

Sentido del humor en clase de Educación Física: una revisión teórica.

Sense of humor in Physical Education class: a theoretical review.

Hernández-López, L.P.,¹ & González-Fernández, F.T.²

1. Escuela de Postgrado. Universidad de Jaén. Jaén. (España); 2. Departamento de Actividad Física y Ciencias del Deporte. Universidad Pontificia de Comillas. CESAG. Palma de Mallorca (España)

Resumen: El estudio del sentido del humor como fortaleza humana o rasgo estable de personalidad ha sido frecuentemente relacionado con efectos positivos en el ámbito de la enseñanza de la Educación Física tanto por parte de los profesores como por la de los alumnos. Sin embargo, la falta de una definición unitaria del constructo, las múltiples dimensiones del concepto y la variedad de instrumentos de medidas utilizados complican los caminos de los estudios que pretenden llegar a resultados concluyentes. Por ello, con el objetivo de resumir los principales resultados actuales de las dos últimas décadas y esbozar algunas conclusiones reveladoras sobre la cuestión, se ha llevado a cabo una revisión teórica. Las palabras claves utilizadas han permitido identificar un total de cuatro estudios que tratan sobre el tema y, en su totalidad, los resultados encontrados indican consecuencias positivas de su uso y trazan futuras vías de investigación que ayudan a explicar dichos resultados.

Palabras clave: Sentido del humor; Humor; Educación Física.

Abstract: The study of the sense of humor as a human strength or stable personality trait has frequently been related to positive effects in the field of Physical Education teaching both by teachers and by students. However, the lack of a unitary definition of the construct, the multiple dimensions of the concept, and the variety of measurement instruments used complicate the path of studies that aim to reach conclusive results. For this reason, with the aim of summarizing the main current results of the last two decades and drawing some revealing conclusions on the matter, a theoretical review has been carried out. The keywords used have made it possible to identify a total of four studies dealing with the subject and, in their entirety, the results found indicate positive consequences of their use and trace future avenues of research that help to explain these results.

Key Words: Sense of humor; Humor; Physical education.

Introducción

En la actualidad, es bien conocida la idea de que las emociones positivas tienen beneficios en el mundo educativo y empresarial, tanto a nivel individual como organizacional (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). De hecho, en los últimos años ha habido un incremento exponencial de artículos científicos que han profundizado en este importante tópico de investigación. Ejemplo de lo anterior, son los estudios que vinculan la salud y las emociones positivas. En este sentido, se ha comprobado que las emociones positivas influyen de manera directa en el funcionamiento cardiovascular y en el sistema inmunológico (Salovey, Rothman, Detweiler, & Steward, 2000) y que, además, disminuyen la sintomatología física y ansiosa (Wong, Pituch, & Rochlen, 2006). Aunque encontramos resultados organizacionales, también se ha constatado que los equipos de trabajo que utilizan frecuentemente expresiones motivacionales de ánimo que favorecen emociones positivas como la ilusión y el entusiasmo obtienen mayores cotas de productividad (Fredrickson & Losada, 2005). Sin embargo, la aplicación de la Psicología Positiva en el entorno educativo es menos clara, ya que existen pocas investigaciones que hayan profundizado sobre este tema y por lo tanto se hace necesario abundar en el estudio del potencial psicológico positivo en el ámbito docente en diversas materias de la educación formal, la Educación Física (EF) entre ellas.

El nacimiento de la Psicología Positiva (Sheldon, Fredrickson, Rathunde, Csikszentmihalyi, & Haidt, 2000) ha permitido identificar el capital psicológico positivo que se pone de manifiesto en el ámbito educativo, resaltando la importancia de las emociones, las fortalezas personales y las cualidades psicológicas positivas que mejoran el desarrollo de los docentes y de los centros educativos. Sin embargo, la Psicología Positiva es una rama de la Psicología bastante joven y en las dos últimas décadas, ha generado un cuerpo de conocimientos bastante considerable avalado por evidencias empíricas. Una de sus mejores contribuciones a la literatura científica ha sido la clasificación de las fortalezas humanas presentadas en el manual “Character Strengths and Virtues. A handbook and classification” (Peterson & Seligman, 2004). En su libro, estos autores afirman que se pueden fomentar los mejores rasgos del carácter condensados en 24 fortalezas que sintetizan el principio fundamental de la existencia humana, lo que nos mostraría el camino hacia una vida psicológica óptima y a un bienestar de por vida. Estas fortalezas son los aspectos psicológicos que transmiten virtudes o valores universales, los cuales han sido recopilados mediante el análisis de diferentes sociedades, culturas y épocas (ver Tabla 1).

Tabla 1. Clasificación de las virtudes y fortalezas humanas (VIA Institute on Character, 2019)

Virtudes	Fortalezas
<p>Sabiduría y conocimiento: Virtud cognitiva que implica la utilización y la adquisición del conocimiento.</p>	<p>1. Creatividad (originalidad): Pensar nuevas maneras de hacer las cosas. Creación artística y de otros tipos.</p> <p>2. Curiosidad (interés por las novedades, apertura a nuevas experiencias): Tener interés por lo que pasa en otros lugares, explorar el mundo, descubrir temas nuevos.</p> <p>3. Apertura mental (juicio crítico): Ser capaz de razonar sobre diversos temas y explorar todos sus detalles. Valorar cada posibilidad para no apresurarse en sacar conclusiones. Tener la capacidad de cambiar de opinión habiendo evaluado las evidencias.</p> <p>4. Amor por el aprendizaje. Llegar a adquirir nuevas aptitudes, ideas y conocimientos, ya sea por sí mismo o por haberlo aprendido. Ir más allá de</p>

	<p>la curiosidad, tener interés por aumentar los conocimientos permanentemente.</p> <p>5. Perspectiva: Capacidad para dar buenos consejos, lograr comprender la sociedad y ser capaz de ayudar a los demás a comprenderla también.</p>
<p>Coraje: Virtud emocional que implica mantener firme la voluntad para conseguir objetivos con cierto grado de dificultad externa o interna.</p>	<p>6. Valentía: No desanimarse por las intimidaciones, peligros o daños. Tener la voluntad para defender una opinión o forma de pensar, aunque los demás no estén de acuerdo. Valor de tipo físico y también de tipo psicológico.</p> <p>7. Perseverancia (constancia, firmeza y persistencia): Acabar las propias empresas. Emplear la tenacidad suficiente como para acabar lo que se empieza. Sentirse satisfecho por finalizar lo que se ha emprendido y encontrar satisfacción en ello.</p> <p>8. Integridad (honestidad, dignidad): Decir siempre la verdad. Ser lo más auténtico y coherente posible; no ser deshonesto; afrontar las consecuencias negativas de los actos propios.</p> <p>9. Vitalidad (fortaleza, brío, aliento): Enfrentarse a día a día con ganas y energía; empeñar en cada actividad todo lo mejor de uno mismo; enfrentarse a la vida intensamente; ser dinámico y activo.</p>
<p>Humanidad: Virtud interpersonal que hacer sentirse implicado y cercano con los demás.</p>	<p>10. Amor (sentirse amado y ser capaz de amar): Apreciar las buenas relaciones con los demás e implicarse en las mismas verdaderamente. Sentirse próximo a los otros.</p> <p>11. Amabilidad (cordialidad, bondad, simpatía, generosidad, delicadeza): Cuidar y ayudar a los demás, haciendo cosas buenas por ellos.</p> <p>12. Inteligencia social (inteligencia personal y emocional): Ser capaz de entender la forma de pensar de los demás y de uno mismo; comportarse de la manera más adecuada en diferentes situaciones sociales; entender la importancia de las cosas para los demás de forma empática.</p>
<p>Justicia: Virtud cívica que mejora la vida en comunidad.</p>	<p>13. Ciudadanía: (trabajo en grupo, responsabilidad social): Ser capaz de trabajar con otras personas y en la comunidad; pensar de manera grupal; realizar las actividades correspondientes dentro de un grupo.</p> <p>14. Sentido de la justicia: Tratar a las personas equitativamente teniendo en cuenta los principios de igualdad y equidad; no dejar que los sentimientos personales sesguen las opiniones sobre otros; pensar que se deben dar las mismas oportunidades a todo el mundo.</p> <p>15. Liderazgo: Tener la capacidad de mantener y mejorar las relaciones de las personas del grupo al que se pertenece; saber organizar eventos con un conjunto de personas de manera exitosa y placentera para todos.</p>

Tal y como puede observarse en la Tabla 1, dentro de la virtud de trascendencia se encuentra el Sentido del humor (SH) como una fortaleza humana cuyos efectos han sido analizados en diferentes contextos como el laboral (Kuhlman, 1993; Weaver & Wilson, 1997; Brown & Keegan, 1999; Van-Wormer & Boes, 1997). Por ejemplo, en el contexto educativo, algunas investigaciones de principios del siglo XXI revelaron que las fortalezas como el SH tenían relación con la mejora de las relaciones sociales, la motivación, la creatividad y la amortiguación de los efectos del estrés (Fernández, 2014; Martin, 2008).

Los inicios etimológicos sobre el concepto del SH los podemos encontrar en la Antigua Grecia. Así, Hipócrates (s. IV a.c.) pensaba que la salud física estaba relacionada con el equilibrio entre humores o fluidos que el cuerpo humano tenía en su interior. Formas de expresión que actualmente perduran, como estar de “buen humor” o de “mal humor”, provienen de esa concepción del ser humano. Al padre de la medicina no sólo le debemos el origen de término, sino que además fue pionero en describir el primer estudio sobre la risa que se basa en la observación del caso de Ticón, un herido de flecha que presentaba risa compulsiva, lo que le llevó a la conclusión de que en el pecho era donde se albergaba ese mecanismo fisiológico (cit. en Martin, 2008). Sin embargo, los estudios sobre el humor no tuvieron interés desde el punto de vista psicológico hasta que Freud en 1905 escribió su libro titulado *El chiste y su relación con lo inconsciente*, donde se planteaba el humor como un recurso que servía a las personas de mecanismo de ajuste ante el excesivo gasto de energía emocional que suponía enfrentarse a un hecho traumático (cit. en Carretero, 2005).

Una de las primeras definiciones más precisas de este constructo fue la de Ruch (1998), quien hizo una distinción entre “humor” y “sentido de humor”. El primero hace referencia a una situación concreta que se califica como graciosa (una anécdota humorística), o a un material específico que se califica como humorístico (por ejemplo, un comic), mientras que el segundo se refiere a una cualidad individual estable en la persona. Siguiendo con las definiciones del constructo en cuestión, pero centrándonos ahora en la creación de instrumentos de medida (ver Tabla 2), aunque no fue el primero en elaborar un instrumento para medir esta variable, Ziv (1984) definió el SH como la frecuencia y la intensidad de la risa o la capacidad de divertir a los demás. Partiendo de esta definición, desarrolló un instrumento que medía las siguientes dimensiones:

1. *Apreciación del humor*: frecuencia e intensidad de la risa o la diversión.
2. *Creación del humor*: se relaciona con la capacidad de entretener a los demás.

Por su parte, Ellis (1991) definió el SH como una disposición, una perspectiva optimista o una tendencia a ver el lado divertido de la vida. Las dimensiones que distinguió fueron:

1. *Humor étnico*: se refiere a características de raza, etnia, regiones, profesiones, u otras subculturas.
2. *Humor negro*: es el humor relacionado con tragedias, como la guerra, la enfermedad, los campos de concentración, o países oprimidos.
3. *Humor hostil*: es el humor utilizado como queja, como expresión de ira, hostilidad y frustración.
4. *Humor sexual*: es el humor usado para abordar asuntos de una naturaleza sexual.
5. *Humor payaso*: es el humor usado como una exageración de una trama simplista como la de deslizarse en una cáscara de plátano o golpear a alguien sobre el cabeza.
6. *Humor de juegos de palabras*: es el tipo de humor de las bromas verbales, charlas graciosas que proporcionan una sensación de familiaridad sin ofender y que surge fácilmente.

Más cercano en el tiempo, Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, & Weir (2003) diferenciaron entre dos tipos de humor: positivo/beneficioso (mejora a uno mismo o mejora las relaciones con los demás) y humor negativo/perjudicial (empeora a uno mismo o las relaciones con los demás).

El primero está compuesto de dos dimensiones:

1. *Humor afiliativo*: es el uso del humor para divertir a otros.
2. *Humor de afrontamiento*: humor que sirve para la toma de perspectiva o regulación de emociones y mecanismo de defensa.

El segundo, a su vez, está definido por otras dos dimensiones:

1. *Humor autodestructivo*: el sarcasmo, las burlas, desprecio, humor para manipular o amenazar.
2. *Humor agresivo*: es el desprecio excesivo, intentos de divertir a los demás a costa de uno mismo.

Tabla 2. Principales autores, conceptos, instrumentos de medida y dimensiones del sentido del humor.

Autor	Conceptualización	Instrumentos	Dimensionalidad
Ziv (1984)	La frecuencia y la intensidad de la risa o la capacidad de divertir a los demás.	Test of the sociometry of humor	(1) Apreciación del humor (2) Creatividad del humor
Ellis (1991)	Una disposición, perspectiva optimista o tendencia a ver el lado divertido de la vida.	Ellis Humor Instrument (EHI)	(1) Humor étnico (2) Humor negro (3) Humor hostil (4) Humor sexual (5) Humor payaso (6) Humor de juegos de palabras.
Martin et al. (2003)	Rasgo de personalidad que varía a lo largo de una doble tipología: (A) positiva y (B) negativa.	Humor Styles Questionnaire (HSQ)	(1) Humor afiliativo. (2) Humor de afrontamiento. (3) Humor autodestructivo. (4) Humor agresivo.

Por último, dentro de los estudios más importantes realizados sobre el tema en la educación formal, podemos encontrar el que puso de manifiesto cómo influía el SH en la forma que tenían los responsables de los centros educativos de interactuar con los docentes (Hurren, 2006), el que buscó los tipos de humor más apropiados para el aula (Wanzer, Frymier, Wojtaszczyk, & Smith, 2006), o el que nos muestra cómo de efectivos eran los estudiantes universitarios con SH que tenían un trabajo fuera de clase (Booth-Butterfield, Booth-Butterfield, & Wanzer, 2007) o, por último, el que explica qué tiene que ver el SH con la Inteligencia emocional (IE) y la Satisfacción laboral (SL) (Sun, Chen, & Jiang, 2017). Todos estos trabajos han tenido como objetivo demostrar los beneficios de la utilización del SH en el ámbito educativo, pero reduciendo más el círculo, podemos decir que ha habido otros que han concretado esta relación en la enseñanza del área de la Educación Física con resultados positivos y esperanzadoras futuras líneas de investigación (Barney & Christenson, 2013; Cengiz, Sunay, & Yasar, 2018; Isik & Cengiz, 2018; Webster, 2010).

Por todo ello, con el fin de seguir avanzando en la investigación de un área de estudio relativamente nueva, pero relevante para el ámbito de la educación física, como es el uso del SH en las clases de EF como una fortaleza que puede mejorar los resultados individuales y grupales, se justifica la necesidad de estructurar la literatura científica más reciente en este campo. Así que, el único y principal objetivo de este trabajo es realizar una revisión teórica sistemática de los

resultados obtenidos desde el año 2000 hasta el 2019 sobre la aplicación del SH en la enseñanza del área de la EF dentro de contextos educativos formales, independientemente del contexto geográfico.

Método

Con la intención de evitar sesgos y errores en el proceso de selección, estimación y resumen de los estudios verdaderamente significativos sobre el asunto en cuestión, en la elaboración del presente trabajo se ha utilizado la metodología de la revisión sistemática de información (Goodman, 1996). Por otro lado, ya que nuestro objetivo es presentar de forma concisa las investigaciones más recientes sobre el uso del SH en las clases de EF. Para orientarnos durante el proceso de elección y exploración de estudios partimos de las siguientes preguntas: según la literatura científica reciente, ¿existen beneficios de la aplicación del SH como estrategia educativa en las clases de EF dentro de la educación formal? En caso de que la respuesta fuese afirmativa ¿cuáles son estos beneficios?

Estrategias de búsqueda y selección de trabajos.

Las búsquedas se realizaron durante los meses de julio y agosto de 2020, en bases de datos bibliográficas de Salud, Medicina y Ciencias Sociales, así como en la plataforma de búsqueda ProQuest y el metabuscador de SCOPUS. Las bases de datos electrónicas utilizadas fueron MEDLINE, Psychology Database, APA PsycARTICLES, APA PsycINFO y SCOPUS. Los criterios utilizados para seleccionar los trabajos a tener en cuenta fueron: que estuviesen disponibles a texto completo, que hubiesen sido revisados por expertos y que hubieran sido publicados entre el 1 de enero de 2000 y el 1 de mayo de 2019.

Por otro lado, también se ha considerado necesario para garantizar la exhaustividad, que fueran estudios empíricos o revisiones sistemáticas publicadas en revistas científicas, o tesis doctorales. Por último, que incluyeran las siguientes palabras clave: (humor O sentido del humor) Y (educación física) / (humor OR humour OR sense of humor) AND (physical education). Los idiomas de búsqueda han sido inglés, español, alemán, francés e italiano, descartando los trabajos en otro idioma y se excluyeron los estudios que no estaban directamente relacionados con los términos de búsqueda anteriormente descritos, además de los que no trataban sobre la relación entre estos dos términos.

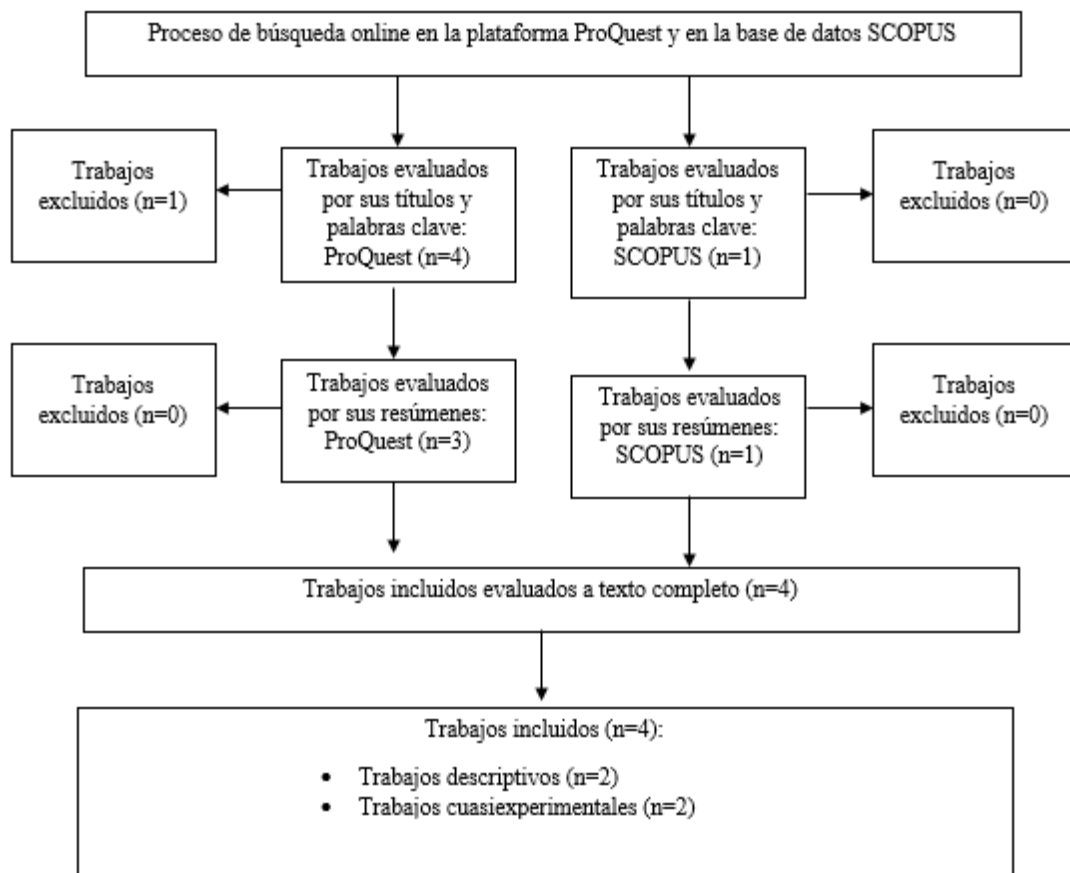
Criterios de inclusión de trabajos

A continuación, se exponen los criterios de inclusión de las investigaciones que formaron parte de esta revisión:

- a) Debían de ser trabajos únicos y no duplicados por la realización de diferentes búsquedas.
- b) Tenían que describir o analizar la relación entre el SH y la EF.
- c) Debían cumplir las condiciones de rigor metodológico propuestas para realizar la lectura crítica de los trabajos incluidos en la revisión.

Este proceso dio lugar a la inclusión de 4 estudios. En la Figura 1 se describe el proceso de selección de los estudios tenidos en cuenta para la revisión.

Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de búsqueda y selección de trabajos sobre el sentido del humor en educación física.



Antecedentes

Como antecedentes de la relación entre el SH y la enseñanza de la EF en el ámbito educativo podemos señalar algunas de las investigaciones que abrieron brecha en el estudio del SH en la escuela, teniendo muchas de ellas en común la relación positiva entre el uso del SH en profesores o estudiantes trabajadores y su SL (ver Tabla 3). En primer lugar, el doctor Hurren de la Universidad de North Alabama en EEUU diseñó en 2006 un estudio que consistió en analizar las reuniones donde participaban los directores y las directoras con los profesores que daban clase en su centro (Hurren, 2006). Los dividió en tres grupos: reuniones del director y un profesor, reuniones del director y de dos a diez profesores y reuniones del director y más de diez profesores. Los resultados mostraron que los profesores presentaban una SL más alta cuando los directores usaban el SH durante sus intervenciones en cualquiera de los tipos de reuniones descritos anteriormente.

Por otro lado, Wanzer y sus colaboradores del Canisius College en Buffalo (Estados Unidos), también en 2006, estudiaron los tipos de humor que los alumnos consideraban apropiados para su aprendizaje (Wanzer et al., 2006). En su mayoría los resultados indicaron que los chistes y bromas relacionados con los contenidos del curso eran mejor acogidos porque les ayudó a relacionarse con los conocimientos impartidos y a recordar la información. Estas formas de humor también sirvieron para hacer interesantes las clases y mejorar el clima del aula. A su vez, otras formas de humor como el dirigido a los estudiantes individualmente o en grupo, el tipo de humor sexual o el vulgar, parecían no facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Un año después del trabajo anterior, Booth-Butterfield de la Universidad de West Virginia en EEUU y sus colaboradores, publicaron otro estudio relacionado con el tema (Booth-Butterfield et al., 2007). Buscaron más de 100 estudiantes universitarios que tuviesen un trabajo que les ayudase a pagar sus estudios y los evaluaron en SH. A partir de ahí, analizaron cómo se enfrentaban al estrés que les generaban sus empleos fuera de clase. Los resultados fueron los esperados. Los estudiantes que eran capaces de utilizar el SH para enfrentarse a las situaciones difíciles puntuaron alto en la SL con sus trabajos, por lo que quedó demostrado que el SH influía en la SL a través de su efecto del aumento de la eficacia de afrontamiento contra el estrés.

Por su parte, Sun de la Universidad de Jiangsu (China) en 2017 publicó un estudio que analizó el papel mediador del humor de afrontamiento en la relación entre la IE y la SL (Sun et al., 2017). Los participantes fueron 398 maestros de escuela primaria en China que fueron evaluados con escalas de IE, SH y SL. Una vez analizados los resultados, estos mostraron que el humor de afrontamiento fue un mediador significativo entre la IE y la SL. Es decir, que los más inteligentes emocionalmente tenían más SL en su trabajo, siempre que supiesen utilizar adecuadamente el humor de afrontamiento en situaciones difíciles. Otra prueba de los beneficios del humor bien entendido en el mundo educativo.

Pero en el caso de la relación entre el SH y la enseñanza de la EF también existen antecedentes inmediatos. Thomas M. Scott (1976) profesor de EF en College of Physical Education, Health, and Recreation, University of Florida, destacó en su artículo titulado *Humor in teaching* (Scott, 1976) que, tras un estudio exhaustivo del humor en clase, se obtuvieron como resultados que el SH se desarrolla en etapas graduales durante toda la vida de la persona. Cada paso adelante está conectado con el dominio de una nueva ansiedad y cada conflicto dominado en las diferentes etapas del desarrollo, marcadas por un crecimiento del SH. Por esa razón, la habilidad para percibir algo divertido en una situación difícil es una muestra de madurez emocional. Además de este estudio, Wandzilak & Grieco en 1982 también estudiaron el SH en clase de EF y plasmaron sus conclusiones en un artículo publicado en el *Journal of Physical Education*, describiendo las cualidades útiles para un docente sustituto de EF. Ente ellas detallaban que la confianza, la equidad, la firmeza, la relajación y el SH son esenciales para tener éxito en la enseñanza de esta materia educativa.

Tabla 3. Principales estudios sobre el sentido del humor en el ámbito educativo.

Autores	Metodología y muestra	Resumen de resultados	Análisis estadístico	Parámetros estadísticos	Mediadores
Hurren (2006)	Descriptivo. N=650 profesores. Estados Unidos.	Los profesores mostraban una alta SL cuando los directores usaban el SH en las reuniones.	ANOVA con tres grupos (en reuniones del director y un profesor (1), en reuniones del director y 2-10 profesores (2) y en reuniones del director y más de 10 profesores (3)).	(1) $F = 36.82$ (2) $F = 26.08$ (3) $F = 18.18$	
Wanzer et al. (2006)	Descriptivo. N=284 estudiantes universitarios (66.1% mujeres). Estados Unidos.	Determinación de ciertos (1) estilos de humor inapropiados (2) estilos de humor apropiados.	Análisis con técnicas de inducción analítica y Kappa de Cohen.	(1) $K = .96$ (2) $K = .87$	
Booth-Butterfield et al. (2007)	Descriptivo. N=101 estudiantes universitarios trabajadores (45.6% mujeres). Estados Unidos.	Relación positiva entre la orientación humorística y la SL a través de la eficacia de afrontamiento.	Análisis de correlación y mediación.	$b = 0.22$	Eficacia de afrontamiento.
Sun et al. (2017)	Descriptivo. N=398 maestros. China.	El humor de afrontamiento medió positivamente entre la relación entre la IE y la SL sólo en las dimensiones de utilización de emociones (1) y regulación de emociones (2).	Análisis factorial confirmatorio.	(1) $\beta = 0.6^*$ (2) $\beta = 0.5^*$	

Estado actual del tema

Aunque actualmente todavía son escasos los estudios que exploran los beneficios del SH en la enseñanza de la EF, existen algunos de ellos que han sido pioneros en este campo y que han conseguido iniciar un nuevo ámbito de investigación que seguramente aportará resultados prometedores al conocimiento psicológico. En primer lugar, Webster (2010) en su propuesta de las seis habilidades que el profesor de EF debería tener para aumentar la motivación a través de la comunicación con los estudiantes (Webster, 2010), recomienda usar el SH en la EF con ciertas características concretas:

1. Evitar el sarcasmo y los comentarios que desaprueban a los demás.
2. Burlarse de sí mismo.
3. Burlarse del contenido de la lección.
4. Utilizar la escenificación para contar chistes.
5. Utilizar juegos de palabras.
6. Contar chistes que no vayan dirigidos a nadie en particular.

Por su parte, Barney & Christenson (2013) en su artículo sobre el uso del humor en EF (Barney & Christenson, 2013), consideran que es importante ayudar a crear un ambiente de aprendizaje en el entorno de la clase de EF donde los estudiantes estén motivados para trabajar en la adquisición de habilidades relacionadas con la materia. El SH ayuda a disminuir la aprensión y el miedo mientras mejora las oportunidades para aprender dichas habilidades que pueden durar a lo largo de toda la vida.

Cengiz, Sunay & Yasar (2018), afirman en su estudio sobre el moobing en profesores de EF que es necesario crear programas formativos en SH para las víctimas de violencia psicológica por parte de sus superiores en el lugar de trabajo. Esto ayudará a los instructores a superar las situaciones negativas en su vida laboral para interpretar sus circunstancias de forma menos dañina. Por último, Isik & Cengiz (2018) en su trabajo realizado con 732 estudiantes de EF (Isik & Cengiz, 2018) realizaron una interesante investigación basada en los estilos de SH de los sujetos experimentales y su relación con los resultados obtenidos en la *Escala de los cinco factores de personalidad* (Benet-Martínez & John, 1998). Las conclusiones de este trabajo dieron como resultado que la formación en SH puede contribuir positivamente en la vida laboral de los estudiantes de EF.

Conclusiones

Como ya se ha resaltado anteriormente, no son muy numerosos los estudios que desde diversas perspectivas han trabajado con el fin de descubrir los efectos existentes de uso del SH en la enseñanza de la EF. Esta revisión teórica ha servido para sintetizar y sistematizar los hallazgos más significativos en las últimas dos décadas en este tipo de trabajos y también nos ha sido útil para constatar y comparar las principales conclusiones encontradas, las cuales han verificado empíricamente los resultados positivos del uso del SH de las personas que desempeñan sus tareas en el ámbito de la EF.

Los resultados expuestos indican en todos los casos efectos positivos directos del uso del SH en la enseñanza de la materia de EF en el ámbito de la educación formal. Estos resultados se constatan en los estudiantes o profesores de EF motivados por el SH, lo que trae en ambos casos las consecuentes mejoras en su propio proceso formativo o en el de sus alumnos, presentes o futuros. Este efecto parece explicarse por las consecuencias positivas del uso del SH que parecen mejorar la comunicación, disminuir la aprensión y el miedo y aumentar la motivación. Las principales limitaciones y/o dificultades que hemos descubierto durante el desarrollo de esta revisión han sido, para empezar, la falta de uniformidad con respecto a la definición operacional de los términos “humor” o “sentido del humor”, por otro lado, usados indistintamente para hablar de lo mismo, lo que ha aumentado el nivel de complejidad del término y la ausencia de

homogeneidad en las dimensiones del humor que se han establecido a lo largo del tiempo. A esto hay que añadir la gran disparidad en la investigación del mismo, ya que, dependiendo de la definición que cada autor usaba, daba como consecuencia un instrumento de medida y una serie de facetas o dimensiones diferentes (Ziv, 1984; Ellis, 1991; Martin et al., 2003).

Futuras líneas de investigación y aplicaciones prácticas

Como sugerencia para futuras investigaciones, se recomienda seguir trabajando en esta línea teniendo en cuenta las indicaciones reveladas tras la realización de esta revisión teórica con el objetivo de optimizar futuros resultados positivos en el tema en cuestión.

En primer lugar, los resultados de este estudio pueden suponer implicaciones prácticas de cara al diseño de programas educativos para los estudiantes universitarios futuros profesores de EF, donde se facilitaría la utilización cotidiana del humor con la intención de mejorar la comunicación y la motivación de sus alumnos, así como las relaciones con los compañeros de trabajo y superiores que ayuden a obtener beneficios personales y escolares.

Para finalizar, se cree conveniente señalar que son necesarios más estudios empíricos, de revisión sistemática y metaanalíticos con muestras adecuadas para poder realizar análisis cuantitativos que repliquen, mejoren y hagan progresar lo estudiado sobre el SH en el ámbito educativo de la EF y contribuyan al desarrollo y el bienestar de las personas que desarrollan su trabajo en este ámbito profesional y el de sus alumnos.

Bibliografía

- Barney, D., & Christenson, R. (2013) Using Humor in Physical Education. *Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators*, 26(2), 19-22.
- Benet-Martínez, V., & John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait-multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 729–750.
- Booth-Butterfield, M., Booth-Butterfield, S., & Wanzer, M. (2007). Funny students cope better: Patterns of humor enactment and coping effectiveness. *Communication Quarterly*, 55(3), 299-315.
- Brown, R.B., & Keegan, D. (1999). Humor in the hotel kitchen. *Humor: International Journal of Humor Research*, 12(1), 47-70.
- Carretero, H. (2005). Sentido del Humor: construcción de la Escala de Apreciación del Humor (EAHU). (*Tesis doctoral no publicada*). Universidad de Granada, Andalucía.
- Cengiz R., Sunay H., & Yasar O. M. (2018) Examine of Mobbing via Humour Styles of Lecturers at Schools of Physical Education and Sport. *Universal Journal of Educational Research* 6(4), 577-584.
- Ellis, A. (1991). The relationship between nursing education administrator's use of humor and their leadership effectiveness as perceived by faculty (*Unpublished doctoral dissertation*). Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 9218005)
- Fernández, J.D. (2014). El humor prosocial en la gestión de emociones positivas. *Educación y Futuro Digital*. 9, 38-46.
- Fredrickson, B.L., & Losada, M.F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*. 60, 678-686.

- Freud, S. (1905). Obras completas de Sigmund Freud. Volumen VIII - El chiste y su relación con lo inconsciente. *Ammortu editors*, Buenos Aires y Madrid.
- Goodman, C. (1996). Literature searching and evidence interpretation for assessing health. *Care Practices*. Stockholm: SBU.
- Hurren, B. L. (2006). The effects of principals' humor on teachers' job satisfaction. *Educational Studies*, 32(4), 373-385.
- Isik, U., & Cengiz, R. (2018) The Relationship between Humor Styles and Five Factor Personality Traits of Physical Education and Sports Students. *Universal Journal of Educational Research* 6(8), 1811-1818.
- Kuhlman, T.L. (1993). Humor in stressful milieus. Fry, W.F.Jr., & Salameh, W.A. (Eds.). *Advances in humor and psychotherapy*. (pp. 19-45). Savasitam, FL, US: Professional Resource Press/Professional Resource Exchange, Inc. XXXIII, 295pp.
- Martin, R.A. (2008). Psicología del humor: un enfoque integrador. Editorial Orión. Madrid, España.
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). Character Strengths and Virtues. A handbook and classification. *New York: APA & Oxford University Press*.
- Ruch, W. (1998). Sense of humor: A new look and an old concept. *En W. Ruch (ed.), The sense of humor: Explorations of a personality characteristic* (pp. 3-14). Berlin: Mouton de Gruyter.
- Salovey, P., Rothman, A.J., Detweiler, J.B., & Steward, W.T. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55(1), 110-121.
- Scott, T. M. (1976) Humor in Teaching. *Journal of Physical Education and Recreation*. 47(8), 18-18.
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Sheldon, K., Fredrickson, B., Rathunde, K., Csikszentmihalyi, M., & Haidt, J. (2000). Akumal Manifesto. Disponible en: <http://www.ppc.sas.upenn.edu/akumalmanifesto.htm>
- Sun, P., Chen, J. J., & Jiang, H. (2017). Coping humor as a mediator between emotional intelligence and job satisfaction: A study on chinese primary school teachers. *Journal of Personnel Psychology*, 16(3), 155-159.
- Van-Wormer, K., & Boes, M. (1997). Humor in the emergency room. A social work perspective. *Health and Social Work*, 22(2), 87-92.
- Wanzer, M.B., Frymier, A.B., Wojtaszczyk, A. M., & Smith, T. (2006). Appropriate and inappropriate uses of humor by teachers. *Communication Education*, 55(2), 178-196.
- Wandzilak T., & Grieco E. (1982) Preparing for Substitute Teaching. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 53(3), 79-80.
- Weaver, S.T., & Wilson, C.N. (1997). Addiction counselors can benefit from appropriate humor in the work setting. *Journal of Employment Counseling*, 34(3), 108-114.
- Webster C. A. (2010) Increasing Student Motivation Through Teacher Communication. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 81(2), 29-39.

Wong, Y.J., Pituch, K.A., & Rochlen, A.B. (2006). Men's restrictive emotionality: An investigation of associations with other emotion-related constructs, anxiety and underlying dimensions. *Psychology of Men & Masculinity*, 7, 113-126.

Ziv, A. (1984). *Personality and Sense of Humor*. Springer, New York.