



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Centro de Estudios de Postgrado

Trabajo Fin de Máster

**MEJORA DEL BIENESTAR SUBJETIVO
MEDIANTE EL SENTIDO DEL HUMOR E
INTELIGENCIA EMOCIONAL EN
ADOLESCENTES**

Alumno/a: La Rosa Serrano, Cecilia

Tutor/a: Espinosa Fernández, Lourdes

Dpto: Psicología

Junio, 2020

ÍNDICE:

1. Introducción	4
2. Conceptualización	4
2.1. La adolescencia	4
2.2. Inteligencia emocional	5
2.3. El sentido del humor	8
2.4. Bienestar subjetivo	11
3. Justificación.....	13
4. Revisión de programas, intervenciones y estudios similares	15
5. Objetivos	19
6. Metodología	19
6.1. Participantes	19
6.2. Instrumentos de evaluación.....	20
6.3. Recursos	21
6.4. Procedimiento.....	22
6.5. Descripción del plan de intervención.....	23
7. Resultados previstos	36
8. Conclusiones	37
9. Referencias bibliográficas	37
10. Anexos.....	43

Resumen

Se trata de un programa de intervención dirigido a adolescentes debido a los problemas que surgen en esta etapa en el campo educativo y escolar y por la presión de la sociedad en la actualidad. El programa tiene como objetivo desarrollar el bienestar subjetivo de adolescentes mediante el entrenamiento en sentido del humor e inteligencia emocional. Los instrumentos que se van a aplicar para evaluar estos aspectos serán tres: Escala Breve de Bienestar Subjetivo en la Escuela para Adolescentes (BASWBSS), cuestionario de autoevaluación de sentido del humor y el *Mayer, Salovey y Caruso Emotional Intelligence Test* (MSCEIT). Los adolescentes de 15 a 17 años realizarán un programa de doce sesiones del que se espera tener unos resultados beneficiosos, produciendo el incremento del bienestar subjetivo mediante el desarrollo del sentido del humor e inteligencia del humor.

Palabras clave

Sentido del humor, inteligencia emocional, programa, desarrollo subjetivo, adolescentes

Abstract

This is an intervention program aimed at adolescents due to the problems that arise in this stage in the educational and school field and by the pressure of society. Nowadays. The objective of the program is to develop the subjective well-being of adolescents through training in the sense of humor and emotional intelligence. The instruments that will be applied to evaluate these aspects will be three: Brief Scale of Subjective Wellbeing in the School for Adolescents (BASWBSS), self-assessment questionnaire of sense of humor and MSCEIT. Adolescents aged 15 to 17 years carry out a twelve-session program from which they hope to have beneficial results, producing an increase in subjective well-being through the development of a sense of humor and intelligence of humor.

Keywords

Sense of humor, emotional intelligence, program, subjective development, teenager

1. Introducción

El presente trabajo trata sobre un programa de intervención, basado en la inteligencia emocional y sentido del humor, enfocada a adolescentes, para mejorar el bienestar subjetivo. En esta intervención para trabajar la inteligencia emocional me voy a basar en el modelo de habilidad de Mayer y Salovey (1997), trabajando las cuatro ramas del modelo que son: identificación, facilitación, comprensión y regulación emocional. Para trabajar el sentido del humor me voy a basar siguiendo el modelo de García-Larrauri (2006), ya que se ajusta a lo que quiero conseguir con el alumnado.

El programa de intervención que se va a realizar estará dirigido a aumentar el bienestar mediante la psicología positiva, desarrollando el sentido del humor, cobrando más importancia las emociones positivas sobre las negativas.

En primer lugar se va a realizar una conceptualización para entender que se quiere trabajar, después se realizará una justificación en la cual se explique la necesidad de crear este programa para adolescentes, se revisarán programas que se hayan hecho anteriormente y se plantearán los objetivos de la intervención. La segunda parte es la metodología en la que se hablará del diseño de la intervención, participantes, instrumentos con los que se va a evaluar el programa y el procedimiento que se va a seguir. Una vez conocemos la metodología pasaremos al plan de intervención especificando que se va hacer en cada sesión, cuándo y el presupuesto que se necesita para hacerlo. Para terminar el programa de intervención se hablará de los resultados previstos y se hará una conclusión.

2. Conceptualización

A lo largo de esta conceptualización se hablará de los conceptos más importantes para entender el programa de intervención: Adolescencia, sentido del humor, inteligencia emocional y bienestar subjetivo.

2.1. La adolescencia

Según UNICEF (2002), la adolescencia es una de las etapas más fascinantes y complejas de la vida, una época en la que la gente joven asume responsabilidades y experimenta la sensación de independencia. Poco a poco van poniendo en práctica lo que han ido aprendiendo durante su infancia y aprenden nuevas habilidades para desenvolverse en su día a día. En esta etapa el alumnado comienza a conocerse más a sí mismo, según Fierro

(1990), el concepto de “sí mismo” equivale al autoconocimiento, formando parte de actividades y contenidos cognitivos.

Pérez y Santiago (2002), definen la adolescencia como una etapa que transcurre entre la niñez y la edad adulta, se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, que pueden generar o crisis, conflictos y contradicciones. No es solamente un período de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social.

En esta etapa es difícil establecer límites cronológicos, pero la Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que transcurre entre los 10 y 19 años, distinguiéndose dos fases: la adolescencia temprana (10 a 14 años) y la adolescencia tardía (15 a 19 años). A continuación se van a indicar las principales características de estas fases (Pérez y Santiago, 2002):

- Adolescencia temprana. Se caracteriza por un crecimiento y desarrollo acelerado, se producen los primeros cambios debido a la pubertad. En esta etapa existe desconcierto por los cambios físicos que se producen y está marcada por la curiosidad sexual, los conflictos que surgen con la familia por la búsqueda de autonomía e independencia, lo que se puede apreciar en cambios en su conducta.
- Adolescencia tardía. Esta fase se caracteriza fundamentalmente por haber terminado gran parte del crecimiento y desarrollo. Se caracteriza por un mayor control de impulsos, tienen una identidad más madura y se encuentra más cerca de la etapa adulta que de la niñez.

Tal como indican estas fases la etapa evolutiva de la adolescencia se concibe como un punto de inflexión en el desarrollo vital por los cambios que se producen a varios niveles que se refleja en una reorganización afectiva y existencial (Mónaco, de la Barrera y Montoya-Castilla, 2017).

2.2 Inteligencia emocional

Se define como “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para

regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Mayer y Salovey, 1997, p. 10).

Según Salovey (2007), la Inteligencia Emocional hace referencia a los procesos implicados en el reconocimiento, uso, comprensión y manejo de los estados emocionales de uno mismo y de otros para resolver problemas y regular la conducta. De este modo la IE se refiere a la capacidad de una persona para razonar sobre las emociones y a la forma de procesar la información emocional para aumentar el razonamiento.

Existen dos modelos de inteligencia emocional: modelos mixtos y modelo de habilidad. El modelo de Mayer y Salovey (1997) es el modelo de habilidad y en él se trata las cuatro ramas de la IE: identificación y percepción, comprensión, facilitación y regulación emocional. En los modelos mixtos destaca el modelo de Bar-On y el modelo de Daniel Goleman, se puede destacar que son más amplios que el modelo de habilidad, se trabajan las habilidades sociales y aspectos de la personalidad, como sentido del humor o manejo del estrés (Fernández-Berrocal, et al., 2011, p.324).

El modelo de Daniel Goleman (1998), es un modelo mixto por integrar aspectos emocionales y sociales y define de inteligencia emocional como: “capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarse y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales” (Goleman, 1998, p. 98).

El modelo de Bar-On (1997) define inteligencia emocional como una inteligencia social que posibilita el reconocimiento de emociones propias y ajenas y diferenciarlas y usarlas para guiar nuestro pensamiento y acciones. O dicho de otra forma, “un conjunto de capacidades no cognoscitivas, competencias y habilidades que influyen en la capacidad para triunfar y reaccionar con precisión a las demandas del ambiente” (Bar-On, 1997, p. 14).

El **modelo de habilidad (Mayer y Salovey, 1997)** es en que se va a basar este programa de intervención, es muy interesante trabajarlo con los adolescentes, ya que permite que se pueda usar las emociones para la resolución de conflictos y mejora del bienestar. Como se ha indicado anteriormente está formado por cuatro ramas que se encuentran establecidas de forma jerárquica. A continuación se va a profundizar en ellas (Mestré, Guil y Brackett, 2008):

- **Percepción y expresión emocional.** Es la capacidad de identificar las emociones y el contenido emocional en ellos mismos y en otras personas. Las personas son capaces de expresar sus sentimientos, emociones y necesidades de forma adecuada. Guil y

Mestre (2004), hablan de las principales subhabilidades asociadas a esta primera rama: (a) Identificación de las emociones en los estados subjetivos propios; (b) Identificación de las emociones en otras personas; (c) Precisión en la expresión de emociones; y (d) Discriminación entre sentimientos y entre las expresiones sinceras y no sinceras de los mismos. Como cualquier habilidad cognitiva, la percepción y la expresión de las emociones mejoran con la práctica y con la maduración biológica.

- **Facilitación emocional.** Es la capacidad de usar las emociones ante una situación determinada, potenciando el uso de la creatividad y la resolución de problemas (Salovey, Mayer y Caruso, 2000). De esta forma se dirige la atención hacia la acción que se quiere conseguir procesando la información como la forma de enfrentarnos a los problemas. Mestre, Palmero y Guil (2004) indican que las principales subhabilidades son: (a) Redirección y priorización del pensamiento basado en los sentimientos; (b) Uso de las emociones para facilitar el juicio (toma de decisiones); (c) Capitalización de los sentimientos para tomar ventaja de las perspectivas que ofrecen. (d) Uso de los estados emocionales para facilitar la solución de problemas y la creatividad.

- **Comprensión emocional.** Es la habilidad que se tiene para etiquetar y agrupar las emociones haciendo referencia al conocimiento del sistema emocional, aludiendo a la forma de procesar las emociones a nivel cognitivo y cómo pueden afectar a la forma que tenemos las personas en razonar y la resolución de conflictos. La competencia fundamental en la comprensión emocional es tener la habilidad para etiquetar las emociones con palabras y reconocer las relaciones entre los distintos elementos de nuestro léxico afectivo. Mayer y Salovey (1997), señalan que las personas irán aprendiendo la existencia de circunstancias complejas y contradictorias con respecto a las emociones y que deberán aprender a reconocer mezclas o combinaciones de emociones. Según Lane y Schwartz (1987), la conciencia emocional es la habilidad de un individuo para reconocer y describir emociones, tanto en uno mismo como en los demás. Asociadas a la comprensión emocional se encuentran las siguientes subhabilidades son: (a) Comprensión de cómo se relacionan diferentes emociones; (b) Comprensión de las causas y las consecuencias de varias emociones; (c) Interpretación de sentimientos complejos, tales como combinación de estados mezclados y estados contradictorios; y (d) Comprensión de las transiciones entre emociones

- **Regulación emocional.** Es la capacidad para estar abierto tanto a los estados emocionales positivos como a los negativos, reflexionar sobre los mismos para determinar si la información que los acompaña es útil sin reprimirla ni exagerarla, así como la regulación emocional de nuestras propias emociones y las de otros (Mayer et al, 2007). En la sociedad actual existe mucha presión social en que las personas consigan regular sus emociones, eliminando las emociones negativas, lo que cual es negativo en sí mismo pues todas las emociones son necesarias. Guil y Mestre (2004), asocian a la regulación emocional las siguientes subhabilidades: (1) apertura a sentimientos tanto placenteros como desagradables, (2) conducción y expresión de emociones, (3) implicación o desvinculación de los estados emocionales, (4) dirección de las emociones propias y (5) dirección de las emociones en otras personas

En la actualidad la inteligencia emocional está en pleno apogeo, por lo que se están realizando continuamente numerosos estudios en diferentes contextos. Existen varios instrumentos con los que medir la inteligencia emocional, pero en este programa se va a usar el MSCEIT (Mayer, Salovey y Caruso Emocional Intelligence Test) de Mayer, Salovey & Caruso (2002), concretamente la adaptación de Extremera y Fernández-Berrocal (2002). El MSCEIT v. 2.0 es un instrumento compuesto por 141 ítems, y diseñado para medir los cuatro factores del modelo de habilidad: percibir emociones de manera eficaz, usar emociones para facilitar el pensamiento, comprender las emociones y manejar emociones (Mayer y Salovey, 1997).

2.3. El sentido del humor

Peterson y Seligman (2004), señalan que es necesario desarrollar las fortalezas, para alcanzar un estado de bienestar y de felicidad. Sánchez (2014), define las fortalezas como “características positivas de la personalidad que pueden actuar dirigiendo u organizando nuestro propio comportamiento. Actúan como características fijas que se repiten a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones y se desarrollan o se modifican a partir de las interacciones del individuo con el propio entorno”. Las fortalezas se pueden entrenar, de manera que se obtengan mejores resultados en cada una de ellas con el tiempo y aprendizaje. Peterson y Seligman (2005) crearon la clasificación de las virtudes y las fortalezas con sus definiciones y conceptualizaciones correspondientes para que pudieran utilizarse como marco para investigar

los rasgos positivos del ser humano. . Esas virtudes y sus correspondientes fortalezas se muestran a continuación:

- **Conocimiento y sabiduría:** hace referencia a las fortalezas cognitivas, son aquellas donde las personas tienen la capacidad para adquirir y usar su conocimiento. Engloba la curiosidad e interés por el mundo, deseo de aprender, apertura mental, ingenio, originalidad y creatividad y capacidad de poner las cosas en perspectiva.
- **Coraje:** pertenece a las fortalezas emocionales, es necesario disponer de voluntad personal para lograr metas u objetivos a pesar de que existan dificultades. Incluye el valor y valentía, perseverancia, diligencia e integridad, honestidad, autenticidad y genuinidad, ilusión, entusiasmo y energía.
- **Amor y humanidad:** son las fortalezas interpersonales que se basan en el cuidado y acercamiento a los demás, como la interacción social con otros. Abarcaría la amabilidad y generosidad, capacidad de amar y dejarse amar e inteligencia social.
- **Justicia:** pertenece a las fortalezas cívicas, promoviendo una vida social saludable entre las familias, comunidad, nación y mundo. Dentro de la justicia encontramos el sentido de ciudadanía y del deber, lealtad y capacidad para trabajar en equipo, equidad y justicia y capacidad de liderazgo.
- **Contención o templanza:** son las fortalezas de protección de las personas ante los excesos, que favorecen la expresión moderada de las necesidades, considerando el momento oportuno para satisfacerla. Se incluyen dentro: el perdón y misericordia, modestia y humildad, cuidado, prudencia y discreción y autocontrol y auto-regulación.
- **Trascendencia:** son fortalezas emocionales, que permiten establecer conexiones más permanentes con otras personas. Dentro de la trascendencia encontramos: aprecio de la belleza y excelencia, gratitud, esperanza, optimismo y visión de futuro, **sentido del humor** y diversión y espiritualidad, sentido y fe.

El sentido del humor es una fortaleza, en la clasificación que se ha hecho previamente se observa que pertenece a la dimensión de trascendencia por la conexión que se establece con otras personas y su implicación emocional. El sentido el humor se define como:

“...patrón de comportamiento habitual (tendencia a reír frecuentemente...), capacidad (para crear humor, divertir a otros...), rasgo temperamental (alegría...), respuesta estética (gusto por tipos particulares de material humorístico), actitud (disposición positiva hacia el humor y las personas con humor), visión del mundo (punto de vista de la vida desenfadado) o estrategia de

afrentamiento/mecanismo de defensa (tendencia a mantener la perspectiva humorística cara a la adversidad” (Martín, 2008, p.312)

Hay diferentes maneras de definir y conceptualizar el sentido del humor y una de ellas es considerarlo desde un enfoque multidimensional como propone García-Larrauri. Según **García- Larrauri (2006)**, el sentido del humor se caracteriza por tener cuatro dimensiones en las cuales se va a basar el programa de intervención y son las siguientes:

- 1. Creación o generación de humor:** abarca la faceta más externa y fácilmente identificable del sentido del humor. Hace referencia a las estrategias y habilidades para percibir relaciones de forma inusual y comunicarlas provocando risas en los demás.
- 2. Apreciación del humor y disfrute de la vida:** esta dimensión hace referencia aquellas personas que gozan frecuentemente con reírse y se consideran alegres y que utilizan estrategias, técnicas y habilidades para llevar a cabo un pensamiento positivo, apreciación y disfrute del humor generado por uno mismo y por los demás. Además, tienen la capacidad de crear humor y que su entorno lo perciba.
- 3. Afrontamiento optimista de problemas:** hace referencia a la utilización del humor para superar los obstáculos y limitaciones que presenta la vida. Incluye estrategias y habilidades de afrontamiento que mantenga el optimismo. Se trata de un modelo de pensamiento en el que se percibe lo positivo de las personas o situaciones para poder actuar consecuentemente.
- 4. Establecimiento de relaciones positivas:** esta dimensión se refiere a las estrategias y habilidades para relacionarse y comunicarse de una manera más eficaz a través del sentido del humor.

Después de hablar de las dimensiones y manifestaciones del humor, es necesario hacer referencia a las teorías que existen sobre el sentido del humor en la literatura científica. Hay un acuerdo general sobre clasificarlas en tres categorías principales: la teoría de la superioridad, la teoría de la descarga o liberación de la tensión y la teoría de la incongruencia (Carbelo, 2006; Carretero et al., 2006; Goldstein y McGee, 1972; Martín, 2000, 2001, 2010;

Perlutter, 2000; Polimeni, y Reiss, 2006); Wilkins y Eisenbraun, 2009). Siguiendo a Rojas-Marcos (2016) estas teorías aluden a lo siguiente:

1. Teoría de la superioridad/denigración: es una teoría iniciada por Platón y Aristóteles y es la teoría más antigua del humor. Se basa en que el humor es reírse de las demás personas considerando cómico los fracasos ajenos y juzgando los errores que puedan cometer las personas, lo que provoca un sentimiento de superioridad frente al fracasado que puede desembocar en la humillación de la otra persona.
2. Teoría de la descarga o liberación de la tensión (alivio/descarga): es una teoría propuesta por Spencer (1820-1903) que se centra en la noción de que el humor y la risa son una forma de liberar tensión física y psicológica para sentir alivio
3. Teoría de la incongruencia: es la teoría sobre el humor que más se utiliza, fue propuesta por Suls (1972) y desarrollada por Veatch (1998). Esta teoría indica que el humor se produce cuando las ideas no tienen relación entre ellas y tienen por tanto, falta de lógica. Cuando se produce esta incongruencia se produce una disociación con la realidad y la respuesta que se produce es la risa.

2.4. Bienestar subjetivo

El concepto de bienestar se puede abordar desde dos perspectivas: la hedónica (afectiva) y la eudaimónica (cognitiva). La primera se encarga del estudio de la satisfacción con la vida y cómo influyen en ella los afectos positivos y negativos, y la segunda perspectiva aborda los factores que influyen a las personas para conseguir sus objetivos en la vida centrándose en el desarrollo personal (Rojas-Marcos, 2016).

En cuanto a la clasificación de bienestar Diener y Diener (1995) establece tres categorías: la primera describe el bienestar como la valoración del individuo de su propia vida en términos positivos refiriéndose a la satisfacción con la vida; la segunda categoría incide en la preponderancia de los sentimientos o afectos positivos sobre los negativos; y la última concibe el bienestar como una virtud o gracia.

Si nos centramos en bienestar subjetivo Diener, Suh et al. (1999) lo definen como una amplia categoría de fenómenos que incluye las respuestas emocionales de las personas, la satisfacción con los dominios y los juicios globales sobre la satisfacción con la vida. Esta

definición contiene los dos componentes principales del bienestar subjetivo: las respuestas emocionales de las personas que son los afectos, y la satisfacción con la vida.

Siguiendo a Rojas-Marcos (2016), la mayoría de los autores coinciden en que el bienestar subjetivo se define como el análisis y la evaluación que una persona hace de su propia vida tanto en términos emocionales como cognitivos (Diener y Diener, 1995; Diener, 2006; Luhmann et al., 2012; Peterson y Seligman, 2005; Seligman 1991, 2003; Vázquez y Hervás, 2014 y Veenhoven, 1984;). El componente cognitivo hace referencia a la evaluación de la vida acorde con los valores de cada uno y el componente emocional es el balance que se hace entre los afectos positivos y negativos sobre la propia vida. Esta es la definición que se utilizará para el desarrollo del programa de intervención, ya que es la que está más relacionada con lo que se pretende conseguir con los adolescentes.

Para lograr un buen funcionamiento de la persona en todos sus ámbitos es esencial aumentar el bienestar subjetivo, así fluye mejor la creatividad y la personalidad refleja una actitud mucho más enérgica. Es decir, si una persona se siente feliz tendrá unos efectos determinados que se reflejarán en la forma que tiene de comportarse a nivel intrapersonal e interpersonal respecto a sus sentimientos, pensamientos y comportamientos. (Diener, 2006)

El aumento del bienestar motivará a los adolescentes a seguir avanzando y tendrán mejor salud (Seligman, 2002). Además este autor añade que es importante tener en cuenta la satisfacción por la vida, comparando los afectos positivos y negativos que afectan a los adolescentes y poder realizar un programa adecuado a sus necesidades. Según Fredrickson (2002), los efectos de las emociones positivas son los siguientes:

- Transformación de la persona y creación de un espiral ascendente. Las emociones forman parte de los seres humanos y son clave para las relaciones sociales promoviendo sensaciones de disfrute y gratificación, de desarrollar la creatividad y de aumentar la satisfacción y el compromiso con la vida.
- Construcción de recursos personales duraderos. Mediante las emociones positivas los recursos sociales, físicos e intelectuales los hacen más perdurables y acrecientan las reservas a las que se puede recurrir cuando se presentan amenazas mediante la optimización de estos recursos respondiendo mejor ante determinadas situaciones.
- Aplicación momentánea de los repertorios de pensamiento-acción. Mediante las emociones positivas se puede construir y reforzar los recursos que tiene la persona, ya

sea de forma física, intelectual o social, lo que produce un incremento en el bienestar de las personas.

Desde la perspectiva de la Psicología Positiva, el bienestar subjetivo tiene un carácter global que se apoya sobre la valoración de la propia experiencia vital en todas las áreas de la vida (Bradburn, 1969; Diener, 1994; Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999; Seligman, 2003; Vázquez y Hervás, 2014a). Se puede trabajar las fortalezas con el alumnado y lograr que consigan un mayor bienestar predominando los aspectos positivos sobre los negativos. Siguiendo a Contreras y Esguerra (2006), la Psicología Positiva fue definida por Seligman (1999), como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología.

El campo de la Psicología Positiva es muy amplio, pero a nivel general se refiere a las experiencias que tienen las personas relacionadas con el bienestar, satisfacción y alegría en el presente y tener esperanza y optimismo con experiencias futuras. A nivel específico hace referencia a las capacidades que tiene cada uno, como la capacidad de amar, perseverancia o sabiduría, también se puede referir a las virtudes y responsabilidades que se deben tener como ciudadanos (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

3. Justificación

El bienestar subjetivo es importante trabajarlo en todas las edades, pero el desarrollo del programa de intervención se centra en adolescentes debido a las profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, que como se ha indicado anteriormente puede que sean generadoras de crisis, conflictos y contradicciones. Es necesario guiar a los adolescentes hacia el desarrollo de su bienestar subjetivo para que perciban una mayor satisfacción con la vida y poder ofrecer un desarrollo integral y no solo el desarrollo de alguno ámbitos, ya que como indican Pérez y Santiago (2002) la adolescencia no se trata de un período de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social.

Diener, Suh et al. (1999) indican que mediante el desarrollo de los componentes del bienestar subjetivo, afectos positivos y satisfacción con la vida, se pueden observar los cambios positivos que se producen en los adolescentes y cómo repercutirá en su vida diaria.

Atendiendo a estos aspectos prima la necesidad de desarrollar el bienestar subjetivo en este colectivo, haciendo que se sientan más realizados consigo mismos y puedan afrontar sus problemas con ayuda de profesores, familias y toda la comunidad educativa, ya que el desarrollo del alumnado involucra a todos.

Para poder desarrollar el bienestar en los adolescentes se va a realizar un programa de intervención en sentido del humor e IE. El sentido del humor según Idígoras (2008) tiene muchos beneficios, entre ellos está que mejora las enfermedades somáticas, hipertensión o migrañas, produciendo efectos positivos en la salud. Se ha demostrado que la presencia del humor es buena para la mejora del bienestar subjetivo, ya que las personas que tienen un buen sentido del humor se sienten más satisfechas con ellas mismas, son más humildes, hacen amigos con más facilidad, tienen emociones más equilibradas y se adaptan mejor a los cambios.

El ambiente en el que se encuentran los adolescentes puede ser determinante, mediante el sentido del humor se promueve que haya una atmósfera positiva y agradable, ayuda y motiva al aprendizaje asimilado mejor los contenidos que se trabajen (López Martínez y Sevilla, 2010). Las emociones positivas promueven una actitud también positiva por parte de los alumnos, incrementando a su vez la motivación por aprender. Todas estas características hacen que trabajar el sentido del humor favorezca el desarrollo de los adolescentes y crezcan emocionalmente más equilibrados. (Martin, 2008)

En cuanto a la necesidad de trabajar la IE para ayudar al desarrollo del bienestar, Siverio y García (2005), señalan que en la adolescencia se tiende a cierta inestabilidad emocional, estados de ánimo negativos o sentir apatía por actividades que antes les producía satisfacción. Los adolescentes presentan generalmente una tendencia al desánimo, mostrándose más aprensivos y con mayor número de somatizaciones, lo que hace que se encuentren menos satisfechos con la vida y tienden a los afectos negativos, desorden emocional, y sentimientos de miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza y culpa (Papalia et al., 2010). Por ello, es importante desarrollar este programa de intervención que desarrollen las habilidades emocionales del alumnado para su bienestar.

Las emociones que se experimentan durante la adolescencia pueden ser un predictor de las emociones que se tendrán en la etapa adulta, lo que un adecuado ajuste psicológico puede resultar determinante para gestionar las emociones y evitar que se manifiesten de manera impulsiva y descontrolada (López et al., 2010). Se puede señalar que la educación emocional es probablemente un medio útil para incrementar el afecto positivo de los adolescentes. (Mónaco et al., 2017).

Según Berbena et al., (2017), la adolescencia es un periodo crítico para el desarrollo individual y social en el que los jóvenes enfrentan diversas situaciones que ponen en juego su Inteligencia Emocional y sus habilidades sociales. En esta etapa la aceptación social es primordial y juega un papel importante el desarrollo de la IE. Una mayor IE se ha relacionado con una mejor percepción de competencia social y un menor uso de estrategias interpersonales negativas y una mayor calidad de las relaciones sociales (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004).

4. Revisión de programas, intervenciones y estudios similares

Para desarrollar el bienestar subjetivo se hará mediante inteligencia emocional y sentido del humor porque realmente se obtienen resultados positivos como se puede apreciar en los siguientes estudios, artículos y programas que se han llevado a cabo por diferentes autores:

- ✓ Inglés, et al., (2015), realizaron un estudio llamado “Conducta agresiva e inteligencia emocional en la adolescencia”, su objetivo principal es contribuir a extender el conocimiento relativo a las relaciones entre comportamiento agresivo e inteligencia emocional en población adolescente española. Se tomó una muestra de 314 adolescentes (52.5% chicos) de 12 a 17 años. Los resultados indicaron que los adolescentes con altas puntuaciones en conducta agresiva física, verbal, hostilidad e ira presentaron puntuaciones significativamente más bajas en inteligencia emocional. Estos resultados están en consonancia con los presentados por Salguero, Fernández-Berrocal, Ruiz -Aranda, Castillo y Palomera (2011) respecto a la relación que existe entre la inteligencia emocional entendida como habilidad y la percepción sobre las relaciones interpersonales.
- ✓ Berrios, et al. (2012), realizaron un estudio llamado “La inteligencia emocional y el sentido del humor como variables predictoras del bienestar subjetivo”. En este estudio participaron 113 estudiantes universitarios de primer curso del Grado de Psicología de

los cuales 90 eran mujeres (79%) y 23 eran hombres (21%) con edades comprendidas entre los 18 y 27 años. Las dimensiones que se estudian son creación de humor, apreciación de humor, uso del humor en las relaciones interpersonales y uso del humor en la apreciación de problemas. Es un estudio transversal-correlacional, en los que se correlaciona el sentido del humor y el bienestar subjetivo referido a la satisfacción positiva y los afectos positivos sobre los afectos negativos en los adolescentes, todas las correlaciones que se realizaron son altas, salvo para la dimensión de las relaciones interpersonales. Este estudio aunque no se haya realizado con adolescentes y sea en estudiantes universitarios está muy en relación con la importancia de tratar la inteligencia emocional y el sentido del humor para la mejora del bienestar subjetivo.

- ✓ Carbelo y Jáuragui (2006), escribieron el artículo “Emociones positivas: humor positivo”, en él abordan el sentido del humor desde la perspectiva de la psicología positiva relacionando emociones con este concepto como la alegría, satisfacción, gratitud u optimismo. En el artículo definen el sentido del humor como la capacidad para experimentar y/o estimular una reacción muy específica, la risa, observable o no, y de esta manera con-seguir o mantener un estado de ánimo positivo. En el desarrollo del artículo se habla principalmente de los efectos positivos que el sentido del humor tiene sobre la salud, concretamente señalan que el estrés y la ansiedad se pueden combatir mediante el sentido del humor, se fomenta el buen ánimo que se puede usar ante las dificultades y mejorar la salud física del individuo, lo que repercute directamente en el bienestar subjetivo que es lo que se pretende conseguir con la implementación de este programa de intervención.

- ✓ Salguero, et al. (2011). Realizaron un estudio llamado “Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional”. En este estudio participaron un total de 255 alumnos (49.4% varones, 50.6% mujeres) pertenecientes a diferentes centros de Enseñanza Secundaria Obligatoria de la provincia de Málaga. La media de edad fue de 13.43 años (desviación típica =0.67) con un rango de 12 a 15 años. Se evaluaron la percepción emocional, el ajuste psico-social y la personalidad para ver cómo influye la inteligencia emocional en estas variables. Los adolescentes que mostraron una mayor destreza a la hora de identificar el estado emocional de otras

personas informaron igualmente de mejores relaciones sociales, una mejor consideración hacia sus padres y mayor percepción de sentirse estimados por éstos, y un menor nivel de sentimientos de estrés y tensión en las relaciones sociales. La percepción emocional predijo también de forma significativa el nivel de confianza y competencia percibida por los adolescentes.

- ✓ Agustín, et al. (2011) realizaron un estudio empírico llamado “Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés”. Se llevó a cabo una búsqueda bibliográfica mediante las bases de datos Web of Knowledge, SCOPUS y la base del ISOC-Ciencias Sociales y Humanidades, sección Psicología. El objeto principal del estudio era estudiar la relación entre IE como rasgo y como habilidad con las estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes. Se puede observar que cuando la inteligencia emocional es más alta las estrategias ante el estrés también lo son. La IE está asociada a ciertas estrategias de afrontamiento al estrés y auto-regulación emocional, siendo un buen predictor de la salud mental y física (Martínez, Piqueras y Ramos, 2010). Tener niveles bajos de IE y presentar un déficit en las habilidades emocionales hace que no se utilicen las capacidades de afrontamiento como se debería y que reaccionen peor ante emociones negativas como el estrés.

- ✓ Extremera y Fernández-Berrocal (2013), escribieron el artículo “Inteligencia emocional en adolescentes”. En este artículo se muestran los beneficios de la inteligencia emocional y que la falta de habilidades emocionales afecta a los adolescentes tanto en su vida cotidiana como en el contexto escolar. Tiene influencia en su ajuste psicológico, consumo de drogas, relaciones sociales y conductas agresivas. Muestran como desde el contexto educativo se puede observar esas características y la forma que tiene cada alumno y alumna de expresar y percibir las emociones lo que da mucha información de los problemas que pueden estar pasando y que mejorando estas habilidades conduce a tener un mayor bienestar, calidad en las relaciones interpersonales y mejora del rendimiento académico. En los efectos que tiene la IE sobre los adolescentes se presenta precisamente los indicados anteriormente sumando el ajuste psicológico del alumnado y disminución de conductas agresivas, por lo que realmente resulta beneficioso trabajar la IE con adolescentes.

- ✓ Ruiz, et al. (2013) realizaron el programa INTEMO. Se trata de un programa innovador de inteligencia emocional dirigido a adolescentes, está avalado científicamente y los resultados empíricos de su aplicación han mostrado efectos positivos a medio y largo plazo en ámbitos tan diferentes como la salud mental, la agresividad o la empatía de los adolescentes. Las actividades del programa INTEMO están estructuradas según las cuatro ramas del modelo teórico de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997): percepción y expresión, facilitación, comprensión y regulación emocional.

- ✓ Cuadra, y Florenzano (2003), escribieron el artículo “El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva”. En él se habla sobre la importancia de destacar cualidades humanas positivas para contribuir al desarrollo subjetivo, reconociendo que influye en factores psicológicos y en el entorno. La satisfacción con la vida es abordada desde la psicología positiva que busca el bienestar y emociones positivas en las personas, por ello en este artículo se habla de superponer las emociones positivas sobre las negativas sin olvidar de la importancia de estas últimas que también son necesarias aunque precisen más esfuerzo para regularlas.

Después de revisar estos estudios, programas y artículos se pueden observar los resultados positivos que tiene mejorar el bienestar subjetivo y cómo se puede conseguir mediante el desarrollo de la inteligencia emocional y el sentido del humor, aunque en estudios diferentes, ya que no he encontrado ningún estudio en el que se trabaje IE y sentido del humor de forma conjunta y por tanto, no hay referencias suficientes que indiquen la efectividad de este tipo de programa de intervención. Respecto al programa INTEMO, aunque tiene características similares al programa de intervención que se va a llevar a cabo es necesario destacar la propuesta innovadora de trabajar además de la inteligencia emocional, el sentido del humor, proporcionando un carácter más innovador al programa y con más variables positivas para los adolescentes.

5. Objetivos

Para la realización de este programa de intervención me voy a guiar por los siguientes objetivos.

- El objetivo general es:
 1. Mejorar el bienestar subjetivo de los adolescentes mediante el entrenamiento en sentido del humor e inteligencia emocional.
- En torno al objetivo general se encuentran los objetivos específicos que son los siguientes:
 1. Desarrollar la fortaleza de sentido del humor desde el enfoque multidimensional que propone García-Larrauri (2006). Trabajando sus cuatro dimensiones: creación o generación de humor, apreciación del humor y disfrute de la vida, afrontamiento optimista de problemas y establecimiento de relaciones positivas
 2. Aumentar la percepción de las emociones propias y las emociones de los demás siguiendo el modelo de habilidad de Mayer y Salovey (1997).
 3. Generar emociones positivas de disfrute.
 4. Desarrollar la comprensión de las emociones propias y las emociones de los demás siguiendo el modelo de habilidad de Mayer y Salovey (1997).
 5. Aprender a regular las emociones siguiendo el modelo de habilidad de Mayer y Salovey (1997).
 6. Inculcar la importancia de persistir en sus proyectos personales y metas.

6. Metodología

En el desarrollo de este apartado se va a abordar los participantes del programa de la intervención, los instrumentos de evaluación que se van a utilizar y el procedimiento que se va a seguir haciendo una descripción completa del programa.

6.1. Participantes

Los participantes del programa de intervención serán adolescentes de 15 a 17 años. Se seleccionarán del Instituto de Educación Secundaria Salvador Serrano de Alcaudete (Jaén), participarán 50 alumnos seleccionados de forma aleatoria de cuarto de la ESO y primero de Bachillerato.

Una vez se tengan los participantes, se establecerán dos grupos de 25 alumnos/as. A un grupo será al que se le aplique la intervención y el otro grupo será el grupo control. El segundo grupo se mantendrá en espera para conocer los resultados que arroja el primer grupo con el objetivo de controlar que los resultados obtenidos se deban al efecto que ha tenido la intervención y no a la propia maduración de los alumnos con el paso del tiempo, por lo que ambos grupos tienen características similares. Una vez se conozcan los resultados, si son positivos se realizará la misma intervención con el grupo control.

6.2. Instrumentos de evaluación

A continuación se muestran los instrumentos de evaluación que se van a utilizar para evaluar los resultados de este programa de intervención:

- **Escala Breve de Bienestar Subjetivo en la Escuela para Adolescentes (BASWBSS)** (Tian, et al., 2015) Basado en la ASWBSS (*Adolescents' Subjective Well-Being in School Scale*) propuesta por Tian (2008), Tian, Wang y Huebner (2015) desarrolla el BASWBSS (*Brief Adolescents' Subjective Well-Being in School Scale*) una versión abreviada de la escala inicial, que reduce los 50 ítems que contenía ASWBSS a 8 ítems. Estos se responden en una escala tipo Likert de 6 puntos, que va desde totalmente en desacuerdo a totalmente de acuerdo. Diversos estudios (Galindez y Casas, 2010; Huebner, 1991 y Weber, Ruch, y Huebner, 2013) han reportado altos índices de fiabilidad ($\alpha=.79-.89$) La traducción y adaptación al castellano fue realizada en 2010 por Galindez y Casas, para adolescentes entre 11 y 17 años.
- **Cuestionario de Autoevaluación de Sentido del Humor** (García-Larrauri et al., 2005). Será el utilizado para medir el sentido del humor. Se trata de una medida de autoinforme compuesta por 32 ítems con una escala tipo Likert de cuatro puntos, en la que 1 es igual a “casi nunca” y 4 es igual a “siempre”. Este cuestionario está compuesto por cuatro subescalas que miden diferentes dimensiones. Así pues, de los ítems 1 al 8 analizan la creación del humor; de los ítems 9 al 16, la apreciación del Sentido del Humor; desde el número 17 al 24, se centran en el estudio del afrontamiento optimista de problemas; y, los últimos 8 ítems miden las relaciones sociales positivas. Su fiabilidad oscila entre 0,72 y 0,80.

- **Msceit; Mayer , salovey y Caruso (2002). Adaptación al castellano por extremera y Fernández- Berrocal (2009).** El MSCEIT (*Mayer, Salovey y Caruso Emocional Intelligence Test*) v. 2.0 es un instrumento compuesto por 141 ítems, y diseñado para medir las cuatro ramas del modelo de habilidad: a) percibir emociones de manera eficaz, b) usar emociones para facilitar el pensamiento, c) comprender las emociones y d) manejar emociones (Mayer y Salovey, 1997). Proporciona una puntuación total, dos puntuaciones referidas a las áreas experiencial y estratégica, el área experiencial está formada por la percepción emocional y facilitación emocional y el área estratégica está formada por la comprensión emocional y manejo de emociones; cuatro puntuaciones referidas a los factores o ramas del modelo y, finalmente, las puntuaciones de cada una de las tareas. Los índices de fiabilidad son: en percepción de emociones 0,91, en asimilación emocional 0,79, en comprensión de emociones 0,80 y manejo de emociones 0,83.

6.3. Recursos

En los recursos se puede distinguir entre recursos materiales, espaciales y personales.

➤ **Recursos materiales**

Se van a usar diferentes materiales dependiendo de la actividad que se va a realizar.

Herrero (2004), establece la siguiente clasificación:

a) Soporte papel: Libros de texto, de consulta, de información, prensa, mapas, tablas y fichas.

b) Técnicas blandas: Pizarra digital, carteles y murales.

c) Audiovisuales y medios de comunicación: retroproyector, sistema de audio y grabación, fotografía y ordenadores.

d) Sistemas informáticos: Paquetes integrados, sistemas multimedia, internet y correo electrónico.

➤ **Recursos espaciales**

Para realizar las sesiones se contará con la sala de psicomotricidad y en el patio del centro educativo. El uso de estos recursos dependerá de la actividad que se vaya a realizar y las necesidades del alumnado.

➤ **Recursos personales**

- ✓ La tutora del grupo. Se encontrará presente en algunas de las sesiones cuando su horario se lo permita.
- ✓ Monitora que lleve a cabo el programa de intervención.
- ✓ Personal de mantenimiento para solventar los problemas técnicos que se puedan dar durante el desarrollo de las sesiones, como el proyector u ordenadores.

6.4. Procedimiento

Al trabajar con alumnado menor de edad será necesario solicitar un permiso a la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía para poder realizar el programa. Una vez se tenga este permiso, al ser menores de edad se necesitará un consentimiento firmado por los padres para que puedan participar, ya que tienen que ser evaluados mediante test y realizar las sesiones prácticas.

El programa estará formado por doce sesiones que se desarrollarán durante un mes y medio en horario escolar, en los meses de noviembre y diciembre, teniendo dos sesiones por semana de aproximadamente una hora y cuarto por sesión menos la primera y la última que será de una hora y cuarenta y cinco minutos. Antes de la primera sesión se hará una sesión previa que será con los 50 participantes, para que se vayan conociendo en el grupo, ya que son alumnos/as aleatorios de cuarto de la ESO y primero de bachillerato. El grupo control solo asistirá a la presentación y realización de los pre-test. En la primera parte de la sesión se hará un pretest de la Escala Breve de Bienestar Subjetivo en la Escuela para Adolescentes (BASWBSS) (Tian, et al., 2015), el MSCEIT de Mayer, Salovey y Caruso (2002) la adaptación al castellano por Extremera y Fernández-Berrocal (2002) y el “Cuestionario de Autoevaluación de Sentido del Humor” (García-Larrauri, y otros, 2005). En la segunda parte solo se quedara el grupo con el que se va a intervenir, se les explicará la finalidad de lo que se va a trabajar y se va a explicar nociones básicas de sentido del humor e inteligencia emocional que se irán desarrollando a lo largo de las sesiones, pero es importante que a la primera sesión acuda el grupo experimental sabiendo lo que se va a hacer y para qué. En esta clase de toma de contacto firmarán un contrato de compromiso en el cual se comprometen a participar en clase y a asistir regularmente.

Las diez clases restantes se dividirán en seis clases para trabajar el sentido del humor y cuatro para la inteligencia emocional, en cada clase de inteligencia emocional se trabajará una

parte diferente de la misma siguiendo el modelo de habilidad. En las sesiones de inteligencia emocional se trabajará el modelo de **Mayer y Salovey (1997)**, en la primera sesión percepción emocional, en la segunda expresión emocional, en la tercera facilitación emocional y en la cuarta regulación emocional. Las sesiones de sentido del humor se realizarán siguiendo el modelo de **García-Larrauri (2006)** y trabajando sus cuatro dimensiones que son creación o generación de humor, apreciación del humor y disfrute de la vida, afrontamiento optimista de problemas y establecimiento de relaciones positivas.

En la última sesión estarán de nuevo los 50 participantes para realizar el post-test, así se podrá comparar los resultados de ambos grupos y se podrá asegurar que los resultados beneficiosos se deben al programa que se ha realizado y no al desarrollo evolutivo del alumnado implicado en este proceso. Los participantes del grupo control y del grupo experimental tienen características similares para evitar el sesgo de las diferencias evolutivas.

Para finalizar este programa de intervención se realizará un seguimiento a los tres meses y otro a los seis meses después de haber finalizado las sesiones para saber la repercusión que ha tenido y se siguen manteniendo los cambios positivos.

Las sesiones se realizarán los martes y jueves. Los martes y los jueves irá rotando la hora cada semana para no perjudicar ninguna materia. Las sesiones se llevaran a cabo en la sala de psicomotricidad y en el patio del centro educativo dependiendo de la actividad que se vaya a realizar.

6.5. Descripción del plan de intervención

Para el presente programa de intervención se utilizará un diseño cuasi-experimental que cuenta con un grupo experimental y un grupo control. Las variables dependientes son: la inteligencia emocional, el sentido del humor y el bienestar subjetivo y la variable independiente es el programa de intervención.

Con este plan de intervención se pretende que los adolescentes mejoren la fortaleza de sentido del humor y la inteligencia emocional para que se produzcan beneficios en su bienestar subjetivo.

En cuanto a la metodología, en la intervención se puede destacar el énfasis en la atención a la diversidad del alumnado y en la atención individualizada. De esta forma se

conseguirá tener una metodología flexible abierta a los cambios que se tengan que realizar, en la que todo momento el alumnado es el protagonista de su aprendizaje y la relación de educador-alumno sea de confianza y respeto creando un ambiente enriquecedor y bien estructurado.

La base de la metodología será la teoría constructivista, según Piaget (1980), es aquella en la que se le proporciona al alumno/a las herramientas que necesita para construir su propio aprendizaje y saber actuar ante una situación problemática, siguiendo aprendiendo.

A lo largo de las sesiones se dedicarán los diez últimos minutos a realizar un proyecto que se terminará en la última sesión y se obtendrá como producto final. Se trata de hacer fotos durante las actividades para entre todos hacer un gran mural formando caras expresivas con las caras y que se colgarán en la sala de psicomotricidad, dónde se desarrollarán la mayor parte de las sesiones.

Durante el desarrollo de las 10 sesiones principales las sesiones seguirán la misma estructura, para ayudar a que se asimilen mejor los conocimientos y puedan relacionar lo nuevo con lo que ya aprendieron en la anterior sesión produciéndose según Ausubel (1973), un aprendizaje significativo. La estructura es la siguiente:

- Resumen de la sesión anterior.
- Explicación de lo que se va a trabajar.
- Actividades de desarrollo y distensión.
- Los últimos diez minutos se dedicarán a las fotos que se han realizado.

El programa se realizará desde el 3 de noviembre al 9 de diciembre de 2020. A continuación se muestra el cronograma de las sesiones en la tabla 1:

Tabla 1: Cronograma de las sesiones

SESIÓN INICIAL: 3 de noviembre		
	Sentido del humor	Inteligencia emocional
Primera sesión	5 de noviembre	
Segunda sesión	10 de noviembre	

Tercera sesión	12 de noviembre
Cuarta sesión	17 de noviembre
Quinta sesión	19 de noviembre
Sexta sesión	24 de noviembre
Séptima sesión	26 de noviembre
Octava sesión	1 de diciembre
Novena sesión	3 de diciembre
Decima sesión	9 de diciembre
SESIÓN FINAL: 11 de junio	

Fuente: Elaboración propia

A continuación se encuentra la tabla 2 con la organización de las sesiones:

Tabla 2: Sesiones

SESIÓN INICIAL: “Vamos a conocernos”
Objetivo: Establecer relaciones interpersonales entre los miembros del grupo Conocer lo que se va a trabajar en el programa de intervención
Descripción: Presentación. Los alumnos/as crean un cartel identificativo con su nombre y lo decoran con algo que identifique a cada uno, de esta forma se van conociendo y creando lazos de confianza. Pretest. La Escala Breve de Bienestar Subjetivo en la Escuela para Adolescentes (BASWBSS) (Tian, Wang et al., 2015), el MSCEIT de Mayer, Salovey & Caruso (2002) la adaptación al castellano por Extremera & Fernández-Berrocal (2002) y por último el “Cuestionario de Autoevaluación de Sentido del Humor” (García-Larrauri, y otros, 2005).

Conocimientos. Se procederá a explicar conocimientos relacionados con el sentido del humor y la inteligencia emocional, para facilitar el desarrollo de las sesiones posteriores y para que el grupo experimental conozca lo que se va a trabajar con ellos.

Materiales: instrumentos de evaluación, papel, rotuladores, bolígrafos, ordenador.

Tiempo estimado: 90 minutos

1ª SESIÓN (SENTIDO DEL HUMOR): “Vamos a divertirnos”

Objetivos:

1. Desarrollar la fortaleza de sentido del humor desde el enfoque multidimensional que propone García-Larrauri (2006). Trabajando sus cuatro dimensiones: creación o generación de humor, apreciación del humor y disfrute de la vida, afrontamiento optimista de problemas y establecimiento de relaciones positivas
2. Generar emociones positivas de disfrute.
3. Inculcar la importancia de persistir en sus proyectos personales y metas.

Resumen de la sesión anterior

Explicación de lo que se va a trabajar. Se explicará en que va a consistir la sesión para resolver las dudas que puedan surgir al principio de la misma.

Vehículos de transporte. Cada grupo tiene que escoger un vehículo diferente, la actividad consiste en hacer una representación de un viaje. El destino del viaje lo elige cada grupo, primero tienen que presentar su vehículo mediante mímica y luego sucederán una serie de anécdotas hasta llegar al destino que tienen que representar a los compañeros/as.

Caricatura. Se trata de crear “la mejor cara” de tu compañero/a mediante el dibujo de una caricatura tratando de expresar la emoción en la cara de tu compañero/a más graciosa.

Técnica del científico. Esta técnica consiste en que se tenga un cuaderno, a poder ser pequeño para llevarlo contigo, en este cuaderno o diario de humor se escribirán las anécdotas que le han divertido. Se les explicará en qué consiste para que en la próxima sesión traigan el cuaderno y puedan compartir con sus compañeros/as lo que han escrito.

Mural fotográfico. Se hará una recopilación de las mejores fotos realizadas a lo largo de la sesión y se colocarán en un mural en la sala de psicomotricidad. Además de colocar las fotos, se decorará el mural y se escribirán tres palabras que describa la sesión.

Recursos: folios, lápices, cartulina
Tiempo estimado: 60 minutos
2ª SESIÓN (INTELIGENCIA EMOCIONAL): “Muéstrame tu sonrisa”
Objetivo: Aumentar la percepción de las emociones propias y las emociones de los demás siguiendo el modelo de habilidad de Mayer y Salovey (1997).
<p>Descripción:</p> <p>Resumen de la sesión anterior.</p> <p>Explicación de lo que se va a trabajar. Se explicará en que va a consistir la sesión para resolver las dudas que puedan surgir al principio de la misma.</p> <p>Adivina mi emoción. Los participantes se dividirán por grupos de cuatro a cinco personas, a cada grupo se le asignará una emoción que tienen que representar al resto del grupo para que la adivinen.</p> <p>Taller de cocina. La monitora que implanta el programa de intervención llevará preparados diferentes platos de diferentes culturas, el alumnado tienen que mostrar las sensaciones que han sentido con cada plato, cómo las clasificaría y análisis de los olores. De esta forma podrán entender cómo reaccionan sus emociones a diferentes estímulos y cómo los manifiestan.</p> <p>Diario Emocional. Es una actividad que tienen que hacer en casa para poder comentarla en la cuarta sesión. En un cuaderno se escribirán dos emociones que se han percibido en los demás aunque esas personas no lo hayan dicho y cuáles han sido los detonantes para que se dieran cuenta. Además se debe identificar que emoción se ha sentido al conocer estas emociones.</p> <p>Mural fotográfico. Se hará una recopilación de las mejores fotos realizadas a lo largo de la sesión y se colocarán en un mural en la sala de psicomotricidad. Además de colocar las fotos, se decorará el mural y se escribirán tres palabras que describa la sesión.</p>
Recursos: equipo de música, ordenador, proyector, pos-its

Tiempo estimado: 60 minutos
3ª SESIÓN (SENTIDO DEL HUMOR): “Detective Risachu”
<p>Objetivo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar la fortaleza de sentido del humor desde el enfoque multidimensional que propone García-Larrauri (2006). Trabajando sus cuatro dimensiones: creación o generación de humor, apreciación del humor y disfrute de la vida, afrontamiento optimista de problemas y establecimiento de relaciones positivas. 2. Generar emociones positivas de disfrute. 3. Inculcar la importancia de persistir en sus proyectos personales y metas. 4. Investigar nuevas experiencias de sentido del humor.
<p>Descripción:</p> <p>Resumen de la sesión anterior.</p> <p>Explicación de lo que se va a trabajar. Se explicará en que va a consistir la sesión para resolver las dudas que puedan surgir al principio de la misma.</p> <p>Adivina mi risa. Los participantes se dividirán por grupos de 3 o 4 personas. Cada grupo elegirá diferentes formas de hacer reír a sus compañeros/as, tratando de adivinar qué es lo que más hace reír a su grupo. Cuando la monitora lo indique se volverán a hacer grupos nuevos y se volverá a hacer igual tantas veces como se indique, para finalizar se reflexionará sobre qué forma ha sido la más divertida y que han sentido.</p> <p>Técnica del científico. El grupo se dispondrá en círculo, de forma aleatoria irán compartiendo con sus compañeros/as un momento divertido que tengan anotado en el cuaderno para contagiar de unos a otros esa diversión.</p> <p>Mural fotográfico. Se hará una recopilación de las mejores fotos realizadas a lo largo de la sesión y se colocarán en un mural en la sala de psicomotricidad. Además de colocar las fotos, se decorará el mural y se escribirán tres palabras que describa la sesión.</p>
Recursos: cartulinas, folios, lápices, colores, música, cuadernos
Tiempo estimado: 60 minutos

4ª SESIÓN (INTELIGENCIA EMOCIONAL): ¿Cómo te sientes?

Objetivo: Desarrollar la percepción, comprensión y facilitación de las emociones propias y las emociones de los demás siguiendo el modelo de habilidad de Mayer y Salovey (1997).

Resumen de la sesión anterior.

Explicación de lo que se va a trabajar. Se explicará en que va a consistir la sesión para resolver las dudas que puedan surgir al principio de la misma.

Diario Emocional. En la sesión anterior de inteligencia emocional se les explicó a los participantes que tendrían que hacer esta actividad en casa para poder comentarla y reflexionar sobre ella en clase. Primero se hará por tríos, los alumnos/as explicarán los casos que han añadido a su diario para saber como se perciben las emociones y los compañeros/as indicarán que hubieran sentido ante esas situaciones. Una vez se ha realizado la actividad por grupos de tres, se dará la oportunidad a quien quiera de compartir su experiencia con el resto de clase.

Baila tus latidos. Se pondrá diferentes tipos de música, según la música que haya se percibirá una emoción distinta que se expresará a través del cuerpo. Por grupos de siete tienen que conseguir expresar cómo se sienten, con los movimientos de su cuerpo y su cara, el resto de grupo tendrán que adivinar la emoción que están expresando comprendiendo las emociones que están sintiendo. Tendrán que explicar qué tipo de baile han realizado dependiendo de la emoción que han sentido y que creen que se puede hacer con esas emocionales.

Crea tu ambiente. En esta actividad se mantendrá los mismos grupos de la actividad anterior. Tienen que representar la situación que elijan, el objetivo es crear un ambiente determinado y hacer que el resto de la clase se contagie de esa emoción. Por ejemplo una situación de injusticia que invite al enfado de quien la está viviendo y presenciando.

Mural fotográfico. Se hará una recopilación de las mejores fotos realizadas a lo largo de la sesión y se colocarán en un mural en la sala de psicomotricidad. Además de colocar las fotos, se decorará el mural y se escribirán tres palabras que describa la sesión.

Recursos: papel, rotuladores, música

Tiempo estimado: 60 minutos

5ª SESIÓN (SENTIDO DEL HUMOR): “El cine me motiva”

Objetivo:

1. Desarrollar la fortaleza de sentido del humor desde el enfoque multidimensional que propone García-Larrauri (2006). Trabajando sus cuatro dimensiones: creación o generación de humor, apreciación del humor y disfrute de la vida, afrontamiento optimista de problemas y establecimiento de relaciones positivas
2. Generar emociones positivas de disfrute.
3. Inculcar la importancia de persistir en sus proyectos personales y metas.

Descripción:

Resumen de la sesión anterior

Explicación de lo que se va a trabajar. Se explicará en que va a consistir la sesión para resolver las dudas que puedan surgir al principio de la misma.

Películas chachis. Entre todo el grupo se elegirán cinco películas divertidas. Se realizará un sorteo para asignar las películas y por grupos tendrán que representar una escena de cada película.

Experiencias. Todo el grupo se encuentra distribuido por la clase. Cada vez que un compañero/a se cruce con otro/a tienen que contar una anécdota graciosa que hayan tenido de pequeños. Deben de intentar que cada vez que se crucen con alguien se cuenten anécdotas nuevas.

Mural fotográfico. Se hará una recopilación de las mejores fotos realizadas a lo largo de la sesión y se colocarán en un mural en la sala de psicomotricidad. Además de colocar las fotos, se decorará el mural y se escribirán tres palabras que describa la sesión.

Recursos: folios, lápices, colores, proyector, música

Tiempo estimado: 60 minutos

6ª SESIÓN (INTELIGENCIA EMOCIONAL): “Comprendemos nuestras emociones”

Objetivo: Desarrollar la comprensión de las emociones propias y las emociones de los demás siguiendo el modelo de habilidad de Mayer y Salovey (1997).

Resumen de la sesión anterior.

Explicación de lo que se va a trabajar. Se explicará en que va a consistir la sesión para resolver las dudas que puedan surgir al principio de la misma.

Caso de bullying. Primero verán un corto sobre bullying de veinte minutos, después por grupos de 5 personas tienen que identificar los personajes involucrados, que sienten y porque lo sienten. Para finalizar se hará una puesta en común y se presentarán diferentes estrategias para resolver esta situación.

Mural fotográfico. Se hará una recopilación de las mejores fotos realizadas a lo largo de la sesión y se colocarán en un mural en la sala de psicomotricidad. Además de colocar las fotos, se decorará el mural y se escribirán tres palabras que describa la sesión.

Recursos: lápices, pintura, periódicos, papel, cartulina... material de manualidades, balones terapéuticos

Tiempo estimado: 60 minutos

7ª SESIÓN (SENTIDO DEL HUMOR): *“Risa en movimiento”*

Objetivo:

1. Desarrollar la fortaleza de sentido del humor desde el enfoque multidimensional que propone García-Larrauri (2006). Trabajando sus cuatro dimensiones: creación o generación de humor, apreciación del humor y disfrute de la vida, afrontamiento optimista de problemas y establecimiento de relaciones positivas
2. Generar emociones positivas de disfrute.

Resumen de la sesión anterior

Explicación de lo que se va a trabajar. Se explicará en que va a consistir la sesión para resolver las dudas que puedan surgir al principio de la misma.

Yinkana del humor. En la sala de psicomotricidad se dispondrán cinco rincones divertidos, los alumnos/as se dividirán en grupos de cinco e irán rotando por los rincones haciendo las actividades de cada uno. Los rincones son: Disfrázate, inventa una historia divertida, baila tu vida, mareados pero felices y carabela sonriente.

Risa contagiosa. Se les pedirá que se coloquen tumbados cada uno sobre la barriga del otro. Tienen que cerrar los ojos y el primero de la cadena dirá “ja” fuerte. El siguiente tiene que decir “jaja”, el siguiente “jajaja”, y así sucesivamente. Después, sentados en círculo de

espaldas unos a otros, también con los ojos cerrados, se les pide que se imaginen y reproduzcan como sería la risa de una cabra, cerdito, serpiente, etc.

Mural fotográfico. Se hará una recopilación de las mejores fotos realizadas a lo largo de la sesión y se colocarán en un mural en la sala de psicomotricidad. Además de colocar las fotos, se decorará el mural y se escribirán tres palabras que describa la sesión.

Recursos: pelota, disfraces, aros, dados, papel y bolígrafos.

Tiempo estimado: 60 minutos

8º SESIÓN (INTELIGENCIA EMOCIONAL): “*Ponte en mi lugar*”

Objetivo: Aprender a regular las emociones siguiendo el modelo de habilidad de Mayer y Salovey (1997).

Descripción:

Resumen de la sesión anterior.

Explicación de lo que se va a trabajar. Se explicará en que va a consistir la sesión para resolver las dudas que puedan surgir al principio de la misma.

Role-playing. El grupo de participantes se dividirá en grupos de cinco personas. Cada grupo elegirá un colectivo diferente y ante una situación conflictiva realizarán una representación de las diferentes formas que se puede regular. El resto del grupo indicará que formas son las más adecuadas y justificarlo.

Diario emocional. En esta actividad se recordará la actividad que se realizó del diario emocional, las situaciones que se percibieron aunque los sujetos no lo contarán y cómo regulamos la situación. Después de saber técnicas de regulación, ¿Habrías actuado igual?. De forma aleatoria se indicarán experiencias y se expresa cómo se podía haber actuado, que cambiarían o si consideran que actuaron de forma adecuada.

Relajación. Se pondrá música de relajación y la monitora realizará una dinámica que Se hará una relajación que nos conduzca a regular la emoción que sentimos y reconciliarlos con nosotros mismos.

Mural fotográfico. Se hará una recopilación de las mejores fotos realizadas a lo largo de la sesión y se colocarán en un mural en la sala de psicomotricidad. Además de colocar las

fotos, se decorará el mural y se escribirán tres palabras que describa la sesión.
Materiales: instrumentos de evaluación, ordenador, proyector, papel, bolígrafos.
Tiempo estimado: 90 minutos
9º SESIÓN (SENTIDO DEL HUMOR): “Fuegos artificiales”
<p>Objetivo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar la fortaleza de sentido del humor desde el enfoque multidimensional que propone García-Larrauri (2006). Trabajando sus cuatro dimensiones: creación o generación de humor, apreciación del humor y disfrute de la vida, afrontamiento optimista de problemas y establecimiento de relaciones positivas 2. Generar emociones positivas de disfrute. 3. Inculcar la importancia de persistir en sus proyectos personales y metas.
<p>Descripción:</p> <p>Resumen de la sesión anterior</p> <p>Explicación de lo que se va a trabajar. Se explicará en que va a consistir la sesión para resolver las dudas que puedan surgir al principio de la misma.</p> <p>Explosión de risa. Se formará un círculo de todo el grupo en pie, se empieza a formar una historia con connotaciones divertidas para el grupo, uno a uno y se va inflando la patata caliente, pierde el que se quede en blanco o le explote la patata.</p> <p>Visualización de vídeos elegidos por el grupo y reflexión sobre ellos. Serán cortos que hayan visto los alumnos y alumnas por la red, por ejemplo en Facebook o Instagram, que les haya parecido motivadores y crean que merece la pena compartir con sus compañeros/as para reflexionar de ellos.</p> <p>Mural fotográfico. Se hará una recopilación de las mejores fotos realizadas a lo largo de la sesión y se colocarán en un mural en la sala de psicomotricidad. Además de colocar las fotos, se decorará el mural y se escribirán tres palabras que describa la sesión.</p>
Recursos: folios, lápices, cartulina
Tiempo estimado: 60 minutos

10ª SESIÓN (SENTIDO DEL HUMOR): “Creatividad humorística”
<p>Objetivos: Desarrollar el sentido del humor de manera creativa</p> <p>Generar emociones positivas de disfrute.</p> <p>Entrenarse en el uso de la creación del humor.</p>
<p>Descripción:</p> <p>Resumen de la sesión anterior.</p> <p>Explicación de lo que se va a trabajar. Se explicará en que va a consistir la sesión para resolver las dudas que puedan surgir al principio de la misma.</p> <p>Creación de memes. A partir de las fotos de la sesión anterior hay que crear memes. Las fotos se verán en grande con el proyector, ya que la actividad es individual. El mejor meme será coronado como “me meme de la risa” y se creará entre todos para colgarlo en el mural fotográfico.</p> <p>Silla colaborativa. La clase se divide en dos grupos, y tendrán un número determinado de sillas. Se pondrá música y el procedimiento es el mismo que el juego clásico de la silla, pero en este juego no se elimina a nadie, consiste en que se van reduciendo las sillas, pero todos los alumnos deben estar subidos en las sillas de forma que cada vez sea más difícil y divertido.</p> <p>Mural fotográfico. Se hará una recopilación de las mejores fotos realizadas a lo largo de la sesión y se colocarán en un mural en la sala de psicomotricidad. Además de colocar las fotos, se decorará el mural y se escribirán tres palabras que describa la sesión.</p>
<p>Recursos: música, ordenador, sillas, papel, rotuladores</p>
<p>Tiempo estimado: 60 minutos</p>
SESIÓN FINAL: “Nos vemos pronto”
<p>Objetivo: Realizar postest de evaluación</p> <p>Obtener producto final del programa de intervención</p>
<p>Descripción:</p> <p>- Post-test. La Escala Breve de Bienestar Subjetivo en la Escuela para Adolescentes</p>

(BASWBSS) (Tian, Wang et al., 2015), el MSCEIT de Mayer, Salovey & Caruso (2002) la adaptación al castellano por Extremera & Fernández-Berrocal (2002) y por último el “Cuestionario de Autoevaluación de Sentido del Humor” (García-Larrauri, y otros, 2005).

- **Mural fotográfico.** Por fin llegó la hora de terminar el mural con las fotos que se han realizado durante las sesiones. ¡A por ello! Se decorará e incluirá frases que resuman este programa de intervención para terminarlo, además se añadirá la foto final de grupo de esta sesión.

Recursos: Instrumentos de evaluación, cartulinas, folios, lápices, colores, música, fotografías

Tiempo estimado: 90 minutos

Fuente: Elaboración propia

A continuación se muestra el presupuesto para este programa de intervención, aunque es importante señalar que muchos de los materiales que se necesitan para realizar las sesiones se encuentran en el instituto. En la tabla 3 se encuentra el presupuesto detallado:

Tabla 3: Presupuesto

Concepto	Unidades	Precio por unidad	Total
Monitora del programa	15 horas y 50 media		775€
Personal de mantenimiento	4 horas	20	80€
Cartulinas	200	0,25€	50€
Lápices de colores	3	2,5€	7,5€
Rotuladores	1	1.50€	1.50€
Papel de fotografía	160	0,40€	64€
Fotocopias	400	0,05€	20€
		TOTAL	998€

7. Resultados previstos

Con la implementación de este programa de intervención se espera mejorar el bienestar subjetivo en adolescentes, a través del desarrollo de la inteligencia emocional y el sentido del humor.

Como demuestra el estudio “La inteligencia emocional y el sentido del humor como variables predictoras del bienestar subjetivo” (Berrios, et al., 2012) de la Universidad de Jaén (España), el artículo “Emociones positivas: humor positivo” (Carbelo y Jáuregui, 2006) y el estudio “Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional” (Salguero, et al., 2011) resulta muy beneficioso el tratamiento de la inteligencia emocional para mejorar el bienestar subjetivo. Además, se destaca la importancia del bienestar subjetivo en el artículo “El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva” (Cuadra y Florenzano, 2003).

Se esperan que los resultados de esta intervención sean positivos para el alumnado y que los beneficios sean a largo plazo y no se quede en un efecto pasajero, formar al alumnado desde sus propias emociones hará que interioricen mejor lo aprendido y puedan utilizarlo como recurso cuando sea necesario.

En cuanto a las limitaciones, la intervención será llevada a cabo por monitoras que no pertenecen al centro, lo que puede crear problemas sobre todo al principio para establecer un vínculo de confianza que puede limitar al alumnado a la hora de participar en las actividades.

También puede ser una limitación que el programa está destinado solo a adolescentes y no a profesores, lo ideal sería que se complementara con una formación al profesorado para que sea mucho más efectivo.

Otra limitación puede ser que los participantes del programa de intervención serán adolescentes de 15 a 17 años, por lo que puede que los grupos no sean todo lo homogéneos que se pretende, ya que dependiendo de las experiencias que han vivido puede que haga que lo que se va a trabajar en las sesiones esté más o menos interiorizado, por lo que habrá que parar a matizar conceptos que en un principio se puede pensar que estarían más asumidos que pueden repercutir en cambios en el ritmo de trabajo.

Me gustaría resaltar que se trata de una intervención novedosa, frente a otros programas que se trabajan con adolescentes. Pero además se espera que sea un programa

eficaz y ayude al desarrollo integral de este alumnado potenciando sus habilidades cognitivas y emocionales.

Por último, a modo de sugerencias, se podría realizar el programa de intervención no solo en un colegio, sino a mayor escala haciéndolo llegar a una red de colegios y así todos podrán disfrutar del sentido del humor y la inteligencia emocional, siempre ajustándose a las necesidades y características de los alumnos/as. También sería excelente contar con más material específico para realizar las actividades para que todos puedan trabajar mejor y sea más amena la clase.

8. Conclusiones

Según toda la información que se ha recopilado, trabajar la inteligencia emocional y el sentido del humor hará que se pueda desarrollar el bienestar subjetivo, mediante la realización de un programa de intervención en el que mediante actividades podrán mejorar en la expresión, facilitación, comprensión y regulación emocional y sentido del humor, además de empezar a entender la vida desde un punto de vista diferente.

El desarrollo del bienestar subjetivo de los adolescentes va a repercutir en que se encuentren mejor consigo mismos, mejorando su calidad de vida y la satisfacción por la misma. Hay que velar como docentes de que se produzca el desarrollo integral del alumnado ofreciendo las herramientas necesarias para ello.

Por último, es aconsejable que para realizar este tipo de programas primero se cree un vínculo de confianza en el grupo, pues hará que se interiorice mejor lo que se está trabajando al estar en un ambiente cómodo y enriquecedor para el alumnado.

9. Referencias bibliográficas

Bar-On, R. (1997). *Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual*. Multi-Health Systems. Sitio web: <https://www.scienceopen.com/document?vid=6230c8a8-efdc-4600-b2e9-79976c6b3d03>

- Berbena, M. A. Z., Sierra, M. D. L. D. V., & Vivero, M. D. C. V. (2017). Inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes con alta aceptación social. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 6(15), 321-339. <http://dx.doi.org/10.25115/ejrep.v6i15.1291>
- Berrios-Martos, M., Pulido-Martos, M., Augusto-Landa, J., y López-Zafra, E. (2012). La Inteligencia Emocional y el Sentido del Humor como variables predictoras del bienestar subjetivo. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 20(1), 211- 227. Sitio web: https://www.researchgate.net/profile/M_Pilar_Berrios-Martos/publication/286942572_Emotional_intelligence_and_sense_of_humor_as_predictive_variables_of_subjective_well-being/links/569d285008ae00e5c98eb851.pdf
- Brackett, M.A., Rivers, S.E., Shiffman, S., Lerner, N. y Salovey, P. (2006). Relating emotional abilities to social functioning: a comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 780-95. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.780>
- Contreras, F. y Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas*, 2, 311-319. Sitio web: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1794-99982006000200011&script=sci_abstract&tlng=es
- Craig, G. (1997). Desarrollo psicológico. Prentice-Hall
- Cuadra, H., y Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología*, 12(1), pág 80 - 83. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2012.17380>
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., y Smith, H.L. (1999). Subjective wellbeing: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302. Sitio we: <https://psycnet.apa.org/buy/1999-10106-007>
- Diener, E. (2006). Understanding Scores on the Satisfaction with Life Scale. Illinois: Psychology. University of Illinois at Urban Champaign.
- Dios, H. C., Meléndez, C. P., y Casal, G. B. (2006). Dimensiones de la apreciación del humor. *Psicothema*, 18(3), 465-470. Sitio web: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718321.pdf>

Idígoras, A. R. (Ed.). (2008). *El valor terapéutico del humor*. Desclee de Brouwer.

Seligman, M. (1990). *Learned Optimism*. Knopf.

<https://doi.org/abs/10.1080/08853134.1999.10754157>

Carbelo, B., y Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: humor positivo. *Papeles del psicólogo*, 27(1). Sitio web: <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827104.pdf>

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Clínica y Salud*, 15(2), 117-137. Sitio web: <https://www.redalyc.org/pdf/1806/180617822001.pdf>

Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., y Salovey, P. (2006). Spanish version of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). Version 2.0: reliabilities, age and gender differences. *Psicothema*, 18. Sitio web: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72709506.pdf>

Fernández Solís, J. D. (2003). El sentido del humor como recurso pedagógico: hacia una didáctica de las didácticas. Paidós.

Fernández A., E.G. y Palmero, F. (1999). *Emociones y salud*. En F. Palmero y E. G. Fernández A. (Coords.): *Emociones y salud*(pp. 5-18). Barcelona: Ariel. Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319

Fierro, A. (1990). Autoestima en adolescentes. Estudios sobre su estabilidad y sus determinantes. *Estudios de Psicología*, 45, 85-107. <https://doi.org/abs/10.1080/02109395.1991.10821156>

Galindez, E. y Casas, F. (2010). Adaptación y validación de la Students' Life Satisfaction Scale (SLSS) con adolescentes. *Estudios de Psicología*, 31(1), 79-87. Sitio web: <http://www.tandfonline.com/toc/redp20/31/1?nav=tocList>

García-Larrauri, B., Monjas, M., Román, J., Cuetos, A., Polo, A., y Muñoz, M. (2005). CASH: Cuestionario de autoevaluación del sentido del humor-revisado y adaptado al programa. Universidad de Valladolid, España. Sitio web: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832328062.pdf>

- García Larrauri, B. (2006). *Programa para mejorar el sentido del humor*. Pirámide.
- Huebner, E. S. (1991). Initial development of the Student's Life Satisfaction Scale. *School Psychology International*. <https://doi.org/10.1177/0143034391123010>
- Inglés, C. J., Torregrosa, M. S., García-Fernández, J. M., Martínez-Monteagudo, M. C., Estévez, E., y Delgado, B. (2015). Conducta agresiva e inteligencia emocional en la adolescencia. *European journal of education and psychology*, 7(1). <https://doi.org/10.30552/ejep.v7i1.97>
- Linley, A., Joseph, A., Harrington, S. y Wood, A. (2006). Positive psychology: Past, present and (possible) future, *The Journal of Positive Psychology*, 1, (1), 3-16. <https://doi.org/10.1080/17439760500372796>
- Lizeretti, N. P., Oberst, U., Chamarro, A., y Farriols, N. (2006). Evaluación de la inteligencia emocional en pacientes con psicopatología: resultados preliminares usando el TMMS-24 y el MSCEIT. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 355-364. Sitio web: https://www.researchgate.net/profile/Nathalie_Lizeretti/publication/262456950_Evaluation_of_emotional_intelligence_in_patients_with_psychopathology_preliminary_results_using_the_TMMS-24_and_the_MSCEIT/Evaluacion_de_la_inteligencia_emocional_en_pacientes_con_psicopatologia_resul/links/56424c8108aeacfd89381f30.pdf
- Martín, M. Á. G. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología*, (6), 18-39. Sitio web: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=281674>
- Martínez, A. E., Piqueras, J. A., y Inglés, C. J. (2011). Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 37, 20-21. Sitio web: <http://www.javiercastilloformacion.com/wp-content/uploads/2016/11/Relaciones-entre-Inteligencia-Emocional-y-Estrategias.pdf>
- Martin, R. (2008). *La Psicología del humor*. Orion.
- Mayer, J. D., Salovey, P. y Caruso, D. (2002a). Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT), Version 2.0. Multi-Health Systems. Sitio web: <https://mikegosling.com/pdf/MSCEITDescription.pdf>

- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-34). Basic Books.
- Mestré, J., Guil, R., & Brackett, M. (2008). Inteligencia emocional: definición, evaluación y aplicaciones desde el modelo de habilidades de Mayer y Salovey. *Motivación y emoción*, 407-438.
- Noguera, J. M. S., Aranda, D. R., Martín, R. P., Berrocal, P. F., Pacheco, N. E., & González, R. C. (2014). *Programa INTEMO. Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes*. Ediciones Pirámide.
- Pawelski, J. (2009). Positive interventions: Theory, research and practice. Workshop. Documento presentado en First World Congress on Positive Psychology. International Positive Psychology Association.
- Pacheco, N. N. E., & Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers*, (352), 34-39. Sitio web: <https://www.razonyfe.org/index.php/padresymaestros/article/view/1170>
- Pérez, S. P., & Santiago, M. A. (2002). El concepto de adolescencia. *Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud en la adolescencia*, 2. Sitio web: <https://www.scienceopen.com/document?vid=6b14ccc5-da02-49dc-94da-5d03c73759ee>
- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press. Sitio web: [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=vKzmCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR9&dq=Peterson,+C.,+%26+Seligman,+M.+\(2004\).+Character+Strengths+and+Virtues:+A+Handbook+and+Classification.+Oxford+University+Press.&ots=sRnfbKldCV&sig=fCXMdXRl0UxbML3JdNaXeVhS4DM#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=vKzmCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR9&dq=Peterson,+C.,+%26+Seligman,+M.+(2004).+Character+Strengths+and+Virtues:+A+Handbook+and+Classification.+Oxford+University+Press.&ots=sRnfbKldCV&sig=fCXMdXRl0UxbML3JdNaXeVhS4DM#v=onepage&q&f=false)
- Rojas-Marcos, L. (2016). *Bienestar subjetivo, sentido del humor y sentimiento de culpa en personas mayores* (Doctoral dissertation, Universidad Complutense de Madrid).
- Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., Castillo, R., & Palomera, R. (2015). Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la

- percepción emocional. *European journal of education and psychology*, 4(2). Sitio web: <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129322659005.pdf>
- Salovey, P. (2007). Prólogo. En J. M. Mestre y P. Fernández-Berrocal (coords.), *Manual de Inteligencia Emocional*.
- Sánchez, C. (2014). *Revisión teórica sobre el estudio de las fortalezas humanas en diferentes etapas evolutivas*. Universidad de Jaén, Jaén. Sitio web: <http://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/955>
- Seligman, M. E. P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18
- Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara.
- Rojas-Marcos, L. (2016). *Bienestar subjetivo, sentido del humor y sentimiento de culpa en personas mayores* (Doctoral dissertation, Universidad Complutense de Madrid). Morat.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21, 119-144. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00108>
- Salovey, P., Stroud, L.R., Woolery, A. y Epel, E. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: further explorations using the trait meta-mood scale. *Psychology and Health*, 17(5), 611-627. <https://doi.org/10.1080/08870440290025812>
- Seligman, M.E.P. (2002). *La auténtica felicidad*. Ediciones B.
- UNICEF. (2002). *Adolescencia: una etapa fundamental*. Unicef.
- Vera Poseck, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27(1). Sitio web: <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827102.pdf>

10. Anexos

ANEXO 1. HOJA DE INFORMACIÓN Y CONSENTIMIENTO INFORMADO.

HOJA DE INFORMACIÓN

Título del Estudio

El siguiente proyecto de investigación, llevado a cabo como trabajo de fin de máster de Psicología positiva en la Universidad de Jaén, se titula “ Sentido del humor e inteligencia emocional para adolescentes”

Objetivos

El objetivo será que los participantes del programa se comprometan a la asistencia del mismo y a cumplir con las tareas a realizar durante la duración del programa.

Beneficios esperados y riesgos potenciales de este estudio

Los beneficios esperados son mejorar las habilidades de pre-escritura y desempeño ocupacional en la escuela.

Participación voluntaria

Su participación es voluntaria y tendrá la posibilidad de revocar su consentimiento, en cualquier momento, y sin necesidad de tener que dar explicaciones.

Confidencialidad y protección de datos de carácter personal

De acuerdo a la Ley 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal: *“los datos personales que se le requieren (p.ej.edad, sexo, datos de salud) son los necesarios para cubrir los objetivos del estudio. En ninguno de los informes del estudio aparecerá su nombre, y su identidad no será revelada a persona alguna salvo para cumplir con los fines del estudio, y en el caso de urgencia médica o requerimiento legal. Cualquier información de*

carácter personal que pueda ser identificable será conservada y procesada por medios informáticos en condiciones de seguridad.

El acceso a dicha información quedará restringido al personal autorizado que estará obligado a mantener la confidencialidad de la información. Los resultados del estudio podrán ser comunicados a las autoridades sanitarias y, eventualmente, a la comunidad científica a través de congresos y/o publicaciones.

Los datos serán utilizados para los fines específicos de este estudio y en todo caso si fuese necesario podrán ser también utilizados con otros fines de tipo docente o carácter científico. De acuerdo con la ley vigente, tiene usted derecho al acceso de sus datos personales; asimismo, y si está justificado, tiene derecho a su rectificación y cancelación. Si así lo desea, deberá solicitarlo al personal sanitario que le atiende en este estudio.”

Las personas que tendrán acceso a los datos obtenidos en el estudio serán las personas realizadoras del mismo.

CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL PARTICIPANTE (O REPRESENTANTE LEGAL)

Yo:.....

con DNI nº:.....

- He recibido la suficiente información sobre el estudio “Sentido del humor e inteligencia emocional para adolescentes”
- He podido hacer preguntas sobre el estudio
- Comprendo que mi participación es voluntaria y soy libre de participar o no en el estudio
- Se me ha informado que todos los datos obtenidos en este estudio serán confidenciales y se tratarán conforme establece la Ley Orgánica de Protección de Datos de Carácter Personal 15/99
- Se me ha informa de que la información obtenida sólo se utilizará para los fines específicos del estudio

- Deseo ser informado/a de los datos de carácter personal que se obtengan en el curso de la investigación, incluidos los descubrimientos inesperados que se puedan producir, siempre que esta información sea necesaria para evitar un grave perjuicio para mi salud o la de mis familiares:

Si

No

- Comprendo que puedo retirarme del estudio:
- Cuando quiera
- Sin tener que dar explicaciones
- Sin que esto repercuta en mi formación escolar

Nombre y apellidos:.....

Fecha:.....

Firma del profesional informador responsable y DNI

Nombre y apellidos:.....

Fecha:.....