



FORTALEZAS POSITIVAS: EL SENTIDO DEL HUMOR EN ALUMNOS UNIVERSITARIOS

Olivia López Martínez

olivia@um.es

Antonio Sevilla Moreno

antoniosevilla@um.es

Dpto. Psicología Evolutiva y de la Educación

Antonio P. Velandrino Nicolás

antvel@um.es

Dpto. Psicología Básica y Metodología

Universidad de Murcia

RESUMEN

En este trabajo presentamos el análisis del sentido del humor como una variable esencial para el desarrollo de la convivencia escolar dentro del aula y como una de las principales fortalezas que propone la Psicología Positiva (Seligman, 2003). Además de promover una atmósfera positiva y agradable, el humor ayuda y motiva a un mejor aprendizaje, y a una mejor retención de los contenidos. Está comprobado (Martin, 2008) que se produce una emoción positiva, que promueve una actitud también positiva por parte de los alumnos, incrementando a su vez la motivación por aprender. Pretendemos investigar el nivel del sentido del humor en estudiantes de Magisterio de Educación Infantil, Educación Física y Musical, de la Universidad de Murcia, para su futuro uso en la educación de sus alumnos. La investigación se llevó a cabo a través de un enfoque descriptivo transversal, ya que se hace una medida específica en un momento sin dar seguimiento. Los resultados obtenidos muestran que la media de sentido del humor es alta, con lo que podemos predecir, que estos alumnos universitarios poseen esa característica para llevar a cabo a través de ella y dentro de sus aulas una metodología educativa basada en la promoción de una convivencia escolar positiva y prevención de conductas de riesgo social y desarrollo de la satisfacción vital.

Palabras clave: sentido del humor, emoción, educación, psicología positiva

ABSTRACT

In this work we present the analysis of the sense of humour as essential for the development of school coexistence within the classroom and as one of the main strengths which proposes positive psychology (Seligman 2003) variable. To promote an atmosphere positive and pleasant, humour



FORTALEZAS POSITIVAS: EL SENTIDO DEL HUMOR EN ALUMNOS UNIVERSITARIOS

helps and encourages a better learning and better retention of content. (Martin 2008) is proven produces a positive emotion, which promotes also positive for students, increasing to turn the motivation to learn. We aim to investigate the level of the meaning for students of the kindergarten teacher, musical, and physical education of the University of Murcia, for future use in the education of pupils school students. Research carried out on a transverse, descriptive approach since it makes a specific measure at a time without follow-up. The results show that the sense of humour average is high, so we can predict, that these University students have that feature to perform through and within their classrooms based on the promotion of a school coexistence positive educational methodology and risk behaviour prevention partner and development of life satisfaction.

Keywords: sense of humour, emotion, education, positive psychology

INTRODUCCIÓN

Muchos investigadores han comenzado a estudiar la función adaptativa de las emociones positivas dentro del marco aportado por la Psicología Positiva (Seligman, 2002; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

La Psicología Positiva es un nuevo enfoque dentro de la Psicología que hace énfasis en algo tan obvio como el tener en cuenta los aspectos positivos de la conducta y la cognición humanas. No se trata de una rama diferenciada de la Psicología, sino de un conjunto de conceptos y principios que con el tiempo acabarán integrándose en el cuerpo de conocimientos de la Psicología como ciencia. Es decir la Psicología Positiva, trata de centrarse en mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas, estudiando las cualidades, actitudes y *emociones* positivas del ser humano y aplicando de forma científica estos conocimientos.

En este contexto, el cultivo de estas emociones se está convirtiendo en un valioso recurso terapéutico y también en un poderoso recurso para transformar la vida ordinaria de muchas personas en algo plenamente satisfactorio y con sentido, especialmente dentro del ámbito de la educación.

Pero ¿Qué entendemos por emoción? En cada momento experimentamos algún tipo de emoción o sentimiento. Nuestro estado emocional varía a lo largo del día en función de lo que nos ocurre y de los estímulos que percibimos. ¿Somos siempre consciente de nuestras emociones?

Las emociones son experiencias muy complejas y para expresarlas utilizamos una gran variedad de términos, además de gestos y actitudes. Experimentamos tanto emociones positiva como negativas en distinto grado e intensidad. En la siguiente tabla mostramos algún ejemplo de expresión de emociones.

Emociones positivas		Emociones negativas	
Me siento ...	Siento ...	Me siento ...	Siento ...
<i>Bien</i>	<i>Bienestar</i>	<i>Mal</i>	<i>Malestar</i>
<i>Feliz</i>	<i>Felicidad</i>	<i>Desgraciado</i>	<i>Desgracia</i>
<i>Sano</i>	<i>Salud</i>	<i>Enfermo</i>	<i>Enfermedad</i>
<i>Alegre</i>	<i>Alegría</i>	<i>Triste</i>	<i>Tristeza</i>
<i>Fuerte</i>	<i>Fortaleza</i>	<i>Débil</i>	<i>Debilidad</i>
<i>Acompañado</i>	<i>Compañía</i>	<i>Solo</i>	<i>Soledad</i>
<i>Con sentido del humor.</i>	<i>Humor</i>	<i>Con malhumor</i>	<i>Malhumor</i>



PSICOLOGÍA POSITIVA Y SUS DIFICULTADES

Algunas de las emociones positivas son: alegría, amor, sabiduría, gratitud, respeto, dignidad, libertad, bienestar, fuerza interna, creatividad, coraje, esperanza, júbilo, buen humor, sentido del humor, optimismo, creatividad...

La Psicología Positiva pretende estimular y potenciar las emociones positivas convirtiéndolas en la medicina contra todo aquello que afecta al bienestar humano y por lo tanto a su trabajo personal y profesional diario.

Experimentar emociones positivas es siempre algo agradable y placentero a corto plazo y a largo plazo, nos prepara para afrontar el futuro. Emociones positivas, como la esperanza y la alegría, las relaciones y apoyo de amigos y familiares, el *sentido del humor*, el pintar, la música, leer, escribir, etc. nos ayudan a tener una buena salud física y una vida emocional plena. La esperanza forma parte del optimismo. Las personas con sentido del humor tienden a padecer menos fatiga, tensión, enfados y depresión que las que no tienen. La risa disminuye la tensión muscular, hace más profunda la respiración, mejora la circulación y libera endorfinas, los opiáceos naturales del organismo para aliviar el dolor. Además refuerza el sistema inmunológico.

EL HUMOR COMO FORTALEZA DEL SER HUMANO

Pero ¿que entendemos por sentido del humor como fortaleza del ser humano? Martin Seligman estudioso de la Psicología Positiva habla del *sentido del humor* como una de las fortalezas del ser humano, se refiere a una capacidad para experimentar y/o estimular una reacción muy específica, *la risa* (observable o no), y de esta manera conseguir o mantener un estado de ánimo positivo. La risa es también el (único) nexo de unión entre los heterogéneos investigadores de la multidisciplinar International Society for Humor Studies, y las escalas desarrolladas en este campo para medir el sentido del humor se han referido siempre a la risa como punto de partida (Carbelo y Jáuregui, 2006).

No podemos perder de vista que muchas de las experiencias que marcan nuestra vida, y por lo tanto, nuestra forma de ser y actuar en un futuro, son las experiencias de la infancia, y como no, nuestras experiencias en el "jardín de infancia", ya que aprendemos a desenvolvernos en un primer entorno fuera del "nido" familiar.

Teniendo en cuenta esto, tendríamos que atender a los enfoques más actuales de la Psicología Positiva (López y Zinder, 2009), ya que ésta se dedica al estudio de las experiencias positivas (felicidad, fluir, amor, afectos positivos, etc.), los rasgos positivos (talentos, fortalezas y virtudes, etc.), y las instituciones positivas (aquellas que animan a experiencias positivas y rasgos positivos.), de forma general, y de forma más particular, a lo que Seligman (2004, 2005), llama las Seis Vías para la Difusión de Virtudes, compuestas por lo que son las 24 Fortalezas (sabiduría, inteligencia social, perspectiva, perseverancia, autenticidad, valor y coraje, bondad y generosidad, amor, civismo y deber, equidad, liderazgo, autocontrol, prudencia-humildad, disfrute de la belleza, gratitud, esperanza-optimismo, espiritualidad, religiosidad, perdón, sentido del humor y entusiasmo) de las VIA (Values In Action, valores en acción):



FORTALEZAS POSITIVAS: EL SENTIDO DEL HUMOR EN ALUMNOS UNIVERSITARIOS

Vías para la Difusión de Virtudes de los VIA	Fortalezas de los VIA
Sabiduría y Conocimiento	Curiosidad/Interés Gusto por el aprendizaje Juicio/Pensamiento Crítico Originalidad/Ingenio/Creatividad Perspectiva
Valor	Valor Perseverancia/Laboriosidad Integridad/Honestidad Entusiasmo
Amor y Humanidad	Intimidad Bondad/Generosidad Inteligencia Social
Justicia	Ciudadanía/Deber/Lealtad/Cooperación Equidad/Imparcialidad Liderazgo
Templanza	Misericordia/Caridad Modestia/Humildad Prudencia/Precaución Autocontrol/Autorregulación
Transcendencia	Apreciación de la belleza y la excelencia Gratitud Esperanza/Optimismo Humor/Entusiasmo Espiritualidad

Park y Peterson (2009), definen las Fortalezas como una familia de rasgos positivos que se manifiestan en un rango de pensamientos, sentimientos y acciones. Ellas son los cimientos del desarrollo de una vida larga y saludable. Podríamos decir que son los valores personales, que definen nuestra personalidad y dirigen nuestro camino. Son pilares que nos construyen día a día como personas, como un yo interno que nos dice lo que es correcto y lo que no lo es, instándonos a tomar las decisiones que entre otras cosas reflejan nuestra forma de ser y de actuar.

Según las investigaciones de Ruch (2007, 2009), existe una fuerte relación entre Fortalezas y Satisfacción Vital. Es más, también comprobó cual era la relación entre Satisfacción Vital y Humor, descubriendo que ésta era positiva, ya que la Satisfacción Vital aumenta de forma constante cuando aumenta el Humor (López Martínez y Sevilla, 2010).

El humor (gustar de reír y gastar bromas, sonreír con frecuencia, ver el lado positivo de la vida) está dentro de las Fortalezas conocidas como Transcendencia, que son las que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado la vida.

Los resultados que se están obteniendo desde la perspectiva de la Psicología Positiva respecto al sentido del humor, asocian a éste una serie de beneficios psicológicos tales como la sensación de alegría, bienestar, satisfacción, armonía, etc. ¿Qué hace que el sentido del humor sea una fortaleza?



PSICOLOGÍA POSITIVA Y SUS DIFICULTADES

El humor provoca sensaciones placenteras, gratificantes y positivas, lo que hace que una persona se sienta más fuerte, siendo estos sentimientos los que provocan una identificación con otras fortalezas, como puede ser la creatividad, el valor, la humanidad, etc.

HUMOR DENTRO DEL ÁMBITO EDUCATIVO

El humor es una actividad humana universal presente en toda clase de interacciones sociales. El humor aunque sea una forma de actividad lúdica sirve para un gran espectro de funciones sociales, cognitivas y emocionales “serias” (Martín, 2008). Es innegable la necesidad del humor para el ser humano, aunque muchas veces no se sabe bien como utilizar este recurso, debido a que por regla general se toma el humor como un método poco “serio”, tanto para relacionarse, como para utilizarlo como recurso educativo, o simplemente para sentirse bien.

El sentido del humor es uno de los rasgos principales que conforman la persona del educador, junto con la alegría, la comprensión, el ingenio y la esperanza. La persona con sentido del humor busca la alegría por encima de todo, porque, antes que nada, busca el goce de la felicidad, que es precisamente la alegría. El que tiene sentido del humor entiende profundamente que lo primero que importa es la felicidad de las personas, en este caso de sus alumnos, y sabe que ésta es el verdadero camino de su mejora. Por eso, ante cualquier situación, sabe encontrar el aspecto más cercano a la felicidad y lo pone de manifiesto. Y si no acierta a encontrarlo, se alegra cuando otro lo encuentra y goza con él igualmente. Propio del sentido del humor no es sólo hacer reír y sonreír, sino participar de la risa y de la sonrisa. Propio del sentido del humor es saber reír y sonreír, esto es, buscar intencionalmente la alegría. Por eso, el sentido del humor es una manifestación inmediata de la inteligencia humana, del ingenio. Por último, la esperanza es otro puntal del sentido del humor. Se requiere comprensión hacia las personas, afán de alegría e ingenio para buscarla; pero la esperanza es condición de todo esto

Muchos profesores se niegan a utilizar el humor como método para el aprendizaje de forma eficaz y creativa, ya que siempre se tiene el miedo de que la clase se convierta en un sinsentido o que se les vaya el control de las manos, ya que se piensa que el aprendizaje es una cosa muy seria (López Martínez y Sevilla, 2009).

Un profesor que es capaz de usar sabia y adecuadamente el humor, se acerca a sus alumnos, predisponiéndolos positivamente hacia el aprendizaje y hacia los adultos que saben generar complicidad riéndose con ellos, pero sin olvidar qué rol juega cada uno, y manteniendo a su vez el respeto mutuo (López Martínez y Sevilla, 2010).

Son los alumnos los que nos van a escuchar, y nos guste, más o menos, ellos van a ser nuestro reflejo. Si miramos en nuestro interior, ahora como profesores, nos podemos dar cuenta de qué profesores son los que más nos han marcado o influenciado, no sólo instruccionalmente, sino también en la transmisión de valores. Muchas veces el profesor quiere negar su relación con los alumnos porque no puede, o no quiere, mirar en ese espejo, llegando a ponerse a la defensiva, sin darse cuenta de que es la mejor manera de ser honestos con nosotros mismos, y ver realmente qué es lo que les estamos transmitiendo, ya que ellos se van a llevar una parte de nosotros. No queremos decir con esto que toda la responsabilidad tiene que recaer en el profesor, ya que el alumno tiene también su parte de responsabilidad, pero al fin y al cabo, el profesor es un modelo tanto para lo positivo como para lo negativo, y observando nuestra relación con ellos quizá empecemos a dudar de “quién es el alumno y quién el profesor”.

Queremos alumnos que sean pensadores, investigadores e innovadores; no sólo aprendices, memorizadores e imitadores; no repetidores del pasado, sino productores de nuevos conocimientos; no sólo basados en lo que se ha escrito, sino alertas a encontrar lo que aún no se ha escrito; que no sean capaces únicamente de ajustarse al medio, sino que lo ajusten a ellos; no sólo pro-



FORTALEZAS POSITIVAS: EL SENTIDO DEL HUMOR EN ALUMNOS UNIVERSITARIOS

ductores de escritos de imitación, sino de artículos creativos; no sólo ejecutantes de alta calidad, también compositores y creadores de nuevos patrones.

Todos los maestros queremos que nuestros alumnos al finalizar el curso puedan ser capaces de generar sentido del humor e ideas creativas, necesitamos que todos nuestros alumnos sean creativos, por qué pensar que sólo algunos de ellos puedan enriquecer su nivel de creatividad cuando los tiempos actuales requieren de personas capaces de transformar las condiciones existentes actualmente (Sevilla y López Martínez, 2009).

Doni Tamblin (2006), afirma que “Los niños juegan con su mundo para buscarle sentido.”, y además continúa diciendo que muchos hombres y mujeres que de adultos continúan jugando, han aportado grandes aportaciones al mundo, con lo que nos comunicaremos de manera creativa y lúdica, si somos capaces de comunicarnos con humor. Convencer a los alumnos de que la información que se les da es importante, es el trabajo de los profesionales de la educación, con lo que si el cerebro tiene un lenguaje, hay que comunicarse con él en un mismo idioma. Esto amplía y facilita nuestro ámbito de trabajo.

Trabajar las emociones positivas, en este caso el sentido del humor dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, tiene una serie de ventajas, entre ellas podemos citar:

- 1) Mejora la forma de pensar: produce un pensamiento más amplio, flexible y efectivo.
- 2) Nos fortalece ante la adversidad: induciéndonos a pensar de forma más optimista. Las personas que poseen esperanzas desarrollan mayor resistencia, utilizando la risa y el buen humor como herramientas para enfrentarse a situaciones desagradables.
- 3) Protege nuestra salud: contribuye a prevenir enfermedades, a la vez que reducir la intensidad y duración de las mismas.
- 4) Es un buen recurso psicológico: favoreciendo la resistencia y resiliencia frente a la desgracia.

Además de promover una atmósfera positiva y agradable, tener sentido del humor ayuda y motiva a un mejor aprendizaje, y a una mejor retención de los contenidos (López Martínez y Sevilla, 2010). Está comprobado (Martin, 2008) que se produce una emoción positiva, que promueven una actitud también positiva por parte de los alumnos, incrementando a su vez la motivación por aprender.

MÉTODO

Se escogieron al azar tres grupos de cualquier especialidad de Magisterio, siendo los resultantes, 3º de Magisterio de Educación Infantil, 2º de Magisterio de Educación Física y 2º de Magisterio de Educación Musical. Una vez ya elegidos los grupos, se procedió a la evaluación de sus componentes, previo permiso de todos ellos, así como de sus profesores, administrándoles las pruebas MSHS y CASH.

PARTICIPANTES

La evaluación se realizó sobre un total de 233 personas, con edades comprendidas entre los 19 y los 43 años, de las cuales 119 pertenecían al grupo de 3º de Magisterio de Educación Infantil, 83 al grupo de 2º de Magisterio de Educación Física, y 31 al grupo de Magisterio de Educación Musical. Separando las evaluaciones por sexos, se observa un porcentaje desigual ya que participaron 161 mujeres y 72 hombres.



INSTRUMENTOS

A continuación describimos los instrumentos que utilizamos para realizar esta investigación:

La Escala Multidimensional del Sentido del Humor (MSHS), de Carbelo (2006). El MSHS ha sido desarrollada, validada y también utilizada en investigaciones, en las que se han relacionado las dimensiones de personalidad con las dimensiones del sentido del humor, así como también con el control de la ansiedad, con la depresión, además de ser utilizada para la realización de estudios transculturales. Debido a la teoría multidimensional de los autores, el cuestionario valora el humor desde distintos puntos de vista, proponiendo como dimensiones a medir, la creación o generación del humor, el uso del humor para hacerle frente a la vida, el sentido del juego, el reconocimiento y la apreciación del humor, las actitudes hacia el humor y la práctica y el uso del mismo en situaciones sociales. El humor de cada persona viene determinado por las puntuaciones obtenidas en cada uno de los elementos y por la suma total de ellos. La escala MSHS consta de 24 ítems, que se responden a través de una escala tipo Lickert, y cuyas puntuaciones directas pueden oscilar entre un mínimo de 0 y un máximo de 96. Se puede, a su vez, obtener las puntuaciones por separado de cada una de las dimensiones, oscilando entre un mínimo de 0 y un máximo de 48 en el factor de competencia o habilidad para usar el humor, entre 0 y 28 en el factor de humor como mecanismo de control de la situación, y entre 0 y 20 en el factor de valoración social y actitudes sobre el humor.

Cuestionario de Autoevaluación del Sentido del Humor (CASH), de García Larrauri, Monjas, Román, Cuetos, Polo y Muñoz (2005). Este instrumento coincide con el anterior en que también valora el humor desde varios puntos de vista, en este caso a través de cuatro dimensiones: Creación o generación de humor, describiendo así a una persona creativa en este sentido, así como una persona que le gusta reír y no pierde la ocasión de hacerlo, utilizando estrategias y habilidades para distinguir relaciones originales y compartirlas con el fin de provocar la risa. Apreciación del humor y disfrute de la vida, describe a una persona que disfruta riendo, y además lo hace con frecuencia y de forma alegre, teniendo la capacidad de tomarse la vida en serio pero añadiendo "toques de humor", con un pensamiento positivo, y disfrutando de las situaciones cotidianas. Afrontamiento optimista de problemas, define a una persona con capacidad para afrontar fracasos, dificultades o contratiempos sin hundirse, y además poder mantener su optimismo, encontrando soluciones creativas con humor a situaciones negativas, manteniendo también su capacidad para reír incluso en los malos momentos. Establecimiento de relaciones positivas, presenta a una persona con capacidad de comunicarse y relacionarse más creativa y eficazmente a través del humor. Todos estos factores se evalúan considerando el grado de humor como un estado actual, a diferencia de lo que pretende el cuestionario descrito anteriormente. Los factores que encontramos en el CASH, se miden a través de 8 ítems, utilizando una escala tipo Lickert. Estas dimensiones pueden obtener una valoración mínima de 8 y una puntuación máxima de 32.

PROCEDIMIENTO

El procedimiento general consistió en la aplicación de los instrumentos de medida descritos, con el objeto de medir las variables estudiadas. Los instrumentos se aplicaron de forma colectiva en el aula. Los estudiantes colaboraron de manera grupal con su consentimiento, en horario de clase y bajo la autorización del profesor correspondiente. Se les explicó en que consistía el estudio y se les entregó el conjunto de pruebas y cuestionarios.

La investigación se llevó a cabo a través de un enfoque descriptivo de correlación transversal. Los análisis se realizaron con el programa estadístico SPSS. 15.0.



FORTALEZAS POSITIVAS: EL SENTIDO DEL HUMOR EN ALUMNOS UNIVERSITARIOS

RESULTADOS

A continuación, mostramos los resultados después de analizar los datos obtenidos por los instrumentos arriba mencionados.

Planteada la hipótesis de trabajo “*el humor en todas sus dimensiones es una fortaleza característica en futuros maestros y transferible a sus alumnos*”, partimos de un *análisis descriptivo* de los datos que nos organiza, sintetiza y aclara la información contenida en la muestra, dándonos datos necesarios para demostrar la hipótesis.

Vamos a analizar los datos referidos a los distintos factores de los instrumentos utilizados, aceptando la procedencia de una población normal.

En primer lugar si observamos la tabla 1, ésta refleja los resultados obtenidos por la muestra, teniendo en cuenta las puntuaciones máximas que se pueden obtener del instrumento, MSHS Puntuación Total= 96, MSHS D1 (Utilización del Humor)= 48, MSHS D2 (Humor como mecanismo de control)= 28, MSHS D3 (Actitud ante el Humor)= 20, se obtuvieron unas puntuaciones medias de PT=65,96, D1=28,41, D2=21,93 y D3=15,79. Al ser la desviación típica un parámetro de dispersión, podríamos comprobar, a través del coeficiente de variación, qué puntuaciones son las más homogéneas, podemos ver que D1, Utilización del Humor, presenta mayor dispersión que las demás dimensiones.

Tabla 1. Estadísticos de las puntuaciones del MSHS global y sus 3 Dimensiones

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
D1 de MSHS: UTILIZACIÓN DEL HUMOR	222	2	48	28,41	8,040
D2 de MSHS: MEC. CONTROL SITUACIONES	228	4	28	21,93	3,984
D3 de MSHS: ACTITUD ANTE EL HUMOR	226	2	20	15,79	3,153
MSHS: PUNTUACIÓN TOTAL	211	24	92	65,96	11,931
N válido (según lista)	211				

En el estudio de diferencias en MSHS según sexo, podemos ver (Tabla 1), que no aparecen diferencias significativas entre las puntuaciones obtenidas por hombres y por mujeres, aun presentando una diferencia (hombres N=66 y mujeres N=145), significativa, incluso comparando sus coeficientes de variación, presentan muy poca diferencia entre los dos grupos. Al realizar la prueba de comparación de medias de Studet, se obtuvieron los siguientes resultados, $t = 0,653$ ($gl = 209$), donde probabilidad de aceptar la hipótesis alternativa como cierta, cuando la cierta podría ser la hipótesis nula $p = ,515$.

Tabla 2. Diferencia de medias obtenidas en el MSHS, según sexo

	Sexo	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
MSHS: PUNTUACIÓN TOTAL	Hombre	66	66,76	11,152	1,373
	Mujer	145	65,60	12,289	1,021



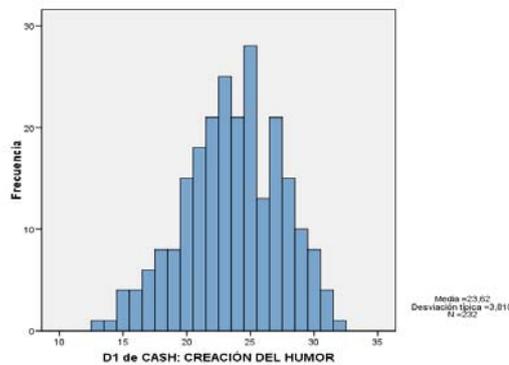
PSICOLOGÍA POSITIVA Y SUS DIFICULTADES

Donde sí encontramos una diferencia significativa entre hombres y mujeres, es en la D1 (Utilización del Humor) del MSHS, tal y como se puede comprobar en la Tabla 3. Comparando las medias a través de la t de Student ($t = 2,360$ ($gl = 170,19$)), podemos decir que aceptamos la hipótesis nula ($p = ,019$).

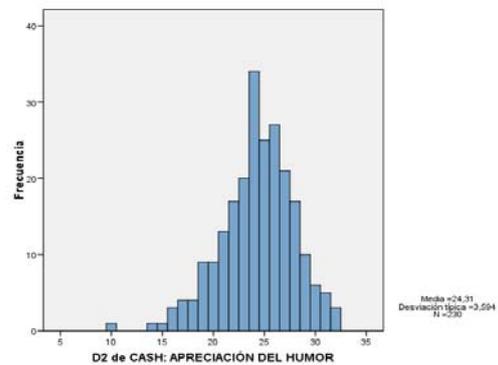
Tabla 3. Diferencia de medias de la D1 del MSHS, según sexo

	Sexo	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
D1 de MSHS:	Hombre	70	30,10	6,594	,788
UTILIZACIÓN DEL HUMOR	Mujer	152	27,63	8,533	,692

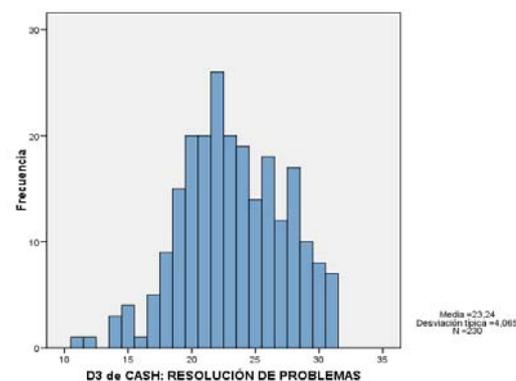
Enfocando nuestra atención en el análisis de los resultados obtenidos a través del CASH, y teniendo en cuenta las puntuaciones máximas que se pueden obtener del instrumento, CASH D1 (Creación de Humor)= 32, CASH D2 (Apreciación de Humor)= 32, CASH D3 (Resolución de problemas)= 32, CASH D4 (Relaciones sociales positivas)= 32, se puede observar en las Gráficas 1, 2, 3 y 4, la tendencia de respuesta de la muestra, y como la forma de los histogramas, en mayor o menor medida, presentan una figura que se puede considerar unimodal asimétrica hacia la izquierda, considerando que la puntuación media obtenida en cada una de estas dimensiones fue la siguiente, media D1=23,62, media D2=24,31, media D3=23,24, media D4=26,54. Lo que significa que la muestra tiene una puntuación alta en casi todas las dimensiones del CASH



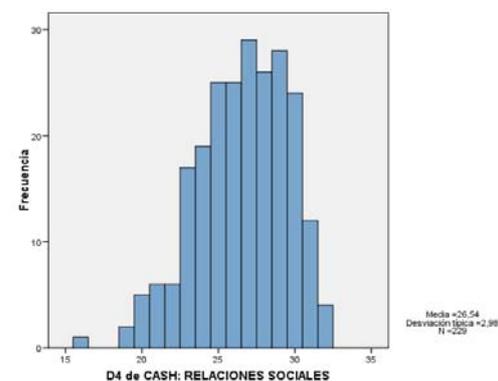
Gráfica 1. Resultados D1 del CASH



Gráfica 2. Resultados D2 del CASH



Gráfica 3. Resultados D3 del CASH



Gráfica 4. Resultados D4 del CASH



FORTALEZAS POSITIVAS: EL SENTIDO DEL HUMOR EN ALUMNOS UNIVERSITARIOS

En el análisis según sexo del CASH, no se encontró ninguna diferencia significativa, excepto en la D3 (Tabla 5), donde al realizar la t de Student se obtuvieron los siguientes resultados, $t = 2,748$ ($gl = 228$), donde la probabilidad de aceptar la hipótesis alternativa como cierta, cuando la cierta podría ser la hipótesis nula $p = ,006$. Lo que nos indica que existe una diferencia significativa en las respuestas de hombres y mujeres en relación a esta dimensión. Pudiéndose observar de forma más evidente en la Gráfica 11.

Tabla 5. Diferencia de medias de la D3 del CASH, según sexo

	Sexo	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
D3 de CASH: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	Hombre	72	24,32	3,823	,451
	Mujer	158	22,75	4,089	,325

Realizando el estudio de diferencias según estudios, en relación a la evaluación del CASH, se observaron dos diferencias significativas. La primera (Tabla 6), se refiere a las diferencias obtenidas en la D2 del CASH, cuyos resultados a la hora de realizar el análisis de varianza fueron, $F = 3,938$ ($gl = 2; 227$), $p = ,021$, presentando una diferencia significativa entre los distintos estudios en esta dimensión.

Tabla 6. Diferencia de medias del D2 del CASH, según estudios

D2 de CASH: APRECIACIÓN DEL HUMOR

	N	Media	Desviación típica	Error típico	Intervalo de confianza para la media al 95%		Mínimo	Máximo
					Límite inferior	Límite superior		
3º Magisterio E. Infantil	119	23,71	3,726	,342	23,04	24,39	10	32
2º Magisterio E. Física	81	24,77	3,230	,359	24,05	25,48	14	31
2º Magisterio E. Musical	30	25,47	3,646	,666	24,11	26,83	17	32
Total	230	24,31	3,594	,237	23,85	24,78	10	32

La segunda de las diferencias observadas (Tabla 7), se refiere a la D3 del CASH, cuyos resultados a la hora de realizar el análisis de varianza fueron, $F = 3,347$ ($gl = 2; 227$), $p = ,037$, presentando una diferencia significativa entre los distintos estudios en esta dimensión.

Tabla 7. Diferencia de medias del D3 del CASH, según estudios

D3 de CASH: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

	N	Media	Desviación típica	Error típico	Intervalo de confianza para la media al 95%		Mínimo	Máximo
					Límite inferior	Límite superior		
3º Magisterio E. Infantil	116	22,61	4,295	,399	21,82	23,40	11	31
2º Magisterio E. Física	83	24,11	3,761	,413	23,29	24,93	14	31
2º Magisterio E. Musical	31	23,29	3,626	,651	21,96	24,62	18	30
Total	230	23,24	4,065	,268	22,72	23,77	11	31



DISCUSIÓN

Si tenemos en cuenta los datos obtenidos y su análisis, llegamos a la conclusión de que en general los estudiantes de los distintos Magisterios obtienen unas puntuaciones altas en cualquiera de las dimensiones que miden tanto el MSHS como el CASH.

Existe una tendencia por parte de los futuros maestros, a diferencia de las maestras, a utilizar el humor en su vida cotidiana, aunque todavía es un hábito poco extendido, como se puede observar cotejando las puntuaciones en las distintas dimensiones obtenidas en el MSHS.

Podemos, además, observar que existen diferencias entre hombres y mujeres en la utilización del humor, como herramienta para la resolución de problemas, diferencia que se aprecia en la comparativa entre las distintas especialidades de Magisterio, resultando los alumnos de Educación Física, los que más utilizan este recurso.

Los alumnos de Magisterio de Educación Musical, muestran más capacidad para apreciar el humor, en comparación con los demás grupos, habiendo una diferencia apreciable con los alumnos de Magisterio de Educación Infantil.

Ante estos resultados planteamos que los futuros maestros cuentan con la fortaleza vital del sentido del humor, aunque se hace necesaria la intervención para el desarrollo de este recurso, con el fin de aplicarlo de forma positiva y efectiva.

El no conocer cómo utilizar una herramienta de forma correcta, puede implicar un nivel bajo en su uso. Y esto se relaciona con la diferencia entre hombres y mujeres en cuanto a la resolución de problemas. Un problema es algo muy serio, con lo que siempre tendremos reservas de utilizar un recurso que en principio, y de cara a los demás, no es "tan serio".

Las diferencias existentes según estudios nos presentan, quizá, la relación entre apreciación del humor con cada uno de ellos. Quizá la intervención en las distintas áreas, por parte de los futuros maestros, marque un tipo distinto de apreciación de humor. No es lo mismo el sentido del humor de un niño de 4 años, que el de un niño de 8, con lo que se plantea que esta diferencia puede concordar con la elección de especialidad. Con esto nos planteamos la necesidad de la realización otras investigaciones, en las que, no sólo se evalúe el humor, sino qué estilo de humor predomina en cada una de las especialidades, y si existe una relación. Además de que puede mostrar si existe una capacidad, por parte de los maestros, de utilizar positivamente, esos estilos de humor, para la educación y desarrollo de los alumnos.

Algo parecido podríamos decir de las diferencias entre especialidades a la hora de utilizar el humor en la resolución de problemas. Son los alumnos de Magisterio de Educación Física los que destacan en este aspecto. En esta dimensión el humor se asocia a un punto de vista optimista de la vida, que hace que las personas se recuperen rápidamente de un revés sufrido.

El humor se presenta como una fortaleza que forma parte de los futuros maestros, ya que con el adecuado entrenamiento, puede ser transferido a futuros alumnos, siendo punto de partida, y apoyo, para el desarrollo de otras fortalezas vitales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Carbelo, B. (2006). *Estudio del sentido del humor: Validación de un instrumento para medir el sentido del humor, análisis del cuestionario y su relación con el estrés*. Tesis Doctoral. Alcalá de Henares. Universidad de Alcalá.
- Fernández-Abascal, E. (2009). *Emociones positivas*. Madrid: Pirámide.
- García-Larrauri, B. (2006). *Programa para mejorar el sentido del humor ¡Porque la vida con buen humor merece la pena!* Madrid: Pirámide.
- García-Larrauri, B., Monjas, I., Román, J. M., Cuetos, A., Polo, A. y Muñoz, M.I. (2005). *CASH:*



FORTALEZAS POSITIVAS: EL SENTIDO DEL HUMOR EN ALUMNOS UNIVERSITARIOS

- Cuestionario de Autoevaluación del Sentido del Humor*. Universidad de Valladolid: Departamento de Psicología
- Gilman, R., Scott Huebner, E. y Furlong, M.J. (2009). *Handbook of positive psychology in schools*. Nueva York: Routledge.
- López Martínez, O. y Sevilla, A. (2009). ¿Por qué la creatividad y el sentido del humor en la educación? *International Journal of Development and Educational Psychology, INFAD Revista de Psicología*, vol. 2, 281-289.
- López Martínez, O. y Sevilla, A. (2010) El humor y la creatividad como valores para una convivencia escolar positiva. (*En prensa*)
- López, S. y Snyder, C. (2009). *Oxford Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford library of psychology.
- Martín, R. (2008). *La psicología del humor. Un enfoque integrador*. Alcalá de Henares: Orión.
- Park, N. y Peterson, C. (2009). Strengths of Character in Schools. En López, S. y Snyder, C. (2009). *Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 65-76). New York: Oxford library of psychology.
- Ruch, W. (2007). *The sense of humor. Explorations of a Personality characteristic*. New York: Mouton de Gruyter
- Ruch, W. (2009). *What does Positive Psychology bring for the study of humour?* Granada: 9th International Summer School on Humour and Laughter: Theory, Research and Applications
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara.
- Seligman, Martin E. P. (2004). *Aprenda optimismo*. Barcelona: DeBolsillo.
- Seligman, Martin E. P. (2005). *Niños optimistas*. Barcelona: DeBolsillo.
- Sevilla, A. y López Martínez, O. (2009). Educación y humor: Una intervención positiva en adolescentes. *International Journal of Development and Educational Psychology, INFAD Revista de Psicología*, vol. 1, 323-329.
- Tamblyn, D. (2006). *Reír y Aprender*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Vecina Jiménez, M.A. (2006). Emociones Positivas. *Papeles del Psicólogo*, 1,27
- Zaccagnini, J. L. y Martín, A. (2009). La amistad: una perspectiva desde la psicología positiva. En Fernández-Abascal, E. (2009), *Emociones positivas*. Madrid: Pirámide.

Fecha de recepción: 22 de enero de 2010
Fecha de admisión: 19 de marzo de 2010