



UNIVERSIDAD DE JAÉN

*Máster Universitario en Psicología Positiva*

Trabajo Fin de Máster

# **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA AUMENTAR EL SENTIDO DEL HUMOR EN OPOSITORES Y REDUCIR EL ESTRÉS**

**Alumno/a: AZAHARA RAMIRO PEINADO**

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

**ENERO, 2023**

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. OPOSICIÓN.....	4
2.1 DESCRIPCIÓN COMPLETA DEL PROCESO DE CONCURSO OPOSICIÓN PARA MAESTROS DEL AÑO 2022 .....	4
3. CONCEPTUALIZACIÓN DEL SENTIDO DEL HUMOR .....	6
3.1 DEFINICIONES DEL SENTIDO DEL HUMOR.....	6
3.2 SENTIDO DEL HUMOR, HUMOR Y RISA .....	7
3.3 BENEFICIOS DEL SENTIDO DEL HUMOR .....	8
3.4 MODELO MULTIDIMENSIONAL DEL SENTIDO DEL HUMOR .....	10
4. CONCEPTUALIZACIÓN ESTRÉS .....	12
4.1. TEORÍAS SOBRE EL ESTRÉS.....	13
4.1.1 TEORÍA BASADA EN LA RESPUESTA .....	13
4.1.2 TEORÍA BASADA EN EL ESTÍMULO .....	14
4.1.3 TEORÍA BASADA EN LA INTERACCIÓN .....	15
4.2 AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS .....	15
4.3 ESTUDIOS SOBRE EL SENTIDO DEL HUMOR Y EL ESTRÉS.....	16
5. OBJETIVOS .....	18
5.1 OBJETIVO GENERAL.....	18
5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	18
6. METODOLOGÍA .....	18
6.1 PARTICIPANTES .....	18
6.2 DISEÑO.....	19
6.3 INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.....	19
6.4. PROCEDIMIENTO .....	20
6.5 CRONOGRAMA.....	22
7. RESULTADOS ESPERADOS .....	39
8. BIBLIOGRAFÍA .....	40
9. ANEXOS .....	44

## **RESUMEN**

Una persona opositora es, una persona que estudia para conseguir un trabajo en la Administración pública, entre los que se encuentra el cuerpo de docentes. Debido a la gran presión y competencia de la prueba a superar, a lo largo del proceso de oposición se suele acumular una gran cantidad de estrés. El presente programa de intervención pretende reducir esos niveles de estrés, aumentando el sentido del humor en los/las opositores/as. Para comprobar ello, se utilizará una muestra por 30 sujetos, opositores/as de educación que presenten un nivel bajo de sentido del humor y un alto nivel de estrés; 15 de estos participantes pertenecerán al grupo experimental y los otros 15 al grupo control en lista de espera. En el programa de intervención se trabajará el sentido del humor y técnicas de reducción de estrés. Los resultados esperados tras la puesta en práctica del programa serán el aumento del sentido del humor en los participantes, así como la reducción de sus niveles de estrés, y también podría producirse un mayor bienestar personal y social y una mejora en su rendimiento académico.

**Palabras clave:** Sentido del humor, estrés, oposición.

## **ABSTRAC**

An opposition person is, a person who studies to get a job in the public administration, among which is the body of teachers. Due to the great pressure and competence of the test to be overcome, throughout the opposition process a large amount of stress usually accumulates. This intervention program aims to reduce these stress levels, increasing the sense of humor in the opponents. To verify this, a sample will be used by 30 subjects, opponents of education who present a low level of sense of humor and a high level of stress; 15 of these participants will belong to the experimental group and the other 15 to the control group on the waiting list. In the intervention program, the sense of humor and stress reduction techniques will be worked on. The expected results after the implementation of the program will be the increase of the sense of humor in the participants, as well as the reduction of their stress levels, and there could also be greater personal and social well-being and an improvement in their academic performance.

**Keywords:** Sense of humor, stress, opposition.

## 1. INTRODUCCIÓN

Una persona opositora no suele tener una vida fácil durante el periodo que dura la oposición; ésta suele estar repleta de altibajos, miedos, inseguridades en torno a su futuro, apareciendo pensamientos negativos, vinculados al estrés que les provoca el propósito de conseguir una plaza en la administración, como es el caso de las maestras y maestros. Jugarse el futuro laboral en un examen genera en los opositores un elevado estrés, que se manifiesta en numerosos momentos en los que la autoestima y la motivación del opositor puede verse disminuida, debido la gran cantidad de tiempo que requiere este proceso, también esta gran cantidad de horas dedicadas al estudio puede afectar a la armonía familiar y el disfrute de otras dinámicas lúdicas.

La competitividad en el transcurso de oposición al colectivo de maestros es cada vez más dura, justo en el año 2022, las plazas convocadas han sido 2.538 en Andalucía, habiendo un total de 36.643 aspirantes luchando por estas. Imbroda. (2022). Las personas candidatas y que verdaderamente quieren sacar una plaza, se preparan durante un periodo de tiempo para estar capacitadas para obtener una de estas plazas, a nivel académico son muchos años de preparación, (aunque habrá quien también se esté presentado por primera vez). El estudio del temario, legislación y supuestos prácticos, no serán suficientes ante tanta competencia, por lo que los participantes deben destacar en otros parámetros como son los méritos académicos, formación profesional, idiomas... para conseguir una plaza.

Se ha demostrado en numerosos estudios, que veremos posteriormente, como el sentido del humor ayuda a liberar tensiones y reducir el estrés, es por ello que plantearemos un programa de intervención sobre el sentido de humor con el fin de mejorar la calidad de vida y reducir los niveles de estrés de las personas opositoras. Tal y como señala García-Larrauri (2006), el tratamiento del humor no puede ser trivial, ya que en humor nada lo es, al contrario, el humor es indispensablemente trascendencia; gracias a él podemos conseguir superar nuestras desdichas habituales y sobreponernos a circunstancias tristes, duras y a veces desagradables.

La habilidad de tener sentido del humor y reír es una de nuestras habilidades más interesantes y define nuestra personalidad. A las personas nos cautiva la risa, la cual es un verdadero alivio de las obligaciones y de las transformaciones de cada día. Diariamente, son muchas las razones que, a los adultos, nos impiden reír y tener buen humor y más bien pocas las que nos permiten estar de buen humor, sonreír o echarnos a diario unas risas. Para un

opositor, el tener una constante presión y estrés por sacarse una plaza habitualmente le hace perder esta capacidad (García-Larrauri, 2006).

Debido a la gran cantidad de estrés que genera la oposición en algunas personas, con el programa de intervención que se presenta en este trabajo, se pretende, potenciar el sentido del humor en los participantes y ayudarles a reducir los niveles de estrés a través de diferentes estrategias, y contribuir con ello a que mejoren su calidad de vida. El sentido del humor se considera una habilidad específica en las personas y en todas las culturas lo han estimado y le asignan gran cantidad beneficios psíquicos, por ejemplo, felicidad, bienestar y satisfacción, lo que atrae menor estrés y depresión. (García-Larrauri, 2006). Al sentido del humor, se le atribuyen también, beneficios físicos como ser una mejor tolerancia al dolor, mejora del sistema inmune, cardiovascular y respiratorio, y beneficios sociales, como son la mejora de la productividad, la motivación, la comunicación, el orden y armonía social. (Bolsas, 2020).

## **2. OPOSICIÓN**

Con el fin de entender un poco más este programa de intervención definiremos el concepto oposición y describiremos su proceso.

La Real Academia Española (s.f.), define el término oposición como: Conjunto de pruebas selectivas en la que los aspirantes optan a un puesto de trabajo, generalmente en la Administración Pública y muestran su competencia que es juzgada por un tribunal.

### **2.1 DESCRIPCIÓN COMPLETA DEL PROCESO DE CONCURSO OPOSICIÓN PARA MAESTROS DEL AÑO 2022**

El presente apartado resume La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, (Boletín Oficial del Estado, de 4 de mayo de 2006). Regula los elementos fundamentales que deben configurar el sistema de ingreso y acceso a la función pública docente, estableciendo en su disposición adicional duodécima como sistema de ingreso el de concurso-oposición. La explicación del concurso de oposición viene dada para poder comprender de manera general el funcionamiento de este complejo procedimiento, facilitando con ello la comprensión pormenorizada de todos los aspectos que pueden ser relevantes en el estrés de los opositores y que son objeto del presente programa de intervención.

Una oposición consta de un lugar para realizar las pruebas pertinentes para conseguir la plaza, este lugar lo determina la Dirección General del Profesorado y Gestión de Recursos Humanos. La ubicación y el número de tribunales vendrá dado por el número de participantes.

Posteriormente, se asigna el número de plazas a los tribunales, este número de plazas también vendrá dado por el número de aspirantes que haya superado el primer examen.

Para participar en la oposición se ha de cumplimentar unos anexos en forma de solicitud, posteriormente se dictará una resolución del personal admitido y excluido, después hay un periodo de alegaciones. Una vez resuelto todo este periodo se conforman los tribunales, el número de aspirantes y se realizan las pruebas. Se explica el proceso a continuación:

## **FASES DE OPOSICIÓN**

### **PRIMERA PRUEBA**

En esta prueba se demostrarán los conocimientos específicos de la especialidad a la que se opta y consta de dos partes, la duración máxima de estas dos partes será de cuatro horas y se realizarán sin interrupción. La valoración de esta prueba será de 0 a 10 y se computará realizando la media aritmética entre las puntuaciones de las dos partes, siempre que cada una de las puntuaciones parciales sea igual o superior a 2,5 puntos. Para aprobar esta primera prueba habrá que obtener una puntuación de 5 o más puntos.

Las partes de esta primera prueba son:

- Parte práctica: esta prueba consiste en realizar por escrito un ejercicio práctico que permita comprobar que el aspirante posee la formación científica y el dominio de las habilidades técnicas correspondientes a la especialidad a la que opta.

- Desarrollo de un tema: esta prueba consiste en el desarrollo por escrito de un tema elegido por el aspirante de entre dos extraídos al azar por el tribunal.

### **SEGUNDA PRUEBA**

Esta prueba tendrá por objeto la demostración de la aptitud pedagógica y el dominio de las técnicas necesarias para el ejercicio de la docencia del aspirante, cada una de las partes se evaluará de 0 a 10, consta de dos partes:

- Presentación y defensa de una programación didáctica. La puntuación obtenida se computará multiplicando por 0,3 la calificación obtenida.
- Preparación y exposición oral de una unidad didáctica. La puntuación obtenida se computará multiplicando por 0,3 la calificación obtenida.

Para que se pondere la nota se deberá obtener como mínimo 2,5 puntos en las dos partes. Para superar esta segunda prueba habrá que alcanzar una puntuación global de 5 o más puntos.

La duración de esta prueba será de 30 minutos.

## **FASE DE CONCURSO**

Una vez realizada la primera parte y obtenida la nota de oposición, con resultado apto, se comienza con la fase de concurso, en la cual se podrán sumar hasta 10 puntos, a base de los siguientes criterios:

Experiencia previa: máxima 5 puntos, teniéndose en cuenta un máximo de 5 años. (se tendrán en cuenta los 5 años más favorables para cada participante)

Formación académica: se valorará con un máximo de 5 puntos.

Las convocatorias a oposición se realizan cada dos años.

Una oposición requiere una elevada exigencia a lo largo de todo su desarrollo, dado que hay mucha competencia, bastante temario y las leyes cambian constantemente en España dado que los políticos no se ponen de acuerdo con la mejora de la educación y la espera de tiempo que supone el suspenso de la prueba, el cual son dos años. Esto sumado a los nervios, miedos e incertidumbre, provoca en algunas personas altos niveles de estrés.

## **3. CONCEPTUALIZACIÓN DEL SENTIDO DEL HUMOR**

### **3.1 DEFINICIONES DEL SENTIDO DEL HUMOR**

Para Martin (2000), el sentido del humor se ha de concebir como una variable multidimensional. Según este autor, en lo que respecta al humor hay que abordar aspectos cognitivos (procesos mentales que conllevan la percepción, comprensión, creación y apreciación de congruencias humorísticas), aspectos emocionales (sentimientos de diversión y placer que proporciona), conductuales (expresión facial, risa, puesta corporal), psicofisiológicos (cambios en patrones cerebrales, secreción de hormonas) y sociales (contextos sociales donde se produce una situación humorística); todos estos aspectos son abordados por el sentido del humor.

Sanz (2002) dice que el sentido del humor facilita la comunicación y es una forma útil para liberar ansiedad, tensión e inseguridad. Además, podría ser una buena forma de defensa

ante situaciones adversas. En relación, el sentido del humor es entendido como una habilidad propia del hombre, singular, que provoca un mayor bienestar y disfrute.

Para Garanto (1983) el sentido del humor es un estado de ánimo, más o menos persistente, que capacita para relativizar críticamente las experiencias emocionales. El humor es un símbolo de madurez humana y no una barrera (Bisquerra, 2000).

El sentido del humor conlleva fundamentalmente una actitud sonriente a la vida y sin frustraciones, en palabras de Ruch (1998), lo que se podría interpretar como una comprensión de las incongruencias de la existencia, lo que nos permite experimentar el lado cómico de la vida.

Carbelo (2007) argumenta, desde una aproximación más cognitiva, que el sentido del humor necesita de las memorias del pasado y de las antelaciones del futuro, donde se localizan implicados los recuerdos, las emociones y la personalidad. De la misma forma, Eysenck (1942, citado por Martin, 2007), expuso un modelo asentado en experiencias empíricas, en el cual alegaba la realidad de tres elementos involucrados en la vivencia del humor: el cognitivo, perteneciendo a la heterogeneidad del humor; el conativo, influyente con la motivación o impulso a la expresión; el afectivo, unido a lo emocional.

El sentido del humor se considera como una de las fortalezas del ser humano, unido a la capacidad de tener una reacción muy determinada, la risa, ya sea visible o no, contribuye a conseguir o conservar un estado de ánimo positivo (Carbelo y Jáuregui, 2006). Se indica que exteriorizar el sentido del humor atrae a la risa, que es una reacción psicofisiológica conocida por la reiteración de vocalizaciones, manifestación facial de alegría y movimientos corporales, seguidos de procesos neurofisiológicos. (Carbelo y Jáuregui, 2006).

En las investigaciones realizadas por García-Larrauri et al. (2005), se demuestra que la mayoría de las personas disfrutan y les gusta reír, pero no son demasiado creativas en cuanto a generar humor. Solemos reírnos ante algo que nos hace gracia, pero a la hora de crear humor tiende a costarnos más, es más fácil reírse de lo que hace el de al lado que ponernos nosotros en la palestra para hacer que los demás se rían el miedo a hacer el ridículo es uno de los principales impedimentos.

### **3.2 SENTIDO DEL HUMOR, HUMOR Y RISA**

Algunos autores diferencian los términos, sentido de humor y humor. Este último se corresponde con lo burlesco o divertido. Si se emplea el humor a secas, se haría referencia a un



contexto, respondiendo de manera exacta o a sus propiedades atribuidas: un instrumento definido como sarcástico, por ejemplo, los chistes (Carretero, 2005). El sentido del humor se centralizaría en el individuo y en las discrepancias individuales. Antonio Fraguas, diferencia estos términos de un modo muy certero cuando expresa: “lo cómico es cuando una persona inesperadamente se cae en la calle, y el sentido del humor es lo que la persona dice mientras se levanta “ (Carbelo, 2007, p. 44).

¿Qué relaciones hay entre risa y humor? Humor y risa son dos aspectos de difícil definición, pero firmemente unidos a la persona. Ambos han sido objeto de estudio por parte de neurólogos, fisiólogos, psicólogos, psiquiatras y antropólogos, en su afán por entender sus orígenes y sus efectos en nuestra fisiología y nuestra conducta.

El humor ha evolucionado a partir del primitivo acto de la risa, una vocalización que compartimos con nuestros parientes más cercanos, los grandes simios. El SH, tal y como se define y entiende, sería una actitud exclusiva de la persona. La risa y la sonrisa son una forma de responder al humor, siendo la disimilitud entre una y otra tanto cuantitativa como cualitativa. No obstante, la risa es un acto seguido del humor, con frecuencia ambas terminaciones se involucran, y de hecho los trascendentales estudios que apuntan a los caracteres y los efectos terapéuticos del humor se han centrado, en realidad, en la risa (García-Walker, 2002). Por tanto, risa y SH componen las dos facetas de una moneda y se afectan mutuamente.

### **3.3 BENEFICIOS DEL SENTIDO DEL HUMOR**

Las experiencias de las emociones positivas, como el humor y la risa, son esenciales para la naturaleza humana y favorecen en gran medida la calidad de vida de las personas (Diener & Larsen, 1993).

Para García-Larrauri, (2006), “gran parte de los problemas humanos tienen su origen en la excesiva seriedad e importancia con la que tendemos a tomarnos a nosotros mismos, a los demás y la vida en general, así como en la tendencia a exagerar la importancia de las cosas”.(p. 16).

Un sentido del humor saludable, e igualmente la risa, pueden ser instrumentos valiosos de autoprotección para nuestro desarrollo, ayudándonos a manejar las situaciones de estrés durante la infancia y en los años sucesivos. Responder de manera humorística ante situaciones estresantes, nos permite tener perspectiva, contribuyendo a que localicemos más fácilmente alternativas diferentes para responder ante una situación (García-Larrauri, 2006). El mal humor muestra un estado de ánimo que da vida a una mala predisposición, de frustración ante la vida,

por el contrario, el buen humor daría cuenta de una buena disposición a los vínculos, de un talante alegre y de satisfacción ante la vida (Camacho, 2006).

Para García-Larrauri (2006), ‘‘la habilidad para reír en determinadas situaciones o problemas nos da un sentimiento de superioridad, de control y de poder. Por otro lado, el humor y la risa favorecen una vida más agradable y a reducir los trances interpersonales. Es verdad que el sentido del humor no resuelve todos los problemas, no repara las pérdidas, pero ayuda a superarlas’’. (p. 16).

El buen humor se podría vincular con la alegría habitual, la sensación de bienestar y el mal humor, con la angustia, la desgana, el hastío. Mientras que, si se concibe como una actitud, las condiciones de humor saludables pueden corresponderse con actitudes positivas hacia el humor y las personas graciosas, con una actitud lúdica hacia la vida y una actitud tierna hacia los otros.

Algunas personas tienen la creencia de que el sentido del humor es algo que se transfiere genéticamente, algo que viene implícito en nosotros y sobre lo que no se puede modificar nada. Lo cierto es que la genética está presente, aunque sólo interviene características físicas (belleza, coordinación de movimientos, facilidad para los deportes e incluso una parte de la inteligencia) esto puede favorecer cierto éxito en la vida y, en efecto, promover una actitud optimista. Como dice Seligman, los genes nos sitúan en un ambiente determinado que produce optimismo o pesimismo, pero nada más. (García-Larrauri, 2006).

Por otro lado, White & Winzelberg, (1992) investigaron cómo la risa reduce el estrés fisiológico y psicológico en un estudio, donde participaron 74 estudiantes designados al azar, repartidos en cuatro grupos: grupo control, grupo de instrucción en relajación y dos grupos en dos situaciones en las que se incitaba la risa. Se midió la temperatura corporal, conductancia de la piel, el latido cardíaco y todos completaron el STAI (test validado para medir la ansiedad estado-rasgo). Los participantes debían realizar diez minutos de ejercicios algorítmicos mentales y presentaban el resultado cada 20 segundos. Si respondían correctamente se les daban 5 \$. En los resultados no se encontró una diferencia significativa de los efectos de la risa en las medidas fisiológicas, pero sí se evidenció que la risa afectaba positivamente, es decir, presento un conjunto de emociones positivas que van a influir positivamente en las personas, en este caso en la ansiedad psicológica medida por el STAI. Además, hallaron que estos resultados eran más significativos en mujeres.

Por último, si se hace referencia al humor como una estrategia de afrontamiento, implica que el humor es requerido como un recurso psíquico. Lo que conllevaría a la predisposición de conservar una actitud humorística de cara a los contratiempos, una actitud crítica ante lo ilógico de ciertas reglas sociales, una prontitud relativa que transforma lo grave en leve, por ello, el humor se establecería como un motor de transformaciones particulares y generales. En relación del humor como habilidad de afrontamiento, varios autores (Casullo, 2005; Cassaretto y Martínez, 2009; Chazenbalk, 2006) estudian el sentido del humor como un componente asociado a la Resiliencia.

### **3.4 MODELO MULTIDIMENSIONAL DEL SENTIDO DEL HUMOR**

El Modelo Multidimensional del Sentido del Humor propuesto por el grupo de investigación de la Universidad de Valladolid de García-Larrauri, et al. (2005), está formado por cuatro dimensiones (figura 1) que se definen de esta manera:

#### **Creación o generación de humor.**

Esta dimensión abarca la faceta más externa y por ello evidente y fácilmente identificable del SH. La persona que crea humor se describiría como una persona agradable, que le gusta reír y que no pierde ninguna ocasión de hacerlo. Se refiere al conjunto de estrategias y habilidades para percibir relaciones de forma insólita, frecuentes ocurrencias, mostrar el lado divertido, cómico, irónico de las personas, ideas o cosas y habitualmente comunicarlas de modo que provoquen risas o sonrisas en los demás, aunque también pudieran reservarlas para sí.

#### **Apreciación del humor y disfrute de la vida.**

Esta dimensión se refiere a la persona que disfruta riendo. Lo hace frecuentemente y se considera alegre. De vez en cuando puede crear humor y hacer reír a los demás. Se refiere, además, según se deduce de los datos recogidos por el grupo, al conjunto de estrategias y habilidades para tomarse la vida en serio, pero con toques de humor, pensar en positivo, apreciar y disfrutar del humor generado por los demás, reírse de uno o una misma, disfrutar de las situaciones cotidianas o de lo que se hace, aunque sea rutinario o poco agradable.

#### **Afrontamiento optimista de problemas.**

Esta dimensión implica la capacidad, o el conjunto de estrategias y habilidades que tiene una persona para afrontar fracasos, dificultades o contratiempos sin hundirse, para mantener el optimismo a pesar de las preocupaciones, encontrar salidas con humor en situaciones negativas, para reírse incluso en los malos momentos. Supone un estilo de pensamiento, un modo de

percibir lo positivo que tienen todas las personas, cosas o acontecimientos que nos ocurren, y tratar de actuar en consecuencia.

### **Establecimiento de relaciones positivas.**

Esta dimensión hace referencia a la capacidad o al conjunto de estrategias y habilidades que tiene una persona para relacionarse y comunicarse más eficazmente mediante el humor. Ver figura 1.

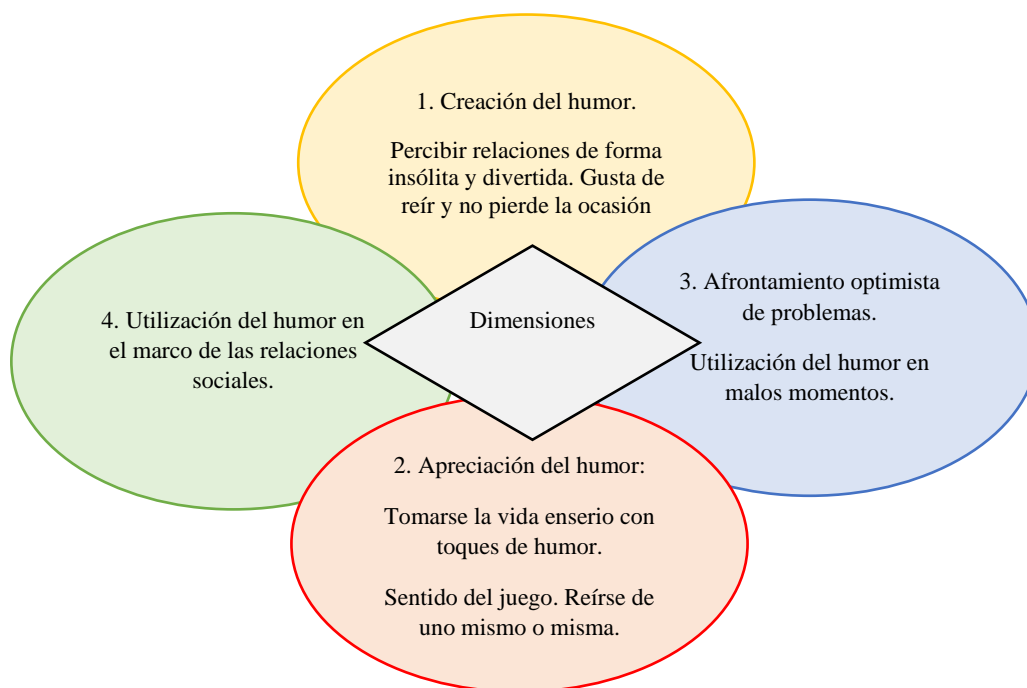


Figura 1. Dimensiones del sentido del humor (García-Larrauri, et. al 2005). Fuente: Programa para mejorar el sentido del humor, ¡Porque la vida con buen humor merece la pena!

Para García Larrauri (2006) habría una relación directa entre lo que pensamos, sentimos y cómo nos comportamos, con lo que se podría decir que un buen SH está provocado por:

1. Un pensamiento racional y un estilo explicativo optimista que, a modo de filtro, relativiza los acontecimientos negativos o errores, nos distancia de las preocupaciones y nos permite apreciar nuevas perspectivas.
2. En el aspecto emocional proporciona un sentimiento de esperanza, alegría y placer para apreciar que la vida merece la pena, vivirla alegremente y disfrutarla.
3. En el aspecto conductual, esas percepciones, interpretaciones, sentimientos, etc. se plasman en el empleo de estrategias y habilidades comportamentales que nos permiten utilizar el humor y la risa con uno o una misma, con los otros y las

circunstancias. El empleo de estrategias y habilidades de comportamiento se pone en juego sobre unas capacidades y hábitos que las personas poseemos diferencialmente. Las conductas de humor agresivo, hostil y sarcástico quedan fuera de estas consideraciones.

“Resumiendo, se podría decir que el SH propuesto admite un modo de actuar ante la realidad y no tiene nada que ver con la ingenuidad, la negativa a ver las cosas como son o el autoengaño. Nada tiene que ver con la afirmación de que las cosas van a salir bien porque sí, sin que se interceda activamente en ellas... Es una habilidad mental consciente, intencional, una decisión perspicaz que admite situar los problemas en su dimensión conveniente, no subestimándolos, y en efecto mantener un control sobre el ambiente, estableciendo interacciones positivas, minimizando las tensiones y conflictos.” (García-Larrauri, 2006, p. 19-28).

#### **4. CONCEPTUALIZACIÓN ESTRÉS**

El estrés ha sido concebido como el grado en que un contexto puede ser valorado como incontrolable, impredecible y agobiante (Baik et al., 2019; Cohen, Kamark y Mermelstein, 1983; Nielsen et al., 2016). Incluso se ha llegado a definir como una respuesta ante una ambiente temido (Barbosa-Leiker et al., 2012) que excede las habilidades de afrontamiento de un individuo (González-Ramírez y Landero-Hernández, 2007) y afecta de manera negativa en la salud (Cázares de León y Moral de la Rubia, 2016) haciendo funcionar los procesos de regulación (Faro, 2015).

El término estrés es un concepto complejo, vigente e interesante. A lo largo de la historia se ha utilizado en contextos muy diferentes. Martínez y Díaz (2007) sustentan que “El fenómeno del estrés se suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se le atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia inter relacional en la socialización” (p. 12).

La palabra estrés se remonta al año 1930, cuando Hans Selye, un estudiante de segundo año de medicina en la Universidad de Praga, percibió que a la mayoría de los enfermos a quienes observaba, independientemente de la enfermedad que sufrían, tenían síntomas comunes y generales como agotamiento, pérdida del apetito, bajada de peso, astenia, entre otros síntomas

inespecíficos. Selye designó este fenómeno como “Síndrome General de Adaptación” (Berrio y Mazo, 2011).

Selye en 1960, publicó un libro, en el que define el estrés como “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes, productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona” (Martínez y Díaz, 2007, p. 13).

Otros autores definen estrés como el conjunto de signos y síntomas que están implicados en el estado nocivo, y que son accesibles mediante la investigación psicopatológica (González, 2001). “Lo que quiere decir que el estrés no tiene un origen específico. El agente desencadenante del estrés es un hecho que afecta a la homeostasis del organismo, y puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional (Berrio y Mazo, 2011). Para Selye, el estrés es “el estado que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico” (Sandín, 1995, p. 5).

El biólogo y físico R. Hooke (1660), asociaba la palabra estrés a elementos físicos como potencia y exactitud, lo que se conoce a nivel mundial como “strain”. A partir de esto, diversos sabios comenzaron a tratar tres nociones que serán un punto de inflexión de lo más significativo para introducir el estrés tal y como se conoce (Bolsas, 2020).

Estas tres nociones establecidas fueron carga, distorsión y estrés (Lazarus, 1993). Fue tal su relevancia que fueron apadrinados por diferentes campos como la psicología, sociología, fisiología, donde relacionaron el concepto de carga con el de ‘estresor’, siendo este el encargado de incitar el estrés y la concepción de ‘distorsión’ se refería a la respuesta del propio individuo y el concepto de estrés al estado de la persona (Bolsas, 2020).

#### **4.1. TEORÍAS SOBRE EL ESTRÉS**

Para intentar entender un poco más el concepto estrés se van a describir las siguientes teorías: Teoría basada en la respuesta, en el estímulo y en la interacción.

##### **4.1.1 TEORÍA BASADA EN LA RESPUESTA**

Tal y como se ha señalado anteriormente, Selye (1960) definió el estrés como: estado del organismo manifestado por un síndrome inespecífico que consiste en una serie de cambios dentro del sistema biológico que buscan hacer frente a la emergencia. (Gómez y Escobar, 2002). En esta teoría se concibe que, para enfrentar a los estresores, ya sean externos o internos, el sujeto se concentra solo en las conductas fisiológicas, es decir, en sus reacciones. Hans Selye

ante esta teoría y para saber cómo los individuos se enfrentan a los estresores, definió tres fases como respuesta al estrés, las cuales denominó con el nombre de Síndrome general de Adaptación. Las tres fases son las siguientes:

**1. Fase de alarma:** Durante este periodo, el individuo reconoce la presencia del factor estresante y el cuerpo entra en un estado de alerta, lo que se refleja en un comportamiento fisiológico como el aumento de la frecuencia cardiaca, el ritmo y la frecuencia respiratoria. Durante este tiempo, el sujeto intentará restablecer el equilibrio interno de este entorno.

**2. Fase de resistencia/ adaptación:** Si en esta fase todavía el estímulo estresor persiste, el individuo tratará de apartarse de él o adaptarse a este estímulo. Si el sujeto no consigue salir de este estado, se verá sumergido en una incesante prolongación de esta fase, y obtendrá como secuela una sucesión de enfermedades estimuladas por el estrés como pueden ser asma bronquial o úlceras.

**3. Fase de desgaste o agotamiento:** esta última fase se caracteriza por impedimento del organismo para hacer frente al agente estresor debido a la enorme exigencia y desgaste energético. Si el estresor, continúa activo, el individuo incluso puede desarrollar múltiples patologías (Bolsas, 2020).

#### **4.1.2 TEORÍA BASADA EN EL ESTÍMULO**

En esta teoría los estímulos se interpretan con las características asociadas a los estímulos ambientales, dado que se piensa que estos pueden alterar las funciones del organismo. Los autores que más han desarrollado esta orientación son Holmes y Rahe (1967), quienes consideran al estrés como una variable independiente denominada con el nombre de “strain” o carga, relacionando al estrés con estímulos generados por el entorno, ocasionando grandes cambios en el individuo y requiriendo la adaptación del sujeto al contexto estresante. Sin embargo, debido a las diferencias individuales, el mismo factor estresante puede no tener el mismo efecto en todos.

Esta teoría se ajusta al enfoque psicosocial del estrés, ya que no solo el ambiente es la causa de estrés en el individuo, sino que las situaciones sociales que nos rodean también son estresores importantes. Un ejemplo de este tipo de estrés podría ser los acontecimientos vitales importantes, como un casamiento, el nacimiento de un hijo, la jubilación, un embarazo, etc. Estas fuentes de estrés provocan cambios importantes y requieren adaptación.

### 4.1.3 TEORÍA BASADA EN LA INTERACCIÓN

Lazarus y Folkman (1987) se desvinculan de las teorías anteriores, para ellos el sujeto es un ser activo durante el proceso de estrés, mientras que en las teorías anteriores el sujeto se mostraba pasivo.

Para estos autores, el estrés empieza en las relaciones entre el individuo y su entorno, la persona es la que evalúa y considera las circunstancias como amenazantes. Así pues, esta teoría se centra en la evaluación cognitiva, la cual sirve como instrumento de medida entre las relaciones de estrés y el estímulo, y donde el sujeto define la situación como estresante.

Los tres tipos de evaluación cognitiva son los siguientes:

**1. Evaluación primaria:** Una persona que evalúa lo que está pasando, este tipo de evaluación predice condiciones estresantes que pueden surgir, las cuales se clasifican como irrelevantes, positivas o estresantes.

**2. Evaluación secundaria:** Tras evaluar la situación, es necesario valorar los recursos de afrontamiento que el individuo va a necesitar para llevar a cabo esta situación estresante. El nivel de estrés del sujeto aumentará cuando existan discrepancias entre la situación estresante y los recursos de afrontamiento del sujeto, sin embargo, si considera que estos recursos serán eficaces ante la situación, el estrés se verá reducido.

**3. Reevaluación:** En esta evaluación se efectúan métodos de retroalimentación, lo cual permite corregir las evaluaciones anteriores. El ambiente cercano al sujeto será una fuente primordial de apoyo, por lo que las habilidades de afrontamiento que el sujeto utilice variarán según el apoyo percibido.

### 4.2 AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

Lazarus y Folkman (1984) determinaron el afrontamiento como la obtención de respuestas emocionales, cognitivas y conductuales; estos elementos valoran la situación de estrés reduciendo la aparición de respuestas fisiológicas y emocionales y cumpliendo su objetivo es cual es un equilibrio homeostático del sujeto.

Para Lazarus y Folkman (1986), el afrontamiento debe ser variable, dinámico y apropiado a la necesidad de la situación estresante, por lo que el individuo ha de adaptarse de forma propia a este acontecimiento. Es por esto por lo que el afrontamiento es un transcurso particular y único, en el que se adentran aspectos situacionales, características personales, etc.



Además, el afrontamiento está relacionado estrechamente con la valoración cognitiva por parte del individuo de los ambientes estresantes.

“Existen tres aspectos que deben considerarse destacables ante un escenario estresante. Por un lado, el afrontamiento se verá afectado, dependiendo de las experiencias pasadas que haya experimentado el sujeto en cuanto a si los resultados han sido exitosos o, al contrario, si no se ha conseguido el resultado esperado. El segundo aspecto a resaltar es que la concepción de afrontamiento no es solo una respuesta ingénita y fisiológica, sino que se va aprendiendo con la experiencia. Y, por último, necesita un esfuerzo y un trabajo de fondo para llegar a manejar la situación y, por tanto, restablecer el equilibrio de la persona.” (Bolsas, 2020, p. 14).

En relación con la preparación de oposiciones, se podría decir que los estresores del individuo y las consecuencias que esto tenga en la salud, el bienestar psicológico, el funcionamiento cognitivo y socioafectivo, dependerán del conocimiento intrapersonal que tengan los opositores y la forma de enfrentar dichas circunstancias. Es decir, si conocen la reacción que les provoca una situación y cómo manejarla porque han tenido experiencias pasadas tendrán más posibilidades de obtener el éxito, si, por el contrario, se encuentran ante una situación novedosa o en la que no saben cómo actuar debido a que no la han experimentado anteriormente o no tiene conocimiento sobre ella, tendrán menos posibilidades de obtener el éxito. Si este afrontamiento resulta negativo, la perturbación emocional se verá carente, afectando a la salud del sujeto de manera negativa (Bolsas, 2020).

Usar el humor para afrontar las adversidades, ha demostrado que se asocia con niveles más bajos de sintomatología psiquiátrica, especialmente la depresiva. El uso del humor serviría como una forma de reducir el impacto de los eventos estresantes al generar emociones positivas (Cassaretto y Martínez 2009).

#### **4.3 ESTUDIOS SOBRE EL SENTIDO DEL HUMOR Y EL ESTRÉS**

Las consecuencias del humor afectan de manera indirecta en los niveles de estrés, reduciendo el grado de este, pudiendo afectar positivamente a la salud. Existe una formidable certeza de que las situaciones que generan estrés afectan al sistema inmune (Adler y Hillhouse; O’Leary;1996, 1990), y se han relacionado con el aumento de enfermedades contagiosas (Cohen et al., 1998) y cardíacas (Esler, 1998).

El sentido del humor, como variable moderadora del estrés, interviene como método adaptativo, equivalente a la reinterpretación positiva (Kuiper, Martín y Olinger, 1993; Lefcourt et al., 1995). De esta manera, el componente cognitivo del humor es más transcendental que la

risa, ya que se puede unir a la predisposición de utilizarlo como forma adaptativa de la vida diaria en circunstancias de estrés y adversidad.

Abel (1998), estudió la correlación entre humor, género y su relación con el estrés. Las personas que participaron fueron 131 mujeres y hombres estudiantes universitarios que rellenaron escalas autodescriptivas de valoración de su estrés, humor y síntomas físicos y psíquicos. A través de un estudio de regresión múltiple se halló que el humor era regulador del estrés y la ansiedad, aunque los datos reveladores eran solo los de la muestra de los hombres. En general, se demostró que cuando el humor es alto, la ansiedad, el estrés y los síntomas físicos, se reducen considerablemente.

Danzer, Dale y Klions (1990) publicaron, en una prestigiosa revista, un estudio en el que sometían a 38 estudiantes a imágenes en presentaciones que tenían contenido depresivo y situaciones de humor, en tres grupos experimentales. Al primer grupo se le exponía situaciones de humor en un radiocasete, al segundo grupo se le exponía a un radiocasete neutro y el tercero era el grupo control. Se monitorizaron los latidos cardiacos y el número de veces que reían mientras veían las imágenes presentadas y escuchaban la presentación de audio. Se les dio una lista de adjetivos a los participantes con el fin de registrar la tendencia a la depresión antes y después del ensayo. Los resultados mostraron que solo el grupo de humor redujo las puntuaciones de depresión a un nivel preexperimental base. La sonrisa y el latido cardiaco se elevaron también más en el grupo de humor.

Cann, Holt y Calhoun (1999), cogieron una muestra de estudiantes de 51 mujeres y 45 varones y vieron el papel que tiene el humor de las personas en respuesta a los elementos estresantes. Realizaron el estudio con el cuestionario de Svebak (1996) para la medida del humor. Llevaron a cabo un análisis regresión múltiple con nueve medidas del humor, entre una situación pre-estresor, otra post-estresor y post tratamiento en el cual se utilizó un video de humor. En los resultados se pudo ver que un acontecimiento de humor externo (una película) puede tener un efecto beneficioso y significativo en las emociones negativas, cuando la persona muestra efectos de estrés y el humor supone un papel significativo en todo el proceso.

Martín y Lefcourt (1983), estudiaron el sentido del humor como moderador del estrés, y lo representan en diversos estudios. En uno de estos estudios utilizaron 159 estudiantes, con una lista de los sucesos negativos de la vida que predecían el estrés y del mal humor o su perturbación. Se evaluaron los resultados para medir el sentido del humor en escalas autoadministradas y las destrezas de las conductas para provocar humor bajo situaciones de

estrés y no estrés en la universidad. Los resultados muestran que en cinco de las seis escalas usadas para medir el humor hay correspondencia razonable entre los acontecimientos negativos de la vida y la perturbación del estado de ánimo, lo cual, reafirma las conjeturas de que el humor disminuye la tensión en su vida.

## **5. OBJETIVOS**

### **5.1 OBJETIVO GENERAL**

El objetivo general que se pretende conseguir es aumentar el sentido del humor y reducir los niveles de estrés en personas opositoras a las que se les aplique el programa de intervención.

### **5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Reducir niveles de estrés en las personas opositoras que reciban el programa de intervención.

Aumentar el sentido del humor en las personas opositoras que reciban el programa de intervención.

Aprender estrategias de afrontamiento al estrés utilizando el sentido del humor en las personas opositoras que reciban el programa de intervención.

## **6. METODOLOGÍA**

### **6.1 PARTICIPANTES**

Para seleccionar a los opositores con los que se llevará a cabo este programa se acudirá a algún centro de preparación de opositores al cuerpo de docentes en magisterio. Se les pasarán una serie de cuestionarios a todos aquellos que quieran participar, de entre los que se estén preparando las oposiciones a Magisterio.

Los criterios para seleccionar a los participantes serán, los siguientes: que sea persona opositora en magisterio, tener entre 25 y 40 años de edad, tener una puntuación baja, entendiendo por esta una puntuación por debajo de la media, en sentido del humor según el cuestionario de Autoevaluación del Sentido del Humor (CASH) de García-Larrauri et al. (2005) y tener una puntuación alta en niveles de estrés según la Escala de Estrés Percibido de Cohen et al. (1983). Puntuaciones menores de 19 se suelen considerar no casos de estrés percibido; de 19 a 28, estrés percibido leve; de 29 a 38, estrés percibido moderado, y de 39 a 56, estrés percibido severo (Amr, Gilany & El-Hawary, 2008; Meyer, Ramírez & Pérez, 2013; Shah, Hasan, Malik & Sreeramareddy, 2010).

La muestra final estará compuesta por los 30 opositores y opositoras que resalten de manera significativa en la resolución de los cuestionarios citados anteriormente y, cumplan los criterios de inclusión anteriores. Esos 30 opositores serán asignados, de manera aleatoria en dos grupos. El primero de estos será el grupo experimental y el segundo el grupo control en lista de espera, formados cada uno por 15 sujetos. Los grupos cuentan con un número reducido de personas, con el objeto de que en las actividades los sujetos puedan relacionarse entre sí, se conozcan y se facilite la, la adquisición de contenidos y la consecución de los objetivos propuestos.

## **6.2 DISEÑO**

En este programa de intervención se va a utilizar un diseño cuasiexperimental pre-test y post-test con un grupo experimental y con un grupo control en lista de espera. Posteriormente se llevará a cabo, un seguimiento, a los cuatro meses de aplicar el programa.

## **6.3 INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

Los instrumentos de evaluación utilizados 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 se compone de 32 ítems repartidos de manera igualitaria en las cuatro subescalas que lo integran. Estas valoran y hacen referencia a las cuatro extensiones 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). El formato de respuesta es una escala Likert de 4 puntos (1 Casi nunca 2. Algunas veces 3. Casi siempre 4. Siempre). La fiabilidad de este cuestionario se encuentra entre 0,72 y 0,80.

Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale PSS) de Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983), en su adaptación al castellano de Remor y Carrobles (2001). Esta escala ha sido diseñada para medir el nivel en el cual las personas evalúan los escenarios de la vida cotidiana que pueden ser apreciadas como estresantes. Concretamente, los 14 ítems, que se constatan mediante un formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo), evalúan el estrés que ha percibido el individuo en su vida, durante el último mes. Los ítems que conforman la escala evalúan el grado en que las personas perciben la vida como impredecible, incontrolable o sobrecargada. La fiabilidad de la Escala de Estrés Percibido, calculada con el coeficiente Alfa

de Cronbach (1951), obtuvo como resultado 0,846. (Puentes Martínez L, Díaz Rábago AB, Pérez Montano G, Castillo Morejón M. 2019).

Cuestionario Afrontamiento del Estrés. (Sandín y Chorot, 2003; adaptado al castellano por López Aballay, 2013), que evalúa siete dimensiones básicas correspondientes al afrontamiento: (1) focalizado en la solución del problema, (2) autofocalización negativa, (3) reevaluación positiva, (4) expresión emocional abierta, (5) evitación, (6) búsqueda de apoyo social, y (7) religión. El formato de respuesta es una escala Likert del 0 al 5. (1 = Nunca, 2 = Raramente, 3 = A veces, 4 = A menudo, 5 = Constantemente). Los coeficientes de fiabilidad de Cronbach para las 7 subescalas varían entre 0,64 y 0,92, media (0,79). (Sandín y Chorot, 2002).

#### **6.4. PROCEDIMIENTO**

Para llevar este programa de intervención a cabo seguiremos las siguientes fases:

1º. Toma de contacto con el centro. Previamente, habremos concertado una reunión con los directivos del centro, en dicha reunión se les presentará el programa y se pedirán los permisos convenientes para que autoricen su puesta en práctica, los directivos serán los encargados de proponer al alumnado la participación en este programa, el cual estará abierto solo a los opositores de maestro/a. También, se establecerá el horario y la zona en los que se aplicarán los instrumentos de evaluación, estos establecerán la muestra final con la que se va a trabajar.

2º. Reunión con los participantes y consentimiento informado. Tras la aprobación del centro, se concertará una reunión con todos los interesados en la cual se les presentará a la persona experta en Psicología Positiva encargada de llevar a cabo todo el proyecto, está expondrá una explicación del programa y la firma del consentimiento informado a aquellos que quieran participar.

3º. Selección muestra final.

Explicaremos brevemente el fin de este programa con el fin de que los interesados conozcan para que requerimos su participación. Posteriormente, aplicaremos a los participantes los diferentes cuestionarios de evaluación. Como se marcó anteriormente, realizarán de manera individual el Cuestionario CASH, la Escala de Estrés Percibido y el Cuestionario de Evaluación de Estrategias de Afrontamiento del Estrés. El tiempo estimado para rellenar cada uno de los instrumentos será de entre 10 y 15 minutos. A continuación, se hará una comparativa íntegra de los resultados, con el objetivo de elegir a un total de 30 participantes, los cuales serán los

que hayan obtenido la puntuación más alta en la Escala de Estrés Percibido y la puntuación más baja en el cuestionario CASH. Así se constituirá el grupo experimental, con 15 individuos, y el grupo control en lista de espera, con los otros 15 individuos. Antes de rellenar los instrumentos, a los participantes se le proporcionará una serie de indicaciones sobre cómo se deben rellenar y se le resolverán las posibles dudas que le surjan.

#### 4º. Distribución y puesta en práctica de la intervención.

Una vez hechos ambos grupos, se comunicará a las personas participantes que han sido escogidos. Se le presentarán las diferentes fases de la investigación, los objetivos y el plan de intervención determinado a desarrollar. Por ende, se les facilitará un dossier que tendrá toda la información dada en la reunión junto con el consentimiento informado. Por otro lado, y para tener una zona común, pediremos al centro, que nos ceda alguno de sus espacios para realizar las actividades, también concretaremos las fechas y horarios.

El programa de intervención está formado 8 sesiones. En la sesión 0 se ejecutará el pre-test, mientras que en la sesión 8 se ejecutará el post-test. Después, se llevará a cabo el seguimiento, el cual se hará al transcurrir cuatro meses de la terminación de la intervención. Los instrumentos de evaluación que se aplicarán serán los mencionados anteriormente, el CASH, el EP, y el EEAE.

La sesión 1 será psicoeducativa y también estará dedicada a que los componentes del grupo se conozcan entre sí, y las sesiones 2, 3, 4, 5, 6, 7 estarán dirigidas a la exposición de los contenidos propios del programa. Las sesiones durarán 2h y 30min (aprox.) (excluyendo la sesión 0 asignada al pre-test y la sesión 8 al post-test que serán de 1 h aprox.) y se realizarán en un aula del centro. Durante las actividades les pediremos a los participantes que se coloquen en círculo para que todos y todas puedan ver a los compañeros y así puedan interactuar más fácilmente con los demás. Comenzaremos el programa con una actividad de bienvenida que facilitará el conocerse en el gran grupo, posteriormente se fortalecerá este apego grupal a través de las diferentes actividades, así como se trabajará el sentido del humor y la reducción de estrés. También se establecerán actividades para casa las cuales explicaremos durante la sesión y corregiremos en la siguiente sesión, cada sesión comenzará con la corrección de la tarea para casa de la sesión anterior. En la última sesión se realizará de nuevo una nueva evaluación para ver los resultados, con los diferentes instrumentos utilizados.

En definitiva, la investigación comenzará el día 22 de febrero y terminará el día 19 de septiembre, siendo la duración de esta de siete meses.

## 6.5 CRONOGRAMA

- Día 22 de febrero: Reunión con la academia.
- Día 1 de marzo: Reunión con los participantes.
- Día 8 marzo: Aplicación de los instrumentos: selección muestra final.
- Corrección de las pruebas.
- Sesión 0 y 8.
- Sesión 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
- Día 11 de septiembre: Seguimiento 4 meses.
- Días 18,19, 20,21,22,23 y 24 de septiembre: Corrección de pruebas y análisis de datos.

# 2023

### FEBRERO

ℓ	m	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

### MARZO

ℓ	m	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### ABRIL

ℓ	m	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### MAYO

ℓ	m	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### JUNIO

ℓ	m	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

### JULIO

ℓ	m	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## AGOSTO

ℓ	m	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## SEPTIEMBRE

ℓ	m	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

### Descripción del Plan de Intervención

Con la realización de las actividades que se van a presentar a continuación se pretende que nuestros participantes pasen un rato agradable, aumente el conocimiento de si mismos y de los demás, se facilite el establecimiento de lazos entre ellos, conozcan la concepción del sentido del humor y del estrés y cómo manejar los momentos de estrés, a través de las estrategias propuestas. Se pretende también el disfrute de las actividades y crear un ambiente armónico. Así como conseguir nuestro principal objetivo que es, que nuestros participantes aumenten su sentido del humor y reduzcan el estrés a través de las estrategias proporcionadas en estas sesiones. El modelo seguido para trabajar el sentido del humor es el Modelo Multidimensional de García-Larrauri, et al. (2005).

A continuación, se describen cada una de las sesiones:

---

### SESIÓN 1

---

#### OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Generar un ambiente de confianza y humor.
- Tener una primera toma de contacto propicia.
- Propiciar el conocimiento interpersonal.
- Obtener nociones fundamentales sobre el sentido del humor y el estrés.
- Favorecer la relajación del grupo y con ello que los participantes no estén nerviosos.
- Reflexionar sobre las sensaciones que hemos sentido.

#### ACTIVIDAD 1

#### ¿QUIENES SOMOS Y QUÉ HACEMOS AQUÍ?

##### Desarrollo

Esta actividad la dedicaremos a conocernos, decir nuestros nombres, y cuál es nuestra manera de desinhibirnos del estudio. Nos pondremos en círculo, cada persona se levantará y tendrá que decir su nombre, ciudad, cuál es su manera de desinhibirse del estudio, y algún hobby que tenga...

---



---

Posteriormente, trabajaremos el concepto de sentido del humor, preguntaremos que es para ellos el sentido del humor y levantando la mano o por orden irán dando su explicación acerca de este, les preguntaremos si ellos creen que tienen sentido del humor, en qué momento o cuando lo utilizan, si se ríen mucho en su día a día haciéndoles reflexionar sobre esto. Durante todo este proceso, a la vez que ellos dan sus argumentos, nosotros iremos asentando que es el sentido del humor, como lo podemos utilizar, los beneficios que atrae este a la salud y comentaremos las posibles dudas que puedan surgir.

Para introducir el estrés les preguntaremos si ellos utilizan el humor cuando están estresados, en momentos de adversidad o tienen alguna dificultad, qué es para ellos el estrés, como actúan cuando están estresados, que reacciones fisiológicas y psicológicas tienen, como manejan el estrés... Y haremos lo mismo que en el caso anterior, mientras ellos hablan del concepto, se ira afianzando el concepto de estrés, daremos técnicas para relajarnos y se solventarán dudas.

### **Tiempo**

A esta actividad le dedicaremos 1h.

### **Materiales**

Sala para realizar la sesión.

---

## **ACTIVIDAD 2**

### **NOS CONOCEMOS UN POCO MÁS**

#### **Desarrollo**

Para conocernos más profundamente, les daremos un folio a cada uno, les pediremos que pongan en una cartulina que le proporcionaremos nosotros, su nombre, apodo o como quiere que lo llamen sus compañeros en este proceso, los animaremos a que decoren la cartulina a su gusto, una vez lo hayan hecho le pediremos que echen el papel en una caja que habremos llevado nosotros. Después repetiremos las cartulinas y cada persona tendrá que coger una cartulina que contendrá el nombre de un compañero, (si coincide su nombre consigo mismo tendrá que devolverlo y coger otro). Posteriormente, pondremos música animada y deberán bailar al son de la música buscando a la persona que le ha tocado en la cartulina, a cada rato pararemos la música para que se analicen y miren quien puede ser la persona que tienen que buscar. Una vez encuentren a la persona tendrán que decirle tres cosas buenas que le transmita esa persona. (Cuando se haya encontrado a la persona, si esa persona no ha localizado a quien tiene en el papel le ayudará a encontrarla).

---

---

Las cartulinas con los nombres se guardarán en la caja para que, en las siguientes sesiones, cada persona coja su cartulina y la ponga en su mesa, para que los demás vean su nombre.

**Tiempo**

Esta actividad durará unos 30min.

**Materiales**

Folios

Bolígrafos

Rotuladores

Música animada.

---

**ACTIVIDAD 3**  
**SALUDOS VARIOS**

**Desarrollo**

En esta actividad consistirá en saludar al mayor número de personas posibles, pondremos música animada, los participantes se tendrán que mover por la sala al ritmo de la música, pararemos la música y tendrán que buscar a un compañero, mirarlo unos segundos y sonreírse el uno al otro. Iremos cambiando el tipo de saludo, la persona encargada de realizar las actividades dirá en alto el tipo de saludo que deberán hacer cuando pare la música, por ejemplo, saludo de amigos (dándose un golpe en el codo), saludo árabe (ingeniendo una palabra que se aproxime a este idioma), saludo del oso (achuchando al compañero por la espalda) saludo de la mueca (saludar sin decir una palabra, deben hacer un gesto divertido).

**Tiempo**

Esta actividad durará unos 20min.

**Materiales**

Música animada.

---

**ACTIVIDAD 4**  
**EN NUESTRAS MANOS**

**Desarrollo**

Para terminar la sesión le daremos a los participantes un folio en blanco en el cual deben de dibujar su mano en grande y deben anotar el número de personas que han conocido, los nombres, qué sensaciones han tenido, deben poner un porcentaje de estrés durante el tiempo que han estado en la sesión, si quieren pueden poner el porcentaje de estrés que traían y el

---

---

porcentaje de estrés con el que se van, se sugiere anotar una opinión sobre esa sesión, decir las cualidades de las personas que ha conocido.

Después les pediremos que salgan al frente del gran grupo y que lean lo que han puesto en su papel. Con esto estaremos fomentando la confianza en sí mismos y en los demás y recordando los datos de las personas que hemos conocido.

Propondremos una tarea para casa, le pediremos que hagan una búsqueda sobre algo viral que ha ocurrido a lo largo del año o que esté ocurriendo actualmente y tenga memes muy graciosos; deberán traer el día siguiente el hecho viral y tres memes graciosos sobre el tema.

### **Tiempo**

Esta actividad durará unos 30 min.

### **Materiales**

Folios

Bolígrafos

---

## **SESIÓN 2**

---

### **OBJETIVOS DE LA SESIÓN**

Incitar la risa

Fomentar la creatividad y el sentido del humor.

Disminuir el estrés.

Favorecer la confianza grupal.

Conocer técnicas de afrontamiento de estrés.

Pensar como poner en práctica técnicas antiestrés.

### **ACTIVIDAD 1**

#### **MEMES**

#### **Desarrollo**

En esta actividad habremos preparado previamente una serie de memes en diapositivas (los cuales veremos, analizaremos y nos reiremos con ellos), se expondrá qué es un meme, para que sirve, cuando se utiliza... Veremos y comentaremos los memes que han traído ellos de casa. Se formarán grupos de cinco participantes para hacer un meme sobre una situación habitual de la oposición (por ejemplo, casos prácticos, estudio, presentación de exámenes, exposiciones). El meme deberá tener una frase y un dibujo referente al tema de oposición. Por último, presentarán ante el gran grupo sus creaciones y se finalizará reflexionando acerca

---

---

del contenido de estos, hablaremos sobre cómo pueden aplicar a su vida diaria el meme, haciendo de las adversidades un meme.

**Tiempo**

A esta actividad se le dedicará 1h.

**Materiales**

Diapositivas

Ordenador

Memes

Folios

Lápices

Rotuladores

Lápices de colores

---

**ACTIVIDAD 2**

**HABRÁ QUE REIRSE**

**Desarrollo**

En esta actividad comenzaremos viendo un video de Laureano Márquez, titulado ¿Para qué sirve el humor? (Ver anexo II)

A continuación, le pediremos que recuerden cosas desagradables de la oposición, por ejemplo, las horas de estudio, lo largos que son los temas, lo nerviosos que se ponen ante una exposición, etc. Posteriormente, de manera individual les daremos un folio en el cual deberán transformar una historia desagradable que les haya pasado al largo de la oposición, en algo humorístico y positivo. Por último, de manera voluntaria deberán de salir ante el gran grupo y de manera humorística contar su historia, generando así un ambiente de humor grupal.

**Tiempo**

Esta actividad durará unos 50min.

**Materiales**

Folios

bolígrafos

---

**ACTIVIDAD 3**

**OTRO PUNTO DE VISTA**

**Desarrollo**

En esta actividad les pediremos que piensen en situaciones de la oposición que les generan estrés, les daremos un folio por si quieren ir apuntándolas, para cada una de esas situaciones

---

---

les pediremos que inventen una palabra que pueda resumir tal situación de manera humorística.

Después en gran grupo les pediremos que cuenten las situaciones y la palabra graciosa que han inventado sobre ella. Por último, en gran grupo daremos técnicas para dejar de pensar en estas situaciones, desahogarse, liberarse y conseguir una actitud positiva.

Para casa les pediremos que piensen técnicas de relajación o humor ante situaciones de estrés, en la siguiente sesión las comentaremos.

### **Tiempo**

Esta actividad durará unos 40 min.

### **Materiales**

Folios

Bolígrafos

---

## **SESIÓN 3**

---

### **OBJETIVOS DE LA SESIÓN**

Aprender a no darle a los problemas una trascendencia mayor de la que tienen.

Identificar los estímulos estresantes.

Aprender a manejar las situaciones de estrés.

Conservar un pensamiento positivo.

Reducir los niveles de estrés.

Incitar la risa.

### **ACTIVIDAD 1**

#### **CÓMO RELAJARNOS**

#### **Desarrollo**

Previamente a esta actividad tendremos preparadas una serie de técnicas para afrontar el estrés.

Comenzaremos esta actividad comentando las técnicas que le pedimos a nuestros participantes que piensen en sus casas, dejaremos que uno por uno exponga lo que ha pensado y cómo hacerlo y durante el transcurso la persona encarga de realizar las actividades, irá dando su opinión y mejorando la técnica si fuera necesario. Una vez comentadas estas técnicas explicaremos las metodologías que teníamos preparadas si no se hubieran comentado anteriormente, practicar mindfulness, controlar la respiración... los animaremos a que las apunten y se las lleven para practicarlas en su día a día.

---

**Tiempo**

Esta actividad durará unos 50min.

Materiales

Folios

Bolígrafos

---

**ACTIVIDAD 2****¿CÓMO ENFRENTAMOS LOS PROBLEMAS?****Desarrollo**

En esta actividad hablaremos sobre los problemas que aparecen en nuestro día a día, los cuales nos generan alteración, nerviosismo y estrés, principalmente hablarán nuestros participantes contando sus inquietudes y situaciones de estrés. Les haremos entender que una forma de abordarlos es sosteniendo un pensamiento abierto, humorístico y positivo, lo que les permitirá ver que quizá esa situación no es tan importante y quizás le están dando más importancia de la que tiene. Después, les pondremos unas diapositivas que habremos preparado previamente, en las que se podrán ver diversas circunstancias en las que una persona tiene un problema, mientras van viendo estos problemas les preguntaremos cómo resolverían ellos este problema.

**Tiempo**

Esta actividad durará unos 50min

**Materiales**

Ordenador

Diapositivas con las situaciones problemáticas

---

**ACTIVIDAD 3****INSPIRAMOS Y EXPIRAMOS****Desarrollo**

En esta actividad pondremos una canción ruidosa, con un volumen alto. A continuación, le preguntaremos qué emoción ha generado en ellos y que identifiquen una situación durante la oposición en la que se han sentido así, le pediremos que cojan aire en sus pulmones durante 3 segundos, a la vez deberán de levantar sus extremidades y mantenerlas en el aire, después cuando suelten el aire deberán dejarlas caer en peso muerto, mientras cogen aire deben pensar en una situación estresante y cuando expulsen el aire sentir que poco a poco ese estrés va disminuyendo. Les diremos que cuando sientan que están ante esta situación estresante, se

---

---

relajen mediante la respiración, cogiendo aire y soltándolo y sintiendo cómo poco a poco desaparece el estrés.

**Tiempo**

Esta actividad durará unos 30 minutos.

**Materiales**

Música ruidosa

---

**ACTIVIDAD 4**

**UNA EXPERIENCIA EMBARAZOSA**

**Desarrollo**

Para terminar esta sesión lo haremos de una manera lúdica y graciosa. Les pediremos a nuestros participantes que piensen una experiencia embarazosa que les haya ocurrido alguna vez durante la oposición, por ejemplo, quedarse en blanco durante una exposición, caerse al entrar al examen, perderse entre las salas y tener que entrar tarde... Les daremos un tiempo para que piensen bien su anécdota y después la deberán exponer delante del gran grupo, pediremos que sean espontáneos, graciosos y que sientan la diversión, que se permitan reírse del momento y reír con los demás y nunca sentir que se están riendo de ellos.

Para casa le pediremos que busquen una experiencia embarazosa sobre alguien famoso y que la haya contado públicamente.

**Tiempo**

La actividad durará entorno a 30min.

**Materiales**

En este caso no se necesitan materiales solo el sentido del humor.

---

**SESIÓN 4**

**OBJETIVOS DE LA SESIÓN**

Inhibir la vergüenza que nos puede dar dibujar a otra persona.

Aprender a reírse de los propios defectos.

Estimular el sentido del humor en uno mismo.

Aceptar de buen grado bromas sobre nosotros mismos.

Fomentar la complicidad grupal.

Aprender a crear una situación humorística de algo que nos genera estrés.

**ACTIVIDAD 1**

**NOS DIBUJAMOS DE MANERA HUMORÍSTICA (adaptada de Payo, 2000).**

---

---

## **Desarrollo**

Comenzaremos comentando la tarea para casa veremos que personas famosas han contado situaciones embarazosas de manera pública y como han hecho de ello algo humorístico.

A continuación, comenzaremos la actividad, nos pondremos por parejas, a cada componente de la pareja, le daremos un folio, también pondremos a su disposición, lápices, rotuladores, lápices de colores y colores. A continuación, le pediremos que dibujen al compañero con la mano contraria a la predominante, es decir, si escriben con la derecha, realizarlo con la izquierda y viceversa.

Posteriormente, pondremos los dibujos a modo de exposición y los participantes deberán adivinar quién es quién, exceptuando adivinar su propia caricatura o la de su pareja, de este modo afianzaremos la confianza grupal y avivaremos el sentido del humor en grupo. Y, por último, deberán elegir la mejor caricatura.

*(La idea de hacer la caricatura bajo estas indicaciones es la de burlar el reparo que nos pueda dar el hecho de hacer una caricatura de otra persona, siempre es una excusa decir que con la mano no dominante no se controla bien el trazo, o el que la persona se muestre reticente al dibujo porque diga que no sabe dibujar, además ser una forma de pasar un momento humorístico viendo los trazos que hacen los demás de nosotros).*

## **Tiempo**

Esta actividad durará unos 40min.

## **Materiales**

Folios

Lápices de colores

Rotuladores

Colores

---

## **ACTIVIDAD 2**

### **EL TEATRO DEL HUMOR**

## **Desarrollo**

*Previamente a esta actividad le habremos dado instrucciones sobre lo que haremos en la misma, y le sugeriremos de manera opcional que se traigan disfraces o ropa que les permita meterse más profundamente en el papel.*

En esta ocasión nuestros participantes se convertirán en actores y actrices, formaremos grupos de 5. Deberán de pensar una temática que tenga relación con la oposición que les genere estrés, (le daremos un tiempo para pensar permitiéndoles reflexionar sobre aquello

---



---

que les genera estrés y quizá no eran conscientes), deberán teatralizarla de manera humorística, por ejemplo, pueden representar el examen de la oposición, a los tribunales corrigiendo los exámenes, a los tribunales evaluando la unidad didáctica, etc. Le pediremos que la escriban en un papel lo que van a hacer y lo que tiene que hacer cada uno de los componentes, para realizar una buena representación.

*(El propósito de esta actividad es transformar una situación que nos genera estrés en algo humorístico, de manera transversal se olvidan un rato del estudio y consiguen con esta actividad pasar un rato agradable).*

### **Tiempo**

Esta actividad durará 1h.

### **Materiales**

Ropa opcional

Bolígrafos

Folios

---

## **ACTIVIDAD 3**

### **EXPLOTAMOS EL ESTRÉS**

#### **Desarrollo**

En esta actividad nos sentaremos en círculo, le daremos a cada participante un globo, y un rotulador, comenzaremos inflando el globo con cada inhalación, le pediremos que piensen cosas agradables y que cada vez que inhalen estiren un parte de su cuerpo, como puede ser las piernas, las manos... y con cada expiración le pediremos que piensen cosas que le generan estrés, simulando meterlas dentro del globo, con cada expulsión de aire relajaremos la parte del cuerpo estirada anteriormente. De manera voluntaria le pediremos que expliquen (lo pueden hacer de la manera que le resulte más sencilla, si, por ejemplo, haciendo humor sobre eso les cuesta menos contarlo, le pediremos que lo hagan de esa manera) porque eso que han metido en el globo les genera estrés, ayudándoles así a desahogarse. Después ataremos el globo y le pediremos que escriban palabras graciosas alrededor del globo para sustituir todas aquellas cosas desagradables que han ‘metido’ en el globo con cada expiración. Por último, explotaremos los globos. Los estallidos de estos proporcionan una gran euforia reforzada por el significado simbólico que se ha dado a los globos.

Para casa le pediremos que busquen un video sobre algo gracioso o que pueda aportar algo positivo al programa, por ejemplo, pueden buscar un video sobre cómo relajarnos al llegar a casa, sobre cómo reírnos de una situación estresante, un video que provoque risa, o que

---

---

enseñe algo sobre el sentido del humor y el estrés, debe de ser una búsqueda muy meticulosa ya que será el contenido de la siguiente actividad.

**Tiempo**

Esta actividad durará 50min.

**Materiales**

Globos

Rotuladores

---

**SESIÓN 5**

---

**OBJETIVOS DE LA SESIÓN**

Mejorar nuestro sentido del humor.

Conocer estrategias para combatir el estrés.

Aprender cómo el humor nos ayuda a salir de situaciones difíciles.

Transformar situaciones negativas en una situación graciosa.

Provocar la risa haciendo humor.

Fomentar la creatividad.

**ACTIVIDAD 1**

**ESTA ACTIVIDAD ES NUESTRA**

**Desarrollo**

En esta actividad tendremos tres videos preparados sobre el sentido del humor y el estrés, en ellos nos acercaremos más a dichos conceptos, ya que nos hablarán de estos y nos contarán experiencias difíciles en la vida de la gente y como el humor les ha ayudado a superarlas.

**Los vídeos serán los siguientes.**

["El humor es fundamental para entender la vida". Luis Rojas-Marcos, psiquiatra - YouTube](#)

["No hay nada más divertido que reírte de ti misma". Sara Andrés, atleta paralímpica y maestra - YouTube](#)

[El cerebro, nuestro mejor aliado contra el estrés. Marian Rojas-Estapé, psiquiatra y escritora - YouTube](#)

Después de ver y comentar estos videos, procederemos a ver y comentar el material que le pedimos que buscaran a nuestros participantes, de todo esto sacaremos conclusiones y métodos para llevarlos a cabo en la vida diaria.

**Tiempo**

Esta actividad durará 50min

**Materiales**

---

**ACTIVIDAD 2**  
**QUIZÁS NO ERA TAN MALO**

**Desarrollo**

*Con el fin de afianzar los conceptos realizaremos una actividad semejante a la actividad 'Otro punto de vista'. Pues es importante saber transformar las cosas negativas en positivas.* En esta actividad veremos un video de Bruno Ferrante, ¿Cómo transformar un disgusto en humor? (Ver Anexo III)

Después les daremos cada uno de nuestros participantes una tarjeta con una situación negativa, por ejemplo, se me ha roto el coche cuando iba a trabajar, me he quedado sin tinta en mitad de un examen..., a continuación, le daremos un folio en el cual deberán de transformar esa situación negativa en algo gracioso y humorístico.

Por último, delante del gran grupo dirán la situación que le ha tocado y contarán como la han transformado.

**Tiempo**

Esta actividad durará unos 50min.

**Materiales**

Tarjetas

Folios

Bolígrafos

---

**ACTIVIDAD 3**  
**CUENTAME UN CHISTE**

**Desarrollo**

En esta actividad comenzaremos viendo un video de Sonia Valiente titulado hagan humor (Ver anexo IV).

Posteriormente, le pediremos a nuestros participantes que se pongan en grupos de 5, cada persona del grupo debe de contar uno o dos chistes a los demás. Después deberán elegir el mejor chiste para salir a contarlo delante del gran grupo y los demás deberán elegir el chiste ganador. El cual se llevará una chapa en la que ponga eres "cojonudo".

**Tiempo**

Esta actividad durará unos 40min.

**Materiales**

---

## SESIÓN 6

---

### OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Conocer más profundamente a los demás.

Fomentar un ambiente de confianza.

Provocar la risa.

Expresar cómo se han sentido en un momento determinado de su vida.

Explicar cómo han funcionado las estrategias aprendidas.

Sentirse mejor consigo mismo.

Proponer estrategias para afrontar el estrés.

Hacer uso del sentido del humor contra el estrés.

### ACTIVIDAD 1

#### ¿QUÉ PENSAMOS DE LOS DEMÁS?

##### Desarrollo

Comenzaremos esta sesión sentándonos en círculo, le daremos a cada uno de nuestros participantes un nombre de otro participante al azar (cada persona deberá hablar de otra) del que deberá decir qué pensó el primer día que lo vio, por ejemplo, si era serio/a, o si parecía alegre, si le daba la impresión de estar relajado o, por lo contrario, nervioso... y que piensa hoy en día de este, también deberá decir algo gracioso sobre el mismo/a que le haga reír. Cada persona tendrá 5 min de máximo para hablar de la otra.

##### Tiempo

A esta actividad le dedicaremos 1h. (aprox.).

##### Materiales

En esta actividad no se necesitarán materiales.

---

### ACTIVIDAD 2

#### TRES COSAS NEGATIVAS

##### Desarrollo

En esta actividad les pediremos que se pongan en parejas, a continuación, deberán de pensar tres cosas negativas que le hayan pasado a lo largo de la semana, deberán de contársela al compañero/a deberán decirle si han llevado a cabo alguna de las estrategias aprendidas durante las sesiones y como le ha funcionado, después se intercambiarán los roles.

##### Tiempo

---

---

Esta actividad durará unos 30min.

### **Materiales**

Para esta actividad no se necesitarán materiales.

---

## **ACTIVIDAD 3 SUPERANDO EL ESTRÉS**

### **Desarrollo**

En esta actividad pondremos a nuestros participantes en grupos de 5, a continuación, se le dará a un miembro del grupo una situación de estrés, por ejemplo, suspender el examen de oposición, que mezcle en el examen dos temas... que tendrá que exponer ante su grupo y los demás deberán de ayudarlo a superarla a través de estrategias y del sentido del humor.

### **Tiempo**

Esta actividad durará unos 50min.

### **Materiales**

Tarjetas con situaciones de estrés

---

## **SESIÓN 7**

---

### **OBJETIVOS DE LA SESIÓN**

Profundizar el concepto del sentido del humor.

Provocar la risa

Fomentar la reducción del estrés.

Transformar situaciones desagradables en algo humorístico.

Tener conciencia de lo aprendido a lo largo de las sesiones.

## **ACTIVIDAD 1 RECORDANDO LO APRENDIDO**

### **Desarrollo**

Esta actividad la comenzaremos hablando sobre el sentido del humor, le preguntaremos que es para ellos el sentido del humor hoy en día, como les ha funcionado durante este tiempo contra el estrés, si se lo recomendarían a su entorno para ayudarlo a relajarse....

Después les pediremos que se ponga en grupos de 5 y le pediremos que digan con una sola vocal, la lengua en el paladar, la nariz tapada... deberán elegir una persona del grupo para empezar, la cual deberá decir, su nombre, su comida favorita, un viaje soñado, un hobby y el

---

---

nombre de su ciudad, los compañeros del grupo le dirán de la forma que lo tiene que hacer por ejemplo, con la lengua en el paladar, una vez hecho la persona elegida elegirá a otra y la dirá la forma en la que lo tiene que hacer.

**Tiempo**

Esta actividad durará 1h.

**Materiales**

Para esta actividad no se necesitarán materiales.

---

**ACTIVIDAD 2**

**REMEDIOS CASEROS**

**Desarrollo**

En esta actividad les vamos a dar unos botes de plástico simulando botes de medicina, se los daremos con una pegatina en cada bote, dentro de ellos habrá gominolas. Le pediremos que escriban frases de humor contra cosas desagradables, por ejemplo, espabila, opositores que se levantan a las 6:00 de la mañana para estudiar, anti suspensos, prohibidor de personas que preguntan ¿Cómo ha ido el examen?... Simulando que tomarse una de esas gominolas es un remedio medicinal humorístico.

**Tiempo**

Esta actividad durará unos 30 minutos.

**Materiales**

Botes de plástico

Pegatinas

Gominolas

Bolígrafos

---

**ACTIVIDAD 3**

**LO BONITO DE ESTAS SESIONES**

**Desarrollo**

En esta actividad le daremos folios de colores y le pediremos que escriban en ellos los mejores momentos a lo largo de todas las sesiones. También le pediremos que escriban lo que han aprendido, cómo les ha servido, como lo aplican hoy en día y lo seguirán aplicando a lo largo de su vida.

Después para despedirnos le pediremos a los participantes que salgan al frente del grupo y se despidan de sus compañeros.

---

---

Por último, pondremos música animada y haciendo uso del sentido del humor nos pondremos a bailar, comenzaremos nosotros mismos haciendo un gesto gracioso durante el baile y los demás deberán seguirnos, después nombraremos a una persona que deberá hacer otro gesto y los demás seguirlo y así hasta que todos hayan hecho un gesto.

### **Tiempo**

Esta actividad durará unos 50min.

### **Materiales**

Música animada

---

Una vez terminadas las sesiones de aprendizaje de contenidos con los participantes, se llevará a cabo la sesión 8, en la que se les pasara nuevamente los instrumentos de evaluación, que en este caso son (CASH, EEAE, EEP), se le pasarán tanto al grupo experimental como al grupo control en lista de espera. Con ello se comprobará y compararán las variaciones que se hayan producido. Para finalizar, a los cuatro meses se realizará un seguimiento para comprobar que los cambios causados siguen siendo efectivos. Con lo cual se pasarán de nuevo los instrumentos de evaluación en ambos grupos.

## **PRESUPUESTO**

**El presupuesto orientativo para la puesta en marcha de esta intervención es el siguiente:**

<b>Recursos</b>	<b>Precio</b>
<b>materiales/humanos</b>	
<b>Personal</b>	60€ / hora
<b>especialista</b>	
<b>Folios</b>	4€
<b>Lápices</b>	5€
<b>Bolígrafos</b>	6€
<b>Rotuladores gruesos</b>	7€
<b>Rotuladores finos</b>	7€
<b>Gominolas</b>	5€
<b>Cartulinas</b>	2€
<b>Globos</b>	2€
<b>Chapitas</b>	5€
<b>Total</b>	1063€

## **7. RESULTADOS ESPERADOS**

Los resultados esperados tras aplicar este programa serían un aumento del sentido del humor junto con la reducción del estrés, cumpliendo así el objetivo que se propone.

Se espera el goce y disfrute de todas las personas participantes en este proyecto, así como la mejora personal e interpersonal en sus vidas. Se esperan que adquieran nuevos hábitos propuestos en este programa que les ayuden a hacer más llevadera su vida y manejar el estrés de manera diferente a como lo hacían anteriormente. El aumento del sentido del humor podría producir un mayor rendimiento en su estudio al estar asociado a una reducción del estrés, lo que ayudaría a mejorar y aprovechar sus horas de estudio. Como se ha dicho anteriormente se esperaría una mejora en su vida diaria, y en su rendimiento académico en la preparación de las oposiciones y en el resultado final (aunque habrá que evaluarlo). También se podría esperar una mayor motivación en su vida por conseguir los retos propuestos y una estabilidad emocional mejorada. De manera paralela, también se esperaría una mejora en sus relaciones personales e interpersonales al tener un aumento de la autoestima y un desapego de sus tensiones.

El sentido del humor y su conceptualización es un instrumento positivo para la salud (Ochoa, 2009), la realización de ejercicios, técnicas y actividades, conducen a una sensación de desinhibición para alcanzar una risa espontánea y con ello notar beneficios físicos, psíquicos, emocionales y espirituales. Es una herramienta relevante ya que todo ser humano la posee, siendo congénita a una relación con los demás y generadora de vínculos (Dean & Gregory, 2005).

Por consiguiente, si el programa resultara efectivo en el grupo de personas aplicado, se produciría un aumento en el nivel de sentido del humor, y una reducción de sus niveles de estrés. Además, con el vínculo que se podría llegar a crear en el grupo debido a las actividades colectivas y generadoras de confianza entre los participantes que se desarrollan en el programa, y, por tanto, ampliar el apoyo social en cada uno de ellos, siendo este uno de los factores protectores frente al estrés, fomentar el humor en las personas les podría suscitar más felicidad en su vida diaria, así como en sus relaciones con los demás.

Este programa está adaptado a implantarlo al estudiantado opositor, en este caso solo hemos estudiado la oposición de magisterio, en otras ocasiones se podría realizar en otro tipo de oposición. Por otra parte, solo se ha intervenido con el grupo opositor, en otras ocasiones se podría incluir a su entorno.



En definitiva, los resultados que aportaría este programa a las personas participantes serían muy positivos, ya que se podría producir una reducción de estrés, aumento del sentido del humor, quizás del optimismo, así como fomentar la diversión, todo esto dando un resultado positivo en la vida de las personas.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- Abel, M. (1998). Interaction of humor and gender in moderating relationship between stress and outcomes. *The Journal of Psychology*, 132, 267-276. Doi: [10.1080/00223989809599166](https://doi.org/10.1080/00223989809599166)
- Amate Romera, J., & de la Fuente, J. (2021). Relaciones entre ansiedad evaluativa, autorregulación y estrategias de afrontamiento del estrés en universitarios opositores. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 37(2), 276–286. <https://doi.org/10.6018/analesps.411131>
- Aprendemos Juntos 2030. (2021, 13 septiembre). *El cerebro, nuestro mejor aliado contra el estrés. Marian Rojas- Estapé, psiquiatra y escritora* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=0noAwrWY78U>
- Aprendemos Juntos 2030. (2019, 20 mayo). “*El humor es fundamental para entender la vida*”. Luis Rojas-Marcos, psiquiatra. [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=mly4pEXJ8A8>
- Aprendemos Juntos 2030. (2019b, agosto 26). “*No hay nada más divertido que reírte de ti misma*”. Sara Andrés, atleta paralímpica y maestra [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=TDAsoESPzE8>
- Ávila, Jaqueline. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista CON-CIENCIA*, 2(1), 117-125. Recuperado en 14 de enero de 2023, de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2310-02652014000100013&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013&lng=es&tlng=es).
- Baquero, B. C. (2006). *Estudio del sentido del humor: validación de un instrumento para medir el sentido del humor, análisis del cuestionario y su relación con el estrés*. [tesis de maestría, Universidad de Alcalá]. [Tbego\\_FIN\\_01.PDF \(uah.es\)](#)

- Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). Academic stress. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 3(2), 65-82. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Bolsas García, M. P., Orejudo Hernández, S., & Montserrat, A. V. (2020). *Estudio cualitativo sobre el estrés académico en los opositores al cuerpo de maestros*. Universidad de Zaragoza. [Estudio cualitativo sobre el estrés académico en los opositores al cuerpo de maestros \(unizar.es\)](https://www.unizar.es/estudio-cualitativo-sobre-el-estrés-académico-en-los-opositores-al-cuerpo-de-maestros)
- Camacho, J. M. (2006). El humor y la dimensión creativa en la psicoterapia. *Psicodebate*, 6, 45-58. [Dialnet-ElHumorYLaDimensionCreativaEnLaPsicoterapia-5645386.pdf](https://dialnet-elhumoryla dimension creativa en la psicoterapia-5645386.pdf)
- CANN, A., HOLT, K. & CALHOUN, L. (1999). The roles of humor and sense of humor in responses to stressors. *Vol.12 N.º 2*, 177-194. <https://doi.org/10.1515/humr.1999.12.2.177>
- Carbelo, B., & Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: humor positivo. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 18-30. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827104>
- Carbelo, Begoña (2007). *El humor en relación con el paciente: una guía para profesionales de la salud*. Editorial: Elsevier. España. [El Humor En La Relacion Con El Paciente - Begoña Carbelo Baquero - Google Libros](https://books.google.es/books?id=77827104)
- Carretero Dios, H. (2005). *Sentido del humor: construcción de la escala de apreciación del humor (EAHU)* [tesis de maestría, Universidad de Granada]. [15472310 \(1\).pdf](https://dialnet-elhumoryla dimension creativa en la psicoterapia-5645386.pdf)
- Cassaretto, M., & Martínez, P. (2009). Validación de la Escala del Sentido del Humor en estudiantes universitarios. *Revista De Psicología*, 27(2), 287-309. <https://doi.org/10.18800/psico.200902.005>
- Cázares de León, Francisco Moral de la Rubia, José (2016). Diferencias sociodemográficas y de práctica profesional asociadas a estrés percibido entre dentistas colegiados de Monterrey. *Avances en psicología latinoamericana*. Vol. 34 Núm. 1 Pág. 83-97 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5270382>
- Danzer, A., Dale, J. A., & Klions, A. H. L. (1990). Effect of Exposure to Humorous Stimuli on Induced Depression. *Psychological Reports*, 66(3), 1027–1036. <https://doi.org/10.2466/pr0.1990.66.3.1027>

- Diener, E. & Larsen, R. J. (1993). La experiencia del bienestar emocional. En M. Lewts y J.M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (404-415). Nueva York, USA: Guilford Press. [EvalangelandEmoionalWell-being.pdf](#)
- Dorazio, A. (2006). Estrategias para afrontar el estrés. (s. f.). En *Aportes a la Psicología Social de la Salud. Publicaciones Vicerrectorado Académico-CODEPRE*, 18, 325-333. [Aportes a la psicología social de la salud-with-cover-page-v2.pdf \(d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net\)](#)
- Francisco Javier Imbroda Ortiz (2022, 23 de febrero) *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía - Histórico del BOJA* [boletín n.º 41]. Consejería de Educación y Deporte <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2022/41/8>
- Garanto, J. (1983): *Psicología del humor*, Barcelona, Herder. [Catálogo Colectivo - REBIUN » Baratz » Psicología del humor : claves interpretativas comprensivas y terapéuticas del malestar en nuestra sociedad](#)
- García, F. J. C. (2004). Dominios de personalidad y afrontamiento del estrés asociado a la preparación de oposiciones. *Análisis y modificación de conducta*. Vol. 30, Nº. 134, págs. 875-904 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1149160>
- García Larrauri, (2006). *Programa para mejorar el sentido del humor, ¡Porque la vida con buen humor merece la pena!* (Manuales prácticos). Editorial: PIRAMIDE
- González, B. G., y Escobar, A. (2002). Neuroanatomía del estrés. *Revista Mexicana de Neurociencia*, 3(5), 273-282. [Neuroanatomía del estrés \(imbiomed.com.mx\)](#)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company. [Stress, Appraisal, and Coping - Richard S. Lazarus, PhD, Susan Folkman, PhD - Google Libros](#)
- Losada, A. V. (2019). Sentido del Humor y sus Beneficios en Salud. *Calidad de Vida y Salud*, vol. 12, núm. 1, 2019, pp. 2-22. <https://www.aacademica.org/analia.veronica.losada/44>
- Martin, R. (2003). Sense of humor. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 313–326). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-020>
- Martín, I. M. (2007). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Apuntes de Psicología*, 1 (25), 87-99. [7MartinMonz.indd \(us.es\)](#)

- Martínez, E.S. y Díaz, D.A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 2 (10), 11-22. [untitled \(scielo.org.co\)](#)
- Puentes Martínez, L., & Díaz Rábago, A. (2019). Fiabilidad y validez de constructo de la Escala de Estrés Percibido en estudiantes de Medicina. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 23(3), 373-379. Recuperado de <https://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/3894>
- Ramírez, M. T. G., & Hernández, R. L. (2014). Propiedades psicométricas de la escala de Apoyo Social Familiar y de Amigos (AFA-R) en una muestra de estudiantes. *Acta de investigación Psicológica*, 4(2), 1469-1480. [https://doi.org/10.1016/S2007-4719\(14\)70387-4](https://doi.org/10.1016/S2007-4719(14)70387-4)
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: *Diccionario de la lengua española*, 23.<sup>a</sup> ed., [versión 23.5 en línea]. [Consultado el 7 de diciembre de 2022]. [oposición](#) | [Definición](#) | [Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE](#)
- Reyna, C., Mola, D. J., & Correa, P. S. (2019). Escala de Estrés Percibido: análisis psicométrico desde la TCT y la TRI. *Ansiedad y Estrés*, 25(2), 138-147. [Escala de Estrés Percibido: análisis psicométrico desde la TCT y la TRI \(elsevier.es\)](#)
- Ruch, W. (1998). Sense of humor: A new look at an old concept. *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic*, 3, 14. [The Sense of Humor: Explorations of a Personality Characteristic - Google Libros](#)
- Sandín, B & Chorot, P (2002) Cuestionario de afrontamiento del estrés (cae): desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. Vol. 8, Número 1, pp. 39-54. [Cuestionario de Afrontamiento del Estrés \(CAE\). Desarrollo y Validación Preliminar \(uned.es\)](#)
- Sanz Ortiz, J. (2002). El humor como valor terapéutico. *Medicina Clínica*, 119(19), 734-737. [https://doi.org/10.1016/S0025-7753\(02\)73560-4](https://doi.org/10.1016/S0025-7753(02)73560-4)
- Selye, H. (1960). *La tensión en la vida: El stress*. Compañía General Fabril Editora, Buenos Aires. [catalogosuba.sisbi.uba.ar/vufind/Record/KOHA-OAI-APS:9858](http://catalogosuba.sisbi.uba.ar/vufind/Record/KOHA-OAI-APS:9858)
- SVEBAK, S. (1996). The development of the Sense of Humor Questionnaire: From SHQ to SHQ-6. *Humor*. Vol. 9, N.º 3-4, 341-362. <https://doi.org/10.1515/humr.1996.9.3-4.341>

TEDx Talks. (2018, 11 enero). *¿Cómo transformar el disgusto en buen humor?* | Bruno Ferrante / TEDxColegioCatólicoDonBosco [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Vi4qcBJf-LA>

TEDx Talks. (2021, 21 mayo). *¿Para qué sirve el humor?* | Laureano Marquez / TEDxCaracas [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=V-S8kPfdXpI>

TEDx Talks. (2020, 27 marzo). *Hagan el humor: el inesperado poder de atracción de la risa* | Sònia Valiente / TEDxUPValència [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=YvRcv5k2JGg>

White, Sabina and Winzelberg, Andrew. *Laughter and stress*, vol. 5, no. 4, 1992, pp. 343-356. <https://doi.org/10.1515/humr.1992.5.4.343>

## 9. ANEXOS

### ANEXO I

#### La Escala de Estrés Percibido (PSS)

Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale, PSS) Esta escala es un instrumento de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo).

Versión española (2.0) de la *Perceived Stress Scale (PSS)* de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor. Escala de Estrés Percibido - *Perceived Stress Scale (PSS)* – versión completa 14 ítems.

**Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indique con una “X” cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.**

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?
5. En el último mes, ¿Con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?
6. En El último mes, ¿Con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?
11. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?
11. En el último mes, ¿Con qué frecuencia has pensado en las cosas que le quedan por hacer?
12. En el último mes ¿Con qué frecuencia ha podido controlar su tiempo?
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

## **ANEXO II**

**¿Para qué sirve el humor? | Laureano Marquez | TEDxCaracas**

[Para qué sirve el humor? | Laureano Marquez | TEDxCaracas - YouTube](#)

(Fuente: TEDx Talks, 2021)

### **ANEXO III**

**¿Cómo transformar el disgusto en buen humor? | Bruno Ferrante | TEDxColegioCatólicoDonBosco**

[¿Cómo transformar el disgusto en buen humor? | Bruno Ferrante | TEDxColegioCatólicoDonBosco - YouTube](#)

(Fuente: TEDx Talks, 2018)



## **ANEXO IV**

**Hagan el humor: el inesperado poder de atracción de la risa | Sònia Valiente | TEDxUPValència**

[Hagan el humor: el inesperado poder de atracción de la risa | Sònia Valiente | TEDxUPValència - YouTube](#)

(Fuente: TEDx Talks, 2020)