay una realidad de primer orden, correspondiente a las propiedades físicas de objetos, situaciones y hechos, y una de segundo orden: el valor y significado atribuido por la persona. La realidad se construye (Berger y Luckmann 1986) y el autoengaño es un fenómeno usual (Elster 2002), todo lo cual conduce al miedo derivativo de Bauman (2007), creado socialmente y basado en la susceptibilidad del peligro, cual programa fijo en la mente que crea una sensación y percepción de inseguridad frente a los peligros que se temen en la comunidad, abstractos y múltiples.

Así las cosas, ante la adversidad en tiempo real del hecho catastrófico o de su amenaza peligrosa, el humor muestra el lado amable y solidario de la vida, alivia el dolor y reequilibra o suaviza emociones desagradables o insatisfactorias, si bien puede alzarse asimismo con su mirada irónica o irreverente y señalar incongruencias en medio del trauma y la tragedia, e incluso mostrar agresividad. Aquí se retoma y subraya la mirada benigna,

que se burla del miedo, amortigua el estrés, consuela la tristeza y pone distancia al dolor físico o sufrimiento mental: un humor que alivia cuerpo y mente.

Chistes, caricaturas y memes

Se dice que el humor es una actitud, un estado de ánimo o una tendencia de la personalidad, una manera de ver el mundo y percibir la realidad. Varias son las expresiones humorísticas, icónicas y verbales que existen, pero en concreto sobresalen tres: el chiste tradicional, la caricatura o cartón periodístico, y el meme. Tienen intención y dirección, y contextualizadas en una cultura precisan de interlocutor; se inspiran en el humor de siempre y en el humor del momento, como se observa en estas páginas. A ello se añade la vertiente resiliente del humor como estrategia de alivio y adaptación en circunstancias complejas o traumáticas reales o imaginarias, y ante miedos de supervivencia o derivativos.

El chiste es un microrrelato sobre algo que juega con el pensamiento y las palabras, desplazando el sentido a través de un juego lingüístico; hay un desatino, desviamiento o contrasentido que desde el ingenio produce humor (Freud 2008). Cuando se aplica a situaciones de angustia personales o sociales, se considera que las transita al ser una expresión inconsciente, una estructura verbal que encuadra la escena aliviando o aligerando el aparato psíquico con la liberación breve y brusca de tendencias inconscientes reprimidas (Levin 2006). Entonces, es una expresión del ingenio mediante un relato corto que concluye con una expresión desconcertante que pretende transmitir un tipo de concepción (Berger 1999).

La caricatura es también parte del humor, un tipo de humor que carga (Pedrazzini y Scheuer 2012) o que recarga y exagera (Curcó 2004). Es una simplificación visual con exageración de rasgos y trazos (Bergson 2008), un mensaje deformador de la realidad. Combina imagen y palabra, y se ubica en un espacio tiempo determinado (Vergel 2008). Inicialmente, en general, tiene una función social y política de crítica, al señalar —sobre todo— problemas con la autoridad (Pedrazzini y Scheuer 2012; Sánchez 2012).

Los memes, por su parte, son imágenes, palabras, videos, frases o fotos que pretenden entretener como expresión humorística, además de proponer ideas y criticar otras. Se trata de una configuración que suma ingenio e ironía, al aunar varios elementos —en general provenientes de la cultura popular y el imaginario social— y reinterpretarlos persiguiendo el humor (Cortázar 2014; García 2014; Vélez 2015). Hay una resignificación o cambio de sentido, por ello sorprende o impacta (Radetich 2006). Se funda en una idea que se quiere propagar de forma humorística en un marco sociocultural (Alarcón 2017), mediante una dinámica comunicativa que comparte y modifica, en la que todo mundo puede participar. Es, en este sentido, una alternativa a las dinámicas humorísticas de los medios (Cortázar 2014).

Hay que señalar que, en la actualidad, estas expresiones circulan en medios de comunicación y redes sociales de forma intercambiable: el chiste puede originarse en la ca-

lle, traducirse luego en caricatura y finalmente aparecer en un medio, y el meme puede reunirse y difundirse no solo en internet, sino también en la televisión; todo ello en un reciclaje y combinación de formas multifacéticas de humor.

La resiliencia y las catástrofes

Cyrulnik (2002, 2007 y 2010) considera desde una mirada optimista que el desarrollo humano es capaz de metamorfosearse, de hacer reversible la experiencia traumática y adaptarse nuevamente al entorno con matices de esperanza. La resiliencia es un proceso compuesto de fenómenos organizados, sociales e intrapsíquicos, a partir de los cuales individuo ha de navegar procurando la salud. Las palabras de esperanza, el vínculo y las expectativas positivas dibujan un porvenir de vida deseable. En resumen, se trata de comprender el modo de encajar el golpe, provocar efectos variables e incluso un efecto de reanimación. Vanistendael et al. (2013) definen la resiliencia como la capacidad de tener éxito social aceptable, a pesar de la adversidad y el estrés que produce un riesgo. No se trata de recuperarse, sino de crecer hacia algo nuevo sin negar lo pasado, sino en cambio superándolo y abriéndose a lo futuro (Vanistendael y Lecomte 2002).

Del mantenimiento de aptitudes ante el peligro, pasando por el restablecimiento del trauma hasta la evolución frente a los riesgos, es una fuerza que hace posible la vida personal y social en medio de la crisis. Hay allí riesgos y oportunidades, ya que la resiliencia invita a cambiar la forma de ver a los otros; es una prueba: motiva a encontrar recursos para seguir adelante arraigados a la vida (Manciaux et al. 2010). Se trata de proteger la integridad bajo presión y de ser capaces de mantener un comportamiento vital positivo ante las circunstancias difíciles, además de afrontar de manera adecuada la situación. La resiliencia se construye y desarrolla en cada sujeto y contexto.

Incluso hay quien va más allá y dota a la amenaza y a la vulnerabilidad de la capacidad de reto y oportunidad, como se ha dicho. En concreto, Grané y Forés (2012) dicen que la resiliencia es la habilidad de saber construirse en cada ocasión en un entorno afectivamente seguro. Se trata, pues, de afrontar la vivencia traumática y obtener una experiencia beneficiosa del crecimiento postraumático; de resistir y rehacerse frente a las crisis; de resurgir transformados al generar opciones. La adversidad en este sentido se experimenta como una oportunidad de crecimiento.

Recordemos a Frankl (2003), quien explica su estrategia de supervivencia en un campo de concentración a partir del proceso de dar un sentido al sufrimiento y un significado a su vida. También reconoce la práctica del humor en las condiciones más adversas a modo de arma defensiva para la conservación de la vida, pues colabora a hacer más soportable la existencia, tomando distancia, imaginando alternativas y nuevas respuestas. Berk (1998) apunta que se puede reír de ciertas circunstancias como una forma de expresar las emociones que se generan: bromear ante el peligro disminuye el miedo provoca. Seligman (1981) sostiene asimismo la importancia del optimismo que señala a la adversidad como

transitoria y a la esperanza como motivadora de la existencia. Este último autor, desde la mirada de la psicología positiva, promociona el buen humor y sus emociones adyacentes —por ejemplo, el sentido del humor— como fortalezas y virtudes del ser humano, por su capacidad de obtener y mantener un estado de ánimo positivo (Seligman 2011 y 2014).

Ciertamente es posible pensar que humor y tragedia no combinan, o que son, si no contradictorias, por lo menos elementos de una intercomunicación desafortunada. Si bien el humor hostil agrede a los débiles —de la broma que se hace a alguien que tropieza, a la caricatura política de humor negro, pasando por memes en torno a desastres naturales o sociales, con expresiones que hoy se califican de políticamente incorrectas y discriminatorias—, existe. También existen, por supuesto, otras variantes no tan agresivas o más benéficas en torno a situaciones difíciles e incluso dramáticas, además de las que advierten del peligro o corrigen las recomendaciones frente a él.

Dentro de esta gama es posible encontrar, como se destaca en estas páginas, el humor solidario, tal vez no siempre tan humorístico, pero sí amable y gratificante, que acompaña más de lo que hace reír, o que roba una sonrisa de afecto más que una carcajada agresiva o de amargura. Es un humor sensible y humano, que se crea y difunde desde la ética y el respeto (Siurana 2015), que se liga con la resiliencia en el sentido de proponer actitudes y acciones dirigidas a amortiguar el dolor y a favorecer pensamientos optimistas y emociones satisfactorias, enmendar errores y airear la mente obsesiva y la emoción reactiva. Es posible hallar lo cómico en la tragedia con sensibilidad y respeto. Porque el humor puede ser afiliativo o descalificativo, bondadoso o denigrante. Incluso en un humor aparentemente crítico o duro, si es inteligente, a veces es posible leer de forma plurisemántica, y cada quien obtiene su consuelo.

De hecho, varios expertos han descrito al humor como forma de resiliencia en tiempos de crisis: si la resiliencia es la capacidad de crecer ante las circunstancias difíciles, el humor es “la capacidad de sonreír al enfrentarnos a la adversidad” (Vanistendael et al. 2013, 11). En tales coyunturas, entre las características favorables del humor —que proporcionan beneficios físicos y psicológicos, cognitivos, relacionales y emocionales— están la recuperación de la confianza, la mejora de relaciones, un ajuste cognitivo y un distanciamiento del problema, la liberación de tensión emocional, el bienestar físico...; en fin, un redescubrimiento del sentido de la vida.

Jáuregui y Fernández (2012), en el mismo sentido, subrayan los beneficios para la salud mental y el acompañamiento de las personas y grupos cuando afrontan sus problemas, ya que el humor favorece la resiliencia psicológica, como forma de sobrellevar situaciones complicadas o difíciles y adaptarse a ellas. Lo hace a través de la creatividad y la motivación; al airear la mente y las emociones, hay más posibilidades de afrontar los problemas en mejores condiciones y resolverlos en la medida de lo posible. Como la resiliencia humorística aumenta las emociones y actitudes positivas, al endulzar las situaciones amargas, es un antídoto contra el estrés, abre nuevos enfoques e interpretaciones, posee un efecto analgésico ante el dolor, incrementa la creatividad para mejorar la toma de decisiones, y colabora en la cohesión grupal e interpersonal.

En definitiva, el humor y la risa acompañan y ayudan a soportar ciertas circunstancias estresantes y dolorosas, sean físicas o mentales, reales o imaginarias, puesto que promueven la relajación y los movimientos musculares y mejoran la circulación sanguínea y la respiración. También favorecen las relaciones y la confianza en momentos en lo que es muy necesario (Vanistendael y Lecomte 2002). Las organizaciones internacionales de salud también promueven el uso del humor en momentos de crisis, traumas y desastres. Señalan que es parte de las acciones resilientes para resolver problemas, eliminar tensiones y alcanzar el reequilibrio emocional (OPS 2020).

En este trabajo se presentan situaciones complejas y dolorosas, momentos cognitiva, emocional y socialmente difíciles y complicados para individuos y grupos sociales, así como el rol del humor, siempre y en todo momento persiguiendo una intervención resiliente. Se trata de un humor que, si bien no siempre soluciona crisis o problemas, sí acompaña, consuela, motiva y vincula, baja tensiones y aumenta ánimos, airea el pensamiento y abre el corazón.

Casos de humor en tiempos difíciles: México en el siglo XXI

A continuación, se presenta —a modo de ejemplo conformado por tres estudios concretos— un breve acercamiento al humor y la resiliencia en tiempos de crisis, épocas de desastre físico o miedos de segundo orden y derivados. No se trata de investigaciones profundas y representativas, ni de ahondar en el papel de cada medio humorístico, sino, como se dijo, de una aproximación exploratoria y general que ilustra el humor en catástrofes e intenta relacionarlo con una forma de resiliencia personal y sobre todo colectiva. Surge de profesionales del humor, de la crítica social y también de la ciudadanía anónima, al compartir opiniones y sentires en las calles, los medios y las redes.

En cuanto a la metodología, es una reunión de expresiones humorísticas recabadas en diferentes momentos de las coyunturas traumáticas, ya sea como parte de experiencias personales verbales, de recepción a través de redes o de búsquedas por internet. La selección consideró que las expresiones reflejaran el clima social y emocional del momento, expresaran opiniones y sentimientos y parecieran indicios de resiliencia en el sentido de ajuste cognitivo y reequilibrio emocional. La significación se prioriza por sobre la representatividad, y la interpretación y la reflexión, por sobre posibles análisis cuantitativos.

Humor, caricaturas y chistes en una pandemia: La influenza de 2009

En abril de 2009 tuvo lugar en México una epidemia de influenza AH1N1. De la noche a la mañana se paralizó el país como medida sanitaria del gobierno, y los comentarios humorísticos también surgieron con rapidez. Aquí se revisan algunos chistes al respecto que circularon por esos días y se añade alguna caricatura también sobre el tema.

En un análisis breve y general, es posible afirmar que se trató de narraciones graciosas, en su mayoría de carácter ingenuo, lo que Freud (2008) denomina “chistes inocentes y abstractos”, y Berger (1999), “humor benigno e ingenuo”. Es un humor propicio para la resiliencia, en parte para burlar el trauma, bromear ante el riesgo y modular el miedo (Beck 2002).

En primer lugar, sobresalen los chistes que tienen de protagonistas a animales, con el cerdo como estrella, ya que, como se sabe, en los primeros días se denominó a esta enfermedad “influenza porcina”, y se afirmó que se trataba de un virus humano que había mutado en estos animales y regresado al ser humano, lo cual llevó a la crisis de la ganadería de este sector por la reducción del consumo. Las anécdotas y los chistes sobre cerditos, marranitos, chanchitos y puerquitos no se hicieron esperar, e inundaron periódicos e internet desde refranes reformulados para la ocasión hasta las típicas competencias en el reino animal de los cuentos tradicionales. Todo se aprovechó en una agrupación de ingenio para sobrellevar el *shock* y el estrés iniciales, desarrollando cierto comportamiento vital ante las confusas y difíciles circunstancias (Cyrulnik 2002):

Cría cuervos y te sacarán los ojos. Cría puercos y te sacarán los mocos.

¿Cómo sabes si tienes influenza? Te sacas un moco, te lo comes y, si sabe a cochinita [o si sabe a chicharrón], tiene influenza.

—Mamá ¿puedo tener un changuito?

—¡No, hijo, que te da influenza!

¿Sabes por qué murió la rana René? Murió contagiado por Peggy.



Figura 1. Caricatura sobre la epidemia de influenza en México. Fuente: R@Utopia (2009).



Figura 2. Caricatura sobre la epidemia de influenza en México. Fuente: Sites México (2023).

Hubo también un alarde de creatividad proveniente de distintas fuentes de la cultura popular que confluían en el cerdo.

—¿Y esas plumas en tu cuerpo?

—Es que tengo influenza.

—Idiota, es fiebre porcina, no aviar.

Hay uno buenísimo del club de los animales: las vacas locas, la gripe aviaria le daban la bienvenida a la gripe porcina.

Están tres animales: un león, un perro y un cerdo. El león dice: “Yo solo rujo y hago temblar a toda la selva”. El perro dice: “A mí me sale espuma y todos los perros huyen”. Y el cerdo dice: “Yo solo necesito bostezar y todo el país se pone en alerta roja”.

Están un león, un oso y un puerco discutiendo. Entonces dice el león: “Yo con un rugido hago temblar la selva”. El oso: “Yo con un zarpazo atemorizo a cualquiera”. El puerco: “Yo con un estornudo hago temblar de miedo a México”.

Hasta aquí se observa el sentido del humor como parte resiliente, como capacidad de sonreír ante la adversidad, que contempla la liberación de tensión emocional para hacer más soportable la vida (Vanistendael 2010; Vanistendael et al. 2013), beneficiar la salud mental y endulzar un poco la amargura (Jauregui y Fernández 2012). Se trata de acompañar y soportar circunstancias estresantes (Vanistendael y Lecomte 2002).

No obstante, como siempre acontece, apareció el humor hostil y satírico a modo de arma de ataque (Berger 1999; Freud 2008), en especial de los estados de la república en contra de la Ciudad de México —en ese momento, Distrito Federal (DF)—, como parte de una tradicional e histórica disputa, del resurgimiento de rencor con la acusación de contagio. Se pudieron escuchar y leer frases como las siguientes: “Los del DF son mala influenza”; “¿Por qué la influenza empezó en el DF? Porque a los cerdos les da primero”.



Figura 3. Caricatura sobre la epidemia de influenza en México. Fuente: Dragonne (2009).

Figura 4. Caricatura sobre la epidemia de influenza en México. Fuente: R@Utopia (2009).

Además, apareció el humor político, especialmente en la caricatura periodística, aunque también en los chistes. La función agresiva (Ziv 1984), clara y directamente, hizo acto de presencia, desde la burla al humor negro: “Carstens [secretario de Hacienda] es el culpable de la influenza... Qué es esto: gripe porcina”; “¿Por qué se cayó el avión de Mouriño [secretario de Gobernación]? Tenía influenza y estornudo”.

Por otra parte, y como expresión de este tipo de humor —si no tendencioso, sí irónico—, se dio una suerte de autoburla y crítica social sobre circunstancias que se viven en

el país y el mundo. Se observa cierta inversión y alternancia de interpretación (Jáuregui y Fernández 2012):

¿Sabe por qué se está infiltrando el narco tan fácilmente en la sociedad mexicana? Pues porque tiene influenza.

Primer acto: sale un camión con indocumentados a EE. UU. Segundo acto: sale un avión con indocumentados a Europa. Tercer acto: sale un barco con indocumentados a Asia. ¿Cómo se llamó la obra? Tráfico de influencias.

La presencia de influenza se anunció la noche del miércoles 23 de abril, y el viernes 25 en la mañana se produjo un sismo especialmente sentido en Ciudad de México, así que el chiste al respecto de un desastre dentro de otro no se hizo esperar. Hubo uno que se convirtió en el más popular, al ser immortalizado en varias caricaturas, reproducido por los medios de comunicación y contado de boca a oído por la ciudadanía en unos días muy movidos emocional y telúricamente. Se lo actualizó y reprodujo como se verá en 2020 y en 2021, años de la pandemia, cada cual también con su sismo, afortunadamente no de graves consecuencias: “¿Qué le dijo México a la influenza? ¡Mira como tiemblo!”

También desde las instituciones se emplea el humor, como parte de sus políticas públicas. En la Figura 6 se presenta un meme más reciente, creado *ex profeso* por la Secretaría de Salud de México, que advierte de los riesgos de la influenza y su persistencia, e invita a prevenir a través de la vacunación.



Figura 5. Caricatura sobre la epidemia de influenza y el sismo en México. Fuente: R@Utopia (2009).



Figura 6. Meme utilizado por una institución oficial. Fuente: MX Secretaría de Salud (2018).

Memos, caricaturas y humor en un sismo que rememora a otro: El terremoto de 2017 y el de 1985

El 19 de septiembre del año 2017, justo el día en que se cumplían 32 años del fatídico 19 de septiembre de 1985, y a minutos del simulacro oficial llevado a cabo un par de horas antes, la tierra tembló, con graves consecuencias en cuanto a vidas humanas y

destrucción de inmuebles. Se trató de una catástrofe dolorosa que algunas localidades del país, incluyendo Ciudad de México, tardaron en superar.

La solidaridad surgió rápida y espontánea entre las y los rescatistas, y todo tipo de ayuda tuvo lugar entre personas cercanas y lejanas. Parte de esta ola de ánimo y acompañamiento se reflejó en los memes —en ese momento en auge— y en la caricatura impresa de siempre: mensajes solidarios y afectuosos, buenos deseos, unión... Es el rol del humor en la resiliencia: beneficios físicos y psicológicos, liberación de tensión emocional, sentido de vida (Vanistendael et al. 2013). Como se activan emociones y actitudes positivas, se aligera el estrés, se anestesia el dolor, se crea cohesión de grupo y acompañamiento intersubjetivo (Jáuregui y Fernández 2012).

Para el caso de Ciudad de México, el sismo tuvo lugar una semana después de graves inundaciones en el sur y de otro temblor que también provocó temor, aunque no fue más allá en dicho caso. Sin embargo, dio lugar al humor al relacionar los acontecimientos. Aparecieron mensajes icónicos y verbales con cierto tono humorístico de baja intensidad, así como bromas e incluso crítica social por la reiteración de ciertas problemáticas urbanas habituales, con relación a las inundaciones periódicas.

Una actitud ante las amenazas: persistir y resurgir en las crisis, tras afrontar la vivencia traumática (Grané y Forés 2012).



Figura 7. Meme sobre el sismo de 2017 en México. Fuente: Excelsior (2017).



Figura 8. Meme sobre el sismo de 2021 en México. Fuente: Fuerza Informativa Azteca (2021).

Ya en concreto, desde los primeros momentos del terremoto del 19 de septiembre, y ante el caos, los derrumbes, los heridos, los muertos y los atrapados en los escombros, se solicitó en varios medios no bromear sobre el tema. De ahí que hubo imágenes informativas, de ayuda y solidaridad, con derrame de cariño y deseos de emociones positivas, en general respetuosas del dolor de la situación. Más aún, construyendo mensajes de solidaridad y afecto, de ánimo y empatía, se reflejó lo que se estaba viendo en realidad.



Figura 9. Caricatura sobre el sismo de 2017 en México. Fuente: Arte y Cultura (2017).

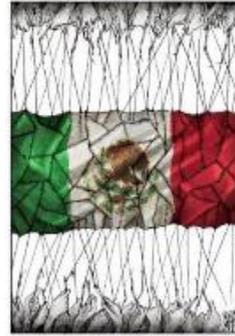


Figura 10. Caricatura sobre el sismo de 2017 en México. Fuente: Arte y Cultura (2017).

Resalta el deseo recuperar confianza, de mejorar relaciones, de actuar en apoyo de las víctimas, de acompañar la cohesión social en general (Jáuregui y Fernández 2012; Vanistendael et al. 2013).

Como se observa, se trata, más que de humor, de emplear el cartón y el meme para solidarizarse y expresar el sufrimiento, la unión, la necesidad de acompañamiento efectivo, presencial y virtual. Todo ello apunta a soportar circunstancias estresantes y dolorosas (Jáuregui y Fernández 2012; Vanistendael et al. 2013), a la reconstrucción física y sobre todo afectiva y esperanzada de la resiliencia (Grané y Forés 2012).



Figura 11. Caricatura sobre el sismo de 2017 en México. Fuente: Dopl3r (2023a).

Por otro lado, el recuerdo y la comparación fueron inevitables, ante la coincidencia de los días. La memoria del sismo de 1985 afloró. La solidaridad apareció especialmente entre la juventud y, como señala Allier (2018), año con año: 1985 estaba presente, ahora acompañado de

su hermano menor de 2017, para siempre. Tragedia y solidaridad se dan la mano, como se hermanan los terremotos, y así queda en dibujo plasmado. El humor dejó paso al luto, a un mensaje de amor y de vínculo espaciotemporal, de fortaleza y virtud, que de alguna manera elevaba el estado de ánimo (Seligman 2011). Si en 1985 se había podido, se podía también en 2017.

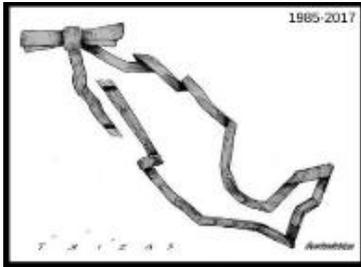


Figura 12. Caricatura sobre el sismo de 2017 en México. Fuente: Caricaturas para Usar (2018). Figura 13. Caricatura sobre el sismo de 2017 en México. Fuente: Caricaturas para Usar (2017).

Asimismo, como se vio en el caso de la influenza, aquí tampoco faltó la crítica política. Sin embargo, es posible afirmar que la caricatura fue menos dura que la de tres décadas atrás, y hay incluso quien dice que ha disminuido el humor negro en el país. La crítica en 2017 se focalizó en la impunidad y la corrupción en sector inmobiliario, su responsabilidad pasada y sus ganancias futuras (Helguera, en Bautista 2017). Más recientemente, se hacen cartones más cívicos y concientizadores sobre las medidas preventivas ante el sismo, reconociendo y subrayando el papel actual de las redes sociales, aunque no su función crítica en comparación a la caricatura política (El Fisgón, en Bautista 2017).

— 155 —

Se dibujó un pueblo unido por la reconstrucción y una clase política que iba en dirección contraria, o el hecho de que no todo mundo respondía a la solidaridad del momento, además de las pérdidas por la corrupción inmobiliaria y las ganancias del ramo que se avecinaban. El humor amargo de la caricatura política no faltó a la cita.



Figura 14. Caricatura sobre el sismo de 2017 en México. Fuente: Cárdenas (2017). Figura 15. Caricatura sobre el sismo de 2017 en México. Fuente: Cárdenas (2017).

En fin, caricaturas y memes dibujaban el claroscuro del sismo, mayoritariamente solidario, pero también con sus puntos incisivos de crítica sociopolítica. Por supuesto, la memoria de esos sismos es todavía protagonista de algún meme, recordatorio y advertencia a la vez de la situación vivida y revivida, recordada y conmemorada.

En especial, esto acontece alrededor de las fechas de dichos sismos, el 19 de septiembre de cada año, cuando se realiza un simulacro como cita anual —si no es interrumpido por una pandemia—. Una suerte de recuerdo histórico, de actualización presente y de advertencia futura, así como práctica cívica colectiva.



Figura 16. Caricatura sobre los sismos en México. Fuente: La Razón (2020).

Figura 17. Caricatura sobre los sismos en México. Fuente: La Razón (2020).

La población y los medios siguen recordando el sismo y continúan con sus expresiones humorísticas o mensajes solidarios. Se trató de situaciones cuya vivencia reiterada e intensa no se olvida, y ahí está el humor en la memoria popular poniendo ingenio al asunto.



Figura 18. Caricatura sobre los sismos en México. Fuente: Gutiérrez (2021).

Figura 19. Caricatura sobre los sismos en México. Fuente: Comunicate (2021).

Y de un terremoto importante en 2017 —que revivió al de 1985—, a una pandemia más que importante en el mundo, con movimientos tectónicos incluidos en junio de 2020 y septiembre de 2021. Así que hay humor sobre epidemias —con su terremoto—, humor sobre terremotos que reviven otros, y humor sobre pandemias —también con un par de sismos—.

Dos años de pandemia de memes virales (2020-2021)

En este apartado sobre la pandemia por coronavirus, y ante la multitud de memes sobre el tema, no hay que olvidar que se trata de más de dos años, un tiempo considerable. Es posible, entonces, observar memes específicos sobre distintos rubros y de todo tipo. Finalmente, se optó por seleccionar algunos que reflejaran resiliencia humorística, y entre los temas destacados se eligió el de los hábitos —viejos, renovados y nuevos— relacionados con rutinas de conducta personal y comportamientos sociales en la vida cotidiana. Un hábito es un modo de proceder adquirido por repetición de actos iguales, y la rutina, una costumbre o hábito adquirido de hacer las cosas por práctica y de forma automática. Se verá la burla en la exageración de los hábitos, el consuelo ante su molestia e incomodidad, las bromas sobre su eficacia, en general con tono medianamente amable y, si no siempre empático, al menos simpático.

Si en la epidemia todo vino del cerdo, aquí cuentan que empezó con un murciélago en una sopa, así que hasta en la sopa hubo memes de murciélagos. El animalito, además de ser odiado, perseguido y matado, se recreó en el humor de manera diversa, desde reflejo y causa de maldad hasta objeto de simpatía.

— 157 —



Figura 20. Meme sobre la pandemia de COVID-19. Fuente: Cuánta Razón (2020).
 Figura 21. Sopa de murciélago. Fuente: TN (2020).

Para iniciar, ante una alerta sanitaria, se espera el desarrollo de emociones como el miedo y conductas encaminadas al cuidado. Sin embargo, el humano sorprende siempre,

como con el fenómeno de la compra compulsiva de papel higiénico para la ocasión, que inmediatamente los memes captaron y reflejaron. Así que se renovó, o mejor dicho se amplificó —por intensificación o exageración—, un viejo hábito.



Figura 22. Meme sobre la pandemia de COVID-19. Fuente: La Jornada (2020).



Figura 23. Meme sobre la pandemia de COVID-19. Fuente: La Jornada (2020).

Otro curioso aunque conocido y habitual comportamiento es el consumo de cerveza, tema que también causó revuelo en México ante su desabastecimiento en los comercios. Incluso hubo ley seca los fines de semana, con objeto de evitar contagios en fiestas. En el caso de las populares chelas, se trató de un hábito viejo que se truncó o desapareció temporalmente; más que perderse, se postergó, precisamente debido a la falta de oferta por el cierre de empresas, o a la sobredemanda.



Figura 24. Meme sobre la pandemia de COVID-19. Fuente: Depósito Carrillo (2020b).



Figura 25. Meme sobre la pandemia de COVID-19. Fuente: Depósito Carrillo (2020a).

Dos viejos hábitos, uno de higiene y otro de disfrute, se consumieron en elevadas cantidades. El segundo se agotó al clausurarse las plantas exportadoras, y el primero mostró anaqueles vacíos en comercios ante la sobredemanda. Si uno significó sentirse

protegido, la desaparición del otro causó desprotección y frustración. Dos ejemplos de humor benigno: sí, mensaje de burla, pero disuelto en risa. Es parte del humor que hace sonreír ante contextos difíciles, a los que se superponen situaciones dignas de ingenio y creatividad cómica. Y si bien no se trata de resiliencia directa ante una catástrofe, sí ilustra la comprensión y el acompañamiento, las costumbres exageradas o pérdidas a consecuencia de la pandemia.

Siguiendo con viejos hábitos que en su momento provocaban actitudes y comportamientos nuevos, se encuentran la expresión de síntomas de resfriado y el saludo. Sobre los síntomas de resfriado común, gripe o alergia se desarrolló una nueva reacción emocional y conducta social. La tos, el estornudo y sonarse la nariz parecían crímenes de Estado: la gente se asustaba, se alejaba, miraba con sospecha de forma reactiva, como si de una alarma sísmica se tratara. Los resfriados y las gripes de antaño, que requerían descanso y caldo de pollo o limón con miel, ahora pasaban a ser una amenaza pública digna de exclusión y encierro, o incluso una sentencia de muerte.

El humor en este caso presenta una tipología de superioridad y un mensaje de discriminación, nada que ver con el resiliente y solidario visto con anterioridad. Como se dijo, ante la adversidad a veces se produce humor solidario, y otras no tanto. No obstante el tiempo de humor que sea, es una actitud ante la vida y un estado de ánimo. Reírse de las desgracias no las resuelve pero las aligera; eso es también resiliencia.

— 159 —



Figura 26. Meme sobre la pandemia de COVID-19. Fuente: La Jornada (2020).

POR SUPUESTO QUE ESTABAS
TOSIENDO YO TE VI



Figura 27. Meme sobre la pandemia de COVID-19. Fuente: La Jornada (2020).

La vieja costumbre de saludarse con la mano, un beso o un abrazo se empezó a evitar como algo sumamente contaminante, contagioso y peligroso, en especial si se procedía de un lugar geográfico donde había circulación del virus. Así, algunos países asiáticos o europeos muy contaminados, según las noticias, eran amenazas riesgosas, como lo había sido México con la epidemia de influenza en su momento.



Figura 28. Meme sobre la pandemia de COVID-19. Fuente: La Jornada (2020).

Y vuestra abuela no me dejó darle mi primer beso hasta que le llevé tres PCR negativos.....



Figura 29. Meme sobre la pandemia de COVID-19. Fuente: Marca (2020).

Eso sí, viejos hábitos de higiene se reforzaron, como lavarse las manos con agua y jabón. Otros aparecieron renovados, pues su uso anterior era menor, como el gel antibacterial. En ambos temas se ríe y bromea hasta su exageración en la vida y en el meme, según las expresiones recabadas. Se trata de un humor inocente y sano que refleja la compulsión sobre el tema, o tal vez no tan inocente, pues presenta cierta crítica preocupada no por la pandemia o la medida, sino por su intensidad y duración. Así, entre bromas, aparece la capacidad de adaptación y creatividad, antídoto de estrés y portadora de nuevos enfoques de interpretación (Jáuregui y Fernández 2012).

Así tengo las manos de tanto lavarmelas.



Figura 30. Meme sobre la pandemia de COVID-19. Fuente: Dop13r (2023b).

De tanto lavarme las manos en esta cuarentena me apareció un examen que hice en 1995



Figura 31. Meme sobre la pandemia de COVID-19. Fuente: Humor en la Nube (2023).

La rutina del gel antibacterial, que se estrenó en 2009 con la epidemia de influenza, se revalorizó y multiplicó, ya que todo mundo parecía ponérselo varias veces al día cuando tocaba ciertas superficies, y era obligatorio a la entrada de servicios y comercios. Aunque en sentido simbólico similar a lavarse las manos, al utilizar una sustancia diferente al jabón tradicional, no siempre se garantizaba la autenticidad de su composición ni la eficacia de

su ejecución. También hubo dejes de crítica sobre su utilización y consecuencias, no siempre satisfactorias para la salud. Fue un humor favorable a pensamientos diferentes, a calmar obsesiones y compulsiones, a encontrar lo cómico en el absurdo, a sonreír la adversidad y a sobrellevar situaciones complejas (Jáuregui y Fernández 2012; Vanistendael et al. 2013).



Figura 32. Meme sobre la pandemia de COVID-19. Fuente: Dop13r (2023c).

Figura 33. Meme sobre la pandemia de COVID-19. Fuente: Dop13r (2023d).

Si hubo un hábito estrella, fue el uso del cubrebocas, que antaño se empleaba en ocasiones cuando se estaba enfermo y que también se estrenó masivamente en 2009. Ahora se convirtió en habitual, cuasiobligatorio, una prenda más de la vestimenta. Era anunciado como algo que se hacía por uno mismo y por los demás, un acto de cuidado, respeto y amor, según la publicidad oficial. En este punto sí hubo algo de controversia memética, pues la lógica señala la imposibilidad de detener un virus con un cubrebocas, o la autocontaminación que provoca a quien lo usa. Pero más allá de la real polémica, fue una medida seguida y aplaudida por la mayoría de la sociedad. Eso sí, resultó una fuente original para el humor resiliente como adaptación al cambio y a la nueva situación, y, si no hubo aceptación total, sí generó una comprensión más amplia (Manciaux et al. 2010).

— 161 —



Figura 34. Meme sobre la pandemia de COVID-19. Fuente: Todos contra la Élite (2020).

Figura 35. Meme sobre la pandemia de COVID-19. Fuente: Sánchez (2021).

En fin, el uso del tapabocas fue emblemático. Si en la epidemia de influenza de 2009 una de las imágenes más icónicas fue el billete de 20 pesos con el presidente Juárez con tapabocas, ahora pareció multiplicarse y atravesó océanos con la globalidad pandémica de 2020, cubriendo imágenes icónicas como la Gioconda, entre otras.



Figura 36. Meme sobre la pandemia de COVID-19. Fuente: CopyGrafica Mty (2020).



Figura 37. Meme sobre la pandemia de COVID-19. Fuente: Mancebo (2020).

La angustia por el confinamiento también fue algo muy expresado, así como el hecho de no poder guardarse y tener que salir a trabajar, o incluso las noticias de gente que aprovechó la suspensión de actividades para vacacionar, pues al parecer de todo hubo. Todas las situaciones inspiraron la creatividad de los memes, que pusieron un punto de humor —aunque a veces discutible—, mucha emoción y bastante moralidad.



Figura 38. Meme sobre la pandemia de COVID-19. Fuente: La Jornada (2020).



Figura 39. Meme sobre la pandemia de COVID-19. Fuente: La Jornada (2020).

La campaña de las autoridades se denominó “Quédate en casa”, ya que se consideraba un peligro salir por la posibilidad de contagiarse y llevar el virus de vuelta al hogar. Se trató de un nuevo hábito no siempre fácil de seguir, por cómo se vio, por quienes debían salir a trabajar y por quienes deseaban disfrutar. Mensajes morales recordaban las medidas oficiales, y otros hablaban de su dureza, por sus consecuencias sociales, económicas y de salud mental. En el humor están presentes la intención, la ideología y la mirada subjetiva. No es en sí mismo negativo ni positivo: es reflejo de quien lo produce y de quien participa. Lo bueno es que a veces sortea barreras de prejuicios; lo malo, que es una forma más de domesticación social, o de información sesgada.



Figura 40. Meme sobre la pandemia de COVID-19. Fuente: Saravia (2021).

Las referencias políticas no podían faltar, siempre presentes en la palestra social. Varias combinaciones de imágenes y textos que circularon fueron burlas de discursos y de acciones (o la falta de acción) del gobierno. Entre la crítica y la diversión, la incongruencia y el alivio que proporciona el humor, surgieron memes en torno al presidente Andrés López Obrador, que pueden interpretarse de diferentes maneras y son muestras de la pluri-semántica del humor con ingenio.



Figuras 41, 42 y 43. Memes sobre la pandemia de COVID-19. Fuente: Conexión Migrante (2021).

— 164 —

Hay memes políticos con doble lectura, y cuyo origen e intención van más allá de una interpretación superficial: hay que ir a las latencias y al análisis denso, subconsciente y ambiguo. En todo caso, parece que el hecho de que se hable —ya sea bien o mal—, de aparecer en los medios y las redes, de protagonizar memes en sí es parte de una campaña, no siempre relacionada con el mensaje aparente, directo y visible. Por otra parte están el humor hacia uno mismo o en torno al propio país, y el humor hacia el adversario político, dirigido con disonancia cognitiva y doble vínculo.



Figura 44. Meme sobre la pandemia de COVID-19. Fuente: La Jornada (2020).

Figura 45. Meme sobre la pandemia de COVID-19. Fuente: La Jornada (2020).

Por otra parte y volviendo a unir desgracias, enfermedades y sismos, en los dos años de pandemia también hubo dos terremotos —el 23 de junio de 2020 y el 7 de septiembre de 2021— más o menos importantes, no tanto por desgracias humanas, pero sí por haberse sentido un movimiento considerable. Tampoco aquí faltó el humor, como ya se vio en 2009. Además, como siempre que se acerca el aniversario del 19 de septiembre, aparecieron memes al respecto. Aquí se presenta uno del 18 de septiembre del año 2021, de carácter preventivo:

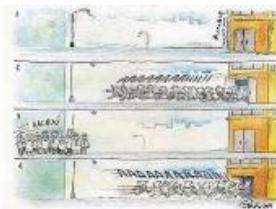
Seguimos en Pandemia,
No vayas a temblar!



Figura 46. Meme sobre los sismos en México. Fuente: Gutiérrez (2021).

— 165 —

Salir o no salir —y hacerlo en circunstancias correctas— era todo un dilema. Protegerse al mismo tiempo del sismo y de la pandemia mereció muchos memes, ocurrentes y reflexivos; el gobierno aleccionó incluso sobre qué hacer, en caso de terremoto, ante la contingencia sanitaria. Parecería gracioso si no fuera cierto, como si alguien pudiera elegir quedarse en un edificio que se puede caer para salvarse de la amenaza de un virus que anda por ahí. El humor de los memes muestra la duda y la consternación del momento, como forma de tomar distancia, dar nuevas respuestas, expresar emociones y amortiguar temores (Berk 1998; Frankl 2003).



Figuras 47, 48 y 49. Memes sobre la pandemia de COVID-19 y los sismos en México. Fuente: El Sol de México (2020).

Finalmente, entre bromas, risas y mensajes morales, se describen finales desde apocalípticos colectivos hasta individuales: un poco de autocritica de memes, transmisión de ideas y, ante la adversidad, siempre la resiliencia (Vanistendael et al. 2013) para los problemas reales e imaginarios, sentidos todos.



Figura 50. Meme sobre la pandemia de COVID-19. Fuente: La Jornada (2020).



Figura 51. Meme sobre la pandemia de COVID-19. Fuente: El Desmarque (2022).

Anuncios del apocalipsis como estos son reiterados, ejemplo de que en los peores momentos el humor es una práctica de supervivencia (Frankl 2003): bromear sobre el peligro y expresar las emociones sirve para sobrellevar el miedo (Beck 2002).

Conclusiones

Aquí se ha expuesto una breve y descriptiva revisión de algunas expresiones humorísticas en torno a crisis y catástrofes, especialmente en México: desde chistes y caricaturas sobre la influenza en 2009, pasando por memes y caricaturas de un terremoto, hasta memes sobre la pandemia de 2020 y 2021. A pesar de ser aparentemente contradictorio, en la realidad existe como estrategia, si no de supervivencia directamente, sí para sobrevivir a la percepción de la situación y amortiguar pensamientos obsesivos y emociones desequilibradas. En especial es interesante e importante cuando se trata de comunicar y compartir (OPS 2020).

El humor produce una suerte de alivio de tensión toda vez que reenergiza. A veces lo hace de un modo ingenuo y benigno; otras, más irónico o incluso satírico (Berger 1999), pero acompaña y consuela, o por lo menos aligera. En todo caso, siempre vincula y une, cuestión central en momentos de trauma, miedo y/o aislamiento, cuando se precisa amortiguar la magnitud de la alarma y respirar para tranquilizarse. Incluso en ocasiones potencia el pensamiento y la reflexión sobre qué tan grave es la situación, y si la mente no estará exagerando, y la emoción se estará desbordando, por algo que alguien dice que es muy grave y peligroso. Es exactamente lo que hace el humor: exagerar, mostrar incongruencias, sin negar que también magnifica e inculca. Como muchas cosas, es según la intención que tenga y el uso que se le dé.

Todo esto entronca con el desarrollo del humor para la resiliencia como recurso valioso, más allá de su origen y empleo consciente o inconsciente por parte de quienes lo utilizan, crean y difunden. Ante problemas, crisis, desastres y catástrofes, es algo gratificante (Vanistendael 2010) que acompaña y libera (Jáuregui y Fernández, 2012), que espanta la adversidad y trae tranquilidad, sabiduría y fortaleza; alivia en parte, y en parte también contribuye a la esperanza (Cyrulnik 2002; Seligman 2014).

Si los traumas y dramas personales y colectivos son una oportunidad para la reconstrucción de los humanos y sus sociedades más allá de la tragedia (Grané y Fornés 2012), el humor es una manera de acompañar, consolar, resignificar, alentar. La resiliencia es una forma de aprender y progresar en medio de un problema, desde la persistencia (Bueno 2021), la recuperación y el desarrollo individual y social (Vera, Carbelo y Vecina 2006). Incluso hay quien dice que con él se aprende a superar traumas, a regresar a la vida con sentido (O'Hanlon 2005), con consciencia (Martínez 2013) y, podría añadirse, con ánimos y alegría.

Aquí se han visto chistes de animales simpáticos, amargas críticas políticas, persistencia del buen humor y la solidaridad desplegada ante los sismos, hábitos exagerados y obsesivo-compulsivos en los memes de la pandemia, cuestionamiento de algunas medidas...; en fin, una crónica que crea y recrea el ámbito social y el clima emocional del momento.

Así que la broma sana y el chiste benigno, el meme empático y solidario, aun la caricatura irónica, son formas de acompañar, muestras de un pensamiento diferente, lateral o divergente de la situación, que señala lo bueno del humano, y a veces también lo no tan lindo. En ocasiones, son mensajes para seguir reglas y normas, por tu bien, por el bien del otro o por el bien del sistema. En todo caso, el humor está ahí en todo momento y lugar, redirecciona al presente y airea el pensamiento y la emoción, propicia la sabiduría y la libertad, en ocasiones también reproduce y fija el discurso oficial dominante, pero acompaña y se solidariza casi siempre.

— 167 —

Referencias

- Alarcón, Violeta. 2017. "Humorismo como creación y fortalecimiento de los vínculos en la sociedad red: El caso de los memes sobre filósofos". *Revista de Comunicación* 16 (1): 122-46. <https://bit.ly/3Amr8Rq>.
- Allier, Eugenia. 2018. "Memorias imbricadas: Terremotos en México, 1985 y 2017". *Revista Mexicana de Sociología* 80: 9-40. <https://bit.ly/40u1fcV>.
- Arte y Cultura. 2017. "Los moneros dibujan las emociones de un país". *Arte y Cultura*. 23 de septiembre. <https://bit.ly/3N88K6C>.
- Bauman, Zygmunt. 2007. *Miedo líquido: La sociedad contemporánea y sus temores*. Barcelona: Paidós.
- Bautista, Eduardo. 2017. "La caricatura en México a 32 años del sismo de 1985". *El Financiero*. 5 de octubre. <https://bit.ly/3oHw4h1>.

- Beck, Ulrich. 2002. *La sociedad del riesgo: Hacia una nueva modernidad*. Barcelona: Paidós.
- Berger, Peter. 1999. *La risa redentora: La dimensión cómica de la experiencia humana*. Barcelona: Kairós.
- , y Thomas Luckmann. 1986. *La construcción social de la realidad*. Madrid: Amorrortu / Murguía.
- Bergson, Henry. 2008. *La risa: Ensayo sobre la significación de lo cómico*. Madrid: Alianza Editorial.
- Berk, Jay. 1998. “Trauma y resiliencia durante la guerra: Una mirada a los niños y a los trabajadores de ayuda humanitaria en Bosnia”. *Psicoanálisis* 24 (1/2): 45-65. <https://bit.ly/3oA6lXY>.
- Bueno, David. 2021. *El arte de persistir*. Barcelona: RBA.
- Cárdenas, José. 2017. “La tragedia desde la óptica de los moneros”. *José Cárdenas*. 21 de septiembre. <https://bit.ly/41zaF8k>.
- Caricaturas para Usar. 2017. “Solidaridad histórica”. *Caricaturas para Usar*. 19 de septiembre. <https://bit.ly/3V868HF>.
- . 2018. “1985-2017”. *Caricaturas para Usar*. 19 de septiembre. <https://bit.ly/43YSESM>.
- Comunicate. 2021. “¡Y retiemble en sus centros la tierra...! Los mejores memes del temblor”. *Comunicate*. 8 de septiembre. <https://bit.ly/3oEouUE>.
- Conexión Migrante. 2021. “¡Extra, extra! Los mejores memes de que AMLO tiene COVID-19”. *Conexión Migrante*. 25 de enero. <https://bit.ly/3H8TceL>.
- CopyGrafica Mty. 2020. “Tanto tiempo usando cubrebocas...” [publicación de Facebook]. 27 de mayo. <https://bit.ly/41MBcie>.
- Cortázar, Francisco. 2014. “Imágenes rumorales, memes y selfies: Elementos comunes y significados”. *Iztapalapa. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades* 35 (77): 191-214. <https://doi.org/10.28928/ri/772014/aot3/cortazarrodriguezjf>.
- Cuánta Razón. 2020. “Un plato al que se le coge cariño”. *Cuánta Razón*. 30 de enero. <https://bit.ly/3H7H2CU>.
- Curcó, Carmen. 2004. “Ironía, persuasión y pragmática: El caso de la caricatura política mexicana contemporánea”. *Acta Poética* 25 (2): 333-68. <https://bit.ly/3H8upYv>.
- Cyrulnik, Boris. 2002. *Los patitos feos: La resiliencia. Una infancia infeliz no determina la vida*. Barcelona: Gedisa.
- . 2007. *La maravilla del dolor: El sentido de la resiliencia*. Ciudad de México: Granica.
- . 2010. “Neurología y resiliencia”. En *La resiliencia: Resistir y rehacerse*, compilado por Michel Manciaux, 175-84. Barcelona: Gedisa.
- Depósito Carrillo. 2020a. [Publicación de Facebook]. 4 de mayo. <https://bit.ly/40CC6gi>.
- . 2020b. [Publicación de Facebook]. 10 de mayo. <https://bit.ly/3H9vUWl>.

- Dopl3r. 2023a. “19 de septiembre de 1985, México sufría uno de sus trágicos terremotos de su historia”. *Dopl3r*. Accedido 23 de abril. <https://bit.ly/3L49XJp>.
- . 2023b. “Así tengo las manos de tanto lavármelas”. *Dopl3r*. Accedido 23 de abril. <https://bit.ly/3n1aAeQ>.
- . 2023c. “Bienvenido a Walmart”. *Dopl3r*. Accedido 23 de abril. <https://bit.ly/3H7tpUm>.
- . 2023d. “Yo probando el antibacterial casero”. *Dopl3r*. Accedido 23 de abril. <https://bit.ly/3LpykT8>.
- Dragonne, Carlos. 2009. “Curiosidades: La influenza tomada con humor”. *Carlos Dragonne*. 1 de mayo. <https://bit.ly/4400pYD>.
- El Desmarque. 2022. “Los mejores memes por el coronavirus y la viruela del mono: El COVID como excusa”. *El Desmarque*. 20 de julio. <https://bit.ly/41PGQQL>.
- El Sol de México. 2020. “¡Perdón Diosito! Tiembla de risa con los mejores memes del sismo”. *El Sol de México*. 23 de junio. <https://bit.ly/3V4bbck>.
- Elster, John. 2002. *La explicación del comportamiento social*. Barcelona: Gedisa.
- Excelsior. 2017. “Tras lluvias en el sur, ¡los memes inundan las redes sociales!”. *Excelsior*. 4 de mayo. <https://bit.ly/41p62hb>.
- Frankl, Viktor. 2003. *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Freud, Sigmund. 2008. *El chiste y su relación con lo inconsciente*. Madrid: Alianza Editorial.
- Fuerza Informativa Azteca. 2021. “Con memes, mexicanos se curan el espanto del sismo del 7 de septiembre”. *Fuerza Informativa Azteca*. 8 de septiembre. <https://bit.ly/3L1sLJ9>.
- Furedi, Frank. 2018. *How Fears Works: Culture of Fear in the Twenty-First Century*. Londres: Bloomsbury Continuum.
- García, Dassaev. 2014. “Las imágenes macro y los memes de internet: Posibilidades de estudio desde las teorías de la comunicación”. *Paakat. Revista de Tecnología y Sociedad* 4 (6). <https://bit.ly/3V0Udv7>
- Grané, Jordi, y Anna Forés. 2012. “Introducción: Vocabularios de esperanza. La generación de posibilidades”. En *La resiliencia en entornos socioeducativos*, editado por Anna Forés y Jordi Grané, 7-19. Madrid: Narcea.
- Gutiérrez, Daniel. 2021. “19 de septiembre: Internet se llena de memes por el temor a un nuevo sismo”. *Telehit*. 19 de septiembre. <https://bit.ly/3otQ6vo>.
- Humor en la Nube. 2023. “Meme cuarentena examen”. *Pinterest*. Accedido 23 de abril. <https://bit.ly/41MzNbs>.
- Jáuregui, Eduardo, y Jesús Fernández. 2012. “El humor y la resiliencia”. En *La resiliencia en entornos socioeducativos*, editado por Anna Forés y Jordi Grané, 57-81. Madrid: Narcea.
- La Jornada. 2020. “Memes del coronavirus”. *La Jornada*. 20 de marzo. <https://bit.ly/3L0v7YP>.

- La Razón. 2020. “A 3 años del 19S, usuarios recuerdan el sismo con memes”. *La Razón*. 19 de septiembre. <https://bit.ly/3mYYjHG>.
- Levin, Alicia. 2006. “El chiste y la angustia. Mafalda: ¿Cómo era que erran los derechos humanos?”. Tesis de maestría, Universidad Nacional de La Matanza, Argentina. <https://bit.ly/43UFPsp>.
- Mancebo, Sara. 2020. “Bulos sobre el coronavirus, cuáles son y cómo detectarlos”. *EFE Salud*. 28 de febrero. <https://bit.ly/3V3kx8c>.
- Manciaux, Michel, Jacques Lecomte, Stefan Vanistendael y Dolf Schweizer. 2010. “Conclusiones y perspectivas”. En *La resiliencia: Resistir y rehacerse*, compilado por Michel Manciaux, 303-18. Barcelona: Gedisa.
- Marca. 2020. “Feliz Año Nuevo 2021: Las mejores frases, memes, imágenes y mensajes para felicitar el nuevo año por WhatsApp”. *Marca*. 31 de diciembre. <https://bit.ly/40wOT3J>.
- Martínez, Enrique. 2013. *Crisis, crecimiento y despertar*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- MX Secretaría de Salud. 2018. “No olvides vacunarte en esta temporada invernal” [tuit]. *Twitter*. 8 de diciembre. <https://bit.ly/3L37dvE>.
- O’Hanton, Bill. 2005. *Crecer a partir de la crisis*. Barcelona: Paidós.
- OPS. 2020. *Resiliencia en tiempos de pandemia: Claves para fortalecer los recursos psicológicos en el aislamiento y distanciamiento social*. Bogotá: OPS. <https://bit.ly/3Lpn4pO>
- 170 — Pedrazzini, Ana, y Nora Scheuer. 2012. “Figuras retóricas verbales y visuales en la conformación de un estilo de autor: Las caricaturas políticas del seminario satírico francés Le Canard Enchaîné”. *Cultura, Lenguaje y Representación* 10: 111-28. <https://bit.ly/3L57VJ2>.
- Radetich, Natalia. 2006. *La risa y el quebranto*. Ciudad de México: Fondo Nacional para la Cultura y las Artes.
- R@Utopia. 2009. “El humor en los tiempos de influenza”. *R@Utopia*. 15 de mayo. <https://bit.ly/40FXqSk>.
- Sánchez, Graciela. 2012. “La caricatura política: Sus funcionamientos retóricos”. *Razón y Palabra* 78. <https://bit.ly/40OGbON>.
- Sánchez, Karen. 2021. [Publicación de Facebook]. 4 de septiembre. <https://bit.ly/41ONgJ4>.
- Saravia, Luchito. 2021. “Hagamos tendencia amigos” [publicación de Facebook]. 19 de febrero. <https://bit.ly/3oBrC3s>.
- Seligman, Martin. 1981. *Indefensión*. Ciudad de México: Debate.
- . 2011. *La auténtica felicidad*. Barcelona: Zeta.
- . 2014. *Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Ciudad de México: Océano.
- Sites México. 2023. “Bromas y chistes de la gripe porcina influenza”. *Sites México*. Accedido 23 de abril. <https://bit.ly/3UYqS4G>.

- Siurana, Juan Carlos. 2015. “Ética del humor en la política y la educación”. En *El mejoramiento humano: Avances, investigaciones y reflexiones éticas y políticas*, editado por César Ortega, Andrés Richart, Víctor Páramo y Christian Ruiz, 118-27. Granada, ES: Comares.
- TN. 2020. “Los memes por la mujer que tomó sopa de murciélagos en plena alerta por coronavirus”. *TN*. 24 de enero. <https://bit.ly/3KZpJ8s>.
- Todos contra la Élite. 2020. [Publicación de Facebook]. 6 de agosto. <https://bit.ly/3V1QRrJ>.
- Vanistendael, Stefan. 2010. “La resiliencia en lo cotidiano”. En *La resiliencia: Resistir y rehacerse*, compilado por Michel Manciaux, 227-38. Barcelona: Gedisa.
- , Philippe Gaberan, Bruno Humbeeck, Jacques Lecomte, Pierre Manil y Michelle Rouyer. 2013. *Resiliencia y humor*. Barcelona: Gedisa.
- , y Jacques Lecomte. 2002. *La felicidad es posible*. Barcelona: Gedisa.
- Vélez, José. 2015. “Influyendo en el ciberespacio con humor: Imemes y otros fenómenos”. *Versión. Estudios de Comunicación y Política* 35: 130-46. <https://bit.ly/3H4DBNd>.
- Vera, Beatriz, Begoña Carbelo y María Luisa Vecina. 2006. “La experiencia traumática desde la psicología positiva: Resiliencia y crecimiento postraumático”. *Papeles del Psicólogo* 27 (1): 40-9. <https://bit.ly/45iBWOE>.
- Vergel, Lucía. 2008. “Imágenes de la caricatura política en época electoral: Campaña presidencial 2001”. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú. <https://bit.ly/41NiXsU>.
- Watzlawick, Paul. 2003. *¿Qué es la realidad?* Barcelona: Herder.
- Ziv, Avner. 1984. *Personality and Sense of Humor*. Nueva York: Springer.