

**LLEVAR EL HUMOR A LAS AULAS DE EDUCACIÓN
PRIMARIA: EVIDENCIAS Y PROPUESTAS DE
ACTUACIÓN.**



Trabajo de Fin de Grado

Autor: Alicia Contreras Salas

Tutor: María Victoria Muñoz Tinoco

Titulación: Grado en Educación Primaria

Modalidad: Propuesta de actuación

RESUMEN

El humor es una cualidad que todas las personas poseen y puede estar presente en cualquier ámbito vital, incluido en la enseñanza. El principal objetivo de este trabajo es ofrecer al profesorado las herramientas necesarias para crear un aula con humor y optimismo. Persigue lograr una educación en la que se trabaje de forma continua y progresiva el humor, así como los elementos que lo conforman basándonos en evidencias de su utilidad para el desarrollo y aprendizaje infantil en términos de motivación, atención, entusiasmo y significatividad del aprendizaje.

El trabajo consta de una fundamentación bibliográfica en la que se aborda el concepto humor, los elementos necesarios para que se produzca y sus numerosos beneficios, sustentado por estudios e investigaciones científicas que lo confirman. Asimismo, expone cómo es su uso en situaciones terapéuticas y más concretamente, en el niño y la enseñanza.

Finalmente, este trabajo ofrece una propuesta de actuación para aulas de Educación Primaria que parte del análisis de las necesidades identificadas en una muestra de docentes de un centro de Sevilla. Esta propuesta está diseñada para incorporar el humor en la planificación y programación educativa en tercer ciclo de Educación Primaria, pudiendo adaptarse con facilidad a otros ciclos.

Palabras claves: humor, beneficios, enseñanza, optimismo, propuesta de actuación.

ABSTRACT

Humor is a quality that all people possess and can be present in any area of life, including teaching. The main objective of this work is to offer teachers the necessary tools to create a classroom with humor and optimism. It aims to achieve an education in which humor is worked continuously and progressively, as well as the elements that make it up, based on evidence of its usefulness for children's development and learning in terms of motivation, attention, enthusiasm and learning significance.

The work consists of a bibliographic foundation in which the concept of humor is approached, as are the necessary elements for its production and its numerous benefits, supported by studies and scientific research that confirm it. It also shows how it is used in therapeutic situations and, more specifically, in children and teaching.

Finally, this work offers an action proposal for Primary Education classrooms based on the analysis of the needs identified in a sample of teachers from a center in Sevilla. This proposal is designed to incorporate humor in the educational planning and programming in the third cycle of Primary Education, and can be easily adapted to other cycles.

Keywords: humour, benefits, teaching, optimism, educational action.

ÍNDICE DE CONTENIDO

1	INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.....	4
2	MARCO TEÓRICO	6
2.1	Conceptualización del humor	6
2.1.1	Elementos y factores del humor	9
2.2	La importancia del humor y sus beneficios.....	11
2.3	Uso del humor en situaciones terapéuticas.....	17
2.3.1	Hospitales clowns.....	19
2.3.2	Humor en pandemia.....	21
2.4	El humor en la educación.....	23
2.4.1	Evolución del humor en la infancia	25
3	OBJETIVOS.....	27
4	METODOLOGÍA	28
5	IDENTIFICACIÓN NECESIDADES PARA PROPUESTA DE ACTUACIÓN	31
6	PROPUESTA DE ACTUACIÓN	36
6.1	Objetivos y competencias claves.....	38
6.2	Contenidos.....	40
6.3	Metodología.....	42
6.4	Distribución temporal	42
6.5	Sesiones	45
6.6	Recursos.....	60
6.7	Evaluación	60
7	CONCLUSIONES.....	65
8	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	68
9	ANEXOS.....	71

1 INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

A lo largo de nuestras vidas hemos escuchado repetidamente frases como “Te falta sentido del humor” o “No estoy de humor” pero más allá de estas expresiones ¿Se conoce realmente qué significa el concepto humor?

En muchas ocasiones, las personas dejan atrás ciertas capacidades o actitudes por ser consideradas como “menos serias”, siendo este el caso del humor. A pesar de que los motivos pueden ser diversos, a menudo se ven condicionados por normas sociales, estereotipos, miedo a ser juzgados o ser indicio de falta de madurez. A todas estas condiciones, se les une el factor estrés, cada vez más presente en la sociedad. El llevar un ritmo tan acelerado hace que se nos olvide la verdadera importancia de vivir de forma plena y consciente el día a día, siendo un factor esencial para ello incorporar el humor a nuestra vida.

Mientras los niños menores de 6 años ríen un promedio de 300 a 400 veces al día, los adultos lo hacen entre 15 y 100 veces, existiendo una considerable diferencia. Se debe señalar que, aunque humor y risa no son sinónimos, la mayoría de veces van estrechamente relacionados ya que ambos forman parte de la ciencia de la Psicología positiva y tienen como fin aportar sensación de bienestar y satisfacción al organismo (Jaimes et al., 2011).

Continuamente, se destaca la importancia de tener una infancia feliz y llena de humor y diversión, sin embargo, se comete el error de considerar que debe ser la única etapa en la que se desarrolle esta habilidad. El ejemplo de ello es la disimilitud existente entre la metodología utilizada en la etapa de Educación Infantil, donde predomina el juego y el humor, a los siguientes cursos de Educación Primaria. Por el contrario, este trabajo defiende tanto no haber edad para emplear el humor como poder llegar a todas las personas, aunque no de la misma forma ya que evoluciona a medida que avanza el ciclo vital.

Asimismo, es fundamental que los niños desde edades tempranas crezcan en un entorno de humor y bienestar que les facilite la enseñanza e incremente los niveles de motivación y atención. Se reivindica la búsqueda y la recuperación del propio humor en cada persona y más

concretamente, en el alumnado y profesorado, proporcionando numerosas ventajas y beneficios a nivel individual, grupal y educativo.

El humor es una de las cualidades más humanas, Friedrich Nietzsche (1951) la relacionó estrechamente con la inteligencia y el conocimiento, siendo ella fundamento del bien pensar. El humor te hace ver la vida desde otra perspectiva, aceptando la realidad tal y como se presenta, y dejando atrás temores irracionales. En definitiva, busca disfrutar de uno mismo y de los demás, trabajando desde la calma y teniendo como fin hacer de la vida una obra de arte (Betés de Toro, 2011).

Esta propuesta se realiza con el objetivo de hacer conocer las diferentes ventajas que aporta el humor en cualquier ámbito, especialmente al incorporarlo en el educativo. Además, pretende cubrir la necesidad existente de añadirlo a la planificación y programación de las áreas. Para ello, se ofrecen distintas herramientas y formación al profesorado. De forma que, busca hacer de las aulas un lugar más agradable y ameno, en el que dé cabida a disfrutar a la misma vez que aprender.

2 MARCO TEÓRICO

2.1 Conceptualización del humor

El humor existe desde antes de que se pudiera ponerle nombre. Según Lecomte et al., (2013) sería en el siglo XVI, en Inglaterra, cuando empezaría a cobrar el sentido que hoy en día se le da. Durante mucho tiempo fue objeto de estudio de filósofos y religiosos creando grandes debates sobre su uso.

A pesar de los múltiples análisis realizados durante muchos años, el concepto humor rechaza la formalización, sin adaptar unos límites determinados. Por lo que, definir el concepto humor es una tarea compleja, ya que existen múltiples formas de hacerlo y desde diferentes perspectivas. Así, en la actualidad, sigue siendo un término muy amplio y variado. Es por lo que, muchos autores coinciden en que no es posible realizar una definición precisa ni describir un modelo concreto (Tirado, 2019).

Para esta conceptualización, es fundamental señalar la Tríada de la Alegría, Risa y Humor, realizada por Jáuregui (1998, como se citó en Madrid, 2015) afirma que son elementos que se encuentran muy relacionados entre sí, por lo que es necesaria la distinción y significación de cada uno de ellos para lograr entender el concepto humor en su totalidad.

En primer lugar, la alegría es definida por como “emoción humana sensible a los objetos 'divertidos' o 'cómicos'”. Por otro lado, Muñoz (2009, como se citó en Fernández, 2012) la describe como un sentimiento que tiene como objetivo aportar la energía necesaria a nuestro organismo.

En segundo lugar, se encuentra la risa. Es un elemento fisiológico humano con el que se expresan diferentes estados de ánimo. Se manifiesta en las personas de manera prácticamente innata, observándose tras las 36 primeras horas del nacimiento de un bebé. Es fundamental en la comunicación y la expresión de emociones de los seres humanos (Jaimes et al., 2011). Numerosos autores apoyan esta teoría en la que la risa es un componente inherente al ser humano. Algunos lo analizan desde una perspectiva biológica, apareciendo en forma de respuesta a ciertos estímulos y otros de forma más concreta desde la genética y neurobiología, categorizándolo como un sistema muy completo y automático (Madrid, 2015). Además, aseguran tratarse de una experiencia orgánica total en la que todos los sistemas son partícipes (cardíaco, muscular, digestivo...)

Sin embargo, estos mismos autores discrepan sobre la causa que manifiesta su expresión. Mientras que Tirado (2019) asegura ser una reacción a situaciones de humor, Madrid (2015) comenta que es la expresión que refleja la alegría, aunque haya situaciones en las que pueda aparecer sin ella.

Por último, está el humor. Según, Anaut (2017) el humor es ser divertido y risible ante múltiples situaciones y a través de distintas fuentes (palabra, comportamiento, escrito...). Es decir, es la capacidad para destacar lo cómico ante las circunstancias, palabras o cualquier situación diversa con otras personas. Además, es la capacidad de realizar relaciones originales con el entorno que te rodea (cosas, ideas, personas...) antes de expresarlas, de forma espontánea e innovadora (Lledó et al, 2013).

Tamblyn (2007, como se citó en Fernández, 2012) amplía este concepto describiéndola como un estado, una cualidad o una apertura, pero sobre todo es una actitud basada en tener una buena disposición para hacer cualquier cosa, permitiéndole disfrutar de la vida y de las cosas relativas a ella. De la misma forma, Artalejos (2006, como se citó en González, 2011) lo define como una actitud humana para afrontar lo que se vive. Así mismo lo confirma el diccionario de la Real Academia Española en una de sus definiciones “Buena disposición para hacer algo” (RAE, 2021).

Otros autores recalcan que va más allá de una actitud, siendo inteligencia, sabiduría, conocimiento, eliminado prejuicios y aportando ganas de vivir y, sobre todo, relacionarse con el exterior (Lledó et al., 2013).

Además, se descubrió tener una base también social ya que se produce en circunstancias de alegría recíproca, tono emocional positivo o expresiones coloquiales. Por lo que, ocurre cuando los seres humanos interactuamos con otros. Por ello, se concluye definiendo el buen humor como algo más amplio que un estado siendo la capacidad del ser humano de actuar en sociedad (Zambrano y Barcia, 2016).

De la misma forma, se defiende tratarse de un proceso sociocultural que puede ser desarrollado individualmente o de forma colectiva. Por lo que se trata de un elemento de

socialización que actúa como señal de comunicación ya que se produce un mensaje y un diálogo, siendo un código universal para todos los humanos (Losada y Lacasta, 2019)

Sin embargo, otros autores la asocian con una forma de afrontar situaciones difíciles o adversas de manera peculiar e ingeniosa. Es decir, actúa como protección ante una amenaza, dejando atrás el dramatismo y produciendo tranquilidad (Betés de Toro, 2011). Además de producir una estabilidad emocional y personal y una adaptación en el marco social.

Según la psicología positiva, en el humor actúan tres factores: el cognitivo, en el que se produce un análisis de la situación; el afectivo, en el cual se desarrolla la alegría ante diversas situaciones y, por último, el comportamental, en el que se manifiesta el sentido del humor (Fernández et al., 2017).

Por último, aclarar la diferenciación entre risa y humor. La risa es una manifestación del humor, aunque guardan relación entre sí puede darse una y no otra. Esto se debe a que el humor a veces puede producirse de forma interna dando lugar a placer emocional. Al igual que la risa puede darse por contagio o imitación de otra persona (Anaut, 2017). Por esta razón, Madrid (2015) concluye afirmando que la risa es una respuesta que podemos observar ya que es de orden fisiológico, sin embargo; el humor necesita de otras funciones cognitivas mayores (afectiva, social, cognitiva...). Aunque cabe destacar que la risa dada con humor es más placentera. En definitiva, el humor se puede definir de múltiples maneras, véase Tabla 1.

Tabla 1

Las diferentes acepciones del término humor

ACEPCIONES	SIGNIFICADO
Habilidad cognitiva	Capacidad para crear, entender y recordar chistes. El humor es un estímulo mental que desarrolla el pensamiento creativo.
Respuesta estética	Se produce la apreciación del humor. Es decir, qué es gracioso para cada uno.

Patrón habitual de conducta	Tendencia a reír continuamente con los demás o divertir a otros.
Emoción relacionada a un rasgo temperamental	Relacionado con la alegría continua y la percepción de bienestar. Si nos referimos al mal humor, provocará lo contrario: disgusto, aburrimiento, fastidio...
Actitud	Actitud lúdica con la vida, y tierna hacia los demás. Los estilos negativos del humor pueden provocar actitudes discriminatorias y humilladoras.
Visión del mundo	Ver la vida con reflexión, esperanza y optimismo relacionándolo con un patrón habitual de conducta.
Estrategia de afrontamiento	Es usado como un recurso psíquico, transformando lo grave en leve a través de una perspectiva humorística.

Nota. Adaptado de Martín (2003, citado en Losada y Lacasta, 2019)

2.1.1 Elementos y factores del humor

Según Martín (2007, como se citó en Losada y Lacasta, 2019) para que el humor se produzca, se necesitan cuatro elementos fundamentales: un contexto, un componente cognitivo, una respuesta emocional y una manifestación de risa.

Sin embargo, hay autores que destacan otros elementos diferentes siendo estos: su misma producción, tener una función lúdica o fantasiosa, capacidad para enfrentar retos sociales, reconocimiento personal, apreciación del humor y ser utilizado como mecanismo adaptativo (Ruiz, 2015).

Cada autor defiende distintos elementos o factores necesarios en el humor. Algunos autores como Betés de Toro (2011) lo asocia con la inteligencia, concretamente con la inteligencia creativa debido a que se necesita de imaginación para plantear todas las soluciones posibles ante una situación. Otros, como Lecomte (2013) destacan el factor sorpresa, asegurando ser importante que se produzca de forma inesperada y rápida. O bien, para algunos es imprescindible que aparezca la incongruencia, sobre todo para los niños y niñas ya que es lo que más rápido identifican. Las más llamativas son diferencias físicas, exageración, violación de expectativas o de la conducta racional, normas lingüísticas e infrincimiento del conocimiento conceptual.

Además, Francia y Fernández (2009) añaden cuatro aspectos imprescindibles para la construcción del humor. En primer lugar, el componente humano que requiere de aceptación personal, aceptación incondicional de los demás y aceptación del exterior. En segundo lugar, se encuentra la superación del dolor y el error para hacer frente a los fracasos y desilusiones dados en la vida, buscando lograr la obtención de objetivos y metas propuestas. En tercer lugar, el tacto y ternura hacia uno mismo y las persona, ya que requiere de cercanía, comprensión y colaboración para hacer desaparecer la desconfianza y rigidez tanto a nivel personal como colectivo. Por último, se necesita un conjunto de características dotadas de coherencia en nuestras acciones teniendo como referencia un modo de ser y de vivir.

Por otra parte, en diversas investigaciones realizadas se incluye el optimismo como elemento esencial en el sentido del humor. Aun así, la mayor parte de no lo relacionan ya que, tras estudios, no se asocia como un elemento de la personalidad, sino que se produce cuando existen situaciones difíciles (Jáuregui y Fernández, 2009).

Un elemento que también influye en el humor es el sexo. Estudios afirman que los hombres lo poseen más que las mujeres. El género masculino lo utiliza, con frecuencia, en situaciones de seducción, en grupos mixtos y a través de la autoparodia. La razón de ello es que, en la actualidad, temas escatológicos, obscenos o de humor negro son menos vistos y aceptados cuando proviene de la mujer (Anaut, 2017).

2.2 La importancia del humor y sus beneficios

El humor y la risa son un componente fundamental en la vida humana. Madrid (2015) explica que están establecidos en las experiencias de cada uno. Considera que, desde un punto de vista evolucionista, el cerebro cambia y evoluciona de igual forma que el humor y la risa, es decir, progresan todos hacia el mismo nivel. Un dato que reafirma esta teoría es que los elementos involucrados en el humor, dados en la corteza prefrontal y corteza frontal, tienen mayor densidad sináptica. Esto significa que se han ido desarrollando a lo largo de los años para comprender y crear un nuevo humor.

Además, añade según estudios, la conexión existente entre el humor con partes como el lóbulo central, hipocampo, sistema límbico u otros sistemas relacionados con la supervivencia. Más específicamente, el sistema límbico es utilizado para efectuar tareas de organización y gestión de reacciones fisiológicas cuando hay estímulos emocionales, estructura que se conecta muy estrechamente con el humor.

Bergson (1939, como se citó en Losada y Lacasta, 2019) también apoyó en su ensayo esta teoría, el humor está inherente al ser humano. Por esta razón, todas las personas pueden tenerlo y, por tanto, disfrutar de sus grandes beneficios.

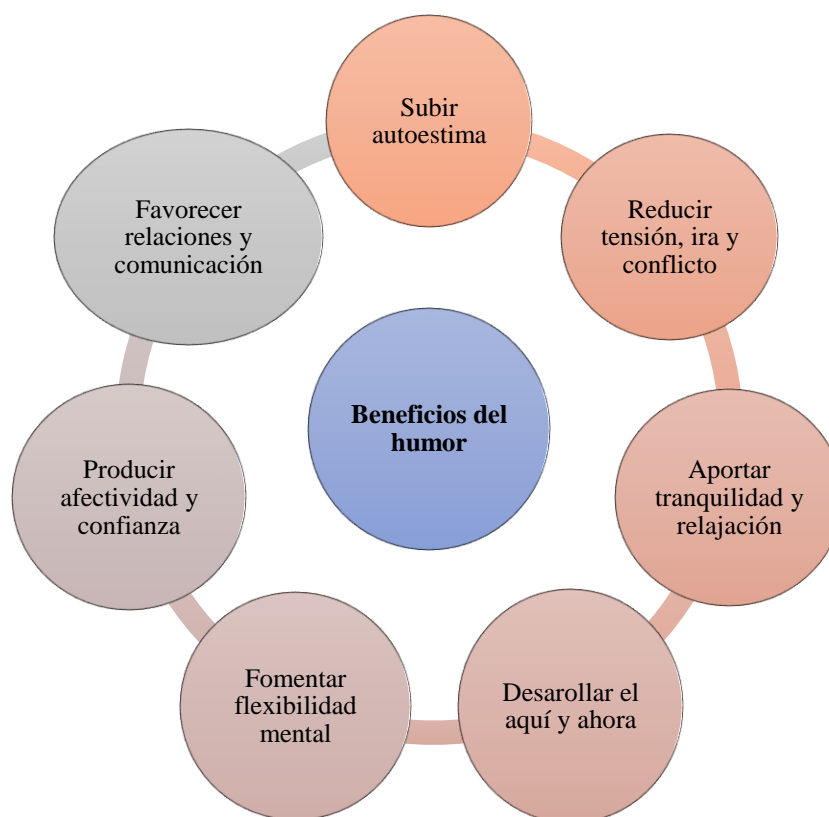
Son numerosas las investigaciones que hay sobre las grandes ventajas del humor y la risa y, los beneficios aportados a la salud física y psicológica. Por ello, un sinnúmero de autores se encuentran a favor del uso del humor y sus beneficios y otros aseguran que el humor enriquece el pensamiento (Madrid, 2015).

Entre tantos beneficios, Tamblyn (2006, como se citó en Fernández, 2016) en su obra *Reír y aprender* destacó que el humor: sube la autoestima, reduce tensión, disminuye la ira y conflictos, aporta tranquilidad y relajación, favorece las relaciones, cohesión y comunicación, produce afectividad y por consecuente confianza, desarrolla la imaginación y creatividad. Además, fomenta la flexibilidad mental ayudan a la mejora de la memoria, concentración y atención. De tal forma que sus múltiples beneficios se pueden ver de forma más clara en la Figura 1.

Como anteriormente se explicó, Jiménez (2006, como se citó en Losada y Lacasta, 2019) confirma que el humor tiene un importante papel en el desarrollo social. Por lo que, ofrece reducir el sentimiento de soledad ya que se crea junto a otras personas. Además, Anaut (2017) reafirma producir nuevos vínculos y competencias que aportan fuerza social y emocional, tales como mejoras en la comunicación, orden y armonía social que fortalecen a su misma vez las relaciones, crean sensaciones positivas y desarrollan la conexión emocional. Al compartir risa y humor, Carbelo (2005, como se citó en Fernández et al., 2017) expresa que se forman relaciones interpersonales más sanas y se produce, además, una mejora en el bienestar físico y mental.

Figura 1

Beneficios del humor



Nota. Adaptado de Tamblyn (2006, citado en Fernández, 2016)

Como anteriormente se explicó, el humor tiene un importante papel en el desarrollo social. Por lo que, ofrece reducir el sentimiento de soledad ya que se crea junto a otras personas. Además, Anaut (2017) reafirma producir nuevos vínculos y competencias que aportan fuerza social y

emocional, tales como mejoras en la comunicación, orden y armonía social que fortalecen a su misma vez las relaciones, crean sensaciones positivas y desarrollan la conexión emocional. Al compartir risa y humor, se forman relaciones interpersonales más sanas y se produce, además, una mejora en el bienestar físico y mental.

Interfiere de igual forma en el ámbito educativo. Los resultados de investigaciones aseguran que desde el buen humor se crea una ayuda afectiva y aprendizajes significativos. Fernández (2016) subrayó que se produce unión y cooperación grupal e interpersonal, unido a un clima de confianza y cordialidad en la realización de tareas. Por esta razón, los resultados muestran que el humor en la educación aumenta las calificaciones ya que la memorización es más rápida y nace la creatividad.

Lo mismo ocurre en ambiente laboral permite la consolidación del grupo y una mayor productividad. Debido a ello, actualmente, empresas como IBM, General Motors y muchas más han añadido el humor a sus programas de formación y estrategias (Chazenbalk, 2006).

El humor facilita la liberación de endorfina que actúa como analgésico natural, además, es una hormona que proporciona bienestar y crea inmunoglobulina A. Esta aporta linfocitos para la inmunidad del organismo humano. Además, Losada y Lacasta (2019) añaden que modera la hormona suprarrenal cortisol que se activa ante circunstancias de estrés. Por ello, estudios aseguran su efecto en la disminución de ansiedad y estrés y a prevenir infartos y riesgos cardiovasculares. Se considera una herramienta útil que ayuda a mejorar la calidad de vida y salud física de una persona. De tal forma que, se desarrolla un estado de bienestar y se disminuyen sensaciones displacenteras dadas en el día a día.

Por otro lado, los estudios de Nezu y Blissett (1988, como se citó en Losada y Lacasta, 2019) confirman que el humor, la risa y felicidad ayudan tanto a mantener la salud como a recuperarla. Asegura prevenir o reducir enfermedades de carácter principalmente mental y más concretamente depresivo. Por lo que, actúa como un medio de mecanismo de defensa ante diversas situaciones de defensa (rabia, miedo, frustración) disminuye los eventos estresantes transformándolo en positivos positivas. Esto se trata de un factor relacionado con la Resiliencia. Son muchos los autores que hablan de sus beneficios en dichas situaciones que aseguran aportar protección y supervivencia a las personas que se encuentran en tal situación.

Sin embargo, hay autores como Lecomte (2013) para los que el humor es más que un mecanismo de defensa debido a que sus beneficios se amplían a todos los aspectos de la vida humana: desarrolla el bienestar corporal y las relaciones, aporta inteligencia, percepción y valores, y, además, fomenta el uso de las emociones. El humor hace ver la vida de forma más realista y da libertad. Se recolectan todos los beneficios en la Tabla 2.

Tabla 2

Beneficios del humor según Lecomte.

Beneficios humor	
Ajuste cognitivo	Al descubrir un punto positivo, además del negativo, se introduce una nueva realidad y una corrección cognitiva. Esto proporciona cierta distancia del problema.
Liberación de la tensión emocional	Produce una relajación emocional ya que estamos más contentos.
La risa y el bienestar físico	El humor es acompañado mayoritariamente por la risa, aportando confianza en diversas situaciones como la resiliencia.
El humor como medio para mejorar las relaciones	Refuerza las relaciones entre personas.
Recuperación de la confianza	Si se trata de humor constructivo, ayuda a fomentar la confianza, produciendo a veces un efecto terapéutico.
Preservación mediante la tensión entre ideal y realidad	Reduce las tensiones dadas por componentes contradictorios en la vida, dándole razón y lógica.
Descubrimiento de significado y sentido	Halla el significado de la existencia debido a los vínculos que se realiza con la vida (amigos, proyectos, belleza, esperanza...). El humor lleva a la atención hacia un significado positivo, es decir, hacia la vida. Este es más dado cuando se producen situaciones graves de salud.

Nota. Adaptado de Lemcote (2013)

Por otro lado, Fernández et al., (2017) reafirma que el humor aporta beneficios en el plano fisiológico ya que mejora el sistema cardiovascular y más, concretamente el sistema inmunitario. También se puede dividir en el ámbito fisiológico, psicológico y social, separándolo así en tres grandes aspectos, véase Tabla 3.

Tabla 3

Beneficios del humor dividido en tres aspectos: fisiológicos, psicológicos y sociales

Beneficios del humor en tres grandes aspectos	
Fisiológicos	<ul style="list-style-type: none"> ○ Liberación de hormonas endorfinas que producen sensación de bienestar. ○ Disminución hormona suprarrenal cortisol dadas en situaciones de estrés. ○ Relaja el sistema muscular que actúa a su misma vez sobre el neurovegetativo que regula la respiración y digestión. ○ Ayuda a mantener el funcionamiento de la glándula timo, la más importante del sistema inmunológico.
Psicológicos	<ul style="list-style-type: none"> ○ Se realiza una actividad creativa del humano ya que no consiste en reírse de las cosas sino de uno mismo. ○ Produce un aumento de autoestima y una actitud de reto ante situaciones tensas. ○ Favorece el afecto, dialogo y entendimiento.
Sociales	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ayuda a la resolución ya que relaja y refuerza la relación entre iguales. ○ Favorece la innovación, motivación y salud aumentando la productividad.

Nota. Adaptado de Chazenbalk (2006)

Cabe añadir, que el humor también suma a la vida longevidad. Según Jiménez (2006, como se citó en Losada y Lacasta, 2019) tras los estudios realizados a personas de larga edad, las clasificó entre pesimistas y optimistas con humor. En los resultados se demostró que las segundas viven más años que las primeras y que, tienen una vida de mayor calidad.

Por último, al hablar de humor y sus grandes ventajas, es indispensable mencionar también la risa. Como anteriormente se explicó, en múltiples ocasiones, va precedida una de otra. Se hace referencia a la risa como “la experiencia más gratificante” debido a que activa el sistema mesolímbico dopaminérgico. Este consiste en proporcionar placer cuando se consigue lo que se desea. La risa y el humor son maneras fáciles de generarlo (Madrid, 2015).

Cuando el humor es descargado a través de la risa produce beneficios similares a una actividad física. Es por ello por lo que, cuando las personas ríen trabajan 400 músculos de la cara., abdomen, estómago y tórax siendo cinco minutos de risa igual a cuarentena y cinco de ejercicio aeróbico (Jaimes et al., 2011). Esto según Sánchez et al., (2009, como se citó en Fernández et al., 2017) produce un desarrollo en el nivel muscular, cardiovascular y endocrinológico ya que aporta efectos como relajación muscular, disminución de glucemia, incremento de saturación en sangre y movilización respiratoria.

Además, la liberación de endorfinas actúa como calmante y aumenta la tolerancia al dolor. Es por ello por lo que, estudios afirman la prevención de infarto ya que refuerzan los músculos del corazón (Jaimes et al., 2011).

2.3 Uso del humor en situaciones terapéuticas

A lo largo de los años, se ha observado cómo el humor constructivo ayuda a combatir situaciones complejas. El humor no niega la existencia de problemas, pero decide afrontarlos con esperanza. Por ello, Lecomte et al. (2013) se refiere a él como “aliados naturales” que aportan una suma de resultados positivos en circunstancias difíciles. El humor no es eficaz solo en situaciones donde los problemas son leves, sino también en casos como enfermedades mentales, conflictos bélicos o enfermos terminales. En definitiva, no se puede decir que se trata de un mecanismo infalible ya que para todos puede no servir, pero sí se puede considerar una estrategia de supervivencia.

De la misma forma afirman Losada y Lacasta (2019), el humor permite sobrevivir ante situaciones límite, haciendo capaz de superar lo imaginable. Al hablar de hechos traumáticos, es usado como barrera de protección ante una amenaza que puede ocasionar desorden psíquico, evitando así el dolor o sufrimiento. Es por esta razón por la que se relaciona el concepto resiliencia con humor ya que es definido como “proceso mediante el cual los individuos se reconstruyen a pesar de la adversidad”. De tal manera que, el humor actúa como un mecanismo de defensa que disminuye miedos y libera tensiones.

Para que se produzca este suceso de resiliencia a través del humor es fundamental aprender a relativizar, es decir, quitar relevancia a problemas cotidianos o incluso de más gravedad y apreciarlos desde un punto de vista sencillo, simple y positivo. El humor puede relativizar cualquier circunstancia, siendo su objetivo desdramatizar situaciones complejas que todos pueden encontrar a lo largo de su vida (Lecomte et al., 2013).

En referencia a la terapia, cabe destacar que el humor es la técnica junto al juego más utilizada para ayudar a los niños que padecen alguna enfermedad. Del mismo modo, ayuda a sus familiares a sobrellevar la enfermedad. De tal forma que, sirve para expulsar tensiones y cambiar la actitud que produce una mejora en la calidad de vida. Este proceso ayuda a que los niños tengan menos emociones negativas, desdramaticen vivencias y mejoren la relación con los sanitarios (Fernández et al., 2017).

Salameh y Fry (2001, como se citó en Chazenbalk, 2006) señalan que el humor tiene un feedback positivo entre terapeuta-paciente, y más concretamente cuando se trata de niños y adolescentes. De manera que, esta técnica terapéutica produce un desarrollo cognitivo y social entre los integrantes, a la misma vez que permite la exploración de sentimientos. Además, agrega tener otros beneficios como aumento en la capacidad para verse a sí mismo y analizar de forma más exacta las relaciones con sus iguales. Este clima aporta al paciente superación e intimidad ya que todos tienen el mismo interés por empatizar y ayudar tras verse desenvueltos en circunstancias similares.

El humor terapéutico no tiene como objetivo divertir sino más bien, ayudar y explorar otras formas de vivir diferentes situaciones a las que se tienen que enfrentar. Cabe mencionar que se tiene que tratar con precaución y con un diagnóstico previo (Losada y Lacasta, 2019).

Existen diferentes tipos de intervenciones terapéuticas en las que el humor ocupa un papel fundamental, encontrándose en la Tabla 4.

Tabla 4

Diferentes tipos de intervenciones terapéuticas y tratamientos con humor

Intervenciones terapéuticas y tratamientos con humor	
<i>Desensibilización Sistemática</i>	<i>Entrenamiento asertivo</i>
Uso del humor como herramienta para trabajar situaciones que proporcionan rechazo. Produce un cambio cognitivo y aportan una forma positiva de ver la misma situación.	El paciente considerado no asertivo sufre muchas inseguridades. Realizar juegos de roles con recursos humorísticos ayuda a disminuir miedos y elimina prejuicios de ellos mismos.
<i>Modelaje</i>	<i>Reforzamiento</i>
El terapeuta es un modelo para el paciente que es condicionado por sus actitudes o palabras. El profesional puede describir un problema con humor sin significar, por ello, que sea tomado con menor seriedad.	El terapeuta recalca y refuerza los recursos humorísticos utilizados por el paciente. Esta terapia se produce una vez el paciente es capaz de hablar, con naturalidad y humor, situaciones que para él han sido dolorosas o vergonzantes.

Nota. Adaptado de Chazenbalk (2006)

Por otro lado, fue el doctor Hunter el que incorporó la risa como función terapéutica en hospitales. Existen diversas técnicas como la risoterapia, yoga de la risa o getología (Fernández, 2012). Más concretamente, la risoterapia trata, a través de múltiples formas, de hacer reír y liberar tensiones utilizando la expresión corporal, juego, danza o respiración. Esto no significa que deba ser utilizada como un método alternativo sino más bien hay que usarlo de forma complementaria ya que se pueden emplear otras intervenciones a su vez (Tirado, 2019).

2.3.1 Hospitales clowns

Existen distintos tipos o categorías de clasificar los payasos o *clowns*. Según Baliari (2010, como se citó en Fernández et al., 2017) están los clowns artísticos quienes buscan desarrollar sentimientos positivos en sus espectadores a través de la recreación de escenas rutinarias. Por otra parte, los payasos sociales quienes proporcionan ayuda en los espectáculos enfocados a mejorar la calidad de vida de quienes los ven. Y, por último, los clowns terapéuticos que tienen como función fomentar la salud y bienestar a través de la expresión lúdica. Este punto está enfocado a esta última categoría, es decir, a los *hospitales clowns*.

Muchos piensan que para ser clown terapéutico basta con llevar un disfraz y una nariz de color rojizo, pero va mucho más allá. Se requiere tener una serie de estrategias de actuación e intervención siendo utilizado como medio principal la risa. Su fin es aportar risa, optimismo y esperanza en situaciones tan complejas como lo es cualquier enfermedad. De tal forma que, tratan de reducir efectos negativos (estrés, ansiedad, tristeza...) que afectan a los niveles intelectual, social y afectivo del organismo (Fernández et al., 2017).

De manera similar es definido por Losada y Lacasta (2019), poniéndoles el nombre de “psicopayasos” ya que unifica la idea de médico con la de payaso. Según este autor, los medios utilizados para crear humor en estas circunstancias son la magia, ilusionismo o juego que ayuda a desdramatizar la situación.

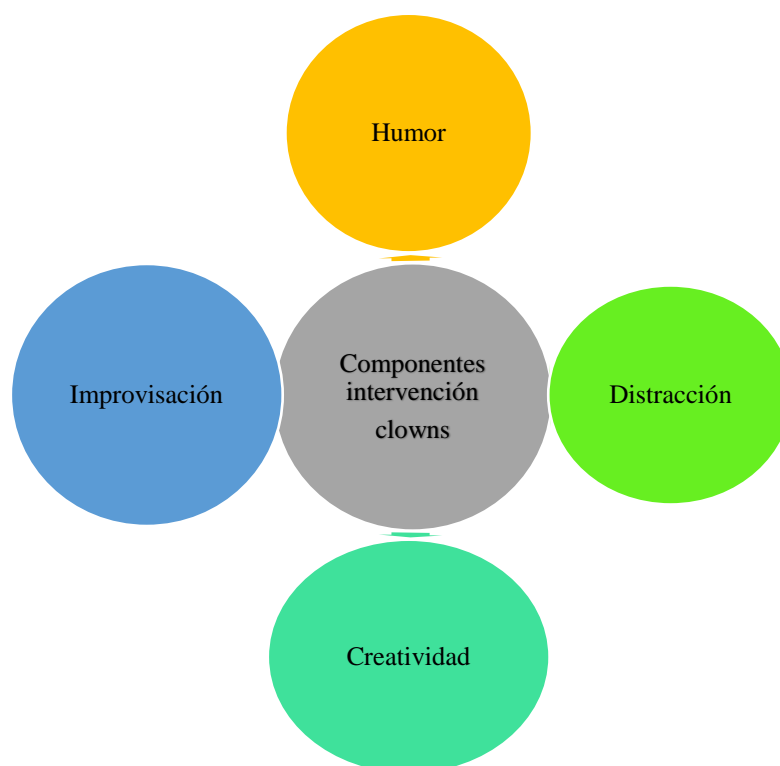
Estudios confirman la efectividad de este recurso, mejorando así la estancia de niños y familiares que se encuentran en un contexto hospitalario. Como se menciona anteriormente, este método no resuelve la enfermedad, pero sí proporciona otro punto de vista y, por tanto, una estrategia de afrontamiento positiva (Fernández et al., 2017).

El objetivo de este trabajo es que el niño y su familia sientan estar en un ambiente acogedor a la misma vez que motivador. En el que puedan relacionarse, jugar o explorar como en sus propias casas hacen (Esteves et al., 2014). Además, estos autores afirman que los payasos aportan algo más allá de lo tangible, ofreciendo paz interna y comodidad. De tal forma lo menciona Wuo “el cuerpo enfermo se convierte en un cuerpo vivo, alegre, expresivo y creativo”. Además, les ofrece un arte creativo e independencia buscando el desarrollo psicosocial. Se trata de minorizar y canalizar de forma positiva, los efectos relacionados con la enfermedad y la hospitalización.

Lo importante en este proceso es cambiar la realidad de lo que supone estar en un hospital. Gracias a los payasos, el paciente es capaz de dar otra perspectiva a su enfermedad. Moreira lo deja claro, esto no supone que el niño sienta menos dolor, del causado por su enfermedad, pero sí le aporta otra forma de tratarla haciendo de este un proceso menos traumático (Esteves et al., 2014).

Figura 2

Elementos que intervienen en los clowns de hospital



Nota. Adaptado de Tirado (2019)

Además, ofrecen una serie de estrategias de afrontamiento, es decir, herramientas para el paciente y familiares que facilitan la etapa hospitalaria. Las grandes ventajas que ofrecen son: reinsertar al niño en los contextos vitales (familiar, escolar y social), normalizar e informar sobre su estancia, dar apoyo a sus padres y hermanos, señalada en la Tabla 5 (Tirado, 2019).

Tabla 5

Los beneficios aportados por la intervención del payaso al tratar con niños enfermos

Beneficios de la intervención del payaso en el hospital
Eliminar el prejuicio de rutina hospitalaria, aportan otro punto de vista de afrontar la enfermedad. De la misma forma que, el concepto de hospital tratando de hacer de él un lugar más humano y sensible.
Cambiar situaciones de miedo, temor y tensión por otras de alegría e ilusión. Tanto para el propio niño como sus familiares.
Reforzar y trabajar el concepto de amistad. Al no poder tener el paciente a sus amigos, el payaso cumple esta función.
Aceptar el humor como forma de liberar tensiones y agresividad ante la situación vivida.
Compartir sonrisas genera situaciones de felicidad, placer y libertad.

Nota. Adaptado de Tirado (2019)

Hay que añadir que en España ya existen diversas iniciativas que mezclan humor con situaciones terapéuticas y más concretamente con la ayuda de clowns. Entre ellas se encuentran “La Sonrisa Médica”, “Pupaclowns”, “Salut i Clowns”, “Terapiclowns”. Las intervenciones son personalizadas y se realizan dentro de las habitaciones adaptándose a cada niño y a su enfermedad (Fernández et al., 2017).

2.3.2 Humor en pandemia

En este contexto tan peculiar e inesperado vivido en los últimos años, la población se vio obligada a tener no tan solo un distanciamiento social sino un confinamiento. Dando lugar a una situación de miedo e incertidumbre que afectó a la salud mental. En China, tras realizar un estudio,

se sacaron resultados tan graves como que el 53,8% de la población sufrió un impacto psicológico, 16,5 % empezaron a tener síntomas depresivos y 28,8% síntomas de ansiedad. Se concluye que la llegada del COVID- 19 dañó fuertemente el campo psicológico de las personas (Charpentier, 2021).

Para combatir esta situación y manejar las diversas emociones vividas durante la pandemia, el humor viral estuvo presente en cada uno de los hogares con el objetivo de aportar emociones positivas y placenteras ante una situación que podía ocasionar trastornos y traumas. Es por esta razón, por la que el humor tomó un papel prácticamente cotidiano y distractor haciendo capaz de olvidar a la población de la realidad vivida. Esto se reflejó en forma de chistes, memes o caricaturas relacionados, eso sí, con la pandemia, cuarentena o coronavirus y compartidos por las redes sociales.

Por otro lado, Strick (como se citó en Olah y Hempelmann, 2021) realizó seis estudios que buscaban analizar tanto el contenido humorístico como conmovedor (emociones positivas y negativas) llegando a la conclusión que el humor también reforzaba este último, además de, regular las emociones. También concluyeron con que el humor ayudó a tener un grado bajo de emociones negativas durante la pandemia.

Así, el humor negro, juegos de malentendidos o videos en casa conectaron a la población e hicieron desaparecer, aunque fuese temporalmente, la angustia. El humor llegó para cruzar dos sentimientos opuestos: desesperación y esperanza. La primera por encontrarnos ante una situación al quitarnos la “normalidad” y la segunda por tener fuerza por vivir y rechazar la muerte o dolor (Dorín e Ibarreta, 2020).

2.4 El humor en la educación

¿Emplear el humor en educación es serio? Hoy en día muchas personas siguen realizando esta pregunta. A continuación, en este apartado se busca resolver la cuestión planteada, aportando datos científicos e invitando a la reflexión.

Para muchos autores es sorprendente que esta actitud se siga manteniendo al margen de la enseñanza y a su misma vez, cause tan poco interés en los miembros de la Educación, ya que uno de los objetivos de los docentes es investigar qué mecanismo es el mejor para enseñar al alumnado (González, 2011).

Hoy en día, se recalca con frecuencia la importancia de recibir una educación en la que se trabaje la salud mental y el equilibrio emocional, pero se olvida que un elemento imprescindible en tal proceso es el uso del humor (Marcia et al., 2020). Por ello, es necesario comenzar a hablar de la pedagogía del humor que es definida como “aquella disciplina que, teniendo por objeto la educación, incorpora el humor como clave procesual y metodológica de sus intervenciones”.

El hecho de que el humor siga sin ser un recurso didáctico extendido está estrechamente relacionado con el papel otorgado al profesor que debe mostrar exigencia y autoridad, sino se convierte en símbolo de desprestigio y falta de profesionalidad y compromiso. Sin embargo, cuando se trata de alumnos más pequeños se emplea con mayor frecuencia, de forma que, a medida que los niños y niñas crecen, se deja atrás su uso (García y Vallejo, 2006).

Madrid (2015) apoya una educación basada en las emociones y más particularmente en las expresiones positivas como lo son la risa y el humor. Actualmente, estos conceptos no están muy integrados, pero al incorporarlos, se confirma aprender de forma más fácil y llevadera. Para entender esta afirmación, Jensen (1998, como se citó en Madrid, 2015) muestra en sus estudios que, al utilizar la risa y humor, el nivel de endorfina, dopamina, norepinefrina y serotonina aumentan, conllevando a bajar los niveles de ansiedad y aburrimiento.

De igual forma, también anima a su uso en el aula ya que ofrece grandes beneficios en el ámbito social, cognitivo y afectivo, asegurando en este último reducir la tensión en maestros y alumnos: “el humor es identificado como un vehículo que favorece la proximidad del vínculo entre

el docente y el alumno y el intercambio entre éstos”. Respecto a la función social, proporciona cambios y mejoras en el clima emocional- social, se estrechan lazos y genera sentimientos como empatía o capacidad de pertenecer a un grupo. En lo que se refiere al cognitivo, se produce un aumento de mejora de memoria ya que se recuerda con mayor facilidad. Además de, permitir motivar y captar la atención de los discentes (Madrid, 2015).

Es compatible impartir una educación con humor y que sus resultados sean efectivos. El aprendizaje está unido de forma natural al humor siendo uno de los mejores sistemas utilizados para aprender. Las emociones positivas amplían y construyen nuevos recursos. De este modo, Isen (2008, citado en Madrid, 2015) tras realizar diversos experimentos sobre cómo influía el humor en las tareas concluyó que aporta grandes ventajas al aumentar la creatividad, mejorar la cooperación entre los alumnos y profesores y aportar mayor flexibilidad mental, atención y capacidad para analizar.

Marcia Maritza et al., (2020) también señalan crear sentimientos como compañerismo, cordialidad y desdramatización en el aula.

Tabla 6

Razones para emplear el humor en el aula

Razones para usar el humor en la educación	
Crea interés y buena disposición en los alumnos.	Genera momentos de diálogos internos y grupales.
Reduce miedos y diferencias en el aula.	Fomenta una actitud positiva hacia la tarea y el aprendizaje.
Ofrece la posibilidad de relación e interacción.	Mejora la relación entre profesorado- alumnado.
Produce un clima positivo y cercano.	Evita la monotonía.
Favorece la resolución de situaciones a través de la imaginación	Favorece la cohesión del grupo- clase.

Nota. Adaptado de Lledó et al., (2013)

Por estas razones, existe urgencia por cambiar el modo de aprendizaje escolar, siendo momento de dejar atrás una escuela en la que el rigor y buen hacer se confunde con la seriedad para

dar cabida al humor como recurso emocional y educativo. Incorporando en el paradigma educativo la psicología humorística que les haga volver a creer en el placer que supone aprender (Fernández, 2016).

Si es cierto que para incorporar el humor con éxito se requiere de organización y planificación, seleccionando elementos que incentiven la motivación, curiosidad y emociones, ajustadas a las circunstancias encontradas en cada aula (Marcia et al., 2020). Asimismo, cabe destacar que no es solo importante enseñar al alumnado con humor sino también es necesario enseñar qué es el humor y que implica su uso, siendo objeto de aprendizaje.

De tal forma que, el humor es un modelo de trabajo y un estilo educativo de enseñanza con el fin de que se consigan los objetivos fijados en la programación a la misma vez que mejorar la relación entre los miembros del aula a través del humor. Pues bien, se convierten en un modelo y referente para los niños al ver en ellos reflejadas cualidades como amabilidad, positividad, o alegría (Pérez y Pérez, 2016).

2.4.1 Evolución del humor en la infancia

En los anteriores apartados se habla de que ya en los bebés existen capacidades relacionadas con el humor, apareciendo la sonrisa durante el primer mes de vida y la risa en el cuarto. Esto significa que las personas son emocionales y que el optimismo tiene un componente genético desarrollado junto a las adquisiciones cognitivas y la inteligencia social, siendo dados en los primeros años de vida en el ámbito familiar y escolar (García y Vallejo, 2006).

De la misma manera, lo confirma Lecomte et al., (2013). El aprendizaje humorístico comienza desde edades muy tempranas y se va desarrollando gradualmente a lo largo de los años viéndose influenciado por la experiencia propia de cada niño y las emociones y comunicación con el entorno afectivo.

A través de la teoría del constructivismo (1979) Piaget, explicó las cuatro fases de desarrollo del humor en los niños. Sin embargo, McGhee (2002) añadió algún estadio, teniendo un carácter más progresivo. Estas se ven reflejadas en la Tabla 7.

Se ha de señalar que, desde los 7 años a la adolescencia, el niño adquiere la comprensión de las perspectivas de otras personas. Así mismo es capaz de originar expectativas, juicios o

sentimientos. Además, aprecia la incongruencia dada en la ironía. Esto se debe a que en este estadio su pensamiento empieza a captar lo abstracto y puede estar mentalmente en dos categorías a la vez. De tal forma que, puede detectar inconsistencias lógicas, anticiparse a consecuencias o hipotetizar hechos (Ruiz, 2015).

Por otro lado, cabe destacar que la progresión del humor también depende de las particularidades culturales o individuales, teniendo gran peso el contexto social- cultural y psicoafectivo (Anaut, 2017). Aunque también se mantienen ciertos rasgos en común como el efecto de sorpresa y extrañeza.

Tabla 7

Estadios de progresión del humor en el niño

Estadio cero. (0 – 6 meses)	Estadio uno. (6 – 12/15 meses)
Se manifiestan las primeras risas.	El niño adquiere conciencia de los ambientes interpersonales, participando en el humor social con padres, familiares...
Estadio dos. (12/15 meses- 2/3 años)	Estadio tres. (2 – 3/4 años)
Se realizan diferentes juegos de carácter no verbal.	Tras adquirir vocabulario, incorpora el humor con incongruencias.
Estadio cuatro. (5 – 5/6 años)	Estadio cinco. (A partir de 6-7 años)
Al producirse una mejora verbal, juega con palabras rítmicas u humorísticas.	Comprende que el humor tiene significado (absurdez, incongruencias...) Es utilizado para interaccionar con otros.
Estadio seis. (7 años - adolescencia)	
El niño descubre que existen perspectivas personales (sentimientos, juicios sociales...) Comienza a apreciar otros elementos como la incongruencia producida en la ironía.	

Nota. Adaptado de Ruiz (2015)

3 OBJETIVOS

El objetivo principal de este Trabajo de Fin de Grado consiste en ofrecer al alumnado y profesorado recursos y herramientas que les ayuden a abordar el proceso de educación a través del humor, de tal forma que se lo facilite y amenice.

De la misma manera, persigue una serie de objetivos específicos:

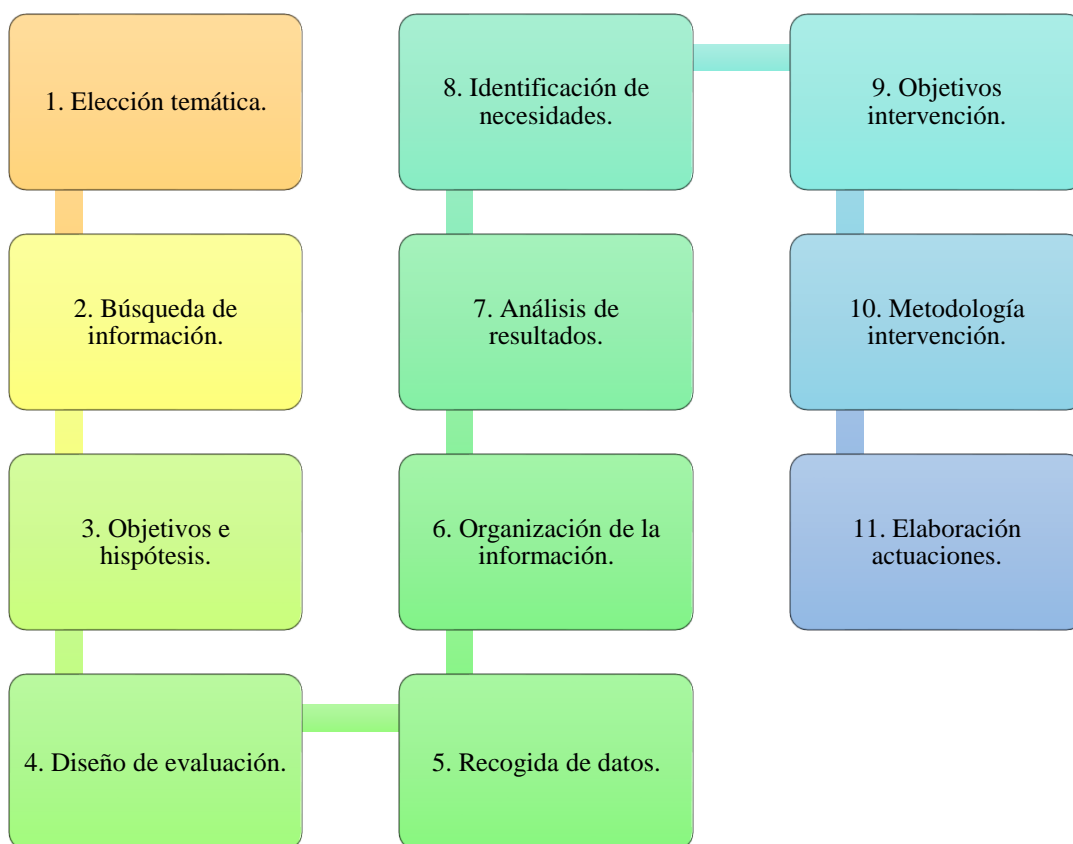
- Demostrar la validez y eficacia de los beneficios que proporciona el humor a nivel escolar y vital. Así mismo se pretende eliminar el tópico erróneo del concepto humor y su mal uso.
- Fomentar por parte de los docentes el uso del humor en el aula, mejorando así el aprendizaje en los niños y ayudándoles a lograr un conocimiento significativo.
- Lograr incorporar el humor en la educación, al mismo grado, en todas las áreas y edades, creando un clima cálido y reconfortante en las aulas.
- Desarrollar habilidades y estrategias en el niño, a nivel personal y grupal, aportándoles una nueva visión de la educación y la vida con humor. Además de, incorporar su uso de diferentes formas y con total libertad.

4 METODOLOGÍA

Este trabajo ha sido creado siguiendo las fases de realización generales de un *TFG*, además de las propias del diseño de propuestas formativas y más concretamente, del tipo intervención. Para su elaboración, se han seguido un conjunto de 11 pasos ofrecidos por la tutora que, en gran parte, han facilitado y favorecido el proceso, véase Figura 3. Hay que señalar que, no ha sido posible cumplir todos los pasos ya que no se ha llevado a la práctica debido a ciertas limitaciones, explicadas en las conclusiones.

Figura 3

Pasos que seguir para la correcta elaboración de un TFG de propuesta de actuación educativa



En lo que respecta a las acciones realizadas para la búsqueda bibliográfica, en la que está fundamentado este trabajo, cabe destacar que se ha hecho uso de múltiples fuentes como Fama, Dialnet, Google Académico o Eureka, así como de todo tipo de artículos académicos y libros. Todos los datos han sido recolectados a través de un proceso de Búsqueda – Lectura- Recolección- Escritura. El conjunto de estos medios ha permitido recabar una información detallada y exhaustiva que tiene como fin lograr los objetivos anteriormente planteados.

Para la realización de este Trabajo de Fin de Grado se ha hecho uso del cuestionario. El cuestionario es una herramienta de investigación formada por múltiples preguntas y cuyo propósito es recopilar información de las personas a las que se les realiza, siendo en este caso los docentes. Está compuesto de 11 preguntas en total, encontrándose su estructura completa en Anexo 1. Cuenta con preguntas tanto de tipo abierto como cerrado, aunque ha sido mayor el número de estas últimas. Ambos tipos persiguen lograr el mismo objetivo, aunque de diferentes formas, ya que las abiertas permiten acceder a respuestas espontáneas mientras que las cerradas aportan información más concreta.

Este cuestionario fue validado previamente por la tutora y tras ello, se realizó a 32 docentes del CEIP Rafael Alberti y CEIP Poetas Andaluces, ubicados en la barriada de Montequinto que pertenece al municipio de Dos Hermanas, en la provincia de Sevilla. La amplia participación de diferentes especialidades (educación Física, inglés y educación especial) y generalistas, además de, la diversidad de edad permite hacer un análisis más real del papel que tiene el humor en las presentes aulas. Sin embargo, no hay la misma variedad en el género ya que tan solo hubo un 15,6% de participación masculina, aunque he de señalar que, en cierta forma, este dato también se corresponde a la realidad ya que el número de maestras de Educación Infantil y Primaria en España es mucho mayor, véase los datos en Tabla 8.

Por último, he de añadir que para proceder a la obtención de la muestra se ha hecho uso de la herramienta Google Forms la cual permite recopilar información de forma fácil, sencilla y virtual.

Tabla 8 *Género y edad de los participantes encuestados*

	Número de sujetos	Porcentaje
Género		
Mujeres	26	81,3%
Hombres	5	15,6%
Prefiero no decir	1	3,1%
Grupo de edad		
Menos de 25 años	3	9,4%
Entre 25 y 35 años	7	21,9%
Entre 35 y 45 años	7	21,9%
Entre 45 y 55 años	8	25%
Más de 55 años	7	21,9%
Total	32	100%

5 IDENTIFICACIÓN NECESIDADES PARA PROPUESTA DE ACTUACIÓN

Tras la elaboración y realización del cuestionario, se procedió al análisis de este de forma previa a la creación de la propuesta de actuación. Es necesario añadir que en las preguntas que se pide puntuar del 1 al 5, siendo 1 el mínimo y 5 el máximo, han sido analizadas calculando la media de todas las variables. A continuación, se muestran los resultados obtenidos:

➤ *Definición del humor*

Tabla 9. *Definición y concepto de humor*

	Número de sujetos	Media (valorada del 1-5)
Diferentes definiciones		
Emoción humana sensible a los objetos divertidos o cómicos	32	2.94
Tendencia a reír continuamente con los demás o divertir a otros	32	2.69
Capacidad para destacar lo cómico ante situaciones diversas	32	3.69
Actitud basada en tener una buena disposición para hacer cualquier cosa	32	2.78
Capacidad para crear, entender y recordar chistes	32	2.41
Es una forma de ver la vida con reflexión, esperanza y optimismo.	32	4.03

- En primer lugar, se observa en la Tabla 9 cómo la gran mayoría de docentes conocen y entienden el concepto humor como una forma de ver la vida a través de la esperanza, compartiendo el principal significado que busca este trabajo. Por el contrario, entienden poco el humor como una “Capacidad para crear, entender y recordar chistes”. Estos datos demuestran que el profesorado no relaciona el humor con el tópico de contar chistes o hacer bromas.
- Los maestros están bastante de acuerdo con la afirmación el humor es un elemento que toda persona puede conseguir, por lo que también podría llegar al alcance de sus alumnos. A pesar de ello, no asocian el humor como una cualidad innata del ser humano.

➤ *Beneficios del humor*

- Conocen, en gran medida, los beneficios obtenidos por el humor especialmente el 90,6% de los maestros destacan “Ser un medio para reducir tensión y emociones negativas”. Tan solo una persona señaló no tener información sobre ello. Por lo que, al conocer la gran mayoría de sus ventajas, le atrae más a la hora de incluirlo en el aula.

➤ *Uso del humor en diferentes etapas y ámbitos de la vida*

- Por otra parte, como observamos en la Tabla 10, consideran de mucha importancia incorporar el humor en cualquier etapa del desarrollo vital, aunque los mayores resultados son en la vejez, con una media de 4,34.
- En la tabla 4 observamos un dato muy curioso, y es que, a pesar de conocer sus beneficios e importancia, a la hora de poner en práctica el humor en diferentes ámbitos (amistad, trabajo, familia, consigo mismo) los resultados no son tan altos, véase Tabla 11. El uso del humor es menor en el ámbito laboral, mientras que la media más alta la encontramos en el ámbito de la amistad. Por otro lado, también llamó la atención que la segunda media más baja resulta en el uso del humor en ellos mismos, este debería ser el más votado al ser esencial para poder llevarlo a cabo en los otros ámbitos. Por último, todos coinciden en utilizar con mucha frecuencia el humor en sus amistades

Tabla 10 *Uso del humor en diferentes etapas del desarrollo*

	Número de sujetos	Media (valorada del 1-5)
Diferentes etapas		
Infancia	32	4.06
Adolescencia	32	4.13
Juventud	32	4.16
Adulthood	32	4.16
Vejez	32	4.19

Tabla 11. *Uso del humor en diferentes ámbitos de la vida*

	Número de sujetos	Media (valorada del 1-5)
Diferentes ámbitos		
Amistad	32	4.34
Familia	32	3.88
Trabajo (Escuela)	32	3.63
Consigo mismo	32	3.72

- El 59% de los docentes consideran igual de importante su uso en Educación Infantil y Educación Primaria, afirmando que en ambas se produce el desarrollo integral del niño y el uso del humor les facilita este proceso. Algunas de las respuestas que confirman este pensamiento son “Es importante en todas las etapas, tener una actitud positiva ante la vida ayuda en el desempeño de cualquier actividad” o “En todas las etapas, son muchos sus beneficios tanto a nivel emocional como físicos”.

➤ *El humor en el aula*

- Un total de 30 maestros estuvieron de acuerdo en que incorporar el humor en las aulas sería útil y fundamental “Es totalmente compatible e incluso beneficioso utilizar en cierta medida el humor en el aula. No utilizarlo nunca sí puede llegar a ser contraproducente”. Sin embargo, dos personas puntualizaron tener limitaciones y depender de ciertas circunstancias: “Es menos útil si no se establecen límites claros de confianza, final, líneas rojas, etc.”.
- Como podemos ver en la Tabla 12, los docentes encuestados emplean el humor en poca medida en las diversas situaciones escolares. Se tiene muy poco en cuenta sobre todo en la planificación y preparación de la materia ya que su puntuación media es tan solo de 2,03. Por el contrario, se usa de forma más espontánea como al responder preguntas o en las interacciones con alumnos. Por lo que, esto indica que el concepto humor no es considerado un tema que pueda ser trabajado o incorporado en la planificación educativa como se muestra en la tabla siguiente.

Tabla 12. *Incorporación del humor en distintas situaciones escolares*

	Número de sujetos	Media (valorada del 1-5)
Situaciones escolares		
Al realizar la planificación y preparación de la materia.	32	2,03
Al dar explicaciones o responder preguntas.	32	3,56
En temas considerados tabú (muerte, sexo...).	32	2,72
Actividades y trabajos de los alumnos.	32	3,22
En la relación maestro- maestro.	32	3,38
En la relación maestro- alumno.	32	3,69
En la relación de los sus alumnos.	32	3,78

➤ *Incorporación y formación del humor en el profesorado*

- Sobre la incorporación del humor en el aula, aunque observamos el 56,3% de los docentes encuestados no ven dificultades para incorporarlo, siguen existiendo dos motivos principales por los que no se usa como herramienta de enseñanza. El primero, por falta de conocimiento ya que una gran parte no sabría como integrarlo en su enseñanza, y el segundo por el miedo aún existente de perder autoridad en el aula. Una maestra añadió “Me tomo mi trabajo demasiado en serio y me cuesta cambiar de este estado emocional al del humor”.
- Otro dato muy sorprendente es que todos los docentes aseguran no haber tenido ninguna formación acerca de cómo incorporarlo en el proceso educativo, sin embargo; la mayoría sí se vería capacitado “No tengo formación al respecto, pero ponerles humor a las cosas no es tan difícil”.
- Todos los profesores incluirían el humor en su plan de trabajo, aunque muchos destacaron no poder realizar ningún tipo de formación sobre él ya que se tiene que producir de forma natural: “No sabría programarlo, es algo que sale en el día a día del aula” mientras que otros puntualizaron no tener medios: “Antes me gustaría formarme

para ello, me quedo con la quietud de saber más. Muy interesante el tema” o “Me gustaría, pero no cuento con herramientas para hacerlo de una manera sistemática”.

A modo de conclusiones generales, hay que comentar que la mayor parte de docentes conocen el concepto humor y sus beneficios, pero a pesar de ello, no lo aplican en gran grado en sus vidas y más concretamente en su trabajo. Por lo que, se considera que sigue habiendo confusión en cómo trabajarlo y en lo que engloba usar el humor en el aula. Además, muchos de ellos siguen sin considerar este tema demasiado “en serio” ya que no creen poder informarse sobre él y añadirlo en la programación de sus clases.

Tras el análisis obtenido de los resultados del cuestionario, sería interesante crear un plan de intervención en el que se aborde el humor como un método de enseñanza. Los índices encontrados señalan haber escasez de información sobre el tema y, sobre todo, no saber cómo incorporar el humor en las aulas. De tal forma que, se pretende facilitar al profesorado información y recursos para ayudarles a dicha incorporación.

6 PROPUESTA DE ACTUACIÓN

Tras el análisis de datos, se han detectado diversas necesidades específicas. Existe falta de conocimiento y formación por parte de los docentes al no saber cómo incluir el humor en su programación y enseñanza. Como consecuencia es difícil incorporarlo en las aulas ya que aún no son claros los elementos que lo componen ni su concepto.

A continuación, se presenta una propuesta de actuación centrada en una serie de actividades grupales, siendo en su totalidad de elaboración propia con el fin de proporcionar las herramientas y conocimientos necesarios al profesorado para lograr un clima de humor. Para ello, se parte de la división realizada por García (2010) en la que explica las fases para construir un aula con humor. Estas etapas las plasmó a través de “La rueda del humor o el humorómetro”. En ella, podemos ver la síntesis perfecta de los elementos necesarios para llevar a cabo una enseñanza con humor. Se clasifican en tres sectores:

- **Sector I.** Activar el cerebro social.
- **Sector II.** Aprender con humor.
- **Sector III.** Pensamiento optimista y resiliente en el alumnado.

El primer sector hace referencia a mejorar la comunicación y relación entre profesorado-alumnado y alumno- alumno. De tal forma que, persigue que los estudiantes se conozcan más a través de un ambiente de humor compartido por todos.

El segundo sector, busca enseñar y aprender con los elementos que trae consigo el humor, de manera que, desarrolla habilidades como la flexibilidad mental, creatividad o ingeniosidad. Además, busca trabajar en un estado de calma y tranquilidad, dejando atrás el estrés e incorporando técnicas de relajación. En definitiva, defiende una enseñanza basada en diversión, motivación e ilusión.

Por último, en el tercer sector se pretende desarrollar un pensamiento basado en la positividad, humor y optimismo, siendo esta la línea base de la intervención. Por otra parte, dar herramientas para aprender a gestionar y autorregular emociones y conflictos, que le ayudarán a crear la mejor versión de cada uno, y producir una mejora en el autoconocimiento y autoconcepto.

La elección del orden de las sesiones está creada con el fin de seguir una estructura lógica y secuencial. Pues bien, para explicar y entender el concepto humor es necesario crear un clima de confianza y dejar atrás el sentido del ridículo y timidez. Una vez este aspecto se haya trabajado, se podrá profundizar en qué es el humor, qué elementos lo componen y cómo incorporarlo al aula. En el último sector, se busca traspasar lo aprendido de forma grupal a individual. De tal forma que, se trabaja desde una perspectiva más personal e íntima, persiguiendo enseñar a vivir el humor en nosotros mismos. En resumen, esta propuesta busca trabajar el humor desde la perspectiva social, individual y educativa.

Las sesiones están orientadas al tercer ciclo de Educación Primaria ya que los niños a esta edad tienen un desarrollo más integral y se encuentran en el inicio de etapa adolescente. Este período es complicado ya que las interacciones sociales son mayores y, a menudo, conllevan a tener conflictos (consigo mismo y con el entorno). De tal forma que, incorporar el humor en su enseñanza les puede amenizar y fortalecer la etapa educativa. Además, según Ruiz (2015) los niños a la edad de 11 y 12 años adoptan un pensamiento que empieza a captar lo abstracto y pueden detectar inconsistencias lógicas, anticiparse a consecuencias o hipotetizar hechos. Estas características son necesarias para las actividades plateadas, aunque he de aclarar, que tal y como se defiende en este trabajo, el humor no tiene edad. Por esta razón, las actividades se pueden adaptar y modificar según el curso, necesidades y recursos.

Partiendo de estas premisas, se desarrolla una actuación basada en tres sesiones correspondiente a estos sectores y sus objetivos. Cada sector cuenta con 4 actividades a las que se le suman una actividad inicial y final, haciendo un total de 14 actividades. Las áreas orientativas en las que se podrían trabajar son Educación Física, Educación Artística, Lengua Castellana y Literatura, y Educación para la Ciudadanía y Derechos Humanos.

Las actividades están enfocadas en su mayoría a ser realizadas en grupos de 4 o 5 personas, aunque también hay actuaciones donde trabajan de forma conjunta el grupo-clase. De tal modo que, favorece muy positivamente al desarrollo y crecimiento personal, enriqueciendo a cada niño también a nivel individual. Por tanto, para la puesta en práctica se realizarán diferentes agrupaciones de mesas (de cuatro en cuatro, en círculo, forma de U...), siendo flexible y buscando favorecer la comunicación y cohesión grupal.

Antes de comenzar la propuesta, se les entrega un cuaderno el cual se convertirá en su diario personal, herramienta que posteriormente será explicada en la evaluación.

6.1 Objetivos y competencias claves

A continuación, se mencionan los objetivos curriculares que cumple esta propuesta de actuación, extraídos de la Orden del 17 de marzo de 2015 por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Primaria en Andalucía. De tal forma que, se relacionan con cada una de las áreas trabajadas.

En relación con el Área de Lengua Castellana y Literatura:

- O.LCL.1. Utilizar el lenguaje como una herramienta eficaz de expresión, comunicación e interacción facilitando la representación, interpretación y comprensión de la realidad, la construcción y comunicación del conocimiento y la organización y autorregulación el pensamiento, las emociones y la conducta.
- O.LCL.2. Comprender y expresarse oralmente de forma adecuada en diversas situaciones socio-comunicativas, participando activamente, respetando las normas de intercambio comunicativo.
- O.LCL.3. Escuchar, hablar y dialogar en situaciones de comunicación propuestas en el aula, argumentando sus producciones, manifestando una actitud receptiva y respetando los planteamientos ajenos.
- O.LCL.5. Reproducir, crear y utilizar distintos tipos de textos orales y escritos, de acuerdo a las características propias de los distintos géneros y a las normas de la lengua, en contextos comunicativos reales del alumnado y cercanos a sus gustos e intereses.
- O.LCL.6. Aprender a utilizar todos los medios a su alcance, incluida las nuevas tecnologías, para obtener e interpretar la información oral y escrita, ajustándola a distintas situaciones de aprendizaje.
- O.LCL.7. Valorar la lengua como riqueza cultural y medio de comunicación, expresión e interacción social, respetando y valorando la variedad lingüística y disfrutando de obras literarias a través de su lectura, para ampliar sus competencias lingüísticas, su imaginación, afectividad y visión del mundo.

Respecto al área de Educación para la Ciudadanía y Derechos Humanos:

- EPC.1. Desarrollar, conocer y aceptar la iniciativa personal y la propia identidad, reflexionando sobre las características y experiencias personales, haciendo una valoración adecuada de sí mismo y respetando las diferencias con los otros, para afrontar positivamente y con confianza y optimismo las diversas situaciones y problemas con los que se enfrenta en su vida personal.
- O.EPC.2. Tomar conciencia y expresar los propios sentimientos y emociones y las de los demás mediante el desarrollo y regulación de la propia afectividad y la adquisición de habilidades sociales y comunicativas (verbales y no verbales) que le permitan actuar con autonomía, empatía, asertividad y responsabilidad en la vida cotidiana y en las relaciones con los demás en el aula, en el centro y en su entorno cercano.
- O.EPC.4. Conocer, asumir y aplicar los valores cívicos propios de la sociedad democrática en la que vivimos, reflexionando sobre la importancia y necesidad de colaborar con actitud comprensiva, cooperativa y responsable en sus grupos de referencia próximos (familia, escuela, barrio y localidad) y utilizando el diálogo y la mediación en la resolución de los conflictos de manera constructiva para aprender a ayudar, a compartir y a colaborar con los demás.
- O.EPC.6. Sentirse miembro de una comunidad, analizando sus dinámicas, aprendiendo diversas formas de organización y participación ciudadana, sabiendo escuchar y valorando las aportaciones propias y ajenas para favorecer el mutuo entendimiento, la solidaridad y la cohesión social y ejerciendo los deberes y responsabilidades que le corresponden como miembro de los grupos en los que se integra.

Con relación al área de Educación Artística:

- O.EA.1. Conocer y utilizar las posibilidades de los medios audiovisuales y las tecnologías de la información y la comunicación y utilizarlos como recursos para la observación, la búsqueda de información y la elaboración de producciones propias, ya sea de forma autónoma o en combinación con otros medios y materiales.

- O.EA.2. Utilizar las posibilidades del sonido, la imagen y el movimiento como elementos de representación y comunicación para expresar ideas y sentimientos, contribuyendo con ello al equilibrio afectivo y a la relación con los demás.
- O.EA.5. Mantener una actitud de búsqueda personal y colectiva, integrando la percepción, la imaginación, la sensibilidad, la indagación y la reflexión de realizar disfrutar de diferentes producciones artísticas.

Por último, relacionado con los objetivos dados en el área de Educación Física:

- O.EF.3. Utilizar la imaginación, creatividad y la expresividad corporal a través del movimiento para comunicar emociones, sensaciones, ideas y estados de ánimo, así como comprender mensajes expresados de este modo.

En lo que respecta a las Competencias Claves, encontradas en la Orden del 17 de marzo de 2015 por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía, se trabajan en esta intervención las siguientes: Competencia en Comunicación Lingüística, Competencia de Aprender a Aprender, Competencia social y cívica y Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

6.2 Contenidos

Este proyecto trabaja una serie de contenidos específicos y globales del currículum de Educación Primaria, en los que ambos persiguen lograr una enseñanza significativa y enriquecedora para profesor y alumnos.

En primer lugar, se encuentran los específicos que están a su vez dividido en conceptuales procedimentales y actitudinales.

- o Conceptuales:
 - El humor
 - Los diferentes elementos que componen el humor.
 - Las emociones.

- Procedimentales:
 - El desarrollo de una enseñanza basada en el humor.
 - La creación de un espacio de humor compartido.
 - La utilización de herramientas para hacer una educación más motivadora y divertida.
 - El desarrollo de habilidades relacionadas con el humor como la creatividad o flexibilidad mental.
 - La mejora en las relaciones del grupo- clase.
 - La reflexión personal y grupal.
 - La prevención de conflictos y situaciones problemáticas.

- Actitudinales:
 - La empatía y la solidaridad hacia las demás personas.
 - El respeto consigo mismo y hacia los compañeros.
 - La escucha activa.

Por otro lado, están los contenidos propios del currículum de Educación Primaria, divididos según las áreas trabajadas.

Con relación al área de Lengua Castellana y Literatura:

- Bloque 1: Comunicación oral: hablar y escuchar.
- Bloque 2: Comunicación escrita: leer.
- Bloque 3: Comunicación escrita: escribir.
- Bloque 5: Educación literaria.

En cuanto al área de Educación para la Ciudadanía y Derechos Humanos:

- Bloque 1: El individuo y las relaciones interpersonales y sociales.
- Bloque 2: La vida en comunidad.

Con relación al área de Educación Artística:

- Bloque 1: Educación Audiovisual.
- Bloque 2: Expresión artística.

Por último, relacionado con el área de Educación Física:

- Bloque 3: La Expresión corporal: Expresión y creación artística motriz.

6.3 Metodología

La propuesta de actuación se basa en una serie de principios metodológicos. En primer lugar, cabe destacar que el profesor tiene un papel guía durante la intervención, de esta manera, encauza e invita a la reflexión durante las sesiones. Mientras que, los niños tienen un papel principal siendo su aprendizaje activo y participativo en las actividades. Además, como persigue uno de los objetivos de este trabajo, se realiza una metodología interactiva en la que alumnos y profesores intercambian conocimientos y opiniones, en búsqueda de un clima positivo y de humor en el aula.

Por otra parte, hay que mencionar que está focalizada en el desarrollo de las competencias básicas del alumnado y, orientada a fomentar valores y contenidos de Educación Emocional.

Por último, es globalizadora ya que los contenidos están estrechamente relacionados con las áreas de Educación Física, Educación Artística, Lengua Castellana y Literatura, y Educación para la Ciudadanía y Derechos Humanos.

6.4 Distribución temporal

Esta propuesta de actuación está dividida en tres sectores de cuatro actividades cada una con duración similar. He de añadir que hay una actividad inicial y otra final, por lo que, en total suman catorce actividades. Se estima que la propuesta de intervención podría durar siete semanas, véase la Tabla 13, Tabla 14 y Tabla 15.

Tabla 13

Distribución temporal del primer sector activar cerebro social

SESIÓN	SEMANA	ACTIVIDAD	DURACIÓN	ÁREA
En todas las sesiones	Durante todas las semanas	Actividad Inicial. “Saludos que suben la energía”	5- 10 minutos	Al principio de cada día en cualquier área.
Sesión 1	Semana 1	Actividad 1. “¿Qué pila soy?”	45 minutos	Educación Artística
Sesión 1	Semana 1	Actividad 2. “Me presento ¡Este es mi nombre de pila!”	45 minutos	Educación para la Ciudadanía y Derechos Humanos.
Sesión 2	Semana 2	Actividad 3. “Apagado o fuera de energía”	40 minutos	Lengua Castellana y Literatura
Sesión 2	Semana 2	Actividad 4. “¡Volvió mi batería!”	50 minutos	Lengua Castellana y Literatura

Tabla 14

Distribución temporal del segundo sector educar con humor

SESIÓN	SEMANA	ACTIVIDAD	DURACIÓN	ÁREA
Sesión 3	Semana 3	Actividad 5. “Marchando... ¡Una pila de platos!”	50 minutos	Educación Artística

Sesión 3	Semana 3	Actividad 6. <i>“Hacemos nuestras leyes humorísticas.”</i>	40 minutos	Lengua Castellana y Literatura
Sesión 4	Semana 4	Actividad 7. <i>“¡Viva la publicidad positiva!”</i>	55 minutos	Educación Artística
Sesión 4	Semana 4	Actividad 8. <i>“El tesoro del humor”</i>	50 minutos	Educación Física

Tabla 15

Distribución temporal del tercer sector pensamiento optimista y resiliente en el alumnado

SESIÓN	SEMANA	ACTIVIDAD	DURACIÓN	ÁREA
Sesión 5	Semana 5	Actividad 9. <i>“¡Me pongo las pilas!”</i>	40 minutos	Educación Física
Sesión 5	Semana 5	Actividad 10. <i>“Desechamos los quita-energía.”</i>	45 minutos	Educación para la Ciudadanía y Derechos Humanos.
Sesión 6	Semana 6	Actividad 11. <i>“Un mismo cuento, dos historias diferentes”</i>	35 minutos	Lengua Castellana y Literatura
Sesión 6	Semana 6	Actividad 12. <i>“Creamos las gafas del humor”</i>	40 minutos	Educación para la Ciudadanía y Derechos Humanos.
Sesión 7	Semana 6	Actividad final. <i>Me despido, ¡Ya soy una persona pila!</i>	50 minutos	Educación Artística

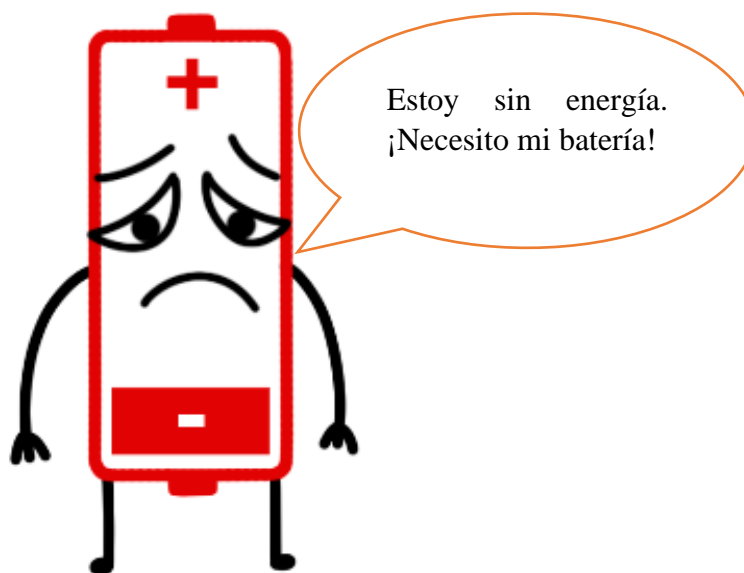
6.5 Sesiones

Antes de comenzar con la propuesta, se requiere explicar de forma detallada la actuación. Para su presentación se ha creado un eslogan divertido siendo este “Corre el rumor... ¡Qué todos necesitan la pila del humor!” que, a su misma vez, engloba una temática. Al presentarlo, se puede realizar preguntas como ¿Qué piensas que es la pila del humor?, ¿Consideras que tú la tienes?

A continuación, se le pone cara a este objeto, presentado a la mascota de la propuesta: ¡La pila del humor! Quiero señalar que, estos dibujos han sido diseñados y creados por mí, formando una parte fundamental para la intervención. Posteriormente, se introduce una breve historia en la que se cuenta lo cansada que parece estar esta pila, sin fuerzas ni ganas aparentes para ser educada, véase *Figura 4*. También se realizarán preguntas como ¿Os habéis sentido alguna vez así en la escuela? ¿Cuáles son los motivos? Con ello se busca, desde el primer momento, despertar intriga en los niños y hacerlos protagonistas de esta historia.

Figura 4

Mascota creada para la introducción de la propuesta



Tras ello, se les explica el objetivo de esta propuesta, siendo este conseguir tener, cada uno, su propia pila del humor. Para ello, en la actividad 1, desarrollada en las siguientes páginas, cada niño se representa a través de un dibujo en forma de pila. Durante los tres sectores serán evaluados a

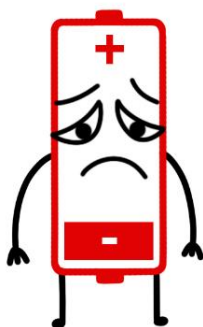
través de esta herramienta y mediante la observación directa del profesor. De tal forma que, si cumplen con éxito los objetivos propuestos en cada actividad y con los ítems plasmados en la rúbrica de observación, añaden una pegatina en forma de raya a la batería de su pila. El color de cada raya depende del sector en el que se encuentren, mirar Figura 5.

Los colores (rojo, amarillo, verde) están estrechamente relacionados durante toda la propuesta ya que es la división realizada en los sectores anteriormente explicados, hechos con el fin de concretar de forma más detallada cada uno de sus objetivos. De tal forma que, esto se ve reflejado en la temporalización y actividades.

Figura 5

Logos de elaboración propia para cada sector

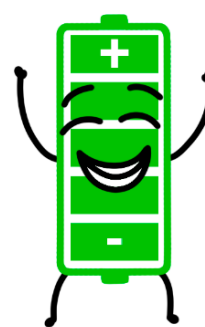
Sector I



Sector II



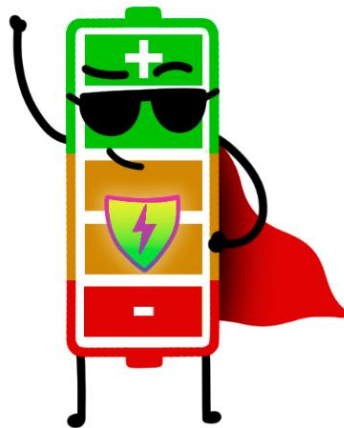
Sector III



De tal forma que, son evaluados a través de cada muñeco- pila teniendo como objetivo cargar su pila al máximo, siendo el resultado final similar al de Figura 6. He de comentar que la mayoría de las actividades están enfocadas en la temática. Además, para que los alumnos sientan más motivación, podrán recibir puntos extras según cada actividad.

Figura 6

Logo final con batería cargada realizado para la propuesta de actuación.




Además, me gustaría señalar que este elemento fue seleccionado debido a su simbología, es decir, se buscaba un objeto que cumpliera con los valores que este trabajo quiere transmitir siendo estos vivacidad, innovación y diversión, resumidos en el concepto de “Educar con energía y humor”. Por lo contrario, dicha propuesta no pretende cargar de una falsa positividad o positividad tóxica en la que se oculten situaciones conflictivas o emociones negativas, sino aprender a combatir las a través de herramientas que permitan hacer de la vida y la educación un lugar de diversión y enseñanza.

Por último, hay que comentar que el papel del profesorado como guía será fundamental, encauzando cada actividad, invitando a la reflexión y, teniendo la posibilidad de participar en ellas.

Corre el rumor... ¡Qué todos necesitan la pila del humor!

Tabla 16

Diseño del sector I, actividad inicial

<p>Sector I. Activar el cerebro social</p> <p>Actividad Inicial. Saludos que suben la energía</p>		
Temporalización: 5- 10 minutos.	Materiales y Recursos: Nuestro propio cuerpo.	
Objetivos: Incorporar y animar a crear un clima de humor compartido.		
<p>Descripción: La primera actividad sirve para abrir paso al primer contacto. Es una tarea muy sencilla, pero a la misma vez, sirve para dejar atrás la vergüenza y empezar la jornada con energía. Los niños y el maestro deberán saludarse de forma ingeniosa, pudiendo elegir cómo realizarlo (gestos, sonidos, palabras...). A continuación, se les dará algunos ejemplos de cómo podrían ser estos saludos para proporcionarles ideas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Saludos pila:</i> haciendo un guiño a la temática de la intervención, se puede realizar gestos de una descarga entre ambos o conectar un brazo con otro como si estuviese llenándole “la batería”. - <i>Saludos en mi propia lengua:</i> inventar nuevas palabras acompañado de sonidos extraños. - <i>Saludos interculturales:</i> investigar cómo se saluda en otros países. - <i>Saludos mímicos:</i> solo se pueden realizar gestos, no valen palabras ni sonidos. - <i>Saludos no convencionales:</i> convertir saludos propios del país. Por ejemplo, imitar dar dos besos con los hombros al mismo tiempo que se hace el sonido del beso. <p>Este ejercicio se realizará en cada inicio de día. Se les animará a ir cambiando el saludo y de la misma forma, pueden hacerlo al despedirse.</p>		


Nota. Adaptado de García (2010)

Tabla 17*Diseño del sector 1, actividad 1*


Sector I. Activar el cerebro social	
Actividad 1. ¿Qué pila soy?	
Temporalización: 45 minutos	Materiales y Recursos: Cartulinas, folios de colores, tijeras, adhesivos ojos y papel de texturas.
Objetivos: Crear un ambiente de conocimiento mutuo entre alumnos- alumno y alumno- profesor.	
<p>Descripción: Tras hacer entrega de los diferentes materiales, se les pide imaginar que se convierten en una pila. Al hacerlo, tienen que dibujar cómo serían. Hay que señalar que no tienen por qué dibujarse tal y como ellos son físicamente sino cómo lo sientan o hayan imaginado previamente. En esta actividad, se promueve el uso del humor y creatividad en sus representaciones dándoles libertad para elegir qué elementos poner (piernas, brazos, con o sin sonrisa, pelo). Además, como cualquier pila, deben tener dos polos (positivo y negativo) y ser de gran tamaño.</p> <p>Una vez todos lo hayan realizado, tienen que escribir palabras en cada polo que definan cómo son, explicando así sus virtudes (polo positivo) y defectos (polo negativo). Al finalizar, se dividen en grupos de 4-5 personas y se les reparte los dibujos- pilas correspondientes a ese equipo y, de forma desordenada. Entre todos, deberán concluir a quién pertenece cada uno, teniendo la opción cada niño de decir la verdad o actuar como impostor. Para hacerlo más difícil, se puede añadir una pila que no pertenezca a ese grupo.</p> <p>Se recomienda unir a niños que se conozcan menos para darles la posibilidad de interactuar entre ellos.</p>	

Nota. Elaboración propia

Tabla 18*Diseño del sector 1, actividad 2*

Sector I. Activar el cerebro social		
Actividad 2. Me presento ¡Este es mi nombre de pila!		
Temporalización: 45 minutos	Materiales y Recursos: Cuerda o pinzas.	
Objetivos: Expresar de forma libre sentimientos y emociones, respetando la opinión de los demás.		
Descripción: Como continuación a la anterior actividad. Cada niño tiene que preparar una breve presentación de su pila, expresándose libremente y permitiendo así conocerse mejor entre todos. Se les pide que lo hagan como ellos deseen, pero con el requisito de ser innovadores. Se le pueden dar algunas sugerencias como escribir una canción o jugar a adivinar sus cualidades a través del horcado. Tras la presentación, los niños opinan si están de acuerdo con las cualidades y defectos dichos, pudiendo añadir alguna característica más que consideren que tiene su compañero. Esta interacción debe ser de respeto mutuo. Por último, se les entrega una cuerda o pinza para que siempre lo lleven consigo ya que a partir de ahora es una herramienta de evaluación para esta intervención La representación más original recibe como premio la primera raya extra de batería.		

Nota. Elaboración propia**Tabla 19***Diseño del sector 1, actividad 3*


Sector I. Activar el cerebro social		
Actividad 3. Apagado o fuera de energía.		
Temporalización: 40 minutos.	Materiales y Recursos: folios y bolígrafos.	
Objetivos: Eliminar el sentido del ridículo y la timidez en los niños y profesor, creando un espacio de trabajo basado en la confianza y humor compartido.		

Descripción: Antes de comenzar, se lanza la pregunta: ¿Alguna vez has tenido tanta vergüenza que te hubiese gustado desaparecer”? Los niños tienen que escribir un breve cuento en el que expliquen una situación similar. En él, podrán decorar la historia o inventar nuevos personajes, lo más importante es que aparezca, de una forma u otra, el hecho que le produce vergüenza. Además, pueden añadir un dibujo que ayude a representar dicha situación. Tras su realización, se crean grupos al azar de 4-5 personas. Cada miembro cuenta su historia y entre todos deciden el ganador del equipo a “la historia más bochornosa”. Cada ganador recibirá un punto de energía extra.

Nota. Elaboración propia


Tabla 20

Diseño del sector 1, actividad 4

Sector I. Activar el cerebro social		
Actividad 4. ¡Volvió mi batería!		
Temporalización: 45 minutos.	Materiales y Recursos: folios y bolígrafos.	
Objetivo: Usar el humor como herramienta de resolución ante situaciones tensas o conflictivas.		
Descripción: En continuación a la anterior actividad, los ganadores junto a su grupo tienen que dar un tono humorístico a la narración y añadir un final resolutorio, aprendiendo a quitar importancia a situaciones que podrían ser tensas. Se sugiere poner título a cada historia.		
Tras ello, deben realizar un teatro dividiendo los personajes y aprender su dialogo. Entre todos, se escogerá el grupo que mejor haya representado la historia y recibirá otra raya de energía.		


Nota. Elaboración propia

Tabla 21*Diseño del sector 2, actividad 5*

Sector II. Educar con humor.		
Actividad 5. Marchando... ¡Una pila de platos!		
Temporalización: 50 minutos	Materiales y Recursos: ordenadores, proyector, colores, plastilina, folios y cartulinas.	
Objetivos: Introducir y explicar el concepto humor a la misma vez que trabajar la cooperación grupal.		
Descripción: A modo de lluvia de ideas y para saber qué conocen los niños sobre el concepto humor, se realizan grupos de 4 personas formando un equipo- cocina. Cada equipo debe de tener un nombre profesional y elegir a un chef que actúe como representante del grupo. La actividad consiste en elaborar un plato con los ingredientes que ellos consideran necesarios para crear humor, teniendo total libertad para elegir cómo quieren representarlo (PowerPoint, dibujos, maquetas...). Tras su elaboración, lo presentarán a los comensales y tras todos haber explicado su plato, se elige al ganador. De tal forma que, se sumará una raya de batería a todos los miembros de ese equipo.		

Nota. Elaboración propia

Tabla 22*Diseño del sector 2, actividad 6*


Sector II. Educar con humor.		
Actividad 6. Hacemos nuestras leyes humorísticas.		
Temporalización: 40 minutos	Materiales y Recursos: ordenadores, libros relacionados con el humor, folios, cartulinas y colores.	
Objetivos: Conocer el concepto humor y sus beneficios en el aula teniendo en cuenta los límites personales.		

Descripción: Tras la primera actividad, los alumnos en grupos de 4 personas realizan una búsqueda más amplia sobre los beneficios que su uso proporciona y su concepto, más específicamente en el ámbito educativo. Tras la recaudación de información, entre todos se recopila la información más importante. Luego, es importante hablar y definir los límites dados en el grupo- clase, marcando así las líneas rojas. Toda la clase realiza un conceso sobre cuáles van a ser las leyes comunes del humor en el aula. Luego, las tienen que plasmar en una cartulina firmada en su reverso por todos los discentes, como prueba de su aprobación y compromiso.

Nota. Elaboración propia


Tabla 23

Diseño del sector 2, actividad 7

Sector II. Educar con humor.		
Actividad 7. ¡Viva la publicidad positiva!		
Temporalización: 55 minutos	Materiales y Recursos: ordenadores, colores, cámara, impresora, folios, móviles y cartulinas.	
Objetivos: Compartir y difundir una enseñanza en la que se emplee el humor.		
Descripción: Una vez conocemos los elementos y beneficios del humor dentro y fuera del aula, el objetivo será compartirlo con los demás. Por grupos de 4-5 personas, deben de hacer publicidad sobre la información que conocen sobre humor. Pueden realizar un anuncio publicitario, folletos o carteles. Además, se le permite utilizar aplicaciones como Tiktok o Instagram para su realización. El profesor anima a crear un eslogan al igual que lo tiene esta propuesta.		

Nota. Elaboración propia

Tabla 24*Diseño del sector 2, actividad 8*

Sector II. Educar con humor.		
Actividad 8. El tesoro del humor.		
Temporalización: 50 minutos	Materiales y Recursos: Cartulinas, cartón, folios, tijeras, arena, plumas, botellas, pegamento, tela, acuarelas, pendrive y libreta.	
Objetivos: Enseñar técnicas de relajación para hacer frente al estrés y lograr aprender desde un estado de calma.		
Descripción: En primer lugar, se crea una caja decorada por todos de forma original y divertida, semejante a un tesoro. Más tarde, el profesor explica los diferentes métodos de relajación que hay, ayudándoles así a hacer frente a la jornada escolar y al estrés. Tras su explicación, se realiza el material y se practica las diferentes técnicas enseñadas. Pueden ser técnicas como el semáforo, la tortuga, plumas u objetos para masajear, botellas o pelotas de la calma, pinturas, pendrive con música seleccionada o manual con técnicas de relajación.		

Nota. Elaboración propia

Tabla 25


Diseño del sector 3, actividad 9

Sector III. Pensamiento optimista y resiliente.	
Actividad 9. ¡Me pongo las pilas!	
Temporalización: 40 minutos	Materiales y Recursos: El propio cuerpo y una pelota.
Objetivos: Invitar a la reflexión personal y grupal a la misma vez que aprender a disfrutar de detalles cotidianos.	
<p>Descripción: Para esta actividad, los niños deben imaginar que su cuerpo es una pila, es decir que, para obtener energía deberán investigar qué mecanismo se la proporciona. Para ello, se les pide que piensen las acciones, gestos o palabras que les hace sentir bien consigo mismo. Algunos ejemplos de ellos pueden ser: mirar y que te sonrían, una caricia, un piropo, un abrazo o simplemente tocar el pelo.</p> <p>Divididos en grupos de 4 personas, deben comentar qué “mecanismo” ha seleccionado cada uno. El otro grupo deberá averiguar cuál es el funcionamiento que los enciende. Cuando sus compañeros acierten su código, deberán realizar diferentes acciones en movimiento (correr, saltar, bailar, andar...) ya que han recibido la energía necesaria para funcionar. Los grupos rotarán, hasta pasar por todos teniendo que modificar en cada uno su mecanismo. El que más mecanismos acierte, se llevará una raya de energía extra.</p> <p>Al finalizar, se realiza un círculo y se hace diversas preguntas ¿Qué te hace sentir bien? ¿Qué lugar o acciones aumentan tu energía? A quien se le lance el balón tiene que responder esta cuestión, pasando por todos los compañeros.</p> <p>Este ejercicio invita a la reflexión, permitiendo a cada niño conocerse mejor. Además, se busca que los discentes aprendan a apreciar y disfrutar de situaciones dadas en el día a día. También, permite que los compañeros conozcan sus gustos y crear un ambiente más cálido.</p>	

Nota. Elaboración propia

Tabla 26


Diseño del sector 3, actividad 10

Sector III. Pensamiento optimista y resiliente.		
Actividad 10. Desechamos los quita-energía.		
Temporalización: 45 minutos	Materiales y Recursos: cartón, folios, colores, bolígrafos y pinturas.	
Objetivos: Eliminar los obstáculos que impiden ver la vida con humor.		
<p>Descripción: Siguiendo la temática de la actividad anterior, pero de forma contraria, se cuenta que al igual que existen mecanismos que suben el humor, los hay que lo quitan. Para ello, preguntaremos ¿Qué obstáculos te impiden ver la vida con humor? ¿Qué barreras encuentras en tu día a día? En este caso puede comenzar el profesor explicando sus quita-energía como puede ser la excesiva dedicación y tiempo al trabajo. Otros ejemplos serían la autoexigencia, timidez o personas irrespetuosas.</p> <p>Al ser el profesor el primero les hace llegar a los niños que todas las personas tenemos preocupaciones, miedos o barreras que dificultan nuestro día a día.</p> <p>Seguidamente, tienen que escribir en un papel aquella cosa, situación o tipos de personas que le produzcan dicha sensación. Luego, confeccionaremos entre todos una papelera divertida dejando una ranura en forma de buzón para, más tarde, “reciclar” las ideas. A continuación, por detrás del papel, cada uno deberá buscar una solución a esa inquietud. Después, cada uno lee su papel y posteriormente lo echa a la papelera quedando liberado. En el caso de que algún niño necesite ayuda a la hora de buscar soluciones, se hará un conceso grupal para ofrecerle ideas.</p>		

Nota. Elaboración propia

Tabla 27


Diseño del sector 3, actividad 11

Sector III. Pensamiento optimista y resiliente. 	
Actividad 11. Un mismo cuento, dos historias diferentes.	
Temporalización: 35 minutos	Materiales y Recursos: diversidad de cuentos y libros.
Objetivos: Ofrecer herramientas para autorregular emociones y conflictos desde la posibilidad de haber diferentes perspectivas.	
Descripción: Se pide a los alumnos que en esa semana traigan sus cuentos o libros favoritos, teniendo que elegir un fragmento. Por parejas, deben escoger un libro y dividir los protagonistas del cuento antes de realizar su lectura. A continuación, comienza un pequeño debate defendiendo la perspectiva de cada uno, es decir, las acciones y hechos cometidos por sus personajes. En la mayoría de las ocasiones puede conllevar a conflictos ya que es habitual que haya antagonistas y, por tanto, diferentes perspectivas de un mismo suceso. A continuación, se dice que vuelvan a leer el cuento, pero esta vez intercambiando los papeles. Una vez estado en ambas perspectivas, se inicia un debate preguntando ¿Quién pensáis que lleva razón? ¿Puede tener una historia diferentes perspectivas? ¿Cuándo vivís situaciones de conflicto os poneis en el lugar de la otra persona?	

Nota. Elaboración propia

Tabla 28


Diseño del sector 3, actividad 12

Sector III. Pensamiento optimista y resiliente. 	
Actividad 12. Creamos las gafas del humor.	
Temporalización: 40 minutos	Materiales y Recursos: folios de colores, lápices, colores, palos de madera o alambres.
Objetivos: Ofrecer herramientas para autorregular emociones y fomentar el dialogo interno.	
Descripción: Esta actividad se introduce con una pequeña reflexión previa, preguntando ¿Por qué pensáis que algunas personas necesitan gafas? Seguido de, hay veces que las personas no pueden ver la realidad sin esa ayuda, ofreciéndole una perspectiva que ellos no tienen.	
<p>Tras esta breve introducción, cada niño crea unas gafas decoradas a su gusto (nariz, bigotes, un parche...). ¡Cuánto más divertidas, mejor! Se votará las gafas más originales y recibirán una energía extra. A continuación, se les pide que, cuenten alguna situación que, relacionadas o no con la escuela, le produzcan miedo, rechazo o vergüenza. Tras ello, se colocan en forma de U y, de forma voluntaria, el alumno cuenta su relato.</p> <p>A uno de ellos, se le pide incorporarse las gafas del humor creadas. Estas gafas tienen una algo especial y es que hacen ver la realidad desde otro punto de vista. Se le plantearán diversas preguntas como ¿Qué es lo peor que puede ocurrir en esa situación?, ¿Y lo mejor? ¿Es realmente posible que suceda? ¿Merece la pena dejar de hacerlo?</p> <p>Igualmente se pueden realizar con situaciones de conflictos o utilizando los materiales creados en <i>El tesoro del Humor</i>.</p>	

Nota. Elaboración propia

Tabla 29

Diseño del sector 3, Actividad final

Sector III. Pensamiento optimista y resiliente.		
Actividad Final. Me despido, ¡Ya soy una persona pila!		
Temporalización: 50 minutos.	Materiales y Recursos: Rollo papel mural, colores, pegamento o celo, acuarelas, rotuladores.	
Objetivos: Evaluar los beneficios producidos y el desarrollo personal y grupal tras la intervención.		
<p>Descripción: Esta intervención, acaba de la misma forma que empezó, haciendo uso una la pila del humor creada en la segunda actividad y que sirve, a su vez, de herramienta de evaluación. Se les pide hacer una previa reflexión individual mirando su personaje- pila y las distintas palabras que pusieron dentro de él. Mientras se realizarán preguntas tales y como ¿Te sigues viendo reflejado en tu personaje? ¿En qué aspectos ya no te reconoces?</p> <p>Tras dejar unos minutos para pensar, comienza la realización del mural. El objetivo de este es que cada uno refleje la evolución y beneficios (tanto a nivel grupal como individual) encontrados tras la intervención. Para ello, pueden colocar su dibujo- pila, que ahora sí que deberían estar cargadas, y poner frente a él palabras que expliquen su aprendizaje. Como siempre, tienen máxima libertad en expresar esta evolución y es su elección decidir qué colocar y cómo hacerlo.</p> <p>Una vez el mural esté finalizado, se sacaron conclusiones en común a través de las siguientes preguntas realizadas por el maestro ¿Cómo os habéis sentido? ¿Veis evolución a nivel grupo? ¿Os gustaría una educación basada en los valores enseñados que proporciona el humor?</p>		

Nota. Elaboración propia

6.6 Recursos

Son necesarios tres tipos de recursos para llevar a cabo esta propuesta de actuación. Siendo estos humanos, materiales y audiovisuales:

- *Recursos humanos:* docentes y alumnado.
- *Recursos materiales:* folios, cartulinas, colores (rotuladores, ceras y lápices), acuarelas, temperas, pinceles, bolígrafos, cajas, cartón, ojos adhesivos, cuerda, pinzas, pegamento, tijeras, plumas, botellas de plástico, cuentos, libros relacionados con el humor en la enseñanza, rollo papel mural, celo, palos de madera, alambres, pelota, arena, trozos de tela, libreta y papel de texturas.
- *Recursos audiovisuales:* proyector, ordenadores, móviles y pendrive.

6.7 Evaluación

Toda evaluación tiene como fin medir el cumplimiento de los objetivos planteados, permitiendo conocer así el grado de consecución de estos. En el caso de esta propuesta se realizará a través de tres instrumentos distintos creados tanto para el profesorado como alumnado. El uso de diversos medios permite evaluar de forma más completa y globalizadora, teniendo así un análisis más real del aprendizaje producido.

En el caso de los discentes serán evaluados a través de la observación directa por parte del profesorado. Para ello, se ha creado una rúbrica con distintos ítems a cumplir, véase Tabla 30. Al finalizar cada sesión, se realiza un recuento de las puntuaciones obtenidas pudiendo sumar como máximo un total de 25 puntos. Para que los alumnos obtengan una raya de energía, respectiva al color del sector en el que se encuentren, deberán tener más de 15.

Tabla 30

Rúbrica por observación directa al alumnado

Acciones que evaluar	Registro del grado de cumplimiento				
	1	2	3	4	5
1. Muestra interés por el tema tratado.					
2. Participa activamente en las actividades.					

3. Muestra responsabilidad y compromiso consigo mismo y con los demás.					
4. Escucha y respeta la opinión de los compañeros.					
5. Ayuda en la elaboración del material conjunto.					

Nota. Elaboración propia

Por otro lado, una vez introducido y explicado la temática, se reparte un cuaderno de clase a cada alumno que sirve como herramienta de evaluación, pudiendo relatar así de forma individual el aprendizaje vivido. Para esta herramienta se les proporciona un índice a seguir (Anexo 2) con los elementos que debe tener.

Al finalizar cada sesión, se les deja un tiempo para realizarlos, si no es completado, deberán finalizarlos en casa. Una vez realizada la última actividad, se recogen y evalúan los cuadernos de clase, siguiendo esta rúbrica de evaluación en la Tabla 31.

Tabla 31

Rúbrica evaluación cuaderno de clase

Criterios	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
Portada	Incluye portada sin título ni dibujo.	Incluye portada, pero solo tiene título o dibujo.	Incluye la portada con título original y dibujo.
Actividades	No añade resumen de las actividades planteadas.	Añade un breve resumen, de una a dos líneas.	Realiza un resumen superior a tres líneas con una expresión ordenada y secuencial.

Contenidos	No completa los puntos dados en el índice.	Completa solo algunos de los puntos del índice.	Menciona todos los puntos que aparecen en el índice.
Expresión y ortografía	No se explica con claridad y comete más de 10 faltas de ortografía.	La expresión es aceptable y comete más de 6 faltas de ortografía.	Expresa con claridad su opinión y tiene menos de 3 faltas de ortografía.
Vocabulario e ideas claves	No añade vocabulario ni ideas adquiridas durante las sesiones.	Menciona alguna idea o palabra explicada, pero sin total comprensión de ellas.	Menciona ideas y vocabulario adquiridos en las sesiones de forma clara y asertiva.

Nota. Elaboración propia





En lo que respecta a los docentes, se les entrega un cuestionario antes de comenzar la propuesta con el fin de conocer antes de la realización de la propuesta en qué medida realizan los objetivos que se van a trabajar. Una vez finalizada, deberán volver a realizarla, haciendo ellos también un trabajo de análisis y reflexión sobre su misma intervención analizando en qué grado han cumplido los objetivos de la propuesta, véase Tabla 32.

Tabla 32

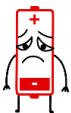



Cuestionario evaluación profesorado





1. Nunca	2. A veces	3. Frecuentemente	4. Siempre
----------	------------	-------------------	------------

SECTOR I. ACTIVAR CEREBRO SOCIAL

	1	2	3	4
				
1. Realizo y acepto bromas por parte del alumnado estableciendo un clima de respeto mutuo.				
2. Desarrollo un clima basado en la espontaneidad estando presente el humor.				
3. Fomento actividades que me permitan conocer a los alumnos y relacionarse entre ellos.				
4. Genero un ambiente de confianza en el que los discentes pueden expresar de forma libre sus emociones, necesidades o temores.				
5. Intento eliminar el miedo al rechazo, el sentido del ridículo y los prejuicios.				

SECTOR II. EDUCAR CON HUMOR

	1	2	3	4
				
6. Practico la relajación y otras estrategias con el fin de hacer frente al estrés y trabajar desde la calma.				
7. Estimulo la originalidad, valorando muy positivamente la creatividad e innovación.				

8. Promuevo la iniciativa y cooperación grupal en el aula.				
9. Procuero establecer limites personales en lo referido al humor				
10. Comparto y difundo una enseñada basada en el concepto humor y sus beneficios.				
SECTOR III. PENSAMIENTO OPTIMISTA Y RESILIENTE EN EL ALUMNADO				
	1	2	3	4
				
11. Incorporo actividades en las que los alumnos aprendan a conocerse a ellos mismos.				
12. Enseño a analizar, de forma racional, los miedos o conflictos.				
13. Desarrollo tener una actitud positiva ante situaciones adversas.				
14. Ofrezco herramientas para autorregular emociones.				
15. Reconozco y premio el trabajo bien hecho, tanto a nivel individual como grupal.				

Nota. Adaptado de García (2010)

7 CONCLUSIONES

Poner fin a este trabajo es difícil y a la misma vez conmovedor, ya que supone también el cierre de la etapa enseñanza-aprendizaje. A pesar de habernos preparado durante cuatro años y hacer frente a la entrega de diferentes tipos de trabajos y tareas en el grado de Educación Primaria, este trabajo ha supuesto un verdadero reto para mí. La razón principal de ello es que ofrece absoluta libertad y por consiguiente, total responsabilidad. Con su entrega se abre paso a una nueva etapa en la que se sustituye el papel de aprendiz por el de guías y maestros.

A continuación, se realiza una recapitulación de cada punto del trabajo, examinando las conclusiones más importantes. Respecto al marco teórico, se puede concluir que existe una amplia información sobre el concepto humor, sus beneficios y cómo puede influir en la enseñanza. Sin embargo, las referencias encontradas de su incorporación al aula son muy escasas, perteneciendo la mayoría a artículos antiguos que se enfocan en la espontaneidad de él y en la realización de chistes o bromas, siendo estos aspectos los opuestos a defender en este trabajo.

En lo referente a la metodología empleada, analizando los cuestionarios realizados por el profesorado se puede comprender el concepto humor y se identifica la importancia de incluirlo en el día a día. Sin embargo, no se lleva a cabo en los diferentes ámbitos vitales teniendo la media más baja en las escuelas. Además, siguen existiendo creencias relacionadas con que emplear el humor hace perder la autoridad del profesorado. Asimismo, los docentes no tienen ningún tipo de formación sobre él y, por tanto, no saben cómo se podría enfocar en el aula. Se concluye que el humor sigue siendo una habilidad poco desarrollada en el ámbito educativo y no se presentan suficientes conocimientos para añadirlo a la planificación y programación de las distintas áreas.

En base a las necesidades básicas encontradas en los cuestionarios, se crea una propuesta de actuación orientada al tercer ciclo de Educación Primaria cuya meta es ofrecer distintos recursos y conocimientos al profesorado para incorporar el humor en sus enseñanzas. Para ello, se han realizado un total de 14 actividades de elaboración propia, divididas según la propuesta de García (2010) y enfocadas a la temática “la pila del humor”. Su fin último es cumplir con los objetivos

propuestos para este trabajo, además de realizar una evaluación para hallar el grado de consecución de los objetivos tanto por parte del alumnado como profesorado.

En cuanto a las limitaciones, se puede afirmar que estas han sido diversas. Los comienzos fueron complicados ya que me sentía perdida por confusión en el enfoque del trabajo, aunque siempre fue mi prioridad tratar un tema que me representase y me hiciera sentir a gusto. Tras realizar muchas búsquedas y lecturas, conseguí ponerle título. Al tratarse de un tema poco hablado, comencé el proceso con menos conocimientos e información. Por esto, traté de recopilar toda la información posible para elaborar un planteamiento teórico. Me encontré con la dificultad de ser demasiada información, por lo que se realizaron numerosas modificaciones para eliminar parte de ella.

En cuanto a la limitación más importante, se debe señalar la imposibilidad de llevar esta propuesta al aula debido a la finalización de mi período de prácticas, ya que fueron realizadas el curso pasado. Además, existe una limitación en el acceso a los centros tras el COVID-19. Esto implica no haber podido completar todos los pasos dados a seguir para la propuesta de actuación, faltando uno de los más importantes y siendo este la verdadera forma de comprobar su eficacia.

Hay que destacar que, a pesar de todas limitaciones mencionadas, ninguna me ha impedido disfrutar de la elaboración de este trabajo, aunque sí existe un gran interés y motivación de poder llevar a cabo la propuesta en diferentes aulas.

Respecto a las actuaciones futuras, tal y como he comentado, el siguiente paso sería llevarlo a la práctica para comprobar su validez. Al ejecutarse, existe la posibilidad de realizar cambios en función de la edad, adaptándose a los niveles de progresión del humor en la infancia. De igual forma, sería interesante proponer modificaciones en su estructura, cambiando el orden o incorporando actividades que competan a otras áreas diferentes a Lengua Castellana y Literatura, Educación Física, Educación Artística y Educación para la Ciudadanía y los Derechos Humanos. De igual manera, ocurre lo mismo en caso de ser adaptarlas para el alumnado con necesidades especiales, pudiendo modificar el material si así lo requiriese. En definitiva, tiene un carácter adaptativo y flexible que puede variar según los recursos, espacios o metodologías dadas.

Por otro lado, como comentaba al empezar este apartado, ha supuesto un reto a nivel personal y académico ya que es un trabajo que requiere de un tiempo prolongado de trabajo, dedicación y esfuerzo, siendo un valor añadido que el tema sea innovador y poco estudiado. Gracias a este Trabajo Final de Grado he alcanzado un aprendizaje muy valioso unido al conocimiento adquirido que requiere su elaboración. He adquirido competencias y conocimientos como conocer diferentes medios y herramientas para recabar información, seleccionar información de forma selectiva y basándome en datos científicos, enriquecer y ampliar el vocabulario con palabras que guardan relación con el proceso educativo y, aportar medios para la redacción y precisión del lenguaje.

De la misma forma, he podido desarrollar la capacidad creativa, dando vida a la propuesta de actuación a través de la imaginación, creación de los logos, creación y elaboración de actividades propias. He aprendido a definir el humor y a incorporarlo en mi vida, llevándolo a la práctica en todos los ámbitos.

He de añadir que el humor me ha ayudado a tener mayor autoconocimiento sobre mí misma y a afrontar este trabajo con las aptitudes que predica, es decir, trabajar con optimismo, ilusión y calma ante situaciones de conflicto o desánimo.

Las implicaciones educativas que ofrece el humor son numerosas siendo la principal conseguir una enseñanza directa y activa en la que los niños sean protagonistas y traten de reflexionar y recopilar información por sí solos, siendo el maestro un guía en este proceso. Además, ofrece una gran importancia a la enseñanza de Educación Emocional, trabajadas a lo largo de las actividades, proporcionando así herramientas de autorregulación, técnicas de relajación, pautas para la resolución de conflictos o medios para afrontar el miedo.

En definitiva, se puede concluir en que el humor es fundamental para todos y en todos los aspectos vitales destacando el educativo, ya que los niños se encuentran en proceso de desarrollo, donde enseñarles a llevar una vida con humor les puede aportar una educación más fácil y divertida. De esta manera, se ofrecen facilidades en la construcción de su mundo adulto y hacer de ellos la mejor versión posible. Finalizo este trabajo con una frase aportada por el poeta y filósofo inglés Samuel Taylor “No existe una mente plenamente formada, si le falta humor”.

8 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Anaut, M. (2017). *Humor, entre la risa y las lágrimas: Traumas y resiliencias*. Editorial Gedisa. <https://elibro-net.us.debiblio.com/es/ereader/bibliotecaus/118231?page=19>

Betés de Toro, M. (2011). El humor como actitud ante la vida. *Haser. Revista Internacional de Filosofía Aplicada*, (2), 67-93.

Chazenbalk, L. (2006). El valor del humor en el proceso psicoterapéutico. *Psicodebate*, 6, 73-84. <https://doi.org/10.18682/pd.v6i0.442>

Esteves, C.H., Antunes, C., Caires, S. (2014). Humanización en contexto pediátrico: el papel de los payasos en la mejora del ambiente vivido por el niño hospitalizado. *Interface*, 18(51), 697-708. <https://doi.org/10.1590/1807-57622013.0536>

Fernández Hawrylak. M., Heras Sevilla. D., Cepa Serrano. A., y Bastida Susinos. J (2017). Uso del humor como método de intervención terapéutica en menores afectados por procesos oncológicos. *Aula. Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca*, 23, 91–105. <https://doi.org/10.14201/aula20172391105>

Fernández Poncela, A. M. (2016). El recurso didáctico del humor. *Revista Educación*, 41(1). <https://doi.org/10.15517/revedu.v41i1.21451>

Fernández-Poncela, A. M. (2012). Riéndose aprende la gente. Humor, salud y enseñanza aprendizaje. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*. 3(8), 51-70.

Francia Hernández, A., y Fernández Solís, J. D. (2009). *Educación con humor. Dinámicas, técnicas y recursos*. Ediciones Aljibe.

García, B. (Dir.). (2010). *Claves para aprender en un ambiente positivo y divertido: toda rueda mejor si se engrasa con humor*. Ediciones Pirámide.

García, E. J., & Vallejo, G. E. (2006).24. HUMOR Y CREATIVIDAD: PROYECTO EDUCATIVO.

González Ynfante, F. A. (2011). ¿El sentido del humor, tiene sentido en el aula? *Revista Electrónica Educare*, 15(2), 237- 251.

Jaimés, J., Claro, A., Perea, S. y Jaimés, E. (2011). La risa, un complemento esencial en la recuperación del paciente. *Revista de los Estudiantes de Medicina de la Universidad Industrial de Santander*, 24(1), 91-95.

Jáuregui Narváez, E., y Fernández Solís, J. D. (2009). Risa y aprendizaje: el papel del humor en la labor docente. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66(23, 3), 203-215.

Lecomte, J., Vanistendael, S., Gaberan, P., Humbeeck, B., Manil, P. y Rouyer, M. (2013). *Resiliencia y humor*. Editorial Gedisa.

Lledó Carreres, A., Perandones González, T., y Herrera Torres, L. (2013). ¡Sonría, Maestro! Aprendizaje sentido: con humor la letra entra mejor. *Dedica. Revista de Educação e Humanidades*, (4), 175–186.

Losada, A. V. y Lacasta, M. (2019). Sentido del Humor y sus Beneficios en Salud. *Calidad de Vida y Salud*, 12(1), 2-22.

Madrid, J. (2015). Papel de la risa y el humor en la enseñanza y aprendizaje: Explicaciones neurofisiológicas. *Revista de Apuntes universitarios*, 5(2), 41-55.

Marcia Maritza, A. O., Libia Irene, A. O., y Adisnubia Boue, A (2020). Aula se escribe con H de humor. *Edumed Holguin 2020*.

Orden 60 de 2015 [Consejería de Educación, Cultura y Deporte]. Por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía. 17 de marzo de 2015.

Pérez, V., & Pérez, A. (2016). Emociones positivas en el aula: diseño de recursos educativos digitales para el uso del humor positivo. *Psicología y Educación: Presente y Futuro*, 950-958

Real Academia Española. (2021). *Diccionario de la lengua española*. (23a ed.)

Ruiz Gurrillo, L. (2015). ¡Marte es divertido! Sobre humor, apreciación y emociones en niños. *Pragmalingüística*, (23), 171-190. <https://doi.org/10.25267/Pragmalinguistica.2017.i25>

Tirado Martín, V. M. (2019). *Risoterapia y los efectos del humor en el paciente oncológico pediátrico*. [Trabajo de Fin de Grado] Universidad de Madrid.

Velado Pulido, B. (2014). Sonrisas que sanan: experiencias de un payaso terapéutico. *Educación y Futuro Digital*, 9, 47–53.

Zambrano Cedeño, E. R. y Barcia Briones, M. F. (2016). El buen humor para el buen vivir de la educación. *RECUS. Revista Electrónica Cooperación Universidad Sociedad*. ISSN 2528-8075, 1(1), 39–50. <https://doi.org/10.33936/recus.v1i1.45>

9 ANEXOS

Anexo 1

Estructura cuestionados realizados al profesorado

1. ¿En qué medida definen lo que para ti es el humor cada una de estas frases? Siendo 1 no lo define en absoluto y 5 lo define totalmente.
2. El humor es una característica que todos pueden poseer. ¿Estás de acuerdo con esta afirmación?
3. ¿Piensa que el humor tiene beneficios? Si es así, señale sus beneficios. Puede seleccionar tantos como conozca.
4. Señale del 1 al 5 (siendo 1 absolutamente nada y 5 fundamental) cómo de importante consideras la utilización del humor en las distintas etapas del desarrollo.
5. Indique del 1 al 5 (siendo 1 absolutamente nada y 5 mucho) en qué grado utiliza el humor en los siguientes aspectos de su vida:
6. ¿Cree que el humor es más importante durante la etapa de Educación Primaria o Infantil? Señale en cuál y por qué.
7. ¿Considera menos útil o contraproducente una enseñanza que incorpore el humor en el aula? Justifique su respuesta.
8. ¿Con qué frecuencia considera que utiliza el recurso humor en las siguientes situaciones escolares? Siendo 1 nada y 5 muy a menudo.
9. En el caso de llevar a cabo una enseñanza basada en los principios del humor ¿Cuál(es) crees que serían la(s) dificultad(es)?
10. ¿Tiene formación y conocimiento sobre cómo implementar el uso del humor en el aula? ¿Se vería capacitado/a para llevarlo a cabo? Explique su respuesta.
11. Tras haber respondido este cuestionario, ¿incluiría el humor en su plan de trabajo? Si es así ¿En qué momentos o asignaturas lo haría? Explique brevemente su respuesta

Anexo 2*Índice cuaderno de clase como instrumento de evaluación a la propuesta de actuación***ÍNDICE**

1. Portada (debe incluir un título original y un dibujo o imagen).
2. Sesiones.
 - a. Resumen de cada actividad.
 - b. Conocimientos adquiridos
 - c. Valoraciones personales: ¿Cómo te has sentido?, ¿Conocías los conceptos trabajados?
 - d. Aspectos que mejorar u otras variables.
 - e. Foto o dibujo de la actividad.
3. Conclusiones
 - a. Autoevaluación