



**UNIVERSIDAD DE JAÉN**  
*Centro de Estudios de Postgrado*

TRABAJO FIN DE MÁSTER

# **DISEÑO DE UN PROGRAMA PARA MEJORAR EL SENTIDO DEL HUMOR EN LAS AULAS HOSPITALARIAS**

**Alumno/a:** Morillas Zafra, María

**Tutor/a:** Prof. D. Lourdes Espinosa Fernández

**Dpto:** Psicología

**Julio, 2016**

## ÍNDICE

|                                                                               |           |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. INTRODUCCIÓN, CONCEPTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN TEÓRICA .....</b>       | <b>4</b>  |
| <b>1.1. INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA POSITIVA.....</b>                        | <b>4</b>  |
| <b>1.2. LAS FORTALEZAS: EL SENTIDO DEL HUMOR COMO FORTALEZA .....</b>         | <b>6</b>  |
| <b>1.3. HUMOR Y SENTIDO DEL HUMOR: CONCEPTUALIZACIÓN Y CLASIFICACIÓN.....</b> | <b>7</b>  |
| <b>1.4. EFECTOS EMOCIONALES DE LA HOSPITALIZACIÓN INFANTIL.....</b>           | <b>11</b> |
| <b>1.5. BENEFICIOS DEL SENTIDO DEL HUMOR EN EL AULA HOSPITALARIA .....</b>    | <b>14</b> |
| <b>1.5.1. BENEFICIOS PSICOLÓGICOS.....</b>                                    | <b>14</b> |
| <b>1.5.2. BENEFICIOS SOBRE EL SISTEMA INMUNOLÓGICO .....</b>                  | <b>15</b> |
| <b>2.2.- CONSIDERACIONES PREVIAS .....</b>                                    | <b>18</b> |
| <b>2.3.- FORMACIÓN DEL PROFESORADO .....</b>                                  | <b>20</b> |
| <b>2.4.- IMPLEMENTACIÓN .....</b>                                             | <b>20</b> |
| <b>2.5.- ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES .....</b>                            | <b>21</b> |
| <b>2.6.- TEMPORALIZACIÓN .....</b>                                            | <b>22</b> |
| <b>2.7.- PROPUESTA DE SESIONES Y ACTIVIDADES.....</b>                         | <b>22</b> |
| <b>2.8.- EVALUACIÓN .....</b>                                                 | <b>33</b> |
| <b>2.8.1.- INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN .....</b>                               | <b>33</b> |
| <b>3. PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>                             | <b>36</b> |
| <b>4. CONCLUSIONES .....</b>                                                  | <b>36</b> |
| <b>6. ANEXOS .....</b>                                                        | <b>40</b> |

## **RESUMEN**

En este trabajo se presenta el diseño de un programa de intervención en Sentido del Humor dirigido al alumnado del aula hospitalaria del hospital Ciudad de Jaén. Tras una revisión teórica y apoyándonos en las evidencias empíricas, consideramos que el humor es una estrategia beneficiosa para aliviar las tensiones derivadas de la hospitalización, que puede ayudar a reducir los síntomas ansiosos y favorecer las relaciones entre el alumnado.

Debido a la gran diversidad de alumnado que acude a estas clases y a la dificultad para planificarlas, las sesiones y actividades de este programa serán abiertas y flexibles para poder ser adaptadas a la edad del alumnado. Se proponen ocho sesiones de actividades prácticas que serán llevadas a cabo por el/la experto/a en sentido del humor y por la docente del aula hospitalaria, habiendo sido formada previamente; de esta manera la docente podrá continuar desarrollando el programa en solitario a lo largo del curso.

La evaluación se llevará a cabo en dos momentos; al inicio de la intervención (evaluación pre) y después de la aplicación del programa (evaluación post), con el propósito de identificar y analizar los cambios que se hayan podido producir tras la aplicación del mismo.

## **ABSTRACT**

This paper is about the design of an intervention program in sense of humor to the hospital school students. After reviewing the theory and empirical evidence , we consider that sense of humor is a useful strategy to relieve stress caused by hospitalization ,reducing anxiety symptoms and promoting group relations.

Due to the diversity of students and the difficulty for planning classes sessions and activities are flexible to be adapted to the age of students. This program consists of eight sessions that will be developed by the expert sense of humor with the help of the teacher.The teacher has already been formed, so she could develop the program alone.

The evaluation will take place in two stages ; at the beginning of the intervention ( pre evaluation) and after program implementation ( post evaluation ) , in order to identify the changes that have occurred after application

# **1. INTRODUCCIÓN, CONCEPTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN TEÓRICA**

## **1.1.INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA POSITIVA**

La Psicología tradicional, se ha caracterizado por el estudio científico de las emociones negativas, olvidándose de las características positivas inherentes al ser humano (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) y asumiendo una perspectiva pesimista de la existencia humana (Gillham & Seligman, 1999). Fue en la década de los noventa, cuando se generó un especial interés por el estudio científico del funcionamiento óptimo humano, surgiendo así la *Psicología Positiva*. Cuando hablamos de Psicología Positiva, no hacemos referencia a un nuevo paradigma, sino a un nuevo foco de investigación que centra su interés en el estudio de diferentes aspectos relacionados con el bienestar y las emociones positivas.

Sheldon & King (2001) definen la Psicología Positiva como el estudio científico de las fortalezas y virtudes, las cuales favorecen una visión más amplia respecto a la capacidad del ser humano y a sus posibilidades de acción. Analizando esta definición, se puede apreciar una pequeña diferencia entre fortalezas y capacidades; consideramos importante destacarla y subrayar el matiz que diferencia unas de las otras. La capacidad, puede entenderse como una cualidad innata y casi automática en el individuo mientras que la fortaleza puede entrenarse. Esta posibilidad de entrenamiento valida y da sentido a la vertiente aplicada de la Psicología Positiva y a los programas de intervención. Otro matiz importante para diferenciarlas, está relacionado con la intención de desarrollarla; mientras que las capacidades no pueden adquirirse por medio de la voluntad, las fortalezas sí (Seligman, 2004 citado por Park, 2009).

Por otra parte, Seligman & Csikszentmihalyi (2000) la definen como el estudio científico de las prácticas positivas, los rasgos personales positivos, las instituciones que promueven su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar las condiciones de vida de los sujetos. Si se desglosa esta definición, podemos destacar tres objetivos diferenciados: por una parte, el estudio de las emociones positivas, en segundo lugar, el estudio de las fortalezas y en tercer lugar el estudio de las organizaciones.

En cuanto al estudio científico de las emociones positivas, éste ha sido cuestionado por el dudoso valor adaptativo de estas emociones frente a las negativas. Sin embargo, se ha demostrado que la naturaleza adaptativa de las emociones positivas está ligada a la resolución de problemas relacionados con el crecimiento personal y el desarrollo. Experimentar emociones positivas favorece un comportamiento en el individuo que lo prepara para afrontar conflictos y dificultades futuras (Fredrickson, 2001). Por tanto, la etiqueta de “positiva” o “negativa” no está ligada al valor adaptativo de las emociones sino a las sensaciones que generan en el sujeto. Así, las emociones positivas generan bienestar o felicidad (términos sinónimos en este trabajo) mientras que las emociones negativas generan sensaciones desagradables.

En lo que respecta a la clasificación de las emociones positivas, Seligman, Steen, Park, & Peterson (2005) emplearon un criterio temporal, diferenciando las emociones de la siguiente manera: emociones positivas con respecto al pasado (satisfacción, realización personal), emociones positivas con respecto al presente (alegría, euforia, tranquilidad) y emociones positivas con respecto al futuro (esperanza, fe, optimismo...).

Anteriormente, Seligman (2002) había propuesto un modelo de felicidad que englobaba tres conceptos diferentes de la misma, representando distintos niveles de alcanzarla: en el nivel más superficial de felicidad se encuentra la “vida placentera” basada en el disfrute de placeres, en el siguiente nivel está la “vida comprometida” que se alcanza practicando y desarrollando las fortalezas personales y el tercer nivel, que incluiría a los anteriores, es el llamado “vida significativa” que se alcanza cuando el sujeto aplica sus fortalezas para darle sentido a su vida.

Después de esta propuesta teórica sobre las diferentes vías de alcanzar la felicidad, Seligman (2011) elaboró un modelo basado en un conjunto de características presentes en las personas que dicen ser felices. Estas características son: *Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning y Accomplishment*, por ello, el modelo se denominó PERMA. En él destacó la importancia de las relaciones interpersonales para que los sujetos tengan una vida placentera. En este sentido, se ha demostrado que el sentido del humor

potencia las relaciones interpersonales y por tanto la felicidad y el bienestar personal. Uno de los estudios que han demostrado que el Sentido del Humor correlaciona positivamente con el bienestar fue el realizado por Berrios-Martos, Pulido-Martos, Augusto-Landa, & López-Zafra (2012) en el que participaron 113 estudiantes universitarios y cuyos resultados demuestran esta correlación en todas las dimensiones del Modelo Multidimensional que se seguirá en el programa que se desarrolla en este trabajo.

## **1.2.LAS FORTALEZAS: EL SENTIDO DEL HUMOR COMO FORTALEZA**

A lo largo de su corta historia, el desarrollo de la Psicología Positiva se ha concretado en el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas. Park & Peterson (2006) descubrieron un conjunto de seis rasgos positivos idóneos para ser valorados universalmente, que denominaron “virtudes”, y que son las siguientes: Sabiduría y Conocimiento, Coraje, Humanidad, Justicia Moderación y, por último, Trascendencia.

Estas virtudes son muy genéricas y abstractas, por ese motivo, con la intención de hacerlas lo más operativas posible, se han concretado a través de 24 fortalezas personales, de manera que cada una de las seis virtudes se expresa y se identifica en la práctica mediante las fortalezas personales que la caracterizan.

Park & Peterson (2006) definen el término *Fortalezas* como cualidades humanas que favorecen una vida más satisfactoria y positiva proporcionando los recursos psicológicos necesarios para que así sea. Ambos autores, concretan más exactamente cuáles son las notas distintivas de las fortalezas:

- Ser un rasgo consistente y estable
- Ser valorada como algo positivo y bueno por las personas
- Provocar emociones positivas
- Ser promovida por las instituciones
- Ser valorada por casi todas las culturas
- Permitir una clasificación de los individuos.

El *sentido del humor* se incluyó dentro de las 24 fortalezas, al cumplir todos los criterios que se utilizaron para seleccionar esta lista de rasgos positivos. Esos criterios fueron los siguientes:

- Universalidad: que se valoren en todas las culturas
- Que se valoren como fin último, no como medio para alcanzar otros fines
- Que sean maleables

Dentro de las virtudes propuestas, el Sentido del humor como fortaleza se enmarca en la virtud de *Trascendencia*, entendida ésta como el conjunto de fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo (con los iguales) y proveen de significado a la vida.

A su vez, el sentido del humor se relaciona con otras fortalezas como el optimismo, la creatividad y el liderazgo. En este sentido, se considera necesario hacer especial hincapié, por una parte, en la relación entre el sentido del humor y la creatividad puesto que ésta constituye un pilar básico en el aprendizaje y en la creación del humor, y por otra parte, en la relación entre sentido del humor y optimismo, ya que en el contexto donde se desarrolla el programa que se presentan en este trabajo, la visión optimista de la vida presente y futura es fundamental. Cohen (2009) afirma que el sentido del humor y el optimismo tienen en común la capacidad de proteger a los individuos frente a emociones negativas; además otorga a ambos un valor importante como estrategia de afrontamiento ante situaciones que producen estrés y ansiedad.

### **1.3.HUMOR Y SENTIDO DEL HUMOR: CONCEPTUALIZACIÓN Y CLASIFICACIÓN**

Cuando se habla de *Sentido del humor*, se hace referencia a un término que incluye habilidades para detectar y crear humor, rasgos de personalidad relacionados con la frecuencia para reír, estilos de comportamiento, etc. (Carbelo & Jáuregui, 2006). En general, puede definirse como un conjunto de habilidades que se relacionan con el humor (Narváez & Fernández, 2009).

Si se analizan los términos sentido del humor y humor independientemente, aparecen dificultades a la hora de definirlos de manera precisa. Habitualmente, en el lenguaje coloquial son términos que se confunden y son utilizados

indistintamente; por ello, algunos autores han intentado diferenciarlos. De manera genérica, se puede decir que existen tres vertientes de clasificación: las que entienden el humor como la capacidad para crear una situación graciosa, otras que lo entienden como la cualidad del propio estímulo y por último las que entienden el humor como la respuesta de los sujetos ante determinadas situaciones.

Teniendo en cuenta que el eje temático de la propuesta que se desarrolla a lo largo de este trabajo es el sentido del humor como fortaleza, es conveniente entenderlo como una variable multidimensional que acoge las tres vertientes explicadas anteriormente, huyendo así, de un encasillamiento excesivo de términos tan globales.

Martin (2008) aboga por considerar el sentido del humor como una variable multidimensional, en la que habría que abordar diferentes aspectos:

- Aspectos sociales: cuando se hace referencia a este aspecto, es evidente que el humor es un fenómeno social y es más probable de que se produzca en un grupo de personas que en soledad (Martin & Kuiper, 1999). El humor se puede utilizar también como vehículo para promover las relaciones sociales y el contacto con otros.
- Aspectos cognitivos-perceptivos: Además de por ocurrir en un contexto social, el humor se caracteriza por demandar determinados estilos de cognición. Para provocar humor, una persona necesita procesar mentalmente información proveniente del ambiente o de sus propios recursos memorísticos, enlazar ideas, palabras o acciones de una forma original, y crear así una acción o una expresión verbal cómica, que los demás percibirán como graciosa.
- Aspectos emocionales: la respuesta de los individuos al percibir un estímulo humorístico, no es meramente racional o intelectual; la recepción del humor produce una respuesta emocional agradable. Los estudios psicológicos han mostrado que la exposición a estímulos humorísticos produce sentimientos y estados de ánimo positivos (Szabo, 2003).

- Aspectos conductuales: Cuando captamos una información humorística, se produce una respuesta expresiva que se manifiesta tanto en la expresión facial, la risa, la sonrisa e incluso la postura corporal.

En cuanto a la tipología del humor Martin (2008) sistematiza dos estilos fundamentales en la producción de humor: el humor insano y el humor sano. El humor insano tiene como misión la de agredir, lastimar o lesionar desde la crítica ofensiva, el resentimiento o la mofa hiriente. Se produce cuando una persona se ríe del otro, a costa de ese otro. Dentro de este tipo de humor podemos distinguir diferentes categorías:

- *El humor coercitivo*: es un humor agresivo y hostil. Se ejecuta desde una crítica hiriente para manipular en contra de otras personas. Mediante la mofa y la burla, se ríe para agredir o lastimar al otro.
- *El humor despectivo*: se utiliza para dejar al otro en evidencia y para ello se vale del sarcasmo. Se ríe del otro desde el desprecio y la superioridad.
- *El humor autodestructivo*: persigue el beneplácito y congraciarse con las personas. En este caso lo hace denigrándose y riéndose de sí mismo desde la auto-humillación.

Por otra parte, se encuentra el humor sano o humor “positivo”, que se caracteriza por ser un humor prosocial que ayuda a consolidar el propio bienestar y a fortalecer la interacción positiva con otras personas. Al igual que el humor negativo se subdivide en otras categorías (Martin, 2008):

- *El humor de afiliación*: Su objetivo es promover y favorecer relaciones interpersonales positivas y alegres basadas en bromas «ligeras», chistes y risas compartidas entre los integrantes de un grupo.
- *El humor de autoafirmación*: Su objetivo se centra en potenciar una actitud humorística y alegre ante la vida, asumiendo las adversidades que se presenten.

Es evidente que cuando se propone realizar una intervención para mejorar el sentido del humor, se hace referencia al humor positivo entendido como fortaleza que mejora la calidad de vida de las personas.

En cuanto al modelo teórico que guiará nuestro programa, se ha seleccionado el Modelo Multidimensional de García-Larrauri, Monjas, Román, Flores & Cuetos (2004, 2005) cuyo referente previo es el modelo de Ziv & Diem (1989 citado por García-Larrauri, 2006). Este modelo engloba cuatro dimensiones conectadas entre sí, que se relacionan y fortalecen recíprocamente. Estas dimensiones se pueden poseer en distintos niveles:



**Figura 1: Dimensiones del sentido del humor. Modelo Multidimensional (García-Larrauri et al., 2004, 2005)**

### 1. Creación del humor

En líneas generales, hace referencia a la capacidad de crear humor que ya definieron Thorson y Powell (1991). Esta dimensión se refiere al conjunto de estrategias y habilidades cognitivas para percibir relaciones de forma original y comunicarlas de modo que induzcan risas en los demás. García-Larrauri et al., (2010) diferencian a su vez, entre el humor involuntario, que se produce sin intencionalidad de crearlo y el humor provocado que puede presentarse de formas diversas (chistes, caricaturas, viñetas, etc.). En esta dimensión, la creatividad juega un papel fundamental al entenderla como la capacidad para producir cosas nuevas y por tanto, necesaria para crear humor.

### 2. Apreciación del humor

Se refiere al conjunto de estrategias y habilidades para tomarse la vida en serio pero con “toques de humor”, pensar en positivo, reírse de uno mismo, etc. En este sentido, se ha demostrado que la infancia y la adolescencia son las etapas de la vida donde se producen más experiencias asociadas al humor.

### 3. Afrontamiento optimista de problemas

Hace referencia a la utilización del sentido del humor como estrategia para enfrentarse a los problemas y las situaciones amenazantes. Se han encontrado evidencias empíricas, en este sentido, que demuestran que el humor tiene un papel liberador de la tensión acumulada a causa de los miedos, las preocupaciones o la angustia. En un estudio realizado por Sanjuán & Magallanes, (2006) con 98 estudiantes universitarios de la UNED se demostró que las personas que puntuaban alto en optimismo y bajo en pesimismo presentaban menos síntomas depresivos y físicos que las que puntuaban alto en pesimismo y bajo en optimismo, manteniéndose estos resultados a lo largo de periodos de estrés elevado. En este sentido, se vuelve a poner de manifiesto la relación explicada anteriormente del sentido del humor y el optimismo para afrontar situaciones adversas.

### 4. Utilización del humor en el marco de las relaciones positivas

Cuando se habla de esta dimensión se hace referencia a la capacidad de la persona para conectar con los demás, relacionarse y mejorar el clima social. Si se entiende que el humor es un acto de comunicación social, adquiere sentido que se relacione con las habilidades sociales. Generalmente el humor surge en un contexto social, se genera y se aprecia en grupo, por ello, el programa que se presenta en este trabajo va a tener un especial interés en favorecer las relaciones sociales del grupo. En este sentido, tal y como señala Payo (2007), introducir en las aulas pequeños momentos de humor favorece un ambiente positivo en el grupo, motiva al alumnado a participar, ayuda a crear vínculos afectivos entre ellos y mejorará el trabajo en grupos cooperativos.

## **1.4.EFECTOS EMOCIONALES DE LA HOSPITALIZACIÓN INFANTIL**

Los niños y niñas hospitalizados tienen una serie de características diferenciadoras. Son niños enfermos con distintos niveles de gravedad, limitados crónica o momentáneamente en sus posibilidades de acción. Son niños que pueden estar psicológicamente afectados por la separación de su medio habitual con dificultades de adaptación a un medio extraño como es el hospital; pueden

estar temerosos a los tratamientos médicos y mostrar ansiedad ante la falta de información que han recibido sobre su problemática.

Según datos del Plan de Calidad del Ministerio de Sanidad, en el año 2010 las enfermedades oncológicas supusieron el 20% de ingresos en Andalucía, seguido de las enfermedades respiratorias (15,6%) y enfermedades del aparato locomotor (13,3%). Por tanto, y teniendo como referencia esos datos, se puede decir que la mayor parte de los niños que acuden a las aulas hospitalarias son pacientes enfermos de cáncer.

En los padres y en los niños enfermos, las pruebas diagnósticas, la espera de los resultados, los tratamientos, el miedo a las recaídas y los efectos físicos y psicológicos del tratamiento tienden a provocarles miedos y angustias. La ansiedad en niños hospitalizados ha sido abordada desde la perspectiva teórica de Lazarus y Folkman (1984 citado por Aguilera & Whersell, 2007) y se define como la relación entre un sujeto y su entorno cuando éste evalúa como amenazantes las características del mismo, lo que supone poner en riesgo su propio bienestar.

En los niños y niñas hospitalizados, especialmente entre los 3 y 5 años, suelen aparecer reacciones de negativismo, rabietas, conducta agresiva o destructiva. Los niños de estas edades parecen ser los más sensibles, ya que tienen una mayor dependencia de los padres, falta de experiencia fuera del hogar e incapacidad para comprender lo que les pasa. Los niños enfermos de cáncer con secuelas a largo plazo y los más mayores suelen presentar síntomas de depresión mientras que los pequeños se muestran ansiosos (Fernández-Castillo & López-Naranjo, 2006)

La depresión es un trastorno afectivo que afecta a distintos aspectos: motores, sociales, cognitivos y biológicos (Del Barrio, 2010). Su diagnóstico es complicado cuando se refiere a niños y niñas enfermos, ya que algunos síntomas físicos son comúnmente asociados a la alteración médica. Los niños enfermos y las niñas enfermas que se encuentran deprimidos/as constituyen un grupo de alarma ya que pueden sufrir consecuencias más graves de las esperadas en otra población médica (Masi, Favilla, Mucci, & Millepiedi, 2000).

Una de las primeras investigaciones realizadas en este tema la llevó a cabo Bennett (1994 citado por Naranjo, Segura, Ibarra, Leguizamón, & Ríos, 2009), que realizó un estudio a niños y adolescentes con problemas médicos crónicos. Los resultados indicaron un elevado factor de riesgo de presentar síntomas depresivos entre los niños y niñas con problemas médicos moderados y severos, señalando además que existía un mayor riesgo en algunas entidades clínicas tales como el asma, dolor abdominal recurrente, cáncer, fibrosis quística, o diabetes mellitus. Sin embargo, el tiempo del diagnóstico, la edad y el género, no fueron estudiados ni relacionados con los síntomas.

Von Essen, Enskar, Kreuger, Larsson, & Sjoden (2000) hacen una revisión de investigaciones que muestran algunos factores de riesgo relacionados con dificultades psicosociales en niños/as y adolescentes durante y al término del tratamiento de cáncer. Algunos de los resultados hallados indican que en una población de niños y niñas entre 9 y 18 años durante el tratamiento presentaron altos niveles de ansiedad en comparación con quienes ya habían terminado el tratamiento (Barley Moore & Mosher, 1997 citado por Del Barrio, 2010)

En otro estudio realizado por Serradas, Ortiz, & De Manueles (2002) en la Universidad de Salamanca, se concluyó que el 57,8% de los niños no había recibido ningún tipo de preparación para el ingreso hospitalario, lo que en parte conllevó que el 46,7% de los niños hiciesen preguntas sobre su enfermedad y la hospitalización. Por otra parte, otro aspecto interesante de ese estudio es que más de la mitad de los niños (55,6%) se sentían angustiados a causa de los tratamientos, aspecto que se ve justificado por el hecho de que el 86,7% de estos niños no había recibido ningún tipo de ayuda para paliar ese sentimiento, siendo las ayudas más valoradas por los padres entrevistados el apoyo educativo y la orientación psicológica. Con respecto a los datos que se obtuvieron del cuestionario de ansiedad administrado se observó que los niños participantes de la investigación tenían cierta tendencia a presentar una ansiedad leve-moderada. Análisis estadísticos más detallados en cuanto a las puntuaciones obtenidas en ese instrumento corroboraron el hecho de que los niños participantes no presentaban un rasgo de personalidad que podría denominarse ansioso, por lo que los autores concluyeron que era un estado producto de su hospitalización (Serradas-Fonseca et al., 2002).

## **1.5.BENEFICIOS DEL SENTIDO DEL HUMOR EN EL AULA HOSPITALARIA**

### **1.5.1. BENEFICIOS PSICOLÓGICOS**

Martin (2008) clasifica en dos grandes apartados las funciones psicológicas del humor. Por una parte, se encuentran los beneficios cognitivos y sociales, y por otra, el humor como estrategia de alivio de tensión y afrontamiento.

#### **1.5.1.1. BENEFICIOS COGNITIVOS Y SOCIALES DE LA EMOCIÓN POSITIVA DE LA HILARIDAD**

Isen & Reeve (2005) afirman que las personas que experimentan emociones positivas, presentan mejores resultados en lo concerniente a las habilidades cognitivas, se muestran más flexibles (hecho que repercute en la resolución de problemas de una forma más creativa) y mejoran en las relaciones sociales. Respecto a la creatividad, hay evidencia empírica de que la exposición al humor mejora el pensamiento creativo. Existen dos mecanismos por los que el humor afecta a la creatividad. Por una parte, es posible que los procesos de pensamiento flexible y la activación de múltiples esquemas, que implica el procesamiento de incongruencias en el humor, faciliten el pensamiento flexible y divergente requerido para la creatividad. Por otra parte, la emoción positiva o hilaridad implícita en el humor podría reducir la tensión dando lugar a menor rigidez de pensamiento y mayor habilidad para relacionar la información de todo tipo (Belanger, Kirkpatrick y Derks, 1998 citado por García-Larrauri, 2008).

Otro de los aspectos interesantes investigados por Shiota, Keltner & John (2006) es el que hace referencia al importante papel que desempeñan las emociones positivas en la regulación de las relaciones interpersonales. Estos autores sugieren que la emoción positiva relacionada con el humor es eficaz para identificar compañeros con intereses compartidos. También es efectiva para entablar, o mantener las relaciones, así como para colaborar y organizarse conjuntamente de manera grupal.

#### **1.5.1.2. ALIVIO DE TENSIÓN Y AFRONTAMIENTO DE LA ADVERSIDAD**

Teniendo en cuenta el contexto donde se va a desarrollar el programa que se presenta en este trabajo, en este apartado se va a destacar la importancia del humor para gestionar eficazmente acontecimientos estresantes o amenazadores al contribuir a desactivarlos por medio de la risa.

Para Rojas (2010, citado por Fernandez, 2013) el sentido del humor desempeña un importante papel en los mecanismos protectores para superar la adversidad. El sentido del humor, nos refiere el autor, es una estrategia eficaz contra el miedo, la ansiedad y la desesperación. Desde el punto de vista de la resiliencia, el humor desempeña una serie de funciones. Nos separa y distancia emocionalmente de la situación estresante o desencadenante de ansiedad o desesperación; facilita la descarga de tensión emocional y nos hace resistentes al estrés; en definitiva nos ofrece una «mirada» más desenfadada que nos ayuda a afrontar la vida de otra forma lúdica y divertida.

### **1.5.2. BENEFICIOS SOBRE EL SISTEMA INMUNOLÓGICO**

Además de los datos anteriores que señalan los beneficios del humor y la risa como mecanismos de regulación de emociones, hay otros estudios, que prueban también los beneficios del humor sobre el sistema inmunológico.

Un trabajo de revisión llevado a cabo por Kiecolt-Glaser, McGuire, Robles, & Glaser(2002) hace referencia a los factores psicológicos que influyen en la función inmune, como la duración de los estresores, a cómo estos generan cambios observables y qué consecuencias psicosociales median en la desregulación inmune. El trabajo pone de relieve la importancia de las emociones y afectos negativos y su relación e incidencia sobre el equilibrio de la persona, aportando datos sobre la enfermedad cardiovascular, artritis, osteoporosis, diabetes tipo B y ciertos tipos de cáncer.

Christian, Ramos, Susanibar, & Balarezo, (2004) realizaron una revisión bibliográfica para determinar los beneficios de la risoterapia, en la cual destacan los beneficios de la risa como complemento de las terapias tradicionales. Entre ellos se encuentran los físicos, a partir de su relación con la psicobiología, para la cual la risa puede ser un analgésico al relacionarse con la segregación de endorfinas. Además, puede mejorar la oxigenación, por cuanto

permite el ingreso del doble de aire a los pulmones; puede ser estimulador muscular, al involucrar más de 400 músculos que sólo se pueden ejercitar con la risa; puede contribuir, entre otros, a disminuir el insomnio, prevenir infartos y aumentar la sensación de bienestar.

### **1.6.- PROGRAMAS PARA MEJORAR EL SENTIDO DEL HUMOR EN EL CONTEXTO ESCOLAR Y HOSPITALARIO**

A pesar de los variados beneficios del sentido del humor, aún son pocos los programas dirigidos al ámbito educativo, siendo el principal objetivo de estos programas mejorar el rendimiento académico del alumnado.

En 2007, Tamblyn realiza un programa que está compuesto por un conjunto de actividades para integrar el humor en cualquier contexto educativo. El programa titulado “*Reir y aprender*” está focalizado principalmente para ayudar a los docentes a introducir el humor en colectivos reacios a una educación obligada y formal.

Otro de los programas diseñados para aplicar el humor en el aula es el desarrollado por García-Larrauri, Manzano, Muñoz, Hernández, y Cuetos (2010). El programa denominado “*Claves para aprender en un ambiente positivo y divertido*”, emplea la llamada “Rueda del humor” como hilo conductor de las sesiones propuestas. Una aplicación de este programa en alumnos de Educación Primaria puede encontrarse en Liébana (2015). Esta “Rueda del humor” está formada por tres sectores que a su vez engloban diversas actividades interrelacionadas:

El sector 1 denominado “Activar el cerebro social” abarca distintas actividades que facilitan crear un buen clima de trabajo y confianza. Tal y como ya se ha dicho, es importante que el alumnado se conozca y se propicie la confianza entre ellos para evitar miedos o situaciones incómodas.

Las actividades de este bloque tienen como objetivos: favorecer la confianza entre el grupo, evitar el sentido del ridículo, promover una relación de confianza con la docente y con el personal sanitario, participar en las actividades grupales, fomentar la creatividad, descubrir recursos personales humorísticos e integrar a las familias y al personal del hospital.

El sector 2 de la rueda denominado “Aprender con humor” tiene como finalidad crear un ambiente de trabajo relajado y agradable. Es importante tener en cuenta que el alumnado al que va dirigida nuestra intervención debe continuar con el currículo académico de su centro de referencia, por ello, se aprovechará este sector para que el grupo trabaje con los contenidos correspondientes a su nivel educativo; integrando elementos humorísticos para motivar al alumnado a su realización. Por otra parte, sería oportuno aprovechar la diferencia de edad entre el alumnado para estimular el intercambio de experiencias y potenciar el trabajo colaborativo

El tercer y último sector “Pensamiento optimista y resiliente” aglutina las actividades que tienen como objetivos: conocer las virtudes propias, aprender a resolver problemas de forma creativa, confiar en uno mismo, afrontar los contratiempos y desarrollar técnicas de autocuidado. Teniendo en cuenta el contexto y las características de nuestro alumnado, las actividades de este sector son fundamentales.

En el ámbito hospitalario se han llevado a cabo algunos programas que incluyen diferentes técnicas para potenciar el sentido del humor en los niños hospitalizados, sin embargo, ninguno de estos programas está integrado en el aula hospitalaria, y actúan al margen del ámbito educativo que se ofrece en el hospital.

La mayor parte de estos proyectos giran en torno a actividades de juego, ocio y tiempo libre que son financiados por la fundación Theodora. Uno de ellos es el programa “Payasos de hospital” que patrocina payasos en tres continentes, Europa, África y Asia. En España realizan programas de intervención con visitas regulares en distintos hospitales del país

Como excepción, se considera importante destacar el *Proyecto para el aprendizaje del alumnado hospitalizado o convaleciente en situación de enfermedad (EDHOSPI)* en la Región de Murcia, conformado por una agrupación de diferentes aulas hospitalarias que han realizado un proyecto colaborativo para mejorar el aprendizaje del alumnado hospitalizado integrando la educación emocional, si bien es cierto que no integran de manera deliberada el sentido del humor. Este programa fomenta el contacto con otros hospitales así

como con los centros educativos de referencia del alumnado mediante un entorno virtual que facilita el intercambio de buenas prácticas entre los alumnos y los docentes

## **2.- DISEÑO Y DESARROLLO DEL PROGRAMA**

El programa que se presenta en este trabajo se ha diseñado para ser aplicado en el aula hospitalaria del Complejo Hospitalario de Jaén. Los destinatarios serán los niños y niñas que asisten a dicha aula. El rango de edad de los niños que habitualmente acuden al aula hospitalaria suele oscilar entre los 6 y los 14 años, por lo que este programa se diseña teniendo en cuenta esa amplitud de edad.

### **2.1.- OBJETIVOS A CONSEGUIR CON EL PROGRAMA**

- Contribuir a desarrollar en los niños/as asistentes al aula hospitalaria una autoestima positiva.
- Mejorar el bienestar personal de los niños/as asistentes al aula hospitalaria reduciéndola aparición de posibles síntomas de ansiedad y depresión.
- Proporcionar a los niños/as asistentes al aula hospitalaria herramientas que les permitan afrontar los problemas mediante el uso del humor.
- Mejorar la satisfacción de los niños/as asistentes al aula hospitalaria con la docente para incrementar la asistencia al aula
- Fomentar el trabajo en equipo mediante actividades humorísticas que permitan la participación de todo el grupo
- -Mejorar las relaciones interpersonales dentro del aula y con el personal sanitario

### **2.2.- CONSIDERACIONES PREVIAS**

Para integrar el humor en el aula, es necesario que el alumnado pueda experimentar sus beneficios y por supuesto que comprenda que el único humor que tendrá cabida en el grupo, será el humor positivo.

Para poder utilizar el humor con niños, se deben potenciar las relaciones interpersonales así como favorecer que el grupo se conozca para que ningún alumno o alumna pueda sentirse marginado.

Mejorar las relaciones del grupo, es uno de los objetivos propuestos en este programa, ya que es especialmente importante entender que el humor debe adecuarse a las distintas situaciones. Favorecer esas relaciones grupales, implica que el alumnado pueda percibir y comprender cómo se siente el otro. En este sentido, puede decirse que la inteligencia emocional es útil para emplear adecuadamente el humor. Si se consigue que el alumnado empatice con sus compañeros podrá conocer qué tipo de humor utilizar con cada persona, saber qué situaciones pueden parecerle divertidas y qué puede hacer para ayudarle a alejar posibles pensamientos negativos; de esta manera se fortalecerá las emociones positivas del grupo.

Por otra parte, existen algunas limitaciones a la hora de utilizar el humor en el aula. García-Larrauri (2010) cita a Ziv (1988) como uno de los primeros autores que propuso implementar el sentido del humor en el ámbito educativo y señaló una serie de consideraciones que recomendaba seguir y que se tendrán en cuenta en la aplicación del programa que aquí se presenta. Así, por una parte, se procurará que el humor usado en el aula esté relacionado con algunos contenidos académicos. En este sentido, aunque nuestra intervención se realice en un contexto hospitalario no se puede olvidar que el alumnado debe continuar con su aprendizaje. Por otra parte, el humor no debe usarse sin control ni abusar de él para evitar perder el control del grupo.

Dado el contexto donde se enmarca nuestro programa, hay que considerar además, los siguientes aspectos previos a su aplicación:

- ✓ Flexibilidad en el trabajo

Hay que tener en cuenta el estado en que se encuentra cada niño/a, éste nos irá marcando de algún modo el trabajo a seguir, atendiendo a las pruebas que debe realizarse durante el período de estancia en la escuela, la visita del médico o las curas.

- ✓ Colaboración de los padres

Se instará a que los padres o familiares de los alumnos asistan en algunas ocasiones al aula especialmente cuando se celebren efemérides o cuando se necesite su presencia para realizar algún tipo de actividad.

### **2.3.- FORMACIÓN DEL PROFESORADO**

Se considera que la formación de la maestra del aula debe ser previa a la puesta en marcha del programa. Aunque en el diseño de este programa las sesiones y actividades están programadas para que las realice la persona experta en sentido del humor (acompañada por la docente), nuestra intención, es que ésta adquiera herramientas e ideas prácticas para que a lo largo de otros cursos académicos, su alumnado se beneficie del sentido del humor como estrategia liberadora de tensiones.

En este proceso de formación será necesario partir de unos contenidos teóricos sobre: Psicología Positiva, fortalezas, sentido del humor, optimismo etc. Incluirá, asimismo, una formación metodológica sobre cómo y cuándo es conveniente utilizar el humor (qué momentos de la jornada educativa, qué situaciones facilitan su uso, etc.) y por último, será necesario proporcionar recursos útiles y actividades prácticas para facilitar su utilización a lo largo del día a día en el aula.

### **2.4.- IMPLEMENTACIÓN**

Como se ha explicado en la fundamentación teórica del presente trabajo, este proyecto tiene como guía para su diseño el Modelo Multidimensional de Sentido del Humor de García-Larrauri et al., (2010) por lo que se organizará siguiendo el planteamiento que formulan dichos autores. La puesta en práctica del modelo teórico se denomina “Rueda del humor”, en la que todas las dimensiones que se proponen en el citado modelo (creación del humor, apreciación, afrontamiento optimista de los problemas y manejo del humor en el marco de las relaciones sociales) forman parte del mismo engranaje que ayuda a sistematizar las actividades.

Esta “Rueda del humor” está compuesta por distintos sectores que engloban diversas actividades, tal y como se ha señalado en apartados anteriores.

## **2.5.- ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**

Este programa está formado por un conjunto de actividades dispuestas a ser integradas de manera transversal en la rutina del aula hospitalaria, con la finalidad de conseguir los objetivos propuestos anteriormente.

Se trata de propuestas que se realizarán a lo largo del curso adaptándose a las posibilidades de participación del alumnado, por ello, deben ser actividades abiertas y flexibles que fomenten la participación de todo el grupo, independientemente de la edad de los niños y niñas. Se incentivará la participación del alumnado y se procurará que puedan adaptar las actividades a sus experiencias vivenciales.

Como se ha explicado con anterioridad, el humor en el aula debe utilizarse con medida y no abusar de él; por este motivo unido a la dificultad para planificar con demasiada antelación las clases (pruebas médicas del alumnado, tratamientos, algún tipo de intervención quirúrgica, altas y bajas...) no se considera oportuno realizar sesiones extremadamente planificadas y cerradas. En este programa se opta por facilitar actividades y recursos que puedan utilizarse por la docente a lo largo de la jornada lectiva cuando considere pertinente.

Las actividades están organizadas por bloques:

Bloque 1: “Visto y no visto”

El primer bloque incluye actividades cortas y dinámicas que pretenden realizarse al principio y al finalizar la jornada. Se trata que la llegada al aula sea positiva y que el grupo comience la clase con energía, al igual que la despedida, que se intentará que sea alegre para que los niños vuelvan a sus habitaciones más contentos.

Bloque 2: “¿Quiénes somos?”

Este bloque está formado por actividades para conectar con el grupo, conocerse y tener confianza entre ellos, de esta manera se fomentarán las relaciones interpersonales y se potenciará un clima positivo en el aula.

Bloque 3: “Aprender a divertirse y divertirse aprendiendo”

Las actividades que forman este bloque están destinadas al trabajo de los contenidos académicos correspondientes al alumnado, procurando integrar actividades de humor que fomenten la dramatización de historias, la escritura y la lectura comprensiva; importante esta última para comprender algunas formas de humor como las viñetas o los chistes.

## **2.6.- TEMPORALIZACIÓN**

Teniendo en cuenta nuestro contexto de intervención, se considera oportuno comenzar las sesiones una vez que el alumnado haya superado el primer mes de hospitalización y se haya familiarizado con el personal sanitario y con la maestra encargada del aula.

Por ello, el primer mes del curso académico, se dedicará a realizar la formación a la docente (explicada con anterioridad) que se encargará de continuar con la propuesta una vez que el/ la profesional experto en sentido del humor abandone el centro hospitalario.

El trabajo con los niños/as comenzará en el mes de octubre, dedicando dos semanas a la realización de la evaluación inicial. Es necesario destacar que esta delimitación de fechas es totalmente aproximada puesto que el desarrollo de toda la propuesta dependerá de las posibilidades de participación del alumnado. Durante las siguientes dos semanas del mes de octubre el/la profesional experto en sentido del humor acompañará a la docente en el desarrollo de la jornada escolar. Una vez que finalice el primer mes de aplicación del programa, la maestra continuará con esta propuesta a lo largo del curso escolar. Tras la finalización del programa se llevará a cabo una evaluación aplicando los mismos instrumentos utilizados antes de iniciar el programa. Esta evaluación se hará de manera individual y personalizada, ya que dependerá del momento en que el alumnado sea dado de alta.

## **2.7.- PROPUESTA DE SESIONES Y ACTIVIDADES**

### **PRIMERA SEMANA: (SESIONES 1, 2, 3,4, y 5)**

Durante la primera semana se realizarán actividades dirigidas a que el grupo se conozca (alumnos entre sí y alumnos con docente). Por tanto la mayor parte de las actividades seleccionadas serán las actividades de los bloques denominados “¿Quiénes somos?” y “Visto y no visto”; a su vez, realizando estas actividades activamos el cerebro social (sector 1 de la “Rueda del humor”). Como se ha explicado con anterioridad, no es conveniente saturar al alumnado con actividades de este tipo, por lo que se intercalarán con las actividades que el alumnado deba realizar atendiendo al curso escolar donde esté matriculado en su centro educativo de referencia.

### SESIÓN 1:

En esta sesión se dedicarán los primeros 15 minutos a realizar la actividad “colgantes personalizados”, con la intención de que el grupo establezca un primer contacto; posteriormente se realizará la actividad “saludos alocados” de 10 minutos de duración; una vez que el grupo ya ha tenido un primer contacto, se continúa la jornada con las actividades individuales de cada uno de los alumnos. Antes de que el grupo abandone la clase, nos despedimos con la actividad “chaopiruli”.

| ACTIVIDAD 1: “COLGANTES PERSONALIZADOS” |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DURACIÓN: 15’ |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| OBJETIVO                                | Conocer a los miembros del grupo por primera vez y entablar una conversación para romper el hielo y presentarse                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |
| DESCRIPCIÓN                             | <p>Todos los participantes del grupo eligen una cartulina de color y escriben su nombre en ella acompañado de un dibujo de cualquier cosa que les resulte gracioso y les agrade.</p> <p>Estas tarjetas se introducirán en una bolsa y posteriormente serán repartidas aleatoriamente, procurando que nadie coja su tarjeta.</p> <p>Cada alumno debe tomarse unos pocos minutos para intentar adivinar a quién pertenece la tarjeta que le ha tocado. Cuando se localice a la persona en cuestión, deberán decirle algo positivo de su “diseño”. A continuación cada uno con su tarjeta y una cuerda se realizará un pequeño colgante identificativo.</p> |               |
| OBSERVACIONES                           | Los materiales necesarios que ya están en el aula son: cuerda, cartulinas y rotuladores. Se sugiere que los colgantes se queden en la clase para los días posteriores.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |

| ACTIVIDAD 2: “SALUDOS ALOCADOS” |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | DURACIÓN: 10’ |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| OBJETIVO                        | Conseguir saludar al máximo número de compañeros/as posible                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |
| DESCRIPCIÓN                     | En esta actividad, el alumnado moviéndose por el aula tendrá que saludar al mayor número de compañeros posible, especialmente a aquellos que aún no conocen. Se recomienda que para saludarse se paren unos segundos, se miren y se sonrían. La dinámica de este ejercicio consiste en cambiar el tipo de saludo cada pocos segundos: saludo de colegas (dándose pequeños golpes con los codos, saludo árabe (inventándose alguna palabra que se asemeje a dicho idioma), saludo del oso (abrazando al compañero por la espalda) saludo de la mueca (saludarse sin mediar palabra, realizando una mueca divertida) |               |
| OBSERVACIONES                   | Los saludos pueden realizarse en distinto orden, así como inventarse saludos nuevos. Esta actividad podrá realizarse en cualquier momento de sesiones posteriores para dar la bienvenida a la jornada escolar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |

| ACTIVIDAD 3: “CHAOPIRULI” |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | DURACIÓN:<br>indeterminada |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| OBJETIVO                  | Favorecer la unidad del grupo y el sentido de identidad propia y grupal.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                            |
| DESCRIPCIÓN               | Esta actividad se realizará al final de la clase. El alumnado sentado en el suelo y dándose las manos deberán tomar turnos de palabra para sugerir un saludo, por ejemplo: <i>chaopiruli</i> , que será su “grito de despedida” diario.<br><br>Una vez que cada alumno haya propuesto su “grito de despedida” se votará finalmente el que resulte más agradable al grupo. |                            |
| OBSERVACIONES             | Se recomienda que sea una palabra inventada, o un juego de palabras y que se tomen un tiempo para sugerir un saludo que pueda resultar gracioso, de esta manera se fomentará la imaginación y creatividad del alumnado. Acompañando a ese “grito de despedida” puede proponerse algún movimiento corporal.                                                                |                            |

## SESIÓN 2:

En esta sesión se dedicará los primeros 30 minutos a realizar la actividad “Mi mano chivata”, en la que el alumnado contará a sus compañeros alguna información de su vida para conocerse mejor; posteriormente se realizará la actividad “El póster del humor” que será la primera actividad dirigida a crear un pequeño rincón del humor en el aula. Después de realizar estas actividades y dedicar el tiempo necesario al trabajo individual del alumnado, se dedicarán los últimos 10 minutos de la clase a realizar la actividad “¿Ká Dasa?” para que el alumnado se despida del aula con una sonrisa.

| ACTIVIDAD 1: “MI MANO CHIVATA” |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | DURACIÓN: 30’ |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| OBJETIVO                       | Entablar confianza con el resto del grupo y recordar datos personales de los compañeros.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |
| DESCRIPCIÓN                    | <p>En esta actividad el alumnado deberá dibujar en un folio blanco su propia mano. En cada dedo de la mano se dibujará un elemento significativo de la vida de cada uno. Para ayudar a los más pequeños la maestra facilitará qué tipo de información se requiere, así por ejemplo se especificará, por ejemplo que en el dedo índice hay que contar algo relacionado con aficiones, por lo que se podría dibujar una raqueta si a alguien le gusta el tenis.</p> <p>A continuación se recogen los folios y la maestra los irá mostrando colectivamente. Analizando los datos de la mano, y por tanto, conociendo datos personales de los compañeros, el grupo deberá averiguar a quien pertenece cada dibujo.</p> |               |
| OBSERVACIONES                  | <p>Dependiendo de la edad del alumnado se podrá adaptar la información que se pide. Por ejemplo, los más pequeños pueden contar algo sobre sus aficiones, sus mascotas, su comida favorita, mientras que los mayores podrán expresar mediante los dibujos o logos sus sueños, perspectivas de futuro, algún logro conseguido etc.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |

| ACTIVIDAD 2: “EL PÓSTER DEL HUMOR” |                                                    | DURACIÓN: 10’ |
|------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------|
| OBJETIVO                           | Proponer ideas para configurar el rincón del humor |               |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DESCRIPCIÓN   | <p>En esta sencilla actividad cada alumno/a propone una idea para crear el rincón del humor, la premisa para realizar la propuesta es empezar con: <i>me gustaría que en nuestro rincón hubiera... (un libro de chiste, antifaces para disfrazarnos, fotos graciosas).</i></p> <p>Cada idea se anotará en una gran cartulina colectiva y se colocará en la pared dedicada al rincón del humor donde posteriormente irán los materiales que el alumnado haya propuesto.</p> |
| OBSERVACIONES | Se pedirá al alumnado que redacte su propuesta de manera breve para no alargar la actividad más de lo necesario y favorecer el interés del grupo en cada una de las propuestas individuales.                                                                                                                                                                                                                                                                               |

| ACTIVIDAD 3: “¿KÁ DASA?” |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | DURACIÓN: 10’ |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| OBJETIVO                 | Promover la espontaneidad de los miembros del grupo y observar las reacciones o la resistencia de cada uno                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |
| DESCRIPCIÓN              | <p>Antes de abandonar el aula, el alumnado situado de pie y en círculo deberá decir una frase de despedida variando la posición de los labios y la lengua y siguiendo las instrucciones que se den. Por ejemplo, la maestra comenzará diciendo con la vocal “a” la siguiente frase: “que tengáis un buen día, nos vemos mañana”; ella propondrá a un alumno para que diga otra frase de despedida y cómo debe hacerlo (ej. sacando la lengua) éste alumno elegirá a otro compañero y así hasta que todos hayas participado.</p> |               |
| OBSERVACIONES            | <p>Nuestra intención es que en el grupo se genere confianza, por lo que si algún alumno no quiere participar no se le forzará a ello, se espera que con el contacto diario todo el grupo termine participando.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |

### SESIÓN 3:

En el comienzo de esta sesión se propone la realización de la actividad “Cómo llegué aquí”, al ser una actividad más intensa para el alumnado se dedicará el tiempo que cada uno necesite para realizarla. Para terminar esta sesión, se propone realizar la actividad “Te lo digo cantando” para aliviar la tensión del alumnado.

| <b>ACTIVIDAD 1: “CÓMO LLEGUÉ AQUÍ”</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>DURACIÓN: Ilimitada</b> |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>OBJETIVO</b>                        | Favorecer la confianza entre los miembros del grupo y entre el grupo de alumnos y la docente.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            |
| <b>DESCRIPCIÓN</b>                     | En esta actividad cada miembro del grupo trabajará individualmente para contar cómo fue su primer día en el hospital. Será una actividad totalmente abierta en la cual cada alumno puede expresarse como desee (dibujos, redacciones...). Posteriormente se hará una puesta en común y se pedirá a cada integrante que comente algo que le haya llamado la atención de la historia de sus compañeros. |                            |
| <b>OBSERVACIONES</b>                   | Se hará especial hincapié en que el alumnado destaque características positivas de cada una de las historias personales.                                                                                                                                                                                                                                                                              |                            |

| <b>ACTIVIDAD 2: “TE LO DIGO CANTANDO”</b> |                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>DURACIÓN: 15’</b> |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>OBJETIVO</b>                           | Liberar tensiones acumuladas durante la jornada y favorecer una despedida con energía.                                                                                                                                                                       |                      |
| <b>DESCRIPCIÓN</b>                        | Para realizar esta actividad, cada uno de los miembros del grupo pensará en el estribillo de su canción favorita, que irá cantando cuando otro miembro del grupo le asigne el micrófono. La docente estimará cuanto tiempo (breve) pasará cantando cada uno. |                      |
| <b>OBSERVACIONES</b>                      | (SIN OBSERVACIONES)                                                                                                                                                                                                                                          |                      |

#### **SESIÓN 4:**

Las actividades que se proponen en esta sesión “Caricaturízame” y “La lámpara de Aladín” están pensadas para tener una duración de 30 y 15 minutos cada una. La primera actividad se realizará al comenzar la clase (antes de ésta puede realizarse la actividad propuesta en sesiones anteriores “saludos alocados”). Posteriormente, se dedicará el tiempo suficiente al trabajo individual que cada alumno debe realizar y se finalizará con la actividad “La lámpara de Aladín” pensada para relajarse.

| <b>ACTIVIDAD 1: “CARICATURÍZAME”</b> |                                                                | <b>DURACIÓN:30’</b> |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>OBJETIVO</b>                      | Prestar atención a la presencia de otras personas y aprender a |                     |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | observar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| DESCRIPCIÓN   | En esta actividad se pide al alumnado que se coloque por parejas (la docente también participa), deben dedicar un tiempo a observarse mutuamente prestando atención. Después de realizar la observación, los miembros de la pareja se darán la espalda y dibujarán la caricatura de su compañero sin poder volver a observarlo. Esta caricatura deberá regalarse al compañero con una dedicatoria. |
| OBSERVACIONES | El alumnado de menor edad se fijará solamente en la cara de su pareja y el de mayor edad en todo el cuerpo. Quien lo desee puede llevarse la caricatura a su habitación para decorarla                                                                                                                                                                                                             |

| ACTIVIDAD 2: “LA LÁMPARA DE ALADÍN” |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DURACIÓN: 15’ |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| OBJETIVO                            | Observar la facilidad del alumnado para expresarse oralmente y conseguir datos sobre sus sentimientos, timidez, etc. Fomentar la relajación del alumnado.                                                                                                                                                               |               |
| DESCRIPCIÓN                         | Al finalizar la sesión se adecuará el ambiente del aula, se pondrá música de fondo, se apagará la luz y se hablará con un tono de voz tranquilo y relajado. El alumnado sentado en círculo recibirá una lámpara de <i>Aladín</i> y se pedirá a cada participante que formule al genio tres deseos que quiera conseguir. |               |
| OBSERVACIONES                       | Dependiendo de las posibilidades del alumnado esta actividad se puede realizar con el alumnado tumbado en el suelo                                                                                                                                                                                                      |               |

## SESIÓN 5:

Esta sesión cierra el primer bloque de actividades dedicadas principalmente a que el alumnado se conozca, a propiciar un acercamiento mutuo y a que se supere la vergüenza inicial. La primera actividad “El teléfono loco” se propone para comenzar el día con buen estado de ánimo, la actividad “Cuentos divertidos” pertenece al bloque de actividades “*Aprender a divertirse y divertirse aprendiendo*”, ya que con esta actividad no sólo se fomenta la creación de situaciones humorísticas sino que motiva al alumnado hacia la lectura. Para terminar esta sesión se realizará la actividad “La risa de las vocales”.

| ACTIVIDAD 1: “EL TELÉFONO LOCO” |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | DURACIÓN: 15’ |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| OBJETIVO                        | Iniciar la clase con ánimo alegre y positivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |
| DESCRIPCIÓN                     | El alumnado se sentará en corro. La docente pasa un mensaje que va a ir pasando de boca a oreja por todas las personas del círculo. Cuando el mensaje llega finalmente a la persona que inició la ronda, lo dice en voz alta para comparar la frase que le ha llegado con la que dijo en un principio. Las frases se dicen deprisa, de manera que, al ir pasando al compañero, poco a poco va perdiendo palabras por el camino, y se va volviendo extraña, graciosa, ridícula y provoca las risas del grupo. |               |
| OBSERVACIONES                   | Existe una variante de este juego. Colocados en círculo, pensamos una pregunta que le hacemos al compañero de nuestra izquierda, el cual nos da una respuesta. A su vez el compañero de nuestra derecha nos preguntará y deberemos responderle. Tras esto, un alumno inicia el juego diciendo lo que le ha preguntado el compañero de su derecha y lo que le ha respondido el de la izquierda. Se trata de cruzar preguntas y respuestas, de manera que despierten la risa de todos.                         |               |

| ACTIVIDAD 2: “Cuentos Animados” |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | DURACIÓN: 15’ |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| OBJETIVO                        | Estimular la atención, la lectura en voz alta y la creación de situaciones humorísticas.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |
| DESCRIPCIÓN                     | En esta actividad el alumnado elegirá un cuento para leer con una dinámica diferente para que se produzcan momentos de diversión y risas. Anteriormente se acuerda que cuando aparezcan determinadas palabras durante la lectura, todos realizamos una acción concreta. Por ejemplo: si sale la palabra “casa” levantamos el pie. Ante la palabra “en” damos una palmada, etc. |               |
| OBSERVACIONES                   | El alumnado podrá elegir quién contará el cuento y qué lectura realizar. Podemos aprovechar la diferencia de edad entre nuestro alumnado para que sea el de mayor edad el que cuente el cuento a los demás.                                                                                                                                                                    |               |

| ACTIVIDAD 3: “LA RISA DE LAS VOCALES” |  | DURACIÓN: 10’ |
|---------------------------------------|--|---------------|
|---------------------------------------|--|---------------|

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OBJETIVO      | Promover el consenso entre las parejas y comprobar el poder de contagio de la risa                                                                                                                                                                                                                    |
| DESCRIPCIÓN   | Esta actividad se realiza por parejas. Cada pareja dedicará unos segundos a preparar una “risa especial”, para ello utilizará diferentes vocales. Por ejemplo:(jajaja/jajejoju/jajejjaje...) Antes de abandonar la clase cada pareja se reirá con risa particular para compartirla con sus compañeros |
| OBSERVACIONES | Sin observaciones                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## SEGUNDA SEMANA: (SESIONES 6, 7 Y 8)

Durante estas tres sesiones, que serán las últimas en las que participará la persona experta en sentido del humor, se realizarán algunas de las actividades del bloque “*Aprender a divertirse y divertirse aprendiendo*”, con el objetivo de mejorar la motivación y la implicación hacia el aprendizaje, por lo que se trabajará el sector 2 de “La Rueda del humor” denominado “Aprender con humor” y el sector 3 “Pensamiento optimista y resiliente”. En todas las sesiones se realizará una actividad al comienzo y otra al final de la clase para dar la bienvenida y despedir al alumnado; éstas serán actividades del bloque “*Visto y no visto*”

### SESIONES 6 Y 7:

En estas sesiones se realizarán dos actividades del bloque “*Aprender a divertirse y divertirse aprendiendo*”. Todas las actividades dirigidas a trabajar el área de Lengua Castellana y Literatura de manera lúdica y divertida.

Sesión 6:

| ACTIVIDAD 1: “CUENTOS DISLOCADOS” |                                                                                                                                                                                                                                                                    | DURACIÓN:     |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                    | indeterminada |
| OBJETIVO                          | Desarrollar el gusto por la lectura y fomentar la creatividad humorística                                                                                                                                                                                          |               |
| DESCRIPCIÓN                       | Cada niño/a elige un cuento popular: Blancanieves, Los tres cerditos, Caperucita Roja, Cenicienta, etc. La idea es transformarlo cambiando los papeles de los personajes, incluyendo otros nuevos, añadiendo notas en clave de humor o cambiando el final. Una vez |               |

|               |                                                                                                            |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | escrita la nueva historia, cada niño/a saldrá a leerlo ante el resto de la clase.                          |
| OBSERVACIONES | En lugar de cuentos populares el alumnado de mayor edad puede elegir cualquier libro que sea de su agrado. |

| ACTIVIDAD 2: “POETA SOY YO” |                                                                                                                                                                                                                                                          | DURACIÓN:     |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                          | Indeterminada |
| OBJETIVO                    | Desarrollar la escritura creativa                                                                                                                                                                                                                        |               |
| DESCRIPCIÓN                 | Cada alumno/a elige libremente el tema de su poesía. Tras redactarla la incluirá en un dibujo cuya forma esté relacionada con el tema sobre el que ha escrito. Por ejemplo: si la poesía trata del verano puede incluirla en un dibujo con forma de sol. |               |
| OBSERVACIONES               | Se recomienda que sean poesías “disparatadas”, que resulten en algunos casos incongruentes para provocar la risa.                                                                                                                                        |               |

## Sesión 7:

| ACTIVIDAD 1: “FRASES MOVIDITAS” |                                                                                                                                                   | DURACIÓN 15’ |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| OBJETIVO                        | Incrementar el pensamiento divergente                                                                                                             |              |
| DESCRIPCIÓN                     | Esta actividad consiste en construir frases graciosas con palabras sin aparente relación en cuanto a su significado. Por ejemplo: león y fregona. |              |
| OBSERVACIONES                   | La dificultad de la actividad se adaptará a la edad del alumnado.                                                                                 |              |

| ACTIVIDAD 2: “¿QUÉ CUENTA LA LETRA?” |                                                                                                                                                                                                                                                                 | DURACIÓN: 30’ |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| OBJETIVO                             | Reflexionar sobre el contenido de algunas canciones y sobre el uso del lenguaje                                                                                                                                                                                 |               |
| DESCRIPCIÓN                          | En esta actividad se propone al alumnado escuchar diferentes canciones variadas. Una vez escuchadas se pregunta al grupo de qué trata, qué cree que ocurre, si es una canción triste o alegre etc. De esta manera conoceremos la comprensión lectora del grupo. |               |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OBSERVACIONES</b> | En caso de querer ampliar la actividad se puede pedir al alumnado que cambie algunas palabras de la letra para darle otro sentido a la misma. En el caso de que sea una canción triste, proponerle que conviertan la canción en otra alegre. |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## SESIÓN 8

En esta sesión se realizarán dos actividades pensadas para promover el pensamiento optimista y resiliente en el alumnado. Para terminar la sesión y teniendo en cuenta que será el último día de participación del experto en sentido del humor se propone realizar al final de la jornada la “Ronda de chistes”. Cada alumno deberá contar un chiste rápido que se habrá preparado el día anterior.

| <b>ACTIVIDAD 1: “ LO BUENO DE MI NOMBRE”</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>DURACIÓN: 20’</b> |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>OBJETIVO</b>                              | Conocer y valorar las propias virtudes                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |
| <b>DESCRIPCIÓN</b>                           | Con el nombre propio de cada alumno/a vamos a escribir un adjetivo positivo con cada letra. Cada niño/a escribe su nombre colocando las letras en vertical y al lado de cada una escribe una cualidad positiva de sí mismo. Después se puede repetir la actividad con el nombre de su compañero/a de su madre, su abuelo, etc. |                      |
| <b>OBSERVACIONES</b>                         | Sin observaciones                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |

| <b>ACTIVIDAD 2: “HAY UNA CARTA PARA TI”</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>DURACIÓN 20’</b> |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>OBJETIVO</b>                             | Expresar los sentimientos propios hacia los demás                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                     |
| <b>DESCRIPCIÓN</b>                          | Esta actividad consiste en escribir una carta personal. Cada miembro del grupo escribirá el número de su habitación en un papel. Todas las direcciones se meterán en una caja y cada uno irá sacando al azar el papel del compañero al que tiene que escribir sin que él o ella lo sepan. Cada alumno procurará echar la carta por debajo de la puerta de la habitación de su compañero cuando éste no se dé cuenta. |                     |
| <b>OBSERVACIONES</b>                        | Se recomienda al alumnado que en la carta destaquen tres cualidades positivas reales (físicas y de personalidad) de su                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                     |

## 2.8.- EVALUACIÓN

En este programa se llevará a cabo una evaluación cuantitativa a través de la cumplimentación de una serie de cuestionarios por parte de los participantes, así como de sus progenitores. La evaluación se llevará a cabo en dos momentos; al inicio de la intervención (evaluación pre), con el objeto de obtener información sobre la autoestima, las habilidades socioemocionales de los participantes, la presencia o ausencia de síntomas depresivos y ansiosos y la inteligencia emocional de los mismos, puesto que ésta última se considera clave para saber emplear el humor en las situaciones propicias. Después de la aplicación del programa se realizará de nuevo otra evaluación (evaluación post), con el propósito de identificar y analizar los cambios que se hayan podido producir tras la aplicación del programa.

Dado que la mayor parte del alumnado abandona el hospital, se propone como sugerencia la realización de sesiones de recuerdo y seguimiento a sus tutores de referencia, para evaluar si se han mantenido los efectos conseguidos con la implantación del programa a medio y/o largo plazo, y analizar su impacto, tanto dentro como fuera del ámbito académico.

### 2.8.1.- INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

#### **Cuestionarios dirigidos a los niños/as:**

- **Cuestionario de depresión infantil (CDI, Kovacs, et al., 1992; adaptación al castellano por Del Barrio, & Carrasco, 2004).** Este cuestionario contiene 27 ítems, cada uno de ellos enunciados en tres frases que recogen la distinta intensidad o frecuencia de su presencia en el niño. Los datos que se obtienen de las contestaciones aportan conocimiento sobre el nivel de depresión total del niño y sobre las escalas que la constituyen: Disforia (humor depresivo, tristeza, preocupación etc.) y Autoestima negativa (juicios de ineficacia, fealdad, maldad).

- **Inventario de ansiedad estado-rasgo en niños (STAIC, Spielberger, 2009).** Este Inventario está compuesto por dos escalas independientes, una para evaluar la Ansiedad Estado (A-E) y la otra para evaluar la Ansiedad Rasgo (A-R). La primera contiene 20 elementos con los cuales se pretende evaluar el nivel de ansiedad del niño en un momento determinado, y la segunda pretende identificar, mediante la cumplimentación de otros 20 elementos, cómo el sujeto se siente en general. En ambas partes el sujeto deberá indicar cómo se siente en una escala de 1-3 acompañada de la valoración “nada” “algo” y “mucho”. En la escala de Ansiedad-Estado algunas de las afirmaciones son: “me siento calmado”, “estoy preocupado” o “me siento feliz” mientras que algunas de las afirmaciones de la escala de Ansiedad-Rasgo son “me preocupo demasiado” “me cuesta decidirme en lo que tengo que hacer” o “aunque no lo digo, tengo miedo”

**-Cuestionario de inteligencia emocional para jóvenes EQ-I (youthversion) (Bar On, 1997).** Bar-On (1997) diseñó este cuestionario de Inteligencia Emocional con el objetivo de estudiar los componentes que definen a este constructo y el procedimiento de evaluar dichos componentes. El modelo final consta de 15 componentes, que se concretan en los siguientes:

- Intrapersonal: se refiere a la capacidad, competencias y habilidades que pertenecen a uno mismo. Hace referencia a la comprensión emocional o capacidad para expresar y comunicar los sentimientos y necesidades de uno mismo. Incluye autoconciencia emocional, autorrealización, asertividad, autoestima e independencia.
- Interpersonal: es la capacidad para escuchar, comprender y apreciar los sentimientos de los otros. Se incluyen empatía, relaciones interpersonales y responsabilidad social.
- Manejo del estrés: es la capacidad referida al control que tenemos para mantener la tranquilidad y hacer frente a las situaciones estresantes. Incluye tolerancia al estrés y control del impulso.
- Adaptabilidad: es la capacidad para tratar con los problemas cotidianos. Se incluyen resolución de problemas, contrastar la realidad y flexibilidad.

- Estado de ánimo general: hace referencia al optimismo y la capacidad para mantener una apariencia positiva. Incluye optimismo y felicidad.

**-Cuestionario para la evaluación de la autoestima en educación primaria (A-EP, Ramos, 2006).** El A-EP es una sencilla prueba para evaluar la autoestima en niños de Educación Primaria, ya que emplea un lenguaje claro y ajustado a estas edades. El instrumento consta de un total de 17 ítems con tres alternativas de respuesta que se puntúan con valores de cero a dos. El sujeto tiene que seleccionar “sí” “no” o “a veces” a preguntas como “me gustaría ser otra persona” “pienso que soy guapo” o “soy torpe jugando”.

**- Cuestionario de elaboración propia.**

Está formado por una serie de preguntas, unas de carácter abierto y otras con diferentes opciones de respuesta. Las preguntas que componen el cuestionario son:

“Las clases con la seño son...”

“Las actividades del bloque: *visto y no visto* son...”

“Las actividades del bloque: *quienes somos* son...”

“Las actividades del bloque: *aprender a divertirse y divertirse aprendiendo* son...”

En estas preguntas los niños/as tendrá diferentes opciones de respuesta, de las que podrá elegir:

“divertidas”, “normales”, aburridas” o “muy aburridas”

Otras preguntas (de carácter abierto) son:

“¿Vas más contento al aula desde que hay nuevas actividades?”

“¿El tiempo pasa más rápido cuando haces estas actividades?”

¿Vuelves más alegre a la habitación después de hacer las actividades?

¿Te gusta realizar las actividades grupales?

¿Las actividades hacen que te sientas más relajado?

¿Las actividades de clase hacen que pienses menos en tu enfermedad?

**❖ Cuestionarios para padres:**

- **Cuestionario de conductas pre y post hospitalarias (Vernon, Schulman & Foley, 1966; Revisión de McClowry y McLeod, 1990)**

En este cuestionario los padres valoraran el comportamiento de sus hijos en una escala de 0-4 marcando con una x el grado en el que sus hijos manifiestan una serie de conductas habituales en niños hospitalizados

- **Escala de observación de conductas de ansiedad durante la hospitalización (Ortigosa, & Méndez, 1997)**

Esta valoración cualitativa pretende conocer la presencia de síntomas ansiosos en el niño. De todas las conductas expuestas en la lista, los padres deberán marcar con una (x) aquellas que observe en su hijo o hija. La observación deberá hacerse durante 3 minutos.

### **3. PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN**

Antes de la puesta en práctica de la intervención, tendremos que solicitar los permisos necesarios:

- Complejo hospitalario de Jaén: pediremos permiso al director del hospital de Jaén para que facilite la colaboración de la maestra a la hora de desarrollar las actividades del proyecto. La maestra será formada con el fin de que pueda continuar aplicando el programa en solitario durante los próximos cursos. Del mismo modo, solicitaremos un espacio dentro del centro para implementar el programa.
- Consentimiento informado: Se pedirá a los padres de los niños y niñas usuarios del aula hospitalaria un consentimiento escrito por el que aceptan su participación en el programa.

### **4. CONCLUSIONES**

Para finalizar, y teniendo en cuenta todo lo anterior, podemos concretar que la Psicología Positiva tiene un marcado carácter preventivo que favorece la aplicación de diferentes programas de intervención, con la intención de mejorar la calidad de vida de las personas. En el presente trabajo, nuestro programa se desarrollará en dos ámbitos de aplicación, el sanitario y el educativo y que confluyen en uno sólo, que es el aula hospitalaria. El propósito es potenciar las emociones positivas en el

presente y en el futuro de los niños y niñas hospitalizados para que mejoren su propio bienestar.

En el programa desarrollado en este trabajo se ha considerado que el sentido del humor como una variable multidimensional que puede hacer a las personas resistentes a la enfermedad, beneficiar al sistema inmunológico y moderar el estrés y la ansiedad. En un contexto tan particular como en el que se enmarca nuestra propuesta es complejo medirlo y evaluar los resultados por la imposibilidad de planificar con exactitud dicha intervención; sin embargo, consideramos que a pesar de las diferencias individuales de nuestros destinatarios (edad, sexo, periodo de hospitalización, motivos del ingreso, etc.) no podemos concebir un aula hospitalaria como un espacio dedicado a la mera transmisión de contenidos conceptuales, se apuesta por un espacio donde se potencie el sentido de grupo, se mejoren las relaciones entre el alumnado, se liberen tensiones y miedos y sobre todo, un espacio donde los participantes quieran y puedan reír.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilera, P., & Whersell, M. (2007). La ansiedad en niños hospitalizados. *Aquichan*, 7(1657-5997), 207–218.
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): a test of emotional intelligence*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, Inc.
- Berrios-Martos, M. P., Pulido-Martos, M., Augusto-Landa, J. M., & López-Zafra, E. (2012). La inteligencia emocional y el sentido del humor como variables predictoras del bienestar subjetivo. *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual*, 20(1), 211–227.
- Carbelo, B. & Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: humor positivo. *Papeles Del Psicólogo*. (Vol.27) 18-30. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1417555&info=resumen&idioma=SPA>
- Christian, R., Ramos, J., Susanibar, C., & Balarezo, G. (2004). Risoterapia : Un nuevo campo para los profesionales de la salud. *Revista de La Sociedad Peruana de Medicina Interna*, 17(2), 57–64. Retrieved from <http://www.scielo.org.pe/pdf/rspmi/v17n2/a05v17n2.pdf>
- Cohen, M. (2009). Efecto del humor como factor de resiliencia en la calidad de vida de

- familias con un miembro con discapacidad intelectual: sus implicaciones educativas en el marco de la educación informal. *Liber Addictus*, 105, 3-7
- Del Barrio, V. (2010). La depresión infantil a la altura de nuestro tiempo. *Informació Psicològica*, (100), 49–59. Retrieved from <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3642738.pdf> \ <http://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=3642738>
- Del Barrio V, Carrasco M. Adaptación española del CDI. TEA; 2004
- Fernandez, J. D. (2013). *El valor del humor para una comunicación eficaz* (Vol. 71).
- Fernández-Castillo, A., & López-Naranjo, I. (2006). Transmisión de emociones, miedo y estrés infantil por hospitalización. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(3), 631–645
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. The Broaden-and-Built Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <http://doi.org/10.1037//0003-066X.56.3.218>
- García-Larrauri, B., Monjas, I., Román, J.M., Flores, V. y Cuetos, A. (2004). Programa de intervención en sentido del humor en adultos: afrontamiento optimista de problemas. *IV Congreso Internacional de Psicología y Educación*. Universidad de Almería. 30 Marzo-2 de Abril de 2004.
- García-Larrauri, B. (2006). *Programa para mejorar el sentido del humor: ¡Porque la vida con humor merece la pena!* Madrid: Pirámide.
- García- Larrauri, B. (2008). Una Ventana Abierta Al Sentido Del Humor, *En El Aula*, 1–13.
- García-Larrauri, B. (2010). Claves para aprender en un ambiente positivo y divertido: Todo rueda mejor si se engrasa con el humor. Madrid. Pirámide.
- Gillham, J. E., & Seligman, M. E. P. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behaviour Research and Therapy* 7967(99)55-8. <http://doi.org/10.1016/S0005->
- Isen, A. M., & Reeve, J. (2005). The influence of positive affect on intrinsic and extrinsic motivation: Facilitating enjoyment of play, responsible work behavior, and self-control. *Motivation and Emotion*, 29(4), 297–325. <http://doi.org/10.1007/s11031-006-9019-8>
- Kiecolt-Glaser, J. K., McGuire, L., Robles, T. F., & Glaser, R. (2002). Psychoneuroimmunology: psychological influences on immune function and health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(3), 537–547.

<http://doi.org/10.1037/0022-006X.70.3.537>

- Liébana, C. (2009). El sentido del humor en el aula. Reír y aprender en un ambiente positivo. Trabajo de Investigación Tutelado (TRIT). Dirigido por las profesoras Begoña García-Larrauri y Valle Flores Lucas. Departamento de Psicología. Universidad de Valladolid.
- Martin, R. A. (2008). *La psicología del humor: un enfoque integrador*. Orion ediciones.
- Martin, R. A., & Kuiper, N. A. (1999). Daily occurrence of laughter: Relationships with age, gender, and Type A personality. *Humor - International Journal of Humor Research*, 12(4), 355–384. <http://doi.org/10.1515/humr.1999.12.4.355>
- Masi, G., Favilla, L., Mucci, M., & Millepiedi, S. (2000). Depressive comorbidity in children and adolescents with generalized anxiety disorder. *Child Psychiatry and Human Development*, 30(3), 205–15. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10851794>
- Naranjo, J., Segura, J., Ibarra, J., Leguizamón, C., & Ríos, J. (2009). El humor como estrategia terapéutica en niños hospitalizados en unidades pediátricas en Pereira (Colombia): Reporte de una experiencia. [Humor as a strategy to treat children hospitalized in pediatric units in Pereira (Colombia): Report of an experience.]. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 38(1), 99–113.
- Narváez, E. J., & Fernández, J. D. (2009). Risa y aprendizaje: el papel del humor en la labor docente. *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 66(2009), 203–215.
- Ortigosa, J. & Mendez, F (1997) *Escala de observación de conductas de ansiedad durante la hospitalización*.
- Park, N. (2009). Building Strengths of Character : Keys to Positive Youth Development. *Reclaiming Children and Youth*.18 (2), 42-47.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Character strengths and happiness among young children: Content analysis of parental descriptions. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 323–341. <http://doi.org/10.1007/s10902-005-3648-6>
- Payo, G. (2007). El potencial del humor y la risa en el aula. *Cuadernos de Pedagogía*, 364, 64–68
- Seligman, M. E. P. (2011). Authentic Happiness Using the New Positive Psychology to Realise Your Potential for Lasting Fulfilment. *Ebl*.161(5), 936-937/161(5), 936-937.<http://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.5.936>
- Ramos, R., Giménez, A. I, Lapaz, E. y Muñoz, M. A. (2006). Cuestionario de

- evaluación de la autoestima para educación primaria (A-EP). Madrid: TEA Ediciones
- Seligman, M. E. P. Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 1, 5–14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *The American Psychologist*, 60(5), 410–21. <http://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Serradas, M., Ortiz, M. del C., & De Manueles, J. (2002). Necesidad de asistencia educativa al niño hospitalizado. *Enseñanza*, 20, 243–258. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10366/70730>
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *The American Psychologist*, 56(3), 216–7. <http://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.216>
- Shiota, M. N., Keltner, D., & John, O. P. (2006). Positive emotion dispositions differentially associated with Big Five personality and attachment style. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 61–71. <http://doi.org/10.1080/17439760500510833>
- Spielberger C. Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo para niños STAIC. Palo Alto, CA; (2009)
- Szabo, A. (2003). Acute psychological benefits of exercise performed at self-selected workloads: Implications for theory and practice. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 77–87.
- Thorson, J. A. y Powell, F.C. (1991). Measurement of sense of humor. *Psychological Reports*, 69, 691-702
- Vernon, D.B.A.; Schulman, J.L.; Foley, J.A. (1966). Changes in children's behavior after hospitalization. *American Journal of Diseases of Children*, 111, 581-593
- Von, L., Enskar, K., Kreuger, A., Larsson, B., & Sjoden, P. O. (2000). Self-esteem, depression and anxiety among Swedish children and adolescents on and off cancer treatment. *Acta Paediatrica (Oslo, Norway : 1992)*, 89(2), 229–236

## 6. ANEXOS

### Anexo I: LECTURAS RECOMENDADA. CUENTOS PARA EL HOSPITAL

Existe publicado en la web del hospital HUA, sede Txagorritxu, un material formado, fundamentalmente, por cuentos relacionados con el ámbito sanitario y actividades preparadas para trabajar a partir de ellos.

El material creado está formado por los siguientes cuentos:

1. “Cinco loritos”
2. “Hospitalandia” (cinco cuentos para E. Primaria)
5. “Lina, la pequeña golondrina”
7. “La elefanta Blanca”
8. “Daniel y el parque misterioso”

- "CINCO LORITOS"

Son unos cuentos pensados y escritos para trabajar sobre las cinco emociones básicas (miedo, alegría, tristeza, enojo y afecto), centrándonos sobre todo en el miedo que suele producir en el niño y la niña la toma de contacto con el instrumental médico y con un medio desconocido como es el hospital.

- "HOSPITALANDIA"

Este es un proyecto formado por cinco cuentos para trabajar con los niños y niñas hospitalizados desde un punto de vista globalizador:

1. Objetivos y contenidos curriculares
2. Emociones y valores.
3. Competencias básicas.

Los títulos son:

- 1.-"Rosalinda y Domingo, la jeringa y el jeringo", el objetivo es trabajar el dolor desde el humor.
- 2.-"Tres palitos de color y Don Pablo Depresor" para trabajar el miedo desde los llamados cambios de modalidades sensoriales.
- 3.- "Perico y Calixta, los tensiómetros artistas", para trabajar el lado mental (los pensamientos negativos).

4.- "Otoscopio, Microscopio y el grandullón Telescopio", en este caso se trabaja la empatía desde la mirada.

5.- "El doctor Arcadio, un fonendo muy sabio" para trabajar, de nuevo, la empatía desde la escucha.

- “LINA, LA PEQUEÑA GOLONDRINA”

Este es un cuento que está dirigido, fundamentalmente, a los niños y niñas que padecen una enfermedad oncológica.

A través de él, podrán identificarse con Lina, la golondrina protagonista, pues ella también acudirá al árbol sabio (el/la médico) y al abeto (hospital). Asimismo entrará en el tronco hueco (resonancia), le colocarán un piñón (reservorio) y tomará unos frutos rojos (medicamentos).

Todas estas metáforas podrán ayudar al niño y a la niña a poner palabras a sus emociones.

- “LA ELEFANTA BLANCA”

Es un cuento escrito con el objetivo de ayudar a los niños y niñas que padecen ASMA, a entender un poco más cómo se produce esta enfermedad.

A través de sus textos e imágenes podrán identificarse con la elefanta Blanca y poner palabras a lo que les sucede. Asimismo tendrán la oportunidad de saber más sobre el aparato respiratorio.

- “DANIEL Y EL PARQUE MISTERIOSO”

Este cuento pretende ayudar a los niños y niñas que tienen epilepsia. Gracias a las enseñanzas del árbol sabio, Daniel, el niño protagonista, podrá entender mejor qué le pasa a su amigo Juan y estará a su lado para ayudarle.

Este material ha sido creado y propuesto por García de Motilola (2011) (*maestra hospitalaria HUA, Txagorritxu*).