



UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

CENTRO DE POSTGRADO Y FORMACIÓN CONTINUA
MÁSTER DE PROFESORADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA
OBLIGATORIA, BACHILLERATO, FORMACIÓN PROFESIONAL Y
ENSEÑANZA DE IDIOMAS

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN BASADA EN EL *HUMOR* COMO RECURSO DIDÁCTICO PARA FOMENTAR LA RESILIENCIA EN ADOLESCENTES DURANTE LA PANDEMIA

PROPOSAL FOR INTERVENTION BASED ON HUMOR AS A TEACHING
RESOURCE TO PROMOTE RESILIENCE IN ADOLESCENTS DURING THE
PANDEMIC

ESTUDIANTE Berenguel Navarro, Miriam

ESPECIALIDAD Economía, Empresa y Comercio

TUTOR/A Prof. Dña Carmen María Salvador Ferrer

Convocatoria de: mayo de 2021

INDICE DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	1
JUSTIFICACIÓN.....	2
OBJETIVOS	6
I. MARCO TEÓRICO	6
1. Revisión de los antecedentes	6
1.1. Aportaciones de las investigaciones	6
1.1.1. <i>Psicología positiva</i>	7
1.1.2. <i>Sentido del humor y risa</i>	8
1.1.3. <i>Aplicación del humor</i>	10
1.1.4. <i>Resiliencia y clima en el aula</i>	14
1.2. Análisis de la normativa.....	15
2. Contextualización	16
3. Análisis y valoración sobre cómo es tratada la cuestión en el centro o en el aula.....	17
II. MARCO APLICADO	18
2. Ámbito de intervención de la propuesta y destinatarios.....	18
3. Objetivos de intervención	19
4. Propuesta de intervención en el aula o centro.....	19
4.1. Procedimiento	19
4.2. Evaluación diagnóstica. Objetivo específico 1	21
4.3. Acciones. Objetivos específicos 2, 3 y 4.	22
4.3.1. <i>Intervención con docentes</i>	22
4.3.2. <i>Intervención con estudiantes</i>	24
4.3.3. <i>Unidad Didáctica</i>	29
4.4. Evaluación final.....	34
4.5. Resultados esperados de la propuesta de intervención.....	37
Limitaciones y bondades de la propuesta de intervención	38
Prospectiva de la propuesta de intervención.....	39
REFERENCIAS.....	i

ANEXOS	viii
Anexo I. Métodos y técnicas del humor en el aula	viii
Anexo II. Escala Multidimensional del Sentido del Humor.	ix
Anexo III. Escala de Resiliencia (ER).....	x
Anexo IV. Escala Percepción Alumnado Clima Escolar (PACE-33).	xi
Anexo V. Taller docente – Ejemplo tarjetas actividad 4.	xii
Anexo VI. Cuestionario evaluación taller docente	xiii
Anexo VII. Cuestionario evaluación taller alumnado	xiv
Anexo VIII. Examen evaluación UDI. Sesión VIII.	xv
Anexo IX. UDI Carteles de afirmaciones escritas	xvi
Anexo X. UDI – Rúbrica Coevaluación actividad 2.	xvii
Anexo XI. UDI – Rúbrica hoja de registro actividad 4.	xviii
Anexo XII. UDI – Rúbrica Coevaluación Actividad 5.....	xix
Anexo XIII. UDI – Rúbrica Coevaluación Actividad 6.....	xx
Anexo XIV. UDI – Rúbrica Autoevaluación Actividad 7.....	xxi
Anexo XV. UDI – Presentación de UDI completa	xxii

RESUMEN

La presente propuesta de intervención pretende dar respuesta a los problemas derivados de la pandemia SARS-Cov-2 en el ámbito educativo, como pueden ser el estrés y la ansiedad en los/as adolescentes. El fin principal de este proyecto es aplicar el humor, como recurso didáctico, en el campo educativo, para fomentar la resiliencia en los/as estudiantes. Así como, en la mejora de los resultados académicos y en el desencadenamiento del clima positivo en el aula. Para establecer un diagnóstico del alumnado se utilizaron diferentes escalas de medición. La propuesta de intervención manifiesta una serie de acciones como, la creación y desarrollo de un taller para docentes, un taller para alumnos/as y una Unidad Didáctica aplicada a la asignatura de Economía del 4º curso de la ESO. La aplicación del proyecto no se ha podido llevar a la práctica por lo que únicamente queda recogido y justificado a través de la revisión teórica de las investigaciones que estudian los constructos de nuestro trabajo y con las acciones planteadas en la propuesta de intervención. No obstante, se trata de una propuesta actual, totalmente adaptada a la realidad educativa y que podría desarrollarse de aquí en adelante para mitigar los efectos psicológicos de la pandemia en el alumnado.

PALABRAS CLAVE: Humor, Psicología Positiva, Resiliencia, Clase, Pandemia.

ABSTRACT

This intervention proposal aims to respond to the problems derived from the SARS-Cov-2 pandemic in the educational environment, such as stress and anxiety in adolescents. The main aim of this project is to apply humour, as a didactic resource, in educational centres, to promote student resilience, as well as the improvement of academic results and in the triggering of a positive climate in the classroom. Different measurement scales were used to establish a diagnosis of the students. The intervention proposal includes a series of actions such as the creation and development of a series of workshops for both students and teachers, and/as well as a didactic unit applied to the subject of Economics in the 4th year of ESO. Due to different inconveniences, it was not possible to put into practice the project, so it has only been collected and justified through the theoretical review of the research that studies the constructs of our work and with the actions proposed in the intervention proposal. Nonetheless, it is a current proposal, fully adapted to the educational reality and which could be developed from now on to mitigate the psychological effects of the pandemic on students.

KEYWORDS: Humor, Positive Psychology, Resilience, Class, Pandemic.

INTRODUCCIÓN

El presente estudio surge en una coyuntura intrincada debido a la situación de pandemia derivada del SARS-CoV-2 en la que se encuentra España. En enero del año 2020 se reportó el primer caso de un paciente con COVID-19 procedente de Wuhan (OMS, 2020). Los casos comenzaron a ascender y el contagio fue elevado, tanto que en marzo de 2020 se reportaban más de 100.000 casos de personas a nivel mundial, la OMS¹ hacía un llamamiento para que todos los países contuviesen, controlasen y retrasasen el impacto del COVID-19 (OMS, 2020).

En España se estableció el Estado de Alarma lo que conllevó al cierre de las llamadas actividades no esenciales, todo lo que no estuviese considerado como alimentación, higiene y salud. Los Centros Educativos y universidades pasaron a un sistema de no presencialidad y las clases comenzaron a impartirse de forma telemática (Real Decreto 463/2020, 2020). En las diferentes advertencias de carácter sanitario ofertadas por la OMS y los organismos competentes se encuentra el distanciamiento social, o distanciamiento físico, como mecanismo de prevención frente al riesgo de contraer la enfermedad. El distanciamiento físico debe ser de mínimo un metro entre personas, evitando espacios muy concurridos, con el fin último de reducir el número de contagios en la población (OMS, 2021).

En esta coyuntura, los centros educativos también se han visto afectados, no solo teniendo que adaptarse a la situación y a las medidas de seguridad, sino teniendo que lidiar con situaciones complejas para la adaptación de los alumnos/as y docentes, como pasar a clases no presenciales a través de plataformas en línea, especialmente en el primer periodo de confinamiento (desde marzo hasta junio, en el curso académico 2019/2020) donde la mayoría de los centros no contaban con un plan de contingencia específico frente a esta situación. En el curso académico de septiembre a junio de 2021, en España, los Centros Educativos de Secundaria, Bachillerato y Formación Profesional están realizando formación presencial manteniendo las medidas de seguridad, lo que

¹ Organización Mundial de la Salud

engloba el distanciamiento social entre todos los miembros del Centro, incluidos alumnos/as y docentes (Real Decreto-ley 31/2020, 2020).

De este distanciamiento social entre estudiantes y docentes surge la necesidad de conocer qué recursos o herramientas pueden actuar como impulsión del bienestar en el aula ante la falta de contacto físico y acercamiento entre el alumnado.

JUSTIFICACIÓN

El estudio de esta cuestión goza de relevancia en la situación actual anteriormente expuesta, el impacto del Covid-19 a nivel emocional y psicológico genera una serie de consecuencias que requieren ser tratadas en profundidad, se pone de relieve que el distanciamiento físico está originando una serie de consecuencias psicológicas negativas, como pueden ser el estrés y la ansiedad (Ford, 2020).

Resulta necesario adaptarse a las medidas sanitarias recomendadas y para ello también es preciso indagar y reconocer nuevos mecanismos que ayuden a afrontar la situación de estrés o malestar que pueda producirse en el aula. La respuesta emocional y psicológica que ofrecen las personas ante la pandemia no depende únicamente de factores extrínsecos, pues también influyen los factores connaturales e individuales (Zanon et al.,2020). En dicha situación las personas pueden responder de diversas formas, imponiéndose de forma general sentimientos, tales como aburrimiento, estigmatización, preocupación, fobia, frustración e ira (Ahmadi, 2020; Brooks, 2020; Pfefferbaum, 2020; Restubog, 2020; Sher, 2020; Teufel, 2020 citados en Pedrosa et al, 2020). Además, se intensifican alteraciones psicológicas, como depresión y ansiedad, Trastorno de Estrés Postraumático y adicciones, como dependencia al alcohol o conductas obsesivo-compulsivas, trastornos de pánico y/o enfermedades como la paranoia (Dubey, 2020; Islam, 2020 citados en Pedrosa et al., 2020). Según Sher (2020), la calidad del sueño también se ha visto afectada debido a la pandemia, lo que se asocia con ansiedad, depresión y comportamiento suicida. La disminución de la calidad del sueño también fomenta el mal humor y complica la convivencia familiar (Islam et al., 2020, citado en Pedrosa et al., 2020).

Por otra parte, el distanciamiento físico ha reducido el acercamiento entre las personas y las acciones cotidianas como abrazar, por ejemplo. Los abrazos son liberadores de oxitocina, una hormona que ayuda al individuo a sentirse mejor, aumenta el aprendizaje y se vincula con el recuerdo y los vínculos sociales, la risa es una gran liberadora de esta hormona (Mora-Ripoll y Ubal-López, 2011). Por lo tanto, el humor y la risa pueden funcionar como sustitutos de los abrazos en el ámbito escolar, a fin de liberar oxitocina y crear un mejor ambiente en el aula.

En síntesis, este trabajo pretende aportar a la labor docente unas herramientas óptimas para reducir el malestar derivado del distanciamiento físico en el aula, el cual acarrea una serie de consecuencias negativas, además de ayudar a gestionar las emociones del alumnado, tanto en el ámbito educativo como a lo largo de su vida.

La Escuela

Los Centros Educativos se enfrentan a una situación compleja, además de cumplir con las normas y medidas de seguridad en referencia al COVID-19, deben estar preparados para lidiar con adolescentes que pueden desencadenar problemas de estrés, ansiedad, depresión y trastorno postraumático, entre otros. La Escuela puede ser un lugar seguro para los estudiantes que sufren un trauma, los consejeros escolares son el primer eslabón de la cadena que trata con los estudiantes que se encuentran en una situación emocional vulnerable (Yablon 2019, citado en Pincus et al., 2020)

La Universidad de Pisa realizó un estudio en el que se recogían las experiencias positivas y negativas de los adolescentes italianos en relación con el COVID-19, con una muestra de 2.758 adolescentes. El estudio concluyó que el cierre de la escuela fue una experiencia negativa, los/as adolescentes lo consideran como un espacio de desarrollo, intercambio de experiencias y relación con sus compañeros/as (Fioretti, et al., 2020).

En definitiva, la escuela puede funcionar como un espacio seguro y confortable en situaciones complejas, aportando valor al alumnado y ayudándoles a establecer vínculos sociales y emocionales, necesarios en la etapa de formación

de la personalidad (Melchior, 2020). Los centros educativos proveen al alumnado de recursos que faciliten su calidad de vida, tanto a nivel psicológico como físico, dotándolos de herramientas y recursos para fomentar su resiliencia o capacidad de adaptación a situaciones difíciles o dolorosas, para en última instancia favorecer su desarrollo y bienestar (Seligman et al., 2009 citado en Dray et al., 2017).

Adolescentes, un grupo vulnerable

En la situación actual, ciertos grupos corren un mayor riesgo de sufrir un impacto en la salud mental, los/as adolescentes forman parte de estos grupos de riesgo, pues la adolescencia es un periodo que se asocia con una mayor exposición a desencadenar alteraciones psiquiátricas, cambios hormonales y neurobiológicos, durante la adolescencia se dan respuestas emocionales de forma continua para regular el estrés. El sentido de pertenencia y unión, así como el soporte de los compañeros, resulta imprescindible durante este periodo (Oosterhoff, et al., 2020).

Diferentes estudios longitudinales realizados con adolescentes en Finlandia, Australia y Canadá indicaron que se estaban desarrollando un mayor número de trastornos psicológicos, especialmente, estrés y ansiedad desde febrero de 2019 hasta junio de 2020 (Hafstad, et al., 2020, citado en Lee et al., 2021).

En síntesis, durante la adolescencia se afianzan las capacidades vitales para el desarrollo hacia la vida adulta, así como los arribos de trastornos psíquicos que persisten a lo largo de los años (Blakemore, 2014, citado en Dray et al., 2017). Algunos de los efectos negativos que se pueden observar son el malestar emocional, descenso de la productividad académica y un mayor índice de caer en adicciones o conductas de riesgo, como por ejemplo el intento de suicidio (Fergusson, 2002, citado en Dray et al., 2017).

Este Trabajo Fin de Máster procura acometer el conocimiento de un mecanismo o herramienta disruptiva, como es el humor, para fomentar la resiliencia en el aula y reducir los efectos negativos del Covid-19 en adolescentes y docentes. El estudio del humor, como recurso paliativo en la generación de bienestar en los individuos que forman parte del aula, puede resolver las problemáticas citadas

anteriormente y generar un clima positivo en el aula, repercutiendo positivamente en la gestión de sus emociones.

Diversos estudios señalan que el humor se relaciona con la Inteligencia Emocional, especialmente en el manejo de las emociones a fin de establecer un sistema que permita abordar el estrés y mantener una óptica positiva ante la adversidad (Martin et al., 1993, citado en Salavera y Usán, 2018). Los individuos que poseen valores elevados de IE² son capaces de diligenciar sus emociones en contextos de dolor o sufrimiento, volviéndose más fuertes emocionalmente, a pesar de las circunstancias, esto también es conocido como resiliencia (García-Izquierdo et al., 2009, citado en Yuan, 2021). El humor desempeña un rol relevante en el ámbito educativo, facilitando las relaciones interpersonales con interacciones positivas y desactivando tensiones y conflictos (Carbelo, 2011; Ford et al., 2016; Lefcourt, 2001; Long, 1988, citados en Salavera y Usán, 2018).

Este trabajo se encuadra en el programa Forma Joven de la Junta de Andalucía y dentro de este se localiza en la temática; Hábitos de Vida Saludable, en la Línea de Intervención de Educación Emocional, su finalidad principal no es otra que poner sobre la mesa la importancia de la salud en un contexto tanto educativo como familiar, sin olvidarse del valor de dotar a los estudiantes de las herramientas y los recursos necesarios para que en el futuro puedan aplicar ciertas pautas y gestionar su salud, a nivel físico y psíquico. Además, en esta coyuntura proveniente de la crisis del Covid-19 se evidencia, más que nunca, el menester de contar con estos programas específicos que favorezcan el bienestar psicológico de las personas que conforman los centros docentes. En esta línea de intervención la educación emocional adquiere un rol protagonista, ya que se considera inexcusable para enfrentar el proceso de aprendizaje en dicha situación. Entre los objetivos se destaca; “potenciar en el alumnado la adquisición de competencias emocionales y dotarlo de herramientas y habilidades que garanticen tanto su salud como su bienestar personal y social” (Consejería de Educación y Deporte, 2021, p.6).

² Inteligencia Emocional

El programa dispone de un proceso metodológico, la asignación de un equipo capacitado para llevarlo a cabo, un plan de acción que se incluirá en el Proyecto Educativo de Centro, un plan de seguimiento y evaluación. Debe estar perfectamente encajado de manera congruente con las áreas curriculares, competencias del curso y disponer de un cronograma de actividades declarando las personas a las que van dirigidas, quién las llevará a cabo y cuándo.

OBJETIVOS

En este estudio se plantea el supuesto de que el humor y la risa funcionan como reductores del estrés, aplicarlo en el aula puede generar un aumento de la resiliencia e impacto positivo en esta coyuntura. *Lo que se pretende alcanzar con el trabajo elaborado es conocer el influjo que tiene el humor y la risa ante situaciones resultantes de la pandemia.*

Los objetivos específicos serán cuatro, en primer lugar, planteamos un objetivo de diagnóstico *para evaluar el nivel de partida del alumnado respecto a su resiliencia, sentido del humor y resultados académicos.* El segundo objetivo consistirá en *fomentar la resiliencia en el alumnado a través de la aplicación del sentido del humor y la risa;* en tercer lugar, *conseguir optimizar el aprendizaje del alumnado en la situación de distanciamiento social con el uso del humor como recurso didáctico* y, por último, *generar un buen clima en el aula debido a la aplicación del sentido del humor como herramienta didáctica.*

I. MARCO TEÓRICO

1. Revisión de los antecedentes

En el este apartado nos centraremos en acotar el marco teórico del presente estudio, en primer lugar, profundizaremos en las aportaciones de las investigaciones sobre la temática objeto de análisis y posteriormente en la normativa vigente con la que se relaciona.

1.1. Aportaciones de las investigaciones

Abordaremos la investigación previa sobre psicología positiva en el ámbito educativo, sentido del humor y aplicación del mismo en el área educativa, y, por último, resiliencia del alumnado.

1.1.1. Psicología positiva

Se define la psicología positiva como: *“el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología”* (Seligman, 2005, citado en Contreras y Esguerra, 2006, p.311).

En el año 1998, Seligman orientó la investigación de esta disciplina con el objetivo de establecer vínculos con las emociones (Hervás, 2009, citado en Prieto, 2018). Seligman estableció en su última revisión del concepto de Psicología Positiva el modelo del bienestar en el que se centra principalmente, PERMA, cuyas siglas significan: emociones positivas, compromiso, relaciones, significado y logros (Arguís et al., 2012).

A lo largo de los años, se ha aplicado en diferentes ámbitos, entre ellos el educativo. Diversos estudios han concluido que los docentes que enfatizan en las experiencias positivas ayudan a sus alumnos/as a alcanzar altos niveles de satisfacción y autoeficacia (Akin-Little et al., 2004 citado en Contreras y Esguerra, 2006). Asimismo, la transposición de la psicología positiva en el área educativa, haciendo hincapié en el fomento de las fortalezas del alumnado, actúa como un mecanismo para desafiar situaciones complejas en el futuro, es decir, se trata de un recurso que el alumnado podrá aplicar a lo largo de su vida (Teriesen et al., 2004 citado en Contreras y Esguerra, 2006).

La Psicología Positiva ha tenido calado en el escenario educativo, a nivel nacional se han desarrollado diferentes programas, como *Aulas Felices*, cuyo inicio fue en el año 2010 con una reformulación en el año 2012 por el Equipo SATI del Centro Juan de Lanuza, en Zaragoza (Bisquerra y Hernández, 2017). El objetivo principal de dicho programa consiste en el fomento del crecimiento de los alumnos/as, psicológica y socialmente, promoviendo la felicidad en un entorno saludable (Arguís et al. 2012). El programa recoge el modelo PERMA propuesto por Seligman, como se ha comentado anteriormente, dedicando una parte importante a las Fortalezas Personales entre las que se encuentra la

Trascendencia como una de las fortalezas “*que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado a la vida*” (Arguís et al.,2012, p. 19). Se entiende el sentido del humor, insertado en esta fortaleza, como “*gustar de reír y bromear; sonreír con frecuencia; ver el lado positivo de las cosas*” (Arguís et al.,2012, p. 19).

De la misma forma, Palomera (2017) plantea el requisito de introducir la psicología positiva, desde la raíz, en el dominio educativo, se realizan diferentes programas de bienestar en términos de psicología positiva con vistas a mejorar la salud emocional de los jóvenes, dotándolos de herramientas que les ayuden a tomar consciencia de sus fortalezas y prevenir situaciones complejas (Horowitz, 2006, citado en Palomera, 2017). Sin embargo, dichos programas pueden llegar a resultar exiguos, pues el alumnado y los docentes requieren relacionarse en un entorno saludable y positivo de forma arraigada (Palomera, 2017).

1.1.2. Sentido del humor y risa

Entendemos el humor como un estímulo capaz de suscitar la risa en una persona o varias (Carbelo y Jáuregui, 2006). Debido al sentido del humor, las personas pueden interpretar de manera positiva las situaciones adversas, provocando la risa en sí mismas y en los demás, amortiguando de forma efectiva el estrés porque permite hacer una lectura positiva de una situación difícil (Martin, 1996, Ruch, 1998, citados en Martínez, 2006). Asimismo, no solo es eficaz para reducir el estrés, sino que está relacionado positivamente con el disfrute y el foco de las experiencias vitales y una visión más positiva de uno mismo, por todo ello podríamos decir que el sentido del humor ayuda al individuo a sentirse mejor en una situación angustiosa y permite tener una visión de autoprotección, alejando las emociones negativas (Martin et al. 1993).

Según Hay (2000, citado en Tizón, 2020) el humor positivo se puede dividir en tres bloques principales:

- Humor sustentado en solidaridad, se da cuando se emplea el humor en grupo para crear un clima de aquiescencia.

- Humor según los requerimientos psicológicos, es decir, es aquel humor que se utiliza en situaciones complejas o de conflicto en una conversación, por ejemplo.
- Humor de estatus o empoderamiento, se suele dar en grupo para estrechar lazos y generar una especie de complicidad.

Bryant (1979, citado en Tizón, 2020) expone los medios en los que se puede crear el humor y los divide en seis tipos: las bromas, las adivinanzas, los trabalenguas, las historias, los comentarios humorísticos y, por último, los “efectos” sonoros y escénicos de diversa índole, lo que podría ser adecuado en una actuación humorística en el aula. En línea con esto, Wanzer (2006, citado en Tizón, 2020, p.95) diferencia los tipos de humor utilizados en clase: “*el humor relacionado con el material de clase, el no relacionado con ese material, el humor autocrítico y el humor no planeado*”, más tarde Frymier et al. (2008, citado en Tizón, 2020) revisan este modelo y lo actualizan en las siguientes categorías: humor denigrante hacia otras personas, el relacionado, el no relacionado, ofensivo y autocrítico. Un factor que se debe tener en cuenta es que el humor “no apropiado” o negativo es aquel que no genera una sensación positiva o placentera, es decir, no se disfruta, como por ejemplo pueden ser las mofas o burlas (Banas et al., 2011). Por consiguiente, en este estudio nos centraremos en el humor positivo como generador de reacciones positivas, tanto a nivel físico como psicosocial.

En línea con el apartado anterior, la risa se considera una emoción positiva al ser la reacción de una causa satisfactoria, de hecho, es una de las reacciones más placenteras del organismo, relacionándose con placeres hedónicos y activando el sistema de recompensas, conocido como mesolímbico dopaminérgico ya que conecta el mesencéfalo con el sistema límbico (Reiss et al., 2003 citado en Carbelo y Jáuregui, 2006).

Por otro lado, la definición de risa, a nivel físico, puede darse así:

“Una reacción psicológica, caracterizada por unas vocalizaciones repetidas, una expresión facial fácilmente reconocible (boca en una sonrisa cerrada o abierta, comisuras de los ojos arrugadas), unos

movimientos corporales característicos (del abdomen, hombros, cabeza y en casos de risa intensa en todo el cuerpo) y una serie de procesos neurofisiológicos concretos (cambios respiratorios y circulatorios, activación del sistema dopaminérgico y otros circuitos neuroquímicos, etc.)” (Seligman, 2002, citado en Carbelo y Jáuregui, 2006,p.19).

Es importante destacar que *“la risa es un fenómeno social, normalmente se comparte y cuando se hace se produce un acercamiento”* (Carbelo y Jáuregui, 2006, p.26), es decir, reduce la distancia y suaviza conflictos u hostilidades, decimos entonces que la risa fomenta la construcción de lazos entre las personas y de manera grupal. Sobremanera, la risa ejerce un rol esencial en la interacción y empatía, a efecto, el cerebro humano está preparado para socializar por lo que contiene las neuronas espejo, las que permiten que imitemos ciertas acciones que vemos en los demás, como puede ser la risa o un bostezo (Gallese et al, 1996, citado en Cervino, 2017).

En definitiva, la risa se considera una reacción positiva, no solo por lo que implica a nivel sociocultural, sino porque reduce los niveles de cortisol, relajando el sistema nervioso, ayudando a liberar endorfinas, mejorando la autoestima, activando la memoria y fortaleciendo las relaciones (Fernández-Poncela, 2012, citado en Tizón,2020).

1.1.3. Aplicación del humor

En la esfera educativa, el humor puede asumir diferentes funciones, entre ellas destacamos las siguientes: la función motivadora por incentivar el interés del alumno/a, funcionando como un recurso pedagógico, la función de distensión, haciendo hincapié en el rol de la risa y el sentido del humor como una vía de escape frente a situaciones complejas, la función terapéutica, favoreciendo la gestión de problemas o conflictos, y por último, y más destacable, la función de compañerismo y amistad, que ayuda a establecer relaciones entre el alumnado y los docentes, reduciendo las distancias (Fernández, 2002, citado en Fernández, 2003).

Se pueden distinguir dos tipos de humor en la enseñanza, por un lado, tenemos el humor cuyo objetivo es el aprendizaje, como el humor relacionado con la

asignatura (ver cuadro 2), y, por otro lado, la “inclinación al humor” que consiste en la habilidad para producir ese humor. Diferentes teorías (Procesamiento del Humor Instruccional, Integradora Modelo de Probabilidad de Elaboración y teoría de la Incongruencia) señalan que aquellos materiales de aprendizaje que ofrece el docente, cuando son acompañados de un recurso como el humor, obtienen una mejor aceptación y resultado académico, que aquellos materiales que no cuentan con este recurso como apoyo (Banas et al., 2011).

A continuación, en los cuadros 1, 2 y 3 se detallan los tipos de humor que se emplean en el aula y sus correspondientes descripciones, según Banas et al. (2011). En primer lugar, en el cuadro 1 se explica el tipo de humor que se puede producir en el aula, dependiendo de la situación. Es interesante disponer de las investigaciones previas, ya que más adelante será aplicado en la propuesta de intervención.

Cuadro 1. Humor según el contexto

HUMOR DEPENDIENDO DEL CONTEXTO	DESCRIPCIÓN
Humor no relacionado con el contexto de la asignatura	Historias, bromas y otro contenido humorístico no relacionado con la materia de clase
Humor autocrítico	Usarse a uno mismo como el objeto de humor
Humor no planeado	Humor espontáneo y no intencional
Bromas o adivinanzas	Desarrollo del concepto rematado con un chiste o broma
Juego de palabras	Palabras o frases fonéticamente estructuradas de un determinado modo, de tal manera que adquieran diferentes significados la interacción entre ellas
Humor fácil	Actuar de manera absurda, estúpida o ridícula en situaciones específicas
Humor no verbal	Usar gestos y expresiones divertidas, diversos tonos de voz, etc. con fines cómicos.
Imitación	Imitar a personajes o personas
Uso del lenguaje	Usar la comunicación verbal de manera ingeniosa
Risa	Reír de un determinado modo para hacer reír a los demás
Escenificación con accesorios	Emplear accesorios divertidos como viñetas, pistolas de agua, tarjetas divertidas, etc.
Ilustraciones visuales	Usar imágenes o ítems de los que se espera que promuevan
Distorsiones humorísticas en las pruebas	Usar la ironía o las exageraciones cómicas. Emplear ítems en las pruebas o en las actividades que contengan humor

Nota: (Banas et al., 2011, citado en Tizón, 2020, p.102).

En el cuadro 2 se expone el tipo de humor considerado como apropiado y que puede desarrollarse en clase, además se describe cada uno de ellos.

Cuadro 2. Humor apropiado

TIPO DE HUMOR APROPIADO	DESCRIPCIÓN
Humor afiliativo y solidario	Sorprender a los demás, fomentar la solidaridad y relajar.
Humor psicológicamente autoestimulante	Humor para defenderse, regular las emociones o gestionar los problemas que ocurran durante la interacción.
Humor de estatus (power-based humor)	Establecer fronteras y crear diferencias de estatus.
El humor relacionado con el contexto de la asignatura	Historias, bromas y otro contenido humorístico relacionado con la materia de clase.
Historias divertidas	Eventos o actividades relacionadas con acontecimientos particulares y relatados a modo de cuento.
Comentarios humorísticos	Un breve extracto con un contenido humorístico.
Emplear a otras personas para el humor	Animar a usar el humor de otros o traer a clase a gente divertida para usarlo.

Nota: (Banas et al., 2011, citado en Tizón, 2020, p.102).

En el cuadro 3 se plantea el humor que es considerado como no apropiado y que no debe utilizarse en el contexto educativo, pues el efecto sería contraproducente.

Cuadro 3. Humor inapropiado

TIPO DE HUMOR INAPROPIADO	DESCRIPCIÓN
Agresivo y denigrante	Manipular o denigrar a otros, ridiculizarlos o burlarse de ellos
Ofensivo	Humor basado en la raza, etnia, sexo, afiliación política u orientación sexual

Nota: (Banas et al., 2011, citado en Tizón, 2020, p.103).

Los aspectos anteriormente expuestos en los cuadros 1, 2 y 3 que se trabajarán en la propuesta de intervención son los relacionados con el humor apropiado, como el humor psicológicamente autoestimulante, de vital importancia para impulsar el control de las emociones en el aula, y fuera de ella, el humor relacionado con la asignatura, comentarios e historias divertidas y motivar a los estudiantes a que utilicen el humor (de forma sana). Se ha demostrado que el alumnado retiene mejor la información, en cambio el humor que produce el/la docente, no siempre se da porque depende mucho de la persona, no todos/as los/as docentes tienen la misma habilidad para hacer reír o bromear (Tizón, 2020). El alumnado debe ser capaz de entender y saber interpretar el humor, si no es así corren el riesgo de recibir la explicación como algo confuso y poco coherente (Banas et al., 2011). En línea con ello Tamblin (2007) plantea 95 técnicas de aplicación del sentido del humor en el ámbito docente, señalando una serie de criterios a tener en cuenta por parte del profesorado. Divide el humor

en diferentes categorías, entre las que se encuentra el humor frente a la amenaza y el estrés (ver anexo 1).

El uso del humor positivo provoca un buen efecto para establecer una relación de confianza entre docente y alumno/a y un buen clima en el aula, en el estudio que realizaron Szentes et al. (2020) los resultados arrojan la buena disposición del alumnado sobre la utilización del humor como una técnica pedagógica en clase, alegan que les hace sentir alegres, motivados y relajados en el aula.

El humor y la risa han planteado grandes retos a lo largo de los años a nivel científico, pues tienden a darse en contextos distendidos e informales, por ello es muy complicado que pueda medirse de forma objetiva en un entorno controlado (Chapman, 1938, citado en Carbelo y Jáuregui, 2006). No obstante, se han realizado estudios con escalas autoadministradas en los que los sujetos han tenido que autoevaluar sus propias reacciones ante un estímulo positivo. Como indican Carbelo y Jáuregui (2006) existen múltiples escalas actitudinales o conductuales del humor (ver cuadro 4).

Cuadro 4. Escalas de medición del humor

TIPOS DE ESCALAS	AUTORES	DEFINICIÓN
<i>Cuestionario del Sentido del humor: SHQ</i>	Sveback, (1974).	Contiene afirmaciones autodescriptivas realizadas en una escala Likert para valorar si el sujeto percibe ciertos indicadores del humor como puede ser un guiño, entonación o bromas.
<i>Cuestionario del sentido del humor: SHQ-6</i>	Sveback, (1996).	
<i>Escala del humor adaptativo: CHS</i>	Martin y Lefcourt, (1983a).	Esta escala plantea la aplicación del humor como una solución adaptable en situaciones de estrés. Contiene afirmaciones en escala Likert en las que el sujeto valora cómo se siente ante determinadas situaciones de estrés y si se sirve del humor o no.
<i>Cuestionario de respuestas humorísticas a una situación: SHRQ</i>	Martin y Lefcourt, (1983b).	Este cuestionario pretende medir qué respuestas se pueden ofrecer, en determinadas circunstancias teóricas, relacionadas con la risa. Contiene 21 supuestos para que el individuo valore como actuaría en cada uno.
<i>Escala multidimensional del sentido del humor (MSHS)</i>	Thorson y Powell, (1991).	Esta escala relaciona el humor con algunos aspectos de la personalidad del individuo, el objetivo es medir la gestión de la ansiedad, depresión y demás situaciones. Es una de las escalas más polifacéticas.

Nota: Elaboración propia a partir de Carbelo y Jauregui (2006)

Las escalas expuestas en el cuadro 4 han sido aplicadas en diferentes estudios a lo largo de los años, no obstante, no se sabe a ciencia exacta qué escala es la que manifiesta el sentido del humor como un generador de beneficios para la salud emocional y social (Carbelo y Jauregui, 2006). En nuestra propuesta de intervención se selecciona la Escala Multidimensional del Sentido del Humor

(MSHS) como instrumento de medición del sentido del humor (ver anexo 2), debido a que mide aspectos relacionados con la gestión de la ansiedad y estrés, efectos negativos que son objeto importante de estudio en nuestra propuesta y donde Carbelo (2006) demostró en su investigación que esta escala es fiable y válida, justificando su aplicación en variables de humor y estrés.

1.1.4. Resiliencia y clima en el aula

En este contexto, el concepto de resiliencia adquiere un gran sentido, según Hervás (2009, citado en Prieto, 2018, p.309): *“la resiliencia es la capacidad de no dejarse abatir por las circunstancias adversas o potencialmente traumáticas y desarrollarse psicológicamente de manera saludable y con éxito, sin derivar en reacciones psicopatológicas o problemas de adaptación sustanciales”*.

Se distinguen cinco dimensiones de resiliencia: redes sociales de apoyo, trascendencia de la vida, autoestima positiva, aptitudes-destrezas y sentido del humor (Vanistendael, 1997, citado en Monroy y Palacios, 2011). Este último se relaciona con la capacidad de reír en determinadas situaciones y ser capaz de reírse de uno mismo, por eso se enlaza directamente con la resiliencia. El sentido del humor ejerce un rol fundamental en el impulso de los procedimientos de ajuste y gestión de las emociones, teniendo un control sobre las mismas (Earvolino-Ramirez, 2007, citado en Monroy y Palacios, 2011).

En el ámbito educativo la resiliencia desempeña una actuación crucial, facilita el proceso de “recuperación” en situaciones difíciles o complejas, tanto para el profesorado como para el alumnado, además, favorece el buen clima y ambiente en clase (Allen et al., 2019, citado en Trigueros et al., 2020). En muchas ocasiones ha sido definida como la oportunidad de ofrecer una mayor probabilidad de que los estudiantes tengan éxito a nivel académico pese a las desavenencias u obstáculos (Martin y Marsh, 2006, citados en Fullerton et al., 2021). La resiliencia se vincula directamente con los resultados académicos, se ha distinguido entre resiliencia psicológica, centrada en las características personales para manejar y adaptarse a una situación compleja, y resiliencia educativa, que permite al alumnado conseguir un buen rendimiento académico a pesar de las dificultades que puedan darse -situaciones familiares extremas,

de riesgo, pobreza u otras adversidades- (Zimmerman, 2013, citado en Cocorada et al, 2017).

Por otro lado, se halla una relación directa entre resiliencia y clima en el aula o entorno educativo, en los centros en los que se refuerza la resiliencia del alumnado, se recibe apoyo por parte de los agentes que forman parte del centro y se ayuda al favorecimiento de las relaciones saludables que faciliten el aprendizaje (Bernard, 2004, citado en Cocorada et al., 2017). En definitiva, diversas investigaciones han concluido que un clima positivo en el aula, además de favorecer a los buenos resultados de los estudiantes como se han indicado anteriormente, ayuda a reducir el estrés y previene tales situaciones en el alumnado.

1.2. Análisis de la normativa

Pasamos a continuación a establecer un marco teórico relacionado con la normativa vigente relacionada con la *temática a nivel estatal y/o autonómico* (ver cuadro 5). A nivel estatal en el Real Decreto 1105/2014, del 3 de enero de 2015, se recoge el currículo de ESO y Bachillerato, donde destaca la importancia de fomentar el aprendizaje en materia de prevención de conflictos en las diferentes áreas de la vida del alumnado, como un elemento transversal.

Por otro lado, en la Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía se encuentran diferentes elementos transversales que hacen referencia a la “competencia emocional” y “promoción del bienestar”, componentes claves del bienestar de las personas que pueden adquirirse y desarrollarse con ayuda de psicología positiva en el aula.

Otro elemento transversal de dicha orden es: *“El desarrollo de las habilidades básicas para la comunicación interpersonal, la capacidad de escucha activa, la empatía, la racionalidad y el acuerdo a través del diálogo”* (Orden del 14 de julio, 2016, p.110). Aspecto de vital importancia, ya que los individuos que poseen niveles más elevados de empatía pueden corresponder a los estímulos externos o circunstancias sociales de forma positiva, ajustando sus propias necesidades emocionales (Mónaco et al.,2017).

El último elemento por destacar a nivel autonómico consiste en proveer al alumnado de medios y capacidad crítica para que sean conscientes de los riesgos que puede entamar el uso inadecuado de las TICS es importante, entre dichas herramientas o recursos se encuentra la gestión de las emociones como parte de la IE.

En los *Programas para la Innovación Educativa 2020/2021* se incluye el Programa Forma Joven de la Junta de Andalucía en el ámbito de *Hábitos de Vida Saludable* en la Línea de Intervención de Educación Emocional, mencionado anteriormente.

Cuadro 5. Resumen normativa aplicada

Normativa estatal. BOE.	Normativa autonómica. BOJA	Programas Innovación Educativa 2020/2021
Elemento transversal que busca promover el aprendizaje de resolución de conflictos y gestión emocional de los mismos en el transcurso de su vida.	Elemento transversal que busca educar a los alumnos/as en la competencia emocional, relaciones interpersonales y autoestima, con el fin de que obtengan un adecuado desarrollo personal basado en el bienestar. Formación en la correcta utilización e implementación de las TICS ³ .	Programa Forma Joven de la Junta de Andalucía en el ámbito de <i>Hábitos de Vida Saludable</i> en la Línea de Intervención de Educación Emocional

En la normativa no se recoge de manera extensa y explícita la importancia de la Educación Emocional, se puede encontrar en los elementos transversales o en materias específicas alguna alusión a ello. Sin embargo, no manifiesta en las competencias requeridas al alumnado, no es un punto que se considere desde la raíz (Palomera,2017), dotándolo de importancia al nivel de otras competencias o estándares de aprendizaje.

2. Contextualización

La propuesta de intervención desarrollada en este trabajo es teórica, no se ha podido aplicar al no poder realizar las prácticas docentes en el presente curso. No obstante, la propuesta se enfoca en la realidad de cualquier centro docente, de ámbito nacional, en la postura de pandemia actual. A priori, no se establecen ningunos requisitos por parte del centro educativo para poder implementarla, simplemente haber vivido la situación de Covid-19 y aplicar las medidas de

³ Tecnologías de la Información y Comunicación

distanciamiento físico vigentes (que son los factores que según nuestro diagnóstico pueden ocasionar malestar en el alumnado). Entendemos que el sentido del humor en el aula no es un factor condicionante según el nivel socioeconómico o de estudios de las familias, ya que los recursos humorísticos propuestos estarán adaptados a los gustos de los/as adolescentes y docentes a los que nos dirigimos. Sin embargo, el contexto sociocultural sí puede resultar un condicionante en su aplicación debido a que el sentido del humor difiere dependiendo de la cultura o país en el que se dé, por lo tanto, nuestra propuesta se puede aplicar con carácter general a nivel nacional, podría llevarse a cabo esta misma propuesta en un país diferente, pero adaptándose a los requerimientos culturales de su lugar de aplicación.

Centramos la propuesta en el segundo ciclo de ESO, la edad comprendida del alumnado se sitúa entre los catorce y dieciséis años (dependiendo del mes de nacimiento). En esta etapa adolescente se da el periodo de transición en el que las personas crecen y se transforman, adquieren los primeros ápices de madurez afectiva, mental y sexual (Kimmel et al, 1998, citado en Zacaes, 2009).

Un reciente estudio llevado a cabo en Nueva Gales del Sur, Australia, con adolescentes de entre 13 y 19 años, concluye que se vieron afectados psicológica y físicamente debido al distanciamiento social, consecuencia de la pandemia, los/as adolescentes necesitaban mantener sus “barreras de protección”, como pueden ser la familia, amigos y escuela, así como herramientas o recursos que los ayuden a afrontar la compleja situación (Munasinghe et al., 2020).

3. Análisis y valoración sobre cómo es tratada la cuestión en el centro o en el aula

En primer lugar, examinaremos si nuestro centro de aplicación está adherido al programa tratado previamente, Forma Joven *Hábitos de Vida Saludable*, para conocer el punto de partida y la implicación con la gestión emocional y la psicología positiva. Asimismo, es importante advertir si el profesorado está implicado con la propuesta de intervención y con los elementos recogidos en la normativa (ver cuadro 5) que tratan la cuestión del estudio. En línea con este

punto surge la necesidad de conocer cómo interpretan los alumnos/as el uso del humor en el aula, si lo relacionan con un mejor clima en clase y si consideran que puede mejorar su capacidad de resiliencia (afrontamiento en una situación de estrés) y nivel de aprendizaje. Para ello se propone la realización de encuestas basadas en la *Escala Multidimensional del Sentido del Humor* de Thorson y Powell, (1991) que más tarde fue traducida y adaptada en España por Carbelo (2006).

II. MARCO APLICADO

En este apartado se concreta la propuesta didáctica "*La risa abraza en tiempos de pandemia*", el fin principal radica en ofrecer una respuesta a la gestión de las emociones en el centro educativo, ayudando al alumnado a conformar herramientas que faciliten el afrontamiento emocional en situaciones complejas en el ámbito educativo, extrapolable a otras áreas de su vida, además de generar un clima positivo que promueva el aprendizaje y resiliencia en esta coyuntura.

2. Ámbito de intervención de la propuesta y destinatarios

Esta propuesta está sujeta de aplicación en los institutos españoles de secundaria, que, por circunstancias de la pandemia, se han tenido que enfrentar a situaciones complejas de gestión y afrontamiento del estrés y adaptación a las nuevas circunstancias, encuadrándose en el programa Forma Joven, Hábitos de Vida Saludable, mencionado anteriormente. Nuestra propuesta está dirigida a los/as adolescentes, que como se ha comentado anteriormente en el marco teórico, se trata de un grupo vulnerable debido a su etapa de crecimiento y evolución emocional. Se plantea aplicar la propuesta de intervención en el alumnado de 4º curso de la ESO, ya que, además de encontrarse en un periodo complejo de transición a la vida más adulta al finalizar sus estudios obligatorios, pueden sentir cierta fatiga al ser su último año antes de elegir otros itinerarios como puede ser Formación Profesional o Bachillerato. No obstante, se trata de una propuesta pedagógica que puede aplicarse a partir del segundo curso de la ESO donde el alumnado presenta un carácter más autónomo.

3. Objetivos de intervención

1. Evaluar el nivel del alumnado respecto a su resiliencia y aplicación del sentido del humor.
2. Fomentar la resiliencia en el alumnado a través del sentido del humor y la risa.
3. Conseguir optimizar el aprendizaje del alumnado en la situación de distanciamiento social con el uso del humor como recurso didáctico.
4. Generar un buen clima en el aula debido a la aplicación del sentido del humor como herramienta didáctica.

4. Propuesta de intervención en el aula o centro

En base a estos objetivos, consideramos que la propuesta de intervención favorecerá la resiliencia del alumnado, mejorará su aprendizaje y generará un buen clima en el aula. El humor en el aula debe ser una herramienta o recurso de aplicación transversal, sin importar el tipo de asignatura, se trata de una metodología.

4.1. Procedimiento

La propuesta de intervención es aplicable durante todo el curso escolar, se ha planteado la UDI en la asignatura Economía de 4º de ESO en el Bloque I correspondiente al primer tema, esto quiere decir que se vería a principio de curso, quizás los resultados podrían variar según el momento del curso en el que se aplique. La propuesta tendrá una duración total de trece semanas, desde las reuniones previas de coordinación con el centro hasta la finalización con las escalas de medición para conocer los resultados de nuestro diagnóstico. A continuación, puede consultarse el cronograma completo en el cuadro 6.

Cuadro 6. Cronograma - Propuesta de intervención

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª	Trámites burocráticos y reuniones previas con el órgano organizativo	Trámites burocráticos y reuniones previas con el órgano organizativo	Trámites burocráticos y reuniones previas con el órgano organizativo	Trámites burocráticos y reuniones previas con el órgano organizativo	Trámites burocráticos y reuniones previas con el órgano organizativo
2ª	TALLER DOCENTE SESIÓN I			TALLER DOCENTE SESIÓN II	
3ª					
4ª				Plazo máximo de entrega UDI adaptada a la propuesta de intervención	
5ª					Comunicación estado de las UDI.
6ª	Comunicaciones padres, madres y/o tutores legales programa intervención.				Plazo máximo de entrega del permiso autorización alumnos/as
7ª	Plazo máximo de entrega UDI en caso de corrección de desviaciones. Análisis de evaluación inicial al alumnado. Medición escalas	Análisis de evaluación inicial al alumnado. Medición escalas	Análisis de evaluación inicial al alumnado. Medición escalas	Análisis de evaluación inicial al alumnado. Medición escalas	Análisis de evaluación inicial al alumnado. Medición escalas
8ª	TALLER ALUMNADO		TALLER ALUMNADO		TALLER ALUMNADO
9ª	TALLER ALUMNADO				TALLER ALUMNADO
10ª	UDI SESIÓN I		UDI SESIÓN II		UDI SESIÓN III
11ª	UDI SESIÓN IV		UDI SESIÓN V		UDI SESIÓN VI
12ª	UDI SESIÓN VII		UDI SESIÓN VIII		
13ª	Análisis evaluación final. Comparativa resultados.	Análisis evaluación final. Comparativa resultados.	Análisis evaluación final. Comparativa resultados.	Análisis evaluación final. Comparativa resultados.	Análisis evaluación final. Comparativa resultados.

Fuente: elaboración propia

En primer lugar, será necesario contar con el apoyo del órgano de gobierno del centro educativo para la implementación del programa y las funciones de coordinación y administrativas pertinentes. Una vez que se hayan realizado los trámites burocráticos necesarios, se debe realizar un taller formativo con y para el equipo docente con el objetivo de que comprendan los tipos de humor, limitaciones y aplicaciones que tiene el humor en el ámbito educativo. Posteriormente, se planteará la posibilidad al equipo docente de adherirse a la propuesta de intervención de forma voluntaria. Los/as docentes que decidan adherirse al programa de aplicación del humor en el aula constituirán un plan de trabajo que incluya un análisis del contexto en el que se encuentra su clase,

deben decidir qué tipo de humor utilizarán en clase, la forma de implementación, el soporte y la evaluación del proceso, en definitiva, serán los pilares para que puedan desarrollar una UDI⁴ en la que integre el humor como recurso pedagógico de forma arraigada (Tizón, 2020). Una vez que la UDI, presentada por el equipo docente, sea aprobada por el órgano encargado de dicha gestión, se comunicará a las madres/padres y/o tutores legales mediante una sesión informativa y un comunicado escrito en qué consiste el programa de intervención y sus objetivos, se requerirá el su previo permiso antes de implementarlo con los/las estudiantes. Paralelamente al desarrollo de la UDI en las clases en las que se lleve a cabo, se realizarán unos talleres de humor para los/as estudiantes con el fin de afianzar este recurso como una herramienta para la gestión de sus emociones en el presente y futuro.

4.2. Evaluación diagnóstica. Objetivo específico 1

En primer lugar, nos centraremos en el objetivo 1, obtener conocimiento del estado inicial de los/as estudiantes, se creará un grupo de control para establecer una comparativa en los resultados. Llevaremos a cabo un pretest para evaluar lo que opinan del uso del humor en el aula y su influencia en su capacidad de resiliencia. Dicho pretest se realizará con la **Escala Multidimensional del Sentido del Humor** de Thorson y Powell (ver anexo 2), la **Escala de Resiliencia** de Campbell-Sills y Murray (2007) (ver anexo 3). Posteriormente y como consecuencia de la aplicación del humor, se valorará la percepción del **clima en el aula** por parte del alumnado con la Escala de medida de **la Percepción del Alumnado sobre el Clima Escolar** (PACE-33) de Escalante et al. (2021) y Escalante-Mateos et al. (2020) (ver anexo 4). Una vez finalizada la propuesta de intervención, se llevará a cabo un post-test para verificar los resultados. Además, se realizará una comparativa con los resultados académicos recabados en el grupo control para comprobar si existe relación entre el uso del humor como recurso pedagógico y el nivel de formación/aprendizaje del alumnado (objetivo 2). Finalmente, se comprobará en qué medida la risa y el humor favorecen al buen clima en el aula.

⁴ Unidad Didáctica

4.3. Acciones. Objetivos específicos 2, 3 y 4.

En este apartado se explican las acciones de la propuesta de intervención con su objetivo correspondiente. En primer lugar, se detalla la intervención con docentes, en segundo lugar, intervención con estudiantes y, por último, aplicación de la UDI con la aplicación del humor como recurso didáctico.

4.3.1. Intervención con docentes

En la propuesta planteamos la realización de un taller para *docentes*, constará de dos sesiones, tras la primera sesión se dejará pasar un plazo de siete días hasta la segunda sesión, por ejemplo, los dos primeros lunes del mes (ver cuadro 6). En el taller docente se acometerá el **objetivo 2** de la propuesta de intervención, explicando la importancia del humor como recurso pedagógico que fomenta la resiliencia en el alumnado y favorece un mejor aprendizaje, y como consecuencia de ello genera un clima positivo en el aula. Además, se explicarán los tipos de humor aplicables en el aula y se realizarán una serie de dinámicas que servirán como ejemplo para que el propio equipo docente se sienta bien y pueda recibir un ejemplo práctico de la aplicación de este recurso y aplicarlo posteriormente. En el cuadro 7 se detallan las actividades, recursos y evaluación.

Cuadro 7. Propuesta de intervención - Taller docente

Taller docente
Objetivos específicos
Objetivo 2. Fomentar la resiliencia en el alumnado a través del sentido del humor y la risa
Sesión 1. El humor nos acerca
Objetivo: Que los/as docentes conozcan el programa, en qué consiste el humor como herramienta o recurso pedagógico en el aula, su papel en la resiliencia en periodos difíciles y aplicaciones.
Recursos
Humanos: Coordinador/a del taller, Psicólogo/a con experiencia en Psicología Positiva aplicada al ámbito educativo. Director/a del centro
Materiales: Presentación Power Point, proyector audiovisual, pizarra, pendrive con toda la información: dossier informativo, recomendaciones de lectura y vídeos.
Temporales: 120 minutos
Comenzamos la sesión: con una frase estándar (ver anexo 1, apartado 2.3.2) como puede ser “esto lo vais a querer contar a todo el barrio” o “esto sí que lo vais a querer tuitear” y explicamos como el uso una frase estándar al inicio/final de la sesión puede acotar el principio y fin de esta, activando la memoria por secuenciación y el aprendizaje. Después explicamos en qué consiste la propuesta de intervención, cómo influye el humor para reducir el estrés e impacto negativo de una situación compleja y posibles aplicaciones que se les irán explicando a lo largo del taller. Además, desarrollaremos los requisitos para la creación de una UDI en caso de que quieran implementarlo y se lo damos por escrito en un dossier. Antes de dar paso a las actividades designaremos a uno o dos gestores de los descansos

(Tamblyn, 2007), estas personas podrán interrumpir en cualquier momento la sesión y el coordinador dará comienzo al descanso (sea el momento que sea), además lo hará de forma ingeniosa dando un tiempo no exacto, por ejemplo 15 minutos y medio o dieciséis minutos y dos segundos.

Actividad 1. Aprender con humor

La primera actividad se realizará en grupos de 3-4 docentes (variando el número según las personas que haya en el taller). Deberán elegir un contenido que quieran explicar en clase (por ejemplo, el siglo de oro) y explicarlo en no más de 5 minutos con un recurso humorístico de los que se explicaron anteriormente; anécdota, historia, chiste, teatro, mímica, mueca etc.

Evaluación: sumativa mediante hoja de registro.

Fuente: elaboración propia a partir de Banas et al. (2011) y Tamblyn (2007)

Actividad 2. Crear con humor

Se explicará la segunda actividad que se realizará de forma asíncrona. Los docentes la llevarán a cabo de forma individual, cada docente debe crear un meme que represente un contenido didáctico a explicar y exponerlo en la próxima sesión. Deberán enviarlo por correo electrónico antes de la próxima sesión al coordinador/a del taller.

Evaluación: sumativa, mediante la entrega de las actividades.

Fuente: elaboración propia a partir de Banas et al. (2011)

Descanso de 15 minutos y medio

Si ningún gestor/a del tiempo lo ha pedido, será este el momento de tomarse un descanso para reconectar con más fuerza después.

Actividad 3. Risas de despedida

Como la risa es el mejor abrazo en tiempo de pandemia, despedimos el taller viendo algunos vídeos de docentes que se han hecho famosos en Tik Tok por representar con un toque de humor situaciones cotidianas de clase, como, por ejemplo, *@Laurimathteacher* y *@teacher_rebecafenoll* con estos vídeos se encontrarán puntos con los que los asistentes se sienten identificados, surgirán las risas y sentirán una mayor conexión para la actividad. A continuación, deberán responder a una pregunta excéntrica (ver anexo 1, apartado 2.3.1) que ayude a generar esa "cohesión de grupo" buscaremos una pregunta sobre algo que tengan en común como docentes, por ejemplo, la típica pregunta de los estudiantes "¿Profe cuándo dará las notas del examen?" o "¿Profe, pueden ser grupos de cuatro?". Cada persona debe dar una respuesta rápida y lo más absurda posible.

Evaluación: sumativa, registro de las intervenciones.

Se cierra el taller con una frase estándar de cierre, por ejemplo: "A más ver, mis valientes hobbits", debe ser alguna frase famosa entre nuestro público, por ejemplo, de alguna película, serie o suceso famoso.

Fuente: elaboración propia

Sesión 2. El humor nos ayuda

Objetivo: Que los/as docentes vean ejemplos de aplicación el humor y pierdan la vergüenza o el miedo a implementarlo en clase. Además, que tengan la oportunidad de resolver dudas e inquietudes.

Recursos

Humanos: Coordinador/a del taller, Psicólogo/a con experiencia en Psicología Positiva aplicada al ámbito educativo. Director/a del centro

Materiales: Presentación Power Point, proyector audiovisual, pizarra, caja, tarjetas juego

Temporales: 120 minutos

Se dará la bienvenida a los docentes con la misma frase estándar de la sesión anterior, se designarán a los gestores de los descansos nuevamente. Posteriormente en una presentación Power Point se verán todos los memes que han creado los docentes para el taller. Se explica cómo el uso de las nuevas tecnologías puede ser clave como soporte para este recurso en el aula. Se explicará la importancia de dejar que fluya el sentido del humor de forma natural, sin sentir vergüenza o miedo al ridículo.

Actividad 4. Nos metemos en el papel

Se plantea una situación de un juicio, a cada persona le tocará "imitar" o interpretar el rol que le haya tocado en una cajita aleatoriamente, ver tarjetas en anexo 5. Los roles son absurdos y divertidos, muchos de ellos tienen que intentar permanecer serios, algunos tendrán coletillas graciosas, otros deberán pasar desapercibidos, etc. En mitad de la interpretación de estos roles, cada persona deberá explicar un contenido didáctico que les haya tocado (también

aleatoriamente). El coordinador o coordinadora del taller dirigirá la situación para que todos tengan lugar de interpretar su papel. El 10% de los/as asistentes al taller será el jurado, deberán valorar la persona que mejor ha interpretado su rol y ha sido capaz de explicar el contenido de la mejor forma posible.

Evaluación: formativa, mediante registro de las intervenciones según criterios.

Fuente: elaboración propia a partir de Banas et al. (2011)

Actividad 5. Relajamos tensiones con “levanta la mano” (ver anexo 1, apartado 1.1.1).

A continuación, haremos que nos cuenten sus barreras o miedos frente a estos aspectos:

- “Que levanten la mano las personas a las que les ha parecido divertido el taller”
- “Que levanten la mano las personas a las que les ha parecido divertido y lo van a contar a sus conocidos/as”
- “Que levanten la mano las personas a las que les ha parecido divertido, pero ni por asomo se ven haciendo esto en una clase”. La idea es que con esta última pregunta saldrán las risas y se relajarán al verse en una situación vergonzosa que de otra forma les daría miedo admitir, ahora se sienten en confianza para contar sus inquietudes.

Se establece un turno de reflexión para resolver dudas, plantear inquietudes y demás requerimientos que hayan podido surgir, cosas que añadirían, que cambiarían etc.

Evaluación: sumativa, mediante registro de las intervenciones.

Fuente: elaboración propia a partir de Tamblyn (2007)

Cuestionario evaluación

Los docentes deberán responder el cuestionario de evaluación en el que se les preguntará si recuerdan el contenido explicado por sus compañeros a través de los memes y recursos humorísticos que realizaron. Además, se realizarán una serie de preguntas para medir la satisfacción sobre el taller y su opinión, a priori, sobre cómo puede afectar al nivel de resiliencia de los estudiantes y clima en el aula.

Despedida del taller

Nos despedimos del taller ofreciendo soporte y asesoramiento en el caso de que lo necesiten, recordando los requisitos para la creación de la UDI y haciendo hincapié en que el humor no debe ser algo puntual que utilicen de vez en cuando como un chiste o broma, sino que deben implementarlo en su actitud y la de sus alumnos/as. Utilizamos la misma frase estándar de despedida.

Fuente: elaboración propia

Nota: Elaboración propia a partir de Tamblyn (2007) y Banas et al. (2011).

Posteriormente al taller los/as docentes que decidan adherirse de forma voluntaria al plan de intervención deberán desarrollar una UDI, cuyo recurso pedagógico central sea el humor y presentarla al coordinador/a del taller y psicólogo/a.

4.3.2. Intervención con estudiantes

En el apartado de intervención con estudiantes planteamos la realización de un *taller para alumnado* (ver cuadro 8), esencial para que comprendan la importancia que tiene el humor como un recurso que podrán implementar durante toda su vida para gestionar situaciones complejas o de estrés de forma saludable. En este apartado acometeremos el **objetivo 2**, *fomentar la resiliencia en el alumnado a través del sentido del humor y la risa*, **objetivo 3**, *conseguir optimizar el aprendizaje del alumnado en la situación de distanciamiento social*

con el uso del humor como recurso didáctico y **objetivo 4**, generar un buen clima en el aula debido a la aplicación del sentido del humor como herramienta didáctica. Profundizaremos en los beneficios del humor, tipos, cómo emplearlo y cómo puede ayudar a disminuir la distancia entre compañeros/as. El taller se compone de seis sesiones, con una duración de 90 minutos cada sesión, y se desarrolla en el plazo de dos semanas (ver cuadro 6).

Cuadro 8. Propuesta de intervención - Taller para alumnado

<p>Sesión 1. Rompemos el hielo con mucho humor</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Objetivo 2. Fomentar la resiliencia en el alumnado a través del sentido del humor y la risa</p> <p>Objetivo: introducir la importancia del humor, tipos de humor y romper el hielo entre los asistentes.</p> <p>Recursos</p> <p>Humanos: Coordinador/a del taller. Psicólogo/a con experiencia en Psicología Positiva aplicada al ámbito educativo.</p> <p>Materiales: Presentación Power Point, vídeo explicativo, caja, tarjetas.</p> <p>Temporales: 90 minutos</p> <p>Damos la bienvenida al taller con la actividad de “levantar las manos” para romper el hielo y conseguir un ambiente más relajado y libre de tensiones (ver anexo 1, apartado 1.1.1)</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Que levanten la mano las personas a las que les gusta el humor” - “Que levanten la mano las personas a las que les gusta contar chistes” - “Que levanten la mano las personas a las que les gusta el humor, pero no le hace ninguna gracia estar en este taller”, probablemente en este momento explote alguna carcajada y los/as estudiantes se sientan más confortables. <p>-Gestor/a de los descansos: al igual que en el taller del docente, en este taller también seleccionaremos a uno o dos gestores de los descansos que tienen el poder de interrumpir en cualquier momento que detecten que el grupo está demasiado cansado y necesita un respiro.</p> <p>Actividad 1. Nos presentamos con muy buen rollito</p> <p>Los/as participantes se pondrán en un corro, de pie, en primer lugar, se presentarán diciendo su nombre y después un <i>hobby</i>, pero ojo, deberán hacerlo solo con la vocal que toque (la primera persona empezará con la a, la segunda con la e, la tercera con la i, la cuarta con la o, la quinta con la u y así sucesivamente hasta que todos/as se hayan presentado).</p> <p>Después se contextualizará la importancia del humor en el ambiente educativo, los beneficios que tiene la risa para enfrentar el estrés y los tipos de humor que pueden darse.</p> <p>Evaluación: sumativa, pruebas orales.</p> <p>Fuente: elaboración propia.</p> <p>Actividad 2. “Sí soy”</p> <p>Esta frase es muy típica entre los/as adolescentes para representar situaciones cotidianas que viven, especialmente es el lenguaje que utilizan en redes sociales como Tik Tok. Con esto ayudaremos a que se sientan en un ambiente más cómodo y relajado. La actividad consiste en que pondremos una serie de afirmaciones graciosas y cuando se sientan identificados levanten la mano y griten “sí soy”. A medida que vayan avanzando las frases serán más divertidas y conseguiremos que se sientan más cercanos entre ellos.</p> <p>Evaluación: sumativa, registro de las intervenciones de los/as participantes.</p> <p>Fuente: elaboración propia.</p> <p>Descanso de 15 minutos y medio.</p> <p>En el caso de que el gestor/a de los descansos no lo haya pedido, este será el momento de hacer una pausa para que descansen un poco y vuelvan con más ánimo al taller. Los descansos son necesarios porque ayudan a reconectar, romper la monotonía y nos hacen establecer comienzos y finales a lo largo de la sesión (ver anexo 1). Fuente: Tamblin (2007)</p>

Actividad 3. Ronda de anécdotas ¡Tierra trágame!

Esta actividad se parece a la actividad dos, aunque es importante hacerla después porque en este caso cada persona deberá exponer su situación “vergonzosa” y ser capaz de reírse de ella. Esto les ayudará a acercar posturas una vez más y, además, se darán cuenta de que el humor nos ayuda a afrontar situaciones difíciles o que nos generan estrés o ansiedad. Se hace un corro grande y cada persona deberá contar de forma rápida una situación vergonzosa o estresante que le haya ocurrido y finalizar con una palmada, imitando la tendencia (*trend*) tan popular entre adolescentes de la famosa red social Tik Tok)

Evaluación: sumativa, hoja de registro de las intervenciones.

Fuente: elaboración propia

Despedida de la sesión:

Utilizaremos una frase estándar que genere complicidad y recuerdo entre los/as estudiantes. Al tratarse de adolescentes puede ser una frase muy conocida de la cultura popular, por ejemplo, en nuestra propuesta utilizaremos: “*Chicas y chicos, fin por hoy, seguiremos riendo hasta el infinito y más allá*” haciendo un guiño a la famosa frase de la película *Toy Story* de Disney.

Fuente: elaboración propia a partir de Tamblyn (2007).

Sesión 2. La risa se contagia... ¡Por suerte!

Objetivo: Mostrar a los participantes cómo la risa puede reducir distancias y hacer que nos sintamos más cerca los unos de los otros además de hacernos sentir mejor en situaciones complicadas.

Recursos

Humanos: Coordinador/a del taller. Psicólogo/a con experiencia en Psicología Positiva aplicada al ámbito educativo.

Materiales: Power point, vídeos, caja, tarjetas de mímica.

Temporales: 90 minutos

Actividad 4. Vídeos que molan

Damos la bienvenida a la segunda sesión del taller, seleccionamos a un gestor/a del descanso y comenzaremos poniendo a los/as estudiantes una serie de vídeos de algunos Tik Tokers que representan situaciones de clase graciosas o imitan a sus profesores. Las cuentas seleccionadas son @annaayorinde1 @josudiamond y @topazcampos.

Una vez que hayan soltado tensiones y algunas carcajadas se sentirán más seguros para comenzar las actividades.

Pediremos que comenten su opinión sobre los vídeos y si se atrevieran a implementarlo.

Evaluación: sumativa, registro de las intervenciones de los/as participantes.

Fuente: elaboración propia

Actividad 5. Nos enfrentamos a situaciones difíciles con mímica

En una caja habrá diferentes tarjetas en las que se describen situaciones difíciles, por ejemplo: “me han robado mi teléfono móvil nuevo y estoy lejos de casa y no conozco a nadie”, “mi mejor amigo está enfermo y estoy preocupado por él”, “he suspendido el examen”. Cada persona deberá sacar una tarjeta de forma aleatoria y representarla con mímica, la persona que acierte será la próxima en salir. Los juegos de mímica siempre hacen reír, porque los gestos y el no adivinar la situación pone a la gente de buen humor. El objetivo de esta actividad es mostrarles que con humor las situaciones difíciles pueden sobrellevarse mejor, no quiere decir que no sean preocupantes, sino que el sentido del humor nos ayuda a liberar la tensión y reduce la ansiedad.

Evaluación: sumativa, registro de las intervenciones de los/as participantes

Fuente: elaboración propia a partir de Banas et al. (2011)

Descanso de 14 minutos y 45 segundos

En el caso de que el gestor/a de los descansos no lo haya pedido, este será el momento de hacer una pausa para que descansen un poco y vuelvan con más ánimo al taller. Los minutos no deben ser exactos para generar ese “absurdo” y que llame su atención.

Actividad 6. Si tú haces *jaja* yo hago *jajaja*

A continuación, pondremos un vídeo para explicar cómo la risa ayuda a generar lazos entre las personas y un buen ambiente. Después se comentará por qué creemos que esto sucede y qué opinamos al respecto.

Evaluación: sumativa mediante hoja de registro.

Fuente: elaboración propia.

Explicamos la tarea para la actividad de la próxima sesión.

Cada asistente deberá buscar un vídeo o fragmento de vídeo (de no más de un minuto de duración) sobre una situación complicada o un caso que en principio parecía difícil o caótico y gracias al humor la risa terminó siendo algo divertido o menos duro. Deberán enviarlo por correo electrónico al coordinador/a del taller para que puedan visionarse en la siguiente sesión. El único requisito es que no sea un vídeo ofensivo, denigrante o que contenga violencia o actos delictivos.

Despedida de la sesión:

Utilizaremos la frase estándar nuevamente para que la recuerden y comiencen a usarla: *“Chicas y chicos, fin por hoy, seguiremos riendo hasta el infinito y más allá”.*

Sesión 3. ¡Si no fuera por las risas!

Objetivos: Enseñaremos a los/as alumnos/as cómo la risa nos ayuda a generar esa capacidad de resiliencia en situaciones difíciles y ellos/as comprenderán el porqué de esto.

Recursos

Humanos: Coordinador/a del taller. Psicólogo/a con experiencia en Psicología Positiva aplicada al ámbito educativo.

Materiales: Presentación Power Point, vídeo explicativo, caja, tarjetas.

Temporales: 90 minutos

Damos la bienvenida a la sesión y se selecciona a un gestor/a de los descansos, a estas alturas del taller veremos cómo los propios estudiantes se ofrecen voluntarios y se atreven a pedir los descansos.

Ahora pediremos que cada asistente escriba en un trocito de folio blanco que le repartiremos algo que los ha puesto

Actividad 7. ¡Quiero compartir un vídeo contigo!

Se verán los vídeos que los/as estudiantes han enviado por correo electrónico previamente, se debatirá porqué creemos que el humor y la risa ayudan a las personas en esas situaciones que ellos/as mismas han expuesto. Introduciremos el término de resiliencia y debatiremos en cómo el humor nos ayuda a desarrollarla.

Evaluación: sumativa mediante hoja de registro.

Fuente: elaboración propia.

Descanso de 14 minutos y 50 segundos

Actividad 8. Damos las gracias y buscamos el lado positivo

En esta actividad tendremos una caja con tarjetas en las que se describen situaciones complicadas, cada persona deberá leer en voz alta la carta y automáticamente intentar buscar el lado positivo de la situación. Las situaciones descritas en la carta serán excéntricas o humorísticas, pero esto los ayudará a buscar la parte positiva de las situaciones (que no significa olvidar lo malo) y con sentido del humor agradecer lo bueno.

Evaluación: sumativa, mediante hoja de registro.

Fuente: elaboración propia.

Despedida de la sesión

Con la frase estándar despedimos la sesión: *“Chicas y chicos, fin por hoy, seguiremos riendo hasta el infinito y más allá”.*

Sesión 4. Jugando y riendo, aprendiendo

Objetivo: Enseñar a los/as alumnos/as cómo a través del humor es más sencillo que aprendan y fijen algunos conceptos.

Recursos

Humanos: Coordinador/a del taller. Psicólogo/a con experiencia en Psicología Positiva aplicada al ámbito educativo.

Materiales: Presentación Power Point, vídeo explicativo, caja, tarjetas.

Temporales: 90 minutos

Damos la bienvenida a la sesión y seleccionamos o pedimos voluntarios para ser gestor/es del descanso.

Actividad 9. Dibujando entre carcajadas

En grupos (lo ideal es máximo cinco personas) deberán jugar al juego del teléfono escacharrado dibujando. El coordinador o coordinadora del taller repartirá de forma aleatoria una tarjeta a cada grupo con una frase u oración para dibujar, el contenido de las tarjetas serán curiosidades sobre cosas interesantes que cuando termine el taller habrán aprendido. La

primera persona que lo dibuje lo enseñará a otro miembro de su grupo, este tendrá que decir lo que cree que es y pasarlo al siguiente, el siguiente dibujará lo que haya visto y la última persona tendrá que decir lo que es, si coincide con la primera tarjeta, tendrán un punto, sino habrán perdido. El grupo que más puntos consiga ganará un premio, pero no se le comunicará qué premio será hasta que haya finalizado la sesión.

Evaluación: sumativa, portafolio evaluación.

Fuente: elaboración propia a partir de Banas et al. (2011)

Descanso de 15 minutos y 8 segundos

Actividad 10. ¿Recuerdas algo? ¡Puntos extra!

A continuación, haremos preguntas de “levanta las manos” con los conceptos que hemos introducido en la actividad 9 a los grupos para ver si realmente se han quedado con algo de lo que se ha visto previamente. Haremos un ranking de puntos extra, y entonces sí, otorgaremos un premio. En este caso será un pendrive de un emoticono sonriendo.

Evaluación: sumativa, mediante hoja de registro.

Fuente: elaboración propia a partir de Tamblyn (2007)

Despedida de la sesión:

“Chicas y chicos, fin por hoy, seguiremos riendo hasta el infinito y más allá”

Sesión 5. Risa vibes

Objetivo: Explicar cómo la risa y el sentido del humor al ser reductores del estrés y ayudarnos a ser más resilientes generan un buen clima cómodo en el que podemos disfrutar y aprender sin presión ni ansiedad.

Recursos

Humanos: Coordinador/a del taller. Psicólogo/a con experiencia en Psicología Positiva aplicada al ámbito educativo.

Materiales: Presentación Power Point, vídeo explicativo, caja, tarjetas.

Temporales: 90 minutos

Actividad 11. “Van dos y se cae el del medio”

Comenzaremos la sesión pidiendo voluntarios/as para contar un chiste, esto en la primera sesión hubiera sido impensable, pero con todas las actividades y el buen rollo que han sentido entre ellos, es probable que salga algún/a voluntario/a. Si no fuese el caso, el coordinador/a del taller contará alguno y hará una “actuación dramática” simulando que se seca las lágrimas con un pañuelo, así generará buen rollo y risas entre los/as asistentes (Tamblyn, 2007).

Evaluación: sumativa, mediante pruebas orales.

Fuente: elaboración propia a partir de Banas et al. (2011) y Tamblyn (2007).

Actividad 12. ¡Equipos y a jugar!

Dividiremos el taller en dos grupos grandes, lo haremos con una elección como “playa o montaña”, “Nesquik o Cola Cao” esto hará que automáticamente el grupo se divida, si vemos que queda descompensado con un tono humorístico, como apunta Tamblyn (2007) debemos decir, “por favor, alguien del grupo del Cola Cao puede ser miembro honorífico del equipo de Nesquik, por favor equipo Nesquik, dadle una calurosa acogida” y además diremos, “valoro tu gran esfuerzo soldado, gracias por sacrificarte por el grupo”.

El juego consiste en que un equipo tendrá que decir situaciones que detestan de la pandemia y el otro equipo tendrá que rebatirlo, deben hacerlo con un argumento divertido excéntrico o absurdo. Ganará el grupo que más haga reír al resto. Por ejemplo, alumno/a: “detesto no poder quedar con todos mis amigos y amigas para celebrar los cumpleaños como hacíamos antes”, miembro del otro equipo: “Pero si eso es lo mejor, no tener que aguantar la vergüenza de no saber qué cara poner mientras te cantan el cumpleaños feliz” o “demostremos gracias porque no podemos celebrar tantas personas los cumpleaños, al final nunca sabía que ponerme”.

Evaluación: sumativa mediante hoja de registro.

Fuente: elaboración propia a partir de Tamblyn (2007)

Descanso de 14 y 15 segundos

A continuación, explicaremos que para la próxima sesión deben crear un meme o un sticker que represente lo que les ha supuesto el taller, cómo lo han vivido y qué han sentido. Se vale todo excepto contenido “ofensivo” o que infrinja la ley. Les pondremos algunos ejemplos en la presentación Power Point para que cojan ideas.

Despedida de la sesión

“Chicas y chicos, fin por hoy, seguiremos riendo hasta el infinito y más allá”

<p>Sesión 6. Nos despedimos en forma de carcajada</p> <p>Objetivo: Recordar los puntos clave vistos anteriormente y hacer hincapié en qué el sentido del humor y la risa los ayudarán a gestionar sus emociones y afrontar situaciones difíciles en el transcurso de su vida.</p> <p>Recursos</p> <p>Humanos: Coordinador/a del taller. Psicólogo/a con experiencia en Psicología Positiva aplicada al ámbito educativo.</p> <p>Materiales: Presentación Power Point, vídeo explicativo, caja, tarjetas.</p> <p>Temporales: 60 minutos</p> <p>Actividad 13. Comenzaremos el taller viendo los memes y/o stickers que han creado con unas buenas risas.</p> <p>Evaluación: sumativa, rúbrica de evaluación.</p> <p>Fuente: elaboración propia</p> <p>Actividad 14. Relajamos tensiones con “levanta la mano” (ver anexo 1, apartado 1.1.1). A continuación, haremos que nos cuenten sus barreras o miedos frente a estos aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Que levanten la mano las personas que van a tomar una actitud más positiva en clase” - “Que levanten la mano las personas que van a tomar una actitud más positiva cuando los/as profes den las notas pronto” - “Que levanten la mano las personas que van a tomar una actitud más positiva solo en junio cuando llegue el fin de curso”. La idea es que con esta última surjan risas y se sientan en confianza para contar sus inquietudes y demás. <p>Se establece un turno de reflexión para resolver dudas, plantear inquietudes y demás requerimientos que hayan podido surgir, cosas que añadirían, que cambiarían etc.</p> <p>Evaluación: sumativa a partir de registro con técnica de observación directa.</p> <p>Fuente: elaboración propia a partir de Tamblyn (2007)</p> <p>Cuestionario de evaluación</p> <p>Se realizarán una serie de preguntas para medir la satisfacción sobre el taller y su opinión, sobre el uso del humor en general y en clase en particular.</p> <p>Finalmente despediremos el taller con la frase: “<i>Chicas y chicos, fin por hoy, seguiremos riendo hasta el infinito y más allá</i>” y les recordaremos la importancia de la risa, que no dejen nunca de reír y que encuentren el sentido del humor aun cuando las cosas se pongan difíciles y parezca que no tengan solución. Les ofreceremos nuestra ayuda y asesoramiento cuando lo necesiten.</p>

Fuente: elaboración propia a partir de Banas et al. (2011) y Tamblyn (2007)

4.3.3. Unidad Didáctica

A continuación, **se plantea una UDI** (ver cuadro 12), a modo de ejemplo, sobre cómo podría llevarse en la práctica, con esta acción acometemos los objetivos de la propuesta de intervención 2, 3 y 4; *fomentar la resiliencia en el alumnado a través del sentido del humor y la risa y conseguir optimizar el aprendizaje del alumnado en la situación de distanciamiento social con el uso del humor como recurso didáctico y generar un buen clima en el aula debido a la aplicación del sentido del humor como herramienta didáctica*. La UDI se centra en la asignatura Economía: “*una materia de opción del bloque de asignaturas troncales que se imparte en la opción de enseñanzas académicas para la iniciación al Bachillerato en cuarto curso de la Educación Secundaria Obligatoria*” (BOJA, 2016, p.144).

Nos centraremos en el Bloque I. Ideas económicas básicas, cuyos objetivos quedan recogidos en el cuadro 9 y han sido extraídos del currículo de Economía de 4º de la ESO de la Comunidad Autónoma Andalucía.

Cuadro 9. Propuesta de intervención - UDI. Objetivos

1.Objetivos de área	2.Objetivos de materia	3.Objetivos didácticos
1.1 Proporcionar al alumnado instrumentos para mejorar su comprensión de mecanismos sociales de gran relevancia, así como fundamentar sus procesos de toma de decisiones económicas personales y su formación académica en las etapas postobligatorias.	2.1 Caracterizar los rasgos básicos de la Economía como ciencia que emplea modelos para analizar los procesos de toma de decisiones de los agentes económicos sobre la gestión de recursos para atender las necesidades individuales y sociales	3.1. Desarrollar la economía y el impacto que tiene en la vida de las personas. 3.2 Entender y explicar los conceptos escasez, elección y asignación de recursos. 3.3 Definir el coste de oportunidad. 3.4. Conocer de forma breve los modelos económicos existentes y los principios básicos de Economía

Nota: Elaboración propia a partir de (Orden 14 de julio, 2016, p.144-148)

A continuación, se recogen los Criterios de Evaluación, Estándares de Aprendizaje y Competencias Clave, para el desarrollo de la UDI, extraídas del currículo de Economía de 4º de la ESO de la Comunidad Autónoma Andalucía.

Cuadro 10. Propuesta de intervención - UDI. Criterios, estándares de aprendizaje y competencias clave

Objetivos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Competencias Clave
Ver cuadro 9 objetivo 3.1, 3.2, 3.3 y 3.4.	-Explicar la Economía como ciencia social valorando el impacto permanente de las decisiones económicas en la vida de los ciudadanos. -Conocer y familiarizarse con la terminología económica básica y con el uso de modelos económicos. -Tomar conciencia de los principios básicos de la Economía a aplicar en las relaciones económicas básicas con los condicionantes de recursos y necesidades. -Tomar conciencia de los principios básicos de la Economía a aplicar en las relaciones económicas básicas con los condicionantes de recursos y necesidades.	-Identifica las necesidades y escasez de recursos como los pilares del funcionamiento de la economía como una ciencia que está en permanente contacto con la sociedad. -Entiende que la elección es algo que supone renunciar a otros bienes o servicios y que ello conlleva un "coste" o "pérdida". -Reproduce las conexiones que se establecen en el entorno económico y doméstico a nivel económico (escasez de recursos, necesidades ilimitadas). Puede razonar acerca de la problemática que puede darse en el entorno. -Es capaz de diferenciar las afirmaciones de economía positiva y normativa.	Competencias en Comunicación Lingüística (CCL) Competencias sociales y cívicas (CSC) Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)

Nota: Elaboración propia a partir de (Orden 14 de julio, 2016, p.144-148)

Cuadro 11. Propuesta de intervención - UDI. Metodología y Recursos

Actividades	Metodologías	Recursos
<p>1. ¿Es un bien o servicio?</p> <p>2. ¿Quién es?</p> <p>3. Adivina, adivinanza...</p> <p>4. ¡Los personajes de Élite se cuelan en clase!</p> <p>5. ¡Dilo con memes y stickers!</p> <p>6. Vamos a contar chistes <i>tra, tra</i></p> <p>7. Debate: tienes un minuto y hemos soltado un caimán.</p> <p>8. ¿Quién es quién?</p> <p>9. ¡No soy Dory! AMONG US</p> <p>10. Evaluación tipo test</p>	<p>Estrategias expositivas para presentar el contenido formativo a los estudiantes, el docente incluirá ejemplos, ejercicios para hacer en clase y fomentará la participación del alumnado incluyendo anécdotas, chistes o adivinanzas. Además, fomentará la participación del alumnado haciéndoles perder la timidez a la hora de utilizar el humor en clase. Se utilizará al principio de la sesión para introducir la teoría. (Se llevará a cabo de forma previa a cada actividad).</p> <p>Estrategias de aprendizaje cooperativo, el alumnado deberá trabajar en equipo, buscar e indagar a partir de la información dada por el docente. Las tareas en equipo enfocadas en el humor, como el juego de rol del juicio visto anteriormente en el taller docente en la sesión II (ver cuadro 7), ayudarán a “acercar” a los/las estudiantes y provocar la risa reduciendo su estrés o tensión. (Actividad 4, 6, 7).</p> <p>Exposiciones del alumnado con un toque de humor aplicado a la asignatura (ver cuadro 2): para motivarlos y que desarrollen su capacidad lingüística y de expresión, expondrán los ejercicios realizados y al mismo tiempo liberarán tensiones, además la risa es contagiosa y generará un clima positivo en el aula. (Actividad 2,3, 6 y 7).</p> <p>Utilización de las TIC para fomentar la creatividad, la motivación y la competencia tecnológica. (Actividad 2,3,5 y 9)</p> <p>Debates temática actual en relación con el currículo. (Actividad 4, 6 y 7).</p>	<p>Apoyo a la presentación de contenidos: pizarra digital, presentación <i>Power Point</i>, audiovisual, tarjetas de juegos, cajas de cartón. (Actividad 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 y 9).</p> <p>Apoyo a la búsqueda de información: buscador de internet. (Actividad 5).</p> <p>Apoyo a la comunicación entre alumnado-docente: correo electrónico, foros, redes sociales o blogs. (Actividad 2, 3 y 5).</p> <p>Apoyo a los juegos: tarjetas de cartulina, cajas, utilización de herramientas de diseño para la realización de memes (por ejemplo, <i>Paint, Gimp, Photoshop, Canva, Illustrator</i>). (Actividad 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10).</p>

El currículo de 4º de la ESO en Andalucía para la asignatura Economía recoge tres horas semanales, se plantea para esta UDI un total de 8 sesiones, en el cuadro 12 establecemos el siguiente orden de contenidos por sesión.

La presentación de la UDI tendrá una temática de Netflix⁵ para despertar la curiosidad de los/as estudiantes, no solo con el contenido, sino también a nivel visual, en el anexo 15 se puede consultar la presentación completa. Además, estará acompañada de elementos gráficos de humor, como pueden ser memes, emoticonos e imágenes de series y películas divertidas como se recogía en el cuadro 1. El contenido didáctico sobre economía de la UDI se ha extraído del libro de texto y material de apoyo del blog didáctico de economía *Econosublime*, creado por dos docentes de Economía en 4º de la ESO (Martínez, 2020). Asimismo, en cada sesión la clase estará decorada con carteles realizados por

⁵ Plataforma de distribución de contenido audiovisual (series y películas).

el/la docente con afirmaciones escritas (ver anexo 1, subapartado 1.2.1) que ayudarán a mejorar el rendimiento del cerebro fomentando la memoria y crear una realidad positiva (Tamblyn, 2007). Algunas de estas afirmaciones estarán relacionadas con el contenido de la materia y acompañadas de memes que provoquen risa, y otras serán para favorecer el buen humor en el aula (ver anexo 9). A continuación, en el cuadro 12, se desarrolla el contenido de cada sesión con las actividades y el tipo de humor aplicado según Banas (2011).

Cuadro 12. Propuesta de intervención - UDI. Transposición didáctica

Sesiones	Tipo de humor Banas et al. (2011)
<p>Objetivos específicos</p> <p>Objetivo 2. Fomentar la resiliencia en el alumnado a través del sentido del humor y la risa</p> <p>Objetivo 3. Conseguir optimizar el aprendizaje del alumnado en la situación de distanciamiento social con el uso del humor como recurso didáctico.</p> <p>Objetivo 4. Generar un buen clima en el aula debido a la aplicación del sentido del humor como herramienta didáctica.</p>	
<p>Sesión I. ¿Econo... qué?</p> <p>Objetivos: Explicar en qué consiste la economía, así como sus principales conceptos. Aplicando el rol del humor como herramienta didáctica que fomenta el aprendizaje del alumnado.</p> <p>Recursos humanos: docente y alumnos/as</p> <p>Recursos materiales: Presentación Power Point, carteles afirmaciones escritas.</p> <p>Recursos temporales: 50'</p> <p>En primer lugar, se expone el contenido correspondiente a la sesión, después se ponen ejemplos y por último actividades prácticas para desarrollar en clase.</p> <p>Actividad 1. ¿Es un bien o servicio?</p> <p>Se muestran diferentes imágenes de objetos y servicios para que los/as estudiantes practiquen lo que se ha visto anteriormente, se hace de forma grupal en clase y vamos anotando quien interviene. Entre los elementos metemos algunos toques de humor, como por ejemplo “Chancla de madre”, “Chuleta” (ver anexo 15)</p> <p>Actividad 2. ¿Quién es?</p> <p>En grupos de 4 o 5 personas, los alumnos/as deberán escoger a un personaje de ficción (serie, película, dibujos animados, cómic...) y explicar qué bienes o servicios puede consumir normalmente ese personaje para satisfacer sus necesidades. Lo explicarán en la pizarra y se autoevaluarán a ellos mismos. Deben exponer imitando al personaje que han escogido (forma de hablar, gestos, algún rasgo característico que puedan imitar de forma rápida).</p> <p>Explicación de la próxima actividad de clase: Adivina, adivinanza...</p> <p>Los alumnos/as deberán enviar al profesor por correo electrónico una imagen de un objeto o servicio (puede ser una foto de elaboración propia o recurso de internet) previamente a esta sesión.</p>	<p>Imitación Ilustraciones visuales</p>
<p>Sesión II. Priorizando necesidades, vemos sus características</p> <p>Objetivos: explicar las características de las necesidades y diferenciarlas entre orden primario y secundario, además se medirá cómo el uso del humor fomenta la realización de tareas de forma autónoma con una mayor motivación, influyendo en su aprendizaje.</p>	<p>Ilustraciones visuales</p>

<p>Recursos humanos: docente y alumnos/as Recursos materiales: Presentación Power Point, correo electrónico, carteles afirmaciones escritas. Recursos temporales: 50' Actividad 3. Adivina, adivinanza... El/la docente expondrá en clase la yincana de fotografías y los alumnos/as deberán ir diciendo qué tipo de necesidad satisfacen (primaria o secundaria) y en qué nivel de la escala de Maslow se encuentran.</p>	
<p>Sesión III. ¡Tengo que elegir! El coste de oportunidad Objetivos: explicar la satisfacción del ser humano con el coste de oportunidad, con la aplicación del humor enseñaremos a los/as estudiantes a enfrentarse a debates o aspectos difíciles de forma saludable y los dotaremos de una herramienta muy potente para que potencien su resiliencia en el futuro. Recursos humanos: docente y alumnos/as Recursos materiales: Power Point, Tarjetas juego personajes Élite. Recursos temporales: 50' Actividad 4. ¡Los personajes de Élite se cuelan en clase! El docente creará unas tarjetas en las que vendrá definido cada personaje de la serie Élite de Netflix, así como sus principales características y rol económico. Se repartirán de forma aleatoria entre el 80% de la clase, el otro 20% será el jurado. Se realizará un debate en el que entre toda la clase deben ponerse de acuerdo para elegir si optan a un viaje fin de curso por Rivera Maya con todos los gastos pagados, optan a un sobresaliente para toda la clase, a pasar más tiempo con sus seres queridos o a tener libertad a la hora de poder salir con la persona que les gusta. Cada alumno/a defenderá cuál debe ser el premio defendiendo el papel según la necesidad que padezca su personaje. El jurado deberá adivinar qué rol interpretaba cada alumno/a y puntuar a los que mejor lo hayan realizado. Explicación de la actividad para la próxima sesión (actividad 6). Cada alumno/a elaborará un meme para explicar el coste de oportunidad, puede servirse de memes ya creados en Internet o crearlos con imágenes propias. Antes de la fecha indicada deberán enviarlos al docente a través del correo electrónico indicado, para que este prepare una presentación y se proyecten todos en clase.</p>	Imitación Escenificación con accesorios
<p>Sesión IV. Lo pasado, pasado está Objetivos: explicar los costes irre recuperables, incentivos y costes marginales, con ayuda del humor se potenciará la creatividad y aprendizaje del alumnado, así como su autonomía. Recursos humanos: docente y alumnos/as Recursos materiales: Presentación Power Point, carteles afirmaciones escritas. Recursos temporales: 50' Actividad 5. ¡Dilo con memes y stickers! Presentación de todos los memes que han elaborado los alumnos/as con el contenido del coste de oportunidad. Esta actividad será autoevaluada por los propios alumnos/as Actividad 6. Vamos a contar chistes tra, tra En grupos de 4 o 5 personas, la mitad de los alumnos/as deberán poner un ejemplo de los costes irre recuperables contando un chiste o anécdota y la otra mitad sobre el coste marginal. Se les dejará tiempo para trabajarlo en clase y el docente se acercará a cada grupo para resolver dudas. Después se expondrá en clase.</p>	Ilustraciones visuales Bromas o adivinanzas
<p>Sesión V. Los modelos económicos Objetivos: introducir los modelos económicos existentes y la economía como un método científico. Recursos humanos: docente y alumnos/as Recursos materiales: Presentación Power Point, carteles afirmaciones escritas. Recursos temporales: 50' Actividad 7. Debate, tienes un minuto para hablar y hemos soltado un caimán. -¿Para qué crees que sirve la economía?</p>	Ilustraciones visuales. Distorsiones humorísticas.

<p>- ¿Consideras que es una ciencia exacta? - ¿Qué ocurriría si no existiera economía? -Expón una problemática actual a la que se enfrentan los economistas hoy día. Los/as estudiantes tendrán que debatir sobre estas cuestiones en base a lo explicado. Máximo un minuto por intervención, se respetan los turnos de palabra y se justifica cada intervención. ¡PERO OJO! Solo podrán hacerlo a la pata coja, quien pierda el equilibrio mientras esté hablando, pierde el turno de palabra.</p>	
<p>Sesión VI. Nos andamos por las ramas... ¡De la economía! Objetivos: explicar de forma introductoria las ramas de la economía y explicar la diferencia entre economía positiva y normativa. Recursos humanos: docente y alumnos/as Recursos materiales: Presentación Power Point, carteles afirmaciones escritas. Recursos temporales: 50' Actividad 8. ¿Quién es quién? Los/as estudiantes tendrán que responder que frase de la que dicen los protagonistas de diferentes series es economía positiva y cuál es economía normativa.</p>	<p>Ilustraciones visuales. Distorsiones humorísticas.</p>
<p>Sesión VII. ¡No soy Dory! Recordando y fijando conocimientos. Objetivos: repasar el contenido de las sesiones anteriores y fomentar el recuerdo en el alumnado a través de juegos humorísticos. Recursos humanos: docente y alumnos/as Recursos materiales: Presentación Power Point, ClasDojo Recursos temporales: 50' Actividad 9. AMONG US ECONOMÍA Para repasar todos los contenidos vistos en la UDI hemos creado una batería de preguntas tipo test como las que encontrarán en la evaluación, con la temática del juego <i>Among Us</i> que tanto gusta a los/as adolescentes, además en medio de esa batería se introducen preguntas de humor para relajar la tensión que puede provocarles la autoevaluación. El objetivo es que el día del examen recuerden como vieron en clase esas mismas preguntas y sientan esa "tranquilidad". Con la herramienta <i>ClassDojo</i> utilizaremos "el dado" aleatorio para que salga el nombre de una persona y una tarjeta.</p>	<p>Ilustraciones visuales. Distorsiones humorísticas.</p>
<p>Sesión VIII. ¿Cuánto hemos reído y aprendido? Objetivos: autoevaluar los conocimientos adquiridos por los/las estudiantes. Comprobar si el humor ayuda a generar un mejor clima en el aula y reduce el estrés que provocan las evaluaciones. Recursos humanos: docente y alumnos/as Recursos materiales: Carteles por toda la clase con frases positivas con la temática de <i>Among Us</i> para que recuerden el momento de la preevaluación donde rieron y lo pasaron bien sin estrés por las preguntas del examen. Exámenes. Recursos temporales: 50' Actividad evaluación (ver anexo 8).</p>	<p>Distorsiones humorísticas en las pruebas o test. Ilustraciones visuales.</p>

Fuente: elaboración propia a partir de Banas et al. (2011) y Tamblyn (2007)

4.4. Evaluación final

A continuación, planteamos de manera general las técnicas de evaluación que se llevarán a cabo para obtener información previa para evaluar al alumnado.

- Metodología cualitativa, como la observación directa y sistemática de la actuación de los alumnos/as en clase, cuando se realizan las actividades y ejercicios, intervenciones y debates, intervención en clase etc. Se llevará un registro a través de una lista de control y registros.

- Metodología semicualitativa, a través de las actividades y prácticas en clase que pueden desarrollarse de forma grupal o individual.
- Metodología cuantitativa, las pruebas tipo test de evaluación o pruebas escritas a fin de cada unidad didáctica o trimestre, con este tipo de técnica se comprobará si el alumno ha aprendido los conceptos clave y términos de la asignatura más importantes.

En el cuadro 13 se describen las técnicas de evaluación que se utilizarán para cada actividad de la UDI y en el cuadro 14 los criterios de evaluación de la UDI.

Cuadro 13. Propuesta de intervención - UDI. Evaluación actividades

Actividad	Técnicas de evaluación
1. ¿Es un bien o servicio?	Semicualitativa, registro: se registrará la participación y calidad de las intervenciones mediante una hoja de registro.
2. ¿Quién es?	Cuantitativa, rúbrica coevaluación: los/estudiantes se evaluarán entre ellos atendiendo a los criterios de idoneidad del contenido explicado y uso del humor (ver rúbrica de coevaluación anexo 10).
3. Adivina, adivinanza...	Semicualitativa, registro: Se registrará si todos han enviado la imagen correspondiente al docente previo a la sesión y después se registrará la participación en clase.
4. ¡Los personajes de Élite se cuelan en clase!	Semicualitativa, registro: Se registrará la participación y calidad de las intervenciones mediante una hoja de registro basándonos en una serie de criterios (ver rúbrica en anexo 11).
5. ¡Dilo con memes y stickers!	Cuantitativa, rúbrica: se valorará la creación del meme y <i>sticker</i> en base a una serie de criterios (ver rubrica en anexo 12).
6. Vamos a contar chistes <i>tra, tra</i>	Cuantitativa, rúbrica coevaluación: deberán evaluarse entre grupos atendiendo a los criterios de comprensión a la hora de explicar el contenido con un chiste o anécdota (ver rúbrica en anexo 13).
7. Debate: tienes un minuto y hemos soltado un caimán.	Cuantitativa, rúbrica autoevaluación: con ayuda de una rúbrica de autoevaluación el alumnado se pondrá una puntuación (ver rúbrica en anexo 14).
8. ¿Quién es quién?	Cualitativa, observación sistemática: se registrará en un cuaderno de clase si aciertan las cuestiones de la actividad grupal y la participación.
9. ¡No soy Dory! AMONG US	Cualitativa, observación sistemática: se registrará en un cuaderno de clase la participación y uso del humor en clase.
10. Evaluación tipo test	Cuantitativa, examen (ver anexo 8).

Cuadro 14. Propuesta de intervención - Criterios de evaluación

Instrumentos	% Evaluación
Prácticas clase	40%
Participación	10%
Uso del sentido del humor y actitud en clase	10%
Pruebas escritas o test	40%

A continuación, en el cuadro 15 se detalla la rúbrica de evaluación de la UDI con los estándares de aprendizaje, indicadores de logro y criterios de evaluación.

Cuadro 15. Rúbrica evaluación UDI

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Indicador de logro 4	Indicador de logro 3	Indicador de logro 2	Indicador de logro 1
<i>Explicar la Economía como ciencia social valorando el impacto permanente de las decisiones económicas en la vida de los ciudadanos</i>	<i>Identifica las necesidades y escasez de recursos como los pilares del funcionamiento de la economía como una ciencia que está en permanente contacto con la sociedad.</i>	Conoce perfectamente los conceptos de escasez, recursos y necesidades y entiende en qué se basa la existencia de la economía como ciencia social.	Conoce de forma clara los conceptos de escasez, recursos y necesidades y en qué se basa la existencia de la economía como ciencia social.	Conoce en cierta medida los conceptos de escasez, recursos y necesidades y en qué se basa la existencia de la economía como ciencia social.	Apenas conoce los conceptos de escasez, recursos y necesidades . No entiende porque existe la economía.
	<i>Entiende que la elección es algo que supone renunciar a otros bienes o servicios y que ello conlleva un “coste” o “pérdida”</i>	Comprende perfectamente la necesidad de elección y el coste de oportunidad a la perfección.	Comprende casi por completo la necesidad de elección y el coste de oportunidad a la perfección.	Comprende de forma muy superflua la necesidad de elección y el coste de oportunidad a la perfección.	Apenas comprende la necesidad de elección y el coste de oportunidad a la perfección.
<i>Conocer y familiarizarse con la terminología económica básica y con el uso de modelos económicos.</i>	<i>Maneja la existencia de los diferentes modelos económicos</i>	Es capaz de comprender completamente los modelos económicos	Es capaz de comprender casi por completo los modelos económicos	Es capaz de comprender en parte los modelos económicos	No es capaz de comprender los modelos económicos
<i>Tomar conciencia de los principios básicos de la Economía a aplicar en las relaciones económicas básicas con los condicionantes de recursos y necesidades.</i>	<i>Reproduce las conexiones que se establecen en el entorno económico y doméstico a nivel económico (escasez de recursos, necesidades ilimitadas).</i>	Es capaz de entender y procesar completamente el rol de la economía en el entorno actual.	Es capaz de entender y procesar casi por completo el rol de la economía en el entorno actual.	Es capaz de entender y procesar brevemente el rol de la economía en el entorno actual.	No es capaz de entender y procesar completamente el rol de la economía en el entorno actual.
	<i>Es capaz de diferenciar las afirmaciones de economía positiva y normativa.</i>	Comprende de forma completa la diferencia entre economía positiva y normativa, puede definir ambas.	Comprende casi por completo la diferencia entre economía positiva y normativa, puede definir ambas.	Comprende en cierto modo la diferencia entre economía positiva y normativa, puede definir ambas.	Apenas comprende la diferencia entre economía positiva y normativa, puede definir ambas.

Fuente: Orden del 14 de julio 2016. (BOJA, 2016, p.144-148)

4.5. Resultados esperados de la propuesta de intervención

A continuación, se recogen en el cuadro 16 los resultados esperados de la propuesta de intervención en base a cada objetivo, incluyendo el tipo de instrumento de medida.

Cuadro 16. Resultados esperados

OBJETIVOS	METODOLOGÍA	RESULTADOS ESPERADOS
Evaluar el nivel del alumnado respecto a su resiliencia y aplicación del sentido del humor.	<i>Escala Multidimensional del sentido del Humor. Thorson y Powell (1991). Escala de Resiliencia. Campbell-Sills y Murray (2007)</i>	Conocer su nivel de resiliencia, utilización del sentido del humor y resultados académicos.
Fomentar la resiliencia en el alumnado a través del sentido del humor y la risa.	<i>Escala Multidimensional del sentido del Humor. Thorson y Powell (1991). Escala de Resiliencia. Campbell-Sills y Murray (2007)</i>	Se espera que el alumnado que obtenga unos resultados más favorables y proclives en cuanto al sentido del humor, también los obtenga en cuanto a la escala de resiliencia. Es decir, el alumnado con un mayor sentido del humor tiene una mayor capacidad de responder de forma resiliente ante situaciones complejas.
Conseguir optimizar el aprendizaje del alumnado en la situación de distanciamiento social con el uso del humor como recurso didáctico.	Comparativa de resultados académicos respecto al grupo control y al grupo objeto de aplicación del estudio.	Se aguarda que los resultados académicos de los alumnos/as que han dado clase con el humor como recurso pedagógico sean mejores que los que no.
Generar un buen clima en el aula debido a la aplicación del sentido del humor como herramienta didáctica.	<i>Escala de medida de la Percepción del Alumnado sobre el Clima Escolar. Escalante-Mateos et al. (2020)</i>	Se espera que el alumnado al que ha sido aplicada la propuesta tenga una mejor percepción que el alumnado que no la ha recibido (previamente a la aplicación de este recurso y en el grupo control).

Limitaciones y bondades de la propuesta de intervención

En primer lugar, exponemos las bondades del presente trabajo, residen en el hecho de que haya pocos estudios que pongan el foco de atención en esta temática, la propuesta es un punto de partida en el área educativa. Además, puede causar un beneficio en los/as jóvenes a nivel psicológico, ya que se relaciona directamente con la salud emocional de los/as adolescentes y plantea una solución realista y totalmente verosímil para ponerla en práctica.

A continuación, detallaremos las limitaciones de la propuesta presente, la primera y más destacable es la falta de haber realizado la propuesta en la práctica, esto provoca una limitación en el momento de cuantificar la eficacia de la propuesta, obtener retroalimentación y poder corregir las desviaciones para mejorarla.

En segundo lugar, la falta de investigaciones previas que relacionen entre sí los tres constructos aquí propuestos: humor, resiliencia y clima en el aula, han dificultado la certeza de saber si las tres escalas de medición pueden tener cierto grado de congruencia o efectividad en el resultado a nivel general. No obstante, esto también puede verse como un punto de partida u oportunidad para hacer efectiva la propuesta de intervención y continuar investigando en este ámbito académico.

Finalmente, la aplicación del humor es compleja, diferentes autores han expuesto que el uso excesivo o inadecuado del humor puede llevar a la fatiga o desidia a los alumnos/as y estos pueden interpretar las clases o el rol del docente como algo incómodo y que los distrae de su aprendizaje. Asimismo, se relaciona el uso del humor con la experiencia del docente, a mayor experiencia más fácil le resulta aplicarlo, los/as docentes jóvenes tienen más miedo o reticencias a su aplicación. El uso del humor requiere de un gran esfuerzo, tener la mente activa y despierta, a medida que avanza el curso escolar, los estudios demuestran que va decayendo su aplicación Bryant et al, (1979, citado en Banas et al. 2011).

Prospectiva de la propuesta de intervención

*La **propuesta de mejora del presente proyecto** radica en poner de manifiesto la utilización de un recurso al alcance de todas las personas, como es el humor, y convertirlo en una herramienta didáctica aplicable al aula, tanto para docentes como alumnado, capaz de mejorar su bienestar psicológico, especialmente en las circunstancias de pandemia por Covid-19.*

Este proyecto *contribuye a la mejora como docente poniendo en el centro de atención, y como principal agente de la Escuela, al alumnado, ya que la aplicación del humor requiere de un alto conocimiento de los gustos y necesidades de los/as estudiantes, además de un alto grado de implicación.* Asimismo, facilita la relación entre docente-estudiante mejorando los resultados académicos y de aprendizaje y generando un buen clima educativo.

En línea con lo anterior, es necesario inculcar e implicar a nivel de currículo la importancia de la Psicología Positiva en el aula, por ello la Formación del Profesorado también debe avanzar en esta línea, el docente desempeña un rol crucial a la hora de transponer conocimientos y es lo que marca la diferencia respecto a un contenido o información que el alumno de forma autónoma pueda buscar en otras fuentes de información.

Por lo tanto, es inexcusable la implicación de los agentes que conforman la Escuela, así como la Familia y la Sociedad en general, sería interesante indagar no solo en la involucración de la familia en propuestas de intervención futuras, sino en la sociedad con ayuda de las Comunidades de Aprendizaje. El óptimo manejo de las emociones es el camino a seguir para obtener una salud plena, tanto a nivel físico como psíquico, especialmente en la situación actual provocada por la pandemia donde los/as docentes siguieron corrientes de la Escuela Nueva, más enfocadas en las necesidades y bienestar del alumnado, como por ejemplo el Método Montessori, dotando de protagonismo los factores emocionales. Además, se establecen nuevas dinámicas de juego y adopción de las TIC de forma completa (Ferrero et al. 2020). Lo comentado anteriormente nos lleva a pensar que tal vez exista la necesidad de un cambio de paradigma tras una crisis de índole social, sanitaria o política. Los inicios de la Escuela

Nueva en España pueden situarse alrededor del año 1898 tras un periodo de crisis social y político por la pérdida de Cuba y Filipinas, la necesidad de superación y de lo nuevo para enfrentarse a lo que estaba ocurriendo fue el motor que impulsó a la transformación de la Escuela (Del Pozo, 2004), tal vez ahora, en el año 2020 estemos ante el inicio de un nuevo modelo alejado de la Escuela tradicional.

Finalmente, un aspecto relevante a tener en cuenta es que en cada país difiere el sentido del humor y cómo se procesa el mismo, sería interesante comprobar la eficacia de la propuesta y extrapolarla a otros países para comparar el grado de efectividad y el tipo de humor que funciona mejor como recurso pedagógico en cada cultura. Según Jáuregui (2008, citado en Mendiburo y Páez, 2011) la cultura determina el humor, su funcionamiento en sociedad, cómo se expresa a nivel comunicativo y emocional, el contenido de este. Mendiburo y Páez (2011) también sostienen que la individualidad o colectividad de una cultura influyen en el sentido del humor y su aplicación, cuando las personas se relacionan en una cultura individualista se necesita un humor más explícito y explicativo porque no acostumbran a compartir el mismo tipo de información y por lo tanto es más complejo que tengan compenetración y se entiendan fácilmente, en cambio en culturas más colectivistas el tipo de humor implícito tiene una mayor cabida.

Este TFM aporta al alumnado una gestión positiva de sus emociones y de su bienestar psicológico, especialmente en periodos de estrés y amenaza, consecuencia en este caso de la pandemia, pero aplicable a cualquier situación de dificultad emocional que pueda darse en el aula, por ejemplo, exámenes, fatiga o cansancio emocional. La salud psíquica tiene tanta importancia como la física (Gómez, 2007), no se entiende una sin la otra, a pesar de ello la salud mental es silenciada y estigmatizada en muchas ocasiones, provocando situaciones terribles que con una correcta gestión y educación emocional se podrían resolver satisfactoriamente. Dotar de herramientas a alumnado y docentes para que puedan gestionar sus emociones, de forma saludable, e inculcarlo en el ámbito educativo es un objetivo a largo plazo, requiere de la implicación de muchos agentes y que esta propuesta ha pretendido poner en valor.

REFERENCIAS

- Arguís, R., Bolsas, A.P., Hernández, S. y Salvador, M.M. (2012). *Programa AULAS FELICES. Psicología Positiva aplicada a la Educación*. Zaragoza. <https://bit.ly/3jNThru>
- Banas, J.A., Dunbar, N., Rodríguez, D. y Liu, S.J. (2011). A Review of Humor in Educational Settings: Four Decades of Research. *Communication Education*, 60 (1), 115-144. <http://dx.doi.org/10.1080/03634523.2010.496867>
- Bisquerra, R y Hernández, S. (2017). Psicología Positiva, Educación y el Programa Aulas Felices. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 58-65. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>
- Campbell-Sills, L., y Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019–1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
- Carbelo, B. (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 doctoral, Universidad de Alcalá]. <http://hdl.handle.net/10017/438>
- Carbelo, B. y Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: humor positivo. *Papeles del Psicólogo*, 27, (1), 18-30. <https://bit.ly/2Zi71kY>
- Cervino, C.O. (2017). La Risa: un Espejo de nuestro Cerebro. *Revista de la Facultad de Filosofía, Ciencias de la Educación y Humanidades, Universidad de Morón*, (23),75-90.
- Cocorada, E. y Orzea, I.E. (2017). Relationships between wellbeing, resilience and school climate. *Bulletin of the Transilvania University of Braşov, Series VII, Social Sciences, Law* 10, (2), 191-200. <https://bit.ly/301UuT0>
- Connor, K. M. y Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Contreras, F., y Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva

en psicología. *Diversitas*, 2, (2), 311-319. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2006.0002.10>

Del Pozo Andrés, M. M. (2004). Teorías e instituciones contemporáneas de la educación. Madrid: Biblioteca Nueva.

Dray, J., Bowman, J., Campbell E., Freund, M., Hodder, R., Wolfenden, L., Richards, J., Leane, C., Green, S., Lecathelinais, C., Oldmeadow, C., Attia, J., Gillham, K. y Wiggers, J. (2017). Effectiveness of a pragmatic school-based universal intervention targeting student resilience protective factors in reducing mental health problems in adolescents. *Journal of Adolescence*, 57, 74–89. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.03.00>

Escalante, N, Fernández-Zabala, A., Goñi, E. e Izar-de-la.Fuente, I. (2021). School Climate and Perceived Academic Performance: Direct or Resilience-Mediated Relationship?. *Suistanibility*, 13, (68) <https://dx.doi.org/10.3390/su13010068>

Escalante-Mateos, N., Fernández-Zabala, A., Goñi-Palacios, E. e Izar de la Fuente-Díaz de Cerio, I. (2020). Una nueva versión de la escala Percepción del Alumnado sobre el Clima Escolar (PACE) y análisis de sus propiedades psicométricas. *Revista de Psicología y Educación*, 15(2), 201-224, <https://doi.org/10.23923/rpye2020.02.196>

Fernández, J.D. (2003). El sentido del humor como recursos pedagógicos: Hacia una didáctica de las didácticas. *Pulso*, 26, 143-157. 1577-0338

Fernández-Poncela, A.M. (2016). El recurso didáctico del humor. *Revista Educación*, 41 (1), 1-16. <http://dx.doi.org/10.15517/revedu.v41i1.21451>

Ferrero Guindel, M., Frutos Quintero, S., García Castellanos, S., García Núñez, S. y Pereira de Lucena, J. (2021). La educación inicial argentina y española en el contexto de cuarentena: Análisis de casos. *Revista Internacional De Pedagogía E Innovación Educativa*, 1(2), 191–212. <https://doi.org/10.51660/ripie.v1i2.51>

Fioretti, C., Palladino, BE, Nocentini, A. y Menesini, E. (2020). Positive and Negative Experiences of Living in COVID-19 Pandemic: Analysis of Italian

Adolescents' Narratives. *Frontiers in Psychology*, 11, 599531.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.599531>

Ford, M.B. (2020). Social distancing during the COVID-19 pandemic as a predictor of daily psychological, social, and health-related outcomes, *The Journal of General Psychology*, 23, 1-23.
<https://doi.org/10.1080/00221309.2020.1860890>

Fullerton, D.J., Zhang, L. y Kleitman, S. (2021). An integrative process model of resilience in an academic context: Resilience resources, coping strategies, and positive adaptation. *Plos ONE*, 16 (2), 1-22.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246000>

Gómez, A. (2007). Salud física y salud mental. Un binomio indisoluble. *Farmacia Profesional*, 21(7), 53-56. Recuperado de <https://bit.ly/3nzDmiB> el 27 de abril de 2021.

Junta de Andalucía. (2021). Dossier Forma Joven en el Ámbito Educativo. Programas para la Innovación. <https://bit.ly/3jSMv3J>

Lee, J., Allen, J., Lim, H. y Choi, G. (2021). Determinants of Behavioral Changes Since COVID-19 among Middle School Students. *Healthcare*, 9,75.
<https://doi.org/10.3390/healthcare9010075>

Martin, R.A., Lefcourt, H.M. (1983a). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*,45,1313-1324.

Martin, R.A., Lefcourt, H.M. (1983b). Sense of humor as a moderator of the relation between stressful events and psychological distress: a prospective analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*,54,520-525.

Martin, R.A., Kuiper, N., Olinger, J., Dance, K. (1993). Humor, coping with stress, self concept and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research*, 6,89-104. <https://doi.org/10.1515/humr.1993.6.1.89>

Martínez, J. (2020). Econosublime.com. Recuperado de <https://bit.ly/3svhsxA> el 5 de abril de 2021.

Martínez, M. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva. *Clínica y Salud*, 17 (3), 245-258. Recuperado de <https://bit.ly/3nyh80e> el 22 de febrero de 2021.

Melchior, M. Ningún niño es una isla: sociabilidad en tiempos de distanciamiento social. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 29, 901–902 (2020). <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01572->

Mendiburo, A. y Páez, D. (2011). Humor y cultura. Correlaciones entre estilos de humor y dimensiones culturales en 14 países. *Boletín de Psicología*, 102, 89-105.

Mónaco, E., De la Barrera, U., Montoya-Castilla, I. (2017). Desarrollo de un programa de intervención para mejorar las competencias emocionales, el afecto positivo y la empatía en la adolescencia. *Calidad de Vida y Salud*, 10, (1), 41-56. <http://revistacdvs.uflo.edu.ar>

Monroy, B.G. y Palacios, L. (2011). Resiliencia: ¿Es posible medirla e influir en ella? *Salud Mental*, 34 (3), 237-246

Mora-Ripoll, R. y Ubal-López, R. (2011). La risa: diferencias según el género. *Revista Clínica Española*, 211 (7), 360-366. <https://doi.org/10.1016/j.rce.2010.10.013>

Munasinghe, S., Sperandei, S., Freebairn, L., Conroy, E., Jani, H., Marjanovic, S. y Page, A. (2020). The Impact of Physical Distancing Policies During the COVID-19 Pandemic on Health and Well-Being Among Australian Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 67, 653-661. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.008>

Orden de 14 de julio, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía. (2016). *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía*, 144 de 14 de julio de 2016, 144-148. [consultado 9 de marzo de 2021]. <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2016/144/BOJA16-144-00479.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2020, 13 de enero). *Declaración de la OMS sobre el nuevo coronavirus detectado en Tailandia*. Recuperado de <http://bit.ly/3tv7iil> el 6 de febrero de 2021.

Organización Mundial de la Salud. (2020, 7 de marzo). *Declaración de la OMS tras superarse los 100 000 casos de COVID-19*. Recuperado de <http://bit.ly/3tLIZOq> el 6 de febrero de 2021.

Organización Mundial de la Salud. *Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19): orientaciones para el público*. Recuperado de <http://bit.ly/39Y97N6> el 6 de febrero de 2021.

Oosterhoff, B., Palmer, C. A., Wilson, J. y Shook, N. (2020). Adolescents' motivations to engage in social distancing during the COVID-19 pandemic: associations with mental and social health. *Journal of Adolescent Health*, 67, 179–185. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.05.004>

Palomera, R.P., (2017). Psicología Positiva en la Escuela un cambio con raíces profundas. *Psychologist Papers*, 38(1), 66-71 <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2823>

Pedrosa A., Bitencourt L., Fróes A., Cazumbá MLB., Campos RGB., de Brito SBCS. y Simões e Silva AC. (2020). Emotional, Behavioral, and Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic. *Front Psychol*, 11:566212. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.566212>

Pincus, R., Hannor-Walker, T., Wright, L. y Justic, J. (2020) COVID-19's Effect on Students: How School Counselors Rise to the Rescue. *SAGE*, 104(4) 241–256. [10.1177/0192636520975866journals.sagepub.com/home/bul](https://doi.org/10.1177/0192636520975866journals.sagepub.com/home/bul)

Prieto Egido, M. (2018). La psicologización de la educación: Implicaciones pedagógicas de la inteligencia emocional y la psicología positiva. *Educación XX1*, 21(1), 303-320, doi:10.5944/educXX1.16058

Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. [Internet] *Boletín Oficial del Estado*, 3, sec. I, 3 de enero de 2015, pp. 174 a 186. <https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/03/pdfs/BOE-A-2015-37.pdf>

Real Decreto 463/2020. Por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID. *Boletín Oficial del Estado*, 14 de marzo de 2020, núm.67, pp. 25390 a 25400.

<https://www.boe.es/eli/es/rd/2020/03/14/463>

Real Decreto-ley 31/2020. Por el que se adoptan medidas urgentes en el ámbito de la educación no universitaria. [Internet] *Boletín Oficial del Estado*, 29 de septiembre de 2020, núm.259, pp. 6.

<https://www.boe.es/eli/es/rdl/2020/09/29/31/con>

Resolución de 03 de julio de 2020, de la Dirección General de Formación del Profesorado e Innovación Educativa, Por la que se efectúa la convocatoria de los programas para la innovación educativa regulados por las instrucciones de 30 de junio de 2014 de la Secretaria General de Educación, para el curso académico 2020/2021. [Internet] *Consejería de Educación y Deporte. Junta de Andalucía*, 3 de julio de 2020

Salavera-Bordás, C. y Usán, P. (2018). Uso del humor e inteligencia emocional en estudiantes de Secundaria. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 21 (3), 109-122.

Sher, L. (2020). COVID-19, anxiety, sleep disturbances and suicide. *Sleep Med.* 70:124. doi: 10.1016/j.sleep.2020.04.019

Svebak, S. (1974). Revised questionnaire on the sense of humor. *Scandinavian Journal of Psychology*, 15, 328-331.

Svebak, S. (1996). The development of sense of humor questionnaire: from SHQ to SHG-G. *Humor: International Journal of Humor Research*, 9, 341-361.

Szentes, E., Horváth, Z.I. y Harangus, K. (2020). The Role of Humour in Teaching: Teacher Training Student's Image of Teacher and Views on Teaching. *Acta Universitatis Sapientiae*, 12 (2), 84-98. <https://doi.org/10.2478/ausp-2020-0014>

Tamblyn, D. (2007). Reír y aprender: 95 técnicas para emplear el humor en la formación. Desclée de Brouwer.

Thorson, J.A., Powell, F.C. (1991). Measurement of sense of humor. *Psychological Reports*,69,691-702.

Tizón, M., (2020). El humor en la enseñanza: perspectivas, problemáticas y aplicaciones. *Revista de Psicología*, 19 (2), 88-106.
<https://doi.org/10.24215/2422572Xe072>

Trigueros, R., Padilla, A.M., Aguilar-Parra, J.M., Rocamora, P. Morales-Gázquez, M.J. y López-Liria, R. (2020). The Influence of Emotional Intelligence on Resilience, Test Anxiety, Academic Stress and the Mediterranean Diet. A Study with University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (2021). <https://doi.org/10.3390/ijerph17062071>

Yuan, Y. (2021). Mindfulness training on the resilience of adolescents under the COVID-19 epidemic: A latent growth curve analysis. *Elsevier*, 172, 110560
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110560>

Zacares, J.J., Iborra, A., Tomás, J.M., Serra, E. (2009). El desarrollo de la identidad en la adolescencia y adultez emergente: Una comparación de la identidad global frente a la identidad en dominios específicos. *Anales de Psicología*, 25, (2),316-329.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16712958014>

Zanon, C., Dellazzana-Zanon, L. L., Wechsler, S. M., Fabretti, R. R. y Rocha, K. N. (2020). COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. *Estudos de Psicología*, 37, e200072.
<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200072>

ANEXOS

Anexo I. Métodos y técnicas del humor en el aula

Relacionado con páginas 22-29 y 32-34.

Usos del humor en el aula	Métodos	Técnicas
1. Enfrentar “amenaza y estrés”	1.1. Ofrecer a los estudiantes la posibilidad de escoger.	1.1.1. Técnica de presentación: preguntas proactivas de “levantar las manos”. 1.1.2. Técnica de presentación: gestores de los descansos. -Técnica de presentación: el formador herido.
	1.2. Favorecer una actitud positiva.	1.2.1. Técnica de presentación: Afirmaciones orales y escritas.
	1.3. Reducir la sensación de evaluaciones amenazantes.	1.3.1. Técnica de presentación: repaso basado en el estado emocional. 1.3.2. Técnica de presentación: herramientas de autogestión.
2. Activar el “cerebro social” y acercar a las personas.	2.1. Ganar credibilidad	2.1.1. Lenguaje directo. 2.1.2. Reírse de uno/a mismo/a.
	2.2. Ofrecer cercanía	2.2.1. Técnica de presentación: empieza con un chiste. 2.2.2. Técnica de presentación: viñetas cómicas relevantes en transparencias y documentación.
	2.3. Establecer buenas relaciones entre los/as estudiantes	2.3.1. Técnica de presentación: preguntas excéntricas. 2.3.2. Técnica de presentación: la frase estándar. 2.3.3. Técnica de presentación: jugar con el tiempo.
3. Fomento del aprendizaje	3.1. Relevancia y memoria visual	3.1.1. Técnica de presentación: rotafolio para tomar el pulso al grupo. 3.1.2. Técnica de presentación: dar puntuaciones en las actividades competitivas. 3.1.3. Técnica de presentación: ¡Puntos extra!
	3.2. Descansos periódicos	3.2.1. Técnica de presentación: crea una metáfora. 3.2.2. Crear comienzos y finales. 3.2.3. Técnica de presentación: corear la lección.

Elaboración propia a partir de Tamblyn (2007)

Anexo II. Escala Multidimensional del Sentido del Humor.

Relacionado con páginas 13, 21 y 37.

Ítems
1. A veces invento chistes o historias graciosas
El uso de chistes o del humor me ayuda a dominar situaciones difíciles
3.- Sé que puedo hacer reír a la gente
4.- No me gustan las lecturas tipo “cómic”
5.La gente dice que cuento cosas graciosas
6.Puedo usar chistes para adaptarme a muchas situaciones
7.Puedo disminuir la tensión en ciertas situaciones al decir algo gracioso
8. La gente que cuenta chistes es insoportable
9. Sé que puedo contar las cosas de tal modo que otras personas se rían
10. Me gusta un buen chiste
11.Denominar a alguien “cómico” es un insulto
12.Puedo decir las cosas de tal manera que la gente se ría
13.El humor es un pobre mecanismo para hacer frente a la vida
14.Aprecio a la gente con humor
15.La gente espera que yo diga cosas graciosas
16.El humor me ayuda a hacer frente a la vida
17. No me siento bien cuando todo el mundo está contando chistes
18.- Mis amigos me consideran chistoso
19.- Hacer frente a la vida mediante el humor es una manera elegante de adaptarse
20.- Tratar de dominar situaciones mediante el uso del humor es estúpido
21.- En un grupo puedo controlar la situación contando un chiste
22.- Usar el humor me ayuda a relajarme
23.- Uso el humor para entretener a mis amigos
24.- Mis dichos graciosos entretienen a otras personas

Fuente: Thorson y Powell (1991)

Anexo III. Escala de Resiliencia (ER)

Traducida por Cachón (2020) y adaptada por Campbell-Sills (2007) de Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)

Relacionado con páginas 21 y 37.

Ítems
Soy capaz de adaptarme a los cambios
Puedo afrontar lo que venga
Veo el lado divertido de las cosas
Hacer frente al estrés fortalece
Tiendo a recuperarme tras una enfermedad o dificultad
Puedo alcanzar los objetivos que me propongo incluso cuando
Aunque esté bajo presión, me centro y pienso con claridad
No me desanimo fácilmente por los fallos
Pienso en mí mismo/a como una persona fuerte
Puedo manejar sentimientos desagradables

Fuente: Campell-Sills (2007)

Anexo IV. Escala Percepción del Alumnado sobre Clima Escolar (PACE-33).

Relacionado con páginas 21 y 37.






Ítems
1.En este centro cuento con profesores/as a los que puedo contar los problemas que me surgen.
2. En este centro tenemos establecidas normas claras.
3. Los/las profesores/as esperan que los/las alumnos/as tengamos interés por aprender
4.Mi centro está bien conservado
5.Las normas se nos explican claramente a los/las alumnos/as.
6.Me siento a gusto hablando con mis compañeros/as de mis problemas
7.Los/las profesores/as esperan que trabajemos duro.
8.En este centro cuento con compañeros/as a los que puedo contar los problemas que me surgen
9.En este centro hay alumnos/as que se meten en peleas (empujones, patadas, etc.).
10.En esta clase hay un buen ambiente y una buena convivencia.
11.Los/las profesores/as están disponibles cuando necesito hablar con ellos/as.
12. Mi clase se mantiene limpia y ordenada.
13. En este centro hay alumnos/as que amenazan o insultan a otros/as alumnos/as.
14.En esta clase los/las alumnos/as nos cuidamos y ayudamos mutuamente.
15.Mis compañeros/as están disponibles cuando necesito hablar con ellos/as.
16. Los/las profesores/as esperan que los/las alumnos/as demos lo mejor de nosotros/as mismos/as.
17. En este centro está muy claro lo que está permitido y lo que está prohibido.
18. Los/las profesores/as plantean actividades originales.
19. El material con que trabajamos en clase me resulta interesante.
20. En este centro hay alumnos/as que roban cosas.
21. Los/las alumnos/as, en general, nos llevamos bien entre nosotros/as.
22. Es fácil hablar con los/las profesores/as.
23. Los/las alumnos/as conocemos las normas del centro.
24. Mi clase tiene una buena iluminación.
25. Mis compañeros/as me inspiran confianza para conversar sobre cosas personales
26. Las actividades propuestas por el profesorado. en general. son atractivas.
27. Los/las profesores/as consiguen despertar nuestro interés por el trabajo en clase.
28. En esta clase los/las alumnos/as funcionamos como un equipo.
29. Los demás espacios del centro están bien iluminados.
30. En este centro hay conflictos (peleas, amenazas, etc.).
31. En este centro tengo profesores/as en los que puedo confiar
32. Los/las profesores/as nos transmiten ganas de aprender
33. Los/las profesores/as consiguen despertar nuestro interés por las asignaturas.

Fuente: Escalante-Mateos et al. (2020)

Anexo V. Taller docente – Ejemplo tarjetas actividad 4.

Relacionado con página 23.

Fuente: elaboración propia a partir de Tamblyn (2007).

<p>SOLO PUEDES HABLAR TOCÁNDOTE LA OREJA DERECHA</p> 	<p>DEBES TERMINAR CADA FRASE CON LA COLETILLA "MMM"</p> 
<p>SOLO PUEDES HABLAR CON LA VOCAL "A"</p> 	<p>SOLO PUEDES HABLAR CON VOZ DE PITO</p> 
<p>INTERRUMPE A LAS PERSONAS QUE HABLAN. TU ROL DEBE SER "MOLESTO". PON MÚSICA EN EL MÓVIL, NO TE CALLES, ETC</p> 	<p>MUESTRA QUE ESTÁS ABURRIDO/A, COMO SI NO TE INTERESARA NADA. BOSTEZA, ESTIRATE, ETC</p> 
<p>CIERRA LOS OJOS CADA VEZ QUE HABLES.</p> 	<p>CUANDO ALGUIEN HABLE LEVANTA LA MANO COMO SI QUISIERAS PREGUNTAR ALGO. CUANDO TE DÉ PASO INVÉNTATE UN CHISTE.</p> 

Anexo VI. Cuestionario evaluación taller docente

Relacionado con página 24.

Fuente: elaboración propia.

Indique en una escala del 1 al 5, siendo 1 totalmente en desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo, su opinión respecto a las siguientes afirmaciones:

- El humor nos ayuda a afrontar los malos momentos en la vida.
- El humor nos puede ayudar a afrontar los momentos difíciles o situaciones de estrés en el aula.
- Utilizando el humor me he sentido más relajado y libre.
- Considero que a mis alumnos/as les puede gustar que utilice esta herramienta en clase.
- Creo que mis alumnos/as aprenderán mejor si utilizo el humor en clase.
- Recuerdo a la perfección la explicación que otros docentes dieron en el taller sobre un contenido didáctico. Puedo escribir en tres breves líneas de qué trataba alguna de las explicaciones que no era la mía:
- Me encantaría utilizar el humor en todas mis clases a partir de ahora.
- Para utilizar el humor debes ser gracioso/a, esto no es para todo el mundo.
- Considero que este tipo de iniciativas (talleres, programas, propuestas) se quedan alejadas de la realidad y aplicación en la vida real.
- Considero que este tipo de iniciativas (talleres, programas, propuestas) pueden ayudar a los/as alumnos/as a aprender a gestionar sus emociones y sentirse mejor, especialmente en esta situación de pandemia, fomentando su resiliencia.
- Tengo miedo o inseguridad para implementar el humor por lo que puedan pensar mis alumnos/as.
- Creo que los resultados académicos de mis alumnos/as mejorarán si aplico el humor.

Anexo VII. Cuestionario evaluación taller alumnado

Relacionado con página 29.

Fuente: elaboración propia.





Indica en una escala del 1 al 5, siendo 1 totalmente en desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo, tu opinión respecto a las siguientes afirmaciones:

- El humor nos ayuda a afrontar los malos momentos en la vida.
- El humor nos puede ayudar a afrontar los momentos difíciles o situaciones de estrés en el aula.
- Utilizando el humor me he sentido más relajado y libre.
- Las clases serían más confortables si se aplicase el humor.
- Si los profesores/as aplicasen el humor en el día a día y en sus explicaciones, nos resultaría más sencilla la gestión de esta situación tan extraña de pandemia.
- Me da vergüenza utilizar el humor en clase por si mis compañeros/as se ríen de mí.
- Nos sentiremos más cercanos/a entre nosotros/as con ayuda del humor.
- El uso del humor en clase me motiva para estar bien y tomar con mejor humor las situaciones difíciles que estamos viviendo.
- Entenderé mejor la lección y aprenderé más si mis profesores/as aplican el humor en sus explicaciones.
- Si mis profesores/as se pasan con la aplicación del humor puede resultar pesado o muy forzosa la situación.
- Recuerdo a la perfección en qué consistían algunos memes o stickers que trajeron mis compañeros/as. Puedo describir alguno que no sea el mío en tres breves líneas:
- Considero que este tipo de iniciativas (talleres, programas, propuestas) se quedan alejadas de la realidad y aplicación en la vida real.
- Considero que este tipo de iniciativas (talleres, programas, propuestas) pueden ayudar a los/as alumnos/as a aprender a gestionar sus emociones y sentirse mejor, especialmente en esta situación de pandemia, fomentando su resiliencia.

Anexo VIII. Examen evaluación UDI. Sesión VIII.

Relacionado con páginas 34 y 35.

Fuente: elaboración propia a partir de Tamblyn (2007)

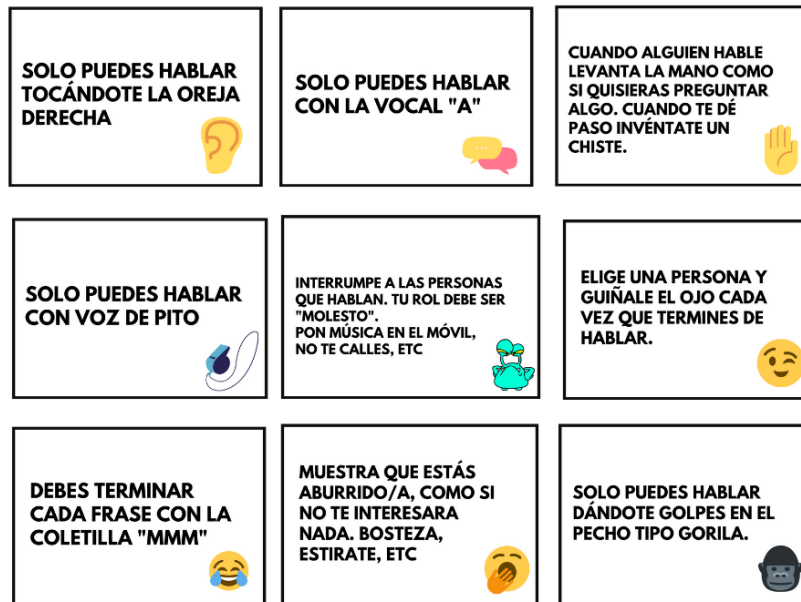
<p>EVALUACIÓN ECONOMÍA. TEMA 1. ¿QUÉ ES LA ECONOMÍA? CURSO 4º ESO</p> <p>Apellidos: _____ Nombre: _____ </p> <p>¡Hola! Ya estás aquí, antes de nada, recuerda que hay tres impostores en el examen y una respuesta correcta. ¡Lo harás genial!</p> <p>1. ¿Qué es la economía?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Estudia el comportamiento del ser humano.b) Es la ciencia que estudia cómo administrar recursos escasos para satisfacer necesidades ilimitadas.c) Las opciones a y b son correctas.d) No es una ciencia pero describe lo que ocurre a nivel económico. <p>2. La escasez económica:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Solo la sienten las personas que no tienen un lugar donde vivir.b) La sufre el 30% de la población.c) La sienten todas las personas por igual.d) La sienten las personas que no tienen trabajo. <p>3. Las necesidades:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Pueden ser primarias o secundarias.b) Son limitadas.c) Todas las personas las sienten igual.d) Las opciones a y c son correctas. <p>4. Los recursos de una persona son:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Tiempob) Dineroc) Limitadosd) Todas las respuestas son correctas. <p>5. La economía existe porque:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Las necesidades son limitadas, los recursos escasos y hay que elegir.b) Las necesidades son ilimitadas, los recursos limitados y hay que elegir.c) Las necesidades son ilimitadas, los recursos escasos y hay que elegir.d) Las necesidades y los recursos son ilimitados pero existe necesidad de elegir. <p>6. Según la Pirámide de Maslow:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Hasta que no has cubierto una escala de necesidades no se generan nuevas.b) Cada persona puede tener unas necesidades por encima de otras, especialmente en los niveles más altos.c) Las necesidades fisiológicas no las siente todo el mundo.d) Las necesidades de seguridad son las de afecto e intimidad sexual. <p>¡EHH LA PARTE DE ATRÁS! </p>	<p>¡VAMOS QUE YA CASI ESTÁ!</p> <p>7. En el análisis marginal:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Compararé los beneficios y costes totales.b) Repetiré la decisión cuando el coste marginal sea superior al beneficio marginal.c) Repetiré la decisión cuando el coste marginal menor que el beneficio marginal.d) Repetiré la decisión cuando el coste marginal igual que el beneficio marginal. <p>8. Los costes irre recuperables:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Son del pasado pero influyen en la decisión futura si el beneficio es mayor.b) Deben tenerse en cuenta siempre para optimizar los recursos.c) Son del pasado y no influyen en la decisión futura, tenerlos en cuenta es un error.d) Son similares a los costes marginales. <p>9. ¿En qué se diferencian los recursos de los recursos de una persona?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Los recursos son los naturales, mano de obra y capital físico.b) Los recursos de una persona son dinero y tiempoc) Depende de si la persona tiene dinero o no.d) Las opciones a y b son correctas. <p>10. "Deberían aumentar la prestación por desempleo durante el Estado de Alarma?"</p> <ul style="list-style-type: none">a) Economía normativa.b) Microeconomía.c) Macroeconomía.d) Economía positiva <p></p> <p>11. ¿Qué es lo que vas a gritar cuando veas la nota que has sacado?</p> <ul style="list-style-type: none">a) ¡SI SOOOOY.b) Diselo tata.c) Tra trad) Lo siento, pero no lo siento. <p></p>
---	--

Anexo IX. UDI Carteles de afirmaciones escritas

Fuente: elaboración propia a partir de Tamblyn (2007) y Econosublime (2020).

Relacionado con páginas 32-34.

Relacionadas con el humor en todas las sesiones



Relacionadas con el contenido de la materia y con *memes* de humor a lo largo de las diferentes sesiones de la UDI



Anexo X. UDI – Rúbrica Coevaluación actividad 2.

Relacionado con página 35.

Rúbrica Coevaluación				
Indicadores	4	3	2	1
Comprensión	Comprende a la perfección la diferencia entre bienes y servicios.	Comprende casi a la perfección la diferencia entre bienes y servicios.	Comprende en cierta medida la diferencia entre bienes y servicios.	Confunde los bienes y servicios.
Exposición	Lo explica de forma muy clara y se entiende todo.	Lo explica y se entiende casi todo.	Lo explica y se entiende algo.	No lo puede explicar y no se entiende la exposición.
Aplicación del humor	Actitud muy enfocada en el humor, emplea gestos, imita la forma de hablar, rasgos característicos.	Actitud enfocada en el humor, emplea e imita algunas características del personaje.	Imita algo de su personaje, pero no emplea mucho el humor.	No se comprende a qué personaje está imitando, no emplea el humor.

Fuente: elaboración propia a partir de Orden 14 de julio de 2016.

Anexo XI. UDI – Rúbrica hoja de registro actividad 4.

Relacionado con página 35.

Rúbrica hoja de registro		
Indicadores	Sí	No
Aplica los conceptos en sus aportaciones		
Entiende los tipos de necesidades y es capaz de aplicarlas		
Justifica sus intervenciones en base a la tarjeta que tiene		
Es capaz de expresarse de forma correcta		
Es capaz de utilizar el lenguaje económico visto en la sesión		
Es capaz de imitar al personaje de su tarjeta		
Procesa de forma correcta las demás intervenciones		

Fuente: elaboración a partir de Orden 14 de julio de 2016.

Anexo XII. UDI – Rúbrica Coevaluación Actividad 5.

Relacionado con página 35.

Rúbrica Coevaluación				
Indicadores	4	3	2	1
Comprensión	Entiende y refleja a la perfección el coste de oportunidad.	Entiende y refleja en cierta medida el coste de oportunidad.	Queda reflejado el coste de oportunidad, pero no si lo entiende muy bien.	No comprende en qué consiste el coste de oportunidad.
Creatividad y originalidad	Crea el contenido desde cero de forma original y creativa.	El contenido es una copia aplicada al coste de oportunidad, pero es creativo.	No es original, pero aplica el coste de oportunidad.	No es un contenido original.
Aplicación humor	Aplica el humor al concepto.	Aplica mas o menos el humor al concepto.	Apenas aplica el humor al concepto.	No aplica humor solo trae una imagen.

Fuente: elaboración propia a partir de Orden 14 de julio de 2016.

Anexo XIII. UDI – Rúbrica Coevaluación Actividad 6.

Relacionado con página 35.

Rúbrica Coevaluación intra-grupos				
Indicadores	4	3	2	1
Exposición	Muy buena puesta en escena se entiende todo, voz firme y contenido claro.	Buena puesta en escena, casi todo el contenido queda claro.	Regular hay aspectos que no se entienden bien.	Mala puesta en escena, los conceptos no se explican bien.
Originalidad	El chiste explicando los costes marginales/irrecuperables es original y creativo, además meten el tema de los incentivos.	El chiste explicando los costes marginales/irrecuperables es original, aunque no explican los incentivos.	El chiste no es muy original no aplican los incentivos.	No logran contar un chiste aplicado a los costes marginales.
Aplicación del humor	Hace reír a sus compañeros y muestran una actitud divertida incluso con muecas y gestos.	Hace reír a sus compañeros y tiene buena puesta en escena.	Hace reír a sus compañeros, aunque no se desenvuelve de manera muy graciosa.	No hace reír a los compañeros ni tampoco lo aplica de forma graciosa.
Comprensión	Entienden y explican a la perfección en qué consisten los costes.	Entienden medianamente y explican bien en qué consisten los costes.	No entienden muy bien en qué consisten los costes.	No son capaces de enlazar el contenido con el chiste.

Fuente: elaboración propia a partir de Orden 14 de julio de 2016.

Anexo XIV. UDI – Rúbrica Autoevaluación Actividad 7.

Relacionado con página 35.

Rúbrica Autoevaluación para alumnado				
Indicadores	4	3	2	1
Comprensión del contenido	Comprende a la perfección los conceptos de las preguntas del debate.	Comprende casi todos los conceptos de las preguntas del debate.	Comprende algunos conceptos de las preguntas del debate.	No comprende apenas ningún concepto de las preguntas del debate.
Expresión oral	Es capaz de expresar de manera correcta los conceptos.	Es capaz de expresar de manera correcta casi todos los conceptos.	Es capaz de expresar algunos conceptos.	No es capaz de expresar los conceptos.
Justificación	Puede justificar todas sus respuestas en base a su conocimiento.	Puede justificar casi todas sus respuestas en base a su conocimiento.	Puede justificar algunas de sus respuestas en base a su conocimiento.	No puede justificar sus respuestas.

Fuente: elaboración propia a partir de Orden 14 de julio de 2016.

Anexo XV. UDI – Presentación de UDI completa

Relacionado con página 31-34.

Enlace directo a la presentación completa de la UDI con la explicación de clase y actividades:

https://www.canva.com/design/DAEcl5cB8YY/vo4Z8RViRDwwZbcGc2HsSw/view?utm_content=DAEcl5cB8YY&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=sharebutton

Fuente: elaboración propia basada en las técnicas y tipos de humor de los autores Banas et al. (2011) y Tamblyn (2007)