



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Máster Universitario en Psicología Positiva

Trabajo Fin de Máster

Humor y familia. Diseño de un programa para potenciar el uso del humor en la familia “Liamor”

Alumno/a: Sonia Quesada Cabrera

Tutor/a: Lourdes Espinosa Fernández

Julio, 2016

Índice

1. Resumen	Pág. 3
1.1 Abstract	Pág. 3
1.2 Palabras claves	Pág. 4
2. Introducción, contextualización y justificación teórica	Pág. 4
2.1 Familia	Pág. 4
2.1.1 Funciones de la familia	Pág. 4
2.1.2 Funcionamiento de una familia	Pág. 5
2.2 Humor	Pág. 7
2.2.1 Modelo multidimensional	Pág. 8
2.2.2 Beneficios del humor	Pág. 8
2.2.3 Obstáculos para hacer uso del humor	Pág. 11
2.3 Familia y humor	Pág. 12
3. Destinatarios del programa	Pág. 14
4. Descripción del programa	Pág. 15
5. Objetivos	Pág. 16
6. Instrumentos de evaluación	Pág. 16
7. Programación de sesiones	Pág. 20
8. Conclusiones	Pág. 35
9. Referencias	Pág. 36
10. Anexos	Pág. 40

1. Resumen

En este trabajo se presenta el diseño de un programa de intervención para mejorar el sentido del humor en las familias cuyos hijos tengan edades comprendidas entre los seis y los doce años. Se intervendrá en humor y familia debido a los beneficios a nivel cognitivo, interpersonal y de salud que el humor puede causar en el contexto familiar mejorando el bienestar del mismo. A través de las sesiones del programa se van a ofrecer estrategias y técnicas a las familias participantes para que introduzcan el humor en su vida cotidiana mediante técnicas de resolución de conflictos, técnicas de manejo del estrés en situaciones complicadas, se ofrecerán también estrategias para mejorar la comunicación entre los familiares y técnicas para fomentar los nexos de unión entre la familia para que de esta forma mejore el bienestar de la misma. Los participantes del mismo serán familias del colegio de educación primaria de Baeza (Jaén) “Antonio Machado” que quieran ser partícipes del mismo. El programa constará de siete sesiones de intervención, dos sesiones de evaluación, una pre-test y otra post-test y por último, dos sesiones de seguimiento que se harán una vez finalizada la intervención. El diseño de las sesiones está elaborado mediante sesiones teóricas y prácticas para aportar el mayor beneficio posible a los participantes del mismo.

1.1 Abstract

In this work is going to be developed the design of an intervention program to improve the sense of humour in the families whose children are aged between six and twelve years old. It will be intervened in humour and family due to benefits to a cognitive, interpersonal and health level that humour may cause in the familiar context improving its own wellness. Through the program sessions, it will be offered strategies and techniques to those participant families, in order to make them introduce humour on their daily life through techniques of conflicts resolution, management stress techniques in complicated situations. It will be offered as well strategies to improve communication between family and techniques to foster links between families, to thereby, improve the wellness of it. The participant of the program will be families of the primary education school “Antonio Machado” de Baeza (Jaén) that want to participate on it. The program will consist of seven intervention sessions, two evaluation sessions, a pre-test, a post-test and, to conclude, two memories sessions that

will be executed once the intervention is finished. The sessions design is made by means of theoretical and practical sessions to provide the greatest possible benefit to participants thereof.

1.2 Palabras claves:

Familia, humor, programa de intervención.

2. Introducción, Contextualización y Justificación teórica

2.1 Familia

Cuando se habla de familia, se trata de un conjunto de personas que conviven día tras día compartiendo todo tipo de situaciones conjuntamente y poseen una serie de bienes sociales y económicos comunes, a los cuales se les unen unos sentimientos afectivos que crean los nexos de unión entre ellos.

Por lo tanto, nos referimos al grupo social en el que iniciamos nuestro desarrollo psicosocial y tiene influencia durante toda la vida, aunque en unas etapas más que en otras. El grado de apoyo o rechazo, la cohesión o desvinculación y la comunicación que se tenga dentro de la familia serán factores que influirán en el bienestar psicosocial (Buelga, Lila, Cava y Musitu, 2004).

2.1.1 Funciones de la familia

Para Perpiñán (2014), la familia cumple una serie de funciones. Ha de asegurar la supervivencia, el sano crecimiento y la socialización de sus integrantes. La familia tiene que aportar un clima de afecto y apoyo estable donde se ofrezcan unos valores para poder crear una moral autónoma y conseguir que la familia sea un lugar donde haya un clima afectivo adecuado para afrontar situaciones de estrés dado que esto ayuda a sus integrantes a sentirse en compañía, comprendidos y apoyados.

Así mismo, la familia tiene que aportar la estimulación necesaria para optimizar las capacidades de sus miembros a través de la estructuración del ambiente y de la interacción. Averil y McMahon (2014) plantean una serie de elementos que pueden ayudar a que una familia sea feliz. Para ellos una familia tiene que crear vínculos de apego, el hecho de que un hijo tenga una relación íntima y afectuosa con sus padres hace que pueda experimentar satisfacción y alegría en su vida. Para ello es necesario que los padres le proporcionen predictibilidad, capten sus señales, les aporten un refugio y de esta manera establezcan en él un apego seguro. Ello, contribuirá a que los hijos tengan confianza en sí mismos y se sientan competentes.

Para los autores anteriores, los miembros de la familia tienen que sentirse queridos, si un hijo se siente querido, hay más probabilidad que en el futuro pueda disfrutar de mayor felicidad, éxito y bienestar.

Por otro lado, dentro de la familia hay que intentar evitar el estrés, es importante proteger a los hijos de situaciones innecesarias de estrés (Averil y McMahon, 2014).

Es importante además, manejar de manera adecuada las emociones; en este sentido, es necesario que para que la relación sea positiva se permita a los hijos crecer emocionalmente y se les ayude a que sean consecuentes con sus acciones, por esto es importante que los padres presten atención a los sentimientos de sus hijos, a lo que dicen o a lo que quieren (Averil y McMahon, 2014).

En definitiva, si se tiene en cuenta que la familia es un contexto importante donde tienen lugar procesos de socialización, aprendizaje, desarrollo de comportamientos y estilos de vida, depende de sus miembros que estos sean favorables o no para la salud y produzcan beneficios a la propia familia (Llavona y Méndez, 2012).

2.1.2 Funcionamiento de una familia

Dentro del funcionamiento de una familia, se ha de tener claro una serie de aspectos para que la familia funcione correctamente y se consigan los fines que la familia debe de perseguir.

Por ejemplo a la hora de comunicarse en el entorno familiar es vital que la comunicación que se use, tanto la verbal como la no verbal cree vínculos, para fomentar con ello una base adecuada para el desarrollo de una vida emocional y saludable. La forma en la que se comunican los padres, lo que dicen o no dicen en una familia, es muy importante para los hijos porque ellos tratan de imitar a sus padres, por esto es de gran importancia que la comunicación sea sana y no violenta (Alabart y Martínez, 2016).

La comunicación entre padres e hijos debe ser mediante una expresión de emociones positivas. La mayoría de las veces la comunicación entre los miembros de la familia suele ser con intercambios negativos, como amenazas, reproches, críticas...; cuando esto sucede con excesiva frecuencia el ambiente familiar se transforma en un ambiente con demasiado estrés, tanto individual como familiar, por ello es importante potenciar la comunicación a través de aspectos positivos (Llavona y Méndez, 2012).

A través de la comunicación en una familia, afloran las emociones de cada uno de los miembros y estas confluyen. A veces pueden ser emociones compartidas por algún acontecimiento, pero en otras ocasiones pueden ser emociones diferentes. Las emociones son muy complejas, nos pueden explicar muchos comportamientos de las personas. Por esto, resulta necesario que se aprenda a manejar las emociones y a expresarlas para conseguir un ambiente familiar más satisfactorio (Perpiñan, 2014). Así mismo, una escucha activa y empática es uno de los elementos necesarios e importantes. En este sentido es importante atender al lenguaje corporal (expresiones faciales, actitud general, contacto visual y gestos) y al tono de voz utilizado (tono, entonación, velocidad y vocabulario), y al contenido de lo expresado e intentar hacerlo de tal manera que el otro se sienta escuchado y comprendido (Averil y McMahon, 2014).

Es importante también hablar de los conflictos, dado que pueden aparecer en cualquier familia. En el momento del conflicto se genera un movimiento emocional que es recomendable saber gestionar. Así, aunque los conflictos son necesarios, hay que aprender a gestionarlos y para ello, es necesario, adquirir herramientas y recursos para manejarlos de forma autónoma y asertiva. Por esto, dentro de la familia se recomienda dotar a los hijos de recursos personales para que puedan resolver los conflictos y con ello minimizar el malestar que le puedan ocasionar (Alabart y Martínez, 2016).

Además, el respeto es indispensable en una familia, a pesar de ser un mismo grupo, cada persona tiene sus puntos de vista y a veces suelen ser opuestos, pero a pesar de ello se deben respetar las opiniones de cada uno de los miembros. Se puede decir que establecer buenas relaciones con la familia, los amigos y los compañeros del trabajo es fundamental para crear una vida sana y feliz. Las redes y relaciones familiares y sociales ayudan a luchar contra la depresión y la soledad y fomentan el bienestar de las personas (Alabart y Martínez, 2016).

Por último, es importante destacar que dentro de una familia resulta necesario conocer las fortalezas de cada uno de los miembros y las propias personalmente para darse cuenta de que cada persona aporta algo a una relación familiar. Entre estas fortalezas se puede encontrar la fortaleza del humor. Es beneficioso que en una familia se utilicen las fortalezas de todos los miembros para el bienestar grupal de la propia familia (Averil y McMahon, 2014).

2.2 Humor

Hablar de humor supone hablar de una fortaleza humana, Seligman y Peterson (1999, citado en Carbelo y Jáuregui, 2006) realizaron una investigación en la cual plantearon 24 fortalezas que el ser humano podía poseer. Para ellos una fortaleza es un rasgo de personalidad que persiste en el tiempo y aportan al individuo sensaciones de placer y gratificación. Estos dos autores incluyeron al humor dentro de las fortalezas porque lo consideraron una capacidad que impulsa el bienestar y ayuda a disfrutar de la vida. Por lo tanto, el humor es un rasgo positivo para la persona porque gracias a él, el individuo puede sentir el placer asociado a la risa y beneficiarse de los aspectos positivos que provoca.

Martin (2000, citado en García-Larrauri, 2008) propone la siguiente definición: “El humor es un fenómeno complejo que implica aspectos cognitivos (procesos mentales que conllevan percepción, comprensión y apreciación de incongruencias humorísticas), emocionales (diversión y placer), conductuales (risa, expresión facial y postura corporal), psicológicos (cambios en patrones cerebrales, secreción de hormonas) y sociales (contextos sociales donde se produce una situación humorística”.

2.2.1 Modelo multidimensional

Nos vamos a centrar en el Modelo multidimensional del sentido del humor para explicar el humor y sus componentes. El modelo está formado por cuatro componentes (García-Larrauri, 2010):

1. Creación o generación del humor: Se trata de un conjunto de habilidades para percibir las relaciones de forma insólita y comunicarlas de forma que causen risas y sonrisas en los demás.
2. Apreciación del humor y disfrute de la vida: Es una serie de habilidades que hacen tomarse la vida en serio pero pensando en positivo y con toques de humor. Apreciar y disfrutar del humor que los demás generan y reírse de uno mismo para disfrutar de los momentos cotidianos de nuestra rutina diaria.
3. Afrontamiento optimista de problemas: Un conjunto de estrategias que usa una persona para afrontar las dificultades, manteniendo el optimismo a pesar de los problemas. Se usa el humor cuando hay dificultades que superar para distanciarse de las preocupaciones y encontrar salidas con humor en situaciones negativas.
4. Establecimiento de relaciones positivas: Son las habilidades que poseen las personas para entablar relaciones sociales mediante el uso del humor para que las relaciones sean más eficaces. Esto facilita el acercamiento a las personas y minimiza las confrontaciones. Apreciar el humor en conjunto hace que se satisfagan las necesidades que tenemos de relacionarnos con las personas.

2.2.2 Beneficios del humor

El humor aporta una serie de beneficios a la vida, derivándose muchos de ellos de la emoción positiva que se asocia al mismo. A continuación se presentan algunos de esos beneficios distribuidos en tres apartados.

Dentro de los beneficios cognitivos del humor, se puede hablar de creatividad y memoria. Se afirma que al hacer uso del humor se puede mejorar la creatividad. En cuanto a la memoria, se puede afirmar que se recuerda mejor la información que contiene humor que la que no lo contiene siempre y cuando se den en el mismo contexto. Schmidt y Williams (2001, citado en Martin, 2008)) estudiaron los efectos del humor en la memoria para ello hicieron uso de viñetas humorísticas, con el resultado de que los participantes en la investigación recordaban mejor las partes humorísticas de las viñetas que las partes que no lo eran. Por otra parte, tal y como señala Martin (2008), el humor permite a la persona pensar de forma más amplia y flexible y ser más creativos a la hora de resolver conflictos.

En segundo lugar, se encuentran los beneficios interpersonales del humor. En este sentido, el humor se puede ver como un modo de comunicación interpersonal que se usa con frecuencia para transmitir indirectamente mensajes implícitos e influir sobre los demás de varias formas. Digamos que el humor puede servir para comunicar mensajes y conseguir objetivos sociales que se necesitan en algún momento determinado. El humor también está presente a la hora de gestionar un discurso. Dentro de una conversación hay varios aspectos a tener en cuenta de cara a conseguir una comunicación adecuada. Así por ejemplo, se deben respetar los turnos, hay que saber cambiar de tema, mantener la mirada o hacer uso de un tono adecuado entre otros aspectos. En este sentido, se puede utilizar el humor como recurso para facilitar una conversación adecuada (Martin, 2008). Cuando se hace uso del humor en una comunicación la conversación puede resultar más atractiva y hace que las personas que participen en ella presten mayor atención al hablante, facilitando una buena conexión entre ellas (Jáuregui, 2007).

Para hacer frente al descompromiso, también se hace uso del humor porque es una forma de introducir una broma fácilmente en la sociedad (Jáuregui, 2007). Si se usa el mismo para decir que una acción que se hizo en el pasado o que se está haciendo en el presente es de broma, se da por hecho que no es para tomarla en serio, con esto a veces una persona se puede descomprometer de la acción o comentario que haya hecho (Martin, 2008).

Por otra parte, el humor también se puede utilizar para facilitar el cumplimiento de normas sociales y ejercer control en el comportamiento de otras personas. Por ejemplo, en un grupo se puede usar el humor para comunicar expectativas y reglas aceptables para pertenecer a ese grupo. Si se usa la ironía, se usa la función de control social que tiene la misma para

expresar críticas y elogios de manera indirecta. El mantenimiento de estatus y jerarquía es otra vía donde el humor puede aportar beneficio porque permite ser usado por las personas para aumentar su posición dentro de un grupo. Se cuentan chistes y se divierte a otros cuando se está en grupos donde la persona tiene mayor posición o se es líder y no en grupos donde la posición del individuo es de poco poder (Martin, 2008). Aquí, es necesario señalar que si el humor no se usa de forma adecuada y una persona aprovecha esta forma de crear humor para acosar a personas que tengan alguna característica estigmatizada por la sociedad puede resultar perjudicial para esa persona (Jáuregui, 2007).

Otro aspecto importante a destacar en los beneficios interpersonales, es el juego, ya que es una acción muy asociada a la risa puesto que el juego induce a la risa y por lo tanto a la gratificación emocional del placer que esta provoca. Además el juego posibilita ir aprendiendo y creciendo como persona en la sociedad. De este modo, los niños pueden hacer uso del mismo para aprender y experimentar con su entorno y su familia para comenzar a mantener relaciones sociales y a comunicarse (Carbelo y Jáuregui, 2006).

Por último, dentro de los beneficios interpersonales, se encuentra la cohesión grupal, en el sentido de que el humor ayuda a mejorar este aspecto. El humor puede facilitar las interacciones sociales ya que con su uso se reducen las distancias sociales entre los individuos y se fomenta la conexión entre ellos (Ryan, 2012). Cuando los sujetos utilizan el humor de manera positiva pueden resultar más capacitados y con mayor encanto socialmente, siendo así más afines y produciendo mayor satisfacción en las relaciones sociales (Carbelo y Jáuregui, 2006). Para autores como García Larrauri, Monjas, Román y Flores (2002 y García-Larrauri, 2008), el humor es un nexo de unión en los grupos dado que con su buen uso suaviza y elimina las distancias sociales (García-Larrauri, 2008). Por esto, el humor con frecuencia es usado para mejorar la afiliación, haciendo que las personas se sientan bien cuando están unidos y a veces esa unión grupal les aporta una mejor regulación de emociones y una actitud positiva frente a la vida (Hodson y MacInnis, 2016).

Como tercer beneficio, se ha comprobado que el humor aporta beneficios a la salud. Existe una fuerte relación entre salud y humor. El uso del humor y la risa se ha relacionado con una mejora en el funcionamiento del sistema inmunológico lo que supone una mayor protección sobre las enfermedades infecciosas. La risa y el buen humor aumentan los niveles de inmunoglobulina A en las mucosas y la saliva, protegiendo así a las personas

frente a las infecciones, mayormente las producidas en las vías respiratorias. (García-Larrauri, 2008). También se puede afirmar que el humor favorece el envejecimiento saludable y una mejor salud en general (Ford, Platt, Richardson y Tucker, 2016).

Otro beneficio del humor en la salud, se refiere a su utilización como estrategia del afrontamiento del estrés. Mientras se hace uso del humor, los sentimientos de angustia estresantes disminuyen y aparece una sensación de alivio debido a que el humor contribuye a que se perciban los estímulos estresantes como menos amenazadores y además permite descargar la tensión y el conflicto emocional que se puede estar viviendo. De esta manera se puede decir que el sentido del humor se puede utilizar para afrontar los problemas de manera más sencilla y eficaz (Sultanoff, 2013). Reírse de situaciones o estímulos a los que se tiene miedo hace que estos se vuelvan menos amenazantes (Liébana, 2014).

En este sentido, se puede decir que la manera en la que una familia se adapte a una situación crítica vendrá determinada por los recursos y las estrategias de adaptación que posea, es decir sus herramientas para conseguir el equilibrio en el funcionamiento familiar. Estas herramientas pueden adquirirse a través de programas donde se enseñe a los participante a utilizar el humor para intentar hacer frente a esas situaciones (Rieger y McGrail, 2015).

2.2.3 Obstáculos para hacer uso del humor

Según García-Larrauri (2008), existen varios obstáculos que pueden dificultar el uso del humor y la risa en la vida cotidiana de las personas.

Por una parte, se encuentran los obstáculos que provienen de la sociedad. En este sentido, la autora señala que la sociedad, en muchas ocasiones nos impone ser serios porque se tiende a no comprender el humor como un aspecto positivo.

Otros obstáculos provienen del tipo de personalidad de la persona. Si una persona es tímida le costará utilizar el humor por miedo a hacer el ridículo y quedarse en evidencia delante de los demás. El ser una persona reservada o muy seria también limitará el uso del humor. Así mismo una baja autoestima, se ha asociado a dificultades para reírse de uno mismo y al uso del humor en situaciones sociales y grupales.

Por último, se pueden mencionar los obstáculos que aluden al estrés y situaciones que no se saben manejar. Si las relaciones personales se desarrollan a través de un trato negativo, encontrándose personas que no permiten ser uno mismo o bloquean al individuo, el uso que se hará del humor será escaso. Cuando se viven acontecimientos estresantes y con mucha tensión, suele ser difícil distanciarse de las preocupaciones que ocasionan y ver el lado positivo de las situaciones.

2.3 Familia y humor

La utilización del humor dentro del ámbito familiar se considera fundamental por varios motivos. Así, se puede decir que el humor proporciona un mejor afrontamiento de problemas, aporta recursos para una mejor cohesión grupal y además enriquece la comunicación entre familiares (Rieger y McGrail, 2015). Otra de las razones por las que resulta útil introducir el humor es porque el humor aporta satisfacción a los miembros de la familia ya que a través del mismo mantienen relaciones positivas entre ellos y se crea un clima familiar favorable (Ryan, 2012). En este sentido se puede decir que las relaciones humorísticas entre familiares ayudan a regular las emociones, fomentan el disfrute positivo y reducen los sentimientos de angustia ocasionados por determinadas circunstancias (Martin, 2008).

Myers y Weber (2004, citado en Ryan, 2012) realizaron un estudio en el que afirmaron que el humor funcionaba como un factor fundamental en el mantenimiento de las relaciones entre hermanos, ya que aportaba mayor confianza y compromiso entre ellos. Otro estudio realizado por Rieger (2004, citado en Ryan, 2012) encuentra que las familias que utilizan el humor, lo hacen para disminuir el estrés, para aclarar problemas, fomentar la conectividad y aprender a comunicarse; además, encuentra que son las que hacen uso del optimismo y contagian más felicidad.

Es importante indicar que los niños aprenden a disfrutar del humor y a expresarlo en el contexto familiar, dado que es donde establecen sus primeras relaciones sociales. Se ha comprobado que los niños experimentan sus primeras sonrisas, con sus cuidadores más cercanos que suelen ser las madres. Esas sonrisas suelen aparecer entre la semana 10 y 20 de vida, para pasar más tarde a hacerse algo habitual en las interacciones entre los niños y sus cuidadores. En el estudio de Nwokah et al., (1994, citado en Martin, 2008), en el que

observaron cómo madres e hijos durante los dos primeros años de vida se reían mientras jugaban, comprobaron que los bebés comenzaban a reír con mayor frecuencia durante el primer año y que durante el segundo año se reían pero seguían el patrón de sus madres puesto que se reían cuando sus madres lo hacían. Es decir los bebés van aprendiendo de sus progenitores (Martin, 2008, pag.370).

Se considera que para mejorar la aplicación del humor en el contexto familiar, las familias comiencen por promover el sentido del humor en los hijos desde que estos son pequeños, para que los efectos beneficiosos que tiene el mismo sobre la salud, la flexibilidad de pensamiento, el equilibrio emocional y la resolución de conflictos le sean útiles a lo largo de su vida. Desde que un niño nace se puede potenciar la sonrisa y más tarde la risa en él siendo recomendable e importante que se siga promoviendo esto a lo largo del desarrollo del niño y haciendo hincapié en situaciones de conflicto o en frustraciones. Ya que los niños y niñas aprenden de lo que ven en el comportamiento de sus padres y de lo que ellos experimentan, es ideal que los padres mantengan un comportamiento alegre, divertido y optimista, aportando también toques de humor a través del juego y de la alegría con ellos; todo ello les será de gran utilidad a sus hijos en el futuro para un mejor aprendizaje y para afrontar las situaciones estresantes (García-Larrauri, 2008). Además, la utilización del humor por parte de los padres contribuye a una mejora de la autorregulación de los conflictos por parte de los hijos ya que el uso del humor entre padres e hijos se relaciona negativamente con la presencia de conflictos familiares. (Ryan, 2012).

Por otro lado, teniendo presente que los padres buscan la felicidad en sus hijos, la realidad nos indica que, lamentablemente, en alguna familias, con frecuencia los padres invierten tiempo en tareas que precisamente no ayudan a lograr esa felicidad que quieren dar a sus hijos, ya que centran casi exclusivamente sus relaciones familiares en discusiones y problemas cotidianos entre otros, ocasionando un ambiente tenso y negativo. Sería recomendable que las familias dedicaran mayor tiempo a hacer uso de estrategias que les ayuden a lograr que sus vidas no solo se centren en las dificultades o problemas, sino en intentar disfrutar más de la vida potenciando unas relaciones y un ambiente positivo dentro de la familia (Averil y McMahon, 2014).

La aplicación del programa que se presenta en este trabajo pretende dotar a los padres e hijos de estrategias para aplicar el humor en su día a día. Si los padres en una familia fomentan las emociones positivas y muestran una actitud alegre y divertida van a conseguir un mayor nexo de unión con sus hijos y van a poder conceder a sus hijos un mejor modelo de educación, ya que los hijos tenderán a tolerar mejor las normas de su entorno familiar (García-Larrauri, 2008).

Debido a los beneficios que aporta el humor en la sociedad y en concreto al funcionamiento de las familias, se considera de gran interés aplicar un programa donde se fomente el uso del buen humor dentro de las familias de cara a intentar disminuir la aparición de conflictos, fomentar el apego social y mejorar las relaciones sociales, potenciando con ello mayor unión entre los miembros que forman parte de esas familias.

Por todas estas razones el programa que se presenta en este trabajo puede ser útil para aplicarlo en cualquier familia que esté de acuerdo con mejorar todos estos aspectos señalados anteriormente y obtener los beneficios que el mismo le puede ocasionar en su contexto familiar.

3. Destinatarios del Programa

El programa se llevará a cabo con familias con hijos de edades comprendidas entre 6 y 12 años, cuyos hijos estén escolarizados en el colegio de educación primaria “Antonio Machado” de Baeza (Jaén). Los grupos estarán formados como máximo por 4 ó 5 familias por sesión, ya que cada familia contará con unos 4 participantes de media (padre, madre e hijos).

Puede participar cualquier tipo de familia que esté dispuesta a introducir el humor en sus vidas para obtener los beneficios que aporta a nivel cognitivo, intrapersonal y a nivel de salud en una familia.

4. Descripción del Programa

El programa constará de 9 sesiones de intervención y 2 sesiones de evaluación de seguimiento. Las sesiones de intervención se realizarán una vez por semana, los miércoles de cada semana, durante 2 meses. La duración del programa será desde el día 5 de Octubre de 2016 hasta el día 30 de Noviembre de 2016, ampliando el tiempo de duración con las dos sesiones de evaluación de seguimiento, la primera será el día 1 de marzo de 2017 y la segunda sesión será el día 7 de Junio de 2017.

Cada sesión tendrá una duración de 90 minutos excepto las sesiones de evaluación pre y post y las sesiones de seguimiento que durarán unos 120 minutos aproximadamente. El horario en el que se desarrollarán las sesiones será en horario de tarde, comenzando a las 17:30 de la tarde y finalizando a las 19:00 horas, excepto en las sesiones pre y post y en las sesiones de seguimiento que acabarán a las 19:30.

Las sesiones tendrán lugar en el colegio público de educación primaria “Antonio Machado” de la localidad de Baeza (Jaén). Se realizarán en el salón de actos del mismo colegio para disponer del espacio necesario para la realización de dinámicas grupales durante las sesiones de la intervención.

Para implantar este programa, primeramente se necesita la autorización por parte del equipo directivo del colegio. Una vez que se disponga de la misma, se tendrá una reunión informativa con todos los profesores del colegio para informales del programa y solicitarles su colaboración en el mismo.

A través de los tutores de cada curso se enviará una carta de citación a todos los padres del colegio para que asistan a una reunión donde se presentará el programa y se les invitará a que participen (Ver Anexo: Carta de Citación). Una vez localizadas a las familias que hayan mostrado su interés en participar, se mantendrá otra reunión con ellas para confeccionar el grupo o los grupos, y solicitarles su consentimiento informado para poder realizar la evaluación tanto de sus hijos como de ellos mismos (Ver Anexo: Consentimiento Informado).

Para la realización de este programa se va a necesitar personal cualificado en las temáticas que se tratan, habrá una persona graduada en trabajo social y otra persona graduada en psicología para llevar a cabo las sesiones. Se necesitarán los recursos materiales que en cada sesión se especifica y las instalaciones del salón de actos del colegio de educación primaria.

5. Objetivos

Objetivo general:

- Mejorar el sentido del humor en el contexto familiar para favorecer el bienestar de las familias participantes.

Objetivos específicos:

- Disminuir el estrés en las familias.
- Reducir el número de conflictos entre los miembros de las familias.
- Mejorar las estrategias utilizadas en la resolución de problemas.
- Promover la cohesión social y los nexos de unión en el núcleo familiar.
- Aumentar el uso del humor en el ámbito familiar.
- Ampliar el bienestar psicológico en los miembros de la familia.
- Mejorar los estilos de comunicación entre los miembros de la familia.

6. Instrumentos de Evaluación

Se va a hacer uso de varios instrumentos de evaluación, cada uno de ellos valorará un aspecto psicosocial. Se recogerá información tanto de los padres y madres como de los hijos y ello se hará en tres fases, antes de iniciar el programa (evaluación pre), tras la finalización del mismo (evaluación post) y en el periodo de seguimiento (a los 3 y 6 meses). Los instrumentos de evaluación que se van a utilizar son los siguientes:

Cuestionarios para padres:

The Social Climate Scales (FES):

Los autores de esta escala son Moos, Moos y Trickett (1974). Evalúa y describe las relaciones interpersonales entre los miembros de la familia y los aspectos del desarrollo.

Está conformado por noventa reactivos divididos en diez subescalas que definen a su vez tres dimensiones fundamentales:

- Relaciones, integrada por tres subescalas: Cohesión, expresividad y conflicto; evalúa el grado de comunicación y libre expresión y el grado de interacción conflictiva que caracteriza a la familia.
- Desarrollo, que comprende las subescalas: Autonomía, actuación, intelectual-cultural, social-recreativa y moralidad-religiosidad, evalúa la importancia que se da dentro de la familia a algunos procesos de desarrollo personal, creados o no por la vida familiar.
- Estabilidad, formada por dos subescalas: Organización y control, evalúa la estructura y la organización de la familia y el grado de control que tienen algunos miembros de la familia sobre otros.

Parenting Stress Index (PSI-SF):

Este instrumento fue elaborado por Abidin (1995) y evalúa la tensión asociada a la experiencia de ejercer las tareas parentales y del cuidado del niño. Tiene tres puntuaciones referentes al dominio de las características del progenitor, el dominio de las características del hijo y a los sucesos vitales. El PSI está dirigido para padres y madres con hijos menores a 12 años.

Escala de Bienestar Psicológico (PWBS):

Instrumento elaborado por (Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle y van Dierendonck, 2006). Es una adaptación de las escalas de Bienestar psicológico de Ryff, versión de van Dierendonck (2004). Las escalas del PWBS son de respuesta tipo Likert con un rango de puntuación que oscila entre 1 (total acuerdo) y 6 (total desacuerdo). Está compuesto por 29 ítems que constituyen seis escalas:

- Autoaceptación (4 ítems): Sentirse bien consigo mismo, sabiendo sus limitaciones.
- Relaciones positivas con otras personas (5 ítems): Las personas necesitan tener relaciones estables y amigos en los que confiar.
- Autonomía (6 ítems): Mantener la individualidad en contextos sociales distintos.
- Dominio del entorno (5 ítems): Capacidad para crear o elegir entornos beneficiosos para satisfacer las necesidades propias.
- Propósito de vida (5 ítems): Necesidad que tiene una persona de marcar metas y objetivos para dar sentido a su vida.

- Crecimiento personal (4 ítems): Perseverancia de crecer como persona.

The Coping Humor Scale: Escala de humor aplicado al afrontamiento (Lefcourt y Martin, 1986):

Evalúa el sentido del humor aplicado al afrontamiento de problemas. El cuestionario describe la forma en la que una persona expresa y utiliza el humor para afrontar estímulos estresantes de la vida, de cómo lo utiliza para afrontar el estrés. Consta de 7 ítems con 4 alternativas de respuesta en escala Likert.

Cuestionario de Autoevaluación del sentido del humor (CASH):

Es una adaptación del CASH-34, elaborado por García Larrauri, Monjas, Román y Flores (2001). Evalúa mediante autoinforme las cuatro dimensiones del sentido del humor (creación, apreciación, afrontamiento optimista de problemas y relaciones positivas). El cuestionario contiene los ítems más significativos de cada dimensión de la versión anterior del mismo. En cada dimensión hay ocho ítems. Tiene la ventaja de la facilidad y rapidez con que las personas pueden tener una estimación cuantitativa del sentido del humor en las cuatro dimensiones.

Escala de cohesión y adaptabilidad familiar (FACES):

Se trata de una escala breve de análisis del funcionamiento familiar a partir de la escala americana Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scale (FACES II). Está adaptada al castellano por Martínex-Pampliega et al. (2006), y está compuesta por 20 ítems, con una escala de puntuación tipo Likert. Contiene 10 ítems que valoran los lazos emocionales, las fronteras internas (espacio y tiempo) y las fronteras externas (toma de decisiones e intereses y diversión). Los otros 10 ítems están formados por conceptos de asertividad, liderazgo y control, disciplina y negociación.

Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE):

Este cuestionario fue elaborado por Sandín y Chorot (2003). Es una medida de autoinforme creada para evaluar siete estilos básicos de afrontamiento, focalizado en las siguientes subescalas:

- Solución de problemas
- Autofocalización negativa

- Reevaluación positiva
- Expresión emocional abierta
- Evitación
- Búsqueda de apoyo social
- Religión

Cuestionarios para niños

Escala de afrontamiento para niños (EAN):

Fue elaborada por Morales, Trianes, Blanca, Miranda, Escobar y Fernández-Baeza (2012) y recoge estrategias de afrontamiento distinguidas por expertos como representativas del área de afrontamiento infantil. Evalúa nueve estrategias de afrontamiento promovidas ante cuatro problemas relacionados con el entorno familiar, con la salud, con las tareas escolares y con las relaciones sociales. Las nueve estrategias son: Solución activa, comunicar el problema a otros, buscar información, actitud positiva, indiferencia, conducta agresiva, reservarse el problema para sí mismo, evitación cognitiva y evitación conductual.

Alabama Parenting Questionnaire (APQ):

Este cuestionario está elaborado por Frick (1991). Es la versión infantil de la APQ y está compuesto por 42 elementos que se usan para medir las prácticas de la crianza en cinco dominios: la participación de los padres, la crianza positiva, la falta de supervisión, falta de disciplina y el castigo.

Cuestionario de elaboración propia:

En este cuestionario se presenta una serie de preguntas a los niños sobre cómo se sienten en casa. Para su elaboración se ha tomado como referencia el trabajo realizado por Liébana (2014), adaptando las preguntas que esta autora realiza a los niños participantes en su estudio en el contexto escolar al contexto familiar que es nuestro caso. (Ver anexo: Cuestionario Niños)

7. Programación de Sesiones

Durante el transcurso del programa, las sesiones van a tener la siguiente estructura (excepto en las sesiones de evaluación y las sesiones de seguimiento):

1. Actividad de bienvenida-distensión.
2. Corrección de las tareas para casa de la sesión anterior.
3. Explicación del contenido teórico que se va a trabajar en la sesión y la actividad relacionada con el mismo.
4. Asignación de tareas para casa.
5. Actividad de despedida.

El contenido concreto de cada sesión será el siguiente:

Sesión 0: Evaluación Pre y presentación del programa.

Sesión 1: Conceptos teóricos y creación de un clima agradable entre los participantes.

Sesión 2: Superación del ridículo.

Sesión 3: Resolución de conflictos.

Sesión 4: Fomento de los nexos de unión y del bienestar familiar.

Sesión 5: Apreciación del humor y la diversión.

Sesión 6: Manejo del estrés.

Sesión 7: Mejora de la comunicación.

Sesión 8: Evaluación Post y despedida.

Sesión Recuerdo 1: Evaluación de seguimiento.

Sesión Recuerdo 2: Evaluación de seguimiento.

- Sesión 0 (pre): “Evaluando sonrisas”

Objetivo: Evaluar a los participantes y explicar los objetivos del programa.

Descripción: Durante la primera sesión del programa se van a distribuir los diferentes cuestionarios de evaluación a los participantes de la intervención. Para ello se necesitará

dividir al grupo en dos pequeños grupos, por un lado a los padres y por otro lado a los hijos para que de manera separada rellenen los cuestionarios destinados a cada uno de ellos. De esta forma ninguno de los grupos estará influido por el otro grupo.

Una vez que los hijos realicen sus test, se pasará a explicar algunas nociones básicas del transcurso del programa de forma adaptada a sus edades para facilitar la comprensión de los menores. Una vez que sus padres finalicen los test, se unirán de nuevo en grupo y se les explicará el desarrollo de las diferentes sesiones y la metodología de las mismas.

Para finalizar la sesión se hará una dinámica de presentación, consistirá en entregar a cada participante una tarjeta de cartulina de color y rotuladores para que cada uno de ellos haga un cartel con su nombre y lo decore de forma divertida para usarlo en las próximas sesiones y poder ser identificado por todo el grupo. Mientras los participantes están decorando sus tarjetas se pondrá música de fondo para amenizar el momento. Una vez que todas las tarjetas están listas, se juntan todas y se reparten de forma aleatoria entre los participantes para que cada persona coja una diferente a la suya. Ahora bien, cada persona debe buscar a la persona que aparece en su tarjeta preguntando cosas acerca de la misma. Si algunas personas acaban con su búsqueda, pueden ayudar al resto de compañeros a encontrar el suyo para promover la confianza entre los miembros del grupo (Adaptada de García-Larrauri, 2008).

Por último, haremos una valoración de la sesión con todos los miembros del grupo para que aporten sus valoraciones personales sobre la misma.

Tiempo: 120 minutos

Materiales: Cuestionarios para padres, cuestionarios para hijos, ordenador, proyector, cartulinas de colores, rotuladores, fundas de plástico para los carteles y música divertida.

- Sesión 1: “Comenzamos a sonreír”

Objetivo: Informar a los participantes de los conceptos teóricos mas importantes sobre el humor y la familia y crear un ambiente grupal agradable.

Descripción: Primeramente se va a comenzar con una dinámica para romper el hielo entre las diferentes familias. Se realizará la actividad llamada “Saludar en el zoo”, consiste en formar dos círculos concéntricos para que cada persona quede con un compañero mirándose de frente, la misión que tendrán será saludar a la persona que se sitúe frente a ellos. Se darán las siguientes normas para realizar los saludos:

Oso: Se abrazarán fuertemente con el compañero.

Perro: Se tocarán la nariz con la nariz del compañero del frente.

Pez: Chocarán las manos dos veces con su compañero.

Mono: Se saludarán mientras saltan como los monos.

La persona que guie la sesión pondrá música para que todo el grupo vaya dando vueltas en círculo y cuando pare la música dirá saludar como los osos, o como peces..., los participantes tendrán que saludar a su compañero de enfrente y después seguir andando cuando la música comience a sonar de nuevo. Se realizará varias veces, para que los participantes saluden al mayor número de personas posibles (Adaptada de García-Larrauri, 2008). Con esta actividad se pretende crear un ambiente positivo, para facilitar con ello que los participantes estén más receptivos para atender y poder retener la información teórica que se le va a explicar a continuación.

Se pasará ahora a hablarles de los conceptos más importantes del humor y los beneficios que puede aportar en el entorno familiar. También se les pedirá a los participantes que definan lo que es para ellos el humor y que valoren a los miembros de su familia en niveles de humor del 1 al 10 y den sus razones para ver cuáles son sus preferencias a la hora de definir humor para ellos.

Una vez acabada esta actividad, se les explicará la tarea para casa que se les solicita que hagan y que consiste en lo siguiente: Deberán reunirse todos los miembros de la familia y cada uno de ellos contará una situación familiar en la que haya disfrutado y reído con los demás miembros de la familia, deberán apuntarlo en una libreta para comentar estos momentos con el resto de familias en la siguiente sesión con el objetivo de que las familias sean conscientes que es importante apreciar estos momentos en familia para mejorar el ambiente en sus casas.

A continuación, se realizará un balance de la sesión, comentando la misma y donde los participantes aportarán su valoración personal.

Y para terminar, se desarrollará una dinámica para despedir la sesión y se denominará “Chupi-Aplauso” consistirá en dar un gran aplauso a todo el grupo para que todas las personas se miren y se feliciten por el buen trabajo que han hecho (Adaptada de García-Larrauri, 2008).

Tiempo: 90 minutos

Materiales: Música activa, folios, bolígrafos, ordenador y proyector.

- Sesión 2: “Sacar partido a tu risa”

Objetivo: Aprender a apreciar el humor superando el ridículo.

Descripción: Para iniciar la sesión se va a realizar una actividad de bienvenida que se llamará “Concierto risueño”. Esta actividad va a consistir en que todo el grupo se sienta en el suelo y habrá que dividirlos en pequeños grupos para designar a cada grupo un sonido ja, je, ji, jo o ju. Una vez que estén divididos, el dinamizador de la sesión irá dirigiendo a los grupos como si fuera una orquesta en un concierto y tendrá que ir señalando el momento en el que le toca reír a cada grupo con su sonido asignado. El dinamizador cambiará los ritmos de la risa, y elevará o disminuirá el tono de la risa para divertir más la actividad.

Una vez realizada la dinámica, se pasará a comentar la tarea para casa de la semana anterior, se les pedirá que expongan las experiencias agradables que cada familia ha tenido durante la semana, de esta manera cada familia comparte con el resto sus experiencias positivas fomentando, con ello un clima agradable y positivo en el grupo.

Ahora bien, se hará una exposición con el contenido teórico sobre la necesidad de hacer uso del humor en la vida para superar las barreras que se presentan. Tras esto se hará una actividad llamada “Vamos a dibujarnos”, la finalidad que tiene es aprender a reírse de uno mismo y de los defectos que se tienen. Cada persona tendrá que hacer un dibujo de él mismo

en un papel con la idea de aumentar los rasgos y las cualidades de cada uno. Tras esto se hablará sobre las dificultades que han podido tener para realizar su propio dibujo, se hablará de lo que han aprendido con la actividad y por último, se preguntará qué van a hacer con ese dibujo. Se les preguntará también si tendrían algún inconveniente para ponerlo en un lugar visible en su casa. Lo que se pretende es que puedan reírse entre todos de los dibujos que ha hecho cada uno y con ello disminuya la vergüenza y/o el miedo al ridículo (Adaptada de García-Larrauri, 2008).

De nuevo se les solicitará una tarea para casa para la próxima sesión que, consistirá en “El Diario del Humor”. Se explicará a las familias que tienen que ir apuntando en un diario todas las cosas con las que se rían en su día a día para luego compartirlo entre los miembros de la familia y recordar esos momentos de humor con los que disfrutaron, por ejemplo, un viaje a la playa en el que vieron un espectáculo de risa, un día en el parque riendo con papá...entre otros ejemplos. Con esta actividad pueden disfrutar de nuevo de esos momentos en el futuro porque los van a ir plasmando en papel para luego poder recordarlos con su familia de nuevo.

Una vez que se realice la actividad, se va a hacer un repaso de la sesión para ver lo que los participantes han aprendido en ella, a través de la pregunta “¿Qué os lleváis de esta sesión para casa?”.

Para finalizar la sesión, se realizará el “Juego de la silla” a ritmo de música, se pondrán las sillas en círculo y los participantes tendrán que ir andando y bailando por las sillas con la música y cuando la música se pare tienen que ir corriendo a ocupar un asiento en una silla. La persona que se quede sin asiento será eliminada y se eliminará con esta una silla. Se repetirán varias rondas hasta que solamente quede una persona ganadora.

Por último, nos despediremos de esta sesión con el “Chupi-Aplauso” (Adaptada de García-Larrauri, 2008).

Tiempo: 90 minutos

Materiales: Folios, lápices de colores, rotuladores, lápices, ordenador, proyector, sillas y música

- Sesión 3: “Abre tu mente”

Objetivo: Ofrecer estrategias para resolver conflictos.

Descripción: Para comenzar con la sesión número 3, se va a realizar una actividad de bienvenida para mejorar los lazos afectivos y mejorar la comunicación del grupo, la actividad se llamará “Gusanos con cosquillas”. Consiste en dividir al grupo en subgrupos de unas 10 personas aproximadamente y se le pide a cada grupo que se pongan en fila como si de gusanos se tratasen, deben agarrarse por los hombros y deben ir andando por la sala al ritmo de la canción “Gusanito Medidor”. Se les entregará la letra de la canción a los participantes para que puedan aprenderla y cantarla a la vez (Ver anexo: Gusanito Medidor). En el momento en el que en la canción se escuche el estribillo que dice: ji, ji, ji, ja, ja, ja, las personas deben disolver la fila y mientras cantan el estribillo de la canción hacerse cosquillas entre todos. Cuando el estribillo acaba, se vuelven a formar filas de forma aleatoria y pueden seguir haciendo ondulaciones y bailando por la sala como los gusanos para volver a escuchar el estribillo de nuevo y repetir las cosquillas (Adaptada de García-Larrauri, 2008).

Tras esto se recordará a las familias que realicen el “El Diario del Humor” que en la sesión anterior se les pidió para casa y comentarán algunas cosas que ya han ido apuntando para reír un poco entre todos.

A continuación se explicará el contenido teórico de la sesión que hace referencia a la importancia de resolver los conflictos familiares con humor y de manera adecuada para que la solución sea efectiva y además mejore el bienestar familiar. Tras ello, se hará la actividad llamada “Anti-cabreos”, para que aprendan a transformar un enfado en una ocasión de humor e intentar prevenir conflictos interpersonales. La actividad va a consistir en hacer un concurso de respuestas humorísticas frente a conflictos familiares, los miembros del grupo expondrán los conflictos más comunes que viven en sus casas y tras esto, el resto de personas del grupo debe de aportar soluciones humorísticas para transformar ese enfado en algo de lo que aprender sonriendo. La persona ganadora del concurso será aquella que aporte la “mejor” solución y se le entregará como premio un paquete de pegatinas con caras sonrientes (Adaptada de García-Larrauri, 2008).

A continuación se explicará la tarea para casa correspondiente a esta sesión. Consistirá en hacer un especial homenaje a la infancia de cada miembro de la familia. Se tendrán que juntar entre todos y cada uno de ellos debe comentar algún recuerdo agradable que tenga de su infancia y disfrutar del momento en familia. La finalidad que tiene es de pasar un momento ameno en familia y saborear los placeres que la vida ofrece.

Una vez que se comente esto, se evaluará la sesión, donde los participantes hablarán de todo lo que han aprendido en la sesión para así asentar y resumir los conocimientos entre todos y facilitar su aprendizaje posterior.

Para acabar con la sesión, se repetirá la actividad de “Chupi-Aplauso”, la cual será un ritual para acabar con las sesiones de forma gratificante en esta intervención (Adaptada de García-Larrauri, 2008).

Tiempo: 90 minutos

Materiales: Ordenador, proyector, paquete de pegatinas y canción “Gusanito Medidor”

- Sesión 4: “El lazo que nos une se llama “Humor”

Objetivo: Fomentar la nexos de unión y mejorar el bienestar familiar.

Descripción: Comenzará con una dinámica para provocar el buen ambiente entre los individuos, la dinámica se llama “Siguiendo al líder”, se trata de bailar mientras se imita al miembro del grupo que sea el líder en ese momento, los participantes estarán repartidos por todo el salón de actos y bailaran de la misma forma que lo haga el líder, el rol de líder irá cambiando de persona para conseguir el mayor número de participación por parte del grupo. Esta actividad permite realizar los movimientos que la persona desee, el objetivo es divertir al grupo y reír con cada movimiento a ritmo de música divertida (Adaptada de García-Larrauri, 2008).

A continuación, se comentará la tarea para casa de la anterior sesión. Las familias hablarán de su infancia con el resto de familias y se comentaran los beneficios que les ha aportado la realización de esta tarea.

Después se trabajará la importancia que tiene mantener unas buenas relaciones familiares para establecer un clima agradable entre padres e hijos y tras esto se realizará la actividad llamada “El masaje de la unión”. Esta consiste en agruparse por los miembros de una misma familia y por parejas dentro de la misma o en grupos de tres y bailar espalda contra espalda de forma que se masajee el cuerpo de la otra persona. Se irá cambiando de pareja, para que todos los individuos mejoren la relación entre ellos, ya que supone el contacto directo y favorece la unión (Adaptada de García-Larrauri, 2008).

A continuación, se pasará a explicar la tarea para casa correspondiente a esta sesión. Esta vez tendrán que elaborar en familia letreros y carteles graciosos para colgarlos por toda la casa y apreciar así el efecto que puede tener leer frases agradables que la propia familia ha elaborado para el bienestar de la familia. La siguiente semana tendrán que traer los carteles para mostrarlos y comentarlos con los compañeros de otras familias.

Tras ello, se hará la evaluación de la sesión para sacar mayor partido a los conocimientos adquiridos.

Finalmente se hará una dinámica para despedir la sesión, todo el grupo formará un círculo cogidos de la mano en el centro del salón de actos y el dinamizador guiará hacia donde deben moverse los participantes, todos al mismo tiempo hacia la derecha, hacia la izquierda, hacia abajo, más rápido, corriendo...Es una dinámica que crea gran diversión en los participantes, sensación de unión, por lo que se espera que le sea de gran utilidad a las familias en sus vidas.

Tiempo: 90 minutos

Materiales: Música divertida y activa, ordenador y proyector.

- Sesión 5: “El humor llama a nuestra puerta”

Objetivo: Divertir a través de una representación teatral.

Descripción: Para iniciar la sesión, se hará una dinámica para crear un ambiente adecuado. Esta consistirá en formar parejas y hacer carreras mientras las parejas llevan una pelota cogida entre las dos, la pelota irá entre el pecho de las dos personas, no se podrá caer ni la podrán sujetar con las manos. La pareja que menos tiempo tarde en llegar a la meta y lo haga sin cometer errores, será la ganadora.

Tras esto, se hablará de la tarea para casa que tenían en la sesión anterior, las familias mostraran los carteles que han elaborado en sus casas y comentarán lo que les ha parecido esta actividad para su familia.

A continuación, se explicará la importancia que tiene introducir el humor en la vida cotidiana para poder realizar la actividad de esta sesión. Durante esta sesión se realizará una representación escénica cómica. Para ello se van a reunir todos los miembros del grupo y van a describir lo que sería para ellos una familia ideal de forma espontánea. El monitor de la sesión intentará que la descripción sea la de una familia numerosa para que puedan participar todos. Dentro de la representación habrá abuelos, padres, niños, suegras, tíos...etc. Los participantes deben dar detalles al completo de la familia que van a crear, aportando la localidad de esta familia ideal, su barrio, las características de los miembros y los defectos de los mismos, sus profesiones, las aficiones...Una vez que la familia ideal este creada, el grupo de las familias se va a dividir en dos subgrupos para que cada uno de ellos represente una escena humorística de esta familia ideal. En cada grupo se repartirán los papeles y se diseñará la representación. Los participantes deben hacer uso de algunos chistes durante la representación de la escena, para provocar risas en el público, para ello se les darán una serie de chistes familiares para que puedan hacer uso de los mismos en su representación (ver anexo: Lista de chistes). Una vez que lo tengan preparado, los grupos deben representar sus escenas para el resto de participantes y disfrutar con ellos (Adaptada de González, 2006).

Cuando ya se ha realizado el teatro, se va a pasar a explicar la tarea para casa correspondiente a esta sesión. Esta vez se tratará de realizar la actividad llamada “El cruce del cariño”. Va a consistir en que cada vez que se encuentren por los pasillos o habitaciones de la casa los miembros de cada familia, se den un abrazo o un beso para demostrarse el cariño que hay entre ellos y poder apreciar así el sentimiento de bienestar que aportan las muestras de cariño de los familiares y la sensación de tranquilidad que ofrecen.

Tras la finalización de la sesión, se hablará de lo que les ha parecido esta sesión y el beneficio que han sacado de la misma. En esta sesión, no habrá actividad de despedida porque la representación teatral conlleva mas tiempo de elaboración y su representación se considerará una actividad de despedida. Por último, nos despediremos de nuevo con la actividad “Chupi-Aplauso”.

Tiempo: 90 minutos

Materiales: Anexo: Lista de chistes, música inspiradora, ordenador, proyector, folios y bolígrafos.

- Sesión 6: “Acabemos con las tensiones”

Objetivo: Ofrecer técnicas para manejar el estrés.

Descripción: Para comenzar con la sesión se hará una actividad de bienvenida. La actividad se llama “Mi sombrero”, consiste en colocar varios sombreros de diferentes temáticas por el suelo, habrá sombreros de piratas, de payasos, de hadas, de caballeros... Los participantes tienen que ir andando por la habitación y elegir un sombrero y ponérselo en la cabeza a la vez que dicen la frase: “Hoy me he puesto este sombrero porque...”. Por ejemplo, una persona puede coger el sombrero de payaso y decir “Hoy me he puesto el sombrero de payaso para sonreír todo el tiempo y hacer reír a mamá y a papá”. Cada persona tendrá su turno de palabra y podrá elegir el sombrero que prefiera.

A continuación, se comentará la actividad que tenían para casa “El cruce del cariño”, las familias hablarán de los efectos que tuvo la actividad en sus casas y compartirán sus experiencias con el resto.

Posteriormente, se abordará el contenido teórico correspondiente a esta sesión y que versa sobre los beneficios que tiene aprender a manejar el estrés en determinadas situaciones familiares. Tras ello, se realizarán diversas dinámicas para aprender recursos de afrontamiento al estrés y ponerlos en práctica.

Así, y para comenzar con la práctica, cada participante tendrá que enumerar algunos de los problemas cotidianos que para él suponen estrés. Tras esto, se harán grupos para que comenten las soluciones posibles a estos problemas. Para amenizar esta actividad y que sea más divertida, cada individuo va a llevar unos labios rojos de plástico en la boca a la hora de contar sus problemas para que comprueben que a veces los problemas si los compartimos con gente de nuestro alrededor y lo hacemos con toques de humor pueden parecer menos graves de lo que a veces pueden ser. Una vez finalizada esta actividad, se va a enseñar otro recurso para afrontar el estrés. Cada participante tendrá que inflar un globo, donde “meterá” todos sus problemas cotidianos de forma imaginaria y después se sentará encima del globo para romperlo y de esta forma “distanciarse” en ese momento de los problemas e imaginar cómo se alejan y se hacen pequeños dentro de la mente. Se informará a los participantes que otro recurso que pueden utilizar, es que antes de dormir piensen en alguna cosa agradable del día y disfrutarla tal y como si estuvieran saboreando un caramelo; resulta relajante imaginar que esa situación está en la boca y a la vez en la mente y sirve además para ir a la cama disfrutando de los momentos agradables que la vida ofrece (Adaptada de García-Larrauri, 2008).

A continuación, se explicará la tarea para casa correspondiente a esa sesión y consiste en que cada familia en sus casas tiene que ir anotando las situaciones que les generen mal humor a nivel familiar y dar alguna sugerencia para acabar con este mal humor y seguir sonriendo, después tienen que intentar ponerla en práctica para ver el resultado obtenido y a la siguiente sesión poder compartirlo con el resto de familias (Adaptada de García-Larrauri, 2008).

Como en cada sesión, se hará una evaluación de la sesión con todo el grupo para aportar su valoración personal.

Para despedir la sesión se realizará el juego “Proa y Popa”. Todos los participantes se pondrán en fila y se agarraran por los hombros. Se les va a pedir que se conviertan en barcos y cada vez que se diga la palabra “Proa”, deben dar un paso hacia delante y cuando se diga la palabra “Popa”, deben dar un paso hacia detrás. Si se dice la palabra “Marea”, el barco se disuelve y se tiene que volver a formar una nueva fila de forma aleatoria. Cada vez que un participante cometa un error y de un paso al contrario de lo que se pide quedará eliminado.

Por último nos despediremos con el “Chupi-Aplauso” como en cada sesión de nuestro programa.

Tiempo: 90 minutos

Materiales: Música relajante, labios rojos de plástico, ordenador, proyector, globos y sombreros.

- Sesión 7: “Aprender a comunicarse”

Objetivo: Mejorar la comunicación.

Descripción: Para comenzar con la sesión se va a realizar una actividad para amenizar el momento, la actividad se llamará “La risa me impide hablar”. Consistirá en que cada participante debe de hablar de sus gustos y aficiones de una forma determinada, o bien con la lengua mordida, o con la lengua fuera de la boca, o solo utilizando una vocal en todas las palabras que diga. La modalidad que le toque a cada persona va a depender de la persona que guie la sesión. Con esta actividad se pretende que los miembros del grupo rían mucho y a la vez permita conocer más a los miembros del grupo (Adaptada de García-Larrauri, 2008).

También, se comentará la tarea para casa que en la sesión anterior tenían asignada, preguntándoles si les ha resultado beneficioso para combatir el mal humor en determinadas situaciones.

Tras esto, se explicarán los beneficios que aporta tener una buena comunicación con los familiares, para ello deben escuchar, corregir, recibir o hacer críticas a sus familiares de forma natural y con humor. A continuación, se realizará una actividad para poner en práctica lo aprendido. Esa actividad se denomina “Caricias” y consiste en hacer una lista de conductas de los miembros de la familia que a cada uno le hacen sentir bien en las relaciones familiares. Se les darán algunos ejemplos para que por familias aporten ideas, por ejemplo, mirar a una persona sonriendo, realizar piropos..., etc. Todas esas propuestas serán puestas en común para todo el grupo.

Por otro lado, la tarea que se les mandará para casa en esta sesión será la siguiente, tendrán que elaborar pequeños papeles con frases cariñosas, cada miembro de la familia hará uno para cada familiar de su casa, escondiéndolo por lugares estratégicos de la casa para que tengan que divertirse mientras los encuentran.

Para finalizar, hablaremos de lo que les ha parecido la sesión y también se realizará la actividad “Guerra de globos”. Se darán a cada persona dos globos para que los inflen y se pongan uno en cada mano. El grupo se dividirá en dos subgrupos y tendrán que inventarse un grito de guerra cada uno, por ejemplo: “Somos el equipo de los insuperables y venimos a conseguir todas las metas” (a la vez que realizan un baile). Cuando ya lo tengan preparado, cada grupo hará su grito de guerra por turnos y cuando finalicen se dará comienzo a una guerra de globos para eliminar tensiones en el grupo e irse relajado a casa (Adaptada de García-Larrauri, 2008).

La despedida, se hará con el tradicional “Chupi-Aplauso” (Adaptada de García-Larrauri, 2008).

Tiempo: 90 minutos

Materiales: Lápices, folios, globos, música divertida y alegre, ordenador y proyector.

- Sesión 8: “Despedidas felices”

Objetivo: Evaluar a los participantes y despedir a los participantes del grupo.

Descripción: En el transcurso de esta sesión se evaluará de nuevo a los participantes del programa para comprobar el impacto que ha tenido el mismo en las familias que han sido partícipes de la intervención. Tanto en la sesión pre como en la post, se dividirán los grupos en padres e hijos para realizar las evaluaciones que le pertenecen a cada uno de ellos. Cuando finalicen los cuestionarios se va a comentar la actividad para casa que tuvieron que hacer en la semana anterior, explicarán su experiencia y aportarán su opinión personal acerca de la misma.

Así mismo, se hará una evaluación de todas las sesiones que forman el programa de manera resumida para ver la utilidad que ha tenido en los participantes y si les ha parecido divertido y beneficioso para su familia.

Para finalizar la intervención se va a hacer la dinámica llamada “El osito Manolito”. Con esta actividad se pretende fomentar la confianza y despedirse de forma agradable. Con un osito de peluche, se van a colocar las personas en círculo y se les dice que ha llegado el momento de despedirse y que deben hacerlo de manera tierna. Cada miembro del grupo con el peluche en sus manos debe despedirse de él con una muestra de cariño, a través de un beso, un abrazo, una caricia... Tras esto, todo el grupo se pondrá en el centro de la sala y se pondrán lo más juntos posible y se darán un gran abrazo al ritmo de música divertida para despedirse del grupo, sin olvidar el “Chupi-Aplauso” antes de irnos (Adaptada de García-Larrauri, 2008).

Tiempo: 120 minutos

Materiales: Test, osito de peluche, música, ordenador.

- Sesión de recuerdo 1: “Juguemos con lo aprendido “

Objetivo: Realizar un seguimiento del programa a través de la evaluación de los participantes y recordar la información aprendida

Descripción: Se volverán a evaluar a los destinatarios del programa mediante los cuestionarios. La evaluación se hará tal y como se realizó en la sesión pre y post, dividiendo al grupo en padres e hijos. En esta sesión se harán dinámicas similares a las que se hicieron durante las sesiones anteriores para potenciar la práctica de las mismas de forma consecutiva en sus vidas familiares.

Tras la evaluación, se va a recordar la información teórica con los participantes para comprobar la efectividad que ha teniendo en sus vidas la intervención del programa. Una vez finalizado esto, se realizará una actividad de distensión denominada “No te quedes sin el tuyo”. El juego consiste en repartir folios de colores por el suelo, colocando un folio por participante excepto para uno. Los sujetos deben de ir bailando en círculo al ritmo de la música y una vez que ésta se pare deben pisar un folio, la persona que se quede sin folio, será eliminada y a su vez se eliminará un folio para poder conseguir una persona ganadora al final del juego. La finalidad del juego es unir los nexos de unión del grupo y divertirlos.

Tras esta actividad, se valorará la sesión. De nuevo, como en las sesiones anteriores, nos despedimos con el “Chupi-Aplauso” (Adaptada García-Larrauri, 2008).

Tiempo: 120 minutos

Materiales: Cuestionarios padres, cuestionarios hijos, ordenador, proyector, música y folios de colores.

- Sesión de recuerdo 2: “¡Qué alegría vernos!”

Objetivo: Realizar un seguimiento del programa a través de la evaluación de los participantes y recordar la información aprendida.

Descripción: Se volverán a evaluar a los destinatarios del programa mediante los cuestionarios. La evaluación se hará tal y como se realizó en la sesión pre y post, dividiendo al grupo en padres e hijos.

Tras la realización de los cuestionarios de evaluación se hará un repaso, de manera general, de los contenidos trabajados a lo largo del programa para recordarlos entre todos y señalar la importancia de seguir aplicando lo aprendido en la vida cotidiana.

Una vez comentado esto, se realizará una dinámica con globos, el juego consistirá en atar a cada persona participante un globo al tobillo con un hilo y la finalidad será intentar explotar los globos de los compañeros con los pies. Resulta ser un juego muy divertido para disfrutar en familia y con todo el grupo.

Volveremos a comentar la sesión y los sujetos hablarán de sus opiniones y aportarán cualquier sugerencia que se les ocurra para próximas intervenciones.

Para acabar, se volverá a repetir la actividad de la despedida del “Chupi-Aplauso” (Adaptada García-Larrauri, 2008).

Tiempo: 120 minutos

Materiales: Cuestionarios padres, cuestionarios hijos, ordenador, proyector, globos e hilo.

8. Conclusiones

Para concluir con este trabajo se va a hacer una valoración acerca del mismo.

La elaboración de este trabajo no ha resultado una tarea sencilla porque es complicado encontrar información sobre las temáticas de humor y familia, ya que es un tema poco estudiado actualmente. Se está comenzando a estudiar sobre las mismas pero aún falta trabajo por hacer. A pesar de todo, y con la información disponible se ha diseñado y planteado en este trabajo un programa para ser aplicado en el contexto familiar.

En la revisión realizada se ha encontrado que no hay programas diseñados específicamente para introducir el humor en el ámbito familiar, sino que los programas diseñados para fomentar el uso del humor van destinados a otros colectivos, como pueden ser aulas escolares o pacientes con cáncer. Ante este panorama, se consideró la necesidad de intentar diseñar un programa enfocado a este colectivo, dado que se trata de un tema novedoso y actual que puede ofrecer bastantes estrategias a las familias de hoy en día. Y poder así, aportar una serie de beneficios a través del programa, tanto a nivel grupal (la familia en sí) como a nivel individual para cada uno de los miembros de la familia.

De manera concreta, se pretende ofrecer a la familia un mayor bienestar a través de la disminución del estrés y del número de conflictos entre los miembros de la familia, ofrecer también estrategias para resolver los conflictos. Además se quiere conseguir que la cohesión social y los nexos de unión mejoren a través de un estilo de comunicación adecuada entre los miembros de la familia.

Por otro lado, también es cierto que el efecto del humor en el funcionamiento familiar esta poco estudiado. Se han realizado algunas investigaciones en cuanto al humor y los estilos de amistad pero en cuanto a la familia los estudios son escasos (Rieger y McGrail, 2015). Ciertamente aún queda mucho campo por estudiar en cuanto al humor, las investigaciones presentes han aportado apoyo empírico pero presentan algunas incógnitas debido a que tienen deficiencias metodológicas y se han realizado a pequeña escala.

Para finalizar, lo que sí es cierto es que el humor y la risa son protagonistas de la psicología positiva. Por lo tanto, se necesitan realizar estudios de mayor relevancia y rigor científico en este campo para obtener resultados gratificantes y poder hacer uso de los beneficios que el humor pueda aportar a la sociedad (Carbelo y Jáuregui. 2006).

9. Referencias

Abidin, R. (1995). *Parenting Stress Index (PSI) manual (3rd ed.)*. Charlottesville, VA: Pediatric Psychology Press.

Alabart, M. y Martínez, E. (2016). *Educación emocional y familia*. Barcelona: Graó.

- Averil, L. y McMahon, G. (2014). *Psicología Positiva para dummies*. Barcelona: Grupo Planeta
- Carbelo, B., y Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: Humor positivo. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 18-30. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1281.pdf>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y Van, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18 (3), 572-577. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/3255.pdf>
- Ford, T., Platt, T., Richardson, K., y Tucker, R. (2016). The Psychology of Humor: Basic Research and translation. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(1), 1-3. Recuperado de <http://psycnet.apa.org/journals/tps/2/1/1.pdf&uid=2016-14460-001&db=PA>
- Frick, P. (1991). *The Alabama Parenting Questionnaire*. Unpublished rating scale, University of Alabama.
- García-Larrauri, B. (2008). *Programa para mejorar el sentido del humor*. Madrid: Pirámide.
- García-Larrauri, B. (2010). *Claves para aprender en un ambiente positivo y divertido*. Madrid: Pirámide.
- García-Larrauri, B., Monjas, M. I., Román, J. M., Cuetos, A., Polo, A. y Muñoz, M. I. (2005a). *CASH: Cuestionario de Autoevaluación del Sentido del Humor-Revisado y Adaptado al Programa*. Departamento de Psicología. Universidad de Valladolid.
- González, A. (2006). *Talleres de buen humor*. Madrid: Editorial CCS
- Hodson, G., y MacInnis, C. (2016). Derogating Humor as a Delegitimization Strategy in Intergroup Contexts. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(1), 63-74. Recuperado de <http://www.apa.org/pubs/journals/features/tps-tps0000052.pdf>

Jáuregui, E. (2007). *El sentido del humor, manual de instrucciones*. Barcelona: Integral.

Liébana Aragón, C. (2014). *El sentido del humor en el aula: Diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención* (Tesis doctoral). Universidad de Valladolid: Valladolid.
Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/13189/1/TESIS698-150731.pdf>

Llavona, L. y Méndez, F. (2012). *Manual del psicólogo de familia*. Madrid: Pirámide.

Martin, R. (2008). *Psicología del humor: Un enfoque integrador*. Madrid: Orientaciones.

Martin, Rod A. (1996). The Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) and Coping Humor Scale (CHS): A decade of research findings. *Humor*, 9, 251 - 272.

Martínez-Pampliega, A., Iraurgi, I., Galíndez, E., Sanz, M. (2006). Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scale (FACES): desarrollo de una versión de 20 ítems en español. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6 (2), 317-338. Recuperado de http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-180.pdf

Moos, R. H (1974): *The Social Climate Scales. An Overview*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.

Morales, F.M., Trianes, M.V., Blanca, M.J., Miranda, J., Escobar, M., y Fernández, F.J. (2012). Escala de afrontamiento para niños (EAN): propiedades psicométricas. *Anales de psicología*, 28 (2), 475-483. doi: 10.6018/analesps.28.2.136221

Musitu, G., Buelga, S., Lila, M., y Cava, M.J. (2004). *Familia y Adolescencia*. Madrid: Síntesis.

Perpiñan, S. (2014). *Atención temprana y familia*. Madrid: Narcea.

Rieger, A., y McGrail, P. (2015). Relationships Between Humor Styles and Family Functioning in Parents of Children With Disabilities. *The Journal of Special Education*, 49(3), 188-196. doi: 10.1177/0022466914525994

Ryan DiDomenico, S. (2012). *Laughing Matters: The Impact of Family Humor on Associations between Family Communication Environment and Family Satisfaction*. (Tesis doctoral). Evanston. Recuperado de http://media.proquest.com/media/pq/classic/doc/2674610441/fmt/ai/rep/NPDF?_s=Hai4Hdz4GakH1Zvh5yxwcGUn85Y%3D

Sandín, B., y Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología clínica*, 8 (1), 39-54. Recuperado de [http://www.aepp.net/arc/03.2003\(1\).Sandin-Chorot.pdf](http://www.aepp.net/arc/03.2003(1).Sandin-Chorot.pdf)

Sultanoff, S. (2013). Integrating Humor Into Psychotherapy: Research, Theory, and the Necessary Conditions for the Presence of Therapeutic Humor in Helping Relationships. *The Humanistic Psychologist*, 41, 388-399. doi: 10.1080/08873267.2013.796953

10. Anexos

Anexo: Carta de Citación



Consejería de Educación
C.E.I.P. “Antonio
Machado”
San Miguel de los Santos, 0
23440 Baeza (Jaén)

NOTA INFORMATIVA
CONVOCATORIA DE REUNIÓN INFORMATIVA PARA
PADRES/MADRES CON MOTIVO DEL DESARROLLO DE UN
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN “HUMOR Y FAMILIA”

Estimados/as padres y madres:

El próximo 21 de Septiembre a las 16:00 horas en el salón de actos del colegio “Antonio Machado” se les convoca a una reunión informativa con motivo de informarles acerca del desarrollo de un programa de intervención en “Humor y Familia” que se va a implementar en el colegio por si os fuera de interés y quisierais ser partícipes del mismo. El programa irá destinado a fomentar el humor en las familias para poder introducir los beneficios que el humor pueda aportar a las mismas. Para más información, no duden en asistir a la reunión.

Contamos con su participación, reciban un cordial saludo.

En Baeza a Lunes 19 de Septiembre de 2016

C.E.I.P “ANTONIO MACHADO”



**UNIVERSIDAD
DE JAÉN**

C.E.I.P. “Antonio Machado”
San Miguel de los Santos, 0
23440 Baeza (Jaén)

**MODELO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN EL
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN “LIAMOR”**

Este documento le explica todas las cuestiones relativas a la utilización que se realizaría de sus datos de participación en el programa. Léalo atentamente y consulte cualquier duda que se le plantee.

1. USO Y CONFIDENCIALIDAD DE LOS DATOS

Los datos que se obtengan de su participación serán únicamente con fines investigadores y solamente por parte del equipo que desempeña la labor en el centro, guardándose siempre tanto sus datos personales como los de sus hijos en un lugar seguro de tal manera que ninguna persona ajena pueda acceder a esta información.

En ningún momento se harán públicos estos datos personales, siempre garantizando la plena confidencialidad de los datos y el riguroso cumplimiento del secreto profesional en el uso y manejo de la información y el material obtenidos.

2. RENOVACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

Si, en el caso de decidir participar y colaborar inicialmente, en algún momento usted desea dejar de participar, le rogamos que nos lo comunique y a partir de ese momento dejará de participar en el programa.

3. DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Yo, Don/Dña. he leído el presente documento que me ha sido entregado, he comprendido las explicaciones que en él aparecen y he podido resolver todas las dudas que he planteado al respecto. También comprendo que, en cualquier momento puedo abandonar la participación en el programa. He sido informado también, de que mis datos personales y los de mis hijos serán protegidos y serán utilizados únicamente con fines investigadores.

Tomando todo ello en consideración y en tales condiciones, **CONSIENTO** participar con mi familia en las sesiones del programa.

En....., a.....de.....de 20.....

Firmado:

Don/Dña.....
(El/la usuario/a)

Anexo: Cuestionario niños

<p>En esta tabla aparecen palabras que describen cómo te sientes en casa, con tus padres y hermanos. Marca la opción que mejor defina como te sientes en casa.</p>				
Alegre, contento...	NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO
Valorado: tus padres te tienen en cuenta y valoran tu esfuerzo	NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO
Apoyado: tus padres te ayudan y comprenden	NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO
Cómodo	NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO
Respetado: tus padres te quieren y no se meten contigo	NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO
Animado: con ganas de hacer cosas	NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO
Tranquilo	NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO
Comprendido	NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO
Con fuerza para hacer cosas	NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO
Bien	NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO
¿Las cosas que haces con tus padres te ponen contento?	NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO
¿Las cosas que haces con tus padres te gustan?	NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO
¿Cuánto tiempo pasas con tus padres?	NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO
¿Juegas con tus hermanos?	NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO
¿Te diviertes con tu familia?	NADA	ALGO	BASTANTE	MUCHO
<p>Humor y Familia “Liamor”</p>				

Gusanito Medidor



Gusanito medidor
Dime cuanto mido yo,
Mídeme desde el zapato
Por la pierna o por el brazo.

Ay jiji, ay jojo,
Gusanito medidor.
Ay jiji, ay jojo.
¡Qué cosquillas tengo yo!

Mido uno, mido dos,
Mido veinte y un montón
Cuatrocientos gusanitos
Es la cuenta que ha salido

Ay jiji, ay jojo,
Gusanito medidor.
Ay jiji, ay jojo.
¡Qué cosquillas tengo yo!

Miguel Bose

Humor y familia “Liamor”

LISTA DE CHISTES

<p>Se encuentran dos amigos.</p> <p>-No sé qué hacer con mi bisabuelo, se come las uñas todo el tiempo.</p> <p>-Al mío le pasa igual, pero le quité la manía inmediatamente.</p> <p>-¿Cómo? ¿Le ataste las manos?</p> <p>-No, le escondí los dientes</p>	<p>-¿Cómo andas con tu suegra?</p> <p>-Viene a casa dos veces al año</p> <p>-¿Qué bueno!</p> <p>-No tanto, cada vez que viene se queda seis meses</p>
<p>-María, date prisa que se van a pegar las lentes.</p> <p>-¡Déjalas que se maten!</p>	<p>En la estación del tren, Pedrito pregunta a su amigo:</p> <p>-Si aquel tren fuera de chocolate, ¿por dónde empezarás a comértelo?</p> <p>-Por las ruedas, así no se me escaparía</p>
<p>-Oye, ¿Tú rezas antes de comer?</p> <p>-No, mi mamá, cocina bien....</p>	<p>Llega un niño a un kiosco:</p> <p>-¿hjfowjsfdg....pipas?</p> <p>-¿Una bolsa de qué?</p>
<p>-Vamos, hijo, a comer mucho para hacerte alto y fuerte como papá.</p> <p>-¿Para qué quiero ser alto y fuerte como papá, si tú eres siempre la que mandas?</p>	<p>-Papá, ¿Por qué te casaste con mamá?</p> <p>-Tu tampoco te lo explicas, ¿Verdad hijo?</p>
<p>En una carrera:</p> <p>-Papá, ¿Por qué corren tanto esos señores?</p> <p>-Porque al primero le dan un premio.</p> <p>-Entonces, los demás... ¿Para que corren?</p>	<p>-Pedrito, ¿Verdad que ese puñetazo que le has dado a tu hermano en la nariz ha sido sin querer?</p> <p>-Pues claro, papá, yo quería dárselo en un ojo</p>

