

FRIKITREST: ¿ERES UN EMO?

¿Qué crees que es un emo?

- ☐ una persona triste ☐ una persona con ropa ajustada, y cabello cubriéndole los ojos
- ☐ una persona sensible a las emociones

¿Cambias de emoción constantemente? (triste a feliz, feliz a triste, etc)

- ☐ no ☐ sí

¿Alguna vez pensaste en hacerte emo?

- ☐ no ☐ sí

¿Sientes que tu vida es injusta y haz pensado en suicidarte?

- ☐ no ☐ sí

¿Cómo te suicidarías?

- ☐ Ahorcándote ☐ Disparándote ☐ Cortándote las venas ☐ De otra forma

¿Por qué crees que cortarse las venas es considerado emo?

- ☐ Porque todos los emos lo hacen ☐ porque sale mucha sangre
- ☐ Porque puedes durar varios minutos y ver si tu vida valdría la pena viendo si alguien se preocuparía por ti y te salvaría

¿Qué sientes cuando alguien te dice emo?

- ☐ Felicidad por que tu quisiste ser emo
- ☐ Tristeza por que odias la emotividad y nunca la deseaste, y quieres dejar de ser emotivo
- ☐ Enojo por que te caen mal los emos
- ☐ Te es indiferente

¿Crees que tu look te hace más emo?

- ☐ no ☐ sí ☐ me da igual

¿Qué tipo de música escuchas?

- ☐ Emocore ☐ Rock ☐ Canciones con letras tristes ☐ No escucho musica

¿Cual de las siguientes cosas prefieres hacer en tu tiempo libre?

- ☐ Salir con tus amigos a divertirse ☐ Ir a caminar solo por la ciudad ☐ jugar en tu cuarto pensando

¿Lloras cuando alguien muere?

- ☐ no ☐ sí ☐ depende de quién sea, aunque es extremadamente raro que lllore

¿Respondiste algunas preguntas no de acuerdo a tu personalidad para sacar mas puntuación en el test?

- ☐ no ☐ sí

TEST DE COMPETENCIA ZOMBI

¿Que harías si te das cuenta de un brote zombie en tu ciudad o país?

Buscaría Información, armas, protección en algún lugar.

Iría a una comandancia de policía o complejo militar para pedir ayuda.

Perdería el control y me iría lejos de mi hogar!!!

¿ Qué harías si te muerde un zombie?

Pido clemencia por mi vida!!

Me lanzo al grupo de zombies, ya que, ya me mordieron!!!

Me mato al instante en un lugar despejado de zombies para evitar que me conviertan

¿Qué Harías si tu mejor amigo(a), novio(a) o familiar es mordido?

Te veo en el cielo!!!

Nunca te dejare, aunque sea el fin del mundo!!!

Muérdeme por favor para sufrir contigo!!!

¿Cuál es el mejor lugar para dispararle a un zombie?

si a los hombres les hace daño en sus... ¿por qué no en un zombie?

en la piernas para que no camine!

en la cabeza

¿Qué es un zombie? (obvio, como quieres matar a un zombie si ni siquiera sabes lo que es)

Un humano que quiere comerte

Mi suegra cuando se levanta

Fácil, un ser sin mente que desea carne humana!

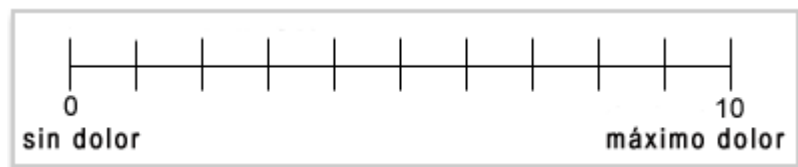
MSHS (ESCALA MULTIDIMENSIONAL DEL SENTIDO DEL HUMOR)

Por favor debe contestar a cada afirmación que se hace en el cuestionario de manera rápida y marcando si está MUY DE ACUERDO con la misma, DE ACUERDO, le es INDIFERENTE, está EN DESACUERDO o MUY EN DESACUERDO con cada una de las afirmaciones del cuestionario. respuesta.

	4	3	2	1	0
	MD 0	D 1	I 2	A 3	MA 4
1. A veces invento chistes o historias graciosas.					
2. El uso de chistes o del humor me ayuda a dominar situaciones difíciles.					
3. Sé que puedo hacer reír a la gente					
4. No me gustan las lecturas tipo "cómic".					
5. La gente dice que cuento cosas graciosas.					
6. Puedo usar chistes para adaptarme a muchas situaciones.					
7. Puedo disminuir la tensión en ciertas situaciones al decir algo gracioso					
8. La gente que cuenta chistes es insoportable					
9. Sé que puedo contar las cosas de tal modo que otras personas se rían					
10. Me gusta un buen chiste					
11. Denominar a alguien "cómic" es un insulto					
12. Puedo decir las cosas de tal manera que la gente se ría					
13. El humor es un pobre mecanismo para hacer frente a la vida					
14. Aprecio a la gente con humor					
15. La gente espera que yo diga cosas graciosas					
16. El humor me ayuda a hacer frente a la vida					
17. No me siento bien cuando todo el mundo está contando chistes.					
18. Mis amigos me consideran chistoso					
19. Hacer frente a la vida mediante el humor es una manera elegante de adaptarse.					
20. Tratar de dominar situaciones mediante el uso del humor es estúpido.					
21. En un grupo puedo controlar la situación contando un chiste					
22. Usar el humor me ayuda a relajarme					
23. Uso el humor para entretener a mis amigos					
24. Mis dichos graciosos entretienen a otras personas					

EVA A LA CONSULTA

Tal com faríem amb la EVA del dolor, 0 sense dolor i 10 màxim dolor, ens agradaria que marquessis on situaries el humor que es “respira” a la teva consulta en condicions habituals en un dia promig.....



Valoracions personals en MSHS:

MSHS total

0									96

Dimensió 1 (competència

0									48

Dimensió 2 (adaptació)

0									28

Dimensió · (valor/actitud)

0									20

REFLEXIONS PERSONALS MSHS I EVA CONSULTA

EVA

MSHS, global i per dimensions.

- Definicions?
- De què parlem?
- Dimensió més important ? què valoro jo?
- Com em surt? Respecte al grup?

Lliga EVA i MSHS?

Cómestic jo ? i el grup?

TEST COCHINOMÈTRIC (versió validada i reduïda)

- 1: ¿Escupes por la ventana del auto?
☐ Sí
☐ No
- 2: ¿Pegas el chicle debajo del escritorio o mesa?
☐ Sí
☐ No
- 3: ¿Te sacas los mocos con los dedos y, antes de botarlos, juegas un rato con ellos?
☐ Sí
☐ No
- 4: ¿Le revientas granos o le sacas espinillas a tus amigos?
☐ Sí
☐ No
- 5: ¿Tienes menos calzoncillos, calzones o medias que días de la semana?
☐ Sí
☐ No
- 6: ¿Tu almohada brilla?
☐ Sí
☐ No
- 7: ¿Las uñas de tus pies sobresalen de los dedos?
☐ Sí
☐ No
- 8: ¿Te secas las manos en la camisa o pantalón?
☐ Sí
☐ No
- 9: ¿Puedes decir tu nombre eructando?
☐ Sí
☐ No
- 10: ¿Orinas dentro de la piscina?
☐ Sí
☐ No

MSHSa (ESCALA MULTIDIMENSIONAL DEL SENTIDO DEL HUMOR) adaptada a la consulta

	4	3	2	1	0
	MD 0	D 1	I 2	A 3	MA 4
1. A veces comento historias graciosas en la consulta.					
2. El uso del humor me ayuda a dominar situaciones difíciles en mi trabajo.					
3. Sé que puedo hacer reír a los pacientes.					
4. No me gustan las lecturas graciosas sobre temas médicos					
5. Los pacientes dicen que cuento cosas graciosas					
6. En la consulta puedo usar temas graciosos para adaptarme a muchas situaciones					
7. Puedo disminuir la tensión en la consulta en ciertas situaciones al decir algo gracioso					
8. Los pacientes que cuentan chistes son insoportables					
9. Sé que puedo contar cosas en la consulta de modo que los pacientes rían					
10. Me gusta la comicidad en mi trabajo asistencial					
11. Denominar a un paciente como "cómico" es un insulto					
12. Puedo decir las cosas de manera que un paciente se ría					
13. El humor es un pobre mecanismo para hacer frente a la vida profesional					
14. Aprecio a los pacientes con humor					
15. Mis pacientes esperan que diga cosas con gracia					
16. El humor me ayuda a hacer frente a la consulta					
17. No me siento bien cuando estoy frente a pacientes chistosos					
18. Mis pacientes me consideran gracioso					
19. Hacer frente al trabajo mediante el humor es una manera elegante de adaptarse					
20. Tratar de dominar situaciones complejas en la consulta mediante el humor es estúpido					
21. En una situación embarazosa en la consulta puedo controlarla contando algo gracioso					
22. Usar el humor me ayuda a relajarme pasando visita					
23. Uso el humor habitualmente en la consulta					
24. Mis dichos graciosos entretienen a los pacientes.					

MSHS total

0									96

Dimensió 1 (competència)

0									48

Dimensió 2 (adaptació)

0									28

Dimensió · (valor/actitud)

0									20

COMPARACIO MSHS I MSHS-a

Anota les teves reflexions sobre les diferències en aplicar el MSHS general i l'adaptat a la consulta, tant en el resultat global com per les 3 dimensions que valora:

TEST DE SELECCIÓN DEL POKEMON QUE MILLOR ET REPRESENTA:

¿Te gustan las bromas?

No

Sí

¡Alguien pega un grito al otro lado de una puerta! ¿Qué haces?

Abrirla de golpe

Gritar yo también

Si te dan a elegir entre 2 regalos, ¿por cuál te decides?

La caja pequeña

La caja grande

Vas a hacer puenting por primera vez. Como te da miedo, pruebas lanzando primero un muñeco ¡y se parte la cuerda! ¿Te atreves a saltar de todas formas?

No

Sí

Un tipo raro está molestando a una chica llena de gente, ¿qué haces?

Ayudarla sin dudarlo

Ayudarla, pero con miedo

Llamar a la policía

Nada, de puro miedo

De repente, te encierran bajo llave en una habitación oscura, ¿qué haces?

Patear la puerta

Pedir S.O.S.

Limpiar la habitación

¡Nos invaden los extraterrestres! ¿Qué hacemos?

¡Luchar!

Huir

Pasar de ellos

DARRERA VERSIÓ DEL TEST DE CAGE

1. Libertades

La gente es libre de tomar y emborracharse cuantas veces quiera
La gente debe emborracharse cuando quiera, pero debe autocontrolarse

Uno es libre de tomar solo como bebedor social
El alcohol debe usarse sólo en casos medicinales
El alcohol no debe existir

2. Cuando un amigo cumple años piensas en

El tremendo pedo que te vas a poner en el cumpleaños
que vas a tener que llevar tu propio alcohol por si las dudas que no haya suficiente

la petaca de whisky que le vas a regalar a tu amigo
Que vas a llamar a la policia en medio de la fiesta, mientras todos esten borrachos

Soy autista (aclaro: no tengo amigos)

3. Se acerca el finde, pero tenes que estudiar mucho para la facu

Ni lo dudo, estudio borracho haciendo caso al dicho de Darwin:
"para concentrarte debes estar en tu estado más habitual"
Me emborracho el viernes, sabado, y el domingo tambien; para ir al la facu, me tomo un litro de cafe negro y despues veo si me copio o macheteo

Hago lo posible por emborracharme el viernes asi me quedan los dos dias libres para el estudio

Solo voy a comer pizzas con algunas cervecitas con amigos a un bar de por ahi y despues a jugar al pool

Pero ni "en pedo" salgo este fin de semana!!! hay que estudiar, el estudio no es joda, son polos opuestos

4. Bebida preferida

Un Whiskacho doble

Con dos o tres tetra esta re piola vieja
con un ferne cola miti y miti me conformo

nada mejor que un cajon de oro liquido (cerveza)

Agua mineral finamente gacificada, ah!! pero sin sodio (ya que ayuda a que no se caiga el pelo)

5. El alcohol

Nose que causa ni quiero saberlo

El alcohol es un buen amigo para cuando uno esta solo

Consumir alcohol puede ser bueno en muchos casos

El alcohol no lo consumo porque no me gusta

El alcohol es malisimo y por eso no lo consumo

6. Que tomas en reuniones sociales

Me tomo hasta el agua de los floreros

Tomo un aperitivo, después vino, después algún licorcito
después de comer y mas tarde con las macitas me tomo unos buenos champagnes

Me dedico a los tragos

Le soy fiel a la cerveza mas que nada

Agua mineral, a lo sumo coca light

7. Cuando salgo...

Me pongo en pedo y no me dejan entrar al bar / boliche / recital
Me tomo todo... la paso de 10 con los pibes/as, nos cagamos de risa...

Me gusta tomar un par de tragos adentro del boliche
Siempre termino llevando a mis amigos/as a sus casas
No tomo más que agua, pero siempre me termino llendo temprano porque mis amigos/as se ponen en pedo, muy enojado/a quedo yo

8. Personaje preferido de los simpsons

Barney

Homero

Moe

Marge

La esposa del Reverendo Alegria (no me acuerdo el nombre)

9. Los borrachos...

Que te pasa con migo...!!! (¿queda claro?)

Son mis amigos

que hagan lo que quieran, mientras no me toquen...

Son un tanto desagradables

No tienen personalidad, son unos verdaderos cagones que no se animan a ser ellos mismos y decir las cosas de frente

10. vamos al grano... Cuando te emborrachastes por primera vez

A los doce años o antes.

Antes de los 15

despues de los 15 años

Todavía no....

Nunca me emborrache y no pienso hacerlo nunca

HSQ (Qüestionari sentit humor)

Versión castellana del HSQ. (Martin et al, 1986 por Cayssials y Pérez,2005)

La gente experimenta y expresa el humor en diferentes maneras. Aquí debajo encontrará una lista de declaraciones que describen diferentes formas en las cuales el humor puede ser experimentado. Por favor lea cuidadosamente cada declaración, e indique el grado de su agrado o desagrado. Sea lo más honesto posible y lo más objetivo que pueda.

Use la siguiente escala: totalmente en desacuerdo=1, moderadamente en desacuerdo= 2, ligeramente en desacuerdo=3, ni de acuerdo ni en desacuerdo=4, ligeramente de acuerdo=5, moderadamente de acuerdo=6, totalmente de acuerdo=7.

	7	6	5	4	3	2	1
	TD 1	MD 2	LD 3	AD 4	LA 5	MA 6	TA 7
1. Usualmente no me río o bromeo mucho con otras personas							
2. Si me siento deprimido, puedo levantarme el ánimo con humor							
3. Si alguien se equivoca, lo voy a cargar por mucho tiempo							
4. Dejo que las personas se rían de mí o se diviertan a costilla mía más de lo que debiera							
5. No tengo que esforzarme mucho para hacer reír a los demás. Me veo como una persona naturalmente humorista							
6. Aunque esté solo, suelo divertirme con los absurdos de la vida.							
7. La gente nunca se ofende o se siente herida por mi sentido del humor.							
8. Con frecuencia llego a rebajarme si eso hace que mi familia o amigos se rían.							
9. Raramente hago reír a otros contando historias graciosas sobre mí.							
10. Si me siento molesto o triste, generalmente trato de pensar en algo gracioso sobre la situación para sentirme mejor.							
11. Cuando digo chistes o cosas divertidas, en general no me importa como lo toma la gente.							
12. A menudo trato de agradar a las personas o trato de que me acepten más diciendo cosas divertidas sobre mis debilidades, errores o faltas.							
13. Me río y bromeo mucho con mis amigos más cercanos.							
14. Mi visión humorística de la vida me protege del excesivo malestar y desánimo sobre las cosas.							
15. En general no me gusta cuando la gente utiliza el humor para criticar o rebajar a alguien.							
16. No acostumbro a decir cosas graciosas para rebajarme							
17. Usualmente no me gusta contar chistes o divertir a los demás.							
18. Si me encuentro solo y me siento triste, hago un esfuerzo para animarme pensando en algo divertido.							
19. A veces pienso en algo que es tan gracioso que no puedo callar, aunque ello no sea apropiado a la situación.							
20. A menudo soy el primero en rebajarme cuando estoy contando chistes o tratando de ser gracioso.							
21. Disfruto haciendo reír a la gente.							
22. Si me siento triste o molesto, a menudo pierdo el sentido del humor.							
23. Nunca participo cuando se ríen de otros, aunque todos mis amigos lo estén haciendo.							
24. Cuando estoy entre amigos o en familia, con frecuencia me veo como al único al que le hacen bromas o chistes.							

	7	6	5	4	3	2	1
	TD 1	MD 2	LD 3	AD 4	LA 5	MA 6	TA 7
25. Usualmente no bromeo con mis amigos.							
26. Mi experiencia me dice que pensar sobre los aspectos graciosos de una situación es, con frecuencia, una manera muy efectiva de afrontar los problemas.							
27. Si alguien no me cae bien, a menudo uso el humor para molestarlo o rebajarlo.							
28. Si estoy teniendo problemas o no me siento feliz, a menudo lo tapo bromeando, de modo que mis amigos más cercanos no sepan como me siento realmente.							
29. En general no puedo pensar en cosas graciosas para decir a otras personas.							
30. No necesito estar con otras personas para divertirme. Con frecuencia puedo encontrar cosas para reírme aunque este solo.							
31. Aunque algo sea muy gracioso para mí, trataré de no reírme o bromear sobre eso, si alguien pudiera llegar a ofenderse.							
32. Dejar a los demás reírse de mí, es la manera de mantener a mis amigos y familia de buen humor.							

Observacions personals:

El Cuestionario de Sentidos del Humor posee 32 ítems, los cuales miden cuatro estilos de sentido del humor (a través de ocho ítems por cada uno de dichos estilos). Estos estilos son el Afiliativo, Auto-afirmación, Agresivo y Autodescalificación.

Los participantes apuntan el grado en el cual están de acuerdo o en desacuerdo con diferentes afirmaciones sobre su sentido del humor en una escala de tipo Likert de siete puntos, siendo 1: *Completamente en desacuerdo* y 7 = *Completamente de acuerdo*.

En su corrección deben invertirse los ítems 1, 7, 9, 15, 16, 17, 22, 23, 25, 29 y 31 (7 por 1, 6 por 2, 5 por 3, 3 por 5, 2 por 6 y 1 por 7).

Los ítems correspondientes a los cuatro estilos de sentido del humor y los puntos de corte de referencia se detallan a continuación:

Afiliativo: ítems 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25 y 29. Si puntúa 52 o más tiene alto humor afiliativo, asociado a Bienestar hedónico y eudaimónico, al sexo femenino y a culturas individualistas. Si puntúa 40 o menos tiene bajo humor afiliativo, más típico de culturas colectivistas y vinculado a menor bienestar.

Auto afirmación: Ítems 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26 y 30. Si puntúa 42 o más tiene alto humor de auto-afirmación, asociado a Bienestar hedónico y eudaimónico, a Optimismo, a masculinidad o instrumentalidad psicológica, al sexo masculino y a culturas individualistas. Si puntúa 30 o menos tiene bajo humor de ensalzamiento del yo, más típico de culturas colectivistas, y vinculado a menor bienestar. Este estilo es el que se asocia más fuertemente al bienestar.

Agresivo: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27 y 31. Si puntúa 42 o más tiene alto humor agresivo, asociado a Neuroticismo pero no a Bienestar. También se asocia a baja expresividad psicológica, al sexo masculino y a culturas individualistas y postmaterialistas. Si puntúa 30 o menos tiene bajo humor agresivo, más típico de culturas colectivistas y jerárquicas. Este estilo de humor no se asocia al bienestar.

Auto descalificación: Ítems 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28 y 32. Si puntúa 30 o más tiene alto humor de auto-descalificación, asociado a Malestar hedónico y eudaimónico, a Optimismo y a culturas igualitarias. Si puntúa 20 o menos tiene bajo humor de auto-descalificación del yo, más típico de culturas jerárquicas, y vinculado a mayor bienestar. Este estilo es el que se asocia más fuertemente al bienestar, de forma negativa.

REFLEXIONS PERSONALS SOBRE HSQ :

TEST ABREVIAT PER SABER FINS QUIN PUNT ETS TONTO DEL CUL

Cuando ves que una persona se cae tu:

- ☐. te ríes
- ☐. lo ayudas a levantarse
- ☐. sigues de largo...no viste nada

Si ves alguna caricatura que se parezca a un conocido tu:

- ☐. lo dices vox populi, sin importar si esta presente o no
- ☐. se lo dices a los enemigos del interesado
- ☐. lo piensas internamente y te lo callas

Tú, te burlas:

- ☐. de los demás
- ☐. de ti mismo
- ☐. de nadie, incapaz
- ☐. de todo, no perdonas a nada ni a nadie7

Tú normalmente llamas a tus amistades

- ☐. por su nombre
- ☐. por un apodo cariñoso
- ☐. por un sobrenombre burlón

Qué frase te identifica mejor?

- ☐. Hay que respetar para que lo respeten a uno
- ☐. Hay que joder, joder, joder

3 SITUACIONS QUE ET POSIN DE MAL HUMOR A LA CONSULTA

- 1.
- 2.
- 3.

Tria una de les 3 i respon a les següents plantejaments:

PODRIA HAVER ESTAT PITJOR SI
AFORTUDANAMENT
SI EM TORNA A PASSAR

TEST DE MEDIDA DE HEAVYSME

Cuando entra una piba en un bar, que haces?

pasas de ella

apartas a todos los neandertales k se le van a tirar encima i le dices al dj que ponga still loving you i le cuentas que te recuerda a un perro que lo atropello un camión

dejas k los neandertales de tus amigos se le tiren encima i tu como uno de ellos también lo haces

vas al váter a vaciar las birras

Está sonando Master of Puppets de metallica, como reaccionas

te pones en pie, con las piernas separadas en pose fiera i simulas los punteos de la guitarra mientras gritas master!

solo gritas master!

no haces nada sigues bebiendo

dices k no te gusta xk metallica se han vendido

Un punki te pide fuego k haces?

se lo das xo kon mala cara

se lo das xk los punkis son los amigos de los heavys

le tiras el cigarrillo al suelo i lo pisoteas mientras gritas metallica

se lo das i lo invitas a unas birras

Tienes el master of puppets de metallica?

Sí

No

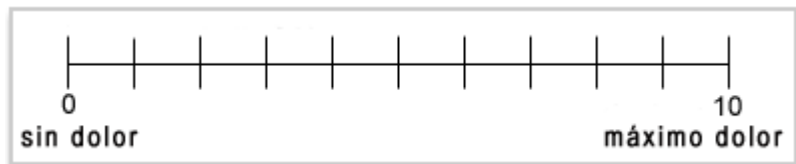
...! el conspiracy of one de offspring?

claro por supuesto

nunca este grupo es de punk i lo odio

EVA A LA TEVA ORGANITZACIÓ (EAP / ABS)

Tal com hem fet amb la EVA a la teva consulta, ara ens agradaria que marquèssis on situaries el humor que es “respira” a la teva organització (ABS / EAP) en condicions habituals en un dia promig, (en les sessions, en els passadissos, en el cafè, etc...).



Observacions personals:

Bibliografía

Jáuregui Eduardo. El sentido del humor. Manual de instrucciones. Barcelona RBA 2007.

Jáuregui Eduardo y Fernández Jesús Damián. Alta diversión: los beneficios del humor en el trabajo. Alienta 2008.

Carbelo, Begoña, El humor en la Relación con el paciente. Barcelona: Masson, 2004.

Tizon, Jorge L. El humor en la relación asistencial. Barcelona: Herder, 2005.

García Walker, David. Los efectos terapéuticos del humor y de la risa. Barcelona: Sirio, 2005.