



Universidad de Jaén

Centro de Estudios de Postgrado

Programa de Intervención en Sentido del Humor para Aumentar la Autoestima de los Adolescentes

Autor: Irene Rivilla Criado

Máster en Psicología Positiva

Directora: Ana Raquel Ortega Martínez

Departamento de Psicología

Fecha: 10/06/2024

CREA

Índice

Resumen	3
1. Introducción	4
2. Justificación	5
2.1. La autoestima	5
2.1.1. Concepto de autoestima	5
2.1.2. Características e impacto positivo de la alta autoestima	6
2.1.3. Factores determinantes de la autoestima baja	8
2.1.4. Desarrollo de la autoestima durante la adolescencia	10
2.1.5. Estrategias de mejora para la autoestima	12
2.2. El sentido del humor	15
2.2.1. Definición del sentido del humor	15
2.2.2. Clasificación de los tipos de humor	16
2.2.3. Teorías y modelos explicativos del sentido del humor	17
2.2.4. Beneficios psicológicos y sociales del sentido del humor	20
2.2.5. Revisión de programas de intervención relacionados	22
2.3. Relación entre la fortaleza del sentido del humor y la autoestima: Sentido del humor como herramienta para el desarrollo de la autoestima.	24
3. Objetivos e hipótesis	25
4. Metodología	26
4.1. Participantes	26
4.2. Instrumentos de evaluación	26
4.3. Diseño y procedimiento	27
4.3.1. Fases del proceso de la intervención	28
4.3.2. Programa de intervención	29
4.3.3. Cronograma y presupuesto	41
5. Resultados previstos	42
6. Referencias bibliográficas	43
7. Anexos	51
Anexo 1. Aprobación del programa de intervención por el centro educativo	51
Anexo 2. Consentimiento firmado por las familias	52
Anexo 3. Consentimiento firmado por los participantes	54
Anexo 4. Tarjetas humor en escena	55
Anexo 5. Tarjetas a pesar de los contratiempos	55
Anexo 6. Tarjetas cumplidos absurdos	56
Anexo 7. Diploma del humor	56

Resumen

La autoestima es una variable crucial durante la etapa adolescente. Diversas investigaciones han demostrado el impacto positivo que tiene el entrenamiento en fortalezas, como el sentido del humor, en el nivel de autoestima. En este trabajo se presenta un programa de intervención para mejorar la autoestima de los adolescentes, entre 13 y 14 años, a través del sentido del humor atendiendo a las dimensiones que lo componen. El programa está compuesto por ocho sesiones repartidas en cuatro bloques. Se utilizará un diseño cuasi-experimental con dos grupos experimental y control. La efectividad del programa se determinará a partir de las puntuaciones obtenidas en autoestima y sentido del humor, medidas en tres momentos pre - intervención, post-intervención y seguimiento. Se espera que los participantes muestren mejoras significativas en su nivel de autoestima para que sean más capaces de enfrentar los desafíos de la adolescencia.

Palabras clave: Autoestima, sentido del humor, adolescentes, intervención, dimensiones

Abstract

Self-esteem is a crucial variable during adolescence. Various studies have demonstrated the positive impact that strength training, such as a sense of humor, has on self-esteem levels. This paper presents an intervention program designed to improve the self-esteem of adolescents aged 13 to 14 through the enhancement of their sense of humor, focusing on its various dimensions. The program consists of eight sessions divided into four blocks. A quasi-experimental design will be employed, with both experimental and control groups. The effectiveness of the program will be determined based on self-esteem and sense of humor scores measured at three points: pre-intervention, post-intervention, and follow-up. It is expected that participants will show significant improvements in their self-esteem levels, enabling them to better cope with the challenges of adolescence.

Keywords: Self-esteem, sense of humor, adolescents, intervention, dimensions

1. Introducción

La adolescencia es una etapa de gran relevancia e impacto en el desarrollo humano, puesto que está caracterizada por un conjunto de cambios físicos, emocionales y sociales significativos. Se trata de un período de transición en el que los adolescentes se enfrentan a la búsqueda de su propia identidad. Es decir, a la necesidad de definir quiénes son y qué lugar ocupan en el mundo. Durante este proceso, el nivel de autoestima juega un papel fundamental, ya que, si es adecuado, les permite tener una visión realista de sí mismos, aceptando sus fortalezas y sus defectos (Trávez - Cando y Cando - Guanoluisa, 2024).

No obstante, si el nivel de autoestima no es adecuado, puede convertirse en un factor de riesgo para los adolescentes, especialmente en un mundo interconectado que cada vez se encuentra más influenciado por las redes sociales y los ideales de belleza inalcanzables. La presión social que supone esto puede dar como resultado adolescentes inseguros con inconformismo crónico y un diálogo interno negativo (Fagundes *et al.*, 2021). Además, el desarrollo de la autoestima puede verse afectado por otros factores como la educación recibida en el entorno familiar, escolar y social. De cualquier forma, lo que está claro es que un nivel bajo de autoestima puede tener consecuencias negativas en la vida de los adolescentes, puesto que también afecta a su capacidad para formar vínculos sociales sanos y hacer frente a los desafíos del día a día (Díaz Falcón *et al.*, 2018).

Todo esto crea la necesidad de abordar la autoestima durante la adolescencia mediante intervenciones que ofrezcan estrategias efectivas y promuevan su desarrollo positivo. El presente programa de intervención emplea la fortaleza del sentido del humor para revelar si facilita la mejora de la autoestima de los adolescentes. Para ello, se ha tomado el modelo multidimensional de García-Larrauri (2008) puesto que demuestra su efectividad en el desarrollo de aspectos relacionados con un nivel adecuado de autoestima en la población adolescente. Por tanto, se han diseñado actividades dinámicas y novedosas que buscan favorecer el sentido del humor de los participantes y, con este, estimular una visión positiva de sí mismos, contribuyendo a su bienestar emocional y desarrollo integral.

2. Justificación

2.1. La autoestima

2.1.1. Concepto de autoestima

Rivero (2019) define la autoestima como el conjunto de juicios positivos o negativos que las personas hacen de sí mismas atendiendo a sus emociones, pensamientos y experiencias vitales. Asimismo, señala que la autoestima supone la valoración personal del conjunto de rasgos corporales y mentales que, a su vez, se ve condicionada por factores externos e internos que giran en torno a una persona. Además, este autor determina que las personas con buena autoestima gozan de una mente limpia de pensamientos dañinos para sí mismas y para el entorno que las rodea. Por último, establece una distinción entre ser presuntuoso y carecer de amor propio, dos extremos opuestos al concepto de autoestima. Mientras que, por un lado, ser presuntuoso equivale a la superioridad o el desprecio al otro y a la búsqueda de reconocimiento social, por otro lado, carecer de amor propio, quiere decir amar al otro, y despreciarse a uno mismo. Es necesario atender a dichos extremos para poder determinar qué es la autoestima.

Asimismo, Luna y Molero (2013) señalan que, si bien se afirma que determinadas investigaciones revelan la existencia de cierta confusión en relación a los términos de autoconcepto y autoestima, siendo éstos utilizados en ocasiones de manera indistinta, algunos autores han establecido una distinción clara entre ambos. Así, Fagundes *et al.* (2021) consideran que el autoconcepto está relacionado con aquellos aspectos cognitivos que determinan las creencias o el conocimiento que posee un individuo sobre sí mismo y que lo definen como persona. Por tanto, el autoconcepto es el resultado de una descripción objetiva o subjetiva que hace el propio individuo y que permite establecer diferencias con el resto de personas. Sin embargo, la autoestima hace referencia a los juicios de valor que el individuo hace de su propio autoconcepto, es decir, de lo que conoce acerca de él. Desde esta perspectiva, la autoestima se considera un componente del autoconcepto que incluye tanto una valoración del nivel de competencia personal como también los sentimientos que evoca dicha valoración. Dicho de otro modo, según Wells y Harwell (1976) y Rosenberg (1973), la autoestima se define como la forma en la que las personas se evalúan o valoran a sí mismas.

Villanueva (2019) considera que la autoestima está nutrida por el conjunto de percepciones, pensamientos y sentimientos que las personas tienen sobre sí mismos. Del mismo modo, González *et al.* (2020) relacionan el concepto de autoestima con la

autoevaluación personal, que está determinada por un componente subjetivo que, a su vez, se vincula con la salud mental y el bienestar psicológico de una persona. Por otro lado, se destaca el carácter variable y dinámico de la autoestima puesto que puede sufrir cambios a lo largo de las etapas por las que pasa una persona y sus experiencias vitales. Además, es necesario prestar especial atención a la autoestima puesto que influye directamente en la salud mental y productividad de las personas y, por lo tanto, también en su calidad de vida.

2.1.2. Características e impacto positivo de la alta autoestima

Las personas que presentan una alta autoestima se caracterizan, de acuerdo con Naranjo (2007), por: marcarse metas consistentes y significativas que le ofrecen una proyección positiva de sí mismas; tener percepciones y expectativas de éxito en relación a sus tareas u otras personas lo que les permite guiar sus esfuerzos a soluciones eficaces. Del mismo modo, este autor defiende que las personas con autoestima alta logran un equilibrio entre defender sus propios juicios y presentar flexibilidad y buena predisposición para aceptar diferentes opiniones e incluso atender e incorporar a su registro nuevas ideas sin que la confianza en sí mismas flaquee.

En esta misma línea, Chong Cruz *et al.* (2020) describen a las personas con alta autoestima como autónomas, asertivas y con un nivel de autoconocimiento que las hace conscientes tanto de su valía personal como de sus defectos y equivocaciones. Esto último favorece el sentido de autocrítica y la aceptación respetuosa de los propios errores como algo natural del ser humano que genera aprendizajes significativos. Además, son capaces de reconocer y aceptar sus propias emociones e inclinaciones, ya sean positivas o negativas. En relación a lo anterior, Congost (2015) aclara que tener una alta autoestima, no implica no sentir emociones como el miedo, puesto que es una emoción válida que existe para ayudar al individuo a evaluar si una decisión, situación o persona pone en riesgo nuestra integridad física, psicológica o emocional.

Luna (2022), por su parte, señala el optimismo como una característica a destacar en las personas con buena autoestima puesto que poseen una visión optimista en la estimación de sus posibilidades y potencial. Esto no quiere decir que la imagen que tienen de sí mismas no sea realista sino todo lo contrario. Este autor afirma que estos individuos saben reconocer sus habilidades individuales con orgullo y honestidad, pero también detectan sus limitaciones con amabilidad y no desde la culpa o la vergüenza. A su vez, son personas que se hacen

responsables de su proceso vital, priorizando el momento presente en lugar de centrarse en el pasado que ya fue o el futuro que está por venir.

Sumado a esto, Moreno y Molero Jurado (2022) añaden que estos individuos no sólo disponen de grandes habilidades personales e individuales, sino que también, a nivel social, muestran una gran capacidad de liderazgo en sus vínculos sociales, puesto que presentan grandes habilidades socio-comunicativas y de resolución de conflictos de forma asertiva. De igual manera, son personas empáticas y con responsabilidad afectiva, lo cual le confiere la capacidad de mantener una convivencia sana y respetuosa con los demás. Por tanto, los individuos con autoestima alta mantienen una buena relación consigo mismos y con su entorno, lo cual favorece el mantenimiento de una vida gratificante y feliz en las diversas áreas de la vida.

De acuerdo con lo expuesto, el impacto positivo que conlleva tener una autoestima alta podría determinarse en los siguientes aspectos:

- Favorecer el aprendizaje, puesto que una alta autoestima promueve una autoimagen positiva que se evidencia en una mayor predisposición hacia el aprendizaje (Trávez-Cando y Cando-Guanoluisa, 2024).
- Superar obstáculos y conflictos personales, debido a que la alta autoestima optimiza la capacidad para hacer frente al fracaso y a las diversas circunstancias personales que puedan ocurrir (Alomaliza y Flores, 2023)
- Impulsar la toma de decisiones e iniciativa personal de los sujetos, ya que una persona que tiene confianza en sí misma, será más proactiva a la hora de liderar, planificar y diseñar proyectos, asumir posibles riesgos y perseguir objetivos preestablecidos (Pereira y Cruz Moreno, 2023).
- Estimular la autonomía y la independencia, dado que tener una autoestima alta está directamente relacionada con el desarrollo de individuos mentalmente sanos y capaces de desenvolverse por sí mismos en distintas situaciones del día a día (Moza *et al.*, 2021).
- Incentivar el desarrollo de vínculos sociales saludables considerando que la autoestima estimula las habilidades sociales de los individuos (Harris y Orth, 2020).

2.1.3. Factores determinantes de la autoestima baja

Trávez-Cando y Cando-Guanoluisa (2024) mencionan los factores que determinan el desarrollo de una baja autoestima y establecen una distinción entre factores internos y externos. Entendiendo como factores internos aquellos que conforman las autopercepciones, creencias y conductas que manifiestan las personas, y como factores externos aquellos que se refieren a las experiencias vividas, los mensajes (verbales o no verbales) que son directamente transmitidos por los progenitores, educadores y otras personas relevantes, las distintas instituciones y organizaciones y la cultura propia del contexto social.

Según González *et al.* (2018), las consecuencias de que los factores internos y externos a los que se exponen las personas sean negativos, están relacionadas con una percepción negativa de sí mismas y de la vida en general, además de presentar cierta dificultad a la hora de adaptarse a imprevistos o infortunios y una mayor propensión a adoptar conductas negativas que pongan en riesgo su salud mental e integridad en general. Esto se resume en individuos con baja autoestima. Desde esta perspectiva, León Gualda y Lacunza (2020) afirman que un individuo con baja autoestima no se deja llevar por cómo los demás lo miran, sino por cómo interpreta o siente que lo están mirando.

Asimismo, en relación a los factores externos, León Gualda y Lacunza (2020) mencionan a la familia como el primer contexto inmediato de los sujetos en el que empieza a desarrollarse la autoestima. Por lo tanto, las valoraciones que surgen en el seno familiar y los valores que se transmiten, influyen enormemente en la percepción de uno mismo. Del mismo modo, aspectos como las prácticas disciplinarias de la familia, el tipo de apego, la intensidad del vínculo formado y el tipo de comunicación que se establece entre los progenitores y el menor son determinantes en el desarrollo de la autoestima. Según lo expuesto, estos autores establecen que, ante un ambiente familiar tóxico, surgen individuos con baja autoestima que no sienten respeto por sí mismos y se sienten incapaces para cumplir sus objetivos.

Por otra parte, el entorno escolar es otro factor externo clave que puede condicionar el nivel de autoestima. Tanto es así que Román Hernández (2020) lo considera, junto con el contexto familiar, un entorno que está directamente relacionado con la valoración que los individuos realizan sobre sí mismos. Dentro de la escuela se establecen diversidad de relaciones que impulsan o merman la autoestima. En primer lugar, existe una relación bidireccional entre logro académico y autoconcepto puesto que el logro académico influye en el autoconcepto de las personas y viceversa. Esto explica que, ante el fracaso escolar, se

encuentren individuos con un autoconcepto negativo que desemboca en una baja autoestima. En segundo lugar, dentro del entorno escolar, es importante determinar el tipo de relaciones que se establecen ya que influyen directamente en el nivel de autoestima. De forma que, aspectos como el rechazo o conflictos con el grupo de iguales, la ausencia de reforzamiento positivo por parte de los docentes o la falta de apoyo ante el fracaso escolar pueden promover la baja autoestima. Cabe señalar que, ante estos aspectos, la manera en la que los individuos los interpretan es crucial en el desarrollo de la autoestima.

García (2013) señala el impacto que tienen las relaciones sociales que se mantienen con los demás en el desarrollo de la autoestima puesto que, la forma en la que son percibidas dichas relaciones, puede verse proyectada en las propias creencias internas. Este autor defiende la necesidad de crear un ambiente positivo para establecer relaciones sociales saludables, que, a su vez, contribuyan a la construcción de una autoestima sólida. De forma que para que esto suceda los individuos deben sentirse seguros, respetados y aceptados por su entorno social. Sin embargo, si por el contrario se encuentran en un clima negativo en el que no perciben el apoyo del grupo, temen cometer errores por los juicios externos que puedan causar y sienten coartada su libertad de actuación, su autoestima podrá verse gravemente afectada.

En relación a las relaciones sociales, Breton (2007) llevó a cabo un estudio que pretendía analizar las posibles diferencias en el desarrollo de la autoestima tanto en sociedades colectivistas como individualistas. Los resultados revelaron que aquellas personas que presentaban valores colectivistas gozaban de una mayor autoestima que las que tenían valores individualistas. Esto evidencia que las relaciones sociales y el desarrollo de la autoestima están íntimamente relacionados.

Fagundes *et al.* (2021) hacen énfasis en la aparición de otro factor externo que condiciona el nivel de autoestima: las redes sociales. Hoy en día las redes sociales se han convertido en un puente hacia un mundo interconectado en el que se promueven estándares de belleza y perfección irreal que imponen modelos inalcanzables. De manera que una mala gestión de las nuevas tecnologías, puede desembocar en la necesidad de lograr mayor reconocimiento y aprobación social dando lugar a individuos que, de forma insaciable, buscan alcanzar estos estándares sometiéndose a constante comparación y descalificación al no lograr su objetivo. La consecuencia de esta realidad radica en la aparición de conductas y actitudes que se alejan de lo que se considera sano y racional, lo cual afecta determinadamente a la autoestima. De la misma forma, Farooq *et al.* (2023) llevaron a cabo

un estudio que reveló la innegable relación que existe entre el nivel de autoestima y las redes sociales, en concreto, en la población adolescente.

Dada la importancia crucial de esta etapa de la vida en el desarrollo psicológico y emocional, es fundamental prestar especial atención al desarrollo de la autoestima durante la adolescencia.

2.1.4. Desarrollo de la autoestima durante la adolescencia

Trávez - Cando y Cando - Guanoluisa (2024) definen la adolescencia como una etapa caracterizada por el cambio en la que los jóvenes deben prepararse para alcanzar la madurez biológica, psicológica y social. El comienzo de esta etapa está marcado por la aparición de la pubertad que, a su vez, trae consigo transformaciones sociales y psicológicas. Por tanto, se podría afirmar que, en la adolescencia, tienen lugar cambios tanto corporales como psicológicos y sociales que impulsan a los individuos a una mayor necesidad de independencia y al desarrollo de su propia identidad. Por otro lado, estos autores hacen alusión a la transformación del pensamiento concreto al pensamiento abstracto que tiene lugar en la adolescencia puesto que esto explica la necesidad de los adolescentes de cuestionar todo lo que les rodea.

Además de esto, según Castro Castañeda y Nuñez Fadda (2023), los adolescentes adoptan un sistema compensatorio de conductas, como el aislamiento, la irascibilidad y los altibajos emocionales, que tienen como propósito gestionar los cambios bruscos que experimentan. En este contexto, estos autores señalan la aparición del egocentrismo en la etapa adolescente que, asimismo, se recoge en la teoría de David Elkind (1967) y que fue investigado previamente por Piaget (1920) con su teoría del desarrollo cognitivo. Estos autores reflejan que el egocentrismo es otra respuesta más de los jóvenes a las transformaciones que sufren puesto que les lleva a preocuparse más por sí mismos y a considerar su punto de vista por encima del resto. Sin embargo, esta tendencia egocéntrica suele disminuir de forma gradual conforme el adolescente se va adaptando a los cambios que experimenta. Sin embargo, este proceso no es lineal y puede desembocar en conflictos inter e intrapersonales por parte de los adolescentes que podrían afectar directamente a su autoestima.

En particular, Naranjo (2007) indica que es al comienzo de la adolescencia cuando los adolescentes llevan a cabo autoevaluaciones en las que comparan su aspecto físico, sus habilidades motoras, sus competencias intelectuales y sus habilidades sociales con las de su

grupo de iguales y sus referentes. Estas comparaciones llevan implícito un diálogo interno negativo que los hace susceptibles a las críticas y al sentido del ridículo. El resultado de esta situación es la creciente preocupación por intentar conciliar su imagen percibida con su imagen ideal, para alcanzar una perfección ficticia. Durante el desarrollo adolescente pueden lograr una percepción de sí mismos más efectiva y realista que les permita integrar sus ideales en sus metas y objetivos a largo plazo.

De la misma forma, Díaz-Falcón *et al.* (2018) consideran que la autoestima constituye uno de los pilares imprescindibles sobre los que se configura la personalidad de los jóvenes, además de ser un potente predictor del nivel de ajuste psicológico en la adolescencia. Asimismo, según estos autores, el nivel de autoestima durante la adolescencia no es estático, sino que varía a lo largo del tiempo y está influido por las experiencias vitales de los adolescentes. Por consiguiente, la autoestima fluctúa durante la etapa adolescente según los cambios y transformaciones que sufren los individuos y a los que tienen que hacer frente.

En referencia a lo expuesto, Castro Castañeda y Nuñez Fadda (2023) señalan que algunas circunstancias como los cambios corporales propios de la pubertad, la transición de educación primaria a educación secundaria y la pérdida del protagonismo parental en la adolescencia hacen que en esta etapa se den los niveles más bajos de autoestima puesto que son parte de una etapa de incertidumbre para los menores. De igual manera, según algunas investigaciones, conforme éstos ganan autonomía, independencia y sentido de la responsabilidad, su autoestima tiende a mejorar.

Sin embargo, Parra Jiménez *et al.* (2004) defienden que es necesario atender a las diferencias individuales de cada uno. Con esto, los autores hacen referencia a que, al igual que algunos adolescentes gozan de una autoestima estable durante toda la etapa, otros presentan una autoestima cambiante según el momento y las circunstancias en las que se encuentran. Del mismo modo que, en este segundo caso, existen algunos aspectos que influyen en la valoración que los adolescentes hacen de sí mismos como la apariencia física o el tipo de educación que los progenitores o tutores legales implementan con sus hijos.

En relación a lo anterior Romero *et al.* (2020) consideran que, a nivel biológico, la adolescencia es una etapa clave para el desarrollo de la autoestima ya que es en la que el adolescente autopercibe su individualidad y se entiende como alguien diferente al resto. Además, es en esta etapa en la que se configura una nueva imagen corporal que trae consigo un compendio de emociones y actitudes asociadas hacia el propio cuerpo.

Asimismo, atendiendo a los cambios sociales, Trávez - Cando y Cando - Guanoluisa (2024) añaden que la adolescencia se caracteriza por la creciente necesidad de los jóvenes de pertenecer a un grupo de iguales. Esto se debe a que establecer relaciones con otros adolescentes que estén pasando por las mismas transformaciones y que, a su vez, tengan intereses en común, puede facilitar la normalización y comprensión de dichas transformaciones.

Respecto a lo mencionado, Tacca Huamán *et al.* (2020) determinan los aspectos positivos asociados al establecimiento de relaciones sociales positivas con el grupo de iguales. En concreto se refieren a la mejora de la autoestima y el autoconcepto que experimentan debido al aumento del sentido de pertenencia y aceptación al grupo. Además de esto, las relaciones sociales favorecen el desarrollo de habilidades sociales y, con esto, que los adolescentes tengan una imagen positiva de sí mismos. Sin embargo, si por el contrario los jóvenes no se adaptan correctamente a un grupo, pueden tener conductas desadaptativas e incluso llegar a aislarse desarrollándose una baja autoestima. Por lo tanto, cabe señalar que tanto los cambios biológicos como los cambios sociales propios de la adolescencia, son una parte indispensable para la formalización de la propia identidad.

Por último, cabe mencionar la importancia que tiene el nivel de autoestima que presentan los adolescentes a la hora de prevenir posibles conductas de riesgo asociadas a esta etapa. Por lo tanto, conseguir que esta etapa de transición tenga lugar con éxito se ha convertido en un reto de interés general que compete a las distintas instituciones en las que están involucrados los jóvenes y a su entorno inmediato. De modo que trabajar el desarrollo de la autoestima en la adolescencia es primordial para satisfacer las necesidades de los individuos, evitar posibles comportamientos negligentes y lograr su bienestar integral (Díaz Falcón *et al.*, 2018) .

2.1.5. Estrategias de mejora para la autoestima

Existen una gran variedad de estrategias que promueven la mejora de la autoestima y, todas ellas, persiguen el mismo objetivo; lograr individuos emocionalmente sanos capaces de establecer relaciones intra e interpersonales positivas que impulsen su desarrollo integral.

Rodríguez - Naranjo y Caño - González (2012) resaltan la importancia de trabajar las habilidades sociales para la mejora de un aspecto básico en el desarrollo de la autoestima; la conducta prosocial. Barreros-Guanin y Cuadrado-Rodríguez (2024) llevaron a cabo un estudio que pretendía analizar la relación existente entre el nivel de autoestima de una

muestra de adolescentes y las habilidades sociales que poseían. Este estudio dio como resultado que aquellos que presentaban una autoestima alta, tenían mejores habilidades sociales y viceversa, por lo tanto, existe una correlación positiva significativa entre ambas variables.

Moris (2021) resalta los beneficios de promover el trabajo en equipo como una estrategia para potenciar la autoestima. Esto se debe a que el trabajo colaborativo ofrece la posibilidad de establecer roles o reparto de funciones dentro del mismo equipo que, a su vez, favorece el desarrollo de otras aptitudes relacionadas con la autoestima como son la empatía, la escucha activa, la capacidad de resolución de conflictos y liderazgo, la flexibilidad y el respeto a la diversidad de opiniones y la toma de decisiones. En esta misma línea Lozano (2017) evaluó estas habilidades en relación al nivel de autoestima. Los resultados de su estudio revelaron que los participantes que presentaban mejores habilidades sociales y de trabajo en equipo, poseían una alta autoestima.

En un estudio realizado por Câmpean *et al.* (2024) se mostraron los beneficios de la retroalimentación positiva en el desarrollo de la autoestima. Se considera retroalimentación positiva a la forma, deliberada, de elogiar a una persona destacando y reforzando las habilidades que posee. Además, esta estrategia facilita la mejora de dichas habilidades desde una perspectiva de apoyo y promueve la motivación intrínseca, el afecto positivo y un sentimiento de autoeficacia en las personas. De la misma forma, fomenta una educación basada en el esfuerzo como el principal motivo de logro personal, por lo que, ante alguna dificultad, una persona que ha recibido retroalimentación positiva será consciente de que un mayor esfuerzo, le conducirá hacia el mismo estado de éxito. Esta estrategia ejerce control sobre la conducta del sujeto ya que lo conduce hacia el objetivo con las propias capacidades y a no abandonar la tarea si sucede alguna contrariedad. Todos estos beneficios están estrechamente vinculados con el desarrollo de un nivel adecuado de autoestima y, por este motivo, la retroalimentación positiva puede ser una estrategia útil para la mejora de la misma (Moris, 2021).

Rodríguez - Naranjo y Caño González (2012) mencionan como técnica para potenciar la autoestima, la identificación y reestructuración de patrones de pensamiento negativos que afectan negativamente a las evaluaciones que las personas hacen de sí mismas. Para ello, expertos en Psicología deben llevar a cabo un entrenamiento de modificación de diálogos internos negativos y promoción de estilos de pensamiento positivos y respetuosos. En esta línea, Khadri y Ahmad (2018) llevaron a cabo un estudio que pretendía evaluar el efecto de la

reestructuración cognitiva en la autoestima de los adolescentes. El estudio concluyó con resultados que revelaron los efectos positivos de la reestructuración cognitiva en los adolescentes con baja autoestima.

Por otra parte, diversas investigaciones revelan que las actividades que implican movimiento favorecen la autoestima de las personas. Así, Doğanay *et al.* (2015) llevaron a cabo una investigación con 230 participantes en la que se evidenció los efectos del deporte en la autoestima de los adolescentes puesto que, aquellos adolescentes que practicaban deporte, presentaban diferencias significativas con los que no lo practicaban en relación a su autoestima y confianza en sí mismos. De la misma forma, Moral-García *et al.* (2021) examinaron en su estudio la relación entre la autoestima y la práctica deportiva y demostraron la relación de ambas variables. Igualmente, el baile es considerado una estrategia de gran utilidad para la mejora de la autoestima puesto que favorece la expresión emocional, influye en el desarrollo de la personalidad y tiene efectos positivos en las relaciones sociales de las personas. Un reciente estudio de Buzón Ruiz (2023) que contó con una muestra de 45 adolescentes de edades comprendidas de 15 a 19 años, demostró la relación positiva que existe entre el baile y el desarrollo de una autoestima alta.

Sánchez y Medina Moya (2020) mencionan el juego, tanto a nivel individual como grupal, como una estrategia útil que parte del entretenimiento y la diversión para lograr el fortalecimiento de la autoestima. Según estos autores, trabajar en la mejora de la autoestima mediante el juego, propicia un ambiente en el que las personas avivan el amor hacia sí mismas y detectan y valoran sus habilidades y destrezas tanto intelectuales como sociales para la consecución de un objetivo que, al ser lúdico, les facilita la tarea de introspección. En concreto Parrales *et al.* (2019) llevaron a cabo un estudio sobre los beneficios del ajedrez en la autoestima. El estudio obtuvo diferencias significativas en los niveles de autoestima de los participantes, obteniendo mejores niveles de autoestima aquellos participantes que practicaban ajedrez. Esto se debe a que, a nivel socioemocional, el ajedrez favorece la empatía, las habilidades sociales, la capacidad de toma de decisiones, la asertividad y otras habilidades íntimamente relacionadas con un nivel adecuado de autoestima.

Finalmente, Valentine-Arevalo y Gomez-Tuesta (2012) defienden que la risoterapia es una estrategia idónea para el desarrollo de la autoestima. Esto se debe a que diversos estudios han demostrado los beneficios de la risa y el sentido del humor a la hora de disminuir el miedo y la timidez, promover el autoconocimiento, la autoaceptación y la comprensión y favorecer la creatividad y la objetividad en el análisis y resolución de problemas. En

definitiva, la risoterapia impulsa una vida positiva, sincera y relajada, lo cual está estrechamente ligado a una mejora de la autoestima. Esto se evidencia en un estudio de Carrasco Chiscul *et al.* (2016) en el que se aplicó un programa de risoterapia a 27 participantes para mejorar su autoestima. Los resultados revelaron diferencias significativas en el nivel de autoestima de los participantes antes y después de la intervención, ya que ésta mejoró tras recibir el programa. De la misma forma, Santos - Marcos *et al.* (2018) llevaron a cabo un taller de risoterapia a una muestra de 57 participantes de edad avanzada y obtuvo grandes beneficios en la motivación de los participantes, su autoestima y su estado emocional en general. De Francisco *et al.* (2019) también investigaron los beneficios de la risoterapia para mejorar la autoestima de una muestra de pacientes con trastorno de adicción y obtuvieron mejoras significativas en los participantes tras la intervención. Por último, cabe señalar el estudio de Sánchez - Lozano y Martínez - Pizarro (2023) que, de la misma forma, aplicó un programa a una muestra de pacientes con cáncer y obtuvo resultados positivos en la mejora de la autoestima de los participantes.

Las investigaciones mencionadas revelan que la risoterapia y el sentido del humor se relacionan con un desarrollo adecuado de la autoestima. Por tanto, se demuestra la relación existente entre ambas variables considerando el sentido del humor una estrategia clave para las intervenciones en el desarrollo de la autoestima de colectivos vulnerables.

2.2. El sentido del humor

2.2.1. Definición del sentido del humor

Ynfante (2011) pone de manifiesto la dificultad que existe para definir el sentido del humor en sí mismo, puesto que a pesar de haber buscado diversas definiciones que lo explicaran, no existe una conceptualización universalmente aceptada. Eagleton (2021) señala que, a pesar de que el sentido del humor y la risa son un fenómeno compartido por todos los seres humanos, no se manifiesta o se expresa de la misma forma para todos puesto que se trata de un idioma que comprende un vocabulario inmenso.

Algunos autores como Aragón (2014) han intentado definirlo afirmando que se trata de la tendencia a un estado de ánimo persistente y estable que se encuentra influido por los sentimientos, emociones y estados corporales que ocurren a consecuencia de la interacción de los individuos con el entorno que les rodea. De modo que esta interacción los habilita desde la distancia para tomar perspectiva crítica de las experiencias emocionales que viven. Además, Cruz Vargas y Sánchez Aragón (2023) consideran el humor como un proceso social

y cultural, colectivo o individual con un gran potencial para lograr un cambio de actitud hacia la vida. En la misma línea, Ynfante (2011) considera el humor una postura ante la vida que permite, en mayor o menor medida, el disfrute de la realidad en la que se vive.

De la misma forma, Narváez y Solís (2009) definen el sentido del humor como un concepto en el que se utiliza un lenguaje coloquial y cotidiano para la identificación de fenómenos que, aunque son distintos, guardan relación entre sí. De la misma forma, según estos autores el sentido del humor es una fortaleza que implica el desarrollo de habilidades para identificar, crear y compartir el humor, la tendencia a una personalidad risueña y bromista y una actitud humorística frente a los problemas de la vida que permite, en ocasiones, tomarlos a la ligera, e incluso, reírse de uno mismo. Por tanto podría decirse que este concepto comprende un compendio de habilidades y tendencias asociadas al humor.

Losada y Lacasta (2019) señalan la naturaleza impredecible del sentido del humor puesto que puede estar determinado por factores tanto afectivos como cognitivos. Atendiendo a estas autoras, el sentido del humor está relacionado con la habilidad para detectar, interpretar y disfrutar lo que se considera cómico. Asimismo, el sentido del humor también está relacionado con un componente conductual que se manifiesta en las personas que se consideran divertidas y graciosas (crean humor) o que disfrutan el humor (aprecian el humor). Esto evidencia diferentes formas de vivir o experimentar el humor, lo cual confiere un carácter multidimensional al concepto (Cruz Quispe, 2020).

2.2.2. Clasificación de los tipos de humor

Según Martín (2008) y Cruz Quispe (2020) existen cuatro tipos de humor confieren mayor claridad al concepto y que podrían determinarse en positivos y negativos. Por tanto, según este autor, los tipos de humor positivo se detallan a continuación:

- En primer lugar, se habla de humor afiliativo para referirse a aquellas personas que utilizan el humor para establecer relaciones sociales positivas y evitar tensiones dentro del entorno social. De modo que, las personas con humor afiliativo bromea y hacen reír al resto manteniendo un ambiente distendido y relajado (Losada y Lacasta, 2019).
- En segundo lugar, el humor de autoafirmación se refiere a aquel que tienen las personas que mantienen una perspectiva humorística ante situaciones adversas o las incongruencias de la vida. Desde esta perspectiva, el humor sería utilizado como una potente herramienta para la regulación y gestión emocional (Aragón, 2014).

Diversos estudios han demostrado que las personas que presentan humor afiliativo y/o humor de autoafirmación gozan de una alta autoestima y, por tanto, de un mayor bienestar psicológico. Sin embargo, Martín (2008) y Cruz Quispe (2020) también señalan dos tipos de humor negativo que, por el contrario, atentan contra el bienestar inter e intrapersonal. Los tipos de humos negativo son los siguientes:

- En tercer lugar, el humor agresivo es aquel que es usado para ridiculizar y “hacer gracia” a costa de otra persona. Se trata de mostrar superioridad frente al otro. Además, está estrechamente ligado a los problemas interpersonales, la disminución de la empatía, las agresiones y la satisfacción por el aislamiento (Fernández Poncela, 2022).
- Por último, el humor descalificador es un tipo de humor en el que las personas se ríen de sí mismos para causar gracia al resto. Esta forma de emplear el humor supone un sistema de defensa para esconder los sentimientos que en realidad está experimentando la persona que lo utiliza. Asimismo, está directamente relacionado con la sensación de soledad, la ansiedad, la necesidad de reconocimiento, la depresión y la baja autoestima (López *et al.*, 2019).

2.2.3. *Teorías y modelos explicativos del sentido del humor*

En primera instancia, Poncela (2020) atiende a tres teorías que explican el sentido del humor y que se detallan a continuación:

- Teoría de la superioridad

Esta teoría explicativa parte de la consideración platónica de la risa o el humor como algo inmoral propio de la arrogancia humana. Dentro de esta teoría se encontraría el humor que pretende señalar defectos, errores o desgracias de otros y utilizar la burla, la malicia o la envidia propias del sentimiento de superioridad de los individuos. Del mismo modo, también se incluye el humor que es usado como autodefensa para enmendar las propias meteduras de pata. En general, se trata de una teoría que incorpora la risa como ataque y defensa manifestando una dimensión negativa en los seres humanos (Duarte, 2024).

Asimismo, la perspectiva aristotélica aporta a esta teoría la idea de que, el sentido del humor o la comedia, es el resultado de individuos inferiores que presentaban una ética cuestionable al utilizarlo para demostrar superioridad frente a los demás. Esto se debe a que, tal y como señala Martín (2008) las personas que tienen sentido del humor tienen mayor tendencia al éxito social, por tanto, esto les otorga cierta superioridad que puede ser tomada

como un logro sobre el ridiculizado y, además, sobre el entorno que escucha. Prácticamente esta teoría muestra un humor agresivo que busca la autoaprobación a costa de la debilidad del otro, algo que se aleja el perfil del “gran hombre” que mencionan autores como Hobbes (1983) o Platón (1992), dos de los principales autores que representan esta teoría (Siurana, 2019).

- *Teoría de la incongruencia*

La teoría de la incongruencia se caracteriza por la presencia de un factor sorpresa que se encarga de romper con lo que se considera lógico a nivel cognitivo y, en su lugar, colocar elementos inesperados que causan humor. De esta forma, este tipo de humor surge de la incongruencia entre lo que parece ir encauzado y lo que acaba resultando. Esta teoría nace de la afirmación de que, efectivamente, existe humor en la conexión de dos elementos que no guardan relación. Además, el producto de esta relación propia del ingenio humano es la risa (Cuadrado *et al.*, 2020).

Del mismo modo, Bergson (2008) suma que el humor surge de la asociación bidireccional de dos conceptos cuyos significados chocan, de forma que se produce una ruptura semántica que deja paso a un nuevo concepto. Es decir que, este concepto de humor incongruente busca acabar con las expectativas y generar contraste entre lo esperado y lo sucedido (Siurana, 2019). De manera que, son los sentimientos de desconcierto y sorpresa los que provocan la risa, que, a su vez, llaman la atención del receptor puesto que tiene la capacidad de persuadirlo, relajarlo y despertarlo en distintas situaciones. Por lo tanto, se podría afirmar que el humor entendido desde esta teoría favorece un buen clima para la transmisión efectiva de un mensaje. Para finalizar, algunos ejemplos en los que utilizar este humor podrían ser las ocurrencias en intervenciones sociales o las meteduras de pata en exposiciones orales. Esta teoría ha sido muy defendida por autores como Kant (2011).

- *Teoría de la tensión o descarga*

Spencer (2011) hace referencia a la teoría de la tensión o descarga para delimitar un tipo de humor que favorece la liberación de las tensiones físicas y el exceso de energía. Esto se debe a que la risa es un principio de placer y un mecanismo defensivo que permite hacer frente al dolor y a las emociones negativas de forma más liviana. Según esta teoría, el sentido del humor permite la liberación de impulsos agresivos que tienden a ser reprimidos por la sociedad pero que es preciso manifestarlos puesto que son una necesidad emocional. Del mismo modo, Nietzsche (2007) defiende que la risa además de ser un potente compensador de

la tragedia y el sufrimiento humano, también tiene la capacidad de acabar con la seriedad de las personas puesto que libera endorfinas, dopamina, serotonina y adrenalina. Asimismo, el sentido del humor estudiado desde esta teoría, aporta vitalidad, aumenta la actividad del cerebro e incluso permite la relajación mente-cuerpo. Respecto a lo anterior, Fernández - Poncela (2016) también señala los grandes beneficios del sentido del humor para la salud y la vida en general, puesto que se trata de una fortaleza de gran utilidad para el desahogo emocional (Cuadrado *et al.*,2020).

En segunda instancia, García - Larrauri (2008) defiende el carácter multidimensional del sentido del humor y elabora su propio modelo:

- *Modelo multidimensional del sentido del humor*

Según García - Larrauri (2008) y su modelo multidimensional, un estudio adecuado del sentido del humor debe atender a aspectos cognitivos, conductuales, sociales, emocionales, psicológicos y fisiológicos. De modo que estos aspectos se organizan en cuatro dimensiones que guardan relación entre sí, se refuerzan mutuamente y no tienen porqué darse en el mismo grado. Estas dimensiones son las siguientes:

En primer término, la creación del humor supone un compendio de estrategias y/o habilidades cognitivas que presenta el ser humano para establecer relaciones cómicas entre situaciones y transmitirlas, por medio de conductas o comentarios verbales, de forma que causen risa en el otro. Esta capacidad favorece el éxito en las relaciones sociales (García - Larrauri, 2008).

En segundo término, la apreciación del humor es la habilidad para percibir y comprender el humor presente en un contexto y experimentar satisfacción y disfrute con ello. Esta capacidad de apreciación la tienen aquellas personas que son alegres, ríen frecuentemente y sienten placer riendo. Se trata de una dimensión desarrollada en la mayoría de las personas puesto que es difícil encontrar a alguien que no disfrute riendo. Además, algunos estudios demuestran que las personas extrovertidas disfrutan más del humor y las relaciones interpersonales que las introvertidas (García - Larrauri, 2008).

En tercer término, el afrontamiento optimista de situaciones adversas es una dimensión que implica considerar que las situaciones que viven los individuos no son ni buenas ni malas, sino que la capacidad para hacer frente a dichas situaciones, depende de la actitud personal y la interpretación que se hacen de las mismas. De modo que, afrontar la

adversidad desde el humor facilita la capacidad resiliente de los individuos (García - Larrauri, 2008).

En último término, la utilización del humor para establecer relaciones positivas presupone que el humor es un magnífico puente para establecer vínculos afectivos con los demás puesto que facilita un buen ambiente interpersonal (García - Larrauri, 2008).

2.2.4. *Beneficios psicológicos y sociales del sentido del humor*

Madrid Valdiviezo (2015) señala que el sentido del humor es un potente trampolín hacia el aprendizaje. Según estos autores, las emociones positivas que genera la risa, impulsan la ampliación y construcción de aprendizajes. De la misma forma, Narváez y Solís (2009) consideran que el juego es un gran promotor del aprendizaje por lo que, en este sentido, juego y humor estarían estrechamente relacionados. Esta idea evidencia las grandes ventajas que tiene el sentido del humor a través del juego para generar aprendizajes significativos, por ejemplo, en un contexto educativo. De acuerdo con esto, y teniendo en cuenta los resultados de algunas de las investigaciones que se han mencionado previamente como la de Parrales *et al.* (2019), se podría considerar que el juego, el sentido del humor y la autoestima tienen una clara relación. Esto sugiere que tanto el juego como el humor pueden ser factores que jueguen un importante papel en el diseño de posibles intervenciones orientadas al aumento de la autoestima.

De la misma forma, otro claro beneficio del sentido del humor está relacionado con la sensación placentera que las personas experimentan tras la risa, puesto que la risa activa el sistema de recompensa del cerebro liberando dopamina y favoreciendo la búsqueda de sensaciones para la repetición de experiencias placenteras (El Cronista Comercial, 18 de marzo de 2024).

Asimismo, según García *et al.* (2020) el sentido del humor y la risa presentan un gran potencial para disminuir el estrés en situaciones desafiantes y aumentar las emociones positivas. Estos autores mencionan el desgaste a nivel emocional que existe actualmente en la sociedad puesto que las estadísticas revelan datos alarmantes de estrés, ansiedad e insatisfacción personal. Esto hace necesario el humor ya que favorece la risa, aspecto clave para compensar las estadísticas y asegurar el bienestar psicológico y físico de las personas. Del mismo modo, Losada y Lacasta (2019) resaltan los beneficios del sentido del humor para hacer frente a las situaciones estresantes del día a día. Según estos autores, las intervenciones en sentido del humor, obtienen grandes beneficios en el estado de ánimo intra e interpersonal

y en la capacidad de afrontamiento de desafíos que tienden a generar emociones negativas y tensión en las relaciones interpersonales. Palomar Lever *et al.* (2011) añaden que el sentido del humor favorece la regulación del estrés debido a que promueve la revaloración cognitiva o toma de perspectiva ante la vida.

Vargas (2022) también señala que las personas con sentido del humor presentan una perspectiva de la realidad más optimista en la que la ansiedad o la preocupación no está tan presente y, por tanto, pueden hacer frente a los conflictos o desafíos de la vida de una forma más positiva. De forma que la risa promueve un estilo de vida más enérgico y, al mismo tiempo, favorece la relajación, baja la tensión arterial y facilita la conciliación del sueño.

Losada y Lacasta (2019) además reconocen la ventaja social que otorga el sentido del humor a las personas que lo poseen puesto que favorece la complicidad y los vínculos sociales además de evitar o hacer frente a los posibles conflictos que puedan surgir en las relaciones sociales. Por tanto, se podría afirmar que el sentido del humor se relaciona con una buena predisposición para establecer relaciones interpersonales positivas. No obstante, es necesario señalar que el tipo de humor que utilizan las personas es determinante para establecer dichas relaciones. En relación a esto, los autores mencionan un tipo de humor sano que favorece un clima social positivo en el que el error no desemboca en rechazo, en el que no existen barreras, los conflictos que surgen son solventados con ingenio y la risa, la confianza y las emociones positivas son las protagonistas. Respecto a lo anterior, el humor afiliativo y de autoafirmación son idóneos para establecer conexiones positivas con los demás.

Por último, en relación a los beneficios asociados al sentido del humor que ya han sido mencionados, Palomar Lever *et al.* (2011) revelan cómo éstos, a su vez, tienen un impacto positivo en la autoestima de las personas. En concreto, Martín (2008) defiende las grandes aportaciones del sentido del humor al bienestar físico, mental y emocional. Este autor argumenta cómo el humor ha sido utilizado siempre para adoptar una actitud positiva a pesar de las circunstancias de la vida y, cómo esto, lo ha convertido en una potente herramienta de afrontamiento, adaptación y autoprotección. Asimismo, los elementos adaptativos del sentido del humor, impactan directamente en el desarrollo de una alta autoestima puesto que hay una mayor tendencia a establecer juicios positivos sobre el nivel de competencia que perciben los individuos de sí mismos. Sin embargo, este impacto puede variar según el tipo y estilo de humor que se adopte ya que aquellas personas que usan el humor para satirizar al otro o devaluarse a sí mismas, presentan un nivel bajo de autoestima.

2.2.5. *Revisión de programas de intervención relacionados*

La literatura muestra que existen algunos programas de intervención basados en la Psicología Positiva que contemplan entre sus objetivos el aumento de la autoestima, pero no parece haber programas concretos que utilicen el sentido del humor para mejorar la autoestima en la población adolescente. A pesar de esto, existen algunos programas que, aunque no recogen exactamente lo que busca este programa de intervención, han obtenido buenos resultados que ofrecen indicadores de los posibles beneficios que se pueden obtener tras su aplicación.

En primera instancia, en relación a los programas que buscan la mejora de la autoestima, podría mencionarse el trabajo llevado a cabo por Mujiati y Kurniawati (2024) para mejorar la autoestima de la población adolescente con baja autoestima. Se trata de un programa que atiende a dos factores relacionados con la autoestima: el conocimiento y el comportamiento. Los resultados demostraron el impacto positivo del programa en la mejora de la autoestima de los participantes. Además, Moulier *et al.* (2019) diseñaron y pusieron en marcha un programa para prevenir conductas de riesgo a través de las habilidades para la vida sobre la autoestima en la población adolescente. El programa logró resultados positivos en la autoestima, bienestar, estado de ánimo y disminución de conductas de riesgo en los adolescentes.

Asimismo, se llevó a cabo un estudio que buscaba la mejora de la autoestima y la eficacia general de los participantes a través del entrenamiento en espacios abiertos. Este programa se aplicó a estudiantes universitarios y obtuvo buenos resultados en la mejora de la autoestima además de en otros aspectos relacionados como el rendimiento académico, motivación, bienestar emocional y físico y la adaptación de los participantes al entorno académico universitario (Molina-Gómez *et al.*, 2023).

En segunda instancia, atendiendo a los programas que intervienen en el sentido del humor, Liao *et al.* (2023) diseñaron y pusieron en práctica un programa que pretendía descubrir los efectos de la intervención en humor en el sentido del humor propiamente dicho, la capacidad de adquirir conocimientos y las emociones positivas de los participantes. Este programa está basado en Psicología Positiva y dio resultados favorables en la mejora del sentido del humor, la capacidad de aprendizaje y el afecto positivo de los participantes, que, en su caso, fueron adolescentes. Este programa demuestra que intervenir en el sentido del humor puede obtener grandes beneficios en la calidad de vida de las personas.

En tercera instancia, cabe mencionar algunos programas de intervención en sentido del humor que, de forma directa o indirecta, tienen efectos positivos en la autoestima de los participantes. Por ejemplo, Liébana (2015) elabora un programa de intervención que se centra en el sentido del humor y determina cómo uno de sus objetivos la mejora de la autoestima de la población infantil. Este programa se aplicó en el ámbito educativo y evidenció resultados positivos en el nivel de autoestima del grupo experimental. Por lo tanto, este programa apoya la idea de que el sentido del humor favorece la autoestima.

Del mismo modo, el programa de García - Larrauri (2008) pretende mejorar el sentido del humor desde las 4 dimensiones que lo integran. Estas dimensiones están recogidas en el modelo multidimensional, anteriormente mencionado, que ha diseñado la misma autora. Se trata de un programa de 13 sesiones que se lleva a cabo en población adulta y adolescente y que se centra en potenciar el sentido del humor puesto que se trata de una fortaleza que ha demostrado que favorece el bienestar general y las relaciones interpersonales de las personas; aspectos claves para el desarrollo de una alta autoestima. La aplicación del programa ha obtenido grandes beneficios, no solo en la mejora del sentido del humor, sino que también, ha impactado positivamente en el nivel de autoestima de los participantes, además de en variables relacionadas como la motivación, las relaciones sociales y el bienestar físico y emocional de los mismos. Este programa, a pesar de no ser un programa que está basado únicamente en la mejora de la autoestima de la población adolescente, al igual que el anterior puede ser de gran utilidad para demostrar que es posible mejorar la autoestima mediante el sentido del humor.

Por último, haciendo referencia a programas que abordan ambas variables y que han sido previamente mencionados en el punto 2.1.5 de esta justificación teórica por haber obtenido resultados positivos, se podría señalar de nuevo a Carrasco Chiscul *et al.* (2016). Estos autores diseñaron y aplicaron un programa de intervención que pretendía mejorar la autoestima de los participantes a través de talleres de risoterapia basados en el sentido del humor y obtuvieron resultados significativos que evidenciaron la calidad de este tipo de programas. No obstante, a pesar de que estos programas si relacionan sentido del humor y autoestima directamente, están dirigidos a otro tipo de participantes. Por lo tanto, es necesario llevar a cabo una intervención con la población adolescente.

En definitiva, como se ha mencionado, no se han encontrado programas que se apliquen a la población adolescente y que pongan el foco de atención en lograr los objetivos que persigue el actual programa de intervención. Sin embargo, en lugar de abordarse como

algo negativo que favorece la incertidumbre, este descubrimiento aporta una oportunidad para innovar y lograr mejorar la autoestima a través de una fortaleza que, como se ha demostrado, si se trabaja correctamente, puede ofrecer una mejor calidad de vida a los adolescentes. Por tanto, según los estudios mencionados y en relación a los beneficios que tiene el sentido del humor en la mejora de la autoestima, se crea la necesidad de desarrollar un programa de intervención que esté dirigido a adolescentes y que se centre en ambas variables.

2.3. Relación entre la fortaleza del sentido del humor y la autoestima: Sentido del humor como herramienta para el desarrollo de la autoestima.

Llegados a este punto, se constata en los escritos de diversos autores, como los que han sido mencionados a lo largo de la presente justificación teórica (Martín, 2008; Valentine-Arevalo y Gomez-Tuesta, 2012); Palomar Lever *et al.*, 2011,...), que existe relación entre la autoestima y el sentido del humor puesto que, tanto el sentido del humor favorece el desarrollo de una alta autoestima, como también se ha demostrado que las personas que presentan una alta autoestima tienden a gozar de un buen sentido del humor.

Por tanto, partiendo de esta base y atendiendo a la literatura revisada, se podría afirmar la retroalimentación que parece haber entre ambos conceptos y, por este motivo, se propone un programa de intervención en sentido del humor para favorecer la autoestima de los adolescentes. Se ha seleccionado esta población por ser una etapa con cierto grado de vulnerabilidad a consecuencia de los cambios físicos, psicológicos y sociales a los que está sometida. Además, Rodríguez - Naranjo y Caño - González (2012) llevaron a cabo un estudio sobre el desarrollo de la autoestima en la adolescencia y posibles estrategias de intervención en el que señalan que este tipo de programas de intervención, suelen obtener mejores resultados cuando tienen lugar en el ámbito escolar. Por este motivo, la intervención se va a llevar a cabo en un centro educativo por ser un contexto propicio para impulsar metodologías que promuevan el desarrollo de la autoestima y que puedan ser extrapoladas a cualquier entorno en el que se desenvuelva el menor.

3. Objetivos e hipótesis

El objetivo general de este trabajo es diseñar un programa de intervención en el entrenamiento de la fortaleza del sentido del humor, atendiendo a las dimensiones que lo componen para aumentar la autoestima de la población adolescente. Este objetivo general puede comprenderse mejor a través de su desglose en los siguientes objetivos específicos:

- Aumentar la autoestima en los adolescentes desarrollando la dimensión de creación del humor.
- Aumentar la autoestima en los adolescentes desarrollando la dimensión de apreciación del humor.
- Aumentar la autoestima en los adolescentes desarrollando la dimensión de afrontamiento optimista de las situaciones adversas.
- Aumentar la autoestima en los adolescentes desarrollando la dimensión de utilización del humor en las relaciones sociales.

De acuerdo con estos objetivos, las hipótesis que se plantean son las siguientes:

- Los participantes en el grupo experimental, mejorarán su autoestima desarrollando la dimensión de creación del humor con respecto a la situación previa y al grupo control.
- Los participantes en el grupo experimental, mejorarán su autoestima desarrollando la dimensión de apreciación del humor con respecto a la situación previa y al grupo control.
- Los participantes en el grupo experimental, mejorarán su autoestima desarrollando la dimensión de afrontamiento optimista de las situaciones adversas con respecto a la situación previa y al grupo control.
- Los participantes en el grupo experimental, mejorarán su autoestima desarrollando la dimensión de utilización del humor en las relaciones sociales con respecto a la situación previa y al grupo control.

4. Metodología

4.1. Participantes

El programa de intervención está diseñado para trabajar con estudiantes adolescentes con edades comprendidas entre 13 y 14 años pertenecientes a segundo de la ESO por los que la muestra será seleccionada de un centro de educación secundaria.

Respecto a los criterios de inclusión para la selección de los participantes, se tendrán en cuenta los siguientes:

- En primer lugar, los participantes deberán estar cursando segundo año de Educación Secundaria Obligatoria.
- En segundo lugar, los participantes deberán contar con el consentimiento informado de sus padres/madres/tutores legales para poder participar en el programa.
- En tercer lugar y último lugar, además del consentimiento de padres/madres/tutores, será criterio de inclusión la voluntariedad en la participación del mismo, es decir que los participantes deberán expresar su voluntad de participar en el programa mediante un consentimiento informado.

En cuanto a los criterios de exclusión para la selección de los participantes en este programa de intervención, se atenderán a los siguientes:

- En primer lugar, estarán exentos a participar adolescentes con necesidades específicas de accesibilidad y dificultades para seguir el programa debido a las posibles limitaciones en recursos adaptados que puedan existir en el mismo.
- En segundo y último lugar, se tendrá en cuenta la asistencia. Esta no debe ser inferior al 40% para poder asegurar la fiabilidad del programa.

4.2. Instrumentos de evaluación

El nivel de autoestima de los adolescentes se evaluará mediante la Escala de Autoestima (Rosenberg Self Esteem Scale, RSES) diseñada por Rosenberg (1965), concretamente, se utilizará la versión adaptada al español de Atienza, Moreno y Balaguer (2000). Este instrumento de medida de la autoestima está compuesto por 10 ítems que corresponden con afirmaciones sobre los sentimientos que una persona posee sobre sí misma, recogidas en una escala tipo Likert con cuatro opciones de respuesta (siendo 1: muy en

desacuerdo y 4: muy de acuerdo). Existen 5 ítems formulados en sentido negativo que requieren un puntaje inverso. La fiabilidad de esta escala es de 0.80 y su consistencia interna se sitúa entre 0.76 y 0.87. Asimismo, el rango de la escala es de 10 a 40 (a mayor puntuación, mayor autoestima) y presenta un α de Cronbach de 0.843.

El sentido del humor, se evaluará utilizando el Cuestionario de Autoevaluación del Sentido del Humor (CASH), diseñado por García - Larrauri et al. (2005). Este instrumento consiste en un cuestionario de autoinforme compuesto por 32 ítems recogidos en una escala tipo Likert con cuatro opciones de respuesta (siendo 1 “casi nunca” y 4 “siempre”). Además, este cuestionario consta de cuatro subescalas que miden las cuatro dimensiones que conforman el Sentido del Humor, según el modelo multidimensional de García - Larrauri (2008), de la siguiente manera: ítems del 1 al 8 para la creación del humor; del 9 al 16 para la apreciación del humor; del 17 al 24 para el afrontamiento optimista de problemas y del 25 al 32 para la utilización del humor para establecer relaciones positivas. Asimismo, los valores del α de Cronbach atendiendo a cada una de las subescalas son: Creación del humor: 0.75; Apreciación del humor: 0.73; Utilización del humor en el afrontamiento optimista de los problemas: 0.80; Utilización del humor para establecer relaciones positivas: 0.72.

4.3. Diseño y procedimiento

Se utilizará un diseño cuasi-experimental con dos grupos experimental y control (grupo en espera) y a cada uno corresponderá a una clase de 2º de ESO del instituto en el que se aplicará el programa. La variable independiente será el tipo de intervención con dos niveles (experimental y control) y el tiempo con tres niveles (pre - intervención, post-intervención y seguimiento). Las variables dependientes serán las obtenidas a través de los instrumentos de medida descritos en el apartado anterior.

Asimismo, en relación a las consideraciones éticas hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Si los resultados evidencian la efectividad del programa con el grupo experimental, se aplicará también con el grupo control.
- El programa se desarrollará conforme lo recogido en los principios éticos de la Declaración de Helsinki.
- Se protegerá la confidencialidad de los datos personales recogidos de los participantes.

4.3.1. Fases del proceso de la intervención

Para poder aplicar el programa de intervención, el primer paso será obtener el visto bueno del Comité de Ética de Investigación Humana para asegurar que el programa cumple con las normativas éticas y protege los derechos de los participantes. Seguidamente, se concertará una cita presencial o virtual con el equipo directivo del centro para presentar el proyecto y obtener su aprobación ([anexo 1](#)). Una vez el instituto haya aceptado el programa se organizará una reunión informativa a las familias de los adolescentes seleccionados para participar en el programa en la que se explicarán los objetivos del estudio y las actividades que se realizarán con los participantes. Es en este momento cuando las familias interesadas firmarán el consentimiento informado ([anexo 2](#)) que permitirá la participación de sus hijos en la intervención.

Del mismo modo, se llevará a cabo una reunión informativa para los adolescentes en la que se explicará el programa y se les hará comprender que, aunque cuenten con el consentimiento informado de sus familias, podrán retirar su participación en cualquier momento si lo desean. Los adolescentes que quieran participar, también tendrán que firmar un consentimiento informado ([anexo 3](#)). Posteriormente se asignará el grupo experimental y el grupo control de forma aleatoria correspondiendo cada uno a una clase específica de 2º de la ESO.

Después de obtener el visto bueno del comité, de recibir los consentimientos informados de las familias y los participantes, y de formar los dos grupos de intervención, tendrá lugar el comienzo del programa con una primera sesión de 1 h de evaluación inicial. En esta sesión, se distribuirán los instrumentos de medida seleccionados para evaluar la autoestima y el sentido del humor a los participantes que comprenden ambos grupos. Esta misma evaluación se realizará al finalizar el programa y a las cuatro semanas de haber finalizado.

Tras la administración de los instrumentos de medida por primera vez, el grupo experimental recibirá las sesiones planteadas para la intervención, dividida en cuatro bloques, cada uno centrado en una de las dimensiones del sentido del humor planteadas por el modelo de García - Larrauri (2008). Cada bloque contará con dos sesiones semanales de una 1h cada una: una hora coincidirá con la hora de tutoría del alumnado y la otra hora se coordinará con el profesorado según la disponibilidad existente.

Como se ha mencionado, con el fin de lograr un adecuado desarrollo del programa, se llevará a cabo un seguimiento post - intervención. Para ello, se organizará una reunión con el equipo directivo, equipo docente implicado en los cursos seleccionados y los representantes del AMPA en la que habrá un intercambio de información con los especialistas responsables de la intervención. Por un lado, los primeros compartirán las observaciones del alumnado recogidas durante las últimas semanas, y, por otro lado, los especialistas ofrecerán pautas para apoyar el bienestar emocional del alumnado desde sus entornos inmediatos. Además, se aplicarán nuevamente los instrumentos de evaluación para comprobar la efectividad del programa. Este programa está diseñado para ser desarrollado en 7 semanas con 11 sesiones (pre-intervención, desarrollo, post-intervención y seguimiento), sin contar las 2 semanas previas destinadas a la recogida de permisos y autorizaciones pertinentes y a la selección de la muestra.

4.3.2. Programa de intervención

El programa presenta actividades en las que es imprescindible que haya un clima positivo en el aula, por lo tanto, el especialista en Psicología Positiva encargado de ponerlo en marcha, junto al tutor del grupo, serán los encargados de crear un entorno de confianza y respeto para los adolescentes participantes. Asimismo, el especialista ofrecerá la posibilidad de concertar tutorías individuales con los participantes que lo requieran tras cada sesión.

Cabe mencionar que, durante el desarrollo de las actividades, se abordarán aquellos aspectos clave que caracterizan a las personas con alta autoestima que han sido mencionados en el apartado 2.1.2 ya que, trabajando en estos, se pretende mejorar la autoestima de los participantes. Es decir que, además de desarrollar actividades basadas en sentido del humor por las evidencias que se han encontrado sobre sus beneficios en la autoestima, también irán encaminadas a desarrollar otros aspectos que se evidencian en personas con alta autoestima.

Por último, es necesario señalar que, si bien los bloques están diseñados para desarrollar en concreto, una de las dimensiones del humor, las actividades diseñadas pueden favorecer el desarrollo de diversas dimensiones de forma secundaria.

A continuación, se exponen los bloques con sus respectivas sesiones y actividades:

Tabla 1. Bloque 1. Apreciación del humor

BLOQUE 1 : APRECIACIÓN DEL HUMOR		
Este primer bloque busca aumentar la autoestima en los adolescentes desarrollando la dimensión de apreciación del humor.		
OBJETIVOS	1ª SESIÓN	2ª SESIÓN
	Desarrollar el pensamiento crítico y la flexibilidad mental Mejorar las habilidades comunicativas Favorecer el autoconocimiento Mejorar el trabajo en equipo	Favorecer el autoconocimiento Mejorar habilidades comunicativas Mejorar el trabajo en equipo
RECURSOS	1ª SESIÓN	2ª SESIÓN
	Recursos humanos: Especialistas en Psicología Positiva Recursos materiales: Proyector, ordenadores, material escolar Recursos espaciales: Aula espaciosa	Recursos humanos: Especialistas en Psicología Positiva Recursos materiales: Tarjetas, disfraces Recursos espaciales: Aula espaciosa

TEMPORALIZACIÓN	Tiempo estimado de la sesión: 1h para cada sesión
SESIONES	
SESIÓN 1	Actividad introductoria: Experiencias con carcajadas
	Desarrollo Esta primera actividad introductoria consiste en que el alumnado, por turnos, comparta con el grupo-clase un momento o situación en la semana que les ha hecho reír. Esta actividad “rompe hielo” favorecerá un comienzo de sesión agradable además de ser una actividad de apreciación del humor muy útil para que los participantes logren detectar el humor en su día a día. <i>Fuente: Actividad de elaboración propia</i>
	Actividad: ¿De qué te ríes? Desarrollo Para esta actividad, el alumnado se distribuirá en grupos de 4 o 5 personas y todos los miembros tendrán que ponerse de acuerdo para realizar una selección de vídeos, memes, fotografías o textos con humor y elaborar una presentación de los 10 más graciosos para todo el grupo. Para hacer la presentación se dará libertad creativa, podrán utilizar cartulinas, ordenadores u otros materiales que requieran. Cabe señalar que cada alumno o alumna tendrá un rol en su grupo (coordinador del grupo, moderador de comportamiento, portavoz, anotador de ideas). Tras realizar las presentaciones, se reflexionará con ellos sobre las posibles dificultades que han encontrado para ponerse de acuerdo con sus compañeros a la hora de seleccionar los clips más graciosos. Se explicará que el humor es algo subjetivo que, en cierta medida, depende de la propia personalidad y de la interpretación y perspectiva que tenemos del mundo. <i>Fuente: Actividad de elaboración propia</i>

	Actividad para casa: Diario del humor
	Para esta actividad, se les pedirá al alumnado que anote o recoja mediante fotografías o videos aquellas cosas que le han hecho reír. Para cada aportación además tendrán que expresar las emociones que sintieron tras recibir este estímulo divertido, el lugar en el que se encontraban y si estaban acompañados en ese momento. Es una actividad muy práctica para que los participantes aprendan a buscar el humor en situaciones cotidianas que, incluso, en un primer momento, no parecen ser divertidas. <i>Fuente: Actividad adaptada de García - Larrauri (2008)</i>
SESIÓN 2	Actividad introductoria: Compartimos nuestro diario del humor
	Desarrollo: La segunda sesión de este bloque comenzará compartiendo los diarios del humor que se mandaron para casa la sesión anterior. Cada alumno o alumna compartirá aquellas fotos, memes, vídeos o experiencias en los que ha encontrado humor. Para eso, se animará al alumnado al crear un blog al que tengan acceso todos los participantes en el que compartan diariamente aquello que les hace reír. Además, se reflexionará sobre las emociones que han sentido capturando momentos divertidos y se le animará a seguir completando su diario del humor. <i>Fuente: Actividad adaptada de García - Larrauri(2008)</i>
	Actividad: Humor en escena “Roleplaying”
	Desarrollo: En primer lugar, se formarán grupos de 4 o 5 personas. Cada alumno o alumna tendrá un rol en su grupo (coordinador del grupo, moderador de comportamiento, portavoz, anotador de ideas). En segundo lugar, el alumnado escribirá, en tarjetas (anexo 4), situaciones cotidianas (que hayan vivido o visto) que le resulten divertidas. Para ello, podrán utilizar las situaciones, vídeos o memes registrados en sus diarios del humor. En tercer lugar, se recogerán las tarjetas y se repartirán de manera aleatoria. Cada grupo contará con varias tarjetas y tendrá que elegir la que le resulte más graciosa para representarla delante del resto de grupos. Seguidamente, se asignarán roles entre los miembros de cada grupo y se les dará tiempo para que preparen su representación. Cabe señalar que el alumnado dispondrá de

	disfraces para hacer más divertida la interpretación. Por último, una vez un grupo haya representado su situación, el resto actuará de juzgado del humor y tendrá que registrar los elementos de la representación que les hizo reír más. <i>Fuente: Actividad de elaboración propia</i>
--	---

Tabla 2. Bloque 2. Creación del humor

BLOQUE 2 : CREACIÓN DEL HUMOR		
Este segundo bloque busca aumentar la autoestima en los adolescentes desarrollando la dimensión de creación del humor.		
OBJETIVOS	3ª SESIÓN	4ª SESIÓN
	Favorecer la creatividad Mejorar la flexibilidad mental Potenciar las habilidades comunicativas Mejora del autoconocimiento Aprender a aceptar las imperfecciones y los propios errores Mejora de la regulación emocional	Favorecer la creatividad Mejorar la flexibilidad mental Potenciar las habilidades comunicativas como la capacidad para hablar en público, escucha activa y resolución de conflictos interpersonales. Favorecer la toma de decisiones Mejorar la capacidad de trabajo en equipo Aprender a reírse de uno mismo desde el respeto Reducir el diálogo interno negativo Mejora de la regulación emocional
RECURSOS	3ª SESIÓN	4ª SESIÓN
	Recursos humanos: Especialistas en Psicología Positiva	Recursos humanos: Especialistas en Psicología Positiva

	Recursos materiales: Papel, bolígrafos, disfraces Recursos espaciales: Aula espaciosa	Recursos materiales: Papel, bolígrafos, disfraces, ordenador, material escolar Recursos espaciales: Aula espaciosa
TEMPORALIZACIÓN	Tiempo estimado de la sesión: 1h para cada sesión	
SESIONES		
SESIÓN 3	Actividad introductoria: Humor encadenado	
	Desarrollo Esta primera actividad “rompe hielo” consiste en que el alumnado se disponga en círculo y comparta, por turnos, una palabra que le resulte cómica. El resultado será una cadena de palabras con humor que pretende provocar risas y un ambiente distendido. <i>Fuente: Actividad de elaboración propia</i>	
	Actividad: El club de los humoristas	
	Desarrollo El alumnado debe crear un monólogo en base a una experiencia personal o asunto cotidiano aportando un toque de imaginación, creatividad y, sobre todo, humor a la historia. De modo que, el alumnado, a través de un monólogo, tendrá que dar un toque de humor a una experiencia personal, aprendiendo, de esta forma, a reírse de sí mismo desde el respeto y la autoaceptación. Una vez el alumno o alumna haya elaborado su monólogo, lo presentará delante de su clase. Esta actividad busca que el alumnado sepa crear humor en situaciones cotidianas para darle un toque de color a su día a día. Además, para favorecer la creación del humor, el alumnado contará con disfraces y otros complementos. <i>Fuente: Actividad de elaboración propia</i>	
SESIÓN 4	Actividad introductoria: Una historia para morir de la risa	
	Desarrollo: En esta actividad introductoria, el alumnado se dispondrá en círculo y tendrá que crear una historia improvisada. Para ello, un alumno o alumna comenzará la historia y, por turnos, el resto añadirá una frase sobre lo primero que se le ocurra a dicha	

	historia. El resultado será una historia que no tendrá sentido y que generará risas por su incongruencia. <i>Fuente: Actividad de elaboración propia</i>
	Actividad: Debates cómicos
	Desarrollo: Para esta actividad se dividirá el grupo-clase en dos grupos y se elaborarán debates que giren en torno a un tema humorístico como por ejemplo: “¿pizza con o sin piña?” o “tortilla con o sin cebolla”? Un equipo deberá defender su postura “a favor” y otro en equipo su postura “en contra”. Pero ambos con argumentos cómicos. Cabe señalar que los grupos no se organizarán según la opinión del alumnado sobre el tema, por tanto, habrá alumnos o alumnas que defiendan algo que no consideren. De esta forma, la situación será más propicia para la creación del humor. Cabe señalar que, el alumnado tendrá que defender sus argumentos respetando las opiniones del resto y mostrando predisposición para aceptar distintas opiniones sin abandonar sus ideas y juicios iniciales. Para facilitar la creación del humor, el alumnado tendrá a su disposición disfraces y otros complementos. <i>Fuente: Actividad de elaboración propia</i>
	Actividad: Somos un meme y no pasa nada
	Desarrollo: Para esta actividad, se comenzará reflexionando con el alumnado sobre las redes sociales y los memes que pueden surgir de cualquier mínima cosa. Además, se resaltarán la importancia de aceptar nuestra imperfección y los propios errores e incluso de generar humor sobre esto. Para eso, éste tendrá que crear memes divertidos sobre alguna de sus vivencias vergonzosas o en las que ha sentido que “ha hecho el ridículo”. Esta actividad pretende incentivar el humor y la capacidad de reírse de uno mismo de manera saludable. Del mismo modo busca que el alumnado aprenda a crear humor positivo sobre sí mismo para reducir los autojuicios negativos y regular emociones como la vergüenza. <i>Fuente: Actividad de elaboración propia</i>

Tabla 3. Bloque 3. Afrontamiento optimista de las situaciones adversas

BLOQUE 3 : AFRONTAMIENTO OPTIMISTA DE LAS SITUACIONES ADVERSAS		
Este tercer bloque busca aumentar la autoestima en los adolescentes desarrollando la dimensión de afrontamiento optimista de las situaciones adversas.		
OBJETIVOS	5ª SESIÓN	6ª SESIÓN
	Favorecer la resolución de conflictos intra e interpersonales Fortalecer la cohesión grupal Favorecer el bienestar emocional Mejorar la flexibilidad mental Favorecer el autoconocimiento y la introspección	
RECURSOS	5ª SESIÓN	6ª SESIÓN
	Recursos humanos: Especialistas en Psicología Positiva Recursos materiales: Tarjetas, cartulinas, material escolar, ordenador, disfraces Recursos espaciales: Aula espaciosa	
TEMPORALIZACIÓN	Tiempo estimado de la sesión: 1h para cada sesión	
SESIONES		
SESIÓN 5	Actividad: A pesar de los contratiempos	
	Desarrollo La actividad comenzará explicando la importancia de encontrar el lado positivo a las circunstancias adversas o contratiempos que vivimos. Que, incluso en aquellas ocasiones en las que todo lo vemos negro, podemos encontrar una pincelada de color si	

	tomamos perspectiva de dichas circunstancias. Tras la previa reflexión con el alumnado, se pedirá que apunten en tarjetas (anexo 5) mediante frases cortas alguna o algunas circunstancias adversas que han vivido recientemente (Por ejemplo: Tiré las llaves de casa al contenedor por error). Posteriormente, se formarán grupos de 4 o 5 personas y se dará una bolsita a cada grupo. Cada miembro del grupo, por turnos, deberá leer la situación adversa o contratiempo que ha anotado en su tarjeta atendiendo a las indicaciones que habrá en el interior de la bolsita que poseen. De modo que, cada miembro deberá leer su contratiempo, por ejemplo, colocando la boca en forma de “O”, eliminando vocales, cambiando el tono de voz u otras formas posibles aportando un toque de humor a la situación. El papel del resto de compañeros será ofrecer un punto de vista positivo, desde la razón y la reflexión, acerca de la situación que cuente el compañero, añadiendo si fuera posible pinceladas de humor a su perspectiva. Además, se podrán utilizar expresiones como “por suerte”, “anda que si”..., etc. Por último, la persona que ha contado la experiencia deberá expresar si tras las intervenciones de sus compañeros ha descubierto nuevos puntos de vista acerca de su situación adversa. Cabe señalar que, para esta actividad el alumnado contará con disfraces. <i>Fuente: Actividad adaptada de García - Larrauri (2008)</i>
SESIÓN 6	Actividad: Mural optimista Desarrollo: La segunda sesión de este bloque irá encaminada a la expresión creativa y reflexiva de lo desarrollado en la sesión anterior. Los grupos formados en la primera sesión deberán crear un mural (con total libertad creativa para ello) en el que reflexionen sobre las distintas circunstancias adversas y los posibles puntos de vista optimistas y/o humorísticos que pueden extraerse de las mismas. El resultado será un mural que favorezca la introspección y el autoconocimiento emocional del alumnado. Se pretende que el aprendizaje de estas sesiones sea extraído y extrapolado para ser aprovechado en las distintas circunstancias del día a día. <i>Fuente: Actividad de elaboración propia</i>

Tabla 4. Bloque 4. Utilización del humor en las relaciones sociales.

BLOQUE 4 : UTILIZACIÓN DEL HUMOR EN LAS RELACIONES SOCIALES		
Este último bloque busca aumentar la autoestima en los adolescentes desarrollando la dimensión de utilización del humor en las relaciones sociales.		
OBJETIVOS	7ª SESIÓN	8ª SESIÓN
	Favorecer los vínculos sociales Mejorar la flexibilidad mental Favorecer la creatividad Mejorar el bienestar emocional	Favorecer la cohesión grupal Promover la resolución de conflictos Mejorar las habilidades comunicativas como la capacidad para hablar en público, escucha activa y resolución de conflictos interpersonales. Favorecer la toma de decisiones
RECURSOS	7ª SESIÓN	8ª SESIÓN
	Recursos humanos: Especialistas en Psicología Positiva Recursos materiales: Tarjetas con nombres Recursos espaciales: Aula espaciosa	Recursos humanos: Especialistas en Psicología Positiva Recursos materiales: Disfraces y roles Recursos espaciales: Aula espaciosa
TEMPORALIZACIÓN	Tiempo estimado de la sesión: 1h para cada sesión	
SESIONES		
SESIÓN 7	Actividad introductoria: El teléfono emocional	
	Este bloque comenzará disponiendo al alumnado sentado en círculo. La especialista en Psicología Positiva le dirá al primero una frase aleatoria, como por ejemplo “La inteligencia me persigue pero yo soy más rápido”, el alumnado, por turnos, deberá reproducir la frase con una emoción distinta cada vez,	

	favoreciendo un ambiente divertido y la cohesión del grupo - clase.
	<i>Fuente: Adaptada de García-Larrauri (2008)</i>
	Actividad: Cumplidos “absurdos”
SESIÓN 8	Desarrollo: Para esta actividad, se tomará la idea recogida por la <u>teoría de la incongruencia</u> para la mejora de las relaciones sociales a través del humor. Para esta actividad se repartirá a cada alumno o alumna una tarjeta con el nombre de uno o una de sus compañeros/as. Cada uno de ellos/as deberá pensar y escribir en la tarjeta <u>(anexo 6)</u> un cumplido “absurdo” a sus compañeros como por ejemplo: “Eres tan buen/a cocinero/a que con un pistacho y una zanahoria haces una paella” “Eres tan divertido/a que podrías hacer reír a una estatua”. Una vez el alumnado haya escrito la tarjeta que le ha tocado, se volverán a repartir de forma aleatoria. El resultado serán tarjetas repletas de cumplidos que tendrán grandes beneficios en el bienestar emocional del alumnado. <i>Fuente: Actividad de elaboración propia</i>
	Actividad introductoria: Buenos y divertidos días
	En esta primera actividad el alumnado se dispondrá por todo el aula y tendrá que saludar a cada compañero que se encuentre de diversas maneras según indique la especialista. En primer lugar chocarán las manos al ritmo de “ ja-ja-jajaja”. En segundo lugar saludarán imitando a un animal. En tercer lugar saludarán con saludos típicos de determinadas culturas. En cuarto lugar podrán saludarse de la manera que consideren. <i>Fuente: Actividad adaptada de García - Larrauri et al. (2010)</i>
	Actividad: Debatimos con humor
	Desarrollo: Para esta actividad, se prepararán una serie de disfraces y roles que serán repartidos e irán rotando por el grupo - clase. Se repartirán roles como “el pacífico”, “el dictador”, “el mediador”, “el indeciso” u otros. A continuación, se podrán sobre la mesa asuntos académicos que el grupo debe solucionar y no logra ponerse de acuerdo. Por ejemplo la fecha de un examen, la elección de un tema para un trabajo grupal, etc.

	Seguidamente, el alumnado deberá debatir el tema asignado, defendiendo su postura desde su rol y desde el humor. Se animará al alumnado a exagerar su comportamiento para propiciar el humor. Para el debate, se establecerán reglas claras en relación a tiempo de intervención, turnos de palabra y respeto. Se trata de que el alumnado aprenda que con humor y con buena actitud, cualquier tema, por incómodo que les resulte, se puede dialogar e incluso llegar a un acuerdo. <i>Fuente: Actividad adaptada de García - Larrauri et al. (2010)</i>
	Despedida.
	El cuarto bloque y el programa en general concluirán con un divertido baile cuyos pasos y música serán elegidos por los mismos participantes. Finalmente, se entregará un diploma a los mejores cómicos a todos los participantes (anexo 7). <i>Fuente: Actividad de elaboración propia</i>

4.3.3. Cronograma y presupuesto

A continuación, se ofrece un cronograma del programa de intervención detallado:

Tabla 5. Cronograma

FASES	SEMANAS											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>Obtención de permisos (Comité de Ética)</i>												
<i>Presentación del programa y recogida de consentimientos firmados</i>												
<i>Selección de la muestra</i>												
<i>Evaluación previa: TEST</i>												
<i>SESIÓN 1</i>												
<i>SESIÓN 2</i>												
<i>SESIÓN 3</i>												
<i>SESIÓN 4</i>												
<i>SESIÓN 5</i>												
<i>SESIÓN 6</i>												
<i>SESIÓN 7</i>												
<i>SESIÓN 8</i>												
<i>Evaluación final</i>												
<i>Evaluación de seguimiento</i>												

El presupuesto estimado para el desarrollo de la intervención propuesta es el que aparece a continuación:

Tabla 6. Presupuesto

CONCEPTO	PARTIDA DE GASTOS
Especialista	1000
Material fungible	150
Otros gastos	150
TOTAL	1300

5. Resultados previstos

Si la intervención se lleva a cabo con éxito y se cumplen los objetivos planteados, se espera que los adolescentes del grupo experimental logren, respecto al grupo control, mejoras significativas en su autoestima, lo que impactará directamente en otros aspectos de su desarrollo vital.

En primer lugar, si el programa funciona, los adolescentes mejorarán su capacidad para tomar decisiones puesto que confiarán en sus propios juicios y reducirán la necesidad de recibir aprobación externa. Esto les ayudará, entre otras cosas, a no caer en conductas de riesgo, a poner límites saludables a sus relaciones sociales y a la elección de metas y objetivos realistas. Esto a su vez favorecerá una proyección positiva de sí mismos y guiarán sus esfuerzos a soluciones efectivas.

En segundo lugar, si el programa les ayuda a incrementar su autoestima, también facilitará que desarrollen una identidad fuerte pudiendo ser coherentes con sus creencias, afrontar críticas y el sentido del ridículo, mejorar su diálogo interno y adoptar una percepción más realista y saludable de sí mismos, reduciendo, de esta forma, los conflictos intrapersonales que puedan aparecer. A su vez, si el programa funciona, serán capaces de aceptar sus emociones, ya sean positivas o negativas y poner en marcha estrategias de regulación de las mismas.

En tercer lugar, si los resultados revelan mejoras en la autoestima de los participantes, también se estimulará su independencia y autonomía por lo que serán capaces de desenvolverse por sí mismos en situaciones cotidianas.

En cuarto lugar, si los adolescentes implicados mejoran su autoestima, adoptarán una visión optimista ante la vida, sacando el máximo partido a su potencial y adoptando la capacidad de reconocer sus habilidades individuales con orgullo y aceptar sus limitaciones desde la amabilidad. Además, una perspectiva optimista les ayudará a hacer frente al fracaso y a otras circunstancias adversas que puedan ocurrir.

En quinto lugar, si los participantes mejoran su autoestima, tendrán a su vez mejores habilidades sociales para establecer relaciones sociales positivas y saludables con su entorno mejorando su empatía y responsabilidad afectiva y reduciendo los conflictos interpersonales que puedan surgir y podrán adaptarse a los grupos sociales evitando el aislamiento y mejorando, por ende, su sentimiento de pertenencia. Asimismo, con un nivel adecuado de autoestima, los participantes potenciarán sus habilidades comunicativas y de liderazgo como la asertividad o la escucha activa. De esta forma, la mejora de la autoestima favorecerá que los adolescentes aprendan a convivir de manera respetuosa en sociedad.

En definitiva, si el programa es efectivo, los participantes mejorarán su bienestar integral puesto que la autoestima alta está íntimamente relacionada con la satisfacción con la vida, la mejora de la salud mental y la motivación y el rendimiento académico. Todo esto mejora la calidad de vida en el presente presente y ofrece grandes oportunidades futuras a nivel académico, profesional y personal.

6. Referencias bibliográficas

- Alomaliza Capuz, C. E., y Flores Hernández, V. F. (2023). Autoestima y resiliencia en mujeres. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 392–405. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.252>
- Atienza, F. L., Moreno, Y., y Balaguer, I. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la de la escala de autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Revista de Psicología Universitas Tarraconensis*, 22(1–2), 29–42. <https://www.researchgate.net/publication/308341043>
- Aragón, C. (2014). El sentido del humor en el aula: diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención. [Tesis de Licenciatura en Psicología, Universidad Valladolid]. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/13189>
- Barreros-Guanin, R., y Cuadrado-Rodríguez, V. M. (2024). Autoestima y habilidades sociales en adolescentes de la parroquia San Miguelito- Pillaro Ecuador. *Puriq*, 6(1), e556. <https://doi.org/10.37073/puriq.6.556>

- Bergson, H. (2008). *La risa. Ensayo sobre la significación de lo cómico*. Alianza Editorial.
- Breton, B. M. (2007). Individualism, collectivism, and high self-esteem [Tesis doctoral, Universidad Brigham Young, EE. UU.].
<http://www.ujaen.debiblio.com/login?&url=https://www.proquest.com/dissertations-theses/individualism-collectivism-high-self-esteem/docview/622052609/se-2>
- Buzón Ruiz, J. M. (2023). El flamenco como herramienta para el desarrollo de la autoestima y prevenir el absentismo escolar.
- Câmpean, A., Bocoș, M., Roman, A., Rad, D., Crișan, C., Maier, M., Tăușan-Crișan, L., Triff, Z., Triff, D.-G., Mara, D., Mara, E.-L., Răduț-Taciu, R., Todor, I., Baci, C., Neacșu, M.-G., Dumitru, I., Colareza, C. C., & Roman, C. E. (2024). Examining teachers' perception on the impact of positive feedback on school students. *Education Sciences*, 14(3), 257. <https://doi.org/10.3390/educsci14030257>
- Carrasco Chiscul, L. M., Monteza Vásquez, D. J., y Sirlopú Garcés, N. G. (2018). Programa de risoterapia en la mejora de la autoestima del adulto mayor de un Centro municipal Lambayeque, 2016. *ACC CIETNA: Revista de la Escuela de Enfermería*, 4(2), 64–76. <https://doi.org/10.35383/cietna.v4i2.20>
- Castro Castañeda, R., y Nuñez Fadda, S. M. Y. (2023). La adolescencia. En *Adolescencia, familia y escuela*. Universidad de Nuevo León.
- Chong Cruz, M. L., Cobo Litardo, E. T., y Alcívar Saltos, M. E. (2020). Mejora de la autoestima con la aplicación de técnicas cognitivas conductuales y asertivas en la Universidad Técnica Estatal de Quevedo. *Revista Cognosis. ISSN, 2588-0578*, 5(4), 161. <https://doi.org/10.33936/cognosis.v5i4.3516>
- Congost, S. (2015). *Autoestima automática*. Editorial Planeta, SA.
- Cruz Quispe, S. (2020). Sentido de Humor y Resiliencia en Estudiantes de Nivel Secundario en la Institución Educativa Pública Alipio Ponce Vásquez de Puerto Maldonado. [Tesis doctoral, Universidad Privada Telesup].
<https://repositorio.utelesup.edu.pe/handle/UTELESUP/2232>
- Cuadrado, F., Rosal-Nadales, M., y Moriana, J. A. (2020). El humor como recurso desdramatizador en el álbum ilustrado sobre la demencia tipo Alzheimer. *Tonos Digital*, 38, 1–18.

- Cruz Vargas, D. J., y Sánchez Aragón, R. (2023). Escala de Significado del Sentido del Humor. *Acta de investigacion psicologica*, 13(1), 76–88.
<https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2023.1.480>
- De Francisco, S., Torres, C., De Andrés, S., Millet, A., Ricart, M. T., Hernández-Martínez-Esparza, E., Abades, M., & Trujols, J. (2019). Effectiveness of integrative laughter therapy to reduce anxiety, improve self-esteem and increase happiness: A naturalistic study at a day hospital for addictive disorders. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 4194.
<https://doi.org/10.3390/ijerph16214194>
- Díaz-Falcón, D., Fuentes Suárez, I., y Senra Pérez, N. D. L. C. (2018). Adolescencia y autoestima: su desarrollo desde las instituciones educativas.
- Doğanay, H., Kirik, A. M., Çetinkaya, A., & Arslan, A. (2015). Sports and self-esteem relationship in high-school students. *International Refereed Academic Journal of Sports*. <http://dx.doi.org/10.17363/SSTB.20151714050>
- Duarte, A. (2024). La risa: Las hipótesis interpretativas en el humor verbal. *Signa*, 33, 431–446.
- Eagleton, T. (2021). *Humor*. Taurus.
- El Cronista Comercial (18 de marzo de 2024). *Las claves de la alegría: los 7 hábitos simples de llevar a cabo para activar las hormonas del bienestar*.
<https://www.cronista.com/informacion-gral/las-claves-de-la-alegria-los-7-habitos-simples-de-llevar-a-cabo-para-activar-las-hormonas-del-bienestar/>
- Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38(4), 1025–1034.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1967.tb04378.x>
- Farooq, H. O., Farrukh, H., & Khan, Z. (2023). The influence of social media on adolescents' self-esteem. *Qlantic Journal of Social Sciences and Humanities*, 4(3), 173–182.
<https://doi.org/10.55737/qjssh.413440589>
- Fagundes, L. S., Marot, T. A., & Natividade, J. C. (2020). Use of Instagram, social comparison, and personality as predictors of self-esteem. *Psico-USF*, 25(4), 711–724.
<https://doi.org/10.1590/1413/82712020250410>
- Fernández Poncela, A. M. (2016). *Humor en el aula*. Trillas.

- Fernández Poncela, A. M. (2022). El humor agresivo: causas, consecuencias, reflexiones y ética. *Ciencias sociales y educación*, 11(21), 102–127.
<https://doi.org/10.22395/csye.v11n21a5>
- García, R. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Edetania*, 44, 241–257.
- García-Larrauri, B. (2008). *Programa para mejorar el sentido del humor: ¡porque la vida con buen humor merece la pena!* Madrid: 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.
- García-Larrauri, B., Manzano, M. E., Muñoz, M. I., Hernández, M. y Cuetos, A. M. (2010). *Claves para aprender en un ambiente positivo y divertido. Todo rueda mejor si se engrasa con humor*. Pirámide.
- García, V. R., Pacheco, S., y García, L. (2020). Terapia de la risa como técnica para potenciar el clima organizacional. *Revista FACES*, 2(1), 34-50.
- González, N., López, A., Muñoz, M., y Morelato, G. (2020). Apoyo Social, Autoestima y Bienestar Subjetivo en Escolares. El caso de México y Argentina. *Acta de investigación psicológica*, 10(2), 65–79.
<http://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2020.2.347>
- González, P. R., Mesa, Y. M., Zayas, A., & Molinero, R. G. (2018). Relationship between self-esteem and satisfaction with life in a sample of university students. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 67–76.
- Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1459–1477. <https://doi.org/10.1037/pspp0000265>
- Hobbes, Th. (1983). *Leviatán*. Madrid, Editora Nacional.
- Kant, I. (2011). *Crítica del juicio*. Tecnos.
- Khadri, A., & Ahmad, M. W. A. (2018). Application of cognitive restructuring techniques on female adolescents with low self-esteem. *Journal Name*.
<http://dx.doi.org/10.7456/1080SSE/199>

- León Gualda, G., y Lacunza, A. B. (2020). Autoestima y habilidades sociales en niños y niñas del Gran San Miguel de Tucumán, Argentina. *Revista Argentina de Salud Pública*, 11(42), 22–31.
- Liébana, C. (2015). *El sentido del humor en el aula: diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención* [Tesis doctoral, Universidad de Valladolid].
<http://uvadoc.uva.es/handle/10324/13189>
- Liao, Y.-H., Lee, M.-F., Sung, Y.-T., & Chen, H.-C. (2023). The effects of humor intervention on teenagers' sense of humor, positive emotions, and learning ability: A positive psychological perspective. *Journal of Happiness Studies*, 24(4), 1463–1481.
<https://doi.org/10.1007/s10902-023-00654-2>
- Losada, A. V., y Lacasta, M. (2019). Sentido del Humor y sus Beneficios en Salud. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 12(1), 1–21.
- López, E., Mesurado, B., y Guerra, P. (2019). Distintos estilos del sentido del humor y su relación con las conductas agresivas físicas y verbales en adolescentes argentinos. *Interdisciplinaria Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 36(2).
<https://doi.org/10.16888/interd.2019.36.2.5>
- Luna, C. J. (2022). Estudio del optimismo y la autoestima relacionado al uso de las redes sociales en jóvenes adolescentes. *Revista científica arbitrada de la Fundación MenteClara*, 7. <https://doi.org/10.32351/rca.v7.260>
- Luna, N. C., y Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, 10.
<https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/991>
- Madrid Valdiviezo, J. (2015). Papel de la risa y el humor en la enseñanza y aprendizaje: Explicaciones neurofisiológicas. *Apuntes Universitarios*, 5(2), 41-55.
<https://doi.org/10.17162/au.v0i2.240>
- Martin, R. (2008). *La Psicología del humor. Un enfoque integrador*. Orión Ediciones.
- Molina-Gómez, J., Morales-Rodríguez, F.-M., & Mercadé-Melé, P. (2023). Self-esteem and general self-efficacy in an outdoor training program in university students. *Estudios Sobre Educación*, 46, 141–172. <https://doi.org/10.15581/004.46.007>
- Moral-García, J. E., Román-Palmero, J., López García, S., García-Cantó, E., y Pérez-Soto, J. (2021). Autoestima y práctica deportiva en adolescentes. *Revista Internacional de*

- Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 21(81), 157-174.
<https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.81.011>
- Moreno, G., y Molero Jurado, A. (2022). Las habilidades sociales y su relación con otras variables en la etapa de la adolescencia: Una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 15(1), 113–123.
<https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.15111>
- Moris, M. E. (2021). Trabajo colaborativo y retroalimentación positiva como medio de mejora en la autoestima y la motivación escolar [Tesis doctoral, Universidad del Desarrollo]. Chile. <https://repositorio.udd.cl/handle/11447/5352>
- Moza, D., Lawrie, S. I., Maricuțoiu, L. P., Gavreliuc, A., & Kim, H. S. (2021). Not all forms of independence are created equal: Only being independent the “right way” is associated with self-esteem and life satisfaction. *Frontiers in psychology*, 11.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.606354>
- Moulier, V., Guinet, H., Kovacevic, Z., Bel-Abbass, Z., Benamara, Y., Zile, N., Ourrad, A., Arcella-Giroux, P., Meunier, E., Thomas, F., & Januel, D. (2019). Effects of a life-skills-based prevention program on self-esteem and risk behaviors in adolescents: A pilot study. *BMC Psychology*, 7(1), 82. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0358-0>
- Mujiati, S., & Kurniawati, F. (2024). The effectiveness of two-factor self-esteem enhancement program for adolescent students with self-esteem problems. *Journal Of Education Research And Evaluation*, 8(1). <https://doi.org/10.23887/jere.v8i1.67700>
- Naranjo Pereira, M. L. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Actualidades investigativas en educación*, 7(3).
<https://doi.org/10.15517/aie.v7i3.9296>
- Narváez, E. J., y Solís, J. D. F. (2009). Risa y aprendizaje: el papel del humor en la labor docente. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 23(3), 203–215.
- Nietzsche, F. (2007). *Estética y teoría de las artes*. Madrid: Tecnos
- Palomar Lever, J. P., Victorio Strada, A. V., y Matus García, G. L. M. (2011). Sentido del humor y optimismo: Un estudio de validación. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 45(2), 123–132.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28422741003>

- Parra Jiménez, Á., Oliva Delgado, A., y Sánchez Queija, M. I. (2004). Evolución y determinantes de la autoestima durante los años adolescentes. *Anuario de Psicología*, 35(3), 331–346.
- Parrales, B. C. A., Mora, I. N. M., Jaramillo, W. P. J., y Fajardo, K. V. (2019). Influencia del ajedrez en el desarrollo integral del hombre. *Universidad Ciencia y Tecnología*, 2(2), 100–108.
- Pereira, A., y Cruz Moreno, D. (2023). *La influencia de la autoestima en la dirección empresarial de las microempresas*.
- Piaget, J. (1920). La psychanalyse dans ses rapports avec la psychologie de l'enfant. *Bulletin Société Alfred Binet (Paris)*, 20, 18–34.
- Platón. (1992). *Diálogos IV: República*. Gredos.
- Poncela, A. M. F. (2020). *El humor en las elecciones o las elecciones del humor*. *Espacio abierto: cuaderno venezolano de sociología*, 29(2), 205–237.
- Rivero, M. (2019). *Autoestima el arte de quererte*. Unpublished.
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.29299.379247924>
- Rodríguez-Naranjo, M. C., y Caño-González, A. (2012). *Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención*.
- Román Hernández, W. A. (2020). Programa de vinculación familia-escuela y mejora de la autoestima en estudiantes de secundaria. *EDUCARE ET COMUNICARE: Revista de investigación de la Facultad de Humanidades*, 7(2), 4–10.
<https://doi.org/10.35383/educare.v7i2.293>
- Romero, J. A. M., García, G. V., y Barrera, E. G. (2020). Niveles de autoestima, autoconcepto y autoimagen en adolescentes de Iztapalapa.
- Rosenberg, M. (1973). *La imagen del adolescente y la sociedad*. Paidós.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Sanchez, C., y Medina Moya, M. L. (2020). *Implementación de estrategias basadas en el juego y la lúdica para fortalecer la autoestima*.
- Sanchez-Lozano, J., y Pizarro, S. M. (2023). Risoterapia en la mejora del estado de ánimo de pacientes con cáncer: Revisión de la literatura. *Medicina naturista*, 17(2), 49–55.

- Santos-Marcos, P., Moro-Gutiérrez, L., y Jenaro-Río, C. (2018). Desarrollo de un taller de risoterapia con un grupo de personas mayores. *Revista De La Facultad Nacional De Salud Pública*, 36(1), 17–26. <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.v36n1a03>
- Siurana, J. C. (2019). La argumentación y el humor desde la ética del discurso. Caminando con Karl-Otto Apel más allá de Apel. *Daimon, Revista Internacional de Filosofía* 78, 187–205. <https://doi.org/10.6018/daimon/381991>
- Spencer, H. (2011). *The Physiology of Laughter*. Everywriter
<https://www.everywritersresource.com/on-the-physiology-of-laughter-by-herbert-spencer/>
- Tacca Huamán, D. R., Cuarez Cordero, R., y Quispe Huaycho, R. (2020). Habilidades sociales, autoconcepto y autoestima en adolescentes peruanos de educación secundaria. *International journal of sociology of education*, 9(3), 293–324. <https://doi.org/10.17583/rise.2020.5186>
- Trávez-Cando, A., y Cando-Guanoluisa, F. S. (2024). Entorno familiar, educativo y social: determinantes en la autoestima del adolescente. *Academia San Elias – Argentina y Universidad Técnica de Cotopaxi - Ecuador*.
- Valentine - Arevalo, J. E., & Gómez - Tuesta, K. (2012). Efectividad de la risoterapia en la autoestima del adulto mayor, en el centro del adulto mayor de la red asistencial de Essalud - Tarapoto. [Tesis doctoral, Universidad Nacional de San Martín]. Perú. <http://hdl.handle.net/11458/1266>
- Vargas, C. (2022). Reflexiones sobre la risoterapia (Bachelor's thesis).
- Villanueva, P. (2019). Al rescate de tu autoestima [Review of Al rescate de tu autoestima]. <https://app.vlex.com/#vid/rescate-autoestima-579083842>
- Wells, E. L., & Harwell, G. (1976). *Self-esteem: Its conceptualization and measurement*. Sage Publications.
- Ynfante, F. A. G. (2011). ¿El sentido del humor, tiene sentido en el aula? *Revista Electrónica Educare*, 15(2), 237–251.

7. Anexos

Anexo 1. Aprobación del programa de intervención por el centro educativo

Fuente: De elaboración propia

Permiso para implementar el programa de intervención en el centro educativo seleccionado

Desde el centro educativo _____
ubicado en _____, y a
través del responsable del equipo directivo del mismo, _____,
se otorga el presente permiso para la implementación del programa de intervención en el
sentido del humor para la mejora de la autoestima en adolescentes y se afirma haber sido
informados de los aspectos organizativos, objetivos, duración, procedimiento y actividades
del programa que se va a desarrollar.

Firma grupo de investigación

Firma director/a

En _____ a _____ de _____ de _____.

Anexo 2. Consentimiento firmado por las familias

Fuente: De elaboración propia

Consentimiento informado para tutores legales/padres/madres

Estudio: Programa de intervención en el sentido del humor para la mejora de la autoestima en adolescentes

Estimados padres/madres/tutores legales,

Su hijo/a ha sido seleccionado para participar en un programa de intervención diseñado para mejorar la autoestima a través de la fortaleza del sentido del humor. Este programa se llevará a cabo en el instituto y está dirigido a estudiantes de segundo curso de la Educación Secundaria Obligatoria. La participación es voluntaria y no afectará sus calificaciones ni su participación en otras actividades escolares. Es importante que tengan en cuenta los siguientes aspectos:

- El objetivo del estudio será evaluar la eficacia de una intervención basada en el humor para mejorar la autoestima en adolescentes.
- Se asignarán, de forma aleatoria, un grupo experimental y un grupo control. Ambos grupos recibirán el programa en diferentes momentos. La intervención incluirá sesiones semanales de actividades basadas en el humor durante un período de 7 semanas.
- Se espera que los participantes mejoren su autoestima y disfruten de una mayor sensación de bienestar.
- Si en algún momento su hijo/a se siente incómodo/a, podrá retirarse del programa sin consecuencias.
- La información recopilada será confidencial y se utilizará únicamente con fines de investigación. No se revelarán datos personales.

Si usted está de acuerdo en que su hijo/a participe, por favor firme la autorización adjunta.

Fuente: De elaboración propia

Autorización para la participación en el programa de intervención

Nombre madre/padre/tutor legal _____

con DNI: _____, doy mi consentimiento para que mi hijo/a _____ participe en el programa de intervención en el sentido del humor para la mejora de la autoestima en adolescentes que se va a llevar a cabo en el centro.

Firma grupo de investigación

Firma madre/padre/tutor legal

En _____ a _____ de _____ de _____.

Anexo 3. Consentimiento firmado por los participantes

Fuente: De elaboración propia

Consentimiento informado para adolescentes

Estudio: Programa de intervención en el sentido del humor para la mejora de la autoestima en adolescentes

Querido/a estudiante,

Te invitamos a participar en un programa de intervención que tiene como objetivo mejorar la autoestima a través del sentido del humor. Este programa se llevará a cabo en tu instituto y está diseñado específicamente para estudiantes de tu edad. Antes de dar tu consentimiento debes atender a los siguientes aspectos:

- El objetivo del estudio será evaluar si actividades basadas en el humor pueden ayudarte a sentirte mejor contigo mismo/a y aumentar tu autoestima.
- Vas a participar en sesiones semanales de actividades divertidas y dinámicas durante un período de 7 semanas.
- Si en algún momento te sientes incómodo/a, puedes dejar de participar.
- Toda la información recogida será confidencial y se usará solo para esta investigación. No se divulgarán tus datos personales.

Si deseas participar, por favor rellena y firma el consentimiento que aparece a continuación:

Yo _____, doy mi consentimiento para participar en el programa de intervención en el sentido del humor para la mejora de la autoestima en adolescentes que se va a llevar a cabo en el centro.

Firma grupo de investigación

Firma estudiante

En _____ a _____ de _____ de _____.

Anexo 4. Tarjetas humor en escena

Fuente: De elaboración propia



Anexo 5. Tarjetas a pesar de los contratiempos

Fuente: De elaboración propia



Anexo 6. Tarjetas cumplidos absurdos

Fuente: De elaboración propia



Anexo 7. Diploma del humor

Fuente: De elaboración propia

