

# EL SENTIDO DEL HUMOR EN EL AULA: CONVIVIR Y APRENDER EN UN AMBIENTE POSITIVO



Begoña García Larrauri

Sentido del humor:  
una introducción y  
aplicaciones al aula

Martes 18 y 25 de Octubre de 2011

# Ruta prevista en esta presentación

Unos saludos humorísticos y una respiración feliz

1. Psicología Positiva y sentido del humor (SH).
2. ¿De qué SH hablamos?. Dimensiones.
3. Funciones psicológicas del SH
4. Obstáculos hacia el SH.
5. Qué podemos hacer EN EL AULA para mejorar el sentido del humor y fortalecer el pensamiento positivo.

# Punto 2.

## De qué sentido del humor hablamos.

### Ideas importantes a destacar:

- El sentido del humor como un grupo de rasgos o característica de personalidad con varias dimensiones. Es un constructo mal definido
- El humor es como el colesterol: le hay del bueno y del malo...
- Hay muy variadas medidas del constructo sentido del humor..

# QUÉ ES EL SENTIDO DEL HUMOR

- Muy apreciado en las personas... la mayoría de la gente cree tener buen sentido del humor (tan solo un 6% reconoce tener un sentido del humor por debajo de la media).
- El buen humor se asocia con muchas cualidades y características sociales deseables (persona abierta a nuevas experiencias, extrovertida, cooperativa, interesante, agradable, creativa, ingeniosa, inteligente, amistosa ...) y pocas cualidades no deseables (poco cuidadosa, impulsiva, fanfarrona, poco madura...).

**“Una persona sin sentido del humor es como  
una carreta sin amortiguadores:  
se ve sacudida por todas las piedras del  
camino”.**

Henry Ward Beecher.

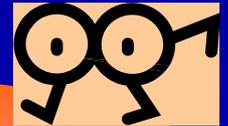
# ¿DE QUÉ SENTIDO DEL HUMOR HABLAMOS?

Se concibe como un grupo de rasgos íntimamente relacionados  
patrón de comportamiento habitual

1. *Crear* humor:  
*percibir relaciones* de forma  
insólita y divertida.. Gusto  
por reír



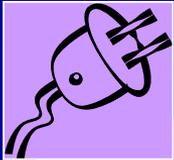
3. Afrontar contrariedades  
o problemas  
con una visión positiva.  
Mantener perspectiva humorística  
frente a la adversidad



2. *Apreciar* y *buscar* humor.  
Disposición positiva hacia el  
humor. Punto de vista de la vida  
desenfadado. No tomarse en  
serio a uno o una misma.



4. Acercamiento y  
reducción de  
tensiones, *divertir* a  
otros: Comunicación  
y relación social



SENTIDO DEL  
HUMOR

La capacidad para

# ¿Cuántos estilos de humor diferentes existen?

(Humor Styles Questionnaire -**HSQ**-  
o Cuestionario de estilos del humor (Martin, 2003))

El humor no siempre se usa de forma psicológicamente beneficiosa....



**Dos dimensiones saludables** (correlación intensa entre si):

- Humor de afiliación
- Humor de autoafirmación: uso del humor como afrontamiento



**Dos dimensiones perjudiciales** (que correlacionan entre si)

- Humor agresivo
- Humor autodespreciativo para divertir a otros (gelotofilia). Tb eludir tratar los problemas de forma constructiva.



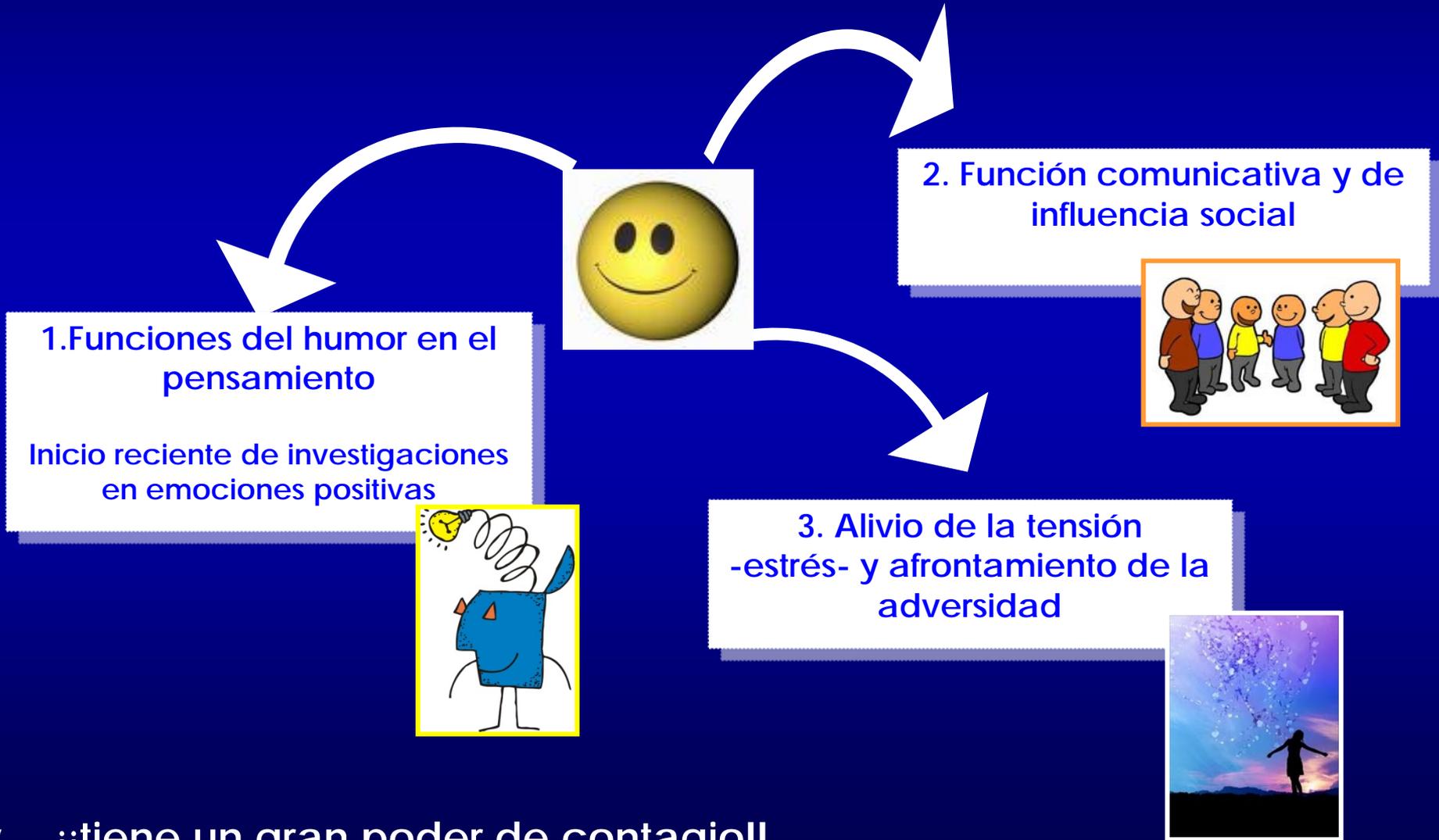
# ¿CÓMO MEDIR EL SENTIDO DEL HUMOR?

¡Demasiados cuestionarios y escalas!..

## Consultar:

- International Society for Humor Studies. Test Catalog. Appreciation Test. Self/Peer-Report Scales Resource Center Home
- Alemany, C. (2002). Cuestionarios para medir el humor. En A. Rodríguez Idígoras: *El valor terapéutico del humor*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Martin, R. A. (2008). *La psicología del humor*. Madrid: Ediciones Orión.
- CASH-32. García-Larrauri, B., Monjas, I. Román, JM., Cuetos, A. Polo y Muñoz (2005). En B. García-Larrauri: *Programa para mejorar el sentido del humor*. Madrid: Pirámide.

# Funciones psicológicas del sentido del humor



# 1ª Función

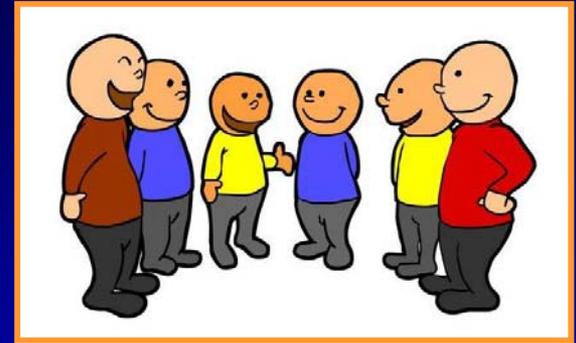
## EFFECTOS DEL SENTIDO DEL HUMOR EN EL PENSAMIENTO



- ✚ Juicios más benevolentes sobre uno mismo y los demás
- ✚ Se recuerdan más fácilmente cosas buenas
- ✚ Se generan formas de pensamiento más flexibles
- ✚ Se tiende a ser más creativo más imaginativo
- ✚ Se tienen menos dudas, se tarda menos en tomar decisiones
- ✚ Proporciona mayor perspectiva.

## 2ª Función

**EL HUMOR CONSTRUCTIVO  
CREA VÍNCULOS  
ACERCA A LAS PERSONAS.  
REDUCE TENSIONES**



- El humor destructivo puede por el contrario herir y dividir.
- Los usos hostiles, manipuladores y coercitivos del humor (como es el caso del humor sarcástico, de burla, que pone en ridículo, menosprecia y denigra), no contribuyen a las relaciones interpersonales positivas.

# 3ª Función

## ALIVIO DE LA TENSION -ESTRÉS- Y AFRONTAMIENTO DE LA ADVERSIDAD



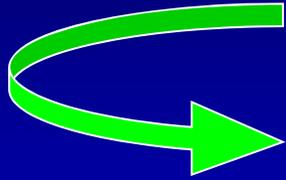
# Punto 4. Obstáculos.

## Algunos ladrones del SH... y de la alegría

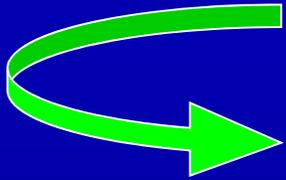
### Ideas importantes a destacar:

- ➔ Los ladrones del sentido del humor provienen de varios frentes: el rol que se desempeña, el temor a que te tomen por *tonto/a*; la propia personalidad, el estrés...
- ➔ Probablemente los dos mayores enemigos de la felicidad sean la ansiedad y el miedo. Los miedos son el núcleo de las preocupaciones y las preocupaciones nos roban mucha energía.
- ➔ Para liberarse de los miedos y las preocupaciones hay que trabajárselo. La felicidad no llega de modo automático. Podemos fortalecernos utilizando estrategias diversas entre las cuales está el humor.

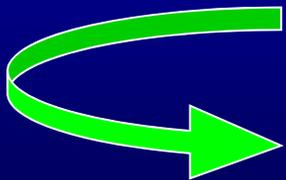
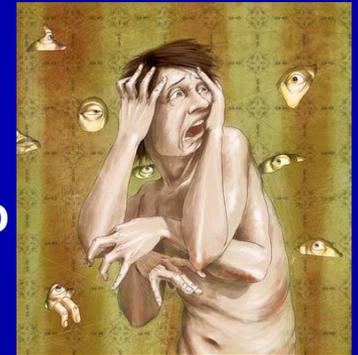
# Algunos ladrones del SH



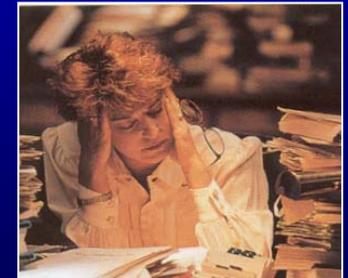
De la sociedad: la seriedad que te impone el puesto o rol que desempeñas.



Rasgos de personalidad: timidez, vergüenza, **miedo al ridículo**, pensamiento negativo, perfeccionismo...



Estrés. Adversidades, preocupaciones, situaciones que nos superan y no se saben manejar.





El SH del humor y la risa  
está al alcance de todas  
las personas.

¡No sólo de las personas  
más graciosas!!

Es una habilidad tanto  
innata como aprendida.

Así pues,  
¡Se puede desarrollar el  
“Cociente humorístico”!!

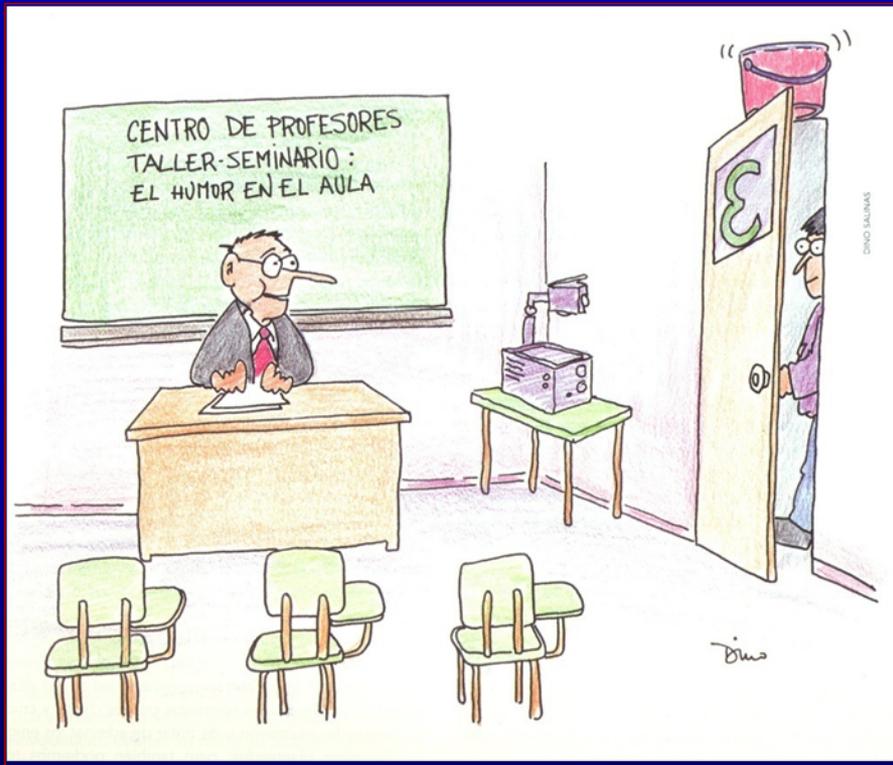
Punto 5.

Qué podemos hacer EN EL AULA para mejorar el sentido del humor

Nuestros trabajos de investigación muestran que es posible mejorar el sentido del humor y además se mantiene.

# Humor y educación: qué dice la investigación.

1. ¿Es el SH una característica de los buenos profesor@s?
2. El SH, ¿contribuye a reducir el estrés y mejorar el trabajo del profesorado? (Killian, 2005)



1. La utilización del SH, ¿mejora el clima y las relaciones bidireccionales? (Aylor y Opplinger, 2003).
2. La utilización del SH ¿Favorece los aprendizajes y el rendimiento? (Ziv, 1988, con estudiantes de estadística)

# Algunas razones para emplear el sentido del humor en el aula

1. Es reforzante.  
Proporciona  
placer y disfrute



3. Incrementa la flexibilidad  
del pensamiento, la  
creatividad

2. Mejora el clima y las  
relaciones en el grupo (Aylor  
y Opplinger, 2003). En este  
sentido, previene conflictos!.

4. Favorece los  
aprendizajes y el  
rendimiento. (Ziv, 1988)  
Mejora la atención y  
memoria

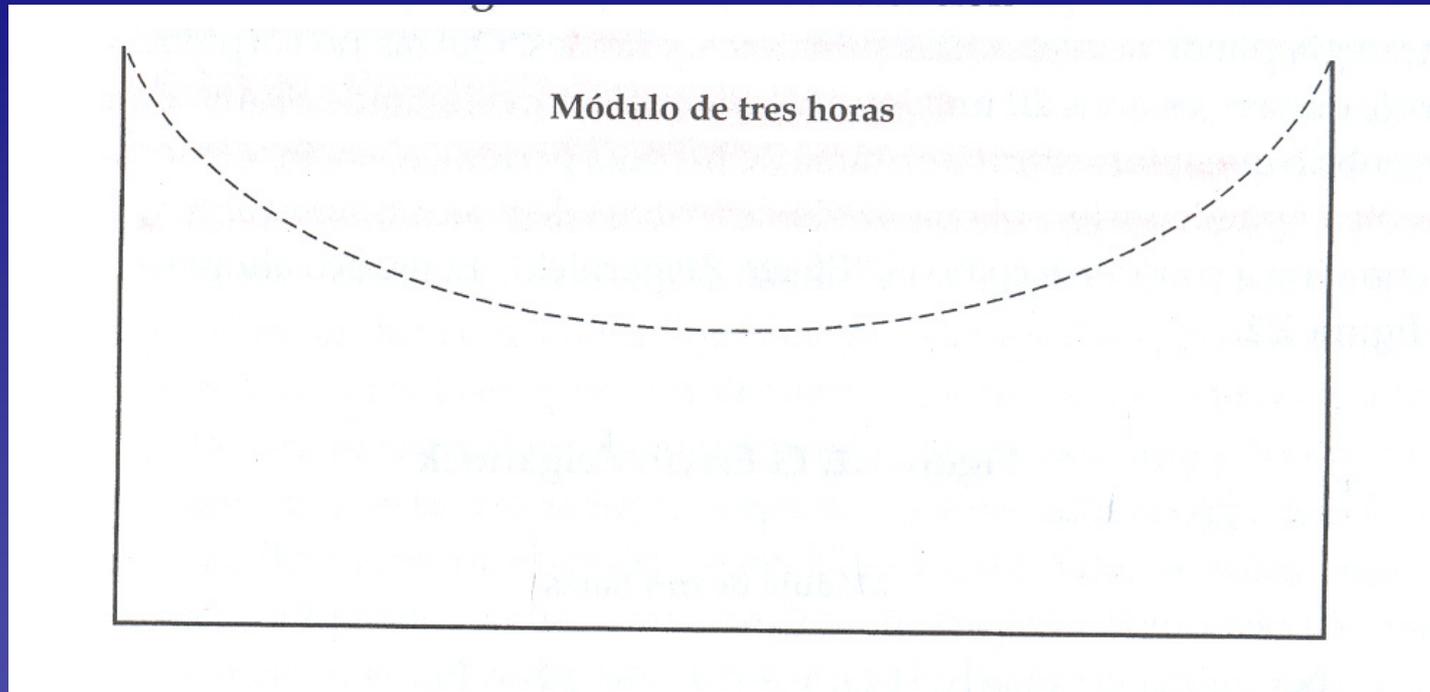
5. Contribuye a reducir el estrés y mejorar  
el trabajo del profesorado (Killian, 2005).

En la medida en que nos proponemos utilizar el  
humor con el alumnado nos ayudamos a nosotros/as  
mismos.

# EL SH FAVORECE LA ATENCIÓN Y MEMORIZACIÓN

- La importancia de dar al cerebro descansos periódicos para mejorar el aprendizaje.
- Dos poderosas técnicas nemotécnicas: relevancia personal y la memoria visual.

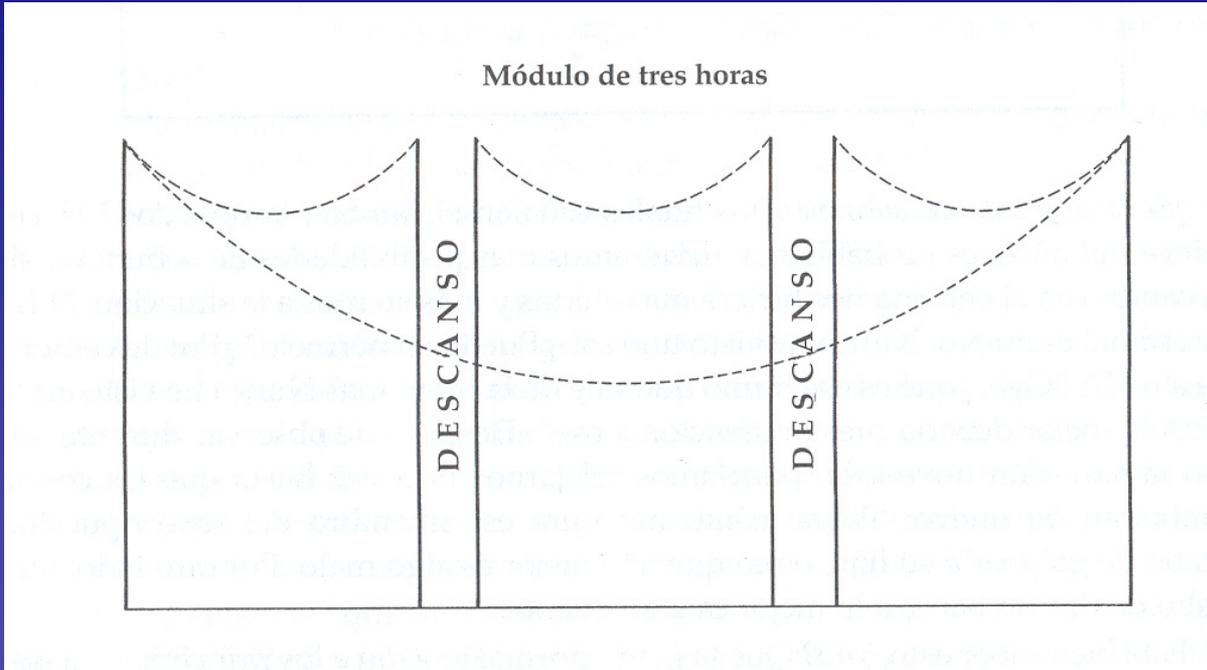
# Curva de retención



Efecto de Primacia y Recencia.

Base de un buen modelo de enseñanza:  
Dí lo que vas a decir, díselo y resume lo que has dicho.

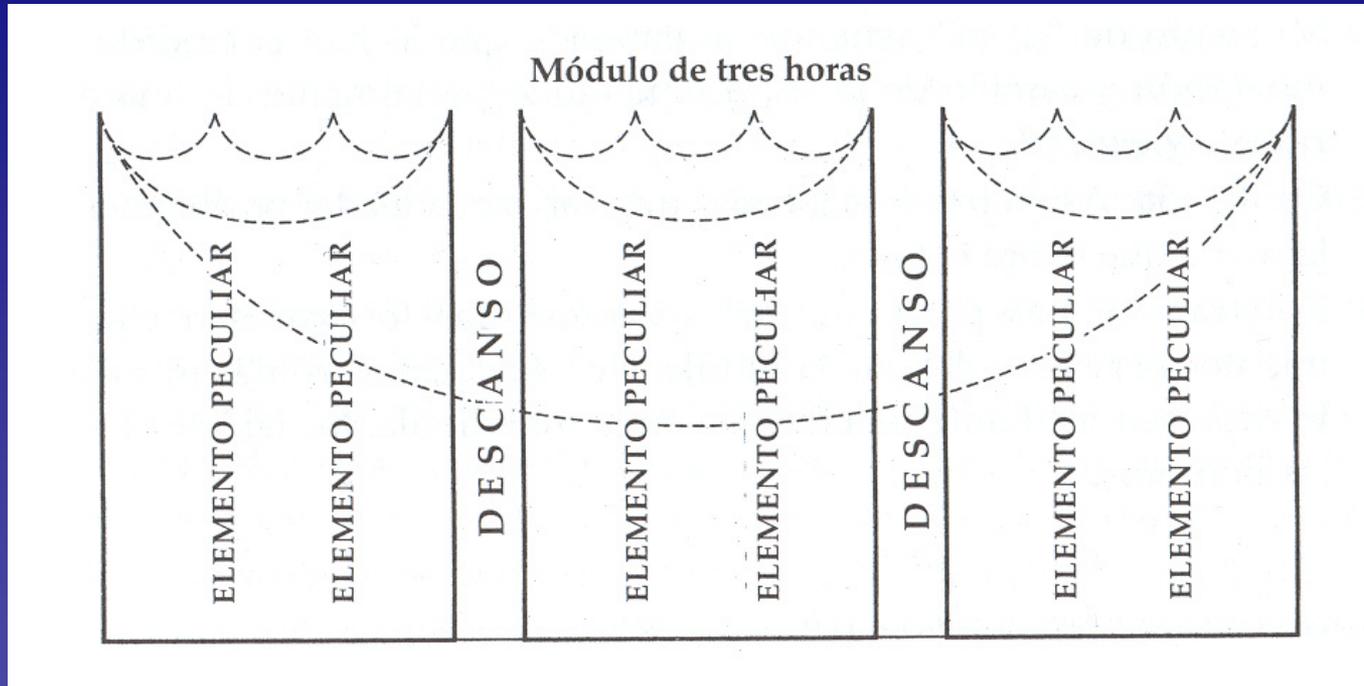
# Una buena estrategia: efecto Zeigarnick (Bluma Zeigarnick)



Crear más principios y finales con actividades divertidas y rápidas para crear pequeños descansos

# Efecto Von Restorff

- estudio de casos excepcionales de memoria -



La información presentada de forma peculiar o pintoresca (exótica, extraña, sorprendente, graciosa ...) se recuerda mejor porque aumenta de manera notable la estimulación emocional y mental!!

# UNA PROPUESTA DE APLICACIÓN DEL SENTIDO DEL HUMOR AL AULA: "LA RUEDA DEL HUMOR"



# Claves para aprender en un ambiente positivo y divertido

MANUALES PRÁCTICOS

Todo rueda mejor si se engrasa con humor

Begoña García Larrauri (Dir.)



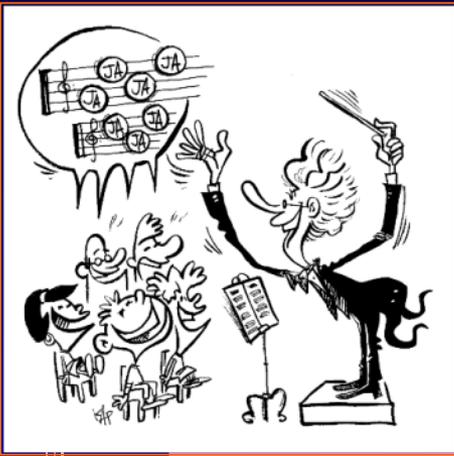
PSICOLOGÍA PIRÁMIDE



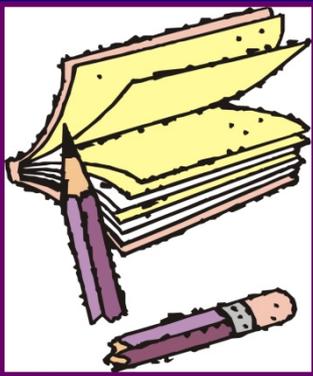
# RUEDA DEL *BUEN HUMOR EN EL AULA*



# Algunas propuestas para activar el conocimiento mutuo y las buenas relaciones (Sector I)

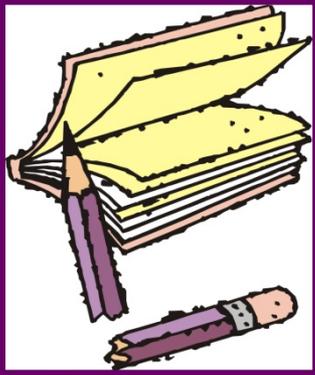


- **ACTIVIDADES DE ROMPEHIELOS**
- **PARA COMENZAR Y TERMINAR EL DÍA CON UNA SONRISA. “Despejar la mente” ...**
- **PROPUESTAS PARA PREVENIR CONFLICTOS**
- **PLANES DE CLASE PARA CELEBRAR DIAS ESPECIALES**
- **PARA UNAS BUENAS VIBRACIONES EN EL CENTRO**



# Algunas propuestas concretas para aprender con humor (sector II)

- **FIJAR EXPECTATIVAS Y LÍMITES.**
- **DISEÑAR LOS ESPACIOS Y GESTIONAR LOS TIEMPOS**
- **RELAJADA-MENTE PARA TRABAJAR MÁS INTENSAMENTE.**
- **HACER INFORMALES LAS CLASES FORMALES.** Formar grupos, tareas con chispa...
- **QUÉ ES LO QUE SÉ. EVALUACIÓN MEDIANTE:** canciones, chistes, poemas....



# Algunas propuestas concretas para favorecer el pensamiento optimista

## (sector III)

- **EI RETRATO PERSONAL**
- **APRENDIENDO A CONVIVIR CONTIGO MISMO.**
- **APRENDIENDO DE LOS ERRORES.**
- **ZAPPING MENTAL. GAFAS DEL OPTIMISMO**
- **CARAMELO MENTAL**

¡ Lo Felicito !, Usted lleva el humor en las venas: Su grupo sanguíneo es **SH POSITIVO**



FIN DE LA  
PRESENTACIÓN

CONFÍO OS HAYA  
SIDO UN POCO ÚTIL

Begoña García Larrauri  
[blarrauri@psi.uva.es](mailto:blarrauri@psi.uva.es)