

## **¿CÓMO ESTÁ EL SENTIDO DEL HUMOR DEL PROFESORADO? OBSTÁCULOS QUE ENCUENTRAN PARA MEJORARLO**

**Ana M<sup>a</sup> Cuetos Azcona  
Begoña García Larrauri**

Universidad de Valladolid.  
Facultad de Educación y Trabajo Social.  
Departamento de Psicología

### **RESUMEN**

En la presente comunicación realizamos un estudio descriptivo del sentido del humor de una muestra del profesorado de Educación Infantil y Primaria de la provincia de Valladolid.

Nos referiremos a los motivos que este profesorado aduce para evaluar su SH, así como a las barreras u obstáculos que encuentra en su quehacer diario para utilizarlo.

Finalmente, resaltaremos la importancia que tiene tomar conciencia nuestra propia actitud ante la vida, así como la necesidad de proponernos de manera consciente e inteligente llevar a cabo los cambios que consideremos necesarios para mejorarla, siendo el sentido del humor la herramienta que desde este trabajo proponemos para ello.

**PALABRAS CLAVE:** SENTIDO DEL HUMOR, EVALUACIÓN, OBSTÁCULOS.

### **INTRODUCCIÓN**

A lo largo del último año, son varios los cursos que hemos impartido para la mejora del SH en el profesorado. En su mayoría, éstos han sido organizados por los Centros de Formación e Innovación Educativa (CFIE), pretendiendo dotar al profesorado de estrategias que les permitan mejorar una actitud más entusiasta y optimista.

Así pues, nos resultaba de gran ayuda conocer cual era el punto de partida en lo que al sentido del humor de cada uno de los docentes se refiere, con el fin de incidir en mayor medida en aquellas dimensiones que consideráramos más necesarias. En la mayoría de los casos, nos hemos encontrado con que la demanda iba encaminada al desarrollo de la dimensión que se refiere al afrontamiento optimista de problemas. Esto es debido, según el testimonio del mismo profesorado, a la gran cantidad de enfrentamientos que se dan entre los diferentes colectivos que integran la comunidad educativa (profesorado, alumnado y padres y madres). Por lo general, aluden a la falta de respeto del alumnado, la poca de motivación para aprender y los enfrentamientos entre el propio alumnado, habiéndose visto incrementada la violencia en los centros educativos de un tiempo a esta parte.

Teniendo en cuenta esta información, hemos desarrollado diferentes talleres en los que el objetivo primordial es ayudar al profesorado a adoptar una actitud más optimista ante las diversas situaciones, relativizando su importancia y promoviendo en definitiva que las respuestas sean más adaptativas, cambiar la propia actitud personal ante la vida, bien como docentes que son, bien como personas que interactúan en otros contextos, y hacerlos ver, que es precisamente su ACTITUD una de las mejores estrategias con que cuentan para poder empezar a paliar estas situaciones problemáticas.

Los objetivos de este trabajo son los siguientes:

- 1.- Identificar el sentido del humor que el profesorado de la muestra tiene globalmente y en cada una de las 4 dimensiones de nuestro modelo de sentido del humor.
- 2.- Conocer los motivos que cada participante ha tenido en cuenta para valorar su sentido del humor.
- 3.- Descubrir los obstáculos que el profesorado encuentra para tener un buen sentido del humor.

## MÉTODO

### Participantes:

El estudio que hemos realizado ha contado con la participación de 61 docentes de Educación Infantil y Primaria de la Provincia de Valladolid, quienes han acudido de manera voluntaria a cursos de formación continua que se organizan desde sus respectivos Centros de Formación e Innovación Educativa (CFIEs).

La edad media de los participantes es de 38,6 años, siendo muy superior el número de mujeres que ha acudido a estos cursos (54 mujeres frente a 7 varones). Los 61 participantes pertenecen a centros educativos de procedencia muy variada.

### **Instrumentos de evaluación utilizados:**

Para la evaluación del Sentido del Humor, se han utilizado dos cuestionarios.

- 1.- *“El sentido del humor y tú: ¿Cómo andamos de sentido del humor?”* (García Larrauri, 2006): es un cuestionario inicial e introductorio que se utiliza al comienzo de la primera sesión en todos los cursos y talleres que impartimos, facilitándose a cada uno de los participantes al comenzar la primera sesión. En él se realizan 5 preguntas al sujeto de cara a establecer una primera reflexión sobre el sentido del humor global que cada uno cree tener de sí mismo puntuándolo en una escala de 0 a 10 y los motivos que sustentan esa puntuación, así como las barreras u obstáculos que encuentran para hacer un mayor uso de él.
- 2.- *Cuestionario de Autoevaluación del Sentido del Humor, CASH-32*, (García-Larrauri, Monjas, Román, Cuetos, Polo y Muñoz, 2005): instrumento que a través de 32 ítems, organizados en bloques de 8, evalúa las 4 dimensiones del Sentido del Humor definidas en nuestro modelo:
  - a.- creación de humor,
  - b.- apreciación de humor y disfrute de la vida, del presente,
  - c.- afrontamiento optimista de problemas y contratiempos
  - d.- relacionarse positivamente

Este instrumento ha sido diseñado ad hoc para ser utilizado junto a un programa de mejora del sentido del humor que venimos realizando desde hace 5 años en la Universidad Permanente “Millán Santos” de la Universidad de Valladolid, y que tiene una duración de 20 horas. A lo largo de este tiempo se trabajan cada una de las 4 dimensiones anteriormente mencionadas y nos permite conocer si se ha producido una mejoría en los participantes mediante un evaluación pre-post.

### **Procedimiento:**

Los cuestionarios se han utilizado en el marco de cursos de 6 horas de duración, distribuidas en 2 ó 3 sesiones.

- a) En el cuestionario titulado *“El sentido del humor y tú: ¿cómo andamos de sentido del humor?”*, los participantes debían estimar globalmente su sentido del humor en una escala de 1 a 10. A continuación se les pidió que justificaran los motivos que acompañan a esa estimación. A su vez se les pregunta acerca de los obstáculos que encuentran para tener un buen sentido del humor. Este cuestionario nos sirve de base para un posterior debate entre todos los participantes.

- b) Una vez realizada esta reflexión sobre sí mismos, se les facilitó el segundo cuestionario, *CASH-32*. Cada participante puede conocer su puntuación directa realizando la suma de las puntuaciones de cada uno de los bloques, siendo conscientes de que la puntuación máxima obtenida en cada uno es de 32 puntos.

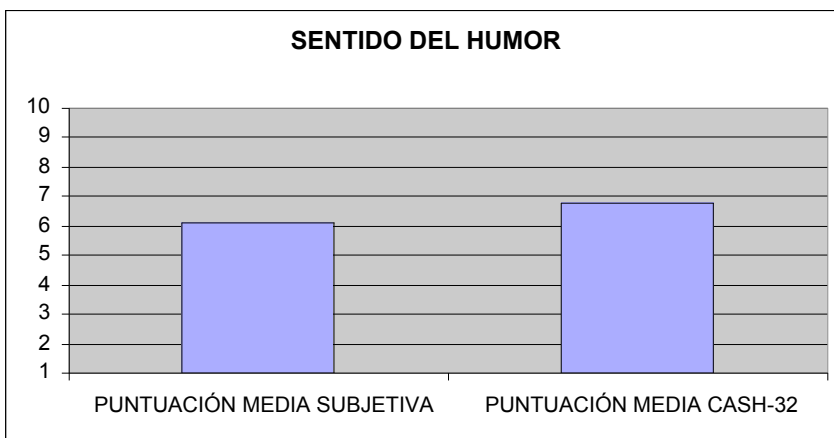
Una vez realizados ambos cuestionarios se da paso a la explicación del constructo *sentido del humor*, para ello se parte de la valoración que han hecho de sí mismo, así como de los motivos y barreras que tenido en cuenta.

En la siguiente sesión se facilita a cada sujeto los resultados obtenidos en cada dimensión del sentido del humor, así como la nota media de su grupo para poder comparar estos resultados. De esta manera podemos saber cual es el punto de partida en que se encuentra el profesorado con el que hemos desarrollado este estudio inicial, así como las carencias actitudinales que tienen para desarrollar su labor educativa utilizando el sentido del humor como una herramienta más que les puede ser de gran utilidad.

## RESULTADOS

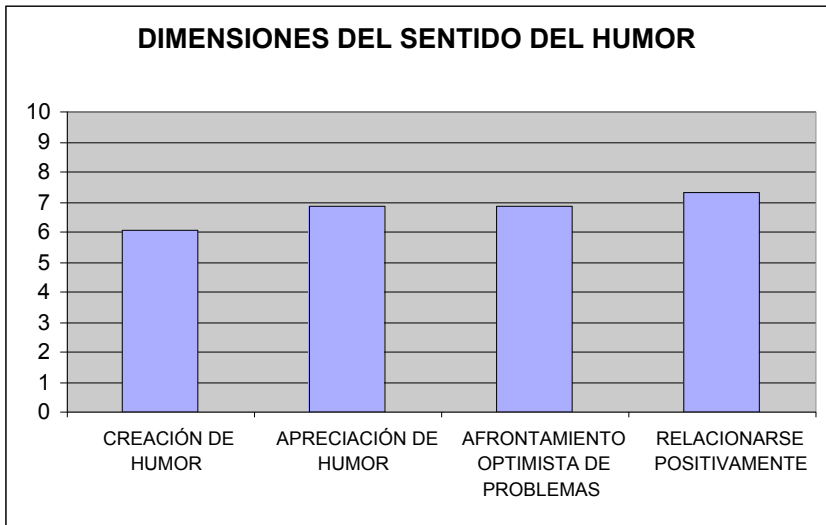
Los datos que a continuación presentamos responden en primer lugar a la comparación realizada entre la nota media obtenida de la valoración global que cada uno de los sujetos ha señalado y la obtenida a través del *CASH-32*. En ella, podemos observar como la diferencia no es muy grande ya que en el primer caso los sujetos se han evaluado con una media  $X=6,08$  mientras que de manera más analítica la media obtenida es de  $X= 6,78$ . Podemos observar bastante similitud entre ambas formas de autoevaluarse (figura 1).

**Figura 1: Puntuaciones media del sentido del humor**



En la Figura 2, se reflejan las puntuaciones en cada una de las dimensiones del SH del profesorado participante. Podemos observar cómo la puntuación más alta corresponde a la dimensión IV, *relacionarse positivamente con los demás*, mientras que la dimensión I, *creación de humor*, obtiene los resultados más bajos.

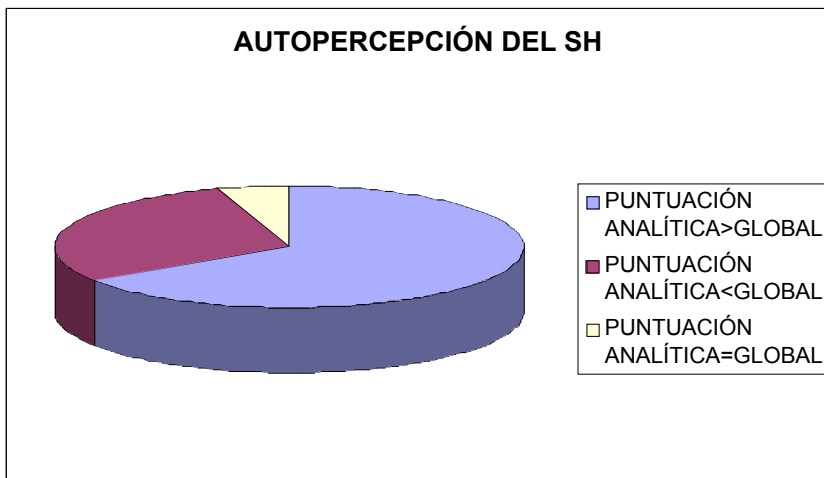
**Figura 2: Puntuación en las Dimensiones del Sentido del Humor**



Una vez realizadas estas comparaciones, consideramos importante observar en qué medida coincidían la valoración global de cada sujeto con la obtenida a través del CASH-32. Los resultados obtenidos fueron los siguientes (Figura 3):

- El 65,57% de los sujetos califican su sentido del humor global de modo más bajo que cuando lo estiman de forma analítica.
- El 29,5% de los sujetos califican su sentido del humor global de modo más alto que el estimado analíticamente.
- En el 4,91% de los participantes ambas puntuaciones coincidían.

**Figura 3: Autopercepción del sentido del humor**



El segundo objetivo que nos planteamos, hace referencia a los motivos que han tenido en cuenta los sujetos para calificar alto o bajo su sentido del humor.

Los motivos se han categorizado de acuerdo a las 4 dimensiones que configuran el Modelo del sentido del humor que nos sirve de referencia. En la Tabla 1, señalamos los motivos facilitados por aquellas personas que se han valorado con una nota de “notable” o más. En el Cuadro 1 aparecen expuestas las razones aportadas por quienes se valoraron con una nota correspondiente a “suspenso”.

#### CUADRO 1

##### **Razones expuestas para autocalificarse con menos de 5 en sentido del humor**

(Nota: tan sólo un 6,5 % de los participantes se evaluaron con una nota inferior a 5)

1. *Soy bastante difícil para hacer reír. No me hacen gracia las cosas que a la mayoría sí les hace reír*
2. *Mi situación personal me condiciona.*
3. *Me cuesta coger confianza con la gente.*
4. *Nunca me había planteado la importancia que tiene. Pensaba que era genético.*

**TABLA 1**

**Razones expuestas para autocalificarse con “Notable” en sentido del humor**

(Nota: se señalan en un mismo punto diferentes modos de expresar opiniones que consideramos relacionadas)

<p><i>I</i> Percibir, crear, utilizar el ingenio, apreciar el humor.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Me gusta mucho el cachondeo y hacer bromas</i></li> <li>2. <i>Me gusta mucho la risa, el humor y la ironía.</i></li> <li>3. <i>Aplico el SH en mi aula y observo buenos resultados con mi alumnado</i></li> <li>4. <i>Gasto bromas de buen gusto</i></li> </ol>
<p><i>II</i> Reír con frecuencia. Reírse de uno o una misma, voluntad de tener buen ánimo.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. <i>Soy una persona muy sonriente, me gusta reirme y hacer reír a los demás.</i></li> <li>6. <i>Soy algo seria y poco chistosa pero me gusta reír</i></li> <li>7. <i>Me río de todo y de mí misma lo primero</i></li> <li>8. <i>Suelo estar contenta.</i></li> <li>9. <i>Intento reír y hacer reír, aunque no todo tenga gracia...</i></li> <li>10. <i>La vida es muy corta y no hay que tomarse muy en serio las cosas</i></li> <li>11. <i>Encajo bien las bromas</i></li> </ol>
<p><i>III</i> Actitud positiva ante la vida y los problemas</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>12. <i>Me tomo la vida con humor, siendo muy necesario para afrontar problemas cotidianos</i></li> <li>13. <i>Pongo a la vida buena cara</i></li> <li>14. <i>Me río de problemas como medio de primera solución y minimización de conflictos.</i></li> <li>15. <i>El SH te hace tener una visión de la vida más agradable y positiva.</i></li> <li>16. <i>Con SH es más fácil llevar las cosas</i></li> <li>17. <i>Veo el lado amable aún en las desgracias</i></li> <li>18. <i>Soy una persona optimista, positiva</i></li> <li>19. <i>Trato de relativizar los problemas</i></li> <li>20. <i>La vida es mejor si se toma con humor</i></li> <li>21. <i>Utilizo el SH en situaciones tensas aunque con poca naturalidad</i></li> </ol>
<p><i>IV</i> Relacionarse positivamente. Hacer reír a los otros.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>22. <i>Me gusta divertirme con mis amigos y pasarlo bien</i></li> <li>23. <i>Me gusta transmitir a los demás mi felicidad y así hacerles un poco más felices</i></li> <li>24. <i>Utilizo el sentido del humor con mi alumnado</i></li> <li>25. <i>La gente se divierte conmigo</i></li> <li>26. <i>Me gusta hacer pasar a la gente un rato agradable y creo que lo logro</i></li> <li>27. <i>Me resulta gratificante hacer reír a los demás</i></li> <li>28. <i>En un ambiente relajado me río de todo</i></li> <li>29. <i>Con las personas de mi confianza utilizo el SH con facilidad</i></li> <li>30. <i>Soy una persona a la que le gusta estar rodeada de personas alegres y simpáticas</i></li> </ol>

En relación con el tercer objetivo de este estudio, describimos en la Tabla 2 los obstáculos que encuentran para tener un buen sentido del humor. Estos se han organizado en tres grandes categorías: aquellos que provienen de la sociedad, los que aluden al tipo de personalidad y los hacen referencia a situaciones conflictivas, bien con nuestros semejantes, bien por la situación en sí misma.

**TABLA 2**  
**Obstáculos en el sentido del humor**

Categorías	Razones expuestas	
1. Provenientes de la sociedad	<p><i>La sociedad tiende a ser cada vez más seria</i>  <i>La rigidez del sistema</i>  <i>Inconveniencia de reír en un momento determinado aunque sea lo más recomendado</i>  <i>La imagen que los demás tienen de mí y lo que estos esperan de mí.</i>  <i>Las penas y preocupaciones que existen</i>  <i>Las personas que trabajan no deben reír</i>  <i>Saber comportarse en cualquier situación</i></p>	
2. Aluden al tipo de personalidad	<p><i>Soy muy serio</i>  <i>Tiendo a ser pesimista</i>  <i>Soy muy vergonzosa y tímida.</i>  <i>Soy poco creativa</i>  <i>El sentido del ridículo</i>  <i>Soy excesivamente responsable. Me tomo todo muy en serio. Me agobio</i>  <i>Inseguridad y baja autoestima.</i>  <i>Soy muy cabezota. Me obceco con facilidad. Me frustró.</i>  <i>Soy una persona introvertida. Me cohibo con facilidad</i>  <i>Suelo preocuparme por todo</i>  <i>Mi propia personalidad</i>  <i>Los miedos personales, los complejos, las dudas...</i>  <i>No me río de mí misma</i>  <i>El carácter</i></p>	
3. Aluden a relaciones conflictivas o estrés y situaciones que no se saben manejar	a). De las relaciones personales	<p><i>Falta de confianza</i>  <i>Ante gente que considero "superior" (jerárquicamente, intelectualmente)</i>  <i>Hay personas que no están dispuestas a mostrar su SH</i>  <i>La actitud de quienes me rodean</i>  <i>Personas intransigentes que te encuentras. Poco dialogantes.</i>  <i>En ocasiones no entiendo el humor de las personas</i>  <i>No saber aceptar críticas</i>  <i>Incomprensión por parte de las personas que me rodean</i>  <i>El estilo de vida</i></p>
	b). De los acontecimientos.	<p><i>Problemas personales o familiares. Contratiempos cotidianos</i>  <i>Hay situaciones en las que es difícil reír</i>  <i>Situaciones de injusticia social o desigualdad</i>  <i>El peso de las responsabilidades en el trabajo</i>  <i>Las obligaciones</i>  <i>Los problemas de salud, ya que impiden hacer lo que me gusta y eso me enfada.</i>  <i>Levantarse con el pie izquierdo. Tener un mal día</i>  <i>La situación laboral</i>  <i>El estrés de la vida diaria</i>  <i>Mucho trabajo y poco tiempo libre</i>  <i>No hay tiempo para relajarse y pensar</i>  <i>El ritmo de vida y trabajo</i>  <i>Las prisas de hoy en día</i></p>



## DISCUSIÓN

En el trabajo aquí expuesto hemos tratado de establecer en primer lugar qué sentido del humor impera entre el profesorado de Educación Infantil y Primaria con el que hemos trabajado. Los resultados obtenidos nos permiten pensar, que al menos en esta muestra, el sentido del humor está mejor de lo que ellos creían inicialmente, aunque es necesario realizar un esfuerzo y trabajar en el cambio o mejora de su ACTITUD como elemento primordial para su labor docente y su propia vida en general.

En cuanto a las razones que justifican su puntuación, podemos observar que son variadas y que encajan en nuestra conceptualización de un modelo multidimensional del sentido del humor.

Las razones más citadas tienen que ver con la actitud positiva ante la vida y las relaciones interpersonales positivas. Por el contrario, venimos encontrando una mayor dificultad en identificar motivos relacionados con el ingenio, la gracia, la creatividad... como razón para puntuarse alto en sentido del humor, algo que está en la línea de las ideas de Ziv (1989), quien señaló la dificultad existente para la creación de humor.

En cuanto a los obstáculos que encuentran para mejorar su sentido del humor, podemos apreciar cómo muchos hacen referencia a la forma de ser. En este sentido es importante que las personas no consideren los rasgos de personalidad como algo inalterable, sino susceptibles de ser modificados con esfuerzo y voluntad. También señala el profesorado las presiones sociales y culturales poco favorables hacia el buen humor, siendo ésta, sin ninguna duda, una asignatura pendiente.

Finalmente, vemos cómo las responsabilidades que vamos adquiriendo en la etapa adulta, nos hacen ir perdiendo nuestro sentido del humor justo en situaciones en que realmente más lo necesitamos. El estrés y la presión laboral y familiar, la ausencia de tiempo libre o la mala gestión, en muchos casos, de éste, nos van haciendo mella poco a poco hasta el punto de que se nos olvidan ser felices, pararnos a reflexionar sobre lo que hacemos y lo que no, disfrutar de cada momento y de cada actividad, más si éstas nos resultan gratificante o placentera...

Hay acontecimientos en la vida que no están en nuestras manos y que por lo tanto no podemos evitar que ocurran, sin embargo sí podemos cambiar nuestra forma de percibirlos, de afrontarlos, de ocuparnos de ellos... es entonces cuando debemos poner en marcha el sentido del humor, y utilizar éste como la herramienta que nos va a permitir cambiar nuestra actitud ante la vida. ACTITUDES que son las que se tratan de favorecer desde el programa de Mejora del Sentido del Humor. Mediante una serie de actividades lúdicas y de reflexión se trata de que las personas incrementen su potencial en las 4 dimensiones.

Finalmente podemos concluir este trabajo resaltando la importancia que tendría ampliar la muestra con la que hemos trabajado, de modo que pudiéramos tener una base más sólida de conocimiento en los 3 objetivos que aquí se han planteado.

## REFERENCIAS

- Cuetos, A. (2003). ¿Ríes o te enriqueces?. Enríquécete riendo. Validación de un programa de mejora del SH en estudiantes universitarios. *Trabajo de Investigación Tutelado (TRIT)*. Universidad de Valladolid: Departamento de Psicología.
- Cuetos, A., Muñoz, M. I. y García-Larrauri, B. (2004). Programa de intervención en Primaria. Detección de situaciones problemáticas como base para el desarrollo de estrategias de afrontamiento. IV Congreso Internacional de Psicología y Educación. *Universidad de Almería*. 30 Marzo/2 de Abril de 2004 (CD-Rom ISBN 84-588-5972-9).
- García-Larrauri, B., Monjas, M. I., Román, J. M., y Flores, V. (1999). Dimensiones del sentido del humor en estudiantes universitarios. En *VVAA III Congreso Internacional de Psicología y Educación* (p. 196). Santiago de Compostela.
- García-Larrauri, B., Monjas, I. Román, J. M. y Flores, V. (2001). *CASH-34: Cuestionario de Autoevaluación del Sentido del Humor*. Departamento de Psicología. Universidad de Valladolid.
- García-Larrauri, B., Monjas, M. I., Román, J. M., y Flores, V. (2002). Sentido del humor, rasgos de personalidad y variables situacionales. En M. I. Fajardo, M. I. Ruíz, A. Ventura, F. Vicente, & J. A. Julve (Ed.), *Psicología de la infancia y de la adolescencia. Nuevos retos, nuevas respuestas* (pp. 463-478). Teruel: PSICOEX.
- García-Larrauri, B., Monjas, I., Román, J. M., Flores, V. y Cuetos, A.(2004a). Programa de intervención en sentido del humor en adultos: afrontamiento optimista de problemas. *IV Congreso Internacional de Psicología y Educación*. Universidad de Almería. 30 Marzo/2 de Abril de 2004 (CD-Rom ISBN 84-588-5972-9).
- García-Larrauri, B., Monjas, I., Román, J. M., Flores, V. y Cuetos, A. (2004b). Sentido del humor: delimitación conceptual, evaluación y propuestas de intervención. En M. I. Ruiz y otros (Eds). *Aportaciones psicológicas al desarrollo difícil* (pp. 387-430). Badajoz: Edita Psicoex.
- García-Larrauri, B., Monjas, I., Román, J. M., Cuetos, A., Polo, A. y Muñoz, M.I. (2005a). *CASH: Cuestionario de Autoevaluación del Sentido del Humor-Revisado y adaptado al Programa*. Departamento de Psicología. Universidad de Valladolid.
- García-Larrauri, B., Monjas, I., Román, J. M., Cuetos, A., Polo, A. y Muñoz, M.I. (2005b). *COSH: Cuestionario de Observación del Sentido del Humor por per-*

- sonas allegadas-Revisado y adaptado al Programa.* Departamento de Psicología. Universidad de Valladolid.
- García-Larrauri, B., Monjas, I., Román, J. M., y Cuetos, A. (2005). Symposium. Sense of humor development program in adult people. *9º European Congress International Psychology*. Universidad de Granada.
- Monjas, M. I. (2002). Sentido del humor y educación. En M. A. Verdugo (Dir), *IV Congreso Estrategias de Intervención en la Educación Primaria y Secundaria* (pp. 119-128). Salamanca: INICO. Universidad de Salamanca.
- Muñoz, M. I. (2005). Symposium. Experiences about the Sense of humor development inside the educational environment. *9º European Congress International Psychology*. Universidad de Granada.
- Payo, G. (1994). Cuando el humor entra en la escuela. *Cuadernos de Pedagogía*, 228, 47-50.
- Payo, G. (1995). *Creatividad y humor*. Santiago de Compostela: Univ. de S. de Compostela, MICAT.
- Payo, G. (1997). Educar el sentido del humor. En P. García Castillo y G. Payo (Coord.): *Visiones del humor. I Simposio sobre el humor: perspectivas multidisciplinarias*. Caja Duero. Universidad de Salamanca y C. A. Machado.
- Payo, G. (2000). *Dilo con humor*. Taller. Escuela de Verano. Instituto E. S. J. Zorrilla. Valladolid. 3-5 de Julio 2000.
- Román, J. M., García-Larrauri, B., Monjas, I. y Flores, V. (2005). Programa de Mejora del Sentido del Humor en ámbitos educativos: diseño y validación. *Memoria Final de Investigación*. Programa de Apoyo a Proyectos de Investigación. Consejería de Educación y Cultura. Junta de Castilla y León.
- Román, J. M., García-Larrauri, B., Monjas, I., Flores, V., y Ortega, C. (2000). Componentes del Sentido del humor según futuros profesionales de la educación. En E. Marchena, y C. Alcalde (coord.). *La perspectiva de la Educación en el siglo que empieza* (pp. 819-827). Cádiz: Servicio de Publicaciones. Universidad de Cádiz.
- Seligman, M. E. P. (2004). *Aprenda optimismo*. Barcelona: Edición DeBolsillo. Orig. 1990.
- Seligman, M. E. P. (1998). Prefacio. En M. D. Avia y C. Vázquez, *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza.
- Seligman, M. E. P. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B, S.A.
- Seligman, M.E. P.(1999). *Niños optimistas*. Barcelona: Grijalbo.
- Ziv, A. y Diem, J. M. (1989). *El sentido del humor*. Bilbao: Deusto

