

FELICIDAD SUBJETIVA, SENTIDO DEL HUMOR Y PERSONALIDAD EN LA DOCENCIA

Lucía Herrera Torres

Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Universidad de Granada, Melilla, España

Teresa María Perandones González

Departamento de Psicología Evolutiva y Didáctica, Universidad de Alicante, Alicante, España

luciaht@ugr.es, tm.perandones@ua.es

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v3.1008>

Fecha de Recepción: 7 Marzo 2017

Fecha de Admisión: 1 Abril 2017

RESUMEN

La investigación pretende analizar, en primer lugar, la relación que existe entre diferentes variables psicológicas de los docentes, esto es, felicidad subjetiva, sentido del humor y personalidad. En segundo lugar, determinar la estructura factorial de dichas variables. Formaron parte del estudio 454 docentes (24.4% hombres y 65.6% mujeres), con una edad media de 40.4 años ($DT = 10.50$) y una experiencia profesional media de 14.03 años. El 15% trabajaba en Educación Infantil ($n = 68$), el 26.2% en Educación Primaria ($n = 119$), el 43.6% en Educación Secundaria ($n = 198$) y el 15.2% en Educación Superior ($n = 69$). Los instrumentos empleados fueron los siguientes: la Escala de Felicidad Subjetiva (*Subjective Happiness Scale*, SHS), la Escala Multidimensional del Sentido del Humor (*Multidimensional Humor Sense Scale*, MSHS) y el Inventario de Personalidad de los Cinco Factores (*Big Five Inventory-10 items*, BFI-10). Los resultados derivados del análisis correlacional indicaron correlaciones positivas entre las diferentes dimensiones analizadas, excepto para el rasgo de personalidad Neuroticismo, donde fueron negativas. Además, el análisis factorial mostró tres factores: un primer factor formado por los diferentes componentes del sentido del humor y el rasgo de personalidad de extraversión; un segundo factor que integraba el bienestar subjetivo, el rasgo de personalidad de amabilidad y el de estabilidad emocional (el opuesto a Neuroticismo); y un tercer factor que incluía los rasgos de personalidad de responsabilidad y apertura a la experiencias. Se discute la necesidad de atender a estas variables psicológicas en el desarrollo profesional del docente.

Palabras clave: felicidad subjetiva, sentido del humor, personalidad, docentes

ABSTRACT

Subjective Happiness, Humor Sense, and Personality in Teaching

The research aims to analyze, firstly, the relationship between different psychological variables of the teachers, that is, subjective happiness, sense of humor and personality. Secondly, to determine the factorial structure of these variables. 454 teachers (24.4% males and 65.6% females), with

a mean age of 40.4 years ($SD = 10.50$) and an average teaching experience of 14.03 years, took part in the study. 15% worked in Early Childhood Education ($n = 68$), 26.2% in Primary Education ($n = 119$), 43.6% in Secondary Education ($n = 198$) and 15.2% in Higher Education ($n = 69$). The instruments used were the following: *Subjective Happiness Scale* (SHS), *Multidimensional Humor Sense Scale* (MSHS), and *Big Five Inventory-10 items* (BFI-10). The results derived from the correlation analysis indicated positive correlations between the different dimensions analyzed, except for the Neuroticism personality trait, in which they were negative. In addition, factorial analysis showed three factors: A first factor formed by the different components of the Humor Sense and the personality trait of Extraversion; a second factor that integrated subjective happiness, the personality trait of Agreeableness and Emotional Stability (the opposite of Neuroticism); and a third factor that included the personality traits of Conscientiousness and Openness to experience. The need to address these psychological variables in the professional development of the teacher is discussed.

Keywords: Subjective Happiness, Humor Sense, Personality, Teachers

INTRODUCCIÓN

La enseñanza es una actividad enormemente compleja y especializada. Como señala Saunders (2002):

Es, al mismo tiempo, ciencia y arte; requiere erudición, investigación crítica rigurosa, creación colectiva de saber educativo de acuerdo con las normas colegiales y comunitarias, e intuición, imaginación, improvisación, además de decisiones, imprevisibles, instintivas e idiosincrásicas que más de un autor ha relacionado con las artes interpretativas. (p. 6)

Enseñar en un contexto educativo está fuertemente conectado con la competencia emocional del profesorado. Es, por tanto, imposible hacer referencia a los docentes y la enseñanza sin un lenguaje psicológico.

En un estudio comparativo sobre las políticas tendentes a incrementar la calidad del profesorado, el factor común a los docentes excelentes identificados en estudios llevados a cabo en Nueva Zelanda (Ramsay, 1993), Italia (Macconi, 1993), Norteamérica (White & Roesch, 1993), Suecia (Lander, 1993) y Francia (Altet, 1993) era que manifestaban pasión por la enseñanza y esto se comunicaba a través de factores como su sentido del humor, afecto interpersonal, paciencia, empatía y felicidad subjetiva.

El constructo de felicidad subjetiva forma parte del campo que estudia la Psicología Positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), si bien sus antecedentes empíricos más cercanos y previos a la aparición de esta rama de la psicología se acercaron a su estudio bajo la denominación de bienestar psicológico. Una de las autoras más destacadas en el estudio del bienestar psicológico es Carol Ryff, quien ha repasado la investigación y las propuestas previas en el estudio del bienestar, para construir un modelo que incluya los distintos aspectos de funcionamiento humano óptimo (Ryff, 1989, 1995; Ryff & Singer, 1998). En la tabla 1 se detalla el modelo de Ryff, el cual está integrado por seis dimensiones básicas (Control ambiental, Crecimiento personal, Propósito en la vida, Autonomía, Autoaceptación y Relaciones positivas con otros). Se diferencia, a su vez, lo que se entendería por un funcionamiento óptimo frente a un funcionamiento deficitario.

Tabla 1
Dimensiones propuestas en el modelo de bienestar de Ryff (Vázquez & Hervás, 2008)

Dimensión	Nivel óptimo	Nivel deficitario
Control ambiental	<ul style="list-style-type: none"> - Sensación de control y competencia - Control de actividades - Saca provecho de oportunidades - Capaz de crearse o elegir contextos 	<ul style="list-style-type: none"> - Sentimientos de indefensión - Locus externo generalizado - Sensación de descontrol
Crecimiento personal	<ul style="list-style-type: none"> - Sensación de desarrollo continuo - Se ve a sí mismo en progreso - Abierto a nuevas experiencias - Capaz de apreciar mejoras personales 	<ul style="list-style-type: none"> - Sensación de no aprendizaje - Sensación de no mejora - No transferir logros pasados al presente
Propósito en la vida	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivos en la vida - Sensación de llevar un rumbo - Sensación de que el pasado y el presente tienen sentido 	<ul style="list-style-type: none"> - Sensación de estar sin rumbo - Dificultades psicosociales - Funcionamiento premórbido bajo
Autonomía	<ul style="list-style-type: none"> - Capaz de resistir presiones sociales - Es independiente y tiene determinación - Regula su conducta desde dentro - Se autoevalúa con sus propios criterios 	<ul style="list-style-type: none"> - Bajo nivel de asertividad - No mostrar preferencias - Actitud sumisa y complaciente - Indecisión
Autoaceptación	<ul style="list-style-type: none"> - Actitud positiva hacia uno mismo - Acepta aspectos positivos y negativos - Valora positivamente su pasado 	<ul style="list-style-type: none"> - Perfeccionismo - Más uso de criterios externos
Relaciones positivas con otros	<ul style="list-style-type: none"> - Relaciones estrechas y cálidas con otros - Le preocupa el bienestar de los demás - Capaz de fuerte empatía, afecto e intimidad 	<ul style="list-style-type: none"> - Déficit en afecto, intimidad, empatía

FELICIDAD SUBJETIVA, SENTIDO DEL HUMOR Y PERSONALIDAD EN LA DOCENCIA

Autores, como David, Boniwell y Conley (2013), proponen utilizar el término felicidad en su sentido más amplio, como un concepto que incluya las nociones de bienestar subjetivo, bienestar psicológico, hedonismo y eudaimonia, pero también salud o crecimiento personal, en un intento por lograr una conceptualización amplia que sea teóricamente sólida y útil en la práctica. Esta tendencia a utilizar el término felicidad para aludir a la visión más global de la valoración de la vida e inclusiva de las distintas perspectivas del estudio del bienestar es, en la actualidad, la más empleada (Oishi, 2012; Oishi, Diener, & Lucas, 2007).

En esta línea, Lyubomirsky y Lepper (1999) han elaborado la *Escala de Felicidad Subjetiva*, a partir de comprender a la misma como un fenómeno psicológico global, lo cual facilita la respuesta por parte del sujeto, indicando si es o no feliz. Bajo esta perspectiva no se incide tanto en definir la felicidad sino más bien en qué consiste y cuáles son los mecanismos que caracterizan a las personas que se consideran muy felices (Lyubomirsky, 2001). El objetivo es descubrir si estos mecanismos se pueden delimitar y enseñar a otras personas para incrementar sus niveles de felicidad. Los resultados de los estudios muestran que las personas verdaderamente felices interpretan los acontecimientos vitales y las situaciones diarias de una forma que les ayuda a mantener su nivel de felicidad, mientras que las personas infelices analizan estas experiencias de manera que refuerzan su infelicidad (Lyubomirsky, Layous, Chancellor, & Nelson, 2015).

Una persona feliz, tal y como la describen Diener y Seligman (2002), es aquella que cuenta con un temperamento positivo, que tiende a ver el lado favorable de las cosas y que no “rumia” de manera excesiva sobre los eventos malos, que cuenta con personas en quien confiar y amistades, además de que tiene recursos adecuados para orientarse a lograr sus metas significativas y, por consiguiente, dispone de los recursos para hacer frente de manera satisfactoria a las situaciones de estrés.

Si queremos sentirnos felices, podemos comenzar a comportarnos como si ya fuésemos felices. Como expresa William James, si quieres tener una cualidad, compórtate como si ya la tuvieras (James, 1899/1924). Se ha demostrado que esta técnica aboca a la transmisión cognitiva de la emoción que representa. Lo cierto es que la interpretación mental que hacemos de las emociones representadas, hace que el cuerpo acabe sintiendo las emociones que en cada momento nos obligamos a sentir (Damasio, 2016). A finales del siglo XIX, James (1890/1913) ya dejó escrito que el mayor descubrimiento de su generación era que los seres humanos pueden modificar sus vidas modificando sus mentes.

Otro constructo investigado dentro del campo de la Psicología Positiva y analizado en este trabajo es el relativo al sentido del humor. Cabe empezar refiriéndose a él como un constructo ambiguo, ya que se conoce el humor por sus efectos (la risa) pero no por su contenido o su esencia. Jáuregui (2008) señala que se trata de un término que se emplea en el lenguaje cotidiano para identificar fenómenos relacionados pero distintos, incluidas ciertas habilidades (detectar, crear y compartir el humor), rasgos de personalidad (tendencias como reír mucho o bromear frecuentemente), o ciertos estilos concretos de comportamiento humorístico (la capacidad de tomarse los problemas a la ligera, o de reírse de uno mismo). En general, puede definirse como un conjunto de habilidades y tendencias relacionadas con el humor.

El humor tiene un innegable potencial como facilitador de emociones positivas y, por lo tanto, de los beneficios asociados a ellas. El humor, al menos cuando consigue estimular la hilaridad espontánea de una persona, proporciona un bienestar emocional a corto plazo (Açam, 2017). Diversos experimentos han encontrado que los sujetos expuestos a un estímulo cómico experimentan una mejora en su estado de ánimo, más esperanza, mayor interés en una tarea repetitiva, además de menos ansiedad, ira y tristeza (Muchmore, Griggs, Tidwell, Mnayer, & Beyer, 2016). En

situaciones de estrés provocadas en el laboratorio, este tipo de estímulos cómicos también reduce, respecto a los grupos de control, la excitación fisiológica asociada al estrés y aumenta las emociones positivas (Adil, Ishaq, & Khan, 2016). Estos resultados parecen apoyar el uso de intervenciones humorísticas para regular el estado anímico propio y ajeno en todo tipo de situaciones puntuales. A su vez, como apunta Jáuregui (2008), estos hallazgos justifican también la inclusión del humor como estrategia de defensa madura en el manual oficial de la Asociación Americana de Psiquiatría (*American Psychiatric Association*) empleado para el diagnóstico de trastornos mentales.

A nivel educativo es interesante resaltar que el uso del sentido del humor potencia la eficacia comunicativa y hace el mensaje más persuasivo, genera ánimo positivo y atracción interpersonal. Además, la risa, al igual que otras emociones positivas, fomenta la generosidad hacia los demás. Teniendo en cuenta estos datos, en las últimas décadas se ha comenzado a reconocer el valor educativo del humor en el aula (Tamblyn, 2006). Al respecto, los beneficios del humor en el aula son, por ejemplo, establecer una relación con los estudiantes, reducir el estrés y la ansiedad, gestionar el conflicto, proporcionar una recompensa emocional que motive la participación y el estudio, así como comunicar la materia más eficazmente, estimulando la atención y la memoria (Martin, 2008).

En función de lo descrito previamente, la presente investigación pretende analizar, en primer lugar, la relación que existe entre diferentes variables psicológicas de los docentes, esto es, felicidad subjetiva, sentido del humor y personalidad. En segundo lugar, determinar la estructura factorial de dichas variables.

MÉTODO

Participantes

Formaron parte del estudio 454 docentes (24.4% hombres y 65.6% mujeres), con una edad media de 40.4 años ($DT = 10.50$) y una experiencia profesional media de 14.03 años. El 15% trabajaba en Educación Infantil ($n = 68$), el 26.2% en Educación Primaria ($n = 119$), el 43.6% en Educación Secundaria ($n = 198$) y el 15.2% en Educación Superior ($n = 69$).

Instrumentos

Para la recogida de la información se emplearon tres instrumentos. Seguidamente se describe cada uno de ellos.

Escala de Felicidad Subjetiva. La versión utilizada en este estudio es una traducción propia al español del *Subjective Happiness Scale (SHS)*, de Lyubomirsky y Lepper (1999). El instrumento consiste en 4 ítems a los que se ha de responder siguiendo una escala tipo *Likert* de 7 alternativas de respuesta (1= *Menos feliz*, 7= *Más feliz*, 1= *Nada en absoluto*, 7= *Muchísimo*). Esta escala mide la felicidad subjetiva global mediante enunciados en los que la persona se evalúa a sí misma o bien se compara con quienes le rodean a través de ítems como los siguientes: “Al compararme con el resto, me considero a mí mismo/a”; “Algunas personas por lo general no son muy felices. Aunque no están deprimidas, parece que nunca son tan felices como podrían ser. ¿En qué grado cree que esta caracterización le describe?”.

La escala presenta aceptables propiedades psicométricas ($\alpha = .81$), una estructura unitaria adecuada, una estabilidad temporal confirmada a través de 14 muestras diferentes y correlaciones moderadas con constructos teórica y empíricamente relacionados como autoestima, depresión, satisfacción o neuroticismo (Lyubomirsky & Lepper, 1999; Schwartz et al., 2002).

La fiabilidad hallada en este estudio es de $\alpha = .70$, cercana a la mostrada en la investigación de Extremera, Durán y Rey (2005), donde también se utiliza una adaptación al castellano de este instrumento y la fiabilidad obtenida fue de $\alpha = .72$.

FELICIDAD SUBJETIVA, SENTIDO DEL HUMOR Y PERSONALIDAD EN LA DOCENCIA

Escala Multidimensional del Sentido del Humor o Multidimensional Humor Sense Scale (MSHS; Thorson & Powell, 1991). Contiene 24 ítems con una escala tipo *Likert* de cinco alternativas de respuesta, de 1= Muy en desacuerdo a 5= Muy de acuerdo. La fiabilidad del instrumento, en su versión original, fue medida con el estadístico *alfa* de *Cronbach*, obteniendo una puntuación de .92. En esta investigación se ha utilizado la versión para la población hispano-hablante realizada por Carbelo (2006), que obtiene un índice de consistencia interna de $\alpha = .88$.

Los análisis psicométricos de la escala utilizada para este estudio revelan una fiabilidad general de $\alpha = .925$, y por factores: Factor I, *Competencia o habilidad personal para utilizar el humor*, $\alpha = .941$; Factor II, *El humor como mecanismo de control de la situación*, $\alpha = .795$; Factor III, *Valoración social y actitudes hacia el humor*, $\alpha = .615$.

Inventario de Personalidad de los Cinco Factores. Para la evaluación de la personalidad del profesorado se utilizó el *Big Five Inventory-10* ítems (BFI-10), de Rammstedt y John (2007), realizando una traducción propia al español. Este cuestionario se sustenta sobre las bases de la psicología de la personalidad centrada en el desarrollo del modelo de los rasgos y el estudio factorial de la personalidad, a partir del uso de términos del lenguaje, en particular adjetivos descriptivos, considerados como descriptores de los rasgos y de las características individuales de la personalidad. Dentro de este panorama, el Modelo de los Cinco Grandes Factores de la Personalidad (MCF o FFM como es conocido en inglés, por las iniciales de *Five Factor Model*) se ha establecido de manera preponderante, al punto de parecer casi ubicuo en la literatura actual (Funder, 2001). Este movimiento teórico fue iniciado, entre otros, por McCrae y Costa (1990). El modelo comprende cinco factores: amabilidad, responsabilidad, extraversión, neuroticismo y apertura a la experiencia.

Para cuando se tienen limitaciones de tiempo o se quiere evaluar a un gran número de personas a veces resulta necesario un instrumento breve. Para esos efectos se creó el BFI-10 (partiendo del BFI-44), que consta de diez ítems (dos por factor, uno por cada polo de la dimensión), con dos descriptores cada uno. Las opciones de respuesta se presentan una escala tipo *Likert* de cinco alternativas, que van desde 1 = Muy en desacuerdo hasta 5 = Muy de acuerdo. Las características psicométricas de la escala presentadas por los autores (Rammstedt & John, 2007) muestran que se trata de un instrumento con altos niveles de fiabilidad y validez.

En cuanto a las propiedades psicométricas en este estudio, el índice de consistencia general es de $\alpha = .419$. Por factores, el estadístico α de *Conbrach* arroja los siguientes valores: *Extraversión* = .602, *Amabilidad* = .186, *Responsabilidad* = .392, *Neuroticismo* = .600, *Apertura a la Experiencia* = .439. Como se puede apreciar, los valores son bajos en unos casos y moderados en otros.

Procedimiento

Para la recogida de la información, se solicitó la participación voluntaria del profesorado de las diferentes etapas educativas. Los instrumentos se cumplimentaron en una única sesión, para la cual no hubo límite de tiempo.

Resultados

En la tabla 2 se presentan los resultados del análisis de correlación de *Pearson*. Tal y como se puede observar, además de correlaciones dentro de las dimensiones de los mismos instrumentos, se encontró, por una parte, que el bienestar subjetivo correlacionaba positivamente con los tres factores que evaluaban el sentido del humor, de modo que con el Factor 1 (*Competencia o habilidad personal para utilizar el humor*) la correlación era la más alta de dichos factores, $r = .318$, $p = .000$. También correlacionó con los factores relativos a la personalidad, siendo la correlación negativa, y con el valor más alto para el bienestar subjetivo, respecto al factor *Neuroticismo*, $r = -.336$, $p = .000$.

Por otra parte, el sentido del humor también se asoció con la personalidad. Los tres factores del

sentido del humor alcanzaron las correlaciones más altas con los factores de personalidad *Extraversión* y *Apertura*.

Tabla 2
Resultados del análisis correlacional

		Sentido del humor			Personalidad					
		Factor I	Factor II	Factor III	Extraversión	Amabilidad	Responsabilidad	Neuroticismo	Apertura	
Felicidad	Bienestar	<i>r</i>	.318***	.287***	.200***	.254***	.196***	.108	-.336***	.294***
	subjetivo	<i>p</i>	.000	.000	.000	.000	.000	.021	.000	.000
Sentido del humor	Factor I	<i>r</i>		.718***	.293***	.407***	.048	.123**	-.201***	.298***
		<i>p</i>		.000	.000	.000	.313	.009	.000	.000
	Factor II	<i>r</i>			.420***	.380***	.141**	.150**	-.169***	.351***
		<i>p</i>			.000	.000	.003	.001	.000	.000
	Factor III	<i>r</i>				.201***	.141**	.141**	-.085	.289***
		<i>p</i>				.000	.003	.003	.071	.000
Personalidad	Extraversión	<i>r</i>				.114*	.146**	-.142**	.218***	
		<i>p</i>					.015	.002	.002	.000
	Amabilidad	<i>r</i>						.132**	-.199***	.123**
		<i>p</i>						.005	.000	.009
	Responsabilidad	<i>r</i>							-.088	.217***
		<i>p</i>							.061	.000
Neuroticismo	<i>r</i>								-.101*	
	<i>p</i>								.031	

****p* < .001, ***p* < .01, **p* < .05

Para dar respuesta al segundo objetivo, esto es, determinar la estructura factorial de los constructos analizados, se empleó el análisis factorial con el método de extracción de análisis de componentes principales y el método de rotación *Varimax*. En primer lugar, se determinó que el análisis factorial era pertinente dados los valores para la medida de adecuación muestral de *Kaiser-Meyer-Olkin*, $KMS = .753$, y la prueba de esfericidad de *Bartlett*, $Chi^2 = 788.470$, $p = .000$. En segundo lugar, se obtuvieron tres factores que explicaban el 56.98% de la varianza total (ver tabla 3).

Tabla 3
Varianza total explicada

Autovalores iniciales			Sumas de las saturaciones al cuadrado de la extracción			Suma de las saturaciones al cuadrado de la rotación		
Total	% de la varianza	% acumulado	Total	% de la varianza	% acumulado	Total	% de la varianza	% acumulado
2.93	32.59	32.59	2.93	32.59	32.59	2.38	26.48	26.48
1.17	13.05	45.64	1.17	13.05	45.64	1.46	16.16	42.64
1.02	11.34	56.98	1.02	11.34	56.98	1.29	14.33	56.98

FELICIDAD SUBJETIVA, SENTIDO DEL HUMOR Y PERSONALIDAD EN LA DOCENCIA

Las diferentes subescalas saturaron en torno a tres factores, con saturaciones iguales o superiores a .50 (ver tabla 4).

Tabla 4
Matriz de componentes rotados

Constructo	Escala	Factores		
		1	2	3
Felicidad	Bienestar subjetivo	.351	.643	.076
Sentido del humor	Factor I	.861	.123	-.013
	Factor II	.847	.095	.143
	Factor III	.497	-.012	.409
Personalidad	Extraversión	.588	.181	.070
	Amabilidad	-.101	.573	.436
	Responsabilidad	.036	.032	.794
	Neuroticismo	-.124	-.805	.085
	Apertura	.425	.087	.513

En el caso de la felicidad y del sentido del humor, cada uno saturaron en dos factores independientes. Sin embargo, de los cinco componentes de la personalidad, tan sólo la *Responsabilidad* y la *Apertura* saturaron en un tercer factor. La *Extraversión* se vinculó al constructo teórico de personalidad. Por su parte, tanto la *Amabilidad* como el *Neuroticismo* saturaron dentro del constructo felicidad.

DISCUSIÓN

En primer lugar, en el presente trabajo se ha puesto de manifiesto la estrecha vinculación entre felicidad subjetiva, sentido del humor y personalidad. Dichos elementos revelan la implicación de procesos cognitivos, afectivos y motivacionales conducentes a un desempeño exitoso, por lo que han de tenerse en cuenta en el desarrollo profesional del docente (Caprara, Alessandri, Di Giunta, Panerai, & Eisenberg, 2010; David et al., 2013; Jáuregui, 2008; Martin, 2008; Oishi, 2012).

En segundo lugar, parece que la estructura factorial del *Big Five Inventory-10* ítems (BFI-10), de Rammstedt y John (2007), no se ajusta al constructo teórico de partida. Por una parte, este hecho puede ser debido al escaso número de ítems. Por otra, a la confluencia entre los tres constructos analizados, lo que hace que realmente sea difícil desvincular la permeabilidad entre los mismos.

AGRADECIMIENTOS

Esta investigación ha sido financiada por el Vicerrectorado de Investigación y Transferencia de la Universidad de Granada (Plan Propio de Investigación), dentro del proyecto *Psicología Positiva e Inteligencia Emocional*.

REFERENCIAS

Adil, A., Ishaq, G., & Khan, O. (2016). Impact of Sense of Humor on Perceived Stress among Undergraduate Medical Students: A Gendered Perspective. *Journal of Gender & Social Issues*, 15(1), 57-67.

- A çam, R. (2017). Investigating instructors' perceptions on the use of humour in higher education. *European Journal of Education Studies*, 3(2), 238-248. doi:10.5281/zenodo.259493
- Altet, M. (1993). *La qualité des enseignants, séminaires d'enseignants. Rapport final de l'étude française demandée par la Direction de l'Évaluation et de la Prospective*. Nantes, France: Centre de recherches en éducation, Université de Nantes.
- Caprara, G. V., Alessandri, G., Di Giunta, L., Panerai, L., & Eisenberg, N. (2010). The contribution of agreeableness and self-efficacy beliefs to prosociality. *European Journal of Personality*, 24(1), 36-55. doi:10.1002/per.739
- Carbello, B. (2006). *Estudio del sentido del humor: validación de un instrumento para medir el sentido del humor, análisis del cuestionario y su relación con el estrés* (Tesis doctoral, Universidad de Alcalá, Madrid, España). Recuperado de <http://dspace.uah.es/dspace/handle/10017/438>
- Damasio, A. (2016). Feelings and Decisions. In R. J. Sternberg, S. T. Fiske, & D. J. Foss (Eds.), *Scientists making a difference: one hundred eminent behavioral and brain scientists talk about their most important contributions* (pp. 11-15). New York, NY: Cambridge University Press.
- David, S. A., Boniwell, I., & Conley, A. (2013). *The Oxford handbook of happiness*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84. doi:10.1111/1467-92-80.
- Extremera, N., Durán, A., & Rey, L. (2005). La inteligencia emocional percibida y su influencia sobre la satisfacción vital, la felicidad subjetiva y el engagement en trabajadores de centros para personas con discapacidad intelectual. *Ansiedad y Estrés*, 11(1), 63-73.
- Funder, D. C. (2001). Personality. *Annual Reviews Psychology*, 52(1), 197-221. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.197
- James, W. (1913). *The principles of psychology* (Vol. II). New York, NY: Henry Holt and Co (Trabajo original publicado en 1890).
- James, W. (1924). *Psicología pedagógica (para maestros). Sobre algunos ideales de la vida (para estudiantes)* (Trad. S. Rubiano). Madrid, España: Daniel Jorro, Editor. (Trabajo original publicado en 1899).
- Jáuregui, E. (2008). Tomarse el humor en serio: aplicaciones positivas de la risa y el humor. En C. Vázquez, & G. Hervás (Eds.), *Psicología Positiva aplicada* (pp. 283-309). Bilbao, España: Desclee de Brouwer.
- Lander, R. (1993). *Repertoires of teaching quality: A contribution to the OECD/CERI-Project teacher quality from case studies of six swedish comprehensive schools*. Göteborg, Sweden: Department of Education and Educational Research, University of Göteborg.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239-249. doi:10.1037/0003-066X.56.3.239
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155. doi:10.1023/A:1006824100041.
- Lyubomirsky, S., Layous, K., Chancellor, J., & Nelson, S. K. (2015). Thinking about rumination: the scholarly contributions and intellectual legacy of Susan Nolen-Hoeksema. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11, 1-22. doi:10.1146/annurev-clinpsy-032814-112733
- Macconi, C. (1993). *Teacher quality project: Italian case study*. Roma, Italy: Ministero Pubblica Istruzione, Direzione Generale Scambi Culturali,
- Martin, R. (2008). *La Psicología del humor. Un enfoque integrador*. Madrid, España: Orión Ediciones.

- McCrae, R., & Costa, P. (1990). *Personality in Adulthood. A Five-Factor Theory Perspective*. New York, NY: Guilford Press.
- Muchmore, J., Griggs, T., Tidwell, D., Mnayer, M., & Beyer, B. K. (2016). Jokes, puns, and emoticons: the roles and functions of impromptu humor in our teacher education practices. In D. Garbett, & A. Ovens (Eds.), *Enacting self-study as methodology for professional inquiry. Self-Study of Teacher Education Practices* (pp. 419-425). New Zealand, NZ: University of Auckland.
- Oishi, S. (2012). *The psychological wealth of nations: Do happy people make a happy society?* Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Oishi, S., Diener, E., & Lucas, R. E. (2007). The optimum level of well-being: Can people be too happy? *Perspectives on Psychological Science*, 2(4), 346-360. doi:10.1007/978-90-481-2350-6_8
- Rammstedt, B., & John, O. P. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 203-212. doi:10.1016/j.jrp.2006.02.001
- Ramsay, P. (1993). *Teacher quality. A case study prepared for the Ministry of Education as part of the OECD study on teacher quality*. Hamilton, New Zealand: University of Waikato.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. doi:10.1111/1467-8721.ep10772395
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28. doi:10.1207/s15327965pli0901_1
- Saunders, L. (2002). What is research good for? Supporting integrity, intuition and improvisation in teaching. *Canterbury Action Research*, 6, 4-22. Retrieved from <http://education-resources.canterbury.ac.uk/cantarnet/enquirer/Summer2002.doc>
- Schwartz, B., Ward, A. H., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, k., & Lehman, D. (2002). Maximizing versus satisficing: happiness is a matter of choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1178-1197. doi:10.1037//0022-3514.83.5.1178
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
- Tamblyn, D. (2006). *Reír y aprender*. Bilbao, España: Desclee de Brouwer.
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1991). Measurement of sense of humor. *Psychological Reports*, 69(2), 691-702.
- Vázquez, C., & Hervás, G. (2008). Salud mental positiva: del síntoma al bienestar. En C. Vázquez, & G. Hervás (Eds.), *Psicología Positiva aplicada* (pp. 17-39). Bilbao, España: Desclee de Brower.
- White, J. J., & Roesch, M. (1993). *Listening to the voices of teachers: examining connections between student performance, quality of teaching and educational policies in seven Fairfax County (VA) elementary and middle public schools*. Baltimore, MD: University of Maryland.