



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Máster Universitario en Psicología Positiva

Trabajo Fin de Máster

Programa de intervención en Optimismo y Sentido del Humor para aumentar la autoestima en Educación Primaria

Alumno/a: Alba García Valderas

Tutor/a: Prof. D. Ana María García León

Junio, 2021

ÍNDICE

Resumen.....	3
1. Introducción	4
2. Justificación	5
2.1 Autoestima.....	5
2.2 Relación entre las fortalezas de Optimismo y Sentido del Humor y la autoestima en los adolescentes	7
2.3 Programas de Intervención.....	11
3. Objetivos.....	14
4. Metodología	14
4.1 Participantes.....	14
4.2 Diseño.....	15
4.3 Instrumentos de evaluación	15
4.4 Procedimiento	16
4.4.1 Descripción general del programa de intervención	19
4.4.2 Temporalización.....	20
4.4.3 Sesiones del programa de intervención.....	20
4.4.5. Presupuesto.....	33
5. Resultados esperados.....	33
6.Referencias bibliográficas	36
7. Anexos.....	42

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Cronograma.....	44
Tabla 2. Sesión 1. Introducción a la autoestima.....	20
Tabla 3. Plantilla para el “diario de la autoestima”.....	46
Tabla 4. Sesión 2. Módulo del Sentido del Humor	21
Tabla 5. Sesión 3. Módulo de Optimismo.....	23
Tabla 6. Ficha para transformar pensamientos	55
Tabla 7. Sesión 4. Módulo de Sentido del Humor	24
Tabla 8. Ficha “el momento más embarazoso de mi vida”	59
Tabla 9. Sesión 5. Módulo de Optimismo.....	26
Tabla 10. Ficha “metas a alcanzar”	61
Tabla 11. Sesión 6. Módulo del Sentido del Humor	27
Tabla 12. Sesión 7. Módulo de Optimismo.....	29
Tabla 13. Ficha de preguntas sobre la perseverancia	63
Tabla 14. Sesión 8. Módulo del Sentido del Humor	30
Tabla 15. Sesión 9. Módulo de autoestima	32
Tabla 16. Presupuesto económico	65

Resumen

Tras comprobar que la autoestima puede sufrir importantes cambios en la adolescencia y que el entrenamiento de fortalezas como el Optimismo y Sentido del Humor influye positivamente sobre esta variable, se ha propuesto un programa de intervención centrado en el entrenamiento conjunto de estas fortalezas. Se han diseñado nueve sesiones, destinadas a participantes de 10 y 11 años que posean bajos niveles de autoestima. Para evaluar los resultados se utilizarán tres instrumentos: A-EP (autoestima), CASH (Sentido del Humor) e YLOT (Optimismo disposicional). Estos instrumentos se aplicarán en tres fases de evaluación: pretest, postest y seguimiento. Así, esperamos que el Optimismo disposicional y Sentido del Humor de los/as participantes aumente y, con ellos, su autoestima, así como que los resultados se mantengan a largo plazo. De este modo, el entrenamiento dotaría a los/as participantes de una serie de habilidades para enfrentarse mejor a los nuevos cambios que acontecerán en sus vidas.

Palabras clave: autoestima, Optimismo disposicional, Sentido del Humor y preadolescentes.

Abstract

After checking that self-esteem can suffer significant changes during adolescence and that training fortitudes such as dispositional Optimism and Sense of Humour can affect positively self-esteem, we want to propose an intervention program focussed on training these fortitudes. Nine sessions have been designed for 10- and 11-years old students who have low levels of self-esteem. To assess the results, they will use three resources: A-EP test (self-esteem), CASH (Sense of Humour) and YLOT (dispositional Optimism). These resources will be applied in three assessment phases: pretest, postest and monitoring. So, we hope that participants' dispositional Optimism, Sense of Humour and self-esteem will increase and that these results will maintain in the long term. In this way, participants of this training will provide a lot of abilities to face better the new changes that will happen along their lives.

Key words: self-esteem, dispositional Optimism, Sense of Humour and preadolescents.

1. Introducción

Si hay algo por lo que se caracteriza la sociedad actual, y de la cual formamos parte, es por ser una sociedad competitiva, materializada y estereotipada a la que principalmente le preocupa los logros personales y profesionales de los individuos, así como su imagen física de cara a los demás. Los/as niños/as crecen presionados por las normas impuestas por su comunidad, viéndose condicionada su manera de ser, actuar y sentir. Se nos ha olvidado la cuestión más trascendental: enseñarles a “ser” (Heinsen, 2016).

Las principales instituciones que rodean a los/as niños/as después de nacer son la familia y las escuelas, constituyendo ambas los pilares fundamentales que favorecen su óptimo desarrollo a nivel cognitivo, afectivo y conductual (Martínez-Munar, 2015). En esta última institución, la escuela, va a ser en la que me voy a apoyar para poder desarrollar este trabajo.

Como ya se sabe, la escuela es el fiel reflejo de la sociedad que nos atañe y es por ello por lo que hasta hace menos de una década a esta tan solo le importaba que los/as discentes adquirieran los conocimientos que marcaba el currículum, empleándose metodologías de enseñanza que convertían a los/as niños/as en personas sumisas, inseguras, desmotivadas, dependientes y con baja autoestima (Martínez-Munar, 2015).

Sin embargo, en los últimos tiempos el Sistema Educativo Español ha dado un giro de 360° a su plan de estudios, reforzándose la necesidad de formar al alumnado en aspectos socioemocionales que les permitan desenvolverse satisfactoriamente y afrontar con éxito cualquier situación de su vida diaria. Para ello, se utilizan metodologías activas en la que ellos y ellas son los verdaderos protagonistas de su aprendizaje y en las que se potencia su creatividad, valores, motivación y autoestima, entre otros muchos aspectos (Martínez-Munar, 2015).

Sobre esta última cuestión, la autoestima, se ahondará y trabajará a lo largo de este proyecto. Se trata de una variable que afecta desde aspectos concernientes a la formación académica de los individuos como, por ejemplo, el rendimiento académico, hasta aspectos relacionados con el bienestar psicológico de los mismos (Figuerola, 2014). Igualmente, se conoce a raíz de diferentes estudios la correlación positiva entre esta variable y algunas fortalezas propias de la Psicología Positiva como, por ejemplo, el Optimismo y el Sentido del Humor. El entrenamiento de estas fortalezas puede resultar fructífero en la vida de las personas, las cuales pueden ver incrementados sus niveles de autoestima, así como de otras variables psicológicas (Agberotimi y Oduaran, 2020; Duy y Yildiz, 2019; Gidwany et al., 2021; Kerla,

2015). Por tanto, a través de este trabajo, se quiere comprobar si la autoestima de los discentes aumenta a partir de la potenciación de fortalezas como el Optimismo y Sentido del Humor. Para ello, se emplearán actividades que tengan un carácter significativo en la vida de los/as participantes, de tal manera que las estrategias y los conocimientos aprendidos puedan extrapolarse a su día a día y perduren a lo largo del tiempo.

2. Justificación

2.1 Autoestima

No se puede negar que todas las etapas de la vida del ser humano son importantes para que este pueda lograr un óptimo y ajustado desarrollo. No obstante, entre todas estas etapas si hay alguna que destaca por ser considerada como una de las más relevantes y trascendental en la vida de los individuos es, sin duda, la adolescencia (Cañizares y Carbonero, 2017). Se trata de una etapa transitoria en la que los individuos experimentan un sinnúmero de “cambios a todos los niveles (biológico, psicológico, social, etc.)” (Llamazares y Urbano, 2020, p. 100).

Asimismo, la adolescencia se caracteriza por ser un periodo exigente en el que los individuos se tienen que exponer a una amplia gama de desafíos. Las relaciones con personas de su entorno son esenciales para garantizar un adecuado desarrollo de su personalidad, permitiéndole hacer frente a cualquier obstáculo o reto que se interponga en su camino (Llamazares y Urbano, 2020; Tetzner y Becker, 2017). Uno de los componentes claves que más influencia tiene en la personalidad de los/as niños/as, y que constantemente está evolucionando a lo largo de sus vidas, es la autoestima (Gidwany et al., 2021; Llamazares y Urbano, 2020; Serrano et al., 2015).

La autoestima es una de las variables psicológicas que nos acompaña a lo largo de nuestro desarrollo humano por lo que, intentar dar una definición universal sobre la misma no es tarea fácil ya que, se pueden encontrar tantas definiciones como autores se han encargado de estudiarla (Serrano et al., 2015).

Una de las definiciones más aceptadas es la propuesta por Rosenberg (1965, citado en Marrero et al., 2020), que define la autoestima como la evaluación que un individuo hace sobre sí mismo y sobre sus habilidades, a partir de un proceso de comparación social basado en la observación del éxito o fracaso de sus comportamientos. Esta, a su vez, depende de la concepción que tienen las personas sobre sus fortalezas y debilidades y de cómo estructuren sus propios pensamientos (Marrero et al., 2020). La autoestima implica la evaluación positiva de todos y cada uno de los aspectos del “yo” (Orth y Robins, 2019). De esta manera, la autoestima

de los sujetos podrá determinarse como positiva o negativa en función de la congruencia existente entre la valoración que realizan de ellos mismos y el resultado obtenido en dicha valoración. Tener una alta autoestima permite al individuo sentirse bien consigo mismo, sentirse una persona valiosa y respetada. La autoestima es subjetiva y multidimensional, de tal manera que los resultados de esta variarán en función del contexto en el que nos encontremos (Duy y Yildiz, 2019; Heinsen, 2016; Pérez-Fuentes et al., 2019).

Los investigadores a menudo realizan una distinción entre autoestima global y específica. Así, mientras que la autoestima global hace referencia a la evaluación general de un individuo de su valor, la autoestima específica se refiere a la evaluación que este hace de su valor en uno o varios campos específicos tales como: las relaciones con sus compañeros/as, su habilidad intelectual o su apariencia física (Orth y Robins, 2019).

La autoestima no es innata e invariable en el ser humano. Esta se origina a partir de la experiencia e interacción social del niño/a con su alrededor. La autoestima es el producto de las sensaciones que percibimos y de los actos que vivimos cada día; o lo que es lo mismo, es el producto de nuestra historia (Roa, 2013; Serrano et al., 2015). Asimismo, la autoestima varía a medida que pasa el tiempo como consecuencia de nuestras actitudes y pensamientos. Al igual que esta puede aumentar, fortalecerse y solidificarse, también puede atenuarse y desgastarse en un momento dado (Roa, 2013).

Una vez conceptualizado este término cabe preguntarse, ¿Puede verse la autoestima de los individuos afectada durante la adolescencia? La respuesta es sí. El periodo de transición entre la niñez y la edad adulta está caracterizado por ser un periodo crítico en el desarrollo de los individuos “como consecuencia de los cambios puberales, cognitivos y del contexto escolar” (Díaz-Falcón et al., 2018, p. 99) y del conjunto de eventos inquietantes y peculiares que acontecen en sus vidas, constituyendo un verdadero reto en la propia visión que ellos tienen de sí mismos (Naranjo y Caño, 2012).

Es por ello, por lo que diversos estudios han confirmado que durante la adolescencia los niveles de autoestima no solo llegan a disminuir notablemente, sino que también se puede apreciar elevadas oscilaciones de sus niveles (Díaz-Falcón et al., 2018; Llamazares y Urbano, 2020; Naranjo y Caño, 2012; Palomares et al., 2017). Una debilitada autoestima puede ocasionar a los/as adolescentes graves problemas tanto a nivel psicológico como social. Igualmente, en lo que al ámbito educativo se refiere, existen factores que pueden influir en los niveles de autoestima de los individuos llegándola a debilitar significativamente. Entre los que

ejercen una mayor influencia sobre esta variable se encuentra el acoso escolar. Esta problemática puede tener trascendentes repercusiones en la vida de los adolescentes y así queda reflejado en el estudio realizado por Mas (2016) con este grupo de población. Los resultados obtenidos fueron abrumadores, ya que uno de cada cuatro niños/as acosados/as presentaba niveles bajos de autoestima.

Por tanto, intervenir sobre ella es necesario para que las personas puedan crecer óptimamente, al mismo tiempo que adquieren los recursos necesarios para hacer frente a los diversos cambios que surgirán durante esta etapa (Díaz-Falcón et al., 2018).

Esta intervención debe correr a cargo de las familias y escuelas. Ambas son agentes importantes y de referencia en la vida de los/as niños/as y, además, son consideradas como las encargadas de educarlos y socializarlos (Díaz-Falcón et al., 2018; Martínez-Munar, 2015). Asimismo, en esta etapa la figura de los iguales cobra una gran importancia en el asentamiento de la autoestima y en el ajuste social y psicológico de este grupo de población (Martínez-Antón et al., 2007).

La autoestima ha sido abordada de diversas maneras a lo largo del tiempo. No obstante, con el florecimiento de la Psicología Positiva al inicio de este nuevo siglo aparece una nueva manera de hacer frente a este problema: a través del entrenamiento de fortalezas como el Optimismo y el Sentido del Humor.

2.2 Relación entre las fortalezas de Optimismo y Sentido del Humor y la autoestima en los adolescentes

El Optimismo disposicional se refiere a una característica fija de la personalidad en la que las personas tienen expectativas positivas sobre los acontecimientos del futuro y con respecto a la consecución de sus propias metas, incluso ante contratiempos o adversidades. Las personas con un Optimismo disposicional perciben sus metas como alcanzables, mientras que las personas pesimistas lo ven como imposible o muy complicado de alcanzar. Estas expectativas influyen luego tanto en el comportamiento de los individuos como en las emociones que este genera (Duy y Yildiz, 2019; Orejudo et al., 2012; Scheier y Carver, 1985). Según Carver y Scheier (2014) el Optimismo disposicional se relaciona directamente con la motivación; las personas optimistas se esfuerzan mientras que las pesimistas huyen de todo lo relacionado con el esfuerzo. Por último, las personas optimistas y pesimistas también difieren en las estrategias de afrontamiento de los problemas con los que se encuentran: los optimistas tienen mayor flexibilidad para ajustar sus metas y para elegir las estrategias de afrontamiento

más apropiadas en relación con lo que demande la situación (Carver y Scheier, 2017; Marrero et al., 2020).

Una vez que ha quedado claramente definida esta fortaleza, así como la problemática a tratar, es necesario destacar las relaciones que diferentes autores han establecido entre el Optimismo disposicional y la autoestima.

De esta manera, cabe destacar varios estudios llevados a cabo con estudiantes preadolescentes de distintos niveles de Primaria y cuyos objetivos principales eran estudiar la relación existente entre el Optimismo disposicional y la autoestima (Fischer y Leitenberg, 1986; Tetzner y Becker, 2017). Los resultados revelaron que la perspectiva optimista de los sujetos sobre su futuro personal se correlacionaba positivamente con la autoestima, si bien el pesimismo se relacionó negativamente con esta variable. Asimismo, encontraron que la correlación negativa entre pesimismo y autoestima fue significativamente mayor que la relación entre Optimismo y autoestima. Igualmente, gracias a estos estudios se ha descubierto que el Optimismo y la autoestima de los preadolescentes pueden tener efectos positivos sobre sus futuras expectativas, logros académicos y sobre su salud mental (Fischer y Leitenberg, 1986; Mäkikangas et al., 2004; Tetzner y Becker, 2017).

Igualmente, es importante destacar los estudios realizados con población adolescente con el propósito de examinar el efecto moderador de la autoestima en relación con el Optimismo disposicional y otras variables (Agberotimi y Oduran, 2020; C. Tan y L. Tan, 2014). Tras los correspondientes análisis, los autores establecen que el valor de la autoestima se vincula intrínsecamente con las expectativas positivas y los resultados encontrados en el Optimismo. Además, se observa que aquellas personas que son optimistas y poseen una buena autoestima, presentan niveles más elevados de satisfacción con la vida y de bienestar psicológico (Agberotimi y Oduran, 2020; C. Tan y L. Tan, 2014; Duy y Yildiz, 2019). Es más, Ginevra et al. (2016) en su estudio determinan que los adolescentes que presentan niveles elevados de optimismo poseen una mayor autoestima, asertividad, satisfacción con la vida, humor positivo y menor agresividad.

Una vez que se ha definido la fortaleza de Optimismo y se han expuesto los resultados empíricos que la relacionan con la autoestima, es oportuno conceptualizar la fortaleza del Sentido del Humor y justificar su relación con la autoestima.

Este constructo se ha intentado definir desde distintas disciplinas, siendo difícil llegar a un acuerdo en lo que a su significado se refiere. Dado que no hay una definición ni un modelo

universalmente válido, se abordará esta fortaleza a partir de distintos autores con el objetivo de adquirir un conocimiento más amplio sobre este concepto.

Para Martin (2007) el humor es un término que alude a aquello que las personas hacen o dicen y que es percibido como gracioso y que hacer reír a los demás, así como también al proceso mental que interviene tanto en la percepción como en la creación de un estímulo divertido. Además, se refiere a la respuesta afectiva involucrada en el disfrute de este.

Este autor propone un modelo 2x2 que abarca cuatro tipos de humor, entre los cuales hay dos de ellos que son considerados benévolos para el individuo, esto es: el humor afiliativo y el humor de automejora; y dos considerados como dañinos y destructivos tales como el humor agresivo y el humor autodestructivo (Martin, 2003).

Igualmente, varios autores coinciden en que el humor es visto como un rasgo estable de la personalidad y un aspecto multidimensional ya que implica diversos componentes, entre ellos el cognitivo, emocional, comportamental, social y psicofisiológico (Martin, 2007; García-Larrauri, 2008; Gidwany et al., 2021; Losada y Lacasta, 2019).

Asimismo, es fácil ver como el “humor” es utilizado como sinónimo de “Sentido del Humor” existiendo ciertas diferencias terminológicas entre ambos conceptos. Así, la autora García-Larrauri (2008) realiza una distinción entre ambos términos y afirma que el humor “se relaciona con lo cómico o divertido. Cuando el término empleado es humor “a secas” se estaría haciendo referencia a una situación, a una respuesta concreta o a las características atribuidas a un material definido como humorístico” (p. 26). Por el contrario, el Sentido del Humor se ajusta a la persona y a las diferencias personales entre ellas. Por lo tanto, según esta autora:

Una persona con SH es aquella que tiene, en mayor o menor grado, estrategias y habilidades para percibir relaciones de forma insólita mostrando el lado divertido o cómico de las situaciones; para apreciar lo que es y tiene, y disfrutar de ello; que se ríe frecuentemente y busca y valora lo que le produce humor; que utiliza el humor para hacerle frente a las adversidades y disfrutar más en las relaciones interpersonales (García-Larrauri, 2008, p. 51).

Siguiendo esta perspectiva, se ha de señalar el modelo multidimensional del Sentido del Humor propuesto por García-Larrauri (2008). Esta autora considera que este constructo se compone de cuatro dimensiones que se interrelacionan y complementan entre sí.

1. Creación de humor. Un individuo creativo en el humor es una persona a la que le complace reír y aprovecha cualquier ocasión para hacerlo. Son capaces de percibir las

relaciones de un modo inusual y extravagante y de transmitir las a los demás de manera divertida, provocando la risa en ellos (García-Larrauri, 2008; Sevilla y López-Martínez, 2009).

2. Apreciación del humor y disfrute de la vida. Se trata de la persona que piensa en positivo, que le pone humor a su vida, que se ríe de sí misma y disfruta alegremente del día a día (García-Larrauri, 2008).
3. Afrontamiento optimista de los problemas. Es la capacidad del individuo de utilizar el humor para enfrentarse a situaciones adversas de su vida (García-Larrauri, 2008).
4. Establecimiento de relaciones positivas. Es la utilización del humor para relacionarse óptimamente con los demás (García-Larrauri, 2008).

Aunque tanto el modelo de Sentido del Humor propuesto por Martin (2003) como el de García-Larrauri (2008) están óptimamente fundamentados, el presente proyecto se va a desarrollar en función del “Modelo Multidimensional” propuesto por García-Larrauri (2008), ya que dota a los sujetos de las herramientas necesarias para potenciar esta fortaleza. Además, puesto que se busca aumentar la autoestima de los preadolescentes entrenando fortalezas como el Sentido del Humor y el Optimismo se considera que este modelo engloba, a su vez, la última fortaleza mencionada permitiendo obtener mejores resultados y mayores beneficios en la vida de los/as participantes.

Dada por conceptualizada la fortaleza del Sentido del Humor, y tras revisar la correspondiente literatura científica, se expondrán los resultados empíricos hallados en distintas investigaciones y que demuestran la relación existente entre dicho constructo y la autoestima.

De este modo, cabe destacar varios de estudios realizados con preadolescentes y adolescentes y que tenían como principal objetivo estudiar la relación existente entre la autoestima y el Sentido del Humor (Gidwany et al., 2021; Kerla, 2015; Vaughan et al., 2014). A partir de estos se llega a la conclusión de que la autoestima está ligada a los estilos humorísticos de los adolescentes. Se corrobora que el estilo de humor afiliativo y de automejora se relaciona positivamente con la autoestima global de este grupo de población, mientras que el uso de un estilo de humor agresivo o autodestructivo se correlaciona negativamente con la autoestima (Gidwany et al., 2021; Kerla, 2015). Igualmente, se demuestra que la posesión de buenos niveles de autoestima está asociado al uso benigno del Sentido del Humor, mientras que los bajos niveles se relacionan con un uso dañino del mismo (Vaughan et al., 2014). Por ende, usar el Sentido del Humor de manera adaptativa fomenta las relaciones sociales, la autoestima, evita el rechazo social y disminuye la agresividad (Vaughan et al., 2014). Finalmente, Gidwany

et al. (2021) establecieron que distintos tipos de humor podían servir como predictores de la autoestima en niños/as, pudiendo tener efectos en su éxito escolar, en su desempeño académico y en sus relaciones sociales.

De la misma manera, Kuiper y McHale (2009) y Marrero et al. (2020) concluyeron a partir de sus respectivos estudios que el elevado uso de los estilos de humor adaptativo y de automejora y el escaso uso del humor autodestructivo se relaciona positivamente con la autoevaluación que la persona hace de sí misma y, también, genera elevados niveles de autoestima social. Además, Kuiper y McHale (2009) confirman que el humor afiliativo ha resultado ser un mediador significativo en la relación entre los estándares negativos de autoevaluación y la autoestima social. No obstante, en lo que respecta al humor autodestructivo, estos autores han hallado una relación negativa entre este tipo de humor y la autoestima de los sujetos, es decir: aquellos individuos que realizan una evaluación negativa de si mismos muestran niveles mayores de humor autodestructivo y niveles más bajos de humor adaptativo (afiliativo y automejora) (Kuiper y McHale, 2009).

En suma, tal y como se puede observar las principales investigaciones que han estudiado la relación entre Sentido del Humor y autoestima lo han hecho partiendo del modelo 2x2 propuesto por Martin (2003). Dado que la mayor parte de los estudios se basan en la propuesta realizada por este autor y apenas se hallan estudios que justifiquen la relación entre esta fortaleza y la autoestima a partir del modelo multidimensional propuesto por García-Larrauri (2008), considero oportuno diseñar este programa de intervención en base al último modelo mencionado. En función de los resultados que se obtengan a partir del presente programa, se podrá comprobar si realmente la fortaleza del Sentido del Humor se correlaciona con la autoestima.

2.3 Programas de Intervención

Tras quedar justificado a partir de la evidencia empírica y la literatura revisada que, tanto la fortaleza del Optimismo como la del Sentido del Humor se relacionan con la autoestima, es necesario preguntarse si existen programas cuyo fin es incrementar esta variable psicológica a partir del trabajo de ambas fortalezas.

Después de realizar una revisión bibliográfica en diferentes medios y bases de datos se hallan diferentes programas de intervención basados en la Psicología Positiva, los cuales tienen entre sus objetivos principales el aumento de la autoestima. No obstante, es necesario puntualizar que entre todos ellos no se ha hallado ningún programa cuyo fin principal sea

trabajar el Optimismo disposicional para incrementar la autoestima. Igualmente, hay que destacar que los dos primeros programas que se explicarán a continuación tienen como fin último mejorar la autoestima de los/as niños/as, sin embargo, no están fundamentados en la Psicología Positiva.

En primer lugar, en lo relativo a la problemática a trabajar, cabe destacar el “Programa para el mejoramiento de la autoestima en niños/as de 8 a 11 años con problemas específicos de aprendizaje” de Pequeña y Ecurra (2006). Dicho programa está destinado a niños/as con dificultades de aprendizaje que cursan 3º y 5º de Primaria. Entre los objetivos principales del mismo se encuentra aumentar la autoestima de los/as participantes, así como evaluar los efectos resultantes de este programa. Este consta de nueve sesiones, fundamentadas en actividades que buscan incentivar la motivación y autoestima del alumnado. Los resultados obtenidos mostraron no solo un aumento de la autoestima de los/as niños/as en su ámbito personal, sino también en el contexto escolar, familiar, en las relaciones con sus iguales y, en definitiva, una mejora de su autoestima global. Por todo ello, se llegó a la conclusión de que el programa había resultado ser efectivo (Pequeña y Ecurra, 2006).

En la misma línea se encuentra el “Programa de autoestima y rendimiento escolar en Educación Primaria” de Figueroa (2014). Este programa, dirigido a estudiantes de 4º y 5º de primaria, tiene como objetivo aumentar la autoestima de los/as niños/as para que mejoren su rendimiento académico en las distintas áreas educativas. Para ello, no se entrenan fortalezas propias de la Psicología Positiva, sino que se realizan talleres, charlas y sesiones de actividades fundamentadas en la Teoría Sociocultural de Vigotsky. Tras su puesta en marcha con 40 estudiantes de ambos niveles los resultados encontraron evidencia empírica que corrobora que la autoestima de los/as participantes había aumentado y, junto con ella, su desempeño académico. También se encontró una estrecha relación entre esta variable psicológica y el rendimiento académico, observándose cómo los/as participantes del grupo experimental mejoraron notablemente sus niveles de conocimientos en las distintas áreas curriculares (Figueroa, 2014).

En el caso del Sentido del Humor, el programa más significativo es el “Programa para mejorar el Sentido del Humor: ¡Porque la vida con buen humor merece la pena!” de García-Larrauri (2008). Este programa, tal y como su nombre indica, tiene como finalidad mejorar la fortaleza del Sentido del Humor a la vez que se trabaja el Optimismo, y está destinado y adaptado a distintos grupos de poblaciones: adultos, personas mayores y adolescentes. El objetivo principal de este programa es potenciar el Sentido del Humor de los/as participantes a

partir del entrenamiento del modelo de SH propuesto por dicha autora, y descrito en las páginas precedentes. Para ello, se propone la realización de 13 sesiones, de 90 minutos cada una de ellas, en las que se entrenan las 4 dimensiones de dicho modelo. Aunque este programa no tenía como principal objetivo mejorar la autoestima de los/as participantes, tras su aplicación en distintos campos, entre ellos el educativo, se ha comprobado cómo esta aumenta junto con otras variables como bienestar, motivación y relaciones interpersonales (García-Larrauri, 2008).

Finalmente, es necesario destacar un programa basado en la fortaleza de Sentido del Humor que plantea como uno de sus objetivos fundamentales aumentar la autoestima de los/as niños/as en su ámbito social y personal (Liébana, 2015).

Se trata del programa de intervención propuesto por Liébana (2015) en su tesis doctoral denominada “El Sentido del Humor en el aula: diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención”. Este programa está dirigido a niños/as de Primaria, y se compone de más de 50 actividades divididas en tres bloques interrelacionados y en las cuales se entrena principalmente fortaleza del Sentido del Humor e indirectamente las fortalezas de Creatividad, Liderazgo y Optimismo. Las actividades se desarrollan a lo largo de la jornada escolar lo cual, no solo permite la mejora de aspectos de la personalidad de los/as participantes, sino también su desempeño académico. Tras llevar a la práctica dicho programa, el resultado obtenido fue positivo: los/as participantes del grupo experimental vieron significativamente incrementada su autoestima, mientras que los/as participantes del grupo control la empeoraron. Esto pone de manifiesto que la fortaleza del Sentido del Humor mejora la autoestima (Liébana, 2015).

En definitiva, a pesar de que la Psicología Positiva está en pleno auge desde la llegada del S.XXI y que son cada vez más los programas que se desarrollan para mejorar ciertos aspectos de la personalidad de los sujetos a través de las fortalezas, aún no se ha diseñado un programa específico de intervención cuya finalidad exclusiva sea aumentar la autoestima de los preadolescentes y adolescentes a partir de fortalezas como el Optimismo y el Sentido del Humor conjuntamente.

La evidencia empírica ha demostrado que la autoestima es un componente de la personalidad que cobra una especial importancia en el periodo de la adolescencia, así como que el Optimismo y el Sentido del Humor son fortalezas que ayudan a incrementar sus niveles. Es por este motivo, por lo que se propone un programa de intervención innovador y útil que esté basado en la enseñanza de ambas fortalezas para aumentar la autoestima del alumnado. Una mejora de autoestima no solo tendrá repercusiones en la vida personal del adolescente, sino que

los resultados positivos también se manifestarán en sus relaciones con el entorno y en su futura vida adulta.

3. Objetivos

El objetivo principal de este proyecto es diseñar, crear y contrastar la eficacia de un programa de intervención basado en el entrenamiento de las fortalezas de Optimismo y Sentido del Humor para aumentar la autoestima de niños/as preadolescentes.

El objetivo general se desglosa a su vez en tres objetivos específicos:

- Aumentar el Optimismo disposicional del grupo experimental.
- Incrementar el Sentido del Humor de los/as participantes que constituyen el grupo experimental.
- Mejorar los niveles de autoestima de los/as participantes que reciban el entrenamiento en fortalezas.

4. Metodología

4.1 Participantes

Para realizar este programa de intervención se partirá de una amplia muestra de personas (150 aproximadamente) procedentes de dos centros educativos públicos de la capital de Jaén. Estos centros cuentan con tres líneas de escolarización y poseen un número proporcional de estudiantes de ambos sexos. Los/as participantes que conformarán la muestra inicial tendrán edades comprendidas entre los 10 y 11 años, serán de ambos sexos, cursarán 5º de Primaria y poseerán características sociodemográficas y económicas semejantes.

La muestra final estará constituida por 40 participantes, seleccionados de entre aquellas personas que obtengan una puntuación inferior al percentil 40 en el “Cuestionario para la Evaluación de la Autoestima en Educación Primaria (A-EP)” de Ramos et al. (2006), de acuerdo con el criterio establecido por los propios autores para considerar que la autoestima es baja o muy baja.

Las 40 personas que conformarán la muestra final serán asignadas al azar a uno de los dos grupos del estudio, formado cada uno de ellos por 20 participantes. Se intentará que los grupos sean lo más homogéneos posible en cuanto al sexo y las características económicas y sociodemográficas de los/as participantes. Uno de los grupos será el grupo experimental y se le aplicará el programa de intervención que se propone, mientras que el otro grupo constituirá el grupo control de lista de espera y continuará con su rutina diaria en el centro educativo.

Finalmente, en el caso de que el programa de intervención funcione óptimamente con el grupo experimental, este será aplicado al grupo control tras finalizarse el estudio.

4.2 Diseño

El presente estudio responde a un diseño cuasiexperimental con medidas pretest, post test y de posterior seguimiento (a los seis y doce meses de la primera medida) en el grupo experimental y grupo control.

Por lo que respecta a las variables, los grupos de participantes (grupo experimental y de control de lista de espera) y las distintas fases de entrenamiento y medidas (pre, post test y, seguimiento a los seis y a los doce meses) constituirán las variables independientes. Por su parte, la variable dependiente del estudio será el nivel de autoestima.

4.3 Instrumentos de evaluación

Aunque este programa de intervención se centra en una única variable dependiente: la autoestima, es oportuno emplear además dos instrumentos de evaluación que permitan medir las dos fortalezas que se quieren entrenar; de este modo, se podrá comprobar si estas han mejorado como consecuencia de su entrenamiento.

Para medir el Optimismo disposicional se utilizará el Test de Orientación Vital para Jóvenes (YLOT-Youth Life Orientation Test). Este test ha sido diseñado y desarrollado por Ey et al. (2005) y validado en población española por González et al. (2018). Se trata de una nueva escala que surge a partir de la adaptación del cuestionario LOT-R a población más joven, ajustando la estructura de los contenidos y el lenguaje de estos para hacerlos más accesible a niños/as y adolescentes cuyas edades oscilan entre los 8 y los 16 años. El test YLOT busca obtener tres puntuaciones: Optimismo disposicional, Pesimismo y Optimismo total y, para ello, cuenta con 16 ítems (7 de Optimismo disposicional, 7 de Pesimismo y 2 de relleno) con un sistema de respuesta de tipo Likert de cuatro puntos: “0 (falso para mí), 1 (un poco falso/algo falso para mí), 2 (un poco verdadero para mí) y 3 (verdadero para mí)” (González et al., 2018, p. 480). Presenta un Alpha de Cronbach de 0.79 para dimensión de Optimismo; 0.78 para la Pesimista y 0.78 para la dimensión de Optimismo total (González et al., 2018).

Para evaluar la fortaleza del Sentido del Humor se empleará el Cuestionario de Autoevaluación del Sentido del Humor (CASH), elaborado por García-Larrauri et al. (2005). Se trata de un cuestionario de autoinforme formado por 32 ítems y con un formato de respuesta de tipo Likert de cuatro puntos: 1 “casi nunca”, 2 “algunas veces”, 3 “casi siempre” y 4 “siempre”. Este instrumento presenta cuatro subescalas que miden la puntuación específica de

cada una de las dimensiones que conforman el Sentido del Humor: ítems del 1 al 8 (creación de humor); ítems del 9 al 16 (apreciación del Sentido del Humor); ítems del 17 al 24 (afrontamiento optimista de problemas) e ítems del 25 al 32 (relaciones positivas) (García-Larrauri, 2008). Por lo que respecta a sus características psicométricas, según Berrios-Martos et al. (2012) el CASH presenta una consistencia interna de “0.75 para la dimensión creación de humor, 0.73 para la apreciación de humor, 0.80 para el uso del humor en el afrontamiento de problemas y 0.72 para el uso del humor en las relaciones interpersonales” (p. 217). Esto corrobora la fiabilidad de esta escala de medida.

Finalmente, el instrumento que será utilizado como criterio de selección y para evaluar nuestra variable dependiente es el Cuestionario para la Evaluación de la Autoestima en Educación Primaria (A-EP). Este instrumento, diseñado y creado por Ramos et al. (2006), tiene como finalidad evaluar la autoestima de niños/as entre 9 y 13 años, es decir, niños/as que cursan 4º, 5º y 6º de Primaria. El cuestionario, creado con un lenguaje sencillo e ilustraciones infantiles, está formado por 17 ítems y presenta un formato de respuesta cerrada para elegir entre tres opciones: 0, 1 o 2. En cuanto a su fiabilidad, este instrumento cuenta con un Alpha de Cronbach de 0.76 (Ramos et al. 2006; Sala y Gimeno, 2013).

4.4 Procedimiento

En este apartado se detallará y explicará en profundidad el procedimiento a seguir para llevar a la práctica este programa de intervención. Dicho procedimiento se presentará dividido en fases, las cuales se desarrollan a continuación:

1ª Fase. Presentación del programa

En primer lugar, una vez que el programa de intervención está diseñado y elaborado, se presentará a los dos Centros Educativos seleccionados. Se realizará una reunión informativa con los equipos directivos de ambos centros para transmitirles los objetivos que se pretenden lograr, los contenidos que se trabajarán, así como los beneficios que pueden producirse en la vida de los/as participantes.

Los centros educativos valorarán si el programa se adapta a sus necesidades y autorizarán, si lo consideran oportuno, su participación en él. Seguidamente, estos centros solicitarán a partir del sistema operativo SÉNECA los permisos necesarios a la Consejería de Educación, Cultura y Deporte de la Junta de Andalucía, la cual será la encargada de consentir la aplicación de este programa en los pertinentes centros.

Asimismo, para llevar a la práctica este programa de intervención hay que solicitar permiso al Comité de Ética en Investigación Humana (CEIH) de la Universidad de Jaén. Para ello, se le hará entrega de un informe que recoge los siguientes aspectos: información de la investigación, ejemplar de la información transmitida a las familias y el consentimiento informado rellenado y firmado por cada familia (*véase Anexo I*).

Una vez que el centro cuenta con los permisos pertinentes se informará sobre el programa tanto a los docentes como a las familias del alumnado participante. Para ello, se llevará a cabo una reunión de carácter informativo donde se detallarán los aspectos más relevantes de este, tales como: objetivos que se pretenden lograr, contenidos que se trabajarán, sesiones que se desarrollarán, horario, derechos de los/as participantes, etc. Será en esta reunión cuando se les haga entrega a las familias de la hoja informativa que recoge los principales aspectos de la investigación y del consentimiento informado que han de rellenar y firmar para autorizar la participación de sus descendientes. Además, se les hará saber que la participación es totalmente voluntaria y que, en el caso de participar, se llevará a cabo una rigurosa protección de los datos personales de los/as menores.

Finalmente, cuando los padres o tutores legales hayan dado el consentimiento expreso de participación de los/as menores, se pedirá permiso a los propios participantes para realizar con ellos el programa (*véase Anexo II*).

2ª Fase. Selección muestra final

Cuando ya tenemos todas las autorizaciones oportunas de los/as participantes, se procederá a la selección de la muestra final. Se aplicará el criterio de selección previamente explicado utilizando, para ello, el Cuestionario para la Evaluación de la Autoestima en Educación Primaria (A-EP) de Ramos et al. (2006). Una vez seleccionada la muestra, se comunicará a los/as participantes.

3ª Fase. Medida pretest

Con la muestra final seleccionada, se llevará a cabo el pretest. Para ello, se pasará a todo el alumnado participante los cuestionarios que permitirán medir las dos fortalezas. Para medir el Optimismo disposicional se administrará el Test de Orientación Vital para Jóvenes (YLOT) y para medir el Sentido del Humor se empleará el Cuestionario de Autoevaluación del Sentido del Humor (CASH).

Seguidamente, se va a distribuir aleatoriamente a los/as participantes en dos grupos: grupo experimental y grupo control de lista de espera. Ambos grupos poseerán características

homogéneas, esto es, habrá un 50% de chicas y un 50% de chicos y todos ellos poseen un nivel demográfico y económico similar. A su vez, el grupo experimental se dividirá en dos subgrupos para facilitar el aprendizaje.

Este programa de intervención se llevará a cabo en horario lectivo. Para ello, se contará con el permiso explícito del docente para poder intervenir en las siguientes franjas horarias: lunes y miércoles de 13:00h a 14:00h, de manera que una parte del grupo experimental tendrá la intervención el lunes y la otra mitad el miércoles.

4ª Fase. Intervención

En esta cuarta fase se entrenará las fortalezas de Optimismo y Sentido de Humor con el grupo experimental a partir de las distintas sesiones (descritas posteriormente) que componen el programa de intervención. Para que la intervención tenga un resultado fructífero en la vida de los/as participantes, el grupo experimental se dividirá en dos: diez participantes por cada grupo, e intervendrán en días diferentes (tal y como se ha expuesto en los párrafos precedentes). A su vez, durante la intervención estos se organizarán en gran grupo, en pequeños grupos, en parejas o individualmente, dependiendo de cuál sea la índole de la actividad que se va a llevar a cabo. Además, se contará con dos profesionales especializados en Psicología Positiva: uno se encargará de realizar presencialmente la intervención y el otro de analizar los resultados de las distintas fases de evaluación.

Mientras que el grupo experimental toma parte en las correspondientes sesiones, los/as participantes del grupo control de lista de espera continuarán con su rutina diaria. Cuando se haya dado por concluido el desarrollo del programa con el grupo experimental y este haya resultado ser eficaz, se llevará a cabo con el grupo control.

5ª Fase. Medida posttest

Cuando ya se han aplicado las distintas sesiones que componen el programa de intervención, se vuelve a administrar tanto al grupo control como al experimental los tres cuestionarios mencionados (YLOT, CASH y A-EP), con el objetivo de detectar si el programa de intervención ha producido variaciones en las diferentes variables entrenadas y evaluadas y si se han alcanzado los objetivos previamente propuestos.

6ª Fase. Posterior seguimiento

Una vez que han pasado 6 meses desde el posttest, se volverá a pasar los mismos instrumentos de evaluación (YLOT, CASH y A-EP) a los/as participantes de los grupos

experimental y control. El objetivo es comprobar si los resultados alcanzados al finalizar el entrenamiento de las fortalezas siguen perdurando con el paso del tiempo.

Finalmente, al año de haberse realizado el programa (6 meses después de la sesión de seguimiento) se volverá a realizar las mismas mediciones con la misma población para comprobar, nuevamente, si el programa ha resultado ser eficaz a largo plazo.

4.4.1 Descripción general del programa de intervención

Este programa de intervención consta de nueve sesiones y se llevará a cabo a lo largo del curso académico 2021/2022. Las sesiones tendrán lugar una vez a la semana con una duración de 60 minutos y de manera presencial. Los/as participantes del grupo control pertenecerán a un centro educativo y los del grupo experimental al otro centro. La misma sesión se repetirá dos veces a lo largo de la semana, impartándose una vez a cada uno de los dos subgrupos que conforman el grupo experimental. El horario seleccionado para su desarrollo será lunes y miércoles de 13:00 a 14:00 horas. Todas las sesiones serán impartidas y analizadas por dos especialistas en Psicología Positiva desde octubre de 2022 hasta diciembre de 2023. Las sesiones se organizarán en tres módulos: módulo dedicado a trabajar la autoestima y que incluye las sesiones 1 y 9; módulo que entrena la fortaleza de Optimismo y que engloba las sesiones 3, 5 y 7 y módulo encargado de entrenar la fortaleza de Sentido del Humor y que abarca las sesiones 2, 4, 6 y 8.

Los módulos se trabajarán de manera intercalada, esto es: una semana se trabajará sobre el módulo de Optimismo, la siguiente sobre el de Sentido del Humor y así sucesivamente. Todas las sesiones comparten un mismo patrón de estructuración. El inicio de esta estará marcado por el repaso de la actividad que se mandó para hacer en casa en la última sesión (a excepción de la primera sesión de cada módulo). En la parte principal de la sesión se desarrollarán las actividades principales que entrenan las fortalezas seleccionadas. Para concluir la sesión, se propondrá la realización de una actividad en casa y se explicará cómo hacerla; el objetivo es repasar y reforzar lo aprendido en cada una de las sesiones.

La metodología de trabajo va a ser activa, participativa, cooperativa e inclusiva, de manera que los/as participantes puedan sentirse cómo los verdaderos protagonistas del proyecto, mientras que el monitor se convierte en un guía encargado de orientarlos durante el proceso. Asimismo, se pretende crear un clima positivo en la sala donde se fomenten las conductas prosociales entre todo el alumnado, y que, al mismo tiempo, estos se puedan sentir cómodos y a gusto.

4.4.2 Temporalización

En este apartado se recoge el cronograma donde queda reflejado el procedimiento seguido para llevar a la práctica este programa de intervención (véase *Anexo III*).

4.4.3 Sesiones del programa de intervención

En este apartado se mostrará de manera independiente las nueve sesiones que componen el presente programa de intervención. Tal y como se ha mencionado previamente, estas se encuentran organizadas en distintos bloques: autoestima, Optimismo y Sentido del Humor.

Igualmente, en cada una de las sesiones se indicará los objetivos que se quieren lograr con la sesión en sí, la temporalización de cada una de sus actividades, el procedimiento de aprendizaje de las actividades y los materiales necesarios para el desarrollo de cada una de ellas. A continuación, se presentan detalladamente cada una de las sesiones.

Tabla 2.

Sesión 1. Introducción a la autoestima

SESIÓN 1: INTRODUCCIÓN A LA AUTOESTIMA
<u>Objetivos de la sesión</u>
• Conocer el concepto de autoestima y cómo puede influir en la vida diaria. • Aprender a identificar las cualidades positivas en uno mismo. • Reconocer las experiencias positivas y los logros diarios.
<u>Descripción de la sesión</u>
Para comenzar, participantes se conocerán entre ellos a partir de una presentación donde cada uno destacará sus cualidades positivas. Seguidamente, se les explicará concepto de “autoestima” y se realizará una actividad para reflexionar sobre dicha cuestión. Finalmente, se propondrá la realización de una actividad en casa para reforzar la autoestima de los/as participantes.
<u>Descripción de las actividades</u>
<u>ACTIVIDAD 1: ¿QUÉ DICE MI NOMBRE SOBRE MÍ? 15'</u>
Se repartirá una cartulina de color tamaño A5 a todos/as los/as participantes. Se pedirá a cada uno que escriba su nombre verticalmente con letras mayúsculas y grandes y que piensen en una cualidad o palabra positiva para cada una de las letras que componen sus nombres. Acto seguido, cada persona tiene que inventarse una rima donde se incluya el nombre y las cualidades elegidas (véase <i>Anexo IV</i>).
Cuando todos/as han acabado, se formará un gran círculo. Se pondrá una canción y, mientras esta suena, se pasarán una pelota. Cuando pare la canción, el/la participante que tiene la pelota en sus

manos tiene que presentarse utilizando la rima creada previamente. La pelota continuará pasándose entre los/as niños/as hasta que todos/as se presenten. Finalmente, el alumnado colocará la cartulina que ha creado en su pupitre y se mantendrá ahí a lo largo de todas las sesiones.

ACTIVIDAD 2: CONOCEMOS LA AUTOESTIMA. 40'

Se explicará el concepto de autoestima (véase Anexo V) y para que el alumnado pueda asimilar óptimamente esta idea, el monitor proyectará en la pizarra digital un vídeo animado donde esta queda reflejada (véase Anexo VI). Seguidamente, se planteará a los/as participantes una serie de cuestiones (véase Anexo VII). Cuando estas se hayan respondido individualmente se pondrá en común con todo el grupo.

Finalmente, el monitor formará parejas y planteará a los/as participantes otra serie de preguntas (véase Anexo VIII). Una vez que estas se han respondido, el monitor/a pedirá a cada pareja que compartan sus respuestas con el resto de los compañeros/as.

ACTIVIDAD PARA CASA: MI DIARIO DE LA AUTOESTIMA. 5'

Para seguir reforzando la autoestima de los/as participantes se les propondrá realizar en casa sus propios “Diarios de la autoestima”. Para ello, se les proporcionará una plantilla (véase Anexo IX) con los ítems que tienen que rellenar cada día de la semana. Lo recomendable es que este diario se complete a última hora del día para que los/as participantes puedan extraer todo lo positivo que le ha ocurrido ese día, al mismo tiempo que le ayuda a generar ideas positivas sobre sí mismo/a. *Actividad adaptada de “Blog de recursos para la elaboración de A.C.I.S” de Pérez (2016).*

Tabla 4.

Sesión 2. Módulo del Sentido del Humor.

SESIÓN 2: CREAMOS HUMOR

Objetivos de la sesión

- Generar confianza y seguridad en uno mismo a través de la expresión corporal.
 - Desinhibirse y dejar atrás el miedo de hacer el ridículo antes los demás.
 - Presentar y conocer la noción de Sentido del Humor.
 - Incrementar la imaginación, ingenio y comicidad.
 - Utilizar la incongruencia como medio para crear humor.
-

Descripción de la sesión

Al inicio, se realizará una actividad para romper el hielo y generar confianza grupal. Seguidamente, se creará una lluvia de idea para conocer las ideas previas de los/as participantes

sobre la idea de Sentido del Humor y, a partir de ellas, se explicará dicho término. A continuación, se realizará una actividad para desarrollar la capacidad de los individuos para crear humor y finalmente, se propondrá una actividad para casa donde se refuerza los contenidos trabajados.

Descripción de las actividades

ACTIVIDAD 1: DEL REVÉS. 10'

Los/as participantes se pondrán de pie y se distribuirán por toda la sala. A continuación, se pondrá en la pantalla digital una canción y se explicará a los/as participantes que deben bailarla haciendo todo lo contrario a lo que dice esta. La canción seleccionada es [“Follow the leader”](#). Para aclarar la actividad se les pondrá una serie de ejemplos de cómo deben hacerlo (véase Anexo X).

El monitor se convertirá en el “leader” del que se habla en la canción y se colocará delante de todos/as y bailará siguiendo rigurosamente las instrucciones marcadas en la canción. Mientras tanto, los/as participantes deben bailar a la inversa. Con esta actividad los/as niños/as se confundirán y crearán movimientos muy extraños provocándoles enormes carcajadas de risas.

Actividad adaptada de García-Larrauri (2008).

ACTIVIDAD 2: ¿QUÉ ENTENDEMOS POR SENTIDO DEL HUMOR? 15'

Antes de explicar teóricamente el constructo del “Sentido del Humor”, se propondrá a los/as participantes realizar una lluvia de ideas para conocer sus conocimientos previos acerca de este término. Para ello, se entregará a cada persona una tableta y deberá escribir en el navegador: <https://www.menti.com/>. Una vez dentro, deberán introducir el código facilitado por el monitor y responder a la pregunta utilizando tres palabras o frases cortas.

En la pantalla digital del aula irán apareciendo todas las palabras que han escrito los/as participantes generándose una gran nube de ideas (véase Anexo XI).

Finalmente, el monitor explicará qué es el Sentido del Humor (véase Anexo XII) y entre todos/as comprobarán si sus ideas previas coinciden realmente con el significado de este concepto.

ACTIVIDAD 3: CREANDO MEMES. 30'

Se explicará a los/as participantes qué son los memes, cómo se elaboran y se les mostrará ejemplos de algunos de ellos (véase Anexo XIII). Los/as participantes se organizarán formando parejas y se repartirá a cada una tres imágenes (véase Anexo XIV) para que realicen sus propios memes utilizando un texto innovador, original y gracioso. Es importante que el mensaje emitido guarde relación con la imagen. Una vez que todos los grupos han creado sus memes, cada pareja debe presentarlos al resto de los compañeros/as.

ACTIVIDAD PARA CASA: MEMEcreator. 5'

Para reforzar los contenidos de esta sesión, se pedirá a los/as participantes que en casa creen su propio meme, al igual que lo han hecho en clase. Para ello, podrán utilizar cualquier imagen graciosa que encuentren por Internet. Asimismo, se les ofrecerá dos modos de hacerlo: 1) imprimir la fotografía y escribir el texto a mano; 2) utilizar un dispositivo electrónico para añadir el texto a la fotografía utilizando las herramientas Power Point o Paint.

Materiales: Pizarra digital, tabletas, imágenes de memes, lápices y gomas.

Tabla 5.

Sesión 3. Módulo de Optimismo.

SESIÓN 3: PENSAMIENTOS OPTIMISTAS

Objetivos de la sesión

- Conocer el concepto de Optimismo.
 - Reconocer las emociones asociadas tanto a los pensamientos pesimistas como a los optimistas.
 - Aprender a transformar pensamientos negativos en positivos.
 - Incrementar los pensamientos optimistas.
-

Descripción de la sesión

Para comenzar, se presentará la fortaleza del Optimismo y, posteriormente, se realizará un juego para conocer la comprensión de los contenidos explicados. Seguidamente, se realizará una actividad para que los/as participantes puedan identificar los pensamientos negativos y positivos, las emociones arraigadas a estos y sus consecuencias. También, se realizará una actividad para que los sujetos sean capaces de cambiar sus pensamientos negativos por positivos. Finalmente, se propondrá realizar una actividad en casa para reforzar los contenidos trabajados.

Descripción de las actividades

ACTIVIDAD 1: ¿QUÉ SABES DEL OPTIMISMO? 10'

Se presentará el concepto de Optimismo a partir de una breve explicación teórica (véase Anexo XV). Además, para facilitar la asimilación de los contenidos se proyectará un vídeo que refleja la noción de esta fortaleza (véase Anexo XVI). Seguidamente, cada individuo con la ayuda de una tableta realizará un Kahoot (Anexo XVII) con preguntas tipo test que versan sobre los contenidos explicados previamente. De esta manera, se podrá comprobar si el alumnado ha comprendido el significado del Optimismo.

ACTIVIDAD 2: PENSAMIENTOS Y EMOCIONES. 25'

Se entregará a cada participante una fotocopia de la lectura “El perro pesimista” con una serie de preguntas (véase Anexo XVIII). Se formarán dos grupos de tres miembros y uno de cuatro. Cada uno deberá analizar cómo era la actitud del perro y la del conejo; es decir, qué pensamientos tuvo cada animal y las posibles emociones que surgieron a raíz de dichos pensamientos. Además, tendrán que reflexionar sobre las consecuencias que pueden tener estos modos de pensar en sus respectivas vidas. Finalmente, cada grupo compartirá sus respuestas con el resto de la clase y se generará un debate sobre cuál es la forma más adecuada de afrontar las adversidades.

ACTIVIDAD 3: ¡1, 2, 3...TRANSFÓRMATE! 20’

Se repartirá a todos el alumnado dos post-it: uno rojo y otro verde. Cada uno deberá recordar y anotar en el post-it rojo un momento reciente de sus vidas en el que haya experimentado un pensamiento negativo, las emociones que sintieron en aquel momento y cómo repercutió en sus vidas. Seguidamente, tendrán que transformar ese pensamiento pesimista en uno optimista, pensar qué emociones hubiesen experimentado a partir de ese pensamiento y las consecuencias que podría haber resultado en sus vidas. Esta transformación la anotarán en el post-it de color verde. Posteriormente, se realizará una puesta en común con toda la clase. A medida que cada participante va enseñando al resto su pensamiento pesimista y optimista se irá creando el “mural de los pensamientos”. Este mural estará dividido en dos partes: la primera se llamará el “hospital de los pensamientos” y en ella se pegarán todos los post-it de color rojo mientras que, la segunda, se denominará “el jardín de los pensamientos” “donde se colocarán los post-it verdes.

ACTIVIDAD PARA CASA: PENSAMOS EN POSITIVO. 5’

Las personas participantes tendrán que anotar en la ficha facilitada (véase Anexo XIX) los pensamientos negativos que les surjan en cualquier momento de su día a día, e intentarán transformarlos de tal manera que esos pensamientos sean positivos y optimistas.

Materiales: Pizarra digital, tabletas, ficha de lectura, post-its, ficha de actividad para casa, lápices y gomas.

Tabla 7.

Sesión 4. Módulo del Sentido del Humor.

SESIÓN 4: YO APRECIO EL SENTIDO DEL HUMOR Y ¿TÚ?

Objetivos de la sesión

- Disminuir la vergüenza y el sentido del ridículo.
 - Establecer unión y cohesión grupal entre los/as participantes.
-

- Aceptar las imperfecciones y los propios errores y reírse de ellos.
- Mejorar el autoconcepto y la autoestima.
- Aprender a reírse de uno mismo con una actitud respetuosa y sin menospreciarse.

Descripción de la sesión

Se comenzará haciendo un breve repaso de los contenidos trabajados en la sesión 2 y realizando una actividad para incrementar la familiaridad y el buen humor. Seguidamente, se desarrollará una actividad principal para trabajar la perspectiva de apreciación del humor. Para acabar, se propondrá una actividad para casa que permite seguir trabajando esta perspectiva.

Descripción de las actividades

ACTIVIDAD 1: REPASO DE LA SESIÓN 2. 10'

Se corregirá la actividad que se mandó para hacer en casa en la sesión 2. Se realizará una puesta en común donde cada participante mostrará al resto el meme que ha creado. Además, se llevará a cabo un concurso para elegir los tres mejores memes. Los/as ganadores/as recibirán una medalla simbólica y todos/as los demás un diploma (*véase Anexo XX*).

ACTIVIDAD 2: LA PIZZA DE LA RISA. 10'

La clase se divide formando dos grupos de cinco miembros cada uno de ellos y cada grupo se sentará en el suelo formando un círculo. El monitor pide a cada participante que piense en un ingrediente que le echaría a una pizza y en una acción graciosa. Se les pedirá que sean creativos y originales y que no se repitan (a ser posible) las acciones e ingredientes. Se realizará una ronda para que cada participante pueda decir el ingrediente y la acción que ha elegido. Finalmente, cada participante tendrá que decir la siguiente frase acompañada de la acción y el ingrediente escogido: “Cuando vengo del colegio, lo primero que hago es (acción) y lavarme las manos con (ingrediente)”. Los/as participantes pueden ir variando la frase conforme les vaya tocando siempre y cuando utilicen las palabras elegidas al inicio.

Actividad adaptada de García-Larrauri (2008).

ACTIVIDAD 3: MI SPOT PERSONAL. 35'

Se pedirá a los/as participantes que piensen individualmente tres cualidades positivas propias y tres logros que hayan alcanzado en sus vidas y de los que se sientan orgullosos. Se entregará a cada participante una cartulina y estos tendrán que crear sus propios spots publicitarios. Para ello, se caricaturizarán a sí mismo y alrededor deberán escribir las cualidades y logros que habían pensado previamente. Tendrán que diseñar y decorar la cartulina como si de un cartel publicitario se tratase. Para aquellos/as que no sepan qué es una caricatura, se expondrán una serie de ejemplos (*véase Anexo XXI*). Para acabar, cada participante tendrá que “venderse” con entusiasmo, gracia

y originalidad al resto de sus compañeros/a. Se acabará la intervención de cada niño/a con aplausos.

Actividad adaptada de Garaigordobil (2012).

ACTIVIDAD PARA CASA: ¡QUÉ VERGÜENZA! 5'

Cada participante tendrá que recordar el momento más embarazoso de sus vidas. Puede tratarse de una situación en la que hiciera el ridículo, metiera la pata, se sintiera apuros, quedó en evidencia por despistes, etc. Tendrán que anotar dicha anécdota en la ficha facilitada (véase Anexo XXII) y responder una serie de preguntas al respecto.

Actividad adaptada de García-Larrauri (2008).

Materiales: Pizarra digital, cartulinas, lápices, ceras, rotuladores, gomas, fichas de actividades.

Tabla 9.

Sesión 5. Módulo de Optimismo.

SESIÓN 5: MIRAMOS HACIA EL FUTURO CON OPTIMISMO

Objetivos de la sesión

- Desarrollar confianza en uno mismo para alcanzar las metas.
- Fijar metas a corto y medio plazo.
- Identificar los pasos necesarios para conseguir las metas fijadas.

Descripción de la sesión

En primer lugar, se revisarán los contenidos trabajados en la sesión tres. Seguidamente, se proyectará un vídeo para motivar a los/as participantes a conseguir sus metas y se comentará una serie de cuestiones al respecto. Posteriormente, se realizará una actividad para fijar metas a medio plazo y establecer los pasos correspondientes para alcanzarlas. Finalmente, se propondrá realizar una actividad en casa para reforzar los contenidos abordados en esta sesión.

Descripción de las actividades

ACTIVIDAD 1: REPASO DE LA SESIÓN 3. 10'

Se corregirá la actividad que se mandó realizar en casa en la última sesión de Optimismo. Para ello, los/as participantes podrán voluntariamente contar al resto de compañeros/as los pensamientos negativos que le surgieron las semanas anteriores y la manera en la que los transformaron en positivos. También, se resolverán dudas a aquellos/as participantes que no supieran transformar un pensamiento concreto.

ACTIVIDAD 2: SI QUIERES, PUEDES. 15'

Se proyectará un vídeo (*véase Anexo XXIII*) que cuenta una historia animada de motivación y superación personal para alcanzar una meta. Se plantearán una serie de preguntas (*véase Anexo XXIV*) para reflexionar sobre la importancia de luchar por las metas y de no dejarse influenciar por lo que les puedan decir los demás. Seguidamente, se generará un debate entre toda la clase.

ACTIVIDAD 3: LA FLOR DE MIS SUEÑOS. 30'

Los/as participantes pensarán sobre una meta personal que quieran alcanzar a medio plazo relacionada con su vida académica (por ejemplo, aprobar la asignatura de Inglés). Se repartirá a cada participante una cartulina A3. En el centro de esta, cada niño/a dibujará con un compás un círculo mediano y alrededor de dicho círculo dibujarán una serie de pétalos. En el círculo central, los/as participantes tendrán que escribir la meta que han pensado previamente y que desean lograr. En los correspondientes pétalos, deberán anotar todos los pasos que tienen que dar para poder alcanzar la meta que se han propuesto. Cuando han terminado de completar la flor, continuarán dibujando la parte de la planta restante, es decir, el tallo y las hojas.

Finalmente, cada participante expondrá al resto de compañeros/as la meta que se ha fijado y los pasos que ha de dar para alcanzarla. A medida que vaya interviniendo cada persona, se irá creando un mural llamado “El jardín de los sueños” donde se pegará la flor creada por cada uno. De esta forma, cuando los/as niños/as sientan que no pueden alcanzar la meta, pueden acercarse hasta el mural y recordar los pasos que deben seguir para lograrla.

ACTIVIDAD PARA CASA: MIS METAS Y YO. 5'

Para seguir trabajando la fijación de metas, se pedirá al alumnado que se proponga metas a conseguir a corto plazo. Estas pueden estar relacionadas con cualquier aspecto de sus vidas diarias. Además, se le entregará a cada persona una fotocopia en la que anotará la meta que se ha fijado, los pasos que da cada día para alcanzarla y las emociones que van experimentado diariamente (*véase Anexo XXV*).

Materiales: Pizarra digital, cartulinas A3, compases, lápices, gomas, ceras, rotuladores, fichas de meta semanal (*Anexo XXV*).

Tabla 11.

Sesión 6. Módulo del Sentido del Humor.

SESIÓN 6: AFRONTAMOS LOS PROBLEMAS CON POSITIVIDAD Y HUMOR

Objetivos de la sesión

- Transformar una situación frustrante en una oportunidad para extraer beneficios.
 - Identificar y apreciar con humor los aspectos positivos derivados de situaciones adversas.
 - Aprender a afrontar con Optimismo los contratiempos.
-

Descripción de la sesión

Al inicio, se repasarán los contenidos trabajados en la sesión anterior de Sentido del Humor. Seguidamente, se realizará una actividad para aprender afrontar los problemas cotidianos de manera optimista y con un toque de humor. Finalmente, se propondrá realizar una actividad en casa para afianzar los contenidos trabajados.

Descripción de las actividades

ACTIVIDAD 1: REPASO DE LA SESIÓN 4. 15'

Se corregirá la actividad que se mandó para casa en la sesión cuatro. Por tanto, aquellos/as que quieran intervenir voluntariamente pondrán contar al resto de compañeros/as cuál fue el momento más embarazoso que recuerda haber vivido, así como la reflexión que han extraído a partir de las preguntas planteadas. Para animar a los/as participantes a intervenir, el monitor puede iniciar la actividad contando su propia experiencia personal.

ACTIVIDAD 2: CAMBIANDO EL CHIP. 40'

El monitor pedirá a los/as participantes que piensen en dos o tres contratiempos que hayan sufrido recientemente. Estos/as intentarán resumir dicha contrariedad en una frase corta, (por ejemplo: olvidé llevarme las llaves y cuando volví a casa no había nadie) y las anotarán en un folio de papel.

Posteriormente, el monitor organizará el aula formando dos grupos de cinco miembros. Cada participante tendrá que contar a sus compañeros/as de grupo las contrariedades a las que se han enfrentado en las últimas semanas. Para ello, se entregará una bolsita a cada grupo en la que se recogen el modo de hacerlo (con los labios en forma de “O”, con voz aguda, mordiéndose la lengua, etc.). Los/as integrantes del grupo tendrán que identificar el aspecto positivo que se puede extraer del acontecimiento negativo sucedido al compañero/a (siempre usando la coherencia y la razón) y si pueden añadirle un toque de humor, mejor. Además, para guiar a los individuos se propondrá utilizar las expresiones milagrosas como: “Por suerte...”, “Menos mal que...”, “Anda que si...”.

Finalmente, la persona protagonista de la situación adversa tiene que mostrarse receptiva y comprensiva a los argumentos aportados por los demás y comentar si ha descubierto un nuevo punto de vista del contratiempo gracias a sus compañeros/as.

Actividad adaptada de García-Larrauri (2008).

ACTIVIDAD PARA CASA: LEYES DE MURPHY GRACIOSAS. 5'

Para seguir trabajando esta dimensión del Sentido del Humor, se propondrá a los/as participantes crear sus propias “Leyes de Murphy”. Para ello, se expondrán una serie de ejemplos que le sirvan para modelo (véase Anexo XXVI).

Actividad adaptada de García-Larrauri (2008).

Materiales: Pizarra digital, lápices, gomas, folios A4.

Tabla 12.

Sesión 7. Módulo de Optimismo.

SESIÓN 7: ¿CLAVE DEL ÉXITO? LA PERSEVERANCIA

Objetivos de la sesión

- Conocer la noción de la perseverancia.
 - Apreciar el valor del esfuerzo y la perseverancia para alcanzar las metas.
-

Descripción de la sesión

Se comenzará repasando los contenidos trabajados en la penúltima sesión de este módulo. Posteriormente, se introducirá a los/as participantes el concepto de perseverancia y se realizará una actividad para que los sujetos se conciencien y valoren la importancia de este término de cara a la consecución de todo aquello que se proponen.

Descripción de las actividades

ACTIVIDAD 1: REPASO DE LA SESIÓN 5. 10'

Los/as participantes compartirán con el resto de sus compañeros/as las metas que se fijaron alcanzar en la actividad propuesta para casa. Por tanto, cada uno/a comentará cual ha sido esta, todos los pasos que ha seguido día a día para llegar hasta ella, así como las emociones que ha ido experimentando.

ACTIVIDAD 2: CONOCEMOS LA PERSEVERANCIA. 10'

El monitor explicará brevemente el concepto de perseverancia (véase Anexo XXVII). A continuación, se proyectará un corto (véase Anexo XXVIII) que clarifica esta noción y enfatiza su importancia para poder alcanzar las metas.

ACTIVIDAD 3: EL VALOR DEL ESFUERZO. 35'

El monitor/a llevará al aula diez puzzles (uno por participante). Detrás de cada una de las piezas escribirá una palabra para formar frases relacionadas con la perseverancia (véase Anexo XXIX). Seguidamente, el monitor diseñará un circuito en el patio del centro educativo. La idea es que

los/as participantes vayan cansándose, así que tendrán que realizar el circuito tantas veces como piezas tiene el puzzle. Cuando los/as participantes hayan conseguido todas las piezas, deberán formar el puzzle y leer la frase del reverso. Finalmente, se dividirá el aula en dos grupos y en cada uno de ellos se generará un debate a partir de unas cuestiones planteadas (*véase Anexo XXX*). Posteriormente, un representante de cada grupo comentará con el resto las principales conclusiones a la que ha llegado su equipo.

Actividad adaptada de Rojas (2016).

ACTIVIDAD PARA CASA: ACTITUD PERSEVERANTE. 5'

Se pedirá a los/as participantes que reflexionen sobre la actitud que tuvieron en la consecución de las metas propuestas en las actividades de las sesiones previas. Deberán escribir en un folio si tuvieron o no una actitud perseverante y porqué. Además, se les entregará tiras de papel para que elaboren tres frases que emitan un mensaje positivo relativo a la perseverancia.

Materiales: Pizarra digital, puzzles, folios A4, tiras de papel, lápices y gomas.

Tabla 14.

Sesión 8. Módulo del Sentido del Humor.

SESIÓN 8: RELACIONÁNDOME CON HUMOR

Objetivos de la sesión

- Incrementar las relaciones positivas entre los iguales.
 - Usar el Sentido del Humor como medio para enriquecer las relaciones interpersonales.
 - Aprender a comunicarse óptimamente a través del humor.
-

Descripción de la sesión

Se comenzará la sesión repasando lo último trabajado en la sesión seis. Posteriormente, se desarrollarán tres actividades para mejorar el uso del Sentido del Humor en las relaciones interpersonales. Finalmente, se realizará una actividad de cierre para consolidar la cohesión grupal generada entre todos los/as participantes.

Descripción de las actividades

ACTIVIDAD 1: REPASO DE LA SESIÓN 6. 10'

Se corregirán las “Leyes de Murphy” que se mandó realizar en casa en la sesión seis. Para ello, cada participante podrá leer al resto de compañeros las leyes que han creado. Finalmente, se realizará una votación para elegir las cinco más originales.

ACTIVIDAD 2: EL JUEGO DE LA PIÑA. 15'

Se colocarán todas las sillas del aula formando un gran círculo. Los/as participantes tendrán caminar alrededor de las sillas al mismo tiempo que bailan al son de la música. En el momento que la música pare, cada participante tendrá que sentarse en una silla. En cada turno se quitará una silla y continuará el mismo número de participantes. Todos/as ganarán el juego si consiguen un mismo objetivo en común: llegar hasta el final tocando una silla, parte de ella o estar encima de un compañero/a que la esté tocando. Por tanto, los/as niños/as deben buscar la manera de colocarse de tal forma que todos/as cojan en una silla. Se recordará que es importante no hacer daño al compañero/a ni actuar con brutalidad.

Actividad adaptada de Salazar y Silva (2018).

ACTIVIDAD 3: MI TELÉFONO NO SUENA. 10'

Se organizará al alumnado en dos grupos de cinco miembros. Cada grupo, se colocará formando una hilera y los/as participantes estarán mirando para una misma dirección. El monitor llamará y dirá al primero de cada una de ellas una breve frase. Ese/a niño/a tendrá que representar mediante mímica dicho mensaje a su compañero/a de delante, y así, sucesivamente hasta llegar al primer participante de la hilera. El último participante tendrá que representar (gestualmente y delante de todos/as) el mensaje que le ha llegado y se comprobará si coincide con el original. Los/as participantes irán turnando su posición en las sucesivas rondas.

ACTIVIDAD 4: LAS HUELLAS DE MI VIDA. 20'

Las personas participantes dibujarán en un folio la silueta de una de sus manos. A continuación, se les pide que dibujen lo siguiente: en el dedo meñique algo relacionado con su familia; en el anular algo relacionado con sus amigos; en el corazón algo relacionado con sus logros académicos; en el índice sus hobbies y en el pulgar algo relacionado con su futuro. Cuando todos/as han terminado sus dibujos, el monitor los repartirá aleatoriamente entre los/as participantes. Estos deberán averiguar de quién es cada mano. Finalmente, el monitor pedirá, al azar, a algunos/as participantes que cuenten al resto de quién es la mano que le ha tocado y que cree que simboliza cada dedo. El protagonista de la creación deberá corroborar si su compañero está en lo cierto o no.

Actividad adaptada de García-Larrauri (2008).

ACTIVIDAD 5: LA VOZ DEL HUMOR. 5'

Se concluye el módulo de Sentido del Humor cantando la canción [“Vivir mi vida”](#) (véase Anexo XXXI). Todos/as se colocarán en círculo y agarrados de las manos bailarán al ritmo de la música.

Materiales: Pizarra digital, folios A4, lápices, gomas, ovillo de lana.

Tabla 15.

Sesión 9. Módulo de autoestima.

SESIÓN 9: MI MEJOR “YO”
<u>Objetivos de la sesión</u> • Tomar consciencia y valorar las propias cualidades positivas. • Identificar los propios defectos constructivamente para mejorarlos. • Aumentar la autoestima y la confianza de los/as participantes.
<u>Descripción de la sesión</u> A lo largo de esta sesión, se repasarán los contenidos del módulo de autoestima y se realizarán dos actividades que trabajan implícitamente esta variable con el objetivo de afianzar los conocimientos y aumentar los niveles de los/as participantes.
<u>Descripción de las actividades</u> <u>ACTIVIDAD 1: REPASO DE LA SESIÓN 1. 10’</u> Se realiza un breve repaso de lo trabajado al inicio de este programa. Por lo tanto, los/as participantes deben sacar su “diario de la autoestima” y podrán compartir con los/as compañeros/as algunas experiencias positivas que les haya ido ocurriendo diariamente. Al finalizar la intervención de cada compañero/a, se les aplaudirá como muestra de agradecimiento a su sinceridad. <u>ACTIVIDAD 2: ¿CÓMO ME VEN LOS DEMÁS? 20’</u> Se organizará el aula en forma de “U” y se le entregará a cada participante un sobre con un folio en blanco dentro. Se pedirá a cada individuo que le ponga al sobre su nombre y que anote en el folio tres aspectos de sí mismo que cree que puede mejorar. A continuación, se pasa el sobre al compañero/a de la derecha y este/a deberá anotar tres cualidades positivas de dicha persona. Los sobres irán rotando entre los/as participantes hasta que todos/as hayan escrito las virtudes de cada compañero/a. Finalmente, cada participante abrirá su sobre y leerá los comentarios escritos por sus compañeros/as. Se reflexionará sobre la importancia de no aferrarse en los propios defectos y valorar las cualidades que los demás destacan de nosotros. <i>Actividad adaptada de Rodríguez-Puerta (2021).</i> <u>ACTIVIDAD 3: EL ÁRBOL DE MI VIDA. 30’</u> Se entregará a cada participante un folio A4 y se les pedirá que dibujen un árbol con sus correspondientes raíces, tronco, ramas, y frutos. Una vez que se ha dibujado el árbol se les pedirá que en las raíces anoten el nombre de aquellas personas importantes en sus vidas que le ayudan a

crecer como persona (familia, amigos, profesores, etc.); en el tronco anotarán las cualidades positivas que destaca de sí mismo; en las raíces todo aquello que cree que puede mejorar y en los frutos los logros que han alcanzado a lo largo de sus vidas. Seguidamente, cada niño/a compartirá y expondrá el árbol que ha creado. Finalmente, los/as participantes se llevarán los árboles a casa para seguir completándolo a medida que vayan alcanzado nuevos logros.

Actividad adaptada de Rodríguez-Estrada (2015).

Materiales: Folios A4, lápices, gomas, sobres, rotuladores y ceras de colores.

4.4.5. Presupuesto

Para llevar a la práctica este programa de intervención no se requiere de un elevado presupuesto económico, ya que los bienes materiales más costosos serán prestados por el propio centro educativo. Lo que eleva el presupuesto es el sueldo de los monitores especialistas en Psicología Positiva, ya que el resto de los materiales presentan un coste más bajo. Por tanto, el importe final asciende a 1.410,26 euros. Para consultarlo más detalladamente véase *Anexo XXXII*.

5. Resultados esperados

Tras haber puesto en práctica este programa de intervención se espera alcanzar los objetivos previamente marcados. Es por ello, que se observará una mejora significativa de las variables trabajadas con el grupo experimental, en comparación con el grupo control. Esto quiere decir que, se espera que los/as participantes del grupo experimental tengan niveles más elevados de Optimismo disposicional, de Sentido del Humor y de autoestima que los/as participantes del grupo de control. Por tanto, los resultados positivos del grupo experimental pueden atribuirse al programa de intervención implementado.

Asimismo, en lo relativo a los beneficios que aportaría este programa de intervención a la vida de los preadolescentes, cabe analizarlo desde distintas perspectivas. Por un lado, en lo concerniente al ámbito educativo es necesario señalar que el aumento del Optimismo disposicional, del Sentido del Humor y de la autoestima de los preadolescentes probablemente repercuta en una mejora del rendimiento académico de los mismos. Es probable que las personas participantes sean capaces de enfrentarse óptimamente a los obstáculos que se interponen en el proceso de enseñanza-aprendizaje; puedan sobreponerse a los fracasos y hacer frente a la frustración; aprecien los logros alcanzados, aumentando su motivación de cara a los nuevos retos educativos, y muestren una mayor creatividad, responsabilidad y autonomía.

Por otro lado, por lo que respecta al ámbito social, esta intervención dotará a los/as participantes de habilidades necesarias para desenvolverse satisfactoriamente en la sociedad en la que están inmersos y para hacer frente a las adversidades que la vida va poniendo en el camino, siempre con una actitud optimista, pacífica, respetuosa y crítica. Además, los sujetos podrán mantener relaciones interpersonales más sanas con su entorno, donde primará el respeto, la empatía, la comunicación asertiva y el buen humor.

Finalmente, es importante destacar que la mayor parte de los beneficios obtenidos tras el desarrollo del programa se manifestarán en el ámbito personal. Gracias a esta intervención, los/as participantes verán incrementados sus niveles de bienestar, serán capaces de reírse de ellos mismos, de aceptarse tal y cómo son, con sus defectos y sus virtudes, y podrán ser más humildes, afables y bondadosos tanto con ellos/as como con los demás (Garanto, 1983, citado en Liébana, 2015). Asimismo, los/as participantes adquirirán una mayor seguridad, intentarán dar lo máximo y lo mejor de ellos/as para alcanzar aquello que se propongan y se sentirán más productivos. En definitiva, este programa no busca generar únicamente beneficios en la vida de los sujetos a corto plazo, sino que su principal fin es que los resultados se extiendan hasta su vida adulta.

Además de lo anterior, también es necesario destacar las limitaciones que presenta el programa tal y como se propone implantar en este estudio. Entre ellas, cabe destacar que esté únicamente dirigido a participantes perteneciente a centros educativos públicos, no brindando la oportunidad de participar a preadolescentes que estudian en centro educativos de carácter privado o concertado. Igualmente, existen limitaciones en lo que a las características sociodemográficas y económicas de los/as niños/as se refiere. Nuestra muestra se limita a ciudadanos de la capital jienense y con un nivel medio, por lo que no podemos comprobar la eficacia de este programa con población con características contrapuestas. De la misma manera, otra de las limitaciones de este programa se halla en la edad de los/as participantes, ya que tan solo pueden participar sujetos preadolescentes con una edad concreta (10 u 11 años), dejando excluidos a participantes de mayor y menor edad. Finalmente, otra limitación se encuentra en el diseño de las actividades. Estas se han planteado presuponiendo que ningún participante presenta Necesidades Educativas Especiales y, por tanto, no se ha hecho ninguna adaptación al respecto.

Por último, como sugerencias de mejora para una futura intervención se propone ampliar el rango de edad de la población partícipe, ya que el periodo de la adolescencia es muy amplio y se puede observar diferencias significativas entre aquellos sujetos que estén más próximos a

la infancia y aquellos que estén más próximos a la juventud. Asimismo, resultaría interesante hacer partícipes del programa a sujetos pertenecientes a centros educativos de carácter privado y concertados para comprobar si la educación recibida y el nivel socioeconómico influyen en los resultados. Igualmente, sería idóneo llevar el programa a otros puntos de la geografía española con el objetivo de conocer si el factor demográfico guarda relación con la autoestima. Para finalizar, sería importante adaptar este programa a la diversidad presente en los centros educativos, esto es, desde alumnado NEAE hasta aquellos que no presentan un dominio del lenguaje castellano.

6.Referencias bibliográficas

- Agberotimi, S. F., y Oduaran, C. (2020). Moderating Effect of Self-Esteem on the Relationship Between Optimism and Life Satisfaction in Final Year University Students. *Global Journal of Health Science*, 12(3), 12-19. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v12n3p12>
- Barragán, A. (2016, 26 de octubre). *La autoestima, vídeo para niños* [vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=AxqqSa6eE8o>
- Berrios-Martos, P., Pulido-Martos, M., Augusto-Landa, J. M., y López-Zafra, E. (2012). La inteligencia emocional y el sentido del humor como variables predictoras del bienestar subjetivo. *Psicología Conductual*, 20(1), 211-227.
- Cañizares, J. M., y Carbonero, C. (2017). *Cuidado del cuerpo, autonomía y autoestima en tu hijo*. Wanceulen Editorial. <https://elibro--net.ujaen.debiblio.com/es/ereader/ujaen/63448?page=1>
- Carolina, A. (s. f). *PNL, motivación para niños* [vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=-hngXIPTsu8>
- Carver, C. S., y Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in cognitive sciences*, 18(6), 293-299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
- Carver, C. S., y Scheier, M. F. (2017). Optimism, coping, and well-being. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 400–414). Chichester: Wiley.
- Díaz-Falcón, D., Fuentes, I., y Senra, N. C. (2018). Adolescencia y autoestima: su desarrollo desde las instituciones educativas. *Revista Conrado*, 14(64), 98-103.
- Duy, B., y Yildiz, M. A. (2019). The mediating role of self-esteem in the relationship between optimism and subjective well-being. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 38(6), 1456–1463. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9698-1>
- Efy de Belfia (2020, 20 de noviembre). *Autoestima para niños* [vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=HSYhZ9CcLMU>
- El Parque de las Emociones (2016, 17 de noviembre). *Actitud-optimismo y pesimismo-indefensión aprendida* [vídeo]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=u_XjPW06cAc

- Esteban, E. (2020, 24 de abril). *49 frases para motivar a los niños*. Guía infantil. <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/autoestima/49-frases-para-motivar-a-los-ninos/>
- Figuerola, N. H. (2014). Programa de autoestima y rendimiento escolar en educación primaria. *UCV - HACER: Revista de Investigación y Cultura*, 3(2), 63-69.
- Fischer, M. y Leitenberg, H. (1986). Optimism and pessimism in elementary school-aged children. *Child Development*, 57(1), 241-248. <https://doi.org/10.2307/1130655>
- Garaigordobil, M. (2012). Intervención con adolescentes: una propuesta para fomentar el desarrollo socioemocional e inhibir la conducta violenta. *Revista de la Asociación de Sociología de la Educación (RASE)*, 5(2), 205-218.
- García-Larrauri, B. (2008). *Programa para mejorar el sentido del humor: ¿Porque la vida con buen humor merece la pena!* Pirámide.
- García-Larrauri, B., Monjas, I., Román, J. M., Cuetos, A., Polo, A. y Muñoz, M. I. (2005). *CASH: Cuestionario de Autoevaluación del Sentido del Humor*. Universidad de Valladolid.
- Gidwany, C., Chaudhary, K., y Banerjee, D. (2021). "Laughing matters": The relationship between humor and self-esteem in school-going Indian children. *Indian Journal of Positive Psychology*, 12(1), 53-57.
- Ginevra, M. C., Sgaramella, T. M., Ferrari, L., Nota, L., Santilli, S., y Soresi, S. (2016). Visions about future: a new scale assessing optimism, pessimism, and hope in adolescents. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 17(2), 187-210. <https://doi.org/10.1007/s10775-016-9324-z>
- González, C., Inglés, C. J., Sanmartín, R., Vicent, M., Gisbert, M., y García-Fernández, J. M. (2018). Youth Life Orientation Test-Spanish Version: Factorial Invariance, Latent Mean Differences and Effects on School Refusal. *School Mental Health*, 10, 477-487. <https://doi.org/10.1007/s12310-018-9266-3>
- Heinsen, M. (2016). El mundo actual. *Autoestima y tacto pedagógico en edad temprana: orientaciones para educadores y familias* (pp. 13-15). Narcea Ediciones. <https://elibro-net.ujaen.debiblio.com/es/ereader/ujaen/46114?page=12>

- Kerla, M. (2015, 1 de marzo). *Humor Styles as Predictors of School Success and Self-Esteem* [paper conference]. Global International Scientific Analytical Project - an international research project: Section "Innovational Summaries", UK, London.
- Kuiper, N. A., y McHale, N. (2009). Humor Styles as Mediators Between Self-Evaluative Standards and Psychological Well-Being. *The Journal of Psychology*, 143(4), 359-376. <https://doi.org/10.3200/JRLP.143.4.359-376>
- Liébana, C. (2015). *El sentido del humor en el aula: diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención* [Tesis doctoral publicada, Universidad de Valladolid]. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/13189>
- Llamazares, A., y Urbano, A. (2020). Autoestima y habilidades sociales en adolescentes: el papel de variables familiares y escolares. *Pulso: revista de educación*, (43), 99-117.
- Losada, A. V., y Lacasta, M. (2019). Sentido del Humor y sus Beneficios en Salud. *Calidad de Vida y Salud*, 12(1), 2-22.
- Mäkikangas, A., Kinnunen, U., y Feldt, T. (2004). Self-esteem, dispositional optimism, and health: Evidence from cross-lagged data on employees. *Journal of Research in Personality*, 38(6), 556-575. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2004.02.001>
- Mandiberg, M. (2012). The Language of Internet Memes. En Davison, P. (Ed.), *The Social Media Reader* (pp. 120-134). New York University Press.
- Marc Anthony (2013, 10 de septiembre). *Vivir mi vida (Official Video)* [vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=YXnjy5YIDwk>
- Marrero, R. J., Carballeira, M., y Hernández-Cabrera, J. A. (2020). Does Humor mediate the relationship between Positive Personality and Well-Being? The moderating Role of Gender and Health. *Journal of Happiness Studies*, 21, 1117-1144. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00121-x>
- Martin, R. A. (2007). Chapter 1-Introduction to the psychology of humor. In *The Psychology of Humor* (pp. 1-30). Elsevier Inc.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., y Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37 (1), 48-75. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00534-2](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2)

- Martínez-Antón, M., Buelga, S., y Cava, M. J. (2007). La satisfacción con la vida en la adolescencia y su relación con la autoestima y el ajuste escolar. *Anuario de Psicología*, 38(2), 293-303.
- Martínez-Munar, V. P. (2015). Autoestima y Optimismo: un estudio en alumnos de Educación Primaria. *RES, Revista de Educación Social* (20), 259- 277.
- Mas, M. D. (2016, 18 de agosto). Baja autoestima en adolescentes. Causas y consecuencias. *Siquia blog*. <https://www.siquia.com/blog/baja-autoestima-en-la-adolescencia-causas-y-consecuencias/>
- Naranjo, C., y Caño, A. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(3), 389-404.
- Orejudo, S., Puyuelo, M., Fernández-Turrado, T., y Ramos, T. (2012). Optimism in adolescence: A cross-sectional study of the influence of family and peer group variables on junior high school students. *Personality and Individual Differences*, 52(7), 812-817. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.01.012>
- Orth, U., y Robins, R. W. (2019). Development of self-esteem across the lifespan. In D. P. McAdams, R. L. Shiner, & J. L. Tackett (Eds.), *Handbook of personality development* (p. 328–344). The Guilford Press.
- Palomares, J., Cuesta, J.M., Estévez, M., y Torres, B. (2017). Desarrollo de la Imagen corporal, la autoestima y el autoconcepto físico al finalizar la Educación Primaria. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.dica>
- Pequeña, J., y Ecurra L. M. (2006). Efectos de un programa para el mejoramiento de la autoestima en niños de 8 a 11 años con problemas específicos de aprendizaje. *Revista de investigación en psicología*, 9(1), 9-22. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v9i1.4026>
- Pérez, M. C. (2016, 6 de enero). Diario de una autoestima positiva. *Blog de recursos para la elaboración de A.C.I.S.* <https://www.aulapt.org/2016/01/06/diario-de-una-autoestima-postiva/>
- Pérez-Fuentes, M. C., Molero, M. M., Gázquez, J. J., Oropesa, N. F., Simón, M. M., y Saracosti, M. (2019). Parenting Practices, Life Satisfaction, and the Role of Self-Esteem in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16(20). <https://doi.org/10.3390/ijerph16204045>

- Ramón (2010, 10 de septiembre). Chistes: Leyes inexorables. *¡Hola soy Ramón!*
<http://www.holasoyramon.com/chistes/ver/leyes-inexorables/>
- Ramos, R., Giménez, A. I., Muñoz-Adell, M. A., y Lapaz, E. (2006). *AEP: Cuestionario para la evaluación de la autoestima en educación primaria*. Madrid: TEA Ediciones.
- Revalorando Construyendo Más (2016, 18 de octubre). *4º Constancia* [vídeo]. Youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=R3JrGS6LVkU>
- Roa, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Edetania: estudios y propuestas socio-educativas*, 44, 241-258.
- Rodríguez-Estrada, M. (2015). *Autoestima: clave del éxito personal*. El Manual Moderno.
- Rodríguez-Puerta, A. (2021, 20 de febrero). 14 dinámicas de autoestima para niños y adolescentes. Lifeder. <https://www.lifeder.com/dinamicas-autoestima/>
- Rojas, M. (2016). *Otras dinámicas para aprender la perseverancia*. Docplayer.
<https://docplayer.es/13592138-Otras-dinamicas-para-aprender-la-perseverancia.html>
- Román, J. R. (2010). *Motivando, el poder de la perseverancia*. Galenus revista.
<https://www.galenusrevista.com/?Motivando-El-poder-de-la>
- Sacristán, P. P. (s. f). *El perro pesimista*. Cuentos para dormir.
<https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/el-perro-pesimista>
- Sala y Gimeno (2013). Menores en situación de riesgo social: Valoración de un programa para la mejora de la autoestima. *Psychosocial Intervention*, 22(1), 1-5.
<https://doi.org/10.5093/in2013a1>
- Salazar, D. E., y Silva, M. (2018). *Taller el juego cooperativo como dispositivo para el fortalecimiento de habilidades prosociales*. 7º Simposio Internacional de Educación Física. La enseñanza de la educación física: innovación e investigación. Universidad de Antioquia.
- Scheier, M. F., y Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219–247.
<https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Serrano, A., Mérida, R., y Tabernero, M. C (2015). Estudio de la autoestima infantil en función del sexo. *Revista sobre la infancia y la adolescencia*, 9, 98-115.
<https://doi.org/10.4995/reinad.2015.4120>

- Sevilla, A., y López-Martínez, O. (2009). Educación y humor: una intervención positiva en adolescentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 323-329.
- Tan, C., y Tan, L. S. (2014). The Role of Optimism, Self-Esteem, Academic Self-Efficacy and Gender in High-Ability Students. *Asia-Pacific Education Researcher* 23(3), 621-633. <http://dx.doi.org/10.1007/s40299-013-0134-5>
- Tetzner, J., y Becker, M. (2017). Think Positive? Examining the Impact of Optimism on Academic Achievement in Early Adolescents. *Journal of Personality*, 86(2). <https://doi.org/10.1111/jopy.12312>
- Vaughan, J., Zeigler-Hill, V., y Arnau, R. C. (2014). Self-Esteem Instability and Humor Styles: Does the Stability of Self-Esteem Influence How People Use Humor? *The Journal of Social Psychology*, 154(4), 299-310. <https://doi.org/10.1080/00224545.2014.896773>

7. Anexos

Anexo I

Consentimiento informado a rellenar y firmar por las familias.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

En este documento se autoriza la participación de su hijo/a en el “Programa de intervención de Optimismo y Sentido del Humor para mejorar la autoestima” llevado a cabo por dos profesionales especializados en Psicología Positiva pertenecientes al área de Investigación del Departamento de Psicología de la Universidad de Jaén.

Por tanto, de acuerdo con la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, la Ley 41/2002 básica reguladora de la autonomía del paciente y de derechos y obligaciones en materia de información y documentación clínica y Ley 14/2007 se declara que:

D./Dña..... con
DNI....., padre/madre/tutor/legal del
alumno/a..... del curso acepto la
participación de mi hijo/a en el “Programa de intervención en Optimismo y Sentido del Humor”
y declaro que:

- He sido informado/a por los especialistas de todas las partes de las que consta el programa.
- He tenido suficiente tiempo para pensar y reflexionar sobre la participación de mi hijo/a en él.
- Se me ha garantizado de la confidencialidad de los datos.
- Soy consciente de que la participación es totalmente voluntaria y mi hijo/a puede abandonar el programa sin tener ningún tipo de repercusión.

En..... a..... de

Doy mi consentimiento

Firma:

Nota. Elaboración propia.

Anexo II

Consentimiento informado para solicitar permiso de participación a los propios menores.

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LOS/AS MENORES

A partir de este documento das tu conformidad para participar en el “Programa de intervención de Optimismo y Sentido del Humor para mejorar la autoestima” desarrollado en tu centro educativo.

Por tanto, de acuerdo con la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, la Ley 41/2002 básica reguladora de la autonomía del paciente y de derechos y obligaciones en materia de información y documentación clínica y Ley 14/2007 se declara que:

El alumno/a.....con fecha de nacimiento.....del curso se compromete a participar voluntariamente y con buena actitud en el programa que se va a llevar a cabo y declara que:

- Ha recibido información detallada sobre el programa.
- Conoce la actitud y comportamiento que debe tener en el desarrollo del programa.
- Se le ha informado de que su participación es voluntaria y que todos sus datos estarán protegidos.
- Conoce todos sus derechos y obligaciones.

Ena.....de.....

Firma:

Nota. Elaboración propia.

Anexo III

Tabla 1.

Cronograma que recoge las distintas fases del programa de intervención.

Actividades/semanas	CRONOGRAMA DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN																	
	oct-22				nov-22					dic-22				ene-23			jun-23	dic-23
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	3	3
1ª Fase: Presentación del programa																		
Reunión con los Equipos Directivos																		
Permisos a "SÉNECA"																		
Reunión informativa con familias																		
Permisos del "CEIH"																		
2ª Fase: Selección de la muestra																		
Aplicación del cuestionario A-EP																		
3ª Fase: Pretest																		
Aplicación de los test YLOT y CASH																		
4ª Fase: Intervención																		
Sesión 1. Módulo Autoestima																		
Sesión 2. Módulo Sentido del Humor																		
Sesión 3. Módulo de Optimismo																		
Sesión 4. Módulo Sentido del Humor																		
Sesión 5. Módulo de Optimismo																		
Sesión 6. Módulo Sentido del Humor																		
Sesión 7. Módulo de Optimismo																		
Sesión 8. Módulo Sentido del Humor																		
Sesión 9. Módulo Autoestima																		
5ª Fase: Posttest																		
Aplicación A-EP, YLOT y CASH																		
6ª Fase: Seguimiento																		
Medida a los 6 meses																		
Medida a los 12 meses																		

Nota. Elaboración propia.

Anexo IV

Figura 1.

Ejemplo de tarjeta de presentación.

Alegre

Lista

Buena

Amable

RIMA

Mi nombre es Alba. Soy alegre, lista, buena y amable y si preguntas por mi todo el mundo te dirá que soy muy sociable.

Nota. Elaboración propia.

Anexo V

Explicación teórica del concepto de autoestima adaptado para niños/as de Primaria.

La autoestima es la valoración que hace una persona de sus habilidades y cualidades. También, significa sentirnos bien con nosotros mismos, ser capaces de aceptarnos como somos, creer en nosotros mismos y no llegar a frustrarnos por los errores que cometemos ya que nadie es perfecto y todos/as debemos equivocarnos para aprender y ser mejores. Tener buena autoestima es muy importante por diversas razones:

- 1. Nos ayuda a creer en nosotros mismos y esto nos permite conseguir cosas nuevas y alcanzar todo aquello que nos proponemos.*
- 2. Nos ayuda a relacionarnos con los demás; a hacer más amigos.*
- 3. Nos ayuda a ver el lado positivo de las cosas.*
- 4. Permite que nos sintamos mejor y a tener un mejor comportamiento.*

Finalmente, es imprescindible que nunca olvidéis que sois personas únicas y muy valiosas. No podéis permitir que nadie os haga sentir o hacer creer lo contrario.

Nota. Texto adaptado de Efy de Belfia (2020).
<https://www.youtube.com/watch?v=HSYhZ9CcLMU>

Anexo VI

Vídeo para niños/as que representa la autoestima a partir de la historia de un cordero.

Nota. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=AxxqSa6eE8o>

Anexo VII

1ª parte de preguntas sobre el vídeo del cordero.

- ¿Cómo se sentía el cordero cuando tenía pelo? ¿Cómo actuaba?
- ¿Qué actitud tenía el cordero cuando lo esquilieron? ¿Por qué?
- ¿Creéis que si los topos no se hubiesen reído del cordero cuando lo esquilieron, la actitud de este hubiese sido diferente? ¿Por qué?
- ¿Qué mensaje le transmitió el conejillo al cordero?

Nota. Elaboración propia.

Anexo VIII

2ª tanda de cuestiones acerca el vídeo.

- ¿Alguna vez os habéis sentido como el cordero? En caso afirmativo, ¿qué os ha ocurrido?
- ¿Os ha influido los comentarios de otras personas (padres, amigos, profesores, etc.) en vuestra manera de ser o sentir?

Nota. Elaboración propia.

Anexo IX

Tabla 3.

Plantilla para realizar el “Diario de la autoestima”.

Nombre	Semana
LUNES	Hoy he conseguido...
	Hoy me he divertido cuando...
	Me siento orgulloso/a de...
MARTES	Lo que he hecho bien hoy es...
	Mi momento positivo del día ha sido...
	He hecho algo bueno para...
MIÉRCOLES	He estado alegre cuando...
	He sido capaz de...
	He ayudado a...
JUEVES	Me salió fenomenal...
	Lo más interesante del día ha sido...
	Estuve a gusto conmigo mismo cuando...
VIERNES	He logrado...
	Me he sentido feliz cuando...
	He actuado bien cuando...
SÁBADO	He sido sincera con...
	He ayudado a...
	Me han dado las gracias por...
DOMINGO	La experiencia más agradable del día...
	El momento más interesante ha sido...
	Me lo he pasado bien cuando...

Nota. Adaptado de Diario de una autoestima positiva [imagen], por Pérez, 2016, PTAula (<https://www.aulapt.org/2016/01/06/diario-de-una-autoestima-postiva/>).

Anexo X

Figura 2.

Ejemplo de cómo bailar la canción “Follow the leader” a la inversa.

UNFOLLOW THE LEADER

Cuando dice...

- “Follow the leader”: nos movemos hacia el lado contrario del “leader” (monitor/a).
- Manos arriba: movemos las manos hacia abajo.
- Manos abajo: movemos las manos hacia arriba.
- Izquierda: nos movemos hacia la derecha.
- Derecha: nos movemos hacia la izquierda.
- Nos movemos hacia abajo: nos movemos hacia arriba.
- Nos movemos para arriba: nos movemos hacia abajo.
- Me gusta el soca: no me gusta el soca.
- Grita “aaah”: no se grita.

Nota. Elaboración propia.

Anexo XI

Figura 3.

Posible ejemplo de nubes de palabras sobre las ideas las ideas previas de los/as participantes acerca el concepto del Sentido del Humor.

Go to www.menti.com and use the code 8846 6525

¿QUÉ ES EL SENTIDO DEL HUMOR?



Nota. Elaboración propia.

Anexo XII

Explicación teórica del Sentido del Humor.

Cuando hablamos de Sentido del Humor nos referimos a la capacidad que tiene la persona de apreciar el lado positivo, divertido y gracioso de las distintas situaciones de su vida. Una persona que tiene Sentido del Humor es capaz de valorar y disfrutar todo lo que tiene con una actitud alegre y positiva. Se caracterizan por tener la habilidad de buscar el lado gracioso y divertido de las cosas y contarlas de modo que provoque risa a los demás.

Una persona con Sentido del Humor es capaz de reírse con todo aquello que le genera humor como, por ejemplo: con los chistes, bromas, anécdotas graciosas; y, además, no se enfada con facilidad ante los chistes o bromas que les gastan los demás. Igualmente, tienen facilidad para reconocer y reírse de sus propios fallos. Estas personas son capaces de utilizar el humor ante las dificultades o contratiempos de sus vidas, ya que adoptan una actitud optimista y tienen la capacidad para extraer lo positivo de cada situación.

Finalmente, es muy importante recordar que el Sentido del Humor nunca consiste en reírse de los demás, sino en reírnos con ellos. Es importante no producir ofensas ni faltas de respeto hacia los otros; si el humor con otra persona no es compartido jamás tendrá sentido. El objetivo del Sentido del Humor positivo es buscar la risa propia y ajena sin agredir ni dañar a nadie.

Nota. Texto adaptado de García-Larrauri (2008).

Anexo XIII

Explicación de lo que es un meme, de cómo elaborarlo y ejemplos.

¿Qué es un meme?

Un meme es una forma cultural, normalmente una broma que gana influencia a través de la transmisión online, es decir, por medio de Internet (Mandiberg, 2012).

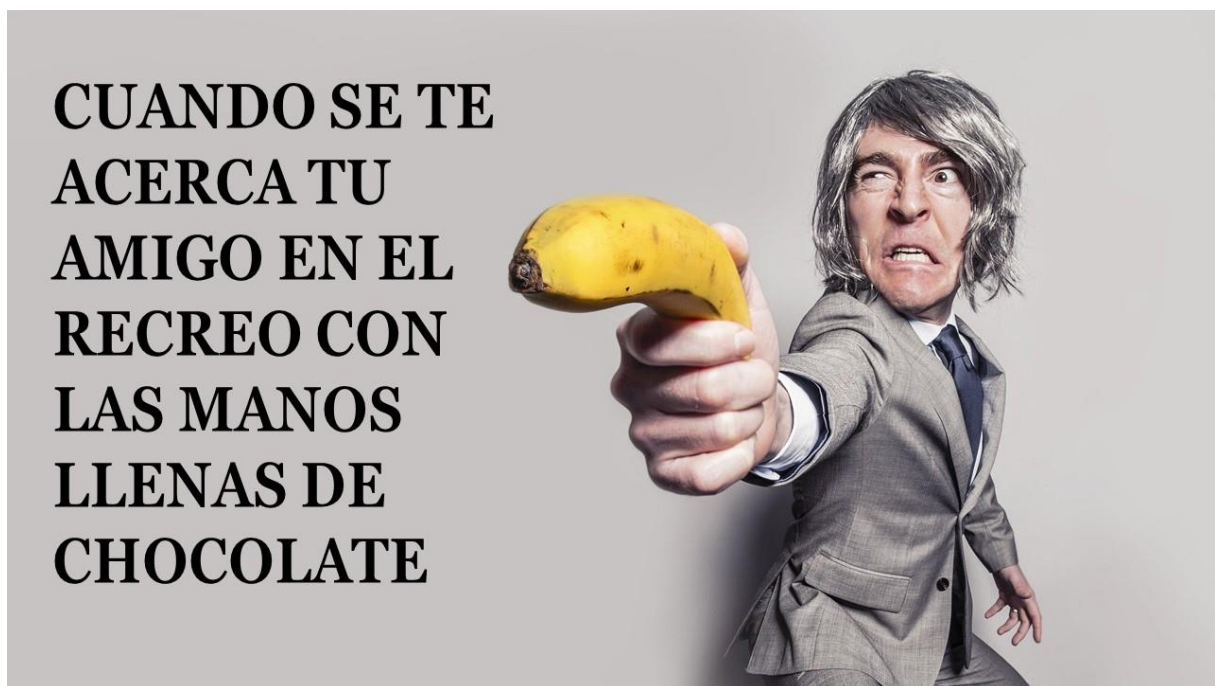
¿Cómo elaboramos un meme?

- 1. Se selecciona una imagen.*
- 2. Se piensa y se escribe un texto corto, gracioso e ingenioso relacionado con dicha imagen.*

A continuación, vamos a ver algunos ejemplos de Memes:

Figura 4.

Ejemplo de cómo crear un meme.



Nota. Elaboración propia.

Figura 5.

Ejemplo de un meme.



Nota. Elaboración propia.

Anexo XIV

Imágenes facilitadas a los/as participantes para que elaboren sus propios memes.

Figura 6.

Bebé sonriendo.



Nota. Recuperado de <https://pixabay.com/es/>

Figura 7.

Niño y niña sorprendidos celebrando algún hecho.



Nota. Recuperado de <https://pixabay.com/es/>

Figura 8.

Niño indignado.



Nota. Recuperado de <https://pixabay.com/es/>

Figura 9.

Niña aburrida.



Nota. Recuperado de <https://pixabay.com/es/>

Figura 10.

Niño corriendo.



Nota. Recuperado de <https://pixabay.com/es/>

Figura 11.

Niño frustrado.



Nota. Recuperado de <https://pixabay.com/es/>

Anexo XV

Explicación teórica de Optimismo.

El Optimismo hace referencia a la capacidad que tienen las personas para ver las cosas y su futuro de manera positiva. Estas personas mantienen una actitud positiva de cara a la consecución de sus metas y luchan todo lo posible para alcanzarlas. En cambio, las personas pesimistas tienden a ver y juzgar las cosas de manera negativa y desfavorable, considerando sus metas como irrealizables. Por ejemplo, imaginemos la siguiente situación “el mes que viene hay un campeonato de multideporte en el colegio”. Un niño/a optimista pensará que si entrena mucho durante ese mes y se prepara puede tener posibilidades de ganar el campeonato aunque sean muchos los/as niños/as que se presenten a él. En cambio, un niño/a pesimista pensará que jamás podrá ganar ese campeonato por mucho que se esfuerce porque siempre habrá alguien que lo haga mejor que él/ella.

A partir de este ejemplo, podemos ver como la persona optimista tiene pensamientos positivos hacia la meta planteada, esto le genera emociones agradables y le permite afrontar el reto con una buena actitud. Gracias a esta manera de ver las cosas, se puede llegar a lograr la meta. La persona que jamás la logra es la que nunca lo intenta. Las personas optimistas vuelcan todo su esfuerzo en realizar una actividad para conseguir aquello que se proponen, mientras que los pesimistas adoptan una actitud pasiva.

Nota. Adaptado de Carver y Scheier (2014).

Anexo XVI

Vídeo que refleja la idea de Optimismo y Pesimismo.

Nota. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=u_XjPW06cAc

Anexo XVII

Kahoot de repaso de los contenidos explicados.

Enlace para acceder al kahoot: <https://create.kahoot.it/details/bc50e250-b518-4e10-a39a-23a7a73c1822>

Nota. Elaboración propia.

Anexo XVIII

Figura 12.

Lectura “El perro pesimista”.

EL PERRO PESIMISTA

Había una vez un granjero que quiso hacer un concurso entre su perro y su conejo, y haciendo un agujero en uno de sus grandes prados, escondió en él una zanahoria y un hueso, para ver quién los encontraba antes. El conejo, muy alegre y optimista, se lanzó a buscar la zanahoria, cavando aquí y allí, totalmente convencido de encontrarla. El perro, sin embargo, era muy pesimista, y tras husmear un poco, se tiró al suelo y comenzó a lamentarse de lo difícil que era encontrar el hueso en un campo tan grande. Durante horas el conejo cavó, y a cada nuevo hoyo, el perro se lamentaba aún más de lo difícil que era aquello hasta para el conejo, mientras el conejo pensaba que ya le quedaba un agujero menos para encontrarla. Y resultó que cuando no quedaba sitio donde cavar, el conejo hizo un túnel hasta llegar bajo el perro, donde encontró la zanahoria y el hueso.

Así, el perro perdió sólo por su pesimismo, cuando gracias a su gran instinto, ¡había encontrado el sitio a la primera!

Autor: Pedro Pablo Sacristán

Preguntas (se responden en la parte trasera):

1. ¿Qué pensamiento tuvo el perro? ¿Qué emociones creéis que sintió el perro tras ese pensamiento?
2. ¿Qué pensamiento tuvo el conejo? ¿Qué emociones creéis que sintió el conejo?
3. ¿Qué consecuencias tuvo el pensamiento del perro en su vida? ¿y el del conejo?
4. ¿Cuál creéis que la mejor actitud para afrontar los retos?

Nota. Adaptado de Sacristá, P. P. (s. f), Cuentos para dormir (<https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/el-perro-pesimista>).

Anexo XIX

Tabla 6.

Ficha para transformar los pensamientos negativos en positivos.

¿ERES CAPAZ DE TRANSFORMAR TUS PENSAMIENTOS?

Nombre y apellidos:

<u>Pensamientos negativos</u>	<u>Pensamientos positivos</u>

Comentarios:

Nota. Elaboración propia.

Anexo XX

Figura 13.

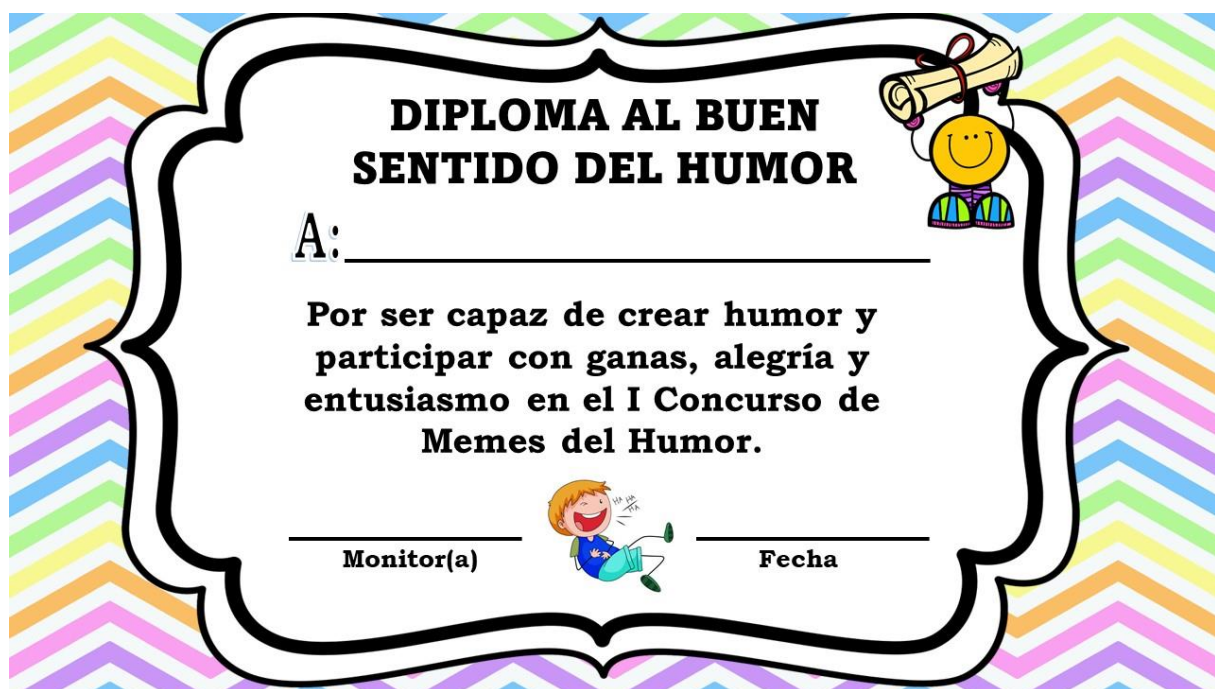
Medallas para los tres mejores clasificados en el concurso de memes.



Nota. Elaboración propia.

Figura 14.

Diploma para todos/as los/as niños/as por participar en el concurso.



Nota. Elaboración propia.

Anexo XXI

Figura 15.

Caricatura de una chica con dos bebés.



Nota. Recuperado de <https://pixabay.com/es/vectors/ni%C3%B1o-cuidador-caricatura-2028527/>

Figura 16.

Jugador de fútbol caricaturizado.



Nota. Recuperado de <https://pixabay.com/es/illustrations/el-futbolista-bola-neymar-3523489/>

Anexo XXII

Tabla 8.

Ficha para trabajar en casa titulada “El momento más embarazoso de tu vida”.

“EL MOMENTO MÁS EMBARAZOSO DE TU VIDA”

¿Recuerdas algún momento en el que te hayas sentido avergonzado por hacer el ridículo delante de alguien a causa de tu torpeza, por meter la pata en situaciones importantes, por tus descuidos o por cualquier otra cosa? Ahora es el momento de que cuente qué sucedió.

¿Cómo te sentiste? ¿Por qué?

¿Fue gracioso para ti en aquel momento? ¿Cómo lo ves ahora?

¿Puedes extraer algo positivo a lo que te sucedió? ¿Fue tan malo como creías en aquel momento?

¿Cómo reaccionarías ahora si te volviera a ocurrir?

Nota. Actividad adaptada de García-Larrauri (2008).

Anexo XXIII

Vídeo motivador para fijarse metas.

Nota. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=-hngXIPTsu8>

Anexo XXIV

Preguntas para reflexionar sobre el vídeo visualizado.

1. ¿Cuál es la moraleja que habéis extraído tras ver este vídeo?
2. ¿Qué es más importante confiar en lo que cree uno mismo o en lo que nos dicen los demás? ¿Por qué?
3. ¿Alguna vez alguien os ha dicho que no lograríais alcanzar vuestras metas? ¿Cómo os sentisteis? ¿Cómo actuasteis al respecto?
4. ¿Cómo os comportaréis a partir de ahora cada vez que os digan que no seréis capaces de lograr algo?

Nota. Elaboración propia.

Anexo XXV

Tabla 10.

Ficha de la meta a alcanzar a lo largo de las próximas dos semanas.

META:		
	PASOS	EMOCIONES SENTIDAS
LUNES		
MARTES		
MIÉRCOLES		
JUEVES		
VIERNES		
SÁBADO		
DOMINGO		

Nota. Elaboración propia.

Anexo XXVI

Figura 17.

Ejemplos graciosos de “Leyes de Murphy”.

EJEMPLOS DE “LEYES DE MURPHY”

1. “La única vez que la puerta se cierra sola es cuando has dejado las llaves dentro” (Ley de Angustias Negro Destino).
2. “Cuando tengas las manos llenas de grasa, te empezará a picar la nariz” (Ley de Vayusté Pordiós).
3. “Todo cuerpo sentado en el inodoro hará sonar el timbre de la puerta” (Ley Nicagar Puedeuno).
4. “La probabilidad de que te manches comiendo, es directamente proporcional a la necesidad que tengas de estar limpio”(Ley de Menudo Lamparón).
5. “Cuando tras años de haber guardado una cosa sin usarla decides tirarla, no pasará más de una semana sin que la necesites de verdad” (Ley de Lama Dreque Loparió).
6. “Llegarás corriendo al teléfono justo a tiempo para oír como cuelgan” (Principio de Rinrin).

(Ramón, 2010)

ES TU TURNO...¿ESTÁS LISTO PARA CREAR LA TUYA?

Nota. Adaptado de Ramón (2010). <http://www.holasoyramon.com/chistes/ver/leyes-inexorables/>

Anexo XXVII

Figura 18.

Diapositiva para explicar teóricamente el concepto de perseverancia, así como la importancia de ser constantes para conseguir las metas propuestas.

LA PERSEVERANCIA

Chicos y chicas, ¿Sabéis qué es la perseverancia?

La perseverancia es el hábito de luchar, día tras días, con muchas ganas y fuerzas para conseguir lo que nos proponemos. Dicho de otro modo, consiste en hacer todos días una tarea para poder alcanzar nuestra meta final (Román, 2010).

Las personas que no son perseverantes dejan las cosas medio hacer. Sin embargo, las personas perseverantes tienen muy claro la meta que quieren alcanzar, se comprometen con ella y se esfuerzan todos los días para hacerlas realidad (Román, 2010).

Bien, ¿habéis entendido todos y todas lo explicado? ¿tenéis alguna duda?

A continuación, vamos a ver un vídeo donde para entenderlo mucho mejor.

Nota. Elaboración propia con base en datos de Román (2010).

Anexo XXVIII

Corto animado que refleja visualmente la noción de perseverancia.

Nota. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=R3JrGS6LVkU>

Anexo XXIX

Figura 19.

Frases del reverso de los puzzles para motivar a los/as niños/as a ser perseverantes.

FRASES PARA CREAR PUZZLES DE PERSEVERANCIA

- “Lo único imposible es aquello que no intentas”
- “Si el plan no funciona, cambia el plan, pero no la meta”
- “Quizás aún no he llegado a mi meta, pero estoy más cerca que ayer”
- “El éxito es la suma de pequeños esfuerzos, repetidos días tras días”
- “Si la montaña que subes parece cada vez más imponente, es que la cima está cada vez más cerca”
- “Si te cuesta avanzar, vas por el buen camino”
- “De todas las cosas que llevas puestas, la actitud es lo más importante”
- “El fracaso, amigo mío, existe solo cuando te rinde”
- “Nunca te rindas. A veces la última llave es la que abre la puerta”
- “La confianza en sí mismo es el primer secreto del éxito”



Nota. Elaboración propia con base en datos de Esteban (2020). Recuperado de <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/autoestima/49-frases-para-motivar-a-los-ninos/>

Anexo XXX

Tabla 13.

Preguntas para reflexionar sobre la actividad “El valor del esfuerzo” de la sesión siete.

“EL VALOR DEL ESFUERZO”

A continuación, se os presentan una serie de preguntas sobre la que tendréis que reflexionar y anotar las principales conclusiones a las que habéis llegado como grupo.

¿Cómo os habéis sentido durante la realización de la actividad?

¿Os resulta siempre sencillo conseguir aquello que os proponéis?

¿Cómo creéis que vuestras familias han conseguido todo lo que tienen (casa, coche, trabajo, etc.)?

¿Alguna vez os habéis fijado una meta y os ha resultado duro alcanzarla? ¿Qué actitud habéis tenido? ¿Cómo os sentisteis al final?

¿A qué conclusión habéis llegado tras realizar esta actividad?

Nota. Elaboración propia.

Anexo XXXI

Canción “Vivir mi vida” de Marc Anthony.

Nota. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=YXnfy5YlDwk>

Anexo XXXII

Tabla 16.

Descripción detallada del presupuesto orientativo al que asciende la puesta en marcha del programa de intervención.

PRESUPUESTO DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN				
CATEGORÍAS	Concepto	Unidades	Precio/unidad	Coste
RECURSOS MATERIALES	Folios blancos	500	0,0064€	3,20€
	Cartulinas de colores A5	20	0,15€	3€
	Lápices	20	0,10€	2€
	Gomas	20	0,18€	3,60€
	Ceras de colores	3 (paquetes)	1,50€	4,50€
	Rotuladores de colores	3 (paquetes)	1,30€	3,90€
	Post-it colores	1 (paquete)	0,50€	0,50€
	Cartulinas de colores A4	20	0,06€	1,28€
	Cartulinas de colores A3	20	0,17€	3,38€
	Compás escolar	20	0,76€	15,2€
	Puzzle en blanco	20	0,30€	6€
	Ovillo de lana	1	0,80€	0,80€
	Sobres de papel	20	0,10€	2€
	Pelota	1	0,90	0,90

RECURSOS	Especialista en 16 sesiones (60 min)	60€/hora	960€
HUMANOS	Psicología Positiva (intervención)		
	Especialista en 5 sesiones (1 hora)	80€/hora	400€
	Psicología positiva (diseño y evaluación)		
TOTAL			1.410,26€

Nota. Elaboración propia.