



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Máster Universitario en Psicología Positiva

Trabajo Fin de Máster

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y REDUCIR EL ESTRÉS ESCOLAR Y FAMILIAR EN EL ALUMNADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA A TRAVÉS DEL SENTIDO DEL HUMOR

Alumna: Rocío Alejandra Funes Cabrerizo.

Tutora: Prof. Dña. Lourdes Espinosa Fernández.

Septiembre, 2020

ÍNDICE

Resumen/Abstract	3
1. Introducción	3
2. Conceptualización y Justificación Teórica.....	5
2.1. La Psicología Positiva y su Relación con el Sentido del Humor	5
2.2. Hacia un Constructo del Sentido del Humor	7
2.2.1. Definición, Tipos y Dimensiones del Sentido del Humor.....	7
2.2.2. Beneficios del Sentido del Humor.....	9
❖ Estrés Escolar y Familiar. Relación con el Sentido del Humor	10
❖ Habilidades Sociales y Relaciones Interpersonales. Contribución del Sentido del Humor a su Desarrollo	12
2.2.3. Programas de Intervención Psicoeducativos en Sentido del Humor	14
3. Objetivos	16
4. Metodología	16
4.1. Participantes.....	16
4.2. Diseño	17
4.3. Instrumentos de evaluación.....	17
4.4. Procedimiento	18
4.4.1. Descripción del Plan de Intervención.....	20
5. Resultados esperados y conclusiones.....	35
6. Referencias.....	36
7. Apéndices.....	43

Resumen

El principal objetivo de la investigación será comprobar si el programa desarrollado en sentido del humor es capaz de mejorar las relaciones interpersonales a través de la adquisición de habilidades sociales, y reducir el estrés escolar y familiar en el alumnado de sexto de Educación Primaria. La muestra estará constituida por 24 sujetos, perteneciendo 12 de ellos al grupo experimental, y los otros 12, al grupo control en lista de espera. Con los padres, madres o tutores legales del grupo experimental también se intervendrá, proporcionándoles una serie de pautas para ayudar a disminuir el estrés en el ámbito familiar. Los resultados que se esperan obtener tras la puesta en práctica del programa son que aumente en el alumnado el uso del sentido del humor como estrategia para mejorar las relaciones con los demás y disminuir su estrés en el ámbito escolar y familiar.

Palabras clave: *sentido del humor, estrés escolar y familiar, relaciones interpersonales.*

Abstract

The main objective of the research will be to check if the programme developed about sense of humor is capable of improving interpersonal relationships through the acquisition of social skills, and reducing school and family stress in sixth grade students in Primary Education. The sample will be made up of 24 subjects, 12 of them belonging to the experimental group, and the other 12 to the control group of the waiting list. Parents or legal guardians of the experimental group will also intervene in the process by providing them with a series of guidelines to help their children reduce their stress within the family environment. The results that are expected after the implementation of the programme are that students are able to increase the use of their sense of humor as a strategy to improve relationship with others and reduce the stress in school settings and family environment.

Keywords: *sense of humor, school and family stress, interpersonal relationships.*

1. Introducción

Hace unos años, se pensaba que el estrés era inexistente en la infancia al considerar esta etapa como una de las más felices, pero las recientes investigaciones han demostrado su aparición entre los 6 y los 12 años de edad (Martínez-Otero, 2014). El estrés infantil puede proceder de diversos ámbitos como es el de la salud (intervienen problemas referentes a la presencia de enfermedades y dolencias, a la asistencia de citas médicas y a la preocupación por la apariencia física), el escolar (relacionado con la competencia académica, con las exigencias desmesuradas por parte de la educación y con las malas relaciones con los diferentes miembros de la comunidad educativa) y el familiar (influyen los estilos parentales autoritarios y permisivos, las peleas con los hermanos y las dificultades económicas) (Trianes et al., 2011). Martínez-Otero (2014) seleccionó a 156 alumnos y alumnas de quinto de Educación Primaria y descubrió que, en referencia a estos tres ámbitos, el 7'05% presentaba un estrés leve y un 4,49% un estrés grave. Concretamente, en el ámbito escolar el 13,46% padecía un estrés leve y el 3,85% un estrés grave, y en el ámbito familiar, el 10,26% un estrés leve y el 4,49% un estrés grave. El estudio realizado a nivel estatal por Moreno et al. (2019) arroja multitud de datos relativos a la vida académica, familiar y social de 40.495 adolescentes escolarizados de entre 11 y 18 años, siendo estos de gran utilidad para conocer un poco más a cerca de las causas del estrés infantil. De la muestra citada, 10.598 de ellos son niños y niñas de 11 y 12 años, de los cuales se extraen los siguientes porcentajes. A modo de ejemplo, en el ámbito escolar, un 42,3% del alumnado contestó que tenía “un poco” de estrés escolar a causa de la sobrecarga de deberes, “algo” un 24,8% y “mucho” un 14,3%. El apoyo recibido por los compañeros y compañeras de clase también fue un aspecto a analizar, siendo un 20,1% del alumnado el que tenía una percepción media y un 9,1% una percepción baja. En cuanto al apoyo recibido por los docentes, un 17,5% marcaba una percepción media y un 8,9% una percepción baja. Con respecto al ámbito familiar, algunos estudiantes dejaban constancia de que la comunicación con sus progenitores era difícil (padre 22,9% y madre 19,6%) y muy difícil (padre 9,3% y madre 5,3%).

Por otro lado, el Defensor del Pueblo (2007) emitió un informe en el que recogía los estudios que había realizado entre 1999 y 2006 acerca de cómo era la convivencia en las aulas españolas. En ellos se afirmaba que, en la etapa de Educación Primaria, sobre todo entre los 9 y los 12 años, las relaciones interpersonales se veían gravemente afectadas a consecuencia de la inexistencia de destrezas por parte del alumnado para interactuar con los demás de forma positiva. En el año 2015, se volvió a valorar la situación, con el objetivo de volver a proponer nuevas sugerencias de mejora y recomendaciones, y aunque ya se han recabado todos los datos, el informe oficial aún no ha sido publicado en su página oficial. A nivel internacional,

Guillermo (2017) intervino con 120 niños y niñas de quinto de Educación Primaria, determinando en el pre-test que tanto el grupo control como el experimental presentaban bajos niveles en cuanto a relaciones interpersonales. Sin embargo, tras la aplicación de su programa en técnicas asertivas y habilidades sociales constató que el 97,7% del alumnado del grupo experimental mostraba un nivel adecuado y un 3,3% un nivel regular. En contraste con el grupo control, un 90% se mantenía en un nivel inadecuado y un 10% en un nivel regular. Bermejo y Fernández-Batanero (2010) destacan que una solución eficaz para mejorar las relaciones interpersonales es el entrenamiento de habilidades sociales, puesto que con ellas los niños y niñas aprenden a convivir con sus iguales. Algunos de los problemas que pueden acarrear las conductas interactivas inapropiadas son la aparición de conflictos, de problemas en la consolidación de la identidad, de trastornos psicológicos, y, en definitiva, una peor calidad de vida (Betina y Contini, 2011).

El estrés escolar y familiar, junto con las dificultades para emplear las habilidades sociales y relacionarse con los demás satisfactoriamente son, como bien nombraría García-Larrauri et al. (2010), “ladrones del humor”. El humor presenta multitud de beneficios, por lo que puede ayudar a mejorar ambas situaciones y evitar que se produzcan en el alumnado secuestros emocionales, en los cuales afloran las emociones negativas (López et al., 2009). La implementación de la Psicología Positiva en la escuela puede ser el comienzo de un cambio, en la que se apueste por equilibrar la adquisición de conocimientos con el cultivo de las propias fortalezas (Arguís et al., 2012), y en la que se enseñe a ser feliz a los niños y niñas (Sáenz-López y Díaz, 2012). En referencia a todo lo mencionado anteriormente, es por lo que en este trabajo se diseñará un programa en sentido del humor, dirigido a niños y niñas de sexto de Primaria, con una edad de entre 11 y 12 años, para disminuir su estrés escolar y familiar, y mejorar sus relaciones interpersonales.

2. Conceptualización y Justificación Teórica

2.1. La Psicología Positiva y su Relación con el Sentido del Humor

Antes de la Segunda Guerra Mundial, la Psicología se centraba en tratar las alteraciones mentales, en guiar a las personas hacia una vida satisfactoria y en desarrollar sus capacidades y características positivas. Tras su finalización, esta dejaba una sociedad destruida a causa de todo lo vivido, haciendo que la Psicología se dedicara fundamentalmente a los trastornos psíquicos y a mitigar el sufrimiento. En gran parte, es por ello que Seligman, tras varias décadas después, quiso que renaciera de nuevo el enfoque de la Psicología que se preocupaba por el bienestar y por la felicidad del ser humano (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). A finales de los noventa, Seligman abanderó un nuevo movimiento al que denominó Psicología Positiva, y

con el que propuso estudiar las emociones positivas, indagar acerca de las fortalezas y virtudes individuales, y analizar las organizaciones que hacían posible su florecimiento a través de la puesta en práctica de programas (Seligman, 2002).

La Psicología Positiva está sustentada por una amplia red de estudios empíricos con una gran validez científica, por lo que debe de ser diferenciada de la literatura de autoayuda. Esta se basa únicamente en experiencias personales, siendo su principal objetivo comercializar la felicidad, como si fuera un producto que se puede conseguir con solo leer un manual (Vázquez y Hervás, 2009; Pérez-Álvarez, 2012).

Uno de los ámbitos de aplicación de la Psicología Positiva es el educativo, en el que se han desarrollado múltiples investigaciones, aunque no las suficientes, quedando todavía muchas áreas por explorar. Actualmente, a esta disciplina se le da el nombre de Educación Positiva o Psicología Positiva aplicada a la Educación (Arguís et al., 2012).

Dentro de la Psicología Positiva, para referirse al concepto de felicidad se pueden utilizar algunos términos equivalentes como el de satisfacción con la vida, bienestar subjetivo, bienestar psicológico y bienestar personal, con el fin de ampliar más aún su visión (David et al., 2013).

El bienestar subjetivo se ve afectado por los rasgos individuales (presentan una carga genética de entre el 35-50%), por variables contextuales, y por actividades que realizan las personas. Para aumentar la satisfacción con la vida se pueden modificar las circunstancias externas, pero los resultados serán perceptibles solo durante un periodo de tiempo, en cambio, si lo que se persigue es obtener una felicidad más duradera se aconseja el entrenamiento en actividades psicológicas y físicas (Lyubomirsky, 2001). Todas las personas que se propongan acrecentar sus niveles de felicidad podrán conseguirlo puesto que se trata de una práctica (Cury, 2010).

El modelo de bienestar más adecuado a tener en cuenta en los programas de intervención es el formulado por Seligman, también llamado PERMA (*Positive emotions; Engagement; Relationships; Meaning; Accomplishment*), con el que plantea que la felicidad puede alcanzarse si tenemos presentes en nuestra vida los siguientes elementos (Seligman, 2011):

- 1. Emociones positivas:** la presencia de emociones positivas ayuda a lidiar con las emociones negativas y a llevar una vida placentera basada en el disfrute. Seligman (2002) sitúo a las emociones positivas en una línea temporal, en el pasado (satisfacción, orgullo...), en el presente (alegría, amor...) y en el futuro (optimismo, confianza...).
- 2. Compromiso:** consiste en llevar una vida comprometida en el desarrollo de las fortalezas personales sin depender en demasía de lo que suceda a nuestro alrededor. Para

Park y Peterson (2009), las fortalezas individuales son el conjunto de características positivas que guían nuestra forma de vivir y que hacen que cada persona sea única. Existen 24 fortalezas que se agrupan en 6 virtudes, las cuales se caracterizan por poder entrenarse y por estar presentes en todas las culturas, siendo estas las siguientes: sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, moderación y trascendencia, perteneciendo a esta última el sentido del humor (Peterson y Seligman, 2004).

3. Relaciones: la interacción social es esencial para el crecimiento del ser humano y para su bienestar psicológico. Javaloy et al. (2009) afirman que establecer relaciones positivas con los demás supone un gran enriquecimiento personal, al ser estas uno de los eslabones que forman la cadena de la felicidad.

4. Significado: utilizar las fortalezas personales para llevar a cabo acciones o establecer propósitos ayudará a tener una vida significativa y llena de sentido. El ser humano debe saber que cuenta con la capacidad para cambiar aquello que no le satisface poniendo en práctica su inteligencia emocional.

5. Logro: establecer metas que proporcionen una motivación intrínseca y poder alcanzarlas nos hará sentirnos personas exitosas y valiosas.

2.2. Hacia un Constructo del Sentido del Humor

2.2.1. Definición, Tipos y Dimensiones del Sentido del Humor

El humor es un concepto muy amplio al poder definirse desde varias perspectivas. Román et al. (2014) afirmó lo siguiente:

En la consideración del humor hay que abordar aspectos *cognitivos* (procesos mentales que conllevan la percepción, comprensión, creación y apreciación de incongruencias en los estímulos humorísticos), *aspectos emocionales* (sentimientos de diversión y placer que proporciona), *conductuales* (expresión facial, dimensiones de la risa, postura corporal...), *psicofisiológicos* (cambios en patrones cerebrales, secreción de hormonas...) y *sociales* (contextos sociales donde se produce una situación humorística). (p. 181).

Carbelo y Jáuregui (2006) definen el humor y el sentido del humor realizando una gran diferenciación entre ambos términos:

El humor es cualquier estímulo que pueda provocar la reacción psicofisiológica de la risa (juegos, bromas, chistes, viñetas, situaciones embarazosas, incongruencias, inocentadas, cosquillas...) y el sentido del humor es la capacidad de experimentar y/o estimular esa misma reacción, la risa (observable o no), y de esta manera conseguir o mantener un estado de ánimo positivo. (p.175).

Desde que se capta un estímulo humorístico hasta que se produce la sonrisa, risa o carcajada, el cerebro pone en funcionamiento algunas de sus partes. López-Moratalla (2010) (como se citó en Román et al., 2014) explica dicho procedimiento:

Primero usamos áreas de la corteza cerebral para procesar palabras y darnos cuenta de que lo escuchado o leído no tiene sentido. Después, utilizamos la zona que procesa los sentimientos. Allí lo absurdo o lo gracioso genera una emoción placentera. Interviene para ello la dopamina, conocida como la hormona de la felicidad, que acciona el sistema de recompensa estimulando el interruptor central, llamado “núcleo accumbens”. Una vez activado, ese interruptor envía señales de felicidad a la corteza prefrontal. Por último, el sistema de recompensa y placer se encarga de generar la reacción eufórica, la carcajada, desde la tercera capa del cerebro. (p.183).

Martin et al. (2003) proponen cuatro tipos de sentido del humor, clasificando a los dos primeros como estilos de humor sanos, y a los dos restantes, como dañinos:

- 1. Humor afiliativo:** consiste en narrar historias cómicas, bromear y contar anécdotas divertidas, con el propósito de crear vínculos sociales, disfrutar con los demás y disminuir tensiones producidas por conflictos interpersonales.
- 2. Humor de autoafirmación:** se refiere a enfrentar la vida de manera humorística, a superar las dificultades que acontezcan con una actitud positiva y a utilizar el humor para controlar las emociones que puedan ser perjudiciales para uno mismo y para los demás.
- 3. Humor agresivo:** es un humor que trata de denigrar a las personas utilizando la ironía y un lenguaje ofensivo.
- 4. Humor de descalificación personal:** consiste en convertirse uno mismo en objeto de diversión para agraciarse a los demás, recurriendo al autodesprecio y a la expresión de términos peyorativos.

El programa que se presenta en este trabajo fomentará el desarrollo de un humor positivo (humor afiliativo y de autoafirmación), el cual se caracteriza por poder compartirse con los demás sin ningún riesgo, por permitir el crecimiento del alumnado, y por crear cierta complicidad entre los interlocutores (Fernández, 2013).

Para conceptualizar adecuadamente el sentido del humor, se tendrá en cuenta el Modelo Multidimensional formulado por García-Larrauri et al. (2004), compuesto por cuatro dimensiones que se interrelacionan y consolidan mutuamente, pudiéndose desarrollar en diferentes niveles:

1. Creación del humor: es la habilidad para transformar ideas, hechos, situaciones o cosas en estímulos humorísticos y conservarlos para uno mismo o mostrarlos a los demás mediante la propia acción y expresión ingeniosa, con el fin de hacerlos reír y disfrutar. Una de las fortalezas que influye en el desempeño de esta dimensión es la de la creatividad personal.

2. Apreciación del humor: es la capacidad para tener una visión humorística de lo que sucede en la vida (ya sea positivo o negativo), para captar y entender las producciones cómicas de los demás, para reírse de uno mismo, y gozar con ello.

3. Afrontamiento optimista de problemas: es la capacidad de mantener una actitud positiva para hacer frente a las adversidades o dificultades que puedan presentarse, utilizando para ello el humor. La fortaleza más relacionada con esta dimensión es la del optimismo.

4. Utilización del humor en el marco de las relaciones positivas: es la capacidad de emplear el humor para entablar nuevas amistades, mejorar las interacciones sociales con los demás y establecer diálogos comunicativos que proporcionen un ambiente acogedor y estable. La fortaleza que incide directamente sobre esta dimensión es la de la inteligencia social.

2.2.2. Beneficios del Sentido del Humor

El sentido del humor presenta múltiples beneficios, influyendo principalmente en los siguientes ámbitos:

- **Beneficios cognitivos:** Isen (2003) (como se citó en Martin, 2008) indica que la experimentación de emociones positivas asociadas a lo humorístico frente a las emociones neutrales o negativas permite potenciar un pensamiento flexible, reflexivo y divergente, desarrollar habilidades analíticas y solventar los problemas con mayor creatividad. Además, facilita una planificación y discernimiento más eficientes, y permite recordar mejor la información.

- **Beneficios sociales y emocionales:** McGhee (1979), pionero en describir con sus investigaciones los beneficios del humor, incide en que este facilita la comunicación con los demás y la creación de nuevas amistades, despierta el sentido de pertenencia grupal y permite desarrollar las habilidades sociales, mejorando así las relaciones interpersonales. Jáuregui y Fernández (2006) mencionan que el uso de comentarios chistosos en situaciones tensas puede aminorar los conflictos entre los individuos. Por otra parte, la presencia del humor en el contexto educativo crea un clima social afectivo, cercano y de confianza, en el que el alumnado se divierte, participa en la vida del aula

y mantiene una actitud más positiva ante las asignaturas o la monotonía de las tareas (Payo, 2007). Para Kuiper y McHale (2009), el humor permite a cada persona reírse de sí misma y aceptar sus defectos y virtudes, dando lugar a un mayor conocimiento intrapersonal, a una mejora de la autoestima y al desarrollo de un autoconcepto ajustado.

- **Beneficios en la salud:** D'Anello et al. (2004) comprobaron con su investigación que los estímulos humorísticos causan la segregación de inmunoglobina A en las mucosas, es decir, la aparición de anticuerpos capaces de proteger el sistema respiratorio de algunas infecciones. Miller y Fry (2009) añadieron que el sistema cardiovascular también disfruta de los efectos del humor y la risa al descubrir con su intervención que los sujetos expuestos a vídeos cómicos experimentaban una dilatación de los vasos sanguíneos, por lo que mejoraban su circulación. Sin embargo, los que visualizaban un vídeo con estímulos estresantes sufrían un estrechamiento de las venas y de las arterias. Fry (1994) verificó en sus primeros estudios que lo gracioso e incongruente, además, influía en el sistema cerebral, nervioso, esquelético y muscular al reducir la rigidez de los músculos y generar endorfinas (otra de las hormonas del cuarteto de la felicidad). Para Zweyer et al. (2004), el humor actúa como un analgésico natural, disminuyendo la percepción del dolor durante aproximadamente media hora. Además, reduce la liberación de cortisol ante situaciones tensas (Berk et al., 1989) permite alejarte de ellas, puede utilizarse como estrategia para afrontar el estrés o las futuras dificultades de manera resiliente y aumenta la tolerancia a la frustración (Rojas, 2010). En definitiva, se podría afirmar que el humor desempeña una función inmunológica y terapéutica.

Teniendo en cuenta que el uso del sentido del humor puede repercutir favorablemente en la reducción del estrés y en el desarrollo de las habilidades sociales, a continuación, se irán analizando dichas variables con mayor detalle.

❖ **Estrés Escolar y Familiar. Relación con el Sentido del Humor**

El estrés cotidiano infantil hace alusión a los acontecimientos, dificultades y demandas que perturban la vida diaria de los niños y niñas, ocasionando en su organismo una respuesta de inadaptación, que termina repercutiendo de forma negativa en su bienestar personal. A este conjunto de sucesos se les da el nombre de estresores y suelen aparecer con baja intensidad, pero de manera constante (Trianes et al., 2014).

Los estresores pueden proceder de tres ámbitos diferentes: el de la salud, el escolar y el familiar. Por un lado, en el ámbito escolar intervienen problemas referentes al exceso de materias, la insistente petición por el rendimiento académico, la sobrecarga de deberes extraescolares, la escasa interacción con los docentes, los resultados negativos en las

evaluaciones de las asignaturas, las malas relaciones con los iguales y la incapacidad de concentración. Por otro lado, en el ámbito familiar influyen los problemas económicos, el estilo de crianza indiferente en el que el niño o niña se siente desamparado, las disputas con los hermanos, la falta de comunicación con los progenitores y las exigencias de estos por su desarrollo personal y académico (Trianes et al., 2011).

El estrés afecta al desarrollo del alumnado y se manifiesta de diferentes formas. A nivel psicológico y emocional, el rendimiento académico es menor, estos se sienten poco motivados, sus capacidades cognitivas se ven mermadas al tener dificultades para aprender, memorizar, solventar problemas o prestar atención, menor tolerancia al fracaso, mayor fatiga, agitación mental, niveles bajos de estabilidad emocional y afluencia de sentimientos como la tristeza. A nivel conductual, surge un rechazo hacia la escuela, no finalizan las tareas, la relación con los docentes y los compañeros se resiente y se da una mayor agresividad e impaciencia. Y a nivel físico, aparecen trastornos del sueño y alimenticios, y dolores de cabeza y estómago (Barraza y Silerio, 2007; Martínez y Díaz, 2007).

Martínez-Otero (2014) diferencia dos tipos de estrés, el estrés positivo o eustrés y el estrés negativo o distrés. El primero, es indispensable en el día a día de las personas al favorecer que estas puedan superar de forma más competente los retos que le acontecen, y el segundo, trata de ocasionar un daño en el sujeto sometándolo a un estado de vulnerabilidad. El concepto de estrés cotidiano infantil, definido anteriormente, hace referencia al estrés negativo.

Moscoso (2009), Martínez-Otero (2014) y Naranjo (2009) mencionan el Síndrome General de Adaptación propuesto por Selye, el cual explica que ante situaciones estresantes el organismo puede pasar por una serie de fases en las que este experimenta una respuesta fisiológica y se pone en marcha la homeostasis para tratar de regularlo y equilibrarlo:

- 1) Fase de alarma:** una vez percibido el estímulo estresor, el cuerpo reacciona liberando adrenalina, con el fin de proporcionar la suficiente energía al cuerpo en caso de lucha o huida. Algunos de sus efectos serán el aumento de las pulsaciones, una respiración acelerada y rigidez en los músculos.
- 2) Fase de resistencia:** si la presencia de los estresores continúa, el individuo intentará buscar sus propias estrategias de afrontamiento y de adaptación. Su organismo segregará cortisol para mantener unos niveles de glucosa en sangre adecuados, los cuales permitirán la nutrición del organismo.
- 3) Fase de agotamiento:** si el estrés se agrava y el individuo no encuentra la forma de afrontarlo, el organismo llegará a su límite y se manifestará con cansancio y ansiedad.

Este funcionará por encima de su nivel óptimo y estará sobreestimulado al seguir produciendo las hormonas mencionadas, por lo que puede llegar a enfermar.

Como se mencionó en un principio, el estrés escolar y el estrés familiar serán los aspectos a tener en cuenta en el programa de intervención que se presenta en este trabajo, y para que el alumnado pueda hacerles frente de manera satisfactoria se le enseñará técnicas de autocontrol y relajación, y una estrategia de afrontamiento, como es el uso del humor. Concretamente, se trabajará a través de la dimensión de "*Afrontamiento optimista de problemas*" del Modelo Multidimensional del Sentido del Humor. Cabanach et al. (2010) indican que, en el afrontamiento, el sujeto primero realiza una valoración cognitiva de la situación estresante para emplear posteriormente los recursos personales que le ayudarán a adaptarse a la misma.

Okhuizen-Stier (2008) realizó una investigación en la que participaron 106 estudiantes de entre 9 y 12 años, pertenecientes a diferentes centros educativos. El propósito era averiguar la correlación existente entre el estrés y el humor como estrategia de afrontamiento. Los resultados determinaron que los sujetos que apreciaban y utilizaban el humor padecían menos ansiedad y manifestaban menos síntomas desadaptativos.

Führ (2002) estudió a 960 niños y niñas de entre 11 y 14 años, con el fin de conocer cómo empleaban el humor en su vida cotidiana. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Afrontamiento del Humor (CHS) y la Encuesta de Estrategias de Humor para Niños (CCHSS), la cual elaboró para este estudio. Se concluyó que los chicos solían utilizar más el humor para burlarse de sus iguales, las niñas preferían usarlo para divertirse, y en ambos sexos, sobre todo a los 12 años, para afrontar situaciones estresantes e inciertas.

Naper et al. (2004) estudió a 1069 estudiantes de tres cursos distintos de secundaria, procedentes de diversos institutos, siendo su principal objetivo estudiar diferentes variables, como el humor y el estrés del alumnado. Se utilizó el Cuestionario sobre el Sentido del Humor (SHQ-6) y el Cuestionario de Tensión y Estrés de Esfuerzo, y se comprobó que el alumnado con altos niveles de humor se correlacionaba con una menor tensión y ansiedad.

❖ Habilidades Sociales y Relaciones Interpersonales. Contribución del Sentido del Humor a su Desarrollo

Para Carrillo (2015) las habilidades sociales son las conductas que el individuo utiliza para crear y mantener relaciones positivas con los demás, y para responder de forma competente a las exigencias y peticiones de su ambiente social.

Las habilidades sociales se caracterizan por poder aprenderse a través de su entrenamiento e interacción con el entorno familiar, escolar y comunitario, por necesitar de una

comunicación bidireccional entre dos o más personas, por la puesta en práctica de comportamientos adaptativos y por sus componentes cognitivos (relacionados con los pensamientos, conjeturas e interpretaciones de los sucesos), emocionales (relacionados con los sentimientos, emociones y sensaciones corporales que se experimentan) y conductuales (relacionados con la expresión verbal y corporal). Además, las habilidades sociales se pueden clasificar en: 1) Habilidades básicas de interacción social, 2) Habilidades para hacer amistades, 3) Habilidades relacionadas con la conversación, 4) Habilidades relacionadas con los sentimientos, emociones y opiniones, 5) Habilidades para resolver problemas interpersonales, y 6) Habilidades para interactuar con los adultos. La mejor manera para que el alumnado las adquiera es a través 1) de la instrucción verbal, 2) de la observación de modelos, 3) de la propia experiencia, 4) del feedback proporcionado por parte de los emisores que permitirán conocer si la conducta efectuada ha sido o no la adecuada, y 5) de la asignación de ejercicios para que la habilidad la ponga en práctica fuera del centro. La incompetencia social origina el rechazo de los demás, una autoestima y un rendimiento escolar bajo, inadaptación ante cualquier situación o contexto, y la aparición de conflictos interpersonales y problemas psicológicos como la depresión (Monjas, 2002).

Benítez et al. (2005) demostraron en su estudio que el entrenamiento en habilidades sociales por parte del alumnado y de los docentes es la clave para mejorar las relaciones interpersonales, y, en consecuencia, el clima del centro. Còrdoba et al. (2016) intervinieron con niños y niñas de quinto y sexto de Educación Primaria y comprobaron que lo que más valoraban estos para que existiera una adecuada convivencia en el aula y unas relaciones interpersonales de calidad era el establecimiento de lazos de amistad. Es por todo ello que, este programa se centrará principalmente en desarrollar las *“Habilidades relacionadas con hacer amigos”*, siendo los contenidos a trabajar, según Monjas (2002), los siguientes: alabar y reforzar a los otros, las iniciaciones sociales, saber unirse al juego con los compañeros, ayudar, cooperar y compartir con los demás. Para García et al. (2010), los amigos aportan estabilidad emocional, placer y afecto, ayudan al desarrollo de diferentes valores (lealtad, respeto...) y proporcionan apoyo moral ante situaciones difíciles. Gest et al. (2001) explican que los niños y niñas suelen entablar relaciones amistosas con personas similares a ellos en edad, sexo, aspecto físico, gustos por determinados juegos, personalidad y humor.

Las habilidades sociales mencionadas a entrenar en este programa para mejorar las relaciones interpersonales se trabajarán empleando el humor, específicamente a través de la dimensión de *“Utilización del humor en el marco de las relaciones positivas”* del Modelo Multidimensional del Sentido del Humor. Estudios como el de Führ (2001), en el que se

intervino con 159 estudiantes de distintos centros educativos con una edad comprendida de entre 12 y 16 años, muestran que el sentido del humor es una herramienta eficaz para desarrollar las destrezas sociales y resolver problemas al proporcionar una visión más optimista de la situación. Yip y Martin (2006) llevaron a cabo una investigación con 111 estudiantes universitarios de entre 18 y 24 años, con el propósito de analizar la correlación existente entre los diferentes estilos de humor, la inteligencia emocional y la competencia social de estos. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Estilos de Humor (HSQ), el Test de Inteligencia Emocional de Mayer-Salovey-Caruso y el Cuestionario de Competencia Interpersonal (ICQ), pudiéndose conocer a través de ellos que los sujetos que empleaban un humor positivo, entablaban más conversaciones con los demás y hacían más amistades, y los que solían usar un humor negativo tenían menos capacidad de apoyo emocional y de gestión de conflictos interpersonales.

2.2.3. Programas de Intervención Psicoeducativos en Sentido del Humor

En el terreno pedagógico, son cada vez más los centros educativos y los docentes que apuestan por una educación basada en la felicidad y en el desarrollo de las fortalezas personales, como es la del sentido del humor. Bisquerra y Hernández (2017) recomiendan su integración en el currículo desde un enfoque competencial y transversal. Además, señalan que es necesaria su llegada a toda la comunidad educativa por sus numerosos beneficios, aunque antes, la Administración Educativa debería de formar a sus docentes para garantizar una exitosa implementación. Aún queda mucho camino por recorrer, pero a continuación, se expondrán las primeras muestras de cambio que se están realizando en la educación a través de programas de intervención.

Tamblyn (2007) publica *“Reír y aprender”*, una propuesta que recoge 95 técnicas a tener en cuenta para desarrollar el sentido del humor en cualquier contexto educativo y edad. También proporciona algunas pautas para que el profesorado pueda llevar a cabo con eficacia su intervención.

“Aulas felices” es un programa centrado en abordar la Psicología Positiva en el ámbito escolar a través de diferentes actividades con las que se enseña a tener una atención plena y a desarrollar las fortalezas personales, siendo una de ellas el humor. Además, introduce al profesorado en dicha corriente con conceptos básicos y ofrece una serie de orientaciones y estrategias sobre cómo llevarla a la práctica. Su aplicación va dirigida a niños y niñas de entre 3 y 18 años (Arguís et al., 2012).

Otro programa a destacar es el de *“Claves para aprender en un ambiente positivo y divertido”* en el que se recogen 81 actividades para trabajar el sentido del humor en todas las

etapas educativas, distribuidas estas en tres sectores, denominando al conjunto de estos como “*Rueda del humor*”. El sector 1 trata de “*Activar el cerebro social*” del alumnado con actividades en las que se facilita el conocimiento interpersonal y la creación de un clima de confianza. El sector 2, llamado “*Aprender con humor*” pretende enseñar a través de un ambiente lúdico y relajado, pero que también incite al respeto y a la seriedad. Por último, el sector 3, “*Pensamiento optimista y resiliente*” persigue potenciar las habilidades de los aprendices, que mantengan una actitud optimista ante la vida y que sean capaces de superar las situaciones difíciles presentes en su día a día (García-Larrauri et al., 2010).

Liébana (2014) creó su propio programa basándose en la “*Rueda del humor*” y en el Modelo Multidimensional de García-Larrauri et al. (2004), dirigido a niños y niñas de segundo de Educación Primaria. Las actividades se diseñaron teniendo en cuenta los objetivos que quería alcanzar, que eran los de mejorar la autoestima de su alumnado, el clima social del aula, su rendimiento académico, la participación, la satisfacción con el docente, su bienestar y la implicación y disfrute con las actividades de clase.

Tras un breve recorrido por los programas psicoeducativos centrados en sentido del humor, a continuación, se desarrollará el programa de intervención de este trabajo. En definitiva, pretende, a través del Modelo Multidimensional del Sentido del Humor de García-Larrauri et al. (2004), entrenar en el alumnado de sexto de Educación Primaria las habilidades sociales relacionadas con hacer amigos (dimensión de “*Utilización del humor en el marco de las relaciones positivas*”) para mejorar sus relaciones interpersonales, y disminuir su estrés escolar y familiar (dimensión de “*Afrontamiento optimista de problemas*”). Para el diseño del programa, también se ha tenido en cuenta el modelo de bienestar de Seligman (2011) ya mencionado, llamado PERMA, puesto que sus componentes mantienen una estrecha relación con la fortaleza del sentido del humor:

- *Emociones positivas*: el sentido del humor se incluye en las emociones relacionadas con el presente y con el futuro.
- *Compromiso*: el alumnado se comprometerá a desarrollar la fortaleza personal del sentido del humor para mejorar su bienestar.
- *Relaciones*: el sentido del humor es una fortaleza tan potente que llega a tomar un papel importante en la construcción y en el mantenimiento de las relaciones interpersonales (López et al., 2009).
- *Significado*: Peterson y Seligman (2004) señalaron que el sentido del humor es un factor que puede llenar de significado nuestra existencia y hacernos trascender hacia la plenitud y la superación.

- *Logro*: este programa, a través del humor, incitara al alumnado a cumplir unos objetivos, a desarrollar unas habilidades, a ser conscientes de sus aprendizajes y a ser capaces de aplicarlos a su vida cotidiana de forma competente.

3. Objetivos

A continuación, se presenta el objetivo general de este programa de intervención, el cual se desmenuza en unos objetivos más específicos.

- **Objetivo general:**

- Comprobar la eficacia de un programa de intervención centrado en sentido del humor para mejorar las relaciones interpersonales a través de la adquisición de habilidades sociales relacionadas con hacer amigos, y reducir el estrés escolar y familiar del alumnado de sexto de Educación Primaria.

- **Objetivos específicos:**

- Fomentar y aumentar en el alumnado el uso del sentido del humor como estrategia para mejorar las relaciones interpersonales.
- Aumentar las habilidades y destrezas sociales en el alumnado (alabar y reforzar a los otros, iniciar situaciones sociales, saber unirse al juego con otros, ayudar, cooperar y compartir con los demás).
- Fomentar y aumentar en el alumnado el uso del sentido del humor como estrategia de afrontamiento ante situaciones estresantes, manteniendo así una actitud optimista.
- Disminuir el nivel de estrés escolar y familiar.

4. Metodología

4.1. Participantes

Para seleccionar al alumnado con el que se llevará a cabo este programa se escogerán varios centros educativos (públicos, privados y concertados) de la zona Este de la capital sevillana en los que se imparta docencia en la etapa de Educación Primaria, con el propósito de facilitar a los participantes el desplazamiento hasta el centro asignado para el desarrollo de las sesiones de intervención. Se elegirán a todos los cursos de sexto para administrarles el *Cuestionario de Autoevaluación del Sentido del Humor (CASH)*, en concreto, solo los ítems (adaptados al lenguaje y al nivel de comprensión del alumnado) referidos a la dimensión de “Afrontamiento optimista de problemas” y de “Utilización del humor en el marco de las relaciones positivas” (García-Larrauri et al., 2005), el *Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI)*, con solo las cuestiones relacionadas con el ámbito escolar y familiar (Trianes et al., 2011) y el *Cuestionario de Habilidades de Interacción Social (CHIS)*, con los ítems relacionados con las “Habilidades para hacer amigos y amigas” (Monjas, 1994).

Los criterios de selección de los participantes serán, por lo tanto, los siguientes: que sea alumnado de sexto de Educación Primaria perteneciente a centros públicos, concertados y privados del distrito Este de Sevilla capital, los cuales obtengan en el *Cuestionario de Autoevaluación del Sentido del Humor (CASH)* una puntuación baja (ítems de la dimensión “Afrontamiento optimista de problemas”: del 17 al 24; ítems de la dimensión “Relaciones positivas”: del 25 al 32), en el *Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI)* una puntuación alta (ítems del ámbito escolar: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20; ítems del ámbito familiar: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21) y en el *Cuestionario de Habilidades de Interacción Social (CHIS)* una puntuación baja (ítems de la subescala 2 “Habilidades relacionadas con hacer amistades”: 11, 15, 19, 21, 25, 31, 32, 37, 44, 55).

La muestra final estará constituida por los 24 niños y niñas que destaquen significativamente en los resultados de los instrumentos mencionados, siendo estos divididos en dos grupos homogéneos. Uno de ellos será el grupo experimental y el otro el grupo control en lista de espera, compuestos ambos por 12 sujetos. El tamaño de la muestra es pequeño puesto que es imprescindible que en las actividades de desarrollo los miembros del grupo puedan interactuar entre ellos y puedan llegar a conocerse en profundidad, además de que así se garantizará la adquisición y puesta en práctica de los contenidos a trabajar, y consecutivamente, el logro de los objetivos establecidos.

Por otra parte, también se intervendrá con los padres y madres de los niños y niñas del grupo experimental. Se llevarán a cabo con ellos algunas sesiones, dándoles pautas para disminuir el estrés en el ámbito familiar.

4.2. Diseño

En este programa de intervención se va a emplear un diseño cuasiexperimental pre-test y post-test con un grupo experimental y con un grupo control en lista de espera, además de llevar a cabo un seguimiento a los tres meses de aplicar el tratamiento.

4.3. Instrumentos de evaluación

Los instrumentos de evaluación que se le administrarán al alumnado de sexto de Educación Primaria en las diferentes fases del programa serán los siguientes:

- *Cuestionario de Autoevaluación del Sentido del Humor (CASH)* de García-Larrauri et al. (2005). Este instrumento está compuesto por 32 ítems repartidos de manera igualitaria en las cuatro subescalas que lo integran. Estas evalúan y hacen referencia a las cuatro dimensiones del sentido del humor: 1) Creación del humor (ítems del 1 al 8), 2) Apreciación del sentido del humor (ítems del 9 al 16), 3) Afrontamiento optimista de problemas (ítems del 17 al 24) y 4) Relaciones positivas (ítems del 25 al 32). Su escala

de medida es tipo Likert de cuatro puntos, siendo el valor del 1 “casi nunca”, el del 2 “algunas veces”, el del 3 “casi siempre” y el del 4 “casi siempre”. Su consistencia interna oscila entre 0,72 y 0,80 (apéndice A).

- *Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI)* de Trianes et al. (2011). Evalúa el estrés que pueden padecer los niños y niñas de entre 6 y 12 años a causa de diversos hechos, acontecimientos y problemas que suceden en sus vidas diarias. Cuenta con 22 ítems dicotómicos (sí/no) referentes a los tres ámbitos (subescalas) de los que procede el estrés infantil: ámbito de la salud (ítems 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22), ámbito escolar (ítems 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20) y ámbito familiar (ítems 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21). La consistencia interna de este instrumento, teniendo en cuenta el alfa de Cronbach, es de 0,81 (Trianes et al., 2012) (apéndice B).

- *Cuestionario de Habilidades de Interacción Social (CHIS)* de Monjas (1994). Se integra por 60 ítems agrupados en seis áreas (subescalas): 1) Habilidades básicas de interacción social (ítems 6, 13, 22, 24, 26, 36, 43, 45, 57, 59), 2) Habilidades para hacer amigos y amigas (ítems 11, 15, 19, 21, 25, 31, 32, 37, 44, 55), 3) Habilidades conversacionales (ítems 17, 34, 35, 39, 41, 46, 50, 53, 58, 60), 4) Habilidades relacionadas con los sentimientos emociones y opiniones (ítems 3, 5, 7, 10, 20, 27, 38, 47, 48, 56), 5) Habilidades de solución de problemas interpersonales (ítems 2, 8, 12, 28, 30, 42, 49, 51, 52, 54) y 6) Habilidades para relacionarse con los adultos (ítems 1, 4, 9, 14, 16, 18, 23, 29, 33, 40). Cada área se compone de cinco habilidades sociales a desarrollar para su posterior evaluación. Su escala de medida es tipo Likert de cinco puntos, siendo el valor del 1 “nunca”, el del 2 “casi nunca”, el del 3 “bastantes veces”, el del 4 “casi siempre” y el del 5 “siempre. Según Delgado (2017), la fiabilidad de este instrumento aún no ha sido establecida por su creador puesto que se encuentra en fase experimental, y es por ello que, su estudio se centró en averiguar su consistencia interna, siendo esta de 0,95 (apéndice C).

4.4. Procedimiento

Las fases a seguir son las siguientes:

1º. Toma de contacto con los centros.

Se seleccionarán diferentes centros educativos (públicos, privados y concertados) del área Este de Sevilla capital en los que exista la etapa de Educación Primaria. A continuación, se concertará una reunión con el Equipo Directivo de cada colegio para presentarles el programa y para que autoricen su puesta en práctica. También, se concretará el horario y los espacios en

los que se realizará la aplicación de los instrumentos de evaluación, los cuales determinarán la muestra final con la que se va a intervenir.

2º. Reunión con las familias y consentimiento informado.

Tras la aceptación por parte de los centros, se convocará en cada uno de ellos una reunión con los padres, madres o tutores legales del alumnado de los cursos de sexto de Educación Primaria de todos los centros escogidos. Se les presentará al especialista en Psicología Positiva encargado de llevar a cabo el programa, el cual les expondrá las diferentes etapas de la investigación, sus objetivos y el plan de intervención específico a desarrollar tanto con sus hijos e hijas como con ellos. También, se les proporcionará un dossier que recogerá toda la información expuesta en la reunión junto con el consentimiento informado.

3º. Selección de la muestra final.

La intervención con el alumnado comenzará con la aplicación de los diferentes instrumentos de evaluación. Como se mencionó anteriormente, realizarán de manera individual el cuestionario CASH (ítems adaptados al alumnado; dimensión “Afrontamiento optimista de los problemas”: 17-24; ítems de la dimensión de “Relaciones positivas”: 25-32), el inventario IECI (ítems del ámbito escolar: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20; ítems del ámbito familiar: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21) y el cuestionario CHIS (ítems de la subescala 2 “Habilidades relacionadas con hacer amistades”: 11, 15, 19, 21, 25, 31, 32, 37, 44, 55). El tiempo estimado para rellenar cada uno de los instrumentos será de entre 15 y 20 minutos. Posteriormente, se hará una comparativa exhaustiva de los resultados, con el objetivo de elegir a un total de 24 niños y niñas, los cuales serán los que hayan obtenido la puntuación más baja en el CASH y en el CHIS, y la puntuación más alta en el IECI. Así se formará el grupo experimental, con 12 sujetos, y el grupo control en lista de espera, con los otros 12 sujetos. De manera previa a la cumplimentación de los instrumentos, al alumnado se le dará una serie de indicaciones sobre cómo rellenarlos y se le solventará las posibles dudas que le surja.

4º. Organización y puesta en práctica de la intervención.

Una vez formados ambos grupos, se comunicará al Equipo Directivo de cada colegio los sujetos que han sido escogidos. Por otro lado, se pedirá a uno de los centros participantes que ceda algunos de sus espacios para proseguir con el resto de la investigación, concretando también las fechas y horarios posibles. A las familias de los niños y niñas que van a continuar formando parte del estudio se les transmitirá de forma privada a qué grupo pertenecen sus hijos e hijas (experimental o control en lista de espera), con la finalidad de hacerles saber si tienen que asistir a las sesiones programadas. Las sesiones dirigidas al alumnado se presentarán como una actividad extraescolar llamada “*Ríe, sonríe y aprende con los demás*”, la cual se celebrará

todos los martes de 16:30 a 18:30 horas. Las sesiones a llevar a cabo con las familias serán después, de 18:45 a 19:45 horas, y coincidirán el mismo día en el que se desarrollen las sesiones 0, 1 y 9 del alumnado. Por lo tanto, serán en total tres sesiones, en las que se aportará una concepción acerca del estrés en los niños y niñas y algunas recomendaciones de actuación en el entorno familiar para disminuirlo.

El programa de intervención consta de 9 sesiones. En la sesión 0 se realizará el pre-test, en la sesión 9 se llevará a cabo el post-test, y posteriormente, se procederá a realizar el seguimiento, el cual se efectuará al transcurrir tres meses del fin de la intervención. Los instrumentos de evaluación a aplicar serán los nombrados anteriormente, el CASH, el IECI y el CHIS (ítems marcados) y se pasarán tanto al grupo experimental como al grupo control en lista de espera. La sesión 1 será psicoeducativa y también se dedicará al conocimiento de los demás, y las sesiones 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8 se orientarán al desarrollo de los contenidos propios del programa. La duración de las sesiones será de dos horas (exceptuando la sesión 0 dedicada al pre-test y la sesión 9 al post-test que serán de una hora y media) y tendrán lugar en el patio y en la sala de usos múltiples cedida por el centro educativo, la cual dispone de una zona de juego y otra con escritorios. Estos se colocarán formando un círculo para que todos y todas tengan una clara visualización de los compañeros y puedan interactuar de manera adecuada.

En definitiva, la investigación comenzará el día 3 de noviembre y terminará el día 25 de junio, siendo la duración de la misma de aproximadamente ocho meses. El cronograma de todo el proceso de intervención se puede visualizar en el apéndice D. El presupuesto estimado para llevarlo a cabo se adjunta en el apéndice E.

4.4.1. Descripción del Plan de Intervención

Las sesiones a desarrollar con las *familias* son las siguientes:

Tabla 1

Descripción de las sesiones dirigidas a las familias

Objetivo de las sesiones: Proporcionar información y asesoramiento a las familias sobre cómo contribuir a la reducción del estrés de sus hijos e hijas producido en el ámbito familiar.
SESIÓN 1
Objetivos
- Enseñar conceptos teóricos sobre el estrés cotidiano infantil.
- Proporcionar pautas para reducir el estrés familiar de sus hijos e hijas.
Descripción

Se expondrá el concepto de estrés: definición, tipos (escolar/familiar), causas y consecuencias. Se les preguntará si creen que sus hijos e hijas sufren de estrés familiar y se les enseñarán ciertas pautas para reducirlo. Además, se les pedirá que los observen detenidamente y que identifiquen las situaciones que generan ese estado negativo, poniendo después en práctica las recomendaciones dadas (apéndice F).

SESIÓN 2

Objetivos

- Analizar las situaciones y conductas observadas que han generado estrés familiar en sus hijos y la actuación de las familias.
 - Asesorar a las familias en la reducción del estrés familiar de sus hijos.
-

Descripción

Cada familia expondrá las situaciones y conductas observadas, y la manera en la que han intervenido. Se dialogará sobre ellas y habrá intercambios de opiniones y consejos entre padres y madres, y la especialista, proporcionando así a la vez más recomendaciones (apéndice F).

SESIÓN 3

Objetivos

- Proporcionar pautas para reducir el estrés familiar de sus hijos e hijas.
 - Concienciar a las familias sobre una mejora del estrés en sus hijos e hijas a través de una actuación adecuada.
-

Descripción

Se les volverá a facilitar ciertas pautas (apéndice F) para que las sigan llevando a cabo y se abrirá un diálogo en el que reflexionarán sobre los cambios que han observado en sus hijos e hijas durante el trascurso del programa y tras sus actuaciones en el ámbito familiar. Se les preguntará si creen que las sesiones han sido de utilidad y se forjará un pacto en el que se comprometerán a seguir empleando los consejos proporcionados.

Teniendo como referencia la “*Rueda del humor*” de García-Larrauri et al., (2010) y la propuesta realizada por Liébana (2014), las sesiones dirigidas al **alumnado** seguirán la estructura recogida en el apéndice G, exceptuando las sesiones 0 y 9 de evaluación, y la sesión de seguimiento. El repaso de tareas en la sesión 1 no se llevará a cabo al realizarse en la sesión anterior (sesión 0) solo la aplicación de los instrumentos de evaluación. Por lo contrario, en la sesión 8 no se enviarán tareas al ser esta la última sesión de desarrollo de contenidos. En el

apéndice H, se plasma con más detalle la distribución de contenidos a trabajar en cada una de las sesiones.

Tabla 2

Descripción de la sesión 1

SESIÓN 1	
Objetivo de la sesión: <i>Crear un clima de confianza y humor, facilitar el conocimiento interpersonal y adquirir conceptos esenciales sobre el sentido del humor, el estrés y las HHSS.</i>	
Actividad 1: ¡Animalízate!	
Objetivos	Romper las tensiones del primer día y conocer a los demás.
Recursos	Siluetas de animales (apéndice I), pinzas y rotulador permanente.
Desarrollo (15 min.)	Se distribuirán por el aula con los ojos cerrados, se les dará la silueta de un animal (plastificada y con una pinza), los abrirán y tendrán que buscar al compañero que coincida con la suya. Se presentarán, escribirán su nombre en la figura e intercambiarán información personal (colegio del que proceden, aficiones...) para después verbalizar a los demás los datos del otro.
Actividad 2: Al ritmo del hip hop (adaptada de García-Larrauri et al. 2010).	
Objetivos	Romper el hielo y conocer a los nuevos compañeros.
Recursos	Base de rap (apéndice J), micrófono y reproductor de audio.
Desarrollo (20 min.)	Se dispondrán en círculo y de uno en uno tendrán que ir cantando al ritmo de una base de rap su nombre, sus apellidos y su comida favorita. Antes de la actuación, se ensayarán los gestos y movimientos a realizar a la vez que se está verbalizando la información.
Descanso (10 min.)	
Actividad 3: ¡Un viaje hacia el aprendizaje!	
Objetivo	Conocer y comprender algunos conceptos básicos relacionados con el sentido del humor, el estrés y las HHSS, para un adecuado desarrollo de las siguientes sesiones.
Desarrollo (60 min.)	Se trata de una actividad psicoeducativa en la que se formará al alumnado sobre diferentes aspectos: ¿Qué es el sentido del humor? Tipos de humor. Beneficios del humor (aplicación vida cotidiana). Normas para utilizar el humor. / ¿Qué es el estrés familiar y escolar? Causas y consecuencias. Reducción del estrés a través de diferentes técnicas y estrategias (humor). /

¿Qué son las habilidades sociales? ¿para qué sirven? Utilización del humor para hacer amistades.

Actividad 4: *El karaoke de las estrellas.*

Objetivo	Procurar que el alumnado se vaya a casa con una energía positiva.
Recursos	Micrófono, proyector y canción de “La Cucaracha” (apéndice K).
Desarrollo (15 min.)	Cantarán con un micrófono de uno en uno pequeños fragmentos de la canción “La Cucaracha” a la vez que bailan.

Tabla 3

Descripción de la sesión 2

SESIÓN 2

Objetivo de la sesión: *Vencer las inhibiciones, aprender a afrontar el estrés con humor, adquirir la habilidad social de “alabar y reforzar a los demás” y acabar la sesión con una sonrisa.*

Actividad 1: *El baile de los colores.*

Objetivo	Disminuir el sentido del ridículo y la vergüenza.
Recursos	Proyector, tablero con formas geométricas y diapositivas con seriaciones (apéndice L).
Desarrollo (15 min.)	Se colocarán en círculo y en el centro habrá un tablero con cuatro formas geométricas. El especialista de las sesiones nombrará al azar a un niño y, a continuación, se plasmará en el proyector una seriación con las formas, dejándolas que las visualice durante tres segundos. El candidato tendrá que saltar sobre ellas en el tablero hasta completar la serie, mientras que los demás lo animaran haciendo palmas. Si se equivoca deberá pasearse por el círculo y gritar “ <i>Me he equivocado, ¿y qué?</i> ”, a la vez que los demás siguen aplaudiéndole.

Actividad 2: *Piensa y ríe una y otra vez.*

Objetivo	Emplear el humor como estrategia de afrontamiento ante el estrés.
Desarrollo (30 min.)	De uno en uno irán pensando las situaciones que les generan estrés y se les pedirá que inventen palabras graciosas que utilizarían para dejar de pensar en ellas, desahogarse, liberarse y conseguir una actitud positiva. Por turnos, verbalizarán esas palabras mágicas y terminarán explicando cuáles son esas situaciones.

Descanso (10 min.)

Actividad 3: *Hacemos nuevos amigos: Pati y Lucky.*

Objetivo	Alabar y reforzar a los demás usando el sentido del humor.
Recursos	Marionetas, rollo de papel blanco y rotuladores de colores.
Desarrollo (50 min.)	Se les comenzará explicando el significado de la habilidad social de “alabar y reforzar a los demás” y se abrirá un diálogo en el que expresarán cuales creen que son los mejores momentos para llevarla a cabo y cómo creen que una persona se siente cuando la alaban. A continuación, se les presentará a Pati y a Lucky, unas marionetas muy divertidas que dramatizarán una breve historia con toques de humor, poniendo en práctica dicha habilidad social. Por último, formarán parejas y en un trozo grande de papel blanco, cada uno perfilará con un rotulador la mitad de la silueta del otro, para después escribirle piropos y decirle lo que le gusta de él. Se hará una puesta en común y verbalizarán esas palabras bonitas, pero sustituyendo las vocales de cada piropo por una sola vocal (guapa/gaapa; alegre/ alagra...).

Actividad 4: *Tareas para casa.*

Objetivos	Aplicar la técnica aprendida para afrontar el estrés y consolidar la habilidad social trabajada en la sesión.
Recurso	Libreta.
Desarrollo (5 min.)	Se les propondrá aplicar las palabras mágicas inventadas cada vez que estén inmersos en situaciones estresantes, ya sea en el colegio o en casa, y anotarlas en una libreta que se les dará. También, se les pedirá que piensen en una persona a la que quieren y normalmente no le demuestran su cariño, para que así le digan las cosas que hace bien y alabarla.

Actividad 5: *Mueve el esqueleto.*

Objetivo	Provocar una actitud positiva en el alumnado.
Recurso	Canción (apéndice M) y reproductor de audio.
Desarrollo (10 min.)	Formarán una fila, cogerán de la cintura al compañero que tienen delante y tendrán que ir realizando las indicaciones que se le van dando, a la vez que bailan al ritmo de la canción (bailar a la pata coja, mover los glúteos, bailar hacia la izquierda/derecha/hacia atrás, levantar las piernas e ir alentándolas...)

Tabla 4

Descripción de la sesión 3

SESIÓN 3	
Objetivo de la sesión: <i>Fomentar la cohesión grupal, aprender a resolver problemas de manera optimista y adquirir la habilidad social de “iniciaciones sociales”.</i>	
Actividad 1: Saludos risueños (García-Larrauri et al. 2010).	
Objetivo	Relacionarse con buen humor.
Desarrollo (5 min.)	Comenzarán a moverse por el aula y tendrán que saludarse aleatoriamente unos a otros en función del tipo de saludo que se les indique (estilo oriental, saludarse en un idioma inventado, saludo del león...), a la vez que se miran a los ojos y se sonríen.
Repaso y diálogo (feedback) sobre las tareas enviadas en la sesión anterior (25 min.).	
Actividad 2: En busca de lo positivo.	
Objetivo	Aprender a quitarle importancia a los problemas cotidianos a través de un pensamiento optimista y humorístico.
Recursos	Tarjetas con situaciones problemáticas (apéndice N).
Desarrollo (35 min.)	Se dialogará sobre la frecuencia con la que aparecen problemas en nuestro día a día que nos generan inquietud, desasosiego y estrés. Se les hará comprender que una manera de afrontarlos es teniendo un pensamiento flexible, humorístico y optimista, el cual les ayudará a no darle tanta importancia a ese suceso y a darse cuenta de que quizás lo están magnificando y no es tan grave como parece. A continuación, se les presentarán diferentes situaciones en las que a alguien le ocurre un problema, por lo que ellos tendrán que levantar la mano y expresar cómo la resolverían.
Descanso (10 min.)	
Actividad 3: Me convierto en...	
Objetivos	Iniciar, mantener y finalizar conversaciones con los demás empleando el humor.
Recursos	Marionetas, caja con tarjetas de personajes y caja con tarjetas de iniciaciones sociales (apéndice Ñ).
Desarrollo (30 min.)	Se les explicará el significado de la habilidad de “iniciaciones sociales” y se abrirá un diálogo sobre las diferentes formas con las que suelen iniciar una conversación o una amistad con alguien. A continuación, Pati y Lucky

volverán a contarnos una historia en la que emplearán la habilidad social mencionada. Después, se colocarán en círculo y en el centro habrá una caja con tarjetas de personajes (una abuela, un marciano, un robot...) y otra caja con tarjetas en las que habrá escritas diferentes formas para iniciar una interacción social. Por parejas, irán saliendo al centro, cogerán una tarjeta de cada caja y tendrán que dramatizar y seguir el guion escrito en la tarjeta, pero hablando con la voz del personaje que les haya tocado.

Actividad 4: *Tareas para casa.*

Objetivos	Aplicar la técnica aprendida para afrontar las situaciones estresantes del día a día y afianzar la habilidad social trabajada en la sesión.
Recurso	Libreta.
Desarrollo (5 min.)	Se les indicará que presten atención a las situaciones problemáticas que le puedan surgir durante la semana y que intenten afrontarlas con un pensamiento positivo y quitándoles importancia. También se les propondrá que se relacionen con otros niños y niñas del colegio durante los recreos, poniendo en práctica las iniciaciones sociales practicadas en la sesión. Todo ello, lo dejarán plasmado en su libreta para exponerlo en la próxima sesión.

Actividad 5: *Un monstruo muy amigable.*

Objetivo	Conseguir que el alumnado sonría y esté de buen humor.
Recursos	Sacos, láminas de borrado y rotulador de pizarra.
Desarrollo (10 min.)	Se formarán dos grupos y cada uno de ellos se colocará en fila de manera paralela al otro. Un miembro de cada equipo tendrá que ir saltando con un saco hasta una lámina de borrado que hay pegada en la pared y dibujar la parte de un cuerpo (de un animal, una persona...) hasta que todos aporten algo. Ganará el equipo que cree antes a su monstruo y le asigne un nombre.

Tabla 5

Descripción de la sesión 4

SESIÓN 4

Objetivo de la sesión: *Conocer a los demás, aprender técnicas para relajarse y generar pensamientos positivos, y saber unirse al juego con otros usando el humor.*

Actividad 1: *En busca de los sueños.*

Objetivos	Fomentar el conocimiento interpersonal y el sentido del humor.
------------------	--

Recurso	Labios de plástico.
Desarrollo (15 min.)	Se sentarán en círculo, se les repartirá a cada uno unos labios de plástico que tendrán que ponerse y, por turnos, verbalizarán qué les gustaría ser de mayores y por qué.
Repaso y diálogo (feedback) sobre las tareas enviadas en la sesión anterior (25 min.).	
Actividad 2: Respiración feliz y pensamientos positivos (adaptada de García-Larrauri et al. 2010).	
Objetivos	Aprender a identificar lo que les estresa, aprender a relajarse en momentos de estrés y mantener un pensamiento positivo.
Recurso	Reproductor de audio y canción ruidosa (apéndice O).
Desarrollo (25 min.)	Se reproducirá con un volumen alto un pequeño fragmento de una canción ruidosa. A continuación, se les preguntará qué ha generado en ellos y que identifiquen una situación cotidiana en la que se han sentido así. Ante el estímulo estresante, se les pedirá que respiren profundamente, que aguanten el aire en sus pulmones durante tres segundos, y que, a la vez, levanten sus brazos y los mantengan arriba. Después, soltarán el aire y dejarán caer los brazos en peso muerto. Durante este ejercicio deberán de pensar en algo que realizaron en el pasado y que les hizo estar alegres.
Descanso (10 min.)	
Actividad 3: ¡A carcajadas!	
Objetivo	Aprender a unirse al juego con otros niños utilizando un humor positivo.
Recursos	Marionetas y cuerda.
Desarrollo (30 min.)	Se abrirá un diálogo y se les preguntará qué suelen hacer ellos cuando quieren unirse al juego de otros niños, cómo actuarían si un niño les pide jugar a un juego ya iniciado o que harían si otros compañeros le negaran la entrada al juego. Pati y Lucky nos sorprenderán de nuevo con un pequeño relato en el que se encuentran inmersos en una aventura en la que se pone en práctica la habilidad social de “unirse al juego de otros”. Después, se elegirán a dos personas, cogerán ambos extremos de una cuerda, comenzarán a moverla hacia los lados y gritarán una palabra. Los demás se colocarán en fila y tendrán que decirle a los que manipulan la cuerda lo siguiente: “ <i>Toc, toc... ¿puedo entrar?</i> ”, y estos le responderán: “ <i>¡Sí!, pero... ¿cuál es la palabra secreta?</i> ” El compañero que le toque entrar a saltar responderá con una palabra

disparatada o inventada que empiece por la letra última de la palabra que dijeron. Solo podrán estar dentro de la cuerda seis personas y cuando esto ocurra, uno de ellos se saldrá para ocupar el puesto de los que mueven la cuerda, y así, rotar todos sobre los puestos existentes.

Actividad 4: Tareas para casa.

Objetivos	Aplicar la estrategia aprendida en situaciones de estrés y consolidar la habilidad social trabajada en la sesión.
Recurso	Libreta.
Desarrollo (5 min.)	Se les requerirá que identifiquen las situaciones vividas durante la semana que les han generado estrés, que apliquen la estrategia de la respiración feliz y pensamiento positivos, y que expresen si les ha servido para estar más relajados. Además, deberán de poner en practica la habilidad de unirse al juego con otros niños, ya sea en el contexto familiar o en el escolar. Como siempre, deberán de reflejar en su libreta lo que han realizado.

Actividad 5: La cola del dragón.

Objetivo	Finalizar la clase con un ánimo positivo.
Recurso	Cuerda.
Desarrollo (10 min.)	Uno de los sujetos se colocará una cuerda enganchada al pantalón y simulará ser un dragón qué persigue a los demás. Si pilla a un niño, este ocupará su lugar y, además, tendrá que contar un chiste.

Tabla 6

Descripción de la sesión 5

SESIÓN 5	
Objetivo de la sesión: <i>Mejorar el sentido del humor, aprender a ver el lado positivo de la vida, adquirir la habilidad social de “ayuda” y generar buena energía en el alumnado.</i>	
Actividad 1: ¡Y colorín colorado unas risas nos hemos pegado!	
Objetivos	Enriquecer las relaciones personales y fomentar el sentido del humor.
Desarrollo (15 min.)	En círculo, uno de los compañeros comenzará a inventar una historia ficticia con aspectos disparatados, teniendo que mencionar al menos una vez la palabra dada. El niño de al lado deberá de continuar la historia por donde este la dejó, debiendo de incluir también en ella la palabra proporcionada, y así, hasta que el último del círculo la concluya.

Repaso y diálogo (feedback) sobre las tareas enviadas en la sesión anterior (25 min.).

Actividad 2: El lado bueno de las cosas.

Objetivos	Sustituir pensamientos negativos por pensamientos positivos.
Recurso	Caja y tarjetas con situaciones negativas (apéndice P).
Desarrollo (20 min.)	Se sentarán en círculo y, por turnos, cada niño cogerá una tarjeta de la caja, en la que estará escrita una situación negativa, como, por ejemplo: “ <i>Se me ha caído el cepillo de dientes al WC y necesito lavarme los dientes</i> ”. Deberán de ver lo positivo de este suceso y expresarlo: “ <i>No pasa nada, lo tenía que cambiar al tenerlo desgastado y como tengo un supermercado al lado puedo comprar uno nuevo</i> ”. También, compararán esa situación con otras más graves: “ <i>Peor hubiera sido que hubieran cortado el agua y no hubiera podido lavármelos</i> ”.

Descanso (10 min.)

Actividad 3: Si me ayudas, caminamos mejor.

Objetivos	Desarrollar la habilidad social de “ayudar y pedir ayuda”, y emplear el humor.
Recursos	Marionetas, cuerdas, conos y pañuelos.
Desarrollo (30 min.)	Se conversará sobre qué es ayudar, cuándo se suele pedir ayuda y cómo ayudamos a otros sin haberlo solicitado. Se les ejemplificarán algunas situaciones, como, por ejemplo: si un anciano no puede con una bolsa del supermercado, ¿qué harías? Como rutina, las marionetas nos visitarán para contarnos cómo Lucky ayudó a Pati a buscar el pendiente que se le había perdido. Después, se colocarán por el aula seis filas de conos para que las parejas que se van a formar los recorran. Una forma de hacerlo será colocándose uno de ellos un pañuelo en los ojos para que el otro lo guíe por el circuito hasta llegar al lugar solicitado. Para finalizar, se cambiarán los roles y al que han ayudado ayudará a qué el otro llegue a su destino, pero esta vez tendrá los tobillos atados con una cuerda y le tendrá que proporcionar soporte para que no se caiga al dar los saltos. Para ser agradecidos uno con el otro, se contarán alguna metedura de pata que hayan cometido alguna vez.

Actividad 4: Tareas para casa.

Objetivo	Aplicar la estrategia aprendida para reducir el estrés y crear pensamientos positivos, y afianzar la habilidad social trabajada en la sesión.
Recurso	Libreta.

Desarrollo (5 min.)	Deberán de recoger en su libreta los sucesos negativos que le ocurran a lo largo de la semana, en los cuales se hayan puesto nerviosos o se hayan estresado, y si han sido capaces de ver el lado bueno. También, se les pedirá que realicen al menos dos acciones en las que ayuden a alguien y otras dos en las que pidan ayuda si de verdad la necesitan.
-------------------------------	--

Actividad 5: *Desfile de animales.*

Objetivo	Promover la participación activa.
Recursos	Pañuelos.
Desarrollo (15 min.)	Se juntarán por parejas buscando al compañero que tiene la misma silueta de animal con su nombre y se colocarán todos en posición de salida pisando la línea dibujada en el suelo. Se gritará “equipo de los elefantes” y la pareja tendrá que correr hasta donde está el pañuelo colgado y acertar la adivinanza que se le recite sobre animales. Se les podrá dar pistas, proporcionándoles la letra del principio o del final de la palabra. Solo si la adivinan se llevarán el pañuelo, ganando así el equipo que más pañuelos consiga.

Tabla 7

Descripción de la sesión 6

SESIÓN 6

Objetivo de la sesión: *Lograr una actitud positiva en el alumnado, aprender a eliminar pensamientos negativos que generen estrés, y adquirir la habilidad social de “cooperar y compartir” empleando el humor.*

Actividad 1: *Imítame si puedes.*

Objetivos	Fomentar la cohesión grupal y conseguir una energía positiva en el alumnado.
Desarrollo (10 min.)	Por turnos, cada niño tendrá que realizar una postura y unos gestos extraños con la cara y con su cuerpo, y los demás deberán de imitarlo.

Repaso y diálogo (feedback) sobre las tareas enviadas en la sesión anterior (25 min.).

Actividad 2: *Entre nubes y arcoíris.*

Objetivos	Diferenciar entre pensamientos positivos y negativos, y tomar conciencia de que los negativos no ayudan y que solo generan estrés.
Recurso	Globos, rotulador permanente, cajas, objetos pesados y punzones.
Desarrollo (25 min.)	Se pondrán por parejas en una espaldera de madera, en la que habrá globos con pensamientos positivos escritos y globos con pensamientos negativos, y,

además, una caja llena de objetos. Deberán de cogerla entre los dos y ser conscientes de su peso y, a continuación, identificar cuáles son los pensamientos positivos y explotar los negativos. Cada vez que exploten un globo quitarán un objeto de la caja y volverán a cogerla para hacerles ver que si eliminan los pensamientos negativos podrán caminar con más ligereza y felicidad. Después, se pondrá en común cuales han sido los pensamientos de los que se han deshecho y por qué.

Descanso (10 min.)

Actividad 3: *Una obra con corazón.*

Objetivos	Aprender a cooperar y compartir con los demás utilizando el humor.
Recursos	Marionetas, papel continuo y rotuladores.
Desarrollo (35 min.)	Se hablará acerca del significado de cooperar y compartir con los demás, verbalizarán varios ejemplos y se les preguntará sobre su importancia. Pati y Lucky nos visitarán por última vez y dramatizarán situaciones en las que muestran cómo cooperan para que su casa quede totalmente limpia y qué objetos son los que comparten. Después, se les comentará que el Día Mundial del Arte se acerca y que tendrán que realizar una obra de arte entre todos. Para ello, habrá un trozo grande de papel continuo en el suelo, con 12 piezas con forma de puzle, formando así un mosaico. Tendrán solo 12 rotuladores que deberán de compartir para pintar cada uno su trozo, teniendo que utilizar para ello más de un color. Una vez terminada la obra, le pondrán un título absurdo y divertido.

Actividad 4: *Tareas para casa.*

Objetivo	Aplicar la estrategia aprendida para reducir el estrés y crear pensamientos positivos, y consolidar las habilidades sociales trabajadas en la sesión
Recurso	Libreta, sobres y cuentos.
Desarrollo (5 min.)	Se les indicará que hagan tiras de papel con cada pensamiento negativo que les haya surgido haciendo los deberes o un examen, al relacionarse con los amigos o con los hermanos, en las conversaciones con sus padres o madres en las que hayan tratado temas relacionados con el estudio...Deberán de hacer con ellas pequeños trozos y meterlos en un sobre, para que así fluyan los pensamientos positivos. También, tendrán que realizar una acción

cooperativa, y otra, en la que compartan un cuento con otra persona. Este les será prestado y lo elegirán ellos en función de sus intereses.

Actividad 5: *Los guerreros del humor* (adaptada de García-Larrauri et al. 2010).

Objetivo	Generar una actitud positiva en el alumnado.
Desarrollo (10 min.)	Se les propondrá inventar un “grito de victoria” que los identifique como grupo y acompañarlo con unos breves movimientos. Para ello, cada uno aportará su propuesta y votarán al mejor candidato.

Tabla 8

Descripción de la sesión 7

SESIÓN 7	
Objetivo de la sesión: <i>Generar buena energía en el alumnado, enseñarles a aprender a ser asertivos para reducir el estrés y consolidar la habilidad social de “alabar y reforzar a los demás, y de iniciaciones sociales” a través del humor.</i>	
Actividad 1: <i>Buenas tardes con humor</i> (adaptada de García-Larrauri et al. 2010).	
Objetivos	Fomentar las relaciones positivas y la confianza.
Desarrollo (5 min.)	Se dispondrán por toda la clase y tendrán que saludar al compañero con el que se encuentren, chocando las manos al ritmo de ja-ja-jajaja.
<i>Repaso y diálogo (feedback) sobre las tareas enviadas en la sesión anterior</i> (25 min.).	
Actividad 2: <i>Un puñado de asertividad.</i>	
Objetivos	Aprender a expresar lo que se quiere y se necesita de forma amable y positiva.
Recurso	Objetos: pinza del pelo, bufanda, gorro, antifaz....
Desarrollo (30 min.)	Se hablará sobre qué es la asertividad y se ejemplificarán comportamientos asertivos y no asertivos. A continuación, colocados en círculo, tendrán en el centro diferentes objetos para elegir cada uno el que más le guste. Tendrán que verbalizar el porqué de su preferencia, a la vez que los demás le darán sus razones para no cogerlo. Este deberá de resistir y defender su opinión de manera respetuosa, dándoles pequeños toques de humor.
Descanso (10 min.)	
Actividad 3: <i>Las cartas de la amistad.</i>	
Objetivos	Afianzar la habilidad social de “alabar y valorar a los demás” y de “iniciaciones sociales”.
Recursos	Folios, lápices y rotuladores de colores.

Desarrollo (35 min.)	Se formarán parejas al azar y se tendrán que escribir mutuamente una pequeña carta en la que pongan en práctica las iniciaciones sociales aprendidas en la sesión 3 (saludar, preguntar cómo está, despedirse...). Además, cada uno expresará en ella por qué le ha gustado conocerle y las cualidades que ve en él. Con el nombre del receptor, tendrán que realizar un acróstico con palabras divertidas, y, por último, se las entregarán y las leerán en voz alta.
Actividad 4: Tareas para casa.	
Objetivo	Aplicar la técnica aprendida para reducir el estrés empleando el humor.
Recurso	Libreta.
Desarrollo (5 min.)	Se les pedirá que en casa expresen de manera sincera a sus familiares los acontecimientos que no les gusta que sucedan y que les generan estrés, como, por ejemplo, si los padres presionan al niño constantemente por la realización de deberes y de actividades extraescolares, este deberá de verbalizar lo que siente y necesita en ese momento, que sería: tener un tiempo de ocio y juego. Después, intentarán reunir durante 5 minutos a todos, exponer lo que han sentido cuando se ha dado la situación y relajar el ambiente contando un chiste. Esto deberán de anotarlo en su libreta.
Actividad 5: ¡Camarero, camarero...!	
Objetivo	Promover la participación activa y una actitud positiva.
Recursos	Bandejas y vasos de plástico.
Desarrollo (10 min.)	Se formarán dos grupos y cada uno de sus miembros deberá de transportar hasta el otro extremo del aula, a ritmo ligero, un vaso en una bandeja. Si se les cae se pondrán de nuevo en la fila. El equipo que más vasos transporte ganará.

Tabla 9

Descripción de la sesión 8

SESIÓN 8	
Objetivo de la sesión: <i>Consolidar la habilidad social de “unirse al juego con otros, ayudar, cooperar y compartir” a través del humor y afianzar la capacidad de percibir la vida con humor.</i>	
Actividad 1: Cadena humana.	
Objetivos	Fomentar la participación y crear un clima positivo.

-
- Desarrollo** (10 min.) Un niño dirá una parte de su cuerpo y, además, la parte con la que quiere que se la toque su compañero, como, por ejemplo, “*A mi rodilla viene tu nariz*”. Después el niño que ha tocado la rodilla del compañero con su nariz volverá a decir una parte de su cuerpo y la parte del compañero con la que quiere que le toque, y así, hasta formar una cadena humana.
-

Repaso y diálogo (feedback) sobre las tareas enviadas en la sesión anterior (25 min.).

Actividad 2: Los malabaristas.

- Objetivos** Afianzar la habilidad social de “unirse al juego con otros” usando el humor.
- Recurso** Globos.
- Desarrollo** (20 min.) Formarán tres equipos de cuatro personas, a las cuales se les asignará un número del 1 al 4. Tres miembros de cada uno de los equipos deberán de sostener cada uno su globo sin que se les caiga al suelo, a la vez que se cuentan mutuamente alguna anécdota graciosa, pero cuando se les diga “*Tris, tras, si quieres jugar, el número...será el que entrará. Tris, tras, si no quieres jugar, el número...será el que saldrá*”, el sujeto nombrado saldrá y el niño que estaba fuera será el que entrará y se encargará de su globo, y así, hasta que todos hayan entrado y salido del juego.
-

Descanso (10 min.)

Actividad 3: Siguiendo las huellas.

- Objetivos** Afianzar la habilidad social de “ayudar, cooperar y compartir” empleando el humor.
- Recursos** Mapa del patio y animales de juguete.
- Desarrollo** (30 min.) Se les contará que una clase de infantil les ha pedido ayuda para buscar unos animales de juguete que se les han perdido, puesto que necesitan contar y dramatizar el cuento de “¿A qué sabe la luna?” de Grejniec (2010) (un grupo de animales que quieren saber a qué sabe la luna y, para ello, se suben unos encima de los otros hasta llegar a ella...). Se formarán dos grupos, y a cada uno, se le asignará la búsqueda de cuatro animales diferentes. En una mesa colocada en el patio, habrá un mapa del mismo, el cual, ambos equipos deberán de compartir y consultar para conocer la ruta que les llevará hasta el animal perdido. Antes de comenzar a buscarlos, le pondrán un apodo divertido para ir llamándolos.
-

Actividad 4: El rincón de los humoristas.

Objetivo	Generar una energía positiva, fomentar un sentimiento de pertenencia grupal y hacer consciente al alumnado de su propio aprendizaje.
Recurso	Tiras de papel de colores, rotuladores, música y reproductor de audio.
Desarrollo (25 min.)	Escribirán en tiras de papel de colores las cosas que más le han hecho reír y los mejores momentos que recuerdan haber vivido en las sesiones. Las leerán en voz alta y las colgarán en la valla del patio. También, expresarán a nivel individual lo que han aprendido, cómo lo están aplicando y cómo lo van a seguir haciendo. La sesión terminará escuchando música, bailando todos juntos y haciendo el “grito de victoria” inventado en la sesión 6.

Una vez finalizadas las sesiones de desarrollo de contenidos con el alumnado se procederá a llevar a cabo la sesión 9, en la que se pasaran de nuevo los instrumentos de evaluación anteriormente descritos (el CASH, el CHIS y el IECI) tanto al grupo experimental como al grupo control en lista de espera para así comprobar y comparar los cambios que se hayan producido.

Por último, el seguimiento se realizará al cabo de los tres meses para verificar que los cambios producidos persisten en el tiempo. Para ello, se volverán a aplicar otra vez los instrumentos de evaluación a ambos grupos.

5. Resultados esperados y conclusiones

Tras la aplicación de este programa se esperan alcanzar todos los objetivos planteados. Si el programa de intervención aquí propuesto resultara ser eficaz, ayudaría a que el alumnado redujera su estrés escolar y familiar a través del uso del humor y otras técnicas de autocontrol. Con ello, se esperaría, aunque es necesario evaluarlo, que tuviera alguna repercusión en la mejora del rendimiento académico, en una mayor motivación al realizar sus actividades cotidianas y asistir al colegio, en una mayor estabilidad emocional, en que su nivel de fatiga fuera menor y en que las relaciones con los docentes, compañeros de clase y con los miembros de su familia fueran más positivas (Barraza y Silerio, 2007; Martínez y Díaz, 2007). También ayudaría a que el alumnado adquiriera habilidades sociales tales como las de hacer amigos para mejorar sus relaciones interpersonales, empleando a su vez un humor positivo en las mismas. En consecuencia y de manera paralela, se producirían interacciones sociales más satisfactorias, los niños y niñas tendrían una mayor autoestima, habría un adecuado clima escolar y sabrían convivir con sus iguales (Bermejo y Fernández-Batanero, 2010; Monjas, 2002). El último aspecto a destacar que ayudaría a los discentes si el programa resultara efectivo es que aumentaría su grado de sentido del humor, y, por consiguiente, la afloración de emociones

positivas será mayor. Los espacios educativos y familiares se convertirían en entornos emocionalmente más inteligentes y felices, puesto que se estaría desarrollando una de las 24 fortalezas personales.

No obstante, este programa de intervención presenta las siguientes limitaciones: 1) está destinado a implementarlo solo con el alumnado de sexto de Educación Primaria por lo que se podría adaptar a otras etapas educativas y a otras edades, 2) se ha tenido que escoger un instrumento de evaluación dirigido a adultos, debido a la inexistencia de otros que se ajusten a las características propias del alumnado, teniendo que adaptarlo a su lenguaje y a su nivel de comprensión, 3) solo se ha intervenido con el alumnado y con las familias, por lo que se podían haber llevado a cabo otras sesiones formativas dirigidas a los maestros y maestras que imparten docencia en el grupo experimental para enseñarles a implementar el sentido del humor de manera transversal en sus aulas, para enseñarles a cómo deben de ayudar al alumnado a gestionar su estrés, para concienciarlos sobre la importancia de entrenar sus habilidades sociales, y también, proponerles la puesta en práctica de metodologías de enseñanza activas basadas en lo experiencial, como es el aprendizaje cooperativo y el aprendizaje basado en proyectos, en las que se evalúa todo el proceso y no solo el resultado final. El objetivo de esta sugerencia de mejora es que no suponga para el alumnado una fuente de estrés la sobrecarga de deberes, la petición extrema de los docentes por su rendimiento académico o por los resultados negativos que puedan obtener con otro tipo de metodologías y sistemas evaluativos.

6. Referencias

- Aesuno-Tema. (22 de diciembre de 2018). *Bases de Rap para Improvisar*. [Archivo de Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ZqQ0L805Zmw>
- Alberto Álvarez. (8 de diciembre de 2015). *Mejores canciones Hardcore 2015*. [Archivo de Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=1564EijMWBk>
- Arguís, R., Bolsas, A.P., Hernández, S. y Salvador, M. M. (2012). *Programa Aulas Felices. Psicología Positiva aplicada a la Educación*. <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>
- Barraza, A. y Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumnos de Educación Media Superior: un estudio comparativo. *Investigación Educativa*, (7), 48-65. https://www.researchgate.net/publication/28175059_El_estres_academico_en_los_alumnos_de_educacion_media_superior_Un_estudio_comparativo
- Benítez, J. L., Tomás, A. y Justicia, F. (2005). Educación para la convivencia en contextos escolares: una propuesta de intervención contra los malos tratos entre iguales. *Apuntes*

- de *Psicología*, 23(1), 23-40.
https://www.researchgate.net/publication/28185886_Educacion_para_la_convivencia_en_contextos_escolares_una_propuesta_de_intervencion_contra_los_malos_tratos_entre_iguales
- Berk, L. S., Tan, S. A., Fry, W. F., Napier, B. J., Lee, J. W., Hubbard, R. W., Lewis, J. E. y Eby, W. C. (1989). Neuroendocrine and stress hormone changes during mirthful laughter. *The American Journal of the Medical Sciences*, 298(6), 390-396.
<https://doi.org/10.1097/00000441-198912000-00006>
- Bermejo, B. y Fernández-Batanero, J. M. (2010). Habilidades sociales y resolución de conflictos en centros docentes de Andalucía (España). *Revista Educación Inclusiva*, 3(2), 65-76. <https://revistaeducacioninclusiva.es/index.php/REI/article/view/205/199>
- Betina, A. y Contini, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, 12(1), 159-182. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18424417009>
- Bisquerra, R. y Hernández, S. (2017). Psicología Positiva, Educación y el Programa Aulas Felices. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 58-65.
<https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>
- Cabanach, R. G., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I. y Freire, C. (2010). Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA). *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 1(1), 51-64. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=245116411005>
- Carbelo, B., y Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: humor positivo. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 18-30. <http://www.papelesdelpsicologo.es/resumen?pii=1281>
- Carrillo, G. B. (2015). *Validación de un programa lúdico para la mejora de las habilidades sociales de 9 a 12 años*. [Tesis de doctorado, Universidad de Granada].
<https://digibug.ugr.es/handle/10481/43024>
- Córdoba, F., Del Rey, R., Casas, J. A. y Ortega, R. (2016). Valoración del alumnado de Primaria sobre convivencia escolar: el valor de la red de iguales. *Psicoperspectivas: individuo y sociedad*, 15(2), 78-89. <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol15-Issue2-fulltext-760>
- Cury, A. (2010). *Padres brillantes, maestros fascinantes. No hay jóvenes difíciles sino una educación inadecuada*. Planeta.
- D'Anello, S., Escalante, K. y Sanoja, C. (2004). Niveles de inmunoglobulina A secretora y humor. *Psicología y Salud*, 14(2), 165-177. <https://doi.org/10.25009/pys.v14i2.836>

- David, S. A., Boniwell, I. y Conley, A. C. (2013). *The Oxford handbook of happiness*. Oxford University Press.
- Defensor del Pueblo (2007). *Violencia escolar: el maltrato entre iguales en la Educación Secundaria Obligatoria 1999-2006*. <https://www.defensordelpueblo.es/wp-content/uploads/2015/05/2007-01-Violencia-escolar-el-maltrato-entre-iguales-en-la-Educaci%C3%B3n-Secundaria-Obligatoria-1999-2006.pdf>
- Delgado, J. P. (2017). *Análisis de fiabilidad y validez interna del Cuestionario de Habilidades de Interacción Social de Monjas en una muestra de niños de 8 a 12 años*. [Trabajo de Fin de Grado, Universidad Católica del Ecuador-Sede Ambato]. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/1956>
- Fernández, J. D. (2013). El valor del humor para una comunicación eficaz. *Miscelánea Comillas*, 71(139), 459-482. <https://revistas.comillas.edu/index.php/miscelaneacomillas/article/view/2265>
- Fry, W. F. (1994). The biology of humor. *Humor: International Journal of Humor Research*, 7(2), 111-12. <https://doi.org/10.1515/humr.1994.7.2.111>
- Führ, M. (2001). Some aspects of form and function of humor in adolescence. *International Journal of Humor Research*, 14(1), 25-36. <https://doi.org/10.1515/humr.14.1.25>
- Führ, M. (2002). Coping humor in early adolescence. *International Journal of Humor Research*, 15(3), 283-304. <https://doi.org/10.1515/humr.2002.016>
- García, F. J., Sureda, I. y Monjas, M. I. (2010). El rechazo entre iguales en la Educación Primaria: una panorámica general. *Anales de Psicología*, 26(1), 123-136. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16713758015.pdf>
- 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-Larrauri, B., Monjas, I., Román, J. M., Flores, V. y Cuetos, A. (2004). Sentido del humor: Delimitación conceptual, evaluación y propuestas de intervención. En M. I. Ruiz, M. I. Fajardo, F. V. Castro y A. Ventura (Eds.), *Aportaciones psicológicas y desarrollo difícil* (pp. 387-430). Psicoex.
- García-Larrauri, B., Monjas, M., Román, J., Cuetos, A., Polo, A. y Muñoz, M. (2005). CASH: Cuestionario de Autoevaluación del Sentido del Humor. Universidad de Valladolid, España.

- Gest, S. D., Graham-Bermann, S. A. y Hartup, W. W. (2001). Peer experience: common and unique features of number of friendships, social network centrality, and sociometric status. *Social Development*, 10(1), 23-40. <https://doi.org/10.1111/1467-9507.00146>
- Grejniec, M. (2010). *¿A qué sabe la luna?* Kalandraka.
- Guillermo, L. Y. (2017). Programa de técnicas asertivas para mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes de Educación Primaria. In *Crescendo*, 8(2), 179-191. <https://revistas.uladech.edu.pe/index.php/increscendo/article/view/1623>
- Jáuregui, E. y Fernández, J. D. (2006). El humor positivo en la vida y en el trabajo. *Círculo de Lingüística Aplicada a la Comunicación*, (27), 42-56. <https://webs.ucm.es/info/circulo/no27/jauregui.pdf>
- Javaloy, F., Páez, D. y Rodríguez, A. (2009). Felicidad y relaciones interpersonales. En E. Fernández-Abascal (Coord.), *Emociones positivas* (pp. 277-305). Pirámide.
- Kuiper, N. y McHale, N. (2009). Humor styles as mediators between self-evaluative standards and psychological well-being. *Journal of Psychology*, 143(4), 359-376. <https://doi.org/10.3200/JRLP.143.4.359-376>
- Liébana, C. (2014). *El sentido del humor en el aula: diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención*. [Tesis de doctorado, Universidad de Valladolid]. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/13189>
- López, O., Sevilla, A. y Ruiz, C. (2009). ¿Por qué la creatividad y el sentido del humor en la educación? *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 281-289. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832321030.pdf>
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239-249. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.239>
- Mark Ronson. (19 de noviembre de 2014). *Mark Ronson-Uptown Funk (Official Video) ft Bruno Mars*. [Archivo de Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=OPf0YbXqDm0>
- Martin, R. A. (2008). *La Psicología del humor: un enfoque integrador*. Ediciones Orión.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J. y Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48-75. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00534-2](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2)

- Martínez, E. y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11-22.
<https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687/770>
- Martínez-Otero, V. (2014). Prevención del estrés escolar. *Revista INFAD de Psicología “International Journal of Developmental and Educational Psychology”*, 1(1), 295-306.
<http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v1.375>
- McGhee, P. E. (1979). *Humor: Its origin and development*. W. H. Freeman.
- Miller, M. y Fry, W. F. (2009). The effect of mirthful laughter on the human cardiovascular system. *Medical Hypotheses*, 73(5), 636-639.
<https://doi.org/10.1016/j.mehy.2009.02.044>
- Monjas, M^a. I. (1994). Evaluación de la competencia social y las habilidades sociales en la edad escolar. En M. A. Verdugo (Ed.), *Evaluación curricular. Una guía para la intervención psicopedagógica* (pp. 423-497). Siglo Veintiuno.
- Monjas, M^a. I. (2002). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS) para niños y niñas en edad escolar*. CEPE.
- Moreno, C., Ramos, P., Rivera, F., Sánchez-Queija, I., Jiménez-Iglesias, A., García-Moya, I., Moreno-Maldonado, C., Paniagua, C., Villafuerte-Díaz, A., Ciria-Barreiro, E., Morgan, A. y Leal-López, E. (2019). *La adolescencia en España: salud, bienestar, familia, vida académica y social: Resultados del Estudio HBSC 2018*.
https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/estudioHBSC/docs/HBSC2018/HBSC2018_ResultadosEstudio.pdf
- Moscoso, M. (2009). De la mente a la célula: impacto del estrés en psiconeuroinmunoendocrinología. *Revista de Psicología Liberabit*, 15(2), 143-152.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68611924008>
- Naper, E., Svebak, S. y Gönner, K. G. (2004). Un estudio descriptivo de personalidad, salud y estrés en estudiantes de Secundaria (16-19 años). *The European Journal of Psychiatry*, 18(3), 152-161. <https://doi.org/10.4321/S1579-699X2004000300003>
- Naranjo, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190.
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/511/527>
- Okhuizen-Stier, L. (2008). *Sense of humor, stress and coping, and outcomes in children's lives*. [Tesis de doctorado, Universidad de San Diego]. ProQuest.

- Park, N. y Peterson, C. (2009). Strengths of Character in Schools. En S. López y C. Snyder (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 65-76). Oxford library of psychology.
- Payo, G. (2007). El potencial del humor y la risa en el aula. *Cuadernos de Pedagogía*, (364), 64-68. <http://www.educahumor.com/prensa1/Potencia-humor-aula.pdf>
- Pérez-Álvarez, M. (2012). La psicología positiva: magia simpática. *Papeles del Psicólogo*, 33(3), 183-201. <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2137.pdf>
- Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press.
- Rojas, L. (2010). *Superar la adversidad: El poder de la resiliencia*. Espasa.
- Román, J. M., Flores, V., Valdivieso, L., García-Monteagudo, B. (2014). ¿Qué te hace reír? ¿qué grado de “sentido del humor” tienes? ¿crees que puede mejorarse? *Psicología y Educación*, 9(1), 173-200. <http://www.revistadepsicologiayeducacion.es/abstract?pii=107>
- Sáenz-López, P. y Díaz, P. (2012). La educación de la felicidad. *Revista Wanceulen E.F. Digital*, (9), 25-36. http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/5657/La_educacion_de_la_felicidad.pdf?sequence=2
- Seligman, M. E. P. (2002). *La auténtica felicidad*. Ediciones B.
- Seligman, M. E. P. (2011). *La vida que florece: una nueva concepción visionaria de la felicidad y el bienestar*. Ediciones B.
- Seligman, M. E. P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Singing Bell. (30 de mayo de 2015). *La Cucaracha [Versión española para niños] (video con letra para karaoke)*. [Archivo de Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=CSuuniuHGPo>
- Tamblyn, D. (2007). *Reír y aprender: 95 técnicas para emplear el humor en la formación*. Desclée de Brouwer.
- Trianes, M. A., Blanca, M. J., Fernández-Baena, F. J., Escobar, M. y Maldonado, E. F. (2012). Evaluación y tratamiento del estrés cotidiano en la infancia. *Papeles del Psicólogo*, 33(1), 30-35. <http://www.papelesdelpsicologo.es/resumen?pii=2033>
- Trianes, M. V., Blanca, M. J., Fernández-Baena, F. J., Escobar, M. y Maldonado, E. F. (2011). *IECI. Inventario de Estrés Cotidiano Infantil*. TEA Ediciones.

- Trianes, M. V., Fernández-Baena, F. J., Escobar, M., Blanca, M. J. y Maldonado, E. F. (2014). ¿Padecen estrés los niños y niñas de Educación Primaria? Detección e intervención psicoeducativa. *Padres y Maestros*, (360), 32-36. <http://dx.doi.org/pym.i360.y2014.007>
- Vázquez, C. y Hervás, G. (Eds.). (2009). *Psicología positiva aplicada*. Descleé de Brouwer.
- Yip, J. A. y Martin, R. A. (2006). Sense of humor, emotional intelligence, and social competence. *Journal of Research in Personality*, 40(6), 1202-1208. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.08.005>
- Zweyer, K., Velker, B. y Ruch, W. (2004). Do cheerfulness, exhilaration and humor production moderate pain tolerance? A FACS study. *Humor: International Journal of Humor Research*, 17(1-2), 85-119. <https://doi.org/10.1515/humr.2004.009>

7. Apéndices

Apéndice A. Cuestionario de Autoevaluación del Sentido del Humor (CASH) de García-Larrauri et al. (2005)

Cuestionario de Autoevaluación del Sentido del Humor (CASH)
(García-Larrauri et al., 2005)

Antes de empezar el cuestionario, te pedimos, por favor, **que consideres globalmente tu grado de sentido del humor** en la siguiente escala de 1 a 10 (siendo el 1 nada de humor y el 10 muy elevado) y que rodees con un círculo el valor correspondiente:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

-
1. Casi nunca
 2. Algunas veces
 3. Casi siempre
 4. Siempre
-

CUESTIONES	PUNTUACIÓN			
1. Me resulta fácil sacarle “chispa” a las cosas.	1	2	3	4
2. Me pasan por la cabeza toda clase de ideas cómicas.	1	2	3	4
3. Se me ocurren ideas para que la gente lo pase bien.	1	2	3	4
4. La gente de mi entorno espera de mí que les haga reír.	1	2	3	4
5. Soy una persona divertida.	1	2	3	4
6. Me gusta hacer gracias, bromas positivas.	1	2	3	4
7. Me río con facilidad.	1	2	3	4
8. Me gusta bailar y cantar.	1	2	3	4
Total puntos en la dimensión I: creación del humor.	1	2	3	4
9. Soy una persona alegre.	1	2	3	4
10. Soy una persona con confianza en que las cosas me van a ir bien.	1	2	3	4
11. Me gusta ojear los chistes o la sección de humor en prensa, revistas, etc.	1	2	3	4
12. Soy capaz de contar una anécdota de forma divertida, aunque en ella haya salido mal parada/o.	1	2	3	4

13. Sería capaz de ponerme un disfraz aunque pudiera sentirme ridícula o ridículo.	1	2	3	4
14. Disfruto del presente, del día a día.	1	2	3	4
15. Reservo una parte de mi tiempo para hacer lo que me gusta.	1	2	3	4
16. Mi buen o mal humor depende más de mí misma que de las circunstancias.	1	2	3	4
Total puntos en la dimensión II: apreciación del SH.	1	2	3	4
17. Persevero ante la adversidad.	1	2	3	4
18. Procuro quitar dramatismo a las situaciones difíciles.	1	2	3	4
19. Cuando algo me sale mal inesperadamente, trato de encontrarle el lado divertido.	1	2	3	4
20. Ante un problema trato de resolverlo.	1	2	3	4
21. Soy optimista ante las dificultades o problemas.	1	2	3	4
22. Afronto mis fracasos sin hundirme.	1	2	3	4
23. Las adversidades pueden ser fuente de oportunidades.	1	2	3	4
24. A diario me enfrento a mis tareas con buen ánimo.	1	2	3	4
Total puntos en la dimensión III: afrontamiento optimista de problemas.				
25. Pienso que el sentido del humor facilita las relaciones sociales.	1	2	3	4
26. Trato con amabilidad a las personas.	1	2	3	4
27. La gente me aprecia por mi buen humor.	1	2	3	4
28. Me gusta que las personas que están a mi lado pasen un buen rato.	1	2	3	4
29. Me gusta estar con personas divertidas.	1	2	3	4
30. En situaciones tensas tiendo a “romper el hielo” con un toque de humor.	1	2	3	4
31. Acepto y sigo de buen grado las bromas positivas que puedan hacerme.	1	2	3	4
32. Cuando me enfado con alguien, no me dura mucho tiempo y no le doy vueltas a la situación.	1	2	3	4
Total puntos en la dimensión IV: relaciones positivas.				

Tabla A1

Fuente: (García-Larrauri et al., 2005).

Los ítems adaptados al lenguaje y al nivel de comprensión del alumnado en referencia a la dimensión de **“Afrontamiento optimista de problemas”** son los siguientes:

- 17. Cuando tengo un problema o dificultad continúo hacia adelante.*
- 18. Intento quitarles importancia a las situaciones difíciles.*
- 19. Cuando algo me sale mal, intento encontrarle el lado divertido.*
- 20. Cuando tengo un problema trato de resolverlo.*
- 21. Tengo una actitud positiva ante las dificultades o problemas.*
- 23. Los problemas que me surjan pueden ayudarme a ser mejor.*

En cuanto a los ítems adaptados de la dimensión de **“Relaciones positivas”** son:

- 25. Utilizar el sentido del humor me ayuda a relacionarme con los demás.*
- 26. Soy amable con los demás.*
- 27. La gente me valora por mi buen humor.*
- 28. Me gustan que las personas que están a mi lado se lo pasen bien.*
- 30. Ante situaciones tensas utilizo el humor.*
- 31. Acepto las bromas positivas que puedan hacerme.*
- 32. Cuando me enfado con alguien no tardo mucho tiempo en volver a estar alegre.*

Apéndice B. Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI) de Trianes et al. (2011)

Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI)
(Trianes et al., 2011)

Nombre y Apellidos: Sexo: Varón () Mujer ()
Grado: Edad: Centro Educativo:

INSTRUCCIONES: A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones sobre cosas o situaciones que pueden haberte sucedido. No hay respuestas correctas ni incorrectas, únicamente tienes que señalar, rodeando con un círculo, si estas cosas te han sucedido durante el último año. Si te ha ocurrido, rodea con un círculo el SÍ; si no te ha sucedido rodea con un círculo el NO. Cuando termines, comprueba que no hayas dejado ninguna frase en blanco.

1	Este he estado enfermo o enferma varias veces.	SÍ	NO
2	Las tareas del colegio me resultan difíciles.	SÍ	NO
3	Visito poco a mis familiares (abuelos, tíos, primos, etc.).	SÍ	NO
4	Con frecuencia me siento mal (tengo dolores de cabeza, náuseas, etc.)	SÍ	NO
5	Normalmente saco malas notas.	SÍ	NO
6	Paso mucho tiempo solo o sola en casa.	SÍ	NO
7	Este año me han llevado a urgencias.	SÍ	NO
8	Mis profesores son muy exigentes conmigo.	SÍ	NO
9	Hay problemas económicos en mi casa.	SÍ	NO
10	Tengo cambios de apetito (a veces como muy poco y a veces como mucho).	SÍ	NO
11	Participo en demasiadas actividades académicas.	SÍ	NO
12	Mis hermanos y yo nos peleamos mucho.	SÍ	NO
13	A menudo tengo pesadillas.	SÍ	NO
14	Me cuesta mucho concentrarme en una tarea.	SÍ	NO
15	Paso poco tiempo con mis padres.	SÍ	NO
16	Me preocupa mi aspecto físico (me veo gordo o gorda, feo o fea, etc.).	SÍ	NO
17	Me pongo nervioso o nerviosa cuando me preguntan los profesores.	SÍ	NO
18	Mis padres me regañan mucho.	SÍ	NO

19	Mis padres me llevan muchas veces al médico.	SÍ	NO
20	En el colegio mis compañeros se meten mucho conmigo.	SÍ	NO
21	Mis padres me mandan más cosas de las que puedo hacer.	SÍ	NO
22	Me canso fácilmente.	SÍ	NO

Tabla B2

Fuente: (Trianes et al., 2011).

Apéndice C. Cuestionario de Habilidades de Interacción Social (CHIS) de Monjas (1994)

Cuestionario de Habilidades de Interacción Social (CHIS)

(Versión autoinforme)

(Monjas, 1994)

Nombres: Apellidos:

Centro: Curso: Fecha:

INSTRUCCIONES:

Por favor, lee cuidadosamente cada enunciado y rodea con un círculo el número que mejor te describa teniendo en cuenta las siguientes calificaciones:

1. Significa que no hace la conducta **nunca**.
2. Significa que no hace la conducta **casi nunca**.
3. Significa que hace la conducta **bastantes veces**.
4. Significa que hace la conducta **casi siempre**.
5. Significa que hace la conducta **siempre**

Sub.	Ítems	Nunca	Casi nunca	Bastantes veces	Casi siempre	Siempre
(6)	1. Soluciono por mí mismo/a los conflictos que se me plantean con las personas adultas.	1	2	3	4	5
(5)	2. Cuando tengo un problema con otros niños y niñas, después de poner en práctica la solución elegida, evalúo los resultados obtenidos.	1	2	3	4	5
(4)	3. Me digo a mí mismo/a cosas positivas.	1	2	3	4	5
(6)	4. Alabo y digo cosas positivas y agradables a las personas adultas.	1	2	3	4	5
(4)	5. Defiendo y reclamo mis derechos ante las y los demás.	1	2	3	4	5
(1)	6. Saludo de modo adecuado a otras personas.	1	2	3	4	5

(4)	7. Expreso y defiendo adecuadamente mis opiniones.	1	2	3	4	5
(5)	8. Ante un problema con otros niños y niñas, elijo una solución efectiva y justa para las personas implicadas.	1	2	3	4	5
(6)	9. Respondo correctamente a las peticiones y sugerencias de las personas adultas.	1	2	3	4	5
(4)	10. Respondo adecuadamente a las emociones y sentimientos agradables y positivos de los y las demás (felicitaciones, alegría...).	1	2	3	4	5
(2)	11. Ayudo a otros chicos y chicas en distintas ocasiones.	1	2	3	4	5
(5)	12. Cuando tengo un problema con otros niños y niñas me pongo en su lugar y busco soluciones.	1	2	3	4	5
(1)	13. Me río con otras personas cuando es oportuno.	1	2	3	4	5
(6)	14. Cuando tengo un problema con un adulto, me pongo en su lugar y trato de solucionarlo.	1	2	3	4	5
(2)	15. Pido ayuda a otras personas cuando lo necesito.	1	2	3	4	5
(6)	16. Inicio y termino conversaciones con adultos.	1	2	3	4	5
(3)	17. Respondo correctamente cuando las personas con las que estoy hablando quieren terminar la conversación.	1	2	3	4	5
(6)	18. Respondo correctamente cuando las personas se dirigen a mí de modo amable y educado.	1	2	3	4	5

(2)	19. Hago alabanzas y digo cosas positivas a otros chicos y chicas.	1	2	3	4	5
(4)	20. Respondo adecuadamente a las emociones y sentimientos desagradables y negativos de los demás (críticas, enfado, tristeza...).	1	2	3	4	5
(2)	21. Respondo correctamente cuando otro/a niño/a me pide que juegue o realice alguna actividad con él/ella.	1	2	3	4	5
(1)	22. Respondo adecuadamente cuando otros me saludan.	1	2	3	4	5
(6)	23. Cuando me relaciono con los adultos, soy cortés y educado.	1	2	3	4	5
(1)	24. Pido favores a otras personas cuando necesito algo.	1	2	3	4	5
(2)	25. Coopero con otros niños y niñas en diversas actividades y juegos (participo, animo, doy sugerencias, etc.).	1	2	3	4	5
(1)	26. Sonrío a los demás en situaciones adecuadas.	1	2	3	4	5
(4)	27. Expreso adecuadamente a los demás mis emociones y sentimientos agradables y positivos (felicidad, placer, alegría...).	1	2	3	4	5
(5)	28. Cuando tengo un conflicto con otros niños y niñas preparo como voy a poner en práctica la solución elegida.	1	2	3	4	5
(6)	29. Hago peticiones, sugerencias y quejas a los adultos.	1	2	3	4	5
(5)	30. Cuando tengo un problema con otros niños y niñas pienso en las	1	2	3	4	5

	consecuencias de lo que puedo hacer para solucionarlo.					
	31. Respondo adecuadamente cuando					
(2)	otras personas e hacen alabanzas, elogios y cumplidos.	1	2	3	4	5
	32. Comparto mis cosas con otros niños y niñas.					
(2)		1	2	3	4	5
	33. Tengo conversaciones con los adultos.					
(6)		1	2	3	4	5
	34. Cuando hablo con otra persona, escucho lo que me dice, respondo a lo que me pregunta y digo lo que yo pienso y siento.					
(3)		1	2	3	4	5
	35. Cuando charlo con otros niños y niñas, termino la conversación de modo adecuado.					
(3)		1	2	3	4	5
	36. Respondo adecuadamente cuando					
(1)	otros niños y niñas se dirigen a mí de modo amable y educado.	1	2	3	4	5
	37. Me junto con otros niños y niñas que están jugando o realizando una actividad.					
(2)		1	2	3	4	5
	38. Expreso adecuadamente a los demás mis emociones y sentimientos desagradables y negativos (tristeza, enfado, fracaso...).					
(4)		1	2	3	4	5
	39. Respondo adecuadamente cuando					
(3)	otros niños y niñas quieren entrar en nuestra conversación.	1	2	3	4	5
	40. Soy sincero cuando alabo y elogio a los adultos.					
(6)		1	2	3	4	5

	41. Respondo adecuadamente cuando					
(3)	otros niños y niñas quieren iniciar una conversación conmigo.	1	2	3	4	5
	42. Cuando quiero solucionar un problema que tengo con otros chicos y chicas, trato de elegir la mejor solución.					
(5)		1	2	3	4	5
	43. Me presento ante otras personas cuando es necesario.					
(1)		1	2	3	4	5
	44. Respondo de modo apropiado cuando otros chicos y chicas quieren unirse conmigo a jugar o a realizar una actividad.					
(2)		1	2	3	4	5
	45. Hago favores a otras personas en distintas ocasiones.					
(1)		1	2	3	4	5
	46. Me uno a la conversación que tienen otros niños y niñas.					
(3)		1	2	3	4	5
	47. Respondo adecuadamente cuando otras personas defienden sus derechos.					
(4)		1	2	3	4	5
	48. Expreso desacuerdo con otras personas cuando es oportuno.					
(4)		1	2	3	4	5
	49. Cuando tengo un problema con otros niños y niñas, trato de buscar las causas que lo motivaron.					
(5)		1	2	3	4	5
	50. Cuando tengo una conversación con otras personas, participo activamente (cambio de tema, intervengo en la conversación, etc.).					
(3)		1	2	3	4	5
	51. Identifico los problemas que me surgen cuando me relaciono con otros chicos y chicas.					
(5)		1	2	3	4	5

(5)	52. Ante un problema con otros niños y niñas, busco muchas soluciones.	1	2	3	4	5
(3)	53. Inicio conversaciones con otros niños y niñas.	1	2	3	4	5
(5)	54. Cuando tengo un problema con otros niños y niñas, pienso en las consecuencias de lo que pueden hacer los demás para solucionarlo.	1	2	3	4	5
(2)	55. Inicio juegos y otras actividades con otros niños y niñas.	1	2	3	4	5
(4)	56. Expreso cosas positivas de mí mismo/a ante otras personas.	1	2	3	4	5
(1)	57. Presento a otras personas que no se conocen entre sí.	1	2	3	4	5
(3)	58. Cuando hablo con un grupo de niños y niñas, participo de acuerdo a las normas establecidas.	1	2	3	4	5
(1)	59. Cuando tengo una conversación en grupo, intervengo cuando es necesario y lo hago de modo correcto.	1	2	3	4	5
(3)	60. Cuando tengo una conversación en grupo, intervengo cuando es necesario y lo hago de modo correcto.	1	2	3	4	5

Tabla C3

Fuente: (Monjas, 1994).

Apéndice D. Cronograma

NOVIEMBRE					DICIEMBRE					ENERO				
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
						1	2	3	4					1
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31		25	26	27	28	29
30														
FEBRERO					MARZO					ABRIL				
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5				1	2
8	9	10	11	12	8	9	10	11	12	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	15	16	17	18	19	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	22	23	24	25	26	19	20	21	22	23
					29	30	31			26	27	28	29	30
MAYO					JUNIO									
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V					
3	4	5	6	7		1	2	3	4					
10	11	12	13	14	7	8	9	10	11					
17	18	19	20	21	14	15	16	17	18					
24	25	26	27	28	21	22	23	24	25					
31					28	29	30							

Tabla D4

- Reuniones y permisos de los Equipos Directivos.
- Citación a las familias para la reunión.
- Información a las familias y consentimiento de intervención.
- Aplicación de los instrumentos: selección muestra final.
- Corrección de las pruebas.
- Información al Equipo Directivo y a las familias sobre el alumnado seleccionado y el horario de intervención.
- Sesión 0 (pre-test) // sesión 1 familias.

-  Sesión 1 alumnado; sesión 2 familias //Sesión 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 alumnado.
-  Sesión 3 familias // Sesión 9 (post-test).
-  Seguimiento: tres meses.
-  Corrección de pruebas y análisis de datos.

Apéndice E. Presupuesto del programa de intervención

PRESUPUESTO			
Recursos materiales/humanos	Precio	Recursos materiales	Precio
Personal especialista	60 € / hora	Conos	15 €
Pinzas	6 €	Globos	19,50 €
Folios	4 €	Punzones	6,60 €
Rotuladores permanentes	12 €	Sobres de papel	3,60 €
Papel de aluminio	2,10 €	Lápices	9,60 €
Celo	0,80 cént.	Bandejas	4 €
Calcetines	1,50 €		
Botones	1,40 €		
Ovillos de lana	4€		
Pegamento adhesivo	4,50 €		
Papel continuo blanco	6 €		
Libretas pequeñas	12 €		
Rotuladores de colores	7 €		
Pintura (roja)	1,75 €		
Pinceles	0,90 cént.		
Cajas	6 €		
Sacos	8 €		
Rollo con láminas de borrado	3,50 €		
Rotuladores de pizarra	3,60 €		
Labios de plástico	12 €		
Cuerdas	9,50 €		
Pañuelos	7,20 €		
Fotocopias	35 €		
Cartulinas de colores	3 €		
Rollo para plastificar	6 €		
Animales de juguete	7 €		
Vasos de plástico	3,80 €		
TOTAL 1.246,85 €			

Tabla E5

Apéndice F. Recomendaciones y pautas para reducir el estrés producido en el ámbito familiar

- Procurar un ambiente calmado y libre de disputas.
- Apostar por un estilo de crianza democrático en el que se atienda a las necesidades y demandas del niño (aceptar decisiones asertivas del niño en momentos de estrés...).
- Tener una relación basada en la comunicación y en la comprensión.
- Buscar un equilibrio de tiempos para el trabajo escolar y el de ocio y tiempo libre.
- Elogiar su esfuerzo y no ser tan exigentes con los resultados académicos.

Apéndice G. Estructura de las sesiones dirigidas al alumnado

ESTRUCTURA SESIONES

1º) Actividades de bienvenida y de distensión: son actividades breves que permiten comenzar cada sesión con un estado de ánimo positivo, crean un ambiente de humor, facilitan el aprendizaje y ayudan a una mayor cohesión grupal y al conocimiento interpersonal.

2º) Repaso y diálogo sobre las tareas enviadas para casa en la sesión anterior: se abrirá un diálogo en el que los niños y niñas expondrán cómo han realizado las tareas para comprobar que han aplicado y adquirido los contenidos de manera competente.

3º) Actividades de entrenamiento: son actividades divertidas que pretenden que el alumnado disfrute y se ría a la vez que aprende los contenidos programados.

4º) Tareas para casa: la puesta en práctica de los contenidos trabajados en clase en otros contextos cotidianos ayudará al desarrollo y al afianzamiento de los mismos.

5º) Actividades de despedida y de distensión: son actividades cortas cuyo objetivo es que el alumnado se vaya con una sonrisa y una energía positiva.

Tabla G6

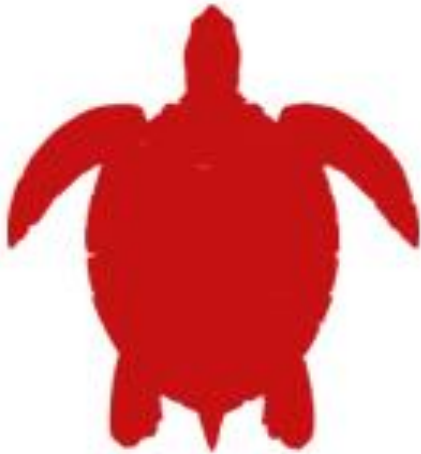
Apéndice H. Contenidos a trabajar en las sesiones del alumnado

SESIONES / DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS	
Sesión 1	- Conceptos teóricos sobre el sentido del humor, el estrés familiar y escolar, las habilidades sociales y las relaciones interpersonales.
Sesión 2	- Estrategia de afrontamiento ante el estrés (dimensión 3 del sentido del humor). - Habilidad social: <i>Alabar y reforzar a los demás</i> (dimensión 4 del sentido del humor).
Sesión 3	- Estrategia de afrontamiento ante el estrés (dimensión 3 del sentido del humor). - Habilidad social: <i>Iniciaciones sociales</i> (dimensión 4 del sentido del humor).
Sesión 4	- Estrategia de afrontamiento ante el estrés (dimensión 3 del sentido del humor). - Habilidad social: <i>Unirse al juego con otros y otras</i> (dimensión 4 del sentido del humor).
Sesión 5	- Estrategia de afrontamiento ante el estrés (dimensión 3 del sentido del humor). - Habilidad social: <i>Ayuda</i> (dimensión 4 del sentido del humor).
Sesión 6	- Estrategia de afrontamiento ante el estrés (dimensión 3 del sentido del humor). - Habilidad social: <i>Cooperar y compartir</i> (dimensión 4 del sentido del humor).
Sesión 7	- Estrategia de afrontamiento ante el estrés (dimensión 3 del sentido del humor). - Habilidades sociales: <i>Alabar y reforzar a los demás / Iniciaciones sociales</i> (dimensión 4 del sentido del humor).
Sesión 8	- Habilidades sociales: <i>Unirse al juego con otros y otras/ Ayuda / Cooperar y compartir</i> (dimensión 4 del sentido del humor).

Tabla H7

Apéndice I. Siluetas de animales para realizar la actividad 1 “Animalízate” de la sesión

1



Apéndice J. Base de rap para realizar la actividad 2 “Al ritmo del hip hop” de la sesión

1

<https://www.youtube.com/watch?v=ZqQ0L805Zmw>

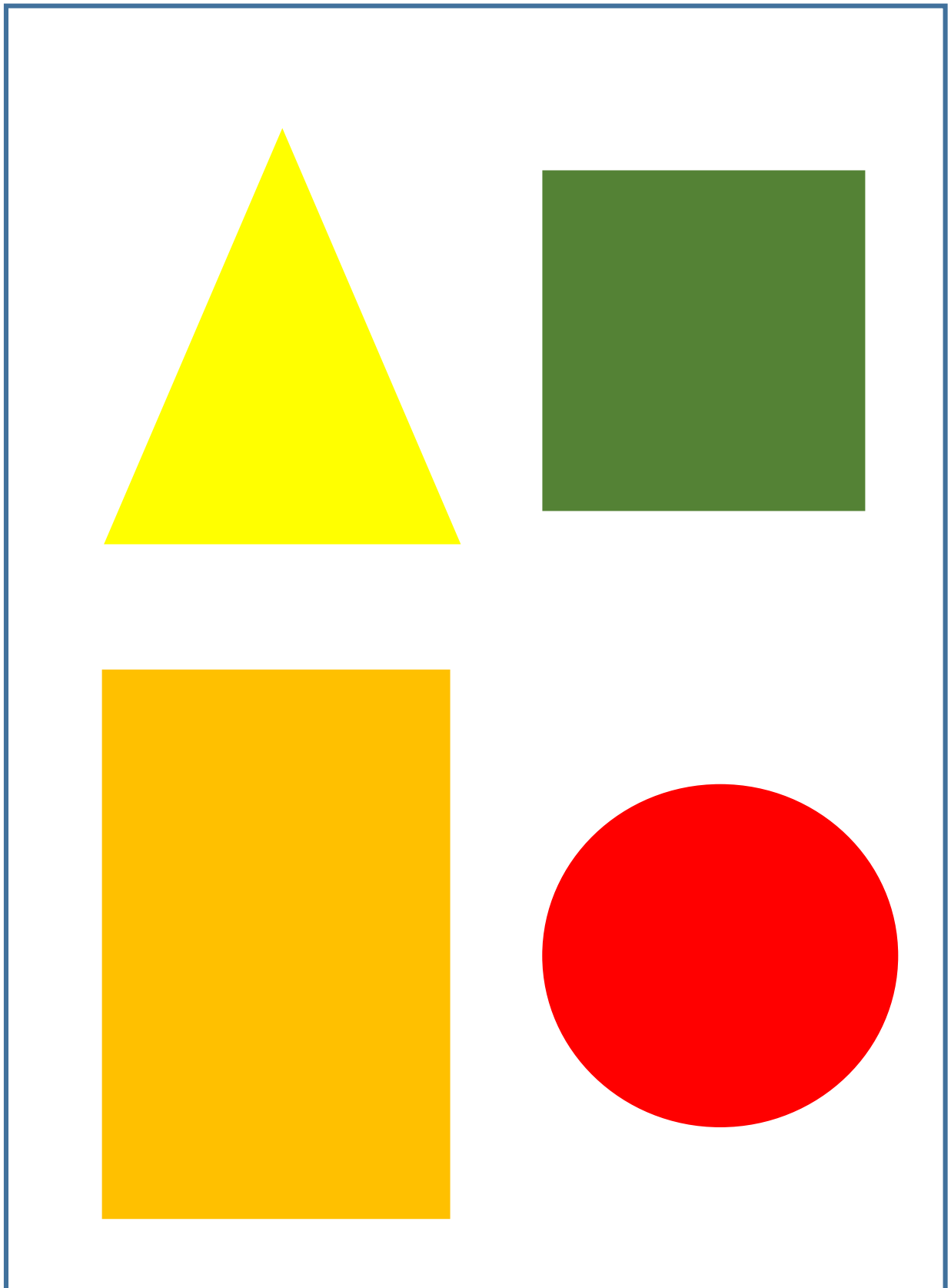
Fuente: (Aesuno-Tema, 2018).

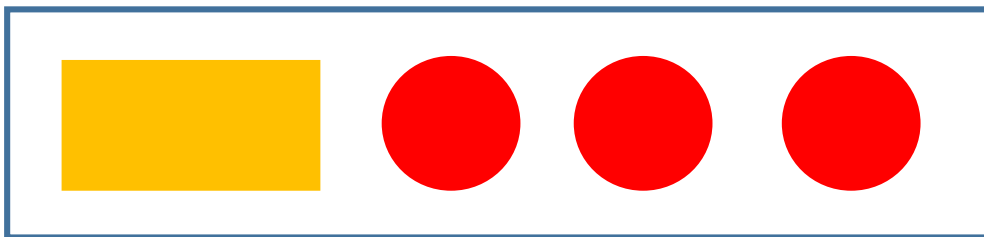
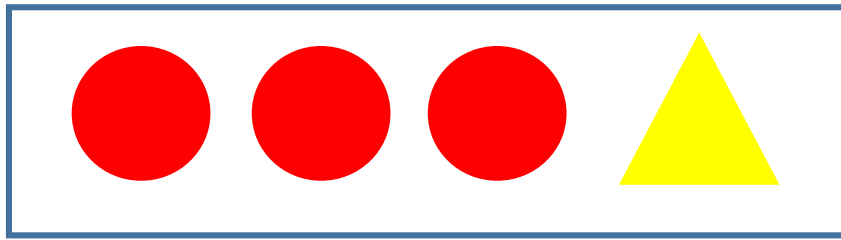
Apéndice K. Canción de “La Cucaracha” para realizar la actividad 4 “El karaoke de las estrellas” de la sesión 1

<https://www.youtube.com/watch?v=CSuuniuHGPo>

Fuente: (Singing Bell, 2015).

Apéndice L. Tablero de figuras geométricas y seriaciones para realizar la actividad 1
“El baile de los colores” de la sesión 2





**Apéndice M. Canción de Mark Ronson y Bruno Mars (Uptown funk) para realizar la
actividad 5 “Mueve el esqueleto” de la sesión 2**

<https://www.youtube.com/watch?v=OPf0YbXqDm0>

Fuente: (Mark Ronson, 2014).

Apéndice N. Tarjetas con situaciones problemáticas para realizar la actividad 2 “En busca de lo positivo” de la sesión 3

Una mujer iba en una moto y se le paró porque no tenía gasolina.

El niño fue a sacar su estuche de la mochila para realizar una tarea y vio que se la había olvidado en casa.

Un hombre iba caminando por la acera, pisó una baldosa rota y le manchó los pantalones de barro.

Un niño iba a coger el bus y lo perdió.

Un niño estaba en el cine con sus amigos para ver una película, pero cuando fue a comprar la entrada se dio cuenta de que se le había olvidado la cartera en casa.

Apéndice Ñ. Tarjetas de personajes y tarjetas de iniciaciones sociales para realizar la actividad 3 “Me convierto en...” de la sesión 3

Sujeto 1: Hola.

Sujeto 2: Hola.

Sujeto 1: ¿Cómo te llamas?

Sujeto 2: Me llamo....

Sujeto 1: ¿y tú?

Sujeto 2: Mi nombre es...

Sujeto 1: ¿Dónde vives?

Sujeto 2: Vivo en...

Sujeto 1: ¿Cuántos años tienes?

Sujeto 2: Tengo....

Sujeto 1: ¿Te gustaría jugar conmigo?

Sujeto 2: Sí, juguemos al escondite.

Sujeto 1: Buenos días.

Sujeto 2: Buenos días. ¡Qué buen tiempo hace hoy!

Sujeto 1: Sí. Esta tarde saldré a tomar el sol.

Sujeto 2: ¿Podría ir contigo?

Sujeto 1: Por supuesto.

Sujeto 2: ¿A qué hora nos vemos?

Sujeto 1: A las 18:00 en punto en el parque de al lado del colegio.

Sujeto 2: Allí estaré.

Sujeto 1: Nos vemos. Hasta luego.

Sujeto 2: Hasta esta tarde.

Sujeto 1: Buenas tardes, ¿qué desea pedir?

Sujeto 2: Buenas tardes, ¿me podría poner un refresco de naranja?

Sujeto 1: Ahora mismo se lo traigo.

Sujeto 2: Gracias.

Sujeto 1: Aquí tiene su bebida.

Sujeto 2: Muchas gracias. ¿Me podría decir cuánto tengo que pagarle?

Sujeto 1: Serían 2 euros.

Sujeto 2: Aquí tiene.

Sujeto 1: Gracias. Hasta pronto.

Sujeto 2: Adiós.

Sujeto 1: Buenas noches.

Sujeto 2: Buenas noches, ¿me gustaría saber cuál es la próxima película que empieza?

Sujeto 1: La próxima película es la de Inside-Out.

Sujeto 2: ¿Cuánto cuesta la entrada?

Sujeto 1: La entrada cuesta 5 euros.

Sujeto 2: Deme cuatro entradas en la última fila.

Sujeto 1: Aquí las tiene. Serían 20 euros.

Sujeto 2: Serían 2 euros.

Sujeto 1: Aquí tiene.

Sujeto 2: Gracias.

Sujeto 1: ¡Que disfruten de la película! Hasta la próxima.

Sujeto 1: Hola, ¿qué tal estás?

Sujeto 2: Hola, muy bien. Llevaba mucho tiempo sin verte.

Sujeto 1: Sí, me he mudado a otra ciudad.

Sujeto 2: ¿Y cómo te va?

Sujeto 1: Regular. Todavía no me he adaptado y no conozco a muchos amigos.

Sujeto 2: No te preocupes, seguro que pronto en el colegio conocerás a muchos.

Sujeto 1: Eso espero.

Sujeto 2: Encantado de haberte visto.

Sujeto 1: Igualmente. La próxima vez que visites la ciudad, llámame y almorzamos juntos.

Sujeto 2: Me parece perfecto.

Sujeto 1: Hasta pronto. ¡Cuídate!

Sujeto 2: Tú también.

Sujeto 1: Buenos días.

Sujeto 2: Buenos días, ¿le gustaría que le ayudara a cruzar la calle?

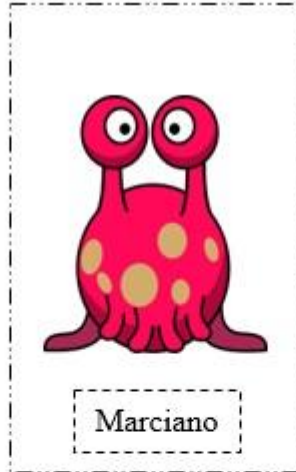
Sujeto 1: Sí, se lo agradecería.

Sujeto 2: Esperemos a que el semáforo se ponga en verde...Ya podemos cruzar, camine despacio.

Sujeto 1: Muchas gracias.

Sujeto 2: No hay de qué. Me gusta ayudar a las personas mayores. Espero verla pronto.

Sujeto 1: Igualmente. ¡Que tenga un buen día!



**Apéndice O. Canción ruidosa para realizar la actividad 2 “Respiración feliz y
pensamientos positivos” de la sesión 4**

<https://www.youtube.com/watch?v=1564EijMWBk>

Fuente: (Alberto Álvarez, 2015).

Apéndice P. Tarjetas con situaciones negativas para realizar la actividad 2 “El lado bueno de las cosas” de la sesión 5

Se me ha caído el cepillo de dientes al WC y necesito lavarme los dientes.

He roto mi taza favorita.

Se me ha olvidado el desayuno en casa.

Se me ha olvidado la libreta de matemáticas en el colegio y tengo que hacer unos ejercicios para el próximo día.

He discutido con mi hermano y estamos enfadados.

He ido al supermercado y se me ha olvidado comprar uno de los ingredientes para la receta que voy a hacer esta noche.

Quiero jugar con mi amigo, pero la raqueta de tenis está rota.

De camino a la playa he perdido la sombrilla.

De camino al colegio he pisado una caca de perro.

Quería estrenar mis zapatos nuevos, pero se me han olvidado en casa de mi abuela.

He suspendido el examen de Lengua.

Han cerrado mi restaurante favorito para siempre.