



Universidad Femenina Del Sagrado Corazón

Escuela de Posgrado

Programa Académico de Maestría en Psicología

PROGRAMA “HUMOR” PARA EL FUNCIONAMIENTO
PSICOLÓGICO POSITIVO EN MADRES DE MENORES
CON AUTISMO EN LIMA

Tesis presentada por:
LORENA GIANINO GADEA

Para obtener el Grado Académico de
MAESTRA EN PSICOLOGÍA
con mención en Psicología Clínica y de la Salud

Asesor

Jesús Hugo Montes de Oca Serpa

Cód. Orcid 0000-0002-65296717

Lima – Perú

2022

Los miembros del jurado han aprobado el estilo y el contenido de la tesis sustentado por:

LORENA GIANINO GADEA

Jesús Hugo Montes de Oca Serpa

Nombre(s) y Apellidos, Asesor

Soledad Vizcardo Salas

Nombre(s) y Apellidos, Miembro

Sabina Lila Deza Villanueva

Nombre(s) y Apellidos, Miembro

Rosario Guadalupe Alarcón Alarcón

Nombre(s) y Apellidos, Miembro

Dra. Rosario Guadalupe Alarcón Alarcón
Directora de la Escuela de Posgrado

RESUMEN

La investigación que tiene por título Programa "Humor" para el funcionamiento psicológico positivo en madres de menores con autismo en Lima tuvo como objetivo evaluar el efecto del programa "Humor" en el funcionamiento psicológico positivo de madres de menores con Trastorno del Espectro Autista que asisten a un centro de educación básica especial público en el distrito de Chorrillos. El enfoque fue cuantitativo y cualitativo, el nivel de investigación fue explicativo y descriptivo, de tipo aplicada y con diseño cuasi experimental y de análisis de contenido. La muestra estuvo conformada por un grupo experimental y un grupo control. El grupo experimental estuvo conformado por 6 madres y el grupo control por 9 madres. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Funcionamiento Psicológico Positivo de Merino y Privado con pre test y post test a ambos grupos y una entrevista semi estructurada al grupo experimental al finalizar el programa. En los resultados hallados desde el enfoque cuantitativo, no se evidenciaron cambios efectivos en el funcionamiento psicológico positivo de las madres que participaron del grupo experimental y tampoco se observaron diferencias significativas en el funcionamiento psicológico positivo entre el grupo experimental y el grupo control al finalizar el programa. Con respecto a los resultados desde el enfoque cualitativo se pudo observar que el programa tuvo un impacto en la vida de las participantes, sobre todo con relación a la importancia y al uso del humor en las diferentes áreas de sus vidas.

Palabras clave: humor, funcionamiento psicológico positivo, recursos psicológicos, autismo

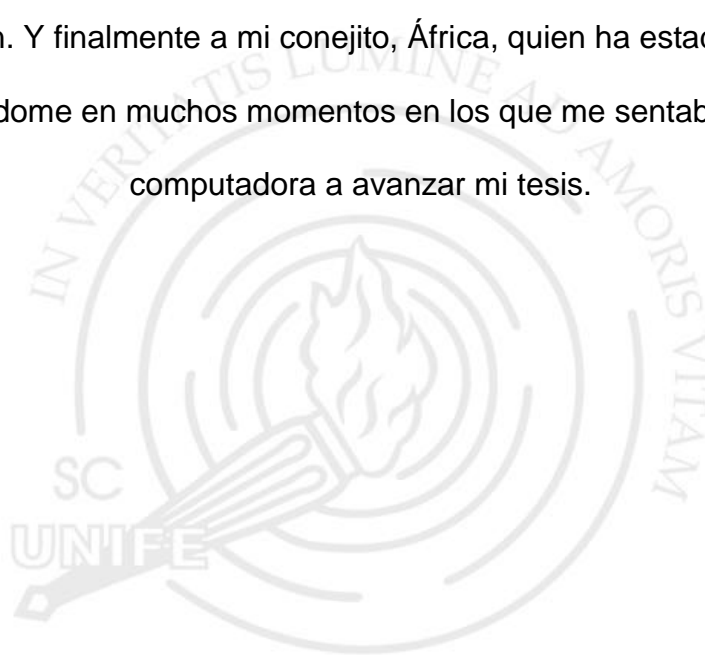
ABSTRACT

This research called "Humor" Program for positive psychological functioning in mothers of children with autism in Lima intended to evaluate the effect of the "Humor" program on the positive psychological functioning of mothers of children with Autism Spectrum Disorder who attend to a public special basic education center in the district of Chorrillos. The approach was quantitative and qualitative, the level of research was explicative and descriptive, of an applied type and with a quasi-experimental design and content analysis. The sample consisted of an experimental group and a control group. The experimental group consisted of 6 mothers and the control group by 9 mothers. The instruments used were the Positive Psychological Functioning Scale developed by Merino y Privado with pre-test and post-test for both groups and a semi-structured interview with the experimental group at the end of the program. In the results found from the quantitative approach, there were no effective changes in the positive psychological functioning of the mothers who participated in the experimental group and no significant differences were observed in the positive psychological functioning between the experimental group and the control group at the end of the program. Regarding the results from the qualitative approach, it was observed that the program had an impact on the lives of the participants, especially in relation to the importance and use of humor in the different areas of their lives.

Keywords: humor, positive psychological functioning, psychological resources, autism

DEDICATORIA

Quiero dedicar esta investigación, primero, a mi pareja incondicional, Andrés, quien me ha acompañado y apoyado en todo el proceso. A mis padres, Avelino y Cecilia, que sin su apoyo no hubiese podido estudiar y terminar esta maestría y que me motivan siempre a seguir creciendo profesionalmente. También a las madres que participaron del programa, que lo hicieron con mucho entusiasmo y disposición. Y finalmente a mi conejito, África, quien ha estado a mi lado acompañándome en muchos momentos en los que me sentaba horas en la computadora a avanzar mi tesis.

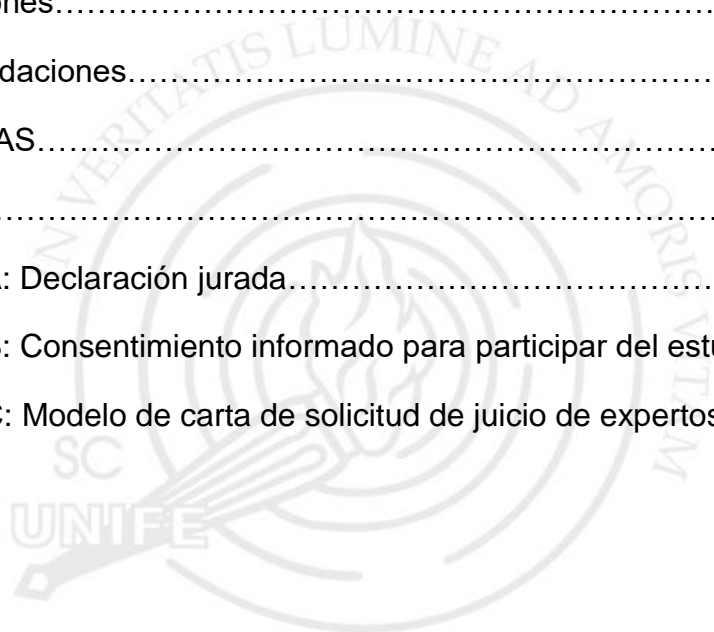


ÍNDICE

	Página
RESUMEN	5
DEDICATORIA	6
ÍNDICE	7
LISTA DE TABLAS	10
INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	13
1.1 Planteamiento del problema.....	19
1.2 Justificación de la investigación.....	19
1.3 Delimitación y limitaciones de la investigación.....	21
1.4 Objetivos de la investigación.....	22
1.4.1 Objetivo General.....	22
1.4.2 Objetivos Específicos.....	22
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	23
2.1 Antecedentes de la investigación.....	23
2.1.1 Nacionales.....	23
2.1.2 Internacionales.....	25
2.2 Bases teóricas.....	28
2.2.1 Evolución histórica del término humor y definición	28
2.2.1.1 Teorías explicativas.....	30
2.2.1.2 Tipos de humor.....	34
2.2.1.3 Componentes del humor.....	35
2.2.1.4 Efectos del humor.....	38
2.2.1.5 Evaluación del humor.....	39
2.2.1.6 Programas de humor.....	40
2.2.2 Funcionamiento Psicológico Positivo.....	44

	Página
2.2.2.1 Fundamentos teóricos.....	46
2.2.2.2 Recursos psicológicos.....	47
2.3 Definición de términos.....	48
2.3.1 Humor.....	49
2.3.2 Humor Adaptativo.....	49
2.3.3 Humor Desadaptativo.....	49
2.3.2 Funcionamiento Psicológico Positivo.....	49
2.4 Hipótesis.....	50
2.4.1 Hipótesis general.....	50
2.4.2 Hipótesis específica.....	50
CAPÍTULO III: MÉTODO.....	51
3.1 Paradigma, enfoque, nivel, tipo y diseño de investigación.....	51
3.2 Participantes.....	53
3.2.1 Población.....	53
3.2.2 Muestra.....	53
3.3 Variables de investigación.....	53
3.3.1 Variable independiente.....	53
3.3.2 Variable dependiente.....	66
3.3.3 Operacionalización de variable.....	66
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	68
3.4.1 Escala de Funcionamiento Psicológico Positivo.....	68
3.4.2 Entrevista Semi-estructurada.....	75
3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	76
CAPÍTULO IV: RESULTADOS.....	79
4.1 Prueba de normalidad.....	79

	Página
4.2 Prueba de homogeneidad de varianzas.....	79
4.3 Resultado de la hipótesis general.....	80
4.4 Resultado de la primera hipótesis específica.....	81
4.5 Resultado del segundo objetivo específico.....	81
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN.....	93
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	105
6.1 Conclusiones.....	105
6.2 Recomendaciones.....	106
REFERENCIAS.....	107
APENDICES.....	113
APÉNDICE A: Declaración jurada.....	114
APÉNDICE B: Consentimiento informado para participar del estudio...	116
APÉNDICE C: Modelo de carta de solicitud de juicio de expertos.....	118



LISTA DE TABLAS

Tabla	Página
1. Tabla comparativa de programas de humor.....	42
2. Matriz del programa Humor.....	57
3. Operacionalización de la variable Funcionamiento Psicológico Positivo.....	66
4. Validez de contenido de la escala de Funcionamiento Psicológico Positivo.....	69
5. Confiabilidad general de la escala de FPP.....	70
6. Confiabilidad de cada ítem de la escala de FPP del grupo piloto	70
7. Confiabilidad generalizada de la escala de FPP.....	72
8. Confiabilidad de cada ítem de la escala de FPP del grupo control en el pre test	72
9. Confiabilidad de cada ítem de la escala de FPP del grupo experimental en el pre test	74
10. Validez de contenido de la guía para la entrevista	75
11. Prueba de normalidad de la escala de FPP	79
12. Prueba de homogeneidad de varianzas de la escala de FPP antes de la aplicación del programa	79
13. Validez de contenido de la guía para la entrevista Análisis para las diferencias de medias del pre test y post test del grupo experimental usando la prueba T de student	80
14. Análisis para la comparación de medias del grupo control y el grupo experimental en el post test usando la prueba T de student	81
15. Categorías y sub categorías obtenidas de las respuestas de las entrevistas.....	82

INTRODUCCIÓN

El humor es una herramienta usada en el día a día por muchas personas alrededor de todo el mundo, lo cual hace interesante y necesaria su investigación. Podemos conocer algunos de sus beneficios a partir del uso de este en nuestras vidas como el hecho de que nos propicia risas y diversión, fomenta las relaciones interpersonales, nos ayuda a sobrellevar de otra forma algunas situaciones, etc. Es ahí donde surge el interés por investigar sus beneficios y efectos con mayor profundidad.

El propósito de esta investigación es elaborar un programa para reforzar los recursos psicológicos de madres que tienen hijos con autismo para que puedan tener más herramientas para enfrentar las situaciones que se les presentan en el manejo de este trastorno y en otras situaciones de la vida también. La característica más resaltante de este programa es que va a utilizar el humor como principal herramienta dentro de las sesiones para desarrollar dichos recursos. Es decir, que las actividades prácticas que se llevarán a cabo se realizarán usando el humor.

El presente estudio se encuentra organizado en seis capítulos. El primero se enfoca en el problema de investigación, donde se presenta el planteamiento del problema, la justificación de la investigación, su delimitación y limitaciones; así como los objetivos que van a guiar dicho estudio.

El segundo capítulo se titula marco teórico y contiene los antecedentes relacionados con la investigación, tanto nacionales como internacionales. Además, se describen las bases teóricas tanto de la variable humor como de la

variable funcionamiento psicológico positivo. Por último, se definen los términos básicos y se formulan las hipótesis.

En el tercer capítulo se explica el método utilizado para este estudio y contiene el paradigma, enfoque, nivel, tipo y diseño de la investigación. También se detallan los participantes (población y muestra). Además, se presentan las variables de la investigación y la operacionalización de estas. El capítulo termina con las técnicas e instrumentos de recolección de datos y las técnicas de procesamiento y análisis de datos.

En el cuarto capítulo se encuentran los resultados de la investigación. Primero están los resultados cuantitativos y luego los cualitativos.

En el quinto capítulo se realiza la discusión de los resultados, donde se argumentan y se sustentan con la base teórica.

Finalmente, en el capítulo seis, se presentan las conclusiones y recomendaciones. Así mismo se detallan las referencias y los anexos correspondientes.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Actualmente, en la sociedad, hay una mayor preocupación por promover actitudes positivas en las personas. Muchos centros laborales, por ejemplo, han incorporado políticas de promoción de habilidades sociales; así como en otras instituciones. Sin embargo, no hay una política formal sobre la formación orientada especialmente a estas propuestas de mejorar y fortalecer los recursos psicológicos personales. Esto limita las posibilidades que tienen las personas de poder trabajar sobre sus propios recursos psicológicos. De manera particular, vemos el caso de padres y madres, responsables de formar otros seres humanos, cuyas opciones de formación son muy limitadas. De manera específica, los padres de personas con autismo, quienes deben enfrentar una serie de situaciones complicadas, muchos no reciben el apoyo pertinente ni la formación necesaria para fortalecer sus recursos psicológicos y hacer frente a la situación de manera sana y adecuada.

A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (2019) señala que, por cada ciento sesenta niños, uno de ellos está diagnosticado con Trastorno del Espectro Autista y plantea la posibilidad de una prevalencia mundial en aumento (OMS, 2019).

Las personas que tienen esta condición por lo general necesitan de un constante cuidado y apoyo a lo largo de toda su vida. Es ahí donde entra el rol de un cuidador permanente, asumido generalmente en primera instancia por los padres.

Cada persona diagnosticada con TEA tiene diferentes características y necesidades; por tanto, los padres deben asumir la responsabilidad del cuidado que conlleva una carga económica por todos los tratamientos y atenciones que necesita, pero sobre todo representa una carga emocional.

Martínez y Bilbao (2008) explican el proceso emocional que experimentan los padres de las personas con este diagnóstico. Ellas plantean que en el proceso de aceptación del diagnóstico los progenitores pueden experimentar en un primer momento la negación de un problema, por más que puedan observar signos claros de que algo no va funcionando como se esperaba, es natural experimentar la etapa de negación. Durante esta etapa de negación pueden manifestar hipersensibilidad, labilidad emocional, incertidumbre, sentimientos de culpabilidad, enojo y todo esto puede ser expresado directamente hacia su hijo, pero también hacia el conyugue u otros miembros de la familia. Luego cuando ya tienen el diagnóstico pueden pasar por un momento de "shock", experimentando un bloqueo y aturdimiento general. El diagnóstico del autismo está asociado a cierta ambigüedad, puesto que no se sabe exactamente sus causas, además que no es un trastorno uniforme y completamente demarcado por lo que su pronóstico es bastante incierto al igual que las manifestaciones que va a presentar a lo largo de su vida. Por esta razón es que la aceptación del diagnóstico por parte de los padres puede ser un proceso muy complicado y de muchos años. Cuando ya logran ser conscientes del diagnóstico, viene una etapa de desesperanza que puede llevar en algunos casos a una depresión. Si logran pasar este periodo y aceptar finalmente el diagnóstico es cuando se facilita la intervención, la adaptación y la reorganización necesaria para convivir sanamente con una persona con autismo. Sin embargo, estas etapas no son

lineales ni se manifiestan de igual forma en todos los padres. Pueden presentarse avances, pero también retrocesos y puede que nunca lleguen a aceptar completamente el cuadro.

Vemos, entonces, que el trabajo con estos padres es esencial, pues de ellos depende que se puedan tomar las acciones que necesite su hijo o hija para sobrellevar de la mejor manera posible su condición. Estos padres pueden llegar a tener cuadros de estrés, ansiedad, depresión, etc. y si esto no se maneja adecuadamente en ellos, será muy difícil que puedan asumir adecuadamente el cuidado de una persona con autismo.

Por otro lado, con respecto a la intervención con padres de personas con autismo se encontró lo siguiente:

“Las intervenciones psicosociales basadas en evidencias, como la terapia conductual y los programas de capacitación para los padres, pueden reducir las dificultades de comunicación y comportamiento social, y tener un impacto positivo en el bienestar y la calidad de vida de las personas con TEA y de sus cuidadores”. (Organización mundial de la Salud, 2019, párr. 4)

La OMS, entonces, afirma la importancia de los planes de intervención para capacitar a los padres de personas con TEA. Vemos que las intervenciones para las mejoras en las conductas y la comunicación con las personas con autismo no se basan únicamente en el trabajo directo con el paciente, sino que tiene especial importancia la intervención con la familia también, especialmente con los padres, apoderados o tutores. El foco de intervención no se debe centrar solamente en el paciente, sino también en la familia.

La Organización Panamericana de la Salud (2016) en Buenos Aires, en la línea de estas afirmaciones, planteó la importancia de la intervención con los tutores o progenitores de individuos con diagnóstico de TEA a través de un taller dirigido a estos padres para favorecer la calidad de vida familiar. Dicho taller se enfocó en: cómo pueden estimular el aprendizaje por medio de actividades cotidianas, el establecimiento de horarios y rutinas de actividades en casa, comprender la forma de comunicación de las personas con TEA, estrategias para prevenir conductas desafiantes y otras dificultades en el manejo de la conducta, etc.

A pesar de la importancia de los temas presentados en este taller, cabe resaltar que ninguno de los temas mencionados se enfoca en trabajar la mejora del desarrollo psicológico de los padres y de sus recursos personales. Más bien, se centra en la relación directa con la persona con autismo; sin embargo, se deja de lado el hecho de que es necesario trabajar elementos personales y la relación con uno mismo para que pueda manejarse de manera más sana la relación con otro, que en este caso es su hijo o hija con autismo.

En el Perú actualmente se tiene la estadística de 7058 individuos diagnosticados con Autismo que están consignados en el Registro Nacional de la Persona con Discapacidad según el Consejo Nacional para la Integración de la Persona con Discapacidad, CONADIS, (2020). Sin embargo, se estima que esta cifra puede ser mayor, ya que no todas las personas con TEA son registradas en esta institución.

A partir de esta información, se puede ver que hay una cierta cantidad de personas con autismo que, al no ser registradas en el CONADIS, cabe la

posibilidad de que no estén recibiendo la atención necesaria; por lo tanto, los padres y la familia tampoco reciben la orientación que necesitan.

La Organización “Autism Speaks” junto con el I.N.S.M. “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi”, iniciaron en el 2016 la adaptación de un programa para preparar y orientar a progenitores de menores con trastorno del desarrollo, incluido el trastorno del espectro autista. Según Pomalima (en Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi, 2017) los padres desempeñan un rol fundamental en el proceso de madurez, crecimiento adecuado y desarrollo favorable de los niños con este tipo de trastornos. El trabajo con los padres conlleva un menor número de problemas de conducta, así como avances en el aspecto emocional y social de sus hijos. (párr. 3)

Como se puede inferir, existen ya algunas referencias de las consecuencias del trabajo con los padres en casos de autismo. El trabajo con los mismos pacientes es tan importante como el involucrar a sus padres en los programas de atención para obtener un trabajo más completo y con mejores resultados. Sin embargo, no se especifica si habrá un trabajo que implique el refuerzo de los recursos psicológicos de los padres.

El Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2019), por medio del CONADIS, plantea en su “Plan Nacional para las personas con Trastorno del Espectro Autista” que uno de los propósitos consiste en prestar mayor atención a que uno de los componentes más importantes es la familia, con respecto a la mejora y desarrollo del bienestar de los individuos con autismo. Es por ello que plantean que es de vital importancia darles asesoría, capacitación y el soporte que necesitan, respetando siempre la interculturalidad.

Vemos que a nivel nacional hay conocimiento de la importancia de la intervención con la familia de la persona con autismo. Sin embargo, este documento no menciona ni sugiere la forma adecuada de llevar a cabo este tipo de atención. Al establecer la importancia de estas intervenciones es necesario especificar cómo llevarlas a la práctica para concretar dicha información y no se quede solamente en la parte teórica. No se asegura que haya un trabajo de refuerzo de las habilidades, actitudes y recurso de los padres para que puedan influir positivamente en el progreso y bienestar de sus hijos e hijas con autismo, como se menciona líneas arriba. Se valora la intervención con los padres, pero no se termina de elaborar desde qué aspectos es necesario intervenir con ellos. Por todas estas razones, en este estudio, se busca intervenir en la mejora de recursos psicológicos de los padres para que puedan tener las herramientas personales que necesitan para afrontar diversas situaciones de vida y, al reforzar su propia salud mental, podrán desarrollar también la salud mental de sus hijos e hijas.

Ante estas dificultades, pueden plantearse propuestas como las de Quezada y Gianino (2015) quienes afirman que el humor es una herramienta utilizada en terapia que favorece a que las personas puedan visualizar su problema o situación desde una nueva perspectiva. Además, que amplía la autoconciencia y favorece la mirada objetiva tanto hacia uno mismo como hacia los demás. El humor tiene especial efecto en situaciones donde la persona se siente “atascada” o percibe su vida actual como estresante y muy abrumadora.

Vemos entonces que el humor es una herramienta útil y poderosa para lograr cambios positivos en las personas con quienes la utilizamos, especialmente en ambientes terapéuticos, y acompañada de otras herramientas

profesionales. Favorece, además, el desarrollo de recursos personales para afrontar situaciones difíciles.

Es por ello que nos cuestionamos, al mencionar específicamente a padres de individuos con TEA, que comúnmente tienen dificultades en la aceptación del diagnóstico y todas sus implicancias, si el humor puede contribuir significativamente en generar una nueva mirada de esta situación y si puede ser también una herramienta para desarrollar recursos psicológicos que les permitan enfrentar diversas situaciones, incluso las más complicadas.

1.1 Planteamiento del problema

En este marco de dificultades y posibilidades para mejorar la interacción de los padres con sus hijos con TEA, se formula la siguiente pregunta de investigación:

¿Cómo afecta el programa "Humor" en el funcionamiento psicológico positivo de madres de menores con autismo en Lima?

1.2 Justificación de la investigación

El presente estudio y los resultados obtenidos poseen relevancia teórica, práctica, metodológica y social.

Cuenta con una relevancia **teórica**, al darle una base teórica sólida al programa de intervención desde la perspectiva cognitiva representada en la "Teoría de incongruencia". Esta perspectiva orienta la intervención hacia la elaboración y apreciación de elementos de humor. El mecanismo que se utiliza para elaborar o apreciar algo como humorístico, permite unir dos elementos que no están comúnmente relacionados; pueden ser dos ideas, dos objetos, dos

situaciones, etc. Estas uniones permiten que se elaboren nuevos contenidos, nuevas perspectivas, nuevas herramientas y nuevas soluciones, lo cual juega un papel esencial para la mejora de recursos psicológicos de los padres de menores con autismo.

Así mismo, esta investigación tiene una relevancia **práctica** porque los resultados y recomendaciones podrán utilizarse para facilitar la intervención de los padres y docentes en la aplicación de estrategias y técnicas para promover el desarrollo, la adaptación y el aprendizaje de los menores con autismo que estudian en la institución educativa pública de aplicación.

También tiene una importancia **metodológica** porque se ha realizado una nueva validación de contenido de la Escala de Funcionamiento Psicológico Positivo, a través de expertos y un análisis de confiabilidad a través de una prueba piloto, de esta manera esta escala se podrá utilizar en futuras investigaciones en el Perú. Además, se realizará un Análisis de contenido a partir de entrevistas para que haya un acercamiento del impacto emocional del programa y sobre cómo ha variado la visión de las participantes en diferentes áreas de su vida.

Por último, posee una relevancia **social**, pues al mejorar los recursos psicológicos de los padres se mejora la relación de estos con sus hijos con autismo y de esta manera, los menores podrán tener mayores posibilidades de que se desarrollen como mejores personas, desarrollen de manera sana sus capacidades y así puedan integrarse favorablemente en la sociedad e incluso, en un futuro, insertarse mejor al mundo laboral.

1.3 Delimitación y limitaciones de la investigación

Se trabajó con las madres de menores de edad diagnosticados con Trastorno del Espectro Autista, que asisten al centro de educación básica especial situado en el distrito de Chorrillos, Lima, entre setiembre y noviembre del año 2021.

Este grupo de madres conformaron el grupo experimental y el grupo control.

Entre las limitaciones se tuvo la actual pandemia por COVID-19 que se extiende aún incluso en este año 2022, la cual impidió que se aplique de manera presencial el programa; no permitiendo tener el control o manejo de algunos recursos materiales, así como, el funcionamiento del dispositivo tecnológico que utilizaron los participantes (computadora, celular o tablet), la calidad del internet para conectarse al programa y el espacio con cierta privacidad para la adecuada participación de las sesiones.

Otra limitación fue no contar con antecedentes de investigación que incluyan ambas variables de este estudio, que es un programa de humor y el funcionamiento psicológico positivo; por lo que este proyecto sería el primero.

Todas estas limitaciones fueron superadas con estrategias de orden, organización y creatividad para proponer alternativas viables de solución y así realizar adecuadamente el estudio cumpliendo con todas las exigencias científicas y metodológicas.

1.4 Objetivos de la investigación

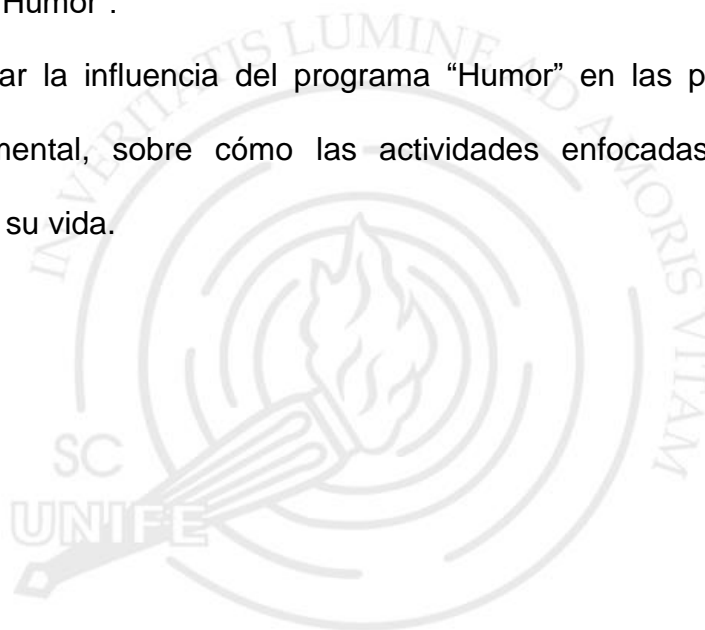
1.4.1 Objetivo General

Evaluar el efecto del programa “Humor” en el funcionamiento psicológico positivo de madres de menores con Trastorno del Espectro Autista.

1.4.2 Objetivos Específicos

Hallar las diferencias en el nivel del funcionamiento psicológico positivo entre el grupo experimental y el grupo control antes y después de la ejecución del programa “Humor”.

Identificar la influencia del programa “Humor” en las participantes del grupo experimental, sobre cómo las actividades enfocadas en el humor impactaron en su vida.



CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

Se detalla la literatura revisada para el presente estudio.

2.1.1 Antecedentes Nacionales

Guerrero y Villacrez (2014) realizaron una investigación con el fin de mejorar la calidad de vida de personas con VIH por medio del modelo de calidad de vida relacionado con la salud. El estudio fue mixto, con predominancia en la parte cualitativa pero también con una parte cuantitativa, además utilizaron el enfoque de investigación acción participación. La muestra estuvo conformada por 37 personas con VIH que pertenecían al Grupo de Autoayuda Mutua del Hospital Regional Docente las Mercedes-Chiclayo. A 30 de ellas se les aplicó el cuestionario GENCAT sobre la calidad de vida y a 7 de ellas una entrevista semi-estructurada, ambos instrumentos se aplicaron antes y después del programa. Los resultados mostraron cambios evidentes en la mejora de la calidad de vida de los participantes.

Gamarra (2019) realizó una investigación para evaluar el impacto de un programa de resiliencia dirigido a los padres de menores con alguna condición de discapacidad de un CEBE en Trujillo, Perú. El tipo de investigación fue aplicada y el diseño fue cuasi-experimental con un grupo experimental y medición pre y post test. El grupo estuvo conformado por 30 padres y el instrumento utilizado fue la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Al finalizar la investigación se mostró que la intervención afectó de manera significativa en la población, al mejorar en la totalidad de la muestra los niveles de resiliencia,

satisfacción, confianza y perseverancia. Además, gran parte de los participantes obtuvo en las dimensiones de sentirse bien y ecuanimidad, mejoras relevantes.

Prudencio (2019) realizó una investigación para evaluar el impacto de un programa educativo dirigido a padres de menores con autismo a fin de mejorar el desarrollo social de dichos niños. El tipo de investigación fue aplicada y el diseño cuasi-experimental, con medición pre y post test, longitudinal y prospectivo. La muestra estuvo conformada por 20 padres y madres de menores con Trastorno del Espectro Autista en Lima. Para la evaluación se utilizó un cuestionario realizado por el mismo autor del proyecto, utilizando como base los objetivos de la investigación. En los resultados se evidenció un aumento de 15.55 en la media obtenida en el post-test en comparación con la obtenida en el pre-test, pudiendo comprobar así la eficacia del programa educativo.

Chayan et al. (2018) llevaron a cabo un estudio con el fin de evaluar la efectividad de una intervención de tipo educativa sobre autismo y control de manifestaciones de estrés dirigida a padres y madres cuyos hijos presentan autismo en un centro de educación básica especial en Lima. El enfoque del estudio fue cuantitativo, el tipo de investigación aplicada y el diseño pre-experimental, con medición pre y post test y con un solo grupo experimental. La muestra estuvo conformada por 37 padres y/o madres de niños con autismo que asisten a un centro de educación básica especial en Lima. Para dicha investigación se utilizaron dos instrumentos: el cuestionario sobre conocimientos básicos de autismo y el cuestionario de manifestaciones de estrés. En los principales resultados se observó una disminución del 62.17% de personas con conocimiento deficiente sobre el tema y un 51.35% mostró, al finalizar la

intervención, un conocimiento bueno. Además, también se logró controlar las manifestaciones de estrés en los padres con hijos con autismo.

En otro estudio, realizado por Caballero (2016) se tuvo como objetivo evaluar el efecto de un programa de intervención que busca trabajar en los roles y actitudes de los padres de personas con discapacidad. El tipo de investigación fue aplicada y el diseño pre experimental con un solo grupo experimental y medición pre y post test. La muestra estuvo conformada por 10 personas, entre padres y madres de hijos con algún tipo de discapacidad, miembros de la Asociación Nacional de padres y familiares de hijos con discapacidad (ASPADIS), en Huánuco. El instrumento utilizado fue el Cuestionario de Evaluación – Adaptado del CASP (Centro Ann Sullivan del Perú). En los resultados se obtuvo una diferencia de 8.10 entre la media del pre-test y el post-test; siendo esta diferencia significativa se puede indicar que el programa “Fortaleciendo mis roles paternos” es efectivo para trabajar los roles y actitudes de los padres de personas con discapacidad.

2.1.2 Antecedentes Internacionales

En la investigación realizada por Fernández et al. (2017), se planteó como objetivo evidenciar si el humor funciona como estrategia de afrontamiento en pacientes menores con alguna enfermedad oncológica y también en sus familias. La metodología de investigación fue el estudio de casos, con datos cualitativos y cuantitativos. La muestra estuvo conformada por cuatro menores entre 5 y 8 años de edad, con diagnóstico de enfermedad oncológica que se atienden en un hospital público en la ciudad de Burgos, España; y también sus familias. Después de que los menores recibieron varias visitas de payasos del grupo

“Terapiclowns”, se pasó a la recolección de información. Los instrumentos que utilizaron fueron entrevistas semiestructuradas para las familias y un cuestionario para los niños. Entre los principales resultados se pudo observar que el humor funciona como un recurso para afrontar la internación hospitalaria, tanto para los niños como para las familias.

En otro estudio a cargo de Labarca (2012), se buscó establecer el significado que tiene el sentido del humor en el adulto mayor. Se realizó una investigación cualitativa con estudio de casos. La muestra la conformaron cuatro personas entre 60 y 73 años de la ciudad de Maracaibo en Venezuela. El instrumento utilizado fue la entrevista en profundidad. Los resultados mostraron que, para estas personas, el sentido del humor mejora la calidad de vida; favoreciendo el cuidado de la salud, brindando sentido de pertenencia y armonizando el ambiente.

Marqués de Oliveira et al. (2020), realizaron un estudio con el objetivo principal de evaluar los efectos de un programa dirigido a padres de un niño con autismo sobre habilidades sociocomunicativas entre la madre y el menor; así mismo, evaluar si esta intervención influenciaba en el empoderamiento de los padres. El diseño que se utilizó para este estudio fue cuasi-experimental con un solo caso de tipo AB. La investigación se realizó con una familia conformada por el padre, la madre y el hijo con diagnóstico de autismo, confirmado por un neuropediatra. Los instrumentos que utilizaron fueron: la hoja de datos sociodemográficos familiares, diario de campo, Escala de empoderamiento familiar – FES – Versión modificada, un guion para la entrevista a los padres acerca del conocimiento y sus expectativas en la comunicación de su hijo y el protocolo para observar la interacción entre padre/madre e hijo. Entre los

principales hallazgos se observó que el programa logró aumentar las habilidades socio-comunicativas entre los miembros de la familia, así como el empoderamiento de los padres.

Zand et al. (2017) realizó un estudio con la finalidad de investigar el resultado de un programa piloto de crianza positiva para progenitores de niños entre 2 a 12 años con un diagnóstico reciente de TEA. Utilizaron un diseño de métodos mixtos. El grupo experimental estuvo conformado por 21 padres y madres y el 75% logró completar el programa. Los resultados mostraron reducciones clínica y estadísticamente significativas en conductas anormales y disruptivas de los menores. También indicaron mejoras en el performance de los progenitores en particular y de las familias en general. Estos resultados sugieren que una breve intervención sobre crianza positiva en los padres de menores con diagnóstico reciente de autismo, puede significar una forma viable de mejora en el comportamiento en estos niños y en el bienestar de sus familias.

Andalecio et al. (2019) el objetivo de este estudio de caso único fue evaluar el impacto de la aplicación de un modelo de intervención conductual intensiva, realizado a través de la capacitación de cuidadores de un niño con autismo gravemente comprometido. La intervención tuvo lugar durante 40 horas a la semana en el hogar y el ambiente escolar, durante cinco años consecutivos. Los resultados generales indicaron ganancias en el desarrollo del niño y la viabilidad de capacitar a los cuidadores para este tipo de intervención.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Evolución histórica del término humor y definición.

El término humor, como menciona Anaut (2017), proviene de la teoría de Hipócrates quien planteaba que existen cuatro tipos de humor provenientes de los fluidos del cuerpo: la flema, la sangre, la bilis amarilla y la negra. Estos cuatro humores influían en las funciones del ser humano, tanto las físicas como las mentales. Afirmaba que en cada persona solía predominar uno de los fluidos generando cuatro tipos de personalidad: sanguíneo, flemático, melancólico y colérico.

Ruch (1998a) explica cómo se fue transformado este término, pues conforme fueron avanzando los conocimientos científicos en la medicina, la teoría de Hipócrates fue perdiendo validez; sin embargo, el término “humor” se ha mantenido a lo largo de todos estos años, transformando su significado. El humor, como fluido corporal, fue utilizada para referirse a conductas o estados anímicos en general. Por lo que el humor se continuó usando en lo cotidiano para referirse a una cualidad del estado de ánimo más o menos predominante, ya sea positivo o negativo.

Este autor refiere que por los años 1680, en el continente europeo el concepto “humor” se fue transformando para referirse a lo extraño, poco común y excéntrico que generaba risa. Luego la persona que incluía todas estas características fue llamada “humorista”. Por lo tanto, el humor y el ingenio se convirtieron en talentos relacionados a la habilidad de hacer reír a otros. Progresivamente, el término humor ya no solo se refería a la capacidad de hacer reír a los demás, sino como una virtud del sentido del humor. Es así que aparece

el término “sentido del humor” que, como refiere Nicolson (citado por Ruch, 1998), más que una actividad de la mente es una actitud de la mente.

Carbelo y Jáuregui (2006) refieren que el humor vendría a ser una de las causas de la risa o el estímulo que la provoca.

Sin embargo, definirlo no ha sido una tarea simple a lo largo de todos estos años. A pesar de que la palabra humor es fácilmente utilizada en nuestra vida cotidiana, ha sido difícil unificarla en una sola definición. Pero en lo que sí coinciden los investigadores es en afirmar que es un concepto extenso y que incluye muchos aspectos, por ello muchos han optado por estudiar algunos componentes del humor más específicos.

Para los fines de esta investigación utilizaremos como base la definición planteada por Martin (2007) quien refiere que la palabra “humor” es un concepto extenso e incluye tanto lo que un individuo diga o haga y es valorado como chistoso y tiende a generar risas, como el proceso mental por el cual podemos crear o, por otro lado, percibir un hecho como gracioso y también la respuesta afectiva que involucra el disfrute de esto.

A partir de esta definición podemos observar, por un lado, que el término humor puede hacer referencia a las características de un estímulo, que genera risas o es percibido como gracioso. Por otro lado, incluye la capacidad de valorar algo como gracioso, así como la capacidad de crear algo que sea percibido por otros como gracioso. Otro elemento importante es la sensación de disfrute que se genera, tanto en el emisor como en el receptor.

Es necesario diferenciar el humor de la risa. Morreal (2009) plantea que llamamos risa a un patrón de expresiones faciales, vocalizaciones espasmódicas y otros sucesos fisiológicos. Lancheros et al. (2011) refieren que la risa es una actividad meramente física y fisiológica, mientras que el humor está constituido además por elementos cognitivos. Aunque muchas veces van acompañados, la risa también puede presentarse sin un estímulo de humor y el humor no necesariamente va a generar la risa.

2.2.1.1 Teorías explicativas del humor

Martin (1998) refiere que hay un amplio número de teorías diferentes acerca del humor, aunque la gran mayoría puede colocarse dentro de algunas teorías generales, entre las que él distingue tres, las cuales serán detalladas a continuación.

a) Teoría psicoanalítica

Este postulado se basa en la teoría de Freud, quien dividió la experiencia de la alegría en tres categorías: las bromas, lo cómico y el humor. Estas tres categorías involucraban un ahorro de energía psíquica que, al volverse innecesaria para sus propósitos normales, se disipaba en forma de risa.

Para Freud el humor ocurría en situaciones en las que la persona normalmente sentiría emociones como miedo, tristeza o enojo, pero que, al percibir componentes graciosos o incongruentes en esa misma circunstancia, transforma su perspectiva, permitiendo evitar estas emociones o experiencias negativas. Para Sigmund el humor es un sistema protector que nos permite enfrentar momentos complicados evitando sobrecargarse con emociones y sensaciones que no generan ningún tipo de placer. (Martin, 1998)

Una de las limitaciones que posee esta teoría, es que se plantea el humor como algo que está inherente al hombre y que aparece de manera espontánea o inconsciente. Desde esta perspectiva, existiría una limitación para desarrollar el humor. Así mismo, esta perspectiva es restrictiva, porque la experiencia de humor se limita a situaciones en las que se siente miedo, tristeza o enojo; disminuyendo la posibilidad de crear y expresar el humor en diferentes situaciones de la vida.

b) Teoría de la incongruencia

Esta teoría se centra, con respecto al humor, en los componentes cognitivos, plantea que el humor surge de la unión de dos conceptos, situaciones o ideas, normalmente distintas o incompatibles, de una manera sorpresiva e inesperada. Este enfoque fue propuesto por Koestler en 1964 quien afirma que el término “bisociación” es la superposición de dos planos de referencia habitualmente alejados. Según refiere, este proceso de bisociación ocurre en descubrimientos científicos, en creaciones artísticas y en el humor; considerando al humor como parte de la actividad creativa del ser humano. (Martin, 1998)

Estas teorías se asemejan a la comprensión del sentido del humor desde el proceso de producción del humor más que de la apreciación del mismo. Esta aproximación, además, conceptualiza el sentido del humor en términos de diferentes estilos o rasgos cognitivos; estos, a su vez, son los que van a permitir apreciar algo como humorístico o no. (Martin, 1998)

Por otro lado, Aladro (2002), refiere que el proceso cognitivo que posee el humor, es el elemento que posibilita distanciarse de los significados para poder visualizarlos desde una perspectiva externa, lo cual facilita una nueva y flexible

comprensión de lo observado o de lo que se analiza. Plantea, además, que el humor, visto desde esta teoría, es un medio por el cual podemos ver una realidad que antes nos era inaccesible.

Es por esta razón que la teoría de la incongruencia se utilizará como base para promover el humor desde una perspectiva cognitiva, brindando las herramientas para elaborar elementos de humor desde el proceso de bisociación, el cual permite unir dos elementos comúnmente alejados. Además, porque este proceso posibilita visualizar las situaciones desde diferentes puntos de vista, permite jugar con los encuentros de diferentes perspectivas, con lo que se pretende dar lugar a nuevas respuestas. La teoría de la incongruencia también facilita el análisis de las características propias y unirlas a otras con las que la persona no suele asociarse, de esta manera se busca crear nuevos recursos personales.

Otro elemento que se tuvo en cuenta para reafirmar el uso de esta teoría, es que abre la posibilidad de que el humor esté al alcance de todos porque se puede aprender o desarrollar. En esa línea, Aladro (2002) refiere que el humor es un medio o un instrumento que posibilita al ser humano alcanzar experiencias o conocimientos que de otra manera no les sería posible lograrlo. Además, plantea que el humor es un medio que permite ir más allá de la propia subjetividad. Es así que, al ser un medio o un instrumento, genera posibilidades para que los individuos puedan incorporarlo y aprender a utilizarlo como tal, que es hacia donde se dirige el programa que forma parte de esta investigación. Por otro lado, la posibilidad que plantea la autora de salir de nuestra subjetividad permite transformar diferentes áreas de la vida, entre ellas, el área emocional y social, desarrollando así, por medio del humor, habilidades que permitan a la

persona relacionarse mejor consigo mismo y también relacionarse de manera más asertiva con otros incluso en situaciones difíciles, pues es el humor el que va a permitir encontrar nuevas perspectivas y, por lo tanto, nuevas posibilidades de solución y manejo.

Por ejemplo, un ejercicio que he visto que genera humor, en consonancia con esta teoría, es el ejercicio de bailar feo. En nuestra sociedad latina, el bailar y hacerlo bien, con ritmo y de manera armónica, es una habilidad deseable y admirada; por lo que existe cierta presión de bailar bien y si no es así, eso forma parte de tus defectos. Entonces, al llevar a la persona a bailar feo a propósito lleva a la unión de dos ideas que no suelen estar unidas. El hecho de bailar feo se asocia a algo que se desea de la persona y algo que es reforzado porque se motiva a que bailen lo más feo posible y se felicita a quien lo haga más feo. Entonces, los que consideran que bailan feo, unen eso con la idea de algo positivo, bueno y deseado. Mientras que, quienes consideran que bailan bien, unen esa perspectiva de sí mismos con el hecho de bailar feo. En ambos casos se genera esa unión de ideas o elementos que no han estado relacionados antes y que incluso podrían considerarse opuestos y en ambos casos siempre se genera el humor.

c) Teoría de superioridad/menosprecio

Esta teoría está entre las más antiguas, pues se remonta a Platón y a Aristóteles. Desde esta teoría el humor es pensado como el efecto que produce el sentido de superioridad derivado del menosprecio de otro individuo o de nuestros propios errores del pasado o nuestra propia estupidez. Gruner, quien trabajó bajo esta aproximación, planteaba que el ridículo es el componente base

de todo material humorístico. Planteaba también que el humor evolucionó en las personas a partir de la risa de triunfo después de una batalla. Esta aproximación se enfoca sobre todo en diferentes contenidos de humor que las personas aprecian o disfrutan. (Martin, 1998)

Entre las limitaciones que se le encuentra a esta teoría es que, al desarrollar el humor desde la perspectiva de superioridad o menosprecio, la persona puede cruzar fácilmente hacia el humor desadaptativo, el cual se detalla más adelante, pero que hace referencia al tipo de humor que puede generar efectos negativos en el desarrollo mental y emocional en la persona que recibe ese tipo de humor, pero también en la persona que lo elabora.

2.2.1.2 Tipos de humor

Kuiper y Harris (2009), basándose en la teoría de Rod Martin, plantean una diferenciación entre humor adaptativo y desadaptativo.

Dentro del humor adaptativo se encuentran dos tipos. Humor de autoayuda y humor de afiliación. El humor de autoayuda se caracteriza por una visión humorística de la vida, incluso en situaciones difíciles. Los individuos que utilizan el humor de este tipo, buscan enfrentar efectivamente los efectos emocionales del estrés, pero de una manera sana tanto para sí mismos como para los demás. El humor de afiliación es el uso del humor de manera sana e ingeniosa para entretener a otros. Este tipo de humor facilita las relaciones interpersonales.

Mientras que los dos tipos de humor desadaptativo son: humor autodestructivo y humor agresivo. El autodestructivo más bien utiliza el humor poniéndose a sí mismo como el centro de la burla, lo que implica ridiculizarse

para ganarse la aprobación de los demás. El humor agresivo utiliza el sarcasmo y la burla con el fin de humillar e insultar a otros.

Carbelo y Jáuregui (2006) también hacen una diferencia entre humor positivo y humor negativo.

El humor positivo es el que tiene la intención de provocar una risa inocente. Por el contrario, el humor negativo es ofensivo y agresivo y genera risa a expensas de otros.

Es decir, la diferencia entre ambos tipos de humor se encuentra en la intención y el lenguaje que se utiliza. Mientras el positivo busca generar un ambiente agradable y efectos favorables tanto en quien lo ejerce como en quien percibe el estímulo de humor; el humor negativo por su parte, utiliza un lenguaje ofensivo y, aunque igual puede generar risas, lo hace sin respetar a las personas o situaciones, puesto que se burla de ellas.

Ambas propuestas teóricas coinciden en que existe un humor que genera efectos positivos en las personas que lo usan y también en las personas que lo aprecian. Sin embargo, el humor también puede usarse de manera negativa, generando efectos poco saludables tanto en la persona que hace humor como en la persona que lo percibe. Como cualquier herramienta, puede usarse en beneficio de la persona o también, todo lo contrario. Por ello su uso requiere de cierta responsabilidad y conciencia del efecto que se está generando con su uso.

2.2.1.3 Componentes del humor.

Martin (2007) explica que, desde una perspectiva psicológica, el proceso de humor se divide en cuatro componentes: social, cognitivo, emocional y conductual.

a) Contexto social

Es un hecho que reímos y bromeamos con más frecuencia cuando estamos con otras personas, por ello afirma que el humor tiene un papel esencial en el aspecto social.

El humor es usado como una forma para interactuar de una manera lúdica. El juego tiene un rol importante para el desarrollo en todas las áreas del ser humano. Por lo tanto, el humor se ha ido convirtiendo en una forma de extender las oportunidades de juego con otros.

b) Proceso cognitivo perceptual

Además de los elementos sociales del humor, éste también tiene elementos cognitivos. Para producir humor es necesario realizar un procesamiento mental de la información, utilizando tanto la que está almacenada en la memoria como la información que percibimos del ambiente. Luego es necesario jugar y combinar las ideas, palabras y acciones de una manera creativa y finalmente generar una respuesta, con componentes verbales y no verbales, que los demás puedan percibir como gracioso.

Así también, para percibir el humor de un evento, es necesario recibir la información a través de nuestros sentidos, procesar su significado y finalmente apreciar sus elementos lúdicos y cómicos.

La esencia del humor parece estar en elementos como: incongruencia, sorpresa, inesperado, inusual, raros, etc. Por lo tanto, el cerebro debe ser capaz de colocarse en un estado lúdico para percibir estos elementos como humorísticos.

c) Respuesta emocional

Nuestra respuesta al humor no es solo intelectual. El humor genera también una respuesta emocional placentera. Un estímulo, percibido como humorístico, activa el sistema límbico, relacionado a la regulación de emociones.

Es así que el humor tiene la capacidad de desencadenar respuestas emocionales que generan placer, alegría y bienestar.

d) Respuesta vocal conductual de la risa

La respuesta emocional del humor puede generar una respuesta física que llamamos risa o sonrisa; siendo la sonrisa el nivel más bajo de expresión que puede ir aumentando su intensidad convirtiéndose en una risa o carcajada, expresada de formas muy particulares en cada persona.

La risa tiene un rol principalmente social porque tiene por objetivo comunicar la sensación de alegría, gozo o de estar experimentando un estado de juego. Pero además de comunicar también tiene la intención de inducir a otros a experimentar esta sensación y este estado.

De manera similar, Morreal (2009) plantea que el humor tiene un patrón específico con cuatro elementos y que estos han estado presentes en todas las formas de humor que ha habido en toda la historia de la humanidad.

1. Un cambio cognitivo: experimentamos un rápido cambio en nuestra percepción o pensamientos.
2. Estado de juego: estamos en un modo distinto que no es serio y que está desvinculado de preocupaciones.
3. Disfrute: en vez de responder a ese cambio cognitivo con confusión, perplejidad, miedo, enojo u otra sensación desagradable; lo disfrutamos.

4. Risa: esa sensación de disfrute o placer se expresa por medio de la risa, que comunica a otros que ellos también pueden relajar y jugar.

2.2.1.4 Efectos del humor.

a) Salud física

La risa que acompaña al humor genera una disminución del tono de los músculos corporales. Por este efecto es que muchos investigadores han señalado que la risa facilita la liberación de tensión. (Moody, 1978)

Losada y Lacasta (2019) refieren que el humor y la risa estimulan el sistema inmunológico, contrarrestando los efectos inmunosupresores frente al estrés; ya que disminuye los niveles de cortisol en sangre.

b) Salud mental

La risa puede ser liberadora, permitiendo a la persona, por lo menos durante algunos momentos, dejar de lado elementos nocivos para nuestra salud mental como las inhibiciones, restricciones, preocupaciones, tensiones, etc.; dando paso a una apertura mental y transformando la arrogancia que en muchas ocasiones limita nuestras propias vidas. (Mindess, 2017)

Quezada y Gianino (2015) plantean que existen dos posturas frente al efecto del humor en el espacio psicoterapéutico. Por un lado, se plantea que tiene efectos favorables en el proceso terapéutico ya que posibilita a la persona visualizar su situación desde diferentes y nuevas perspectivas. Por otro lado, hay quienes plantean que puede tener efectos negativos al bloquear la libre asociación y porque puede utilizarse como un elemento para defenderse y protegerse del problema, pero sin solucionarlo.

Un aspecto importante para determinar su efecto es la adecuada utilización por parte del terapeuta, quien debe tener sabiduría y sensibilidad para reconocer cuándo es importante utilizarlo de tal manera que el paciente pueda visualizar su situación de manera diferente y esto le permita avanzar en su proceso terapéutico.

c) Educación

Fernández (2017) plantea que el humor tiene importantes beneficios en el transcurso tanto de la enseñanza como del aprendizaje. El humor favorece la relación profesor-estudiante, lo cual facilita un ambiente ameno y propicio para el aprendizaje. Por otro lado, el uso del humor ayuda a superar las frustraciones y sobrellevar los fracasos, disminuyendo los elementos estresantes que van a favorecer los procesos cognitivos de los aprendices. Además, el humor al generar sensaciones placenteras desarrolla una mirada positiva hacia el proceso de aprendizaje, eliminando posibles prejuicios hacia este.

2.2.1.5 Evaluación del humor.

Ruch (1998b) clasifica los instrumentos de medición del humor en ocho categorías que van desde encuestas informales, test de bromas y dibujos animados, hasta escalas y cuestionarios validados.

Se detallarán dos escalas creadas por Rod Martin, ya que esta investigación tiene como base su teoría sobre el humor.

- Coping Humor Scale (CHS)

Fue elaborada por Martin y Lefcourt en 1983. Está conformada por 7 ítems y para responder ofrece opciones que van desde “fuertemente de acuerdo” hasta

“fuertemente en desacuerdo”. Esta escala busca evaluar si la persona usa el humor como una forma de afrontar el estrés (Martin, 1996).

- Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ)

Elaborada por Martin y Lefcourt en 1984. Consta de 21 ítems los cuales describen diferentes situaciones en las que la persona debe situarse o imaginar y elegir la opción que mejor describa su respuesta en dicha situación. Busca evaluar la frecuencia con la que una persona responde con humor (sonreír, reír o divertirse) en diferentes situaciones de la vida (Martin, 1996).

2.2.1.6 Programas de humor.

- Programa para la mejora del sentido del humor (Nevo et al. 1998)

Este programa tiene como base a la teoría cognitivo conductual, que plantea la idea de que el humor es una habilidad que puede ser enseñada y desarrollada bajo una intervención deliberada. Bajo esta perspectiva teórica se asume que el aprendizaje directo de conductas, el refuerzo y la reestructuración cognitiva pueden activar y mejorar el sentido del humor. El programa de intervención fue diseñado para activar los componentes del humor que según su propuesta son cinco: motivacional, cognitivo, emocional, social y comportamental. Está orientado a profesores de instituciones educativas del nivel secundario.

El programa consta de 14 encuentros. En cada uno se trabajará un tema específico:

1. Expectativas de la formación del grupo.
2. Qué es humor y sentido del humor.
3. Contar chistes.

4. Técnicas de producción de humor.
 5. Barreras emocionales en la producción y disfrute del humor.
 6. Confrontar las barreras
 7. El humor de los niños
 8. Beneficios del humor
 9. Cómo salir de situaciones estresantes
 10. Los límites del humor
 11. Trabajos y asignaciones de los participantes
 12. Humor en la escuela
 13. Humor autodidacta
 14. Evaluación final y retroalimentación
- Programa de entrenamiento del humor y el optimismo para padres con hijos/as de dos a cuatro años (Sánchez, 2015)

Este programa está basado en la psicología positiva de Seligman, quien plantea que las personas pueden aprender a sentir que les puede ir bien en la vida y que la felicidad puede cultivarse por medio de fortalezas como el optimismo, el altruismo, la previsión, la capacidad para aplazar la gratificación y el sentido del humor. Desarrollando estas fortalezas la persona experimentará mayor bienestar y felicidad.

Partiendo de esta base teórica, el programa busca enseñar a los progenitores, de manera práctica, a desarrollar el humor y el optimismo como facilitadores de la felicidad de toda la familia.

El programa consta de cuatro sesiones de una hora y media cada sesión. Los temas a desarrollar son:

- Sesión 1: Desarrollo del optimismo
- Sesión 2: Mi familia positiva
- Sesión 3: Permiso para reír
- Sesión 4: Las fortalezas personales

Cada sesión está estructurada en tres momentos:

- Educativa o explicativa: en esta parte se presentan los conceptos del tema a tratar e información relevante sobre el mismo.
- De entrenamiento: en este momento se realizan actividades lúdicas o ejercicios dirigidos para poner en práctica los conceptos.
- Aplicación de lo aprendido o tareas para casa: se invita a los participantes a aplicar lo aprendido en su día a día o rutina familiar.

Tabla 1

Tabla comparativa de programas de humor

Título y autor	Programa de entrenamiento del humor y el optimismo para padres con hijos/as de dos a cuatro años.	Programa para mejorar el sentido del humor
	María Fernanda Sánchez Campos	Nevo, Aharonson y Klingman
Base conceptual teórica	Psicología Positiva	Teoría cognitivo conductual
Objetivos	*Destacar el efecto de los padres en el desarrollo emocional de los niños/as. *Reforzar el bienestar psicológico de los padres/madres usando sus propias fortalezas. *Optimizar su satisfacción de vida para alcanzar su bienestar psicológico.	*Comprender la importancia del humor en sus vidas. *Incrementar la motivación en el uso del humor. *Desarrollar actitudes que permitan el uso del humor y contrarrestarlas con las

	<p>*Promover el bienestar de los hijos/as por medio del fortalecimiento de los recursos de los padres/madres.</p> <p>*Desarrollar una actitud positiva hacia el futuro en sus hijos para prevenir dificultades psicológicas.</p> <p>*Disminuir conductas disruptivas de los niños/as con una crianza con base en la positividad.</p> <p>*Crear un método de modificación de conducta a través del desarrollo del sentido del humor y optimismo.</p> <p>*Desarrollar el afecto positivo y una actitud optimista. utilizando el humor de manera cotidiana.</p> <p>*Elaborar recursos para apoyar a las familias a desarrollar competencias positivas en sus hijos e hijas.</p>	<p>actitudes que inhiben el humor.</p> <p>*Reestructurar cogniciones acerca del sentido del humor.</p> <p>*Expandir su repertorio por medio de ejemplos del uso del humor y técnicas.</p> <p>*Fomentar la expresión de aspectos infantiles: expresión de emociones, actitud de juego, aceptar sus propios defectos por medio del humor, desarrollar sensibilidad y habilidades sociales usando el humor.</p> <p>*Practicar la producción y apreciación del humor.</p>
<p>Estrategia metodológica</p>	<p>Cada sesión del programa está estructurada en relación a tres fases:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Educativa/psicoeducativa o explicativa 2. De entrenamiento 3. Aplicación de lo aprendido o tareas para casa 	<p>Este programa tiene como base la idea de que el humor es una habilidad que puede ser enseñada y desarrollada bajo una intervención deliberada. El programa de intervención fue diseñado para activar los componentes del humor que según su propuesta son cinco: motivacional, cognitivo, emocional, social y comportamental.</p>
<p>Estructura general</p>	<p>El programa consta de 4 sesiones de una hora y media.</p> <p>*Sesión 1: Desarrollar el optimismo</p> <p>*Sesión 2: Mi familia positiva</p> <p>*Sesión 3: Permiso para reír</p> <p>*Sesión 4: las fortalezas personales</p>	<p>El programa consta de 14 sesiones.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Expectativas de la formación del grupo. 2. Qué es humor y sentido del humor. 3. Contar chistes. 4. Técnicas de producción de humor. 5. Barreras emocionales en la producción y disfrute del humor. 6. Confrontar las barreras. 7. El humor de los niños.

- 8. Beneficios del humor.
- 9. Cómo salir de situaciones estresantes.
- 10. Los límites del humor.
- 11. Trabajos y asignaciones de los participantes.
- 12. Humor en la escuela.
- 13. Humor autodidacta
- 14. Evaluación final y retroalimentación

Evaluación del programa

- *Cuestionario de información personal, familiar y de salud.
- *Escala de desarrollo evolutivo (adaptada de Gesell, Ozeretki y Binet-Simon)
- *Cuestionario de fortalezas personales (Values in action - VIA) de Peterson y Seligman
- *Escala de satisfacción vital de diener (ESV)
- *Escala multidimensional del sentido del humor (MSHS) de Thorson y Powell
- *Test de optimismo (LOT-R) de Scheier, Carver y Bridges
- *Escala de observación de conductas disruptivas para padres y madres con hijos e hijas de dos a cuatro años

- *Escala de valoración sociométrica de la producción y apreciación del humor
- *Cuestionario de sentido del humor (SHQZ de Avner Ziv)
- *Cuestionario de respuesta al humor situacional (SHRQ de Martin y Lefcourt)
- *Escala de actitud del sentido del humor (SHAS)
- *Test de producción del humor
- *Cuestionario de retroalimentación

2.2.2 Funcionamiento Psicológico Positivo.

Este constructo fue acuñado por Merino y Privado (2015) se define como una serie de recursos psicológicos que facilitan y favorecen el logro de las metas y objetivos personales. Este constructo está conformado por 11 recursos psicológicos: autoestima, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, resiliencia, optimismo, disfrute, creatividad, curiosidad, sentido del humor y vitalidad.

Según la Asociación Americana de Psicología (2010), consideramos los siguientes conceptos de cada uno de dichos recursos psicológicos:

- Autoestima: grado de percepción positiva de las propias cualidades y características.
- Autonomía: estado de sensación de libertad individual y autodeterminación.
- Dominio del entorno: control sobre el medio en el que se desarrolla la persona.
- Propósito en la vida: el significado interno de una meta u objetivo a lo largo de la vida.
- Resiliencia: la capacidad para adaptarse adecuadamente a situaciones difíciles, mediante la flexibilidad y adaptación tanto mental como emocional y conductual.
- Optimismo: la actitud de mirar las cosas, personas o sucesos de manera positiva y tener la esperanza de que las cosas buenas van a pasar.
- Disfrute: gozo o placer que sobrepasa incluso la simple satisfacción de un instinto.
- Creatividad: la capacidad de producir diversos elementos originales.
- Curiosidad: deseo espontáneo de recaudar información o investigar, especialmente cuando el elemento o situación se presenta como novedoso o interesante.
- Sentido del humor: capacidad para percibir o expresar los elementos graciosos de un producto, elemento o situación.
- Vitalidad: energía física o mental que permite la sensación de estar lleno de entusiasmo en las actividades de la vida.

Afirman que este conjunto de recursos psicológicos juega un papel esencial en la satisfacción personal.

Las investigaciones han demostrado que los elementos del funcionamiento psicológico positivo son dependientes uno del otro; por lo que, si uno presenta altos niveles, los demás también lo harán. Igual en el caso de presentar niveles bajos.

2.2.2.1 Fundamentos teóricos.

Se tienen como base dos perspectivas teóricas: la escuela Hedónica y la Eudaimónica.

La Hedónica propone que la vida de las personas persigue como principal meta la búsqueda del placer. Ahí aparece el bienestar subjetivo como el elemento que engloba las respuestas para logra alcanzar dicho placer. (Rodríguez et al., 2010)

Dentro de esta línea se encuentra la Psicología Positiva planteada por Martin Seligman. Esta teoría busca estudiar el funcionamiento óptimo de las personas; por lo tanto, está en la constante búsqueda de los elementos que permiten este próspero desarrollo, tanto de las personas como de los grupos y las comunidades. Uno de estos elementos es el bienestar subjetivo que se caracteriza por la sensación de agrado y placer por las vivencias personales. (Merino et al., 2017)

El bienestar subjetivo abarca dos elementos principales. En primer lugar, un equilibrio emocional que es el resultado de la resta de la frecuencia de emociones placenteras o agradables con la de emociones desagradables. El otro

componente es la percepción de la satisfacción de la propia vida, este incluye más que todo elementos racionales. (Vásquez et al., 2009)

Con respecto a la escuela eudaimónica, según Rodríguez et al. (2010), esta perspectiva se centra más bien en el bienestar y la felicidad como los elementos que van a propiciar un estado de equilibrio mental y emocional. Esto va a requerir del desenvolvimiento de capacidades y de un pensamiento racional.

Esta línea se remonta hasta Aristóteles, quien en uno de sus escritos plantea que los seres humanos debemos vivir enfocados en nuestro “daimon” que sería el ideal al que aspiramos en la vida y que nos va a brindar el sentido de vivir. El enfocar nuestras acciones hacia ese sentido y lograr nuestro ideal nos llevará a un estado inmejorable y casi de perfección. (Vásquez et al., 2009)

Ryff (citado por Rodríguez et al., 2010) elabora un constructo teórico que integra diferentes perspectivas del bienestar, siguiendo la escuela eudaimónica. Dentro de su teoría incluye como principales elementos: la aceptación de uno mismo, la capacidad de establecer conexiones interpersonales adecuadas, el poder elegir y tomar decisiones por uno mismo, el percibir ser capaz de superar los elementos y situaciones que rodean a la persona, tener claro que la propia vida está orientada hacia un objetivo y el desarrollarse y mejorar constantemente.

Como vemos, muchos de estos elementos han sido tomados para elaborar el funcionamiento psicológico positivo.

2.2.2.2 Recursos psicológicos.

Según Hobfoll (citado por Barba, 2016), el interés por el estudio de estos recursos psicológicos se puede remontar a la Segunda Guerra Mundial. Durante

su desarrollo y sobre todo al finalizar esta, empezaron a surgir cuestionamientos con respecto a la razón por la cual algunas personas que regresaban de la guerra tenían graves o moderadas afecciones psíquicas y psicológicas, mientras que otras personas parecían no presentar ninguna consecuencia de este tipo. Desde ahí empezaron a interesarse sobre cuáles son aquellos factores que permiten enfrentar situaciones difíciles, sobrellevar problemas y tener una vida relativamente equilibrada y con bien físico y mental. Luego este interés volvió a agarrar fuerza con el surgimiento de la Psicología de la Salud.

Remor et al. (2010) los define como aquellas cualidades favorables de la persona que facilitan el ordenar las conductas frente a diversas situaciones. Dichas cualidades se pueden mantener durante periodos de tiempo, pero a la vez son dinámicas y pueden modificarse con las experiencias que enfrente el individuo.

El desarrollo de estos recursos permite protegernos frente a desventuras que se nos pueden presentar en la vida.

Remor y Amorós Gómez (2012) plantean que existe evidencia científica que afirma que el efecto de estos recursos psicológicos y fortalezas se extiende a la salud tanto mental como física, protegiéndonos de diferentes tipos de enfermedades. Por lo tanto, refuerzan la importancia del papel de la prevención en el desarrollo y enseñanza de estas cualidades en las personas.

2.3 Definición de Términos

2.3.1 Humor.

Humor es lo que un individuo diga o haga y es valorado como chistoso y tiende a generar risas. Es el proceso mental por el cual podemos crear o, por

otro lado, percibir un hecho como gracioso y la respuesta afectiva que involucra el disfrute de esto. (Martin, 2007)

2.3.2 Humor Adaptativo.

El humor adaptativo es el que se caracteriza por una visión humorística de la vida, incluso en situaciones difíciles y ayuda a enfrentar efectivamente los efectos emocionales del estrés, pero de una manera sana tanto para sí mismo como para los demás (humor de autoayuda). También es el uso del humor de manera sana e ingeniosa para entretener a otros, facilitando las relaciones interpersonales (humor afiliativo). (Kuiper y Harris, 2009)

2.3.3 Humor Desadaptativo.

El humor desadaptativo es el que, por un lado, utiliza el humor poniéndose a sí mismo como el centro de la burla, lo que implica ridiculizarse para ganarse la aprobación de los demás (humor autodestructivo). Y por otro lado es el humor que utiliza el sarcasmo y la burla con el fin de humillar e insultar a otros (humor agresivo). (Kuiper y Harris, 2009)

2.3.4 Funcionamiento Psicológico Positivo.

Es el grupo de recursos psicológicos que facilitan y favorecen el logro de las metas y objetivos personales. Este constructo está conformado por 11 recursos psicológicos: autoestima, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, resiliencia, optimismo, disfrute, creatividad, curiosidad, sentido del humor y vitalidad. (Merino y Privado, 2015)

2.4 Hipótesis

2.4.1 Hipótesis general.

El programa “Humor” incrementa el funcionamiento psicológico positivo de padres de menores con Trastorno del Espectro Autista.

2.4.2 Hipótesis específica.

Existen diferencias en el nivel del funcionamiento psicológico positivo entre el grupo experimental y el grupo control después de la ejecución del programa “Humor”.



CAPÍTULO III: MÉTODO

En este capítulo se detallará el paradigma, enfoque, nivel, tipo y diseño que se han elegido para realizar la presente investigación. También se describirán las características de las personas que participarán de dicha investigación.

3.1 Paradigma, enfoque, nivel, tipo y diseño de investigación

El presente estudio se encuentra dentro del paradigma positivista. Según Ricoy (2006), este paradigma busca el conocimiento objetivo de fenómenos observables y susceptibles a un análisis estadístico.

Complementariamente, la investigación también se coloca dentro del paradigma interpretativo. Este paradigma se enfoca en el entendimiento de sucesos y hechos desde las propias perspectivas, puntos de vista y creencias para elaborar teorías desde la práctica; busca abarcar la investigación de manera más profunda a partir de métodos abiertos y usa técnicas de recolección de datos como entrevistas, diarios, estudios de casos, etc. (Ricoy, 2006)

Por otro lado, en este estudio se emplea un enfoque cuantitativo, que es el enfoque que busca recolectar datos para probar hipótesis bajo un análisis estadístico (Hernández et al., 2010).

También se utiliza un enfoque cualitativo, que se caracteriza por tener un proceso no lineal, ya que las preguntas e hipótesis se pueden desarrollar antes, durante o después de la recogida e interpretación de los datos; además que los datos no se miden de manera numérica. (Hernández et al., 2010).

Se desarrolla en un nivel explicativo pues busca evaluar el efecto que tiene la variable independiente sobre la dependiente. (Hernández et al.,2010).

También en un nivel descriptivo, ya que busca, como su nombre lo indica, describir escenarios y sucesos, especificando características y propiedades sin indicar cómo se relacionan estas. (Hernández et al., 2010).

También se puede decir que esta investigación es de tipo aplicada. Este tipo de investigación busca analizar los contenidos teóricos para aplicarlos en una situación o problema dentro de un contexto o realidad específico y de esta forma también obtener nueva información. Dentro de los tipos de investigación aplicada se encuentran “las prácticas”, que se refieren a intervenciones que se proponen a grupos o personas para cambiar o mejorar una situación (Vargas 2009).

En cuanto al diseño de este estudio, éste corresponde a uno cuasi experimental pues, según Hernández et al. (2010); en dicho diseño los participantes no son asignados al azar, la muestra está conformada por un grupo que ya ha estado congregado antes de la investigación. Además, hay un grupo control y un grupo experimental. Se considerará un pre-test y post-test para ambos grupos, que permitan hallar la diferencia entre tales grupos, antes y después del programa.

Por último, incluye también un diseño de análisis de contenido. Esta metodología permite al investigador darle una interpretación a una realidad, que puede extraer de diferentes fuentes como textos, cuentos, entrevistas, escritos, etc., por medio de la creación de categorías que saca del metatexto, para finalmente elaborar un modelo. (Moraima y Auxiliadora, 2008)

3.2 Participantes

3.2.1 Población

La población del presente estudio comprende a las personas que tienen un hijo(a) menor de edad diagnosticado con Autismo que asiste a un Centro de Educación Básica Especial, una institución pública ubicada en el distrito de Chorrillos.

3.2.2 Muestra

La muestra incluye a 6 madres con hijos menores de edad con diagnóstico de TEA que conforman el grupo experimental y 9 personas con similares características que conforman el grupo control.

3.3 Variables de investigación

3.3.1 Variable independiente

Programa de Intervención “Humor para la vida”

El humor es un estímulo que es percibido como gracioso, así como el proceso para elaborar o percibir algo que genere risas y la sensación placentera y de disfrute frente a esto (Martín, 2007).

Existen diferentes tipos de humor. Para los fines de este programa utilizaremos el humor adaptativo, que es la visión graciosa y divertida de la vida, pero a la vez sana tanto para uno mismo como para los demás y que, además, permite entretener y reforzar las relaciones interpersonales (Kuiper y Harris 2009).

El presente programa tiene como base teórica la teoría de la incongruencia (Martin, 1998). Esta teoría se centra en el proceso cognitivo que permite la creación de elementos de humor. Este proceso consiste en superponer dos ideas o elementos que no suelen estar relacionados. Es el mismo proceso del pensamiento creativo. Por lo tanto, el programa buscará reforzar este proceso que permite elaborar elementos de humor, encontrar nuevas respuestas frente a situaciones del día a día y darle una nueva perspectiva a uno mismo y a los propios recursos psicológicos.

Los padres, tutores o apoderados de los menores con autismo del centro de educación básica especial pública ubicada en Chorrillos presentan una serie de dificultades para adaptarse y responder a las demandas de sus hijos e hijas. Esto se ve reflejado en problemas que muestran los menores en el desarrollo de sus facultades. Muchos padres incluso muestran dificultades en la aceptación y asimilación del diagnóstico de sus hijos(as). Esto impide que tomen decisiones y realicen acciones según las necesidades que presentan debido a su condición. Frente a esta realidad, se plantea que el humor es un instrumento potente que posibilita una conexión con la realidad para luego visualizarla desde distintas perspectivas y elaborar recursos personales que permitan sobrellevar diferentes situaciones del día a día.

- Objetivo general

Fortalecer el funcionamiento psicológico positivo de las madres de menores con autismo a través del humor.

- Objetivos específicos

1. Comprender los detalles del programa.

2. Conocer a los participantes del grupo.
3. Fortalecer su autoestima.
4. Aprender a desarrollarse con mayor autonomía.
5. Fortalecer su propia vitalidad.
6. Ejercer dominio sobre su entorno.
7. Elaborar una visión positiva de la vida.
8. Incorporar más momentos de disfrute en su vida.
9. Analizar los factores protectores de la resiliencia que tienen en su vida.
10. Definir sus objetivos de vida con mayor seguridad.
11. Despertar su curiosidad.
12. Desarrollar la creatividad para encontrar nuevas perspectivas y soluciones.
13. Reconocer el propio sentido del humor y usarlo para enfrentar situaciones con nuevas herramientas.
14. Analizar los aprendizajes adquiridos para su propia vida a lo largo del programa.

- Estrategia metodológica

Las sesiones están orientadas a desarrollar los 11 elementos que componen el funcionamiento psicológico positivo: autoestima, autonomía, dominio del entorno, vitalidad, optimismo, disfrute, resiliencia, propósito de vida, curiosidad, creatividad y sentido del humor. El programa se desarrolla de manera virtual por la situación de pandemia. Son en total 08 sesiones y cada sesión tiene una duración de dos horas aproximadamente.

El programa se trabaja con una estrategia metodológica interactiva, pues cada tema se desarrolla con ejercicios y actividades que buscan poner en práctica esos temas. Después de cada actividad se analizan los conceptos vinculados con el tema trabajado y se da espacio para los comentarios reflexivos que los participantes puedan aportar a partir de lo vivenciado.

Las actividades están diseñadas de tal manera que se utilice como principal herramienta el humor.

- Competencia general

La competencia que se busca desarrollar en el programa es la siguiente:

Interactúa de forma efectiva activando sus recursos personales con sentido del humor para afrontar las demandas y lograr sus metas personales que contribuyen a una mejor salud mental.

Las habilidades que se buscan desarrollar son:

1. Escucha activa
2. Empatía
3. Respeto a uno mismo
4. Autonomía
5. Autoconocimiento
6. Proactividad
7. Tolerancia a la frustración
8. Manejo de tensiones
9. Manejo de problemas
10. Confianza en sí mismo

- 11. Curiosidad
- 12. Pensamiento creativo
- 13. Flexibilidad
- 14. Metacognición

- Matriz

Tabla 2

Matriz del programa de humor

Habilidades, actitudes y conocimientos esperados	Estrategia didáctica y actividad	Recursos didácticos	Tiempo de cada actividad (minutos)
1. Bienvenida y conexión con el grupo Comprende los detalles del programa. Conoce a los participantes del grupo. Habilidades a desarrollar: escucha activa y empatía	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida: explicación del programa por medio de un ppt. 	<i>Presentación en Power Point</i>	10
	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de cada uno: todos los participantes dicen su nombre, qué esperan del taller y qué le gustaba jugar cuando era niño(a). 		30
	<ul style="list-style-type: none"> • Mi nombre en un minuto: cada participante por un minuto tendrá que hablar todo lo referente a su nombre. De esta manera se favorece el conocimiento de los miembros del grupo con algunos elementos personales. 		30
	<ul style="list-style-type: none"> • Me encanta: en esta actividad cada participante debe completar esta frase "Soy (nombre) y me encanta (algo que le encanta)". Quienes coinciden con lo que dije el o la participante deberán levantar su mano o prender su micrófono y decir "a mí también". Esto permite encontrar elementos en común para facilitar la identificación con el grupo. 		10
	<ul style="list-style-type: none"> • Me representa: se les da unos minutos para que busquen una imagen o una canción o un objeto que sientan que los representa de alguna manera, por lo menos dos de los tres. Luego cada uno va a mostrar el elemento que eligieron y cuenta por qué lo eligió y por qué considera que lo representa. Así, al conocer un poco más del otro, se va construyendo la confianza. 		30
	<ul style="list-style-type: none"> • Cierre: cada participante dice, en una frase, qué aprendizaje se lleva de esta sesión. Luego se dan algunas conclusiones y se les invita a comprometerse a realizar durante la semana, a modo de práctica, dos conductas relacionadas al tema: 		10

	reconocer cada día los logros que alcanzó, sean grandes o pequeños, y valorar sus propias capacidades que le permitieron ello. Además, que lo que se propongan hacer, lo hagan con humor.	
2. Autoestima y autonomía	<ul style="list-style-type: none"> • Inicio: se hace un repaso de lo trabajado en la sesión anterior y se les pide a tres personas que comenten cómo les fue en la puesta en práctica de las conductas relacionadas al tema anterior. Se hace una introducción a lo que se va a trabajar en esta sesión. 	10
Fortalece su autoestima. Aprende a desarrollar se con mayor autonomía.	<ul style="list-style-type: none"> • Conciencia y cuidado del cuerpo: de manera individual, se les guía para que cierren sus ojos y hagan un recorrido mental de su cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, y tomen conciencia de cómo está, si hay algún dolor o tensión. Luego abren los ojos y nuevamente se hace un recorrido, pero esta vez sus manos recorrerán parte por parte, haciendo una ligera presión mientras en voz alta le dicen algo, con cariño, a cada parte de su cuerpo. Luego se abre el espacio para comentarios por parte del grupo y reflexiones por parte de la guía. De esta manera se favorece la aceptación del propio cuerpo, se les invita a mostrar una actitud de cuidado y cariño, de una forma poco común que es hablarle a cada parte del cuerpo, generando así elementos de humor. 	20
Habilidades a desarrollar: respeto a uno mismo y autonomía	<ul style="list-style-type: none"> • Así soy yo: cada participante va a describirse, expresando tanto lo positivo o lo que le gusta de sí mismo como lo que no le gusta tanto o los aspectos que considera negativos de sí. Pero deberá decirlo como si estuviera en un comercial de televisión. Luego se dan los comentarios y reflexiones. Así se busca reforzar una visión positiva sobre sí mismo, aceptando lo positivo y lo que se puede mejorar y a la vez generando humor por medio de la forma en la que se expresa. 	30
	<ul style="list-style-type: none"> • Me siento libre cuando: en esta actividad cada participante va a contar en qué momentos experimenta o ha experimentado esa sensación de libertad y va a contarlo buscando contagiar a los demás de esa sensación que experimenta en la situación que va a contar. Reflexiones. Esta actividad va a servir para dar pie a la siguiente e invitarlos a llenarse de esa sensación para lo que viene. 	20
	<ul style="list-style-type: none"> • Sí, por supuesto: En esta actividad, uno por uno, se le va a hacer la siguiente pregunta: “¿Sabes (completar con 	30

	<p>cualquier acción)?” y siempre deben responder “Sí, por supuesto.” y a continuación realizar la acción, con la actitud de libertad y determinación de que son capaces de hacer eso que le preguntaron, aunque en realidad no sepa cómo. Lo más importante será la actitud más que realizar la acción con destreza. Comentarios y reflexiones. De esta manera, se reforzará esa actitud de autonomía, libertad y autodeterminación frente a situaciones nuevas o inesperadas y el humor se genera al momento de llevarlo a la acción.</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> • Cierre: cada participante dice, en una frase, qué aprendizaje se lleva de esta sesión. Luego se dan algunas conclusiones y se les invita a comprometerse a realizar durante la semana, a modo de práctica, dos conductas relacionadas al tema: reconocer cuáles son los hábitos y conductas que practica en la semana que le permiten un crecimiento personal y cada mañana preguntarse si puede hacer todo lo que tenga que hacer en el día y responderse con entusiasmo “sí, por supuesto”. Además, que lo que se propongan hacer, lo hagan con humor. 		10
3. Vitalidad y dominio del entorno	<ul style="list-style-type: none"> • Inicio: se hace un repaso de lo trabajado en la sesión anterior y se les pide a tres personas que comenten cómo les fue en la puesta en práctica de las conductas relacionadas al tema anterior. Se hace una introducción a lo que se va a trabajar en esta sesión. 	<i>Una hoja</i>	10
Fortalece su propia vitalidad. Ejerce dominio sobre su entorno.	<ul style="list-style-type: none"> • Juego de los colores: este juego consiste en que cada color significa una consigna, entonces deben estar atentos y recordar lo que significa cada color porque al ser nombrado deberán realizar la consigna. Por ejemplo, rojo significa ponerse de pie, amarillo significa trotar en el sitio, verde significa hacer una estatua de un animal, naranja significa bailar, etc. Luego vienen los comentarios y las reflexiones. Al realizar diversos tipos de movimientos, se activa la energía y el humor suele aparecer en los errores y también en el disfrute que va apareciendo en cada acción. 	<i>Un lápiz y borrador</i>	20
Habilidades a desarrollar: autoconocimiento y proactividad	<ul style="list-style-type: none"> • Cámara lenta y cámara rápida: en este ejercicio, uno por uno, cada participante deberá realizar una acción cotidiana mientras se le va indicando si lo hace muy lento, normal o muy rápido. A cada participante se le dará una acción diferente. Luego los comentarios y las reflexiones. Con este ejercicio se les 		30

	<p>invita a reflexionar, de manera divertida, sobre la energía que involucran en cada actividad y tomen conciencia de la energía física y mental que tienen para realizar diferentes actividades lo cual los lleva a experimentar la vitalidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escucho mi entorno: se guía al grupo a que cierren sus ojos y durante algunos minutos puedan percibir la mayor cantidad de sonidos posibles del entorno en el que están. Luego comentan los sonidos que percibieron, desde el más cercano hasta el más lejano. De esta forma se les invita a tomar conciencia y prestar mayor atención al entorno en el que se desarrollan día a día para luego poder trabajar sobre el dominio de su entorno. 20 • Dominio sobre mi entorno: cada uno hace un dibujo de sí mismo en medio de una hoja. Alrededor de ese dibujo realiza un dibujo representativo por cada área de su vida (familia, trabajo, amigos, salud, etc.). Luego al lado de cada dibujo van a escribir los aspectos que pueden manejar y los aspectos que escapan de su control porque dependen de otros elementos externos. Finalmente, uno por uno, de manera divertida, hará un movimiento y un sonido que simbolice el desprendimiento de aquellos elementos que escapan de su control. 30 • Cierre: cada participante dice, en una frase, qué aprendizaje se lleva de esta sesión. Luego se dan algunas conclusiones y se les invita a comprometerse a realizar durante la semana, a modo de práctica, dos conductas relacionadas al tema: procurar dormir las horas necesarias para tener la suficiente vitalidad al día siguiente y poner en práctica el soltar aquellos elementos sobre los que no tiene control. Además, que lo que se propongan hacer, lo hagan con humor. 10 	
4. Optimismo y disfrute	<ul style="list-style-type: none"> • Inicio: se hace un repaso de lo trabajado en la sesión anterior y se les pide a tres personas que comenten cómo les fue en la puesta en práctica de las conductas relacionadas al tema anterior. Se hace una introducción a lo que se va a trabajar en esta sesión. 10 	
Elabora una visión positiva de la vida. Incorpora más momentos de disfrute en su vida.	<ul style="list-style-type: none"> • Cosas buenas: cada uno va a contar algo bueno que le haya pasado en el día, se les invitará a reflexionar que eso bueno no necesariamente es un evento grande, sino que puede ser un detalle pequeño. Deben contarlo como si fuera lo mejor que les ha pasado en la vida. Por medio 15 	

Habilidades a desarrollar: tolerancia a la frustración y manejo de tensiones	de esta actividad se les invita a apreciar los pequeños buenos detalles del día a día, siendo un punto de partida para desarrollar el optimismo. Al hacerlo de manera exagerada se da espacio a que aparezca el humor.	30
	<ul style="list-style-type: none"> • Anécdotas graciosas: cada uno contará alguna anécdota que le haya pasado y que hoy le parezca gracioso. Luego se les invitará a reflexionar sobre algunas ideas y a realizar comentarios. Por lo general, las anécdotas que nos parecen graciosas suelen ser situaciones que salieron mal o que no salieron como uno esperaba y el reconocer esto permite mirar las situaciones desde una perspectiva más positiva y a encontrar el humor en diferentes situaciones. 	15
	<ul style="list-style-type: none"> • Masajes y mimos para mí: se guía al grupo a hacerse masajes y mimos a sí mismo, buscando qué necesitan y qué les genera placer. Luego se les invita a comentar en qué momentos del día les vendría bien practicar este tipo de ejercicio. 	30
	<ul style="list-style-type: none"> • Yo disfruto: cada participante va a presentar una actividad que disfrute mucho o que le apasione. Si no puede hacerla en ese momento, va a hablar sobre qué siente cuando realiza dicha actividad, procurando contagiar al grupo de la sensación que experimenta en esos momentos. 	10
5. Resiliencia y propósito de vida	<ul style="list-style-type: none"> • Inicio: se hace un repaso de lo trabajado en la sesión anterior y se les pide a tres personas que comenten cómo les fue en la puesta en práctica de las conductas relacionadas al tema anterior. Se hace una introducción a lo que se va a trabajar en esta sesión. 	<i>Presentación en Power Point</i> 10
Analiza los factores protectores de la resiliencia que tienen en su vida. Define sus objetivos de	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación sobre los factores protectores y los factores de riesgo de la resiliencia: por medio de un power point se les explicará acerca de estos factores para que en la siguiente actividad puedan reconocer los suyos. Se 	<i>Hoja A4</i> <i>Lápiz y borrador</i> <i>Video seleccionado</i> 20

vida con mayor seguridad.	responderán las dudas que surjan de los participantes.	30
Habilidades a desarrollar: manejo de problemas y confianza en sí mismo	<ul style="list-style-type: none"> • Mis factores protectores y de riesgo: cada participante deberá tener una hoja a la mano, de preferencia A4, y doblarla por la mitad. En la mitad izquierda deberá dibujar uno de los que considera es un factor protector para él o ella y en la otra mitad uno de los que considera un factor de riesgo para su vida. Luego, uno por uno, presentará sus dibujos y les hablará a sus dos dibujos. Comentarios y reflexiones. Con esta actividad se invita al participante a reconocer sus factores protectores para desarrollarlos y cuidarlos y sus factores de riesgo para tomar distancia. Además, se agrega una herramienta que favorece el humor que es hablarle a un dibujo. 	30
	<ul style="list-style-type: none"> • Video sobre el propósito de vida: se les mostrará un video y luego se dividirán en grupos al azar para comentar sus opiniones de lo que dice el video y cómo lo pueden relacionar a su vida. Luego en el grupo general cada sub-grupo comenta las reflexiones que han podido desprender del video. https://www.youtube.com/watch?v=ajM8ApY-zh8 	20
	<ul style="list-style-type: none"> • Mi propósito de vida: cada participante escribe en una hoja cuál es su meta u objetivo que tiene hoy en día para su vida. Luego la va a contar al grupo, pero va a tener que decirla cantando. Reflexiones. De esta manera los participantes toman conciencia de hacia dónde quieren dirigir su vida y decirlo cantando le da un elemento de humor que favorece la mirada positiva hacia ello. 	10
6. Curiosidad y creatividad	<ul style="list-style-type: none"> • Inicio: se hace un repaso de lo trabajado en la sesión anterior y se les pide a tres personas que comenten cómo les fue en la puesta en práctica de las conductas relacionadas al tema anterior. Se hace 	<i>Lapicero</i> <i>Tenedor</i> <i>Hoja</i>

<p>Desarrolla la creatividad para encontrar nuevas perspectivas y soluciones.</p> <p>Habilidades a desarrollar: curiosidad y pensamiento creativo</p>	<p>una introducción a lo que se va a trabajar en esta sesión.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Explorar el espacio con curiosidad: se le dará unos minutos a todo el grupo para que cada uno explore el lugar en el que se encuentra como si fuera la primera vez que está ahí, observando cada mínimo detalle. Luego se les pregunta qué detalles observaron que no los perciben en el día a día o que recién han descubierto. De esta manera se despierta la curiosidad y se motiva a reconocer los pequeños detalles. 	15
	<ul style="list-style-type: none"> • Creación de historias: se crea una historia entre todo el grupo y cada participante solo puede agregar una frase. Se debe respetar lo que cada uno propone para seguir la línea de la historia. Se promueve la creatividad creando a partir de elementos nuevos y el humor aparece en lo inesperado. 	15
	<ul style="list-style-type: none"> • Transformación de objetos: se les pide que traigan un lapicero y un tenedor. Uno por uno deberá proponer un nuevo uso para el lapicero, transformándolo en uno completamente diferente con la imaginación. Luego hacer lo mismo con el tenedor. Así se desarrolla la creatividad, viendo el objeto desde otro punto de vista y se genera el humor al unir el elemento con una idea con la que no suele estar relacionado. 	20
	<ul style="list-style-type: none"> • Regalos invisibles: en la primera parte, uno le entrega a alguien del grupo un regalo imaginario, sin decir lo que es. La persona que lo recibe, partiendo de la forma en cómo le entregaron el regalo imaginario, deberá decir qué ha recibido. Así hasta que todos hayan regalado y recibido regalo. En la segunda parte, uno usa el regalo imaginario antes de entregarlo y la persona que lo recibe, agradece y lo usa también. Debe ser muy clara la acción para que se comprenda qué es el regalo imaginario. Al ser elementos imaginarios se les invita a regalar cosas poco cotidianas para así encontrar el humor. 	30
	<ul style="list-style-type: none"> • Los días de la semana: se les pide que imaginen cómo sería si cada día de la semana fuera una persona. Deberán escribir las características de cada día de la semana como si hablaran de personas. De manera voluntaria comentan lo que han elaborado. El humor aparece al unir dos ideas no relacionadas como es el pensar que un día puede ser una persona. 	20
<ul style="list-style-type: none"> • Cierre: cada participante dice, en una frase, qué aprendizaje se lleva de esta 	10	

	<p>sesión. Luego se dan algunas conclusiones y se les invita a comprometerse a realizar durante la semana, a modo de práctica, dos conductas relacionadas al tema: mantener una actitud de curiosidad durante la semana para reconocer nuevos detalles en su día a día y proponerse realizar sus actividades cotidianas con creatividad. Además, que lo que se propongan hacer, lo hagan con humor.</p>		
7. Sentido del humor	<ul style="list-style-type: none"> Inicio: se hace un repaso de lo trabajado en la sesión anterior y se les pide a tres personas que comenten cómo les fue en la puesta en práctica de las conductas relacionadas al tema anterior. Se hace una introducción a lo que se va a trabajar en esta sesión. 	<i>Canciones seleccionadas</i>	10
Reconoce su propio sentido del humor y lo usa para enfrentar situaciones con nuevas herramientas	<ul style="list-style-type: none"> Simón dice: el juego consiste en hacer lo que Simón diga, si no lo dice, no se hace. Además, si alguien se equivoca se les preguntará “¿quién se equivocó?” y quien lo haya hecho deberá aceptarlo frente al grupo, pero como si fuera lo mejor que le ha pasado en la vida. De esta forma se relacionan los errores como algo bueno y con humor y facilita su aceptación y verlos desde otro punto de vista. Se reflexiona sobre ella y quienes quieran comentan acerca de la experiencia. 		20
Habilidad a desarrollar: flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> Cara de: se les da una serie de situaciones y deberán hacer gestos como si estuvieran en esa situación. Luego se les pedirá a ellos que sugieran nuevas situaciones. Se reflexiona sobre qué elementos les generaron humor y cómo se pueden transformar algunas situaciones cotidianas con humor. 		20
	<ul style="list-style-type: none"> Entrevistas: se entrevistará a cada participante, pero la consigna será que mientras no estén hablando deberán hacer una mueca divertida. Comentarios y reflexiones acerca del ejercicio. El transitar el ridículo no solo permite encontrar el humor en uno mismo, sino que facilita enfrentar diversas situaciones, pero sin miedo de pasar ridículo o equivocarse. 		50
	<ul style="list-style-type: none"> Bailar feo: se pone música y la consigna es bailar lo más feo que puedan y divertirse encontrando nuevos pasos feos. El unir la idea del baile con hacerlo feo, es una unión que no se suele hacer y ahí se encuentra el humor. 		10
	<ul style="list-style-type: none"> Cierre: cada participante dice, en una frase, qué aprendizaje se lleva de esta sesión. Luego se dan algunas 		10

	conclusiones y se les invita a comprometerse a realizar durante la semana, a modo de práctica, dos conductas relacionadas al tema: encontrar el humor en el día a día y atreverse a jugar con el ridículo por lo menos una vez en la semana. Además, que lo que se propongan hacer, lo hagan con humor.		
8. Cierre y conclusiones	<ul style="list-style-type: none"> Inicio: se hace un repaso de lo trabajado en la sesión anterior y se hace una introducción a lo que se va a trabajar en esta sesión. 	<i>Hoja A4</i>	10
Analizar los aprendizajes adquiridos para su propia vida a lo largo del programa.	<ul style="list-style-type: none"> Recorrido por todos los temas: se les invita a cerrar los ojos y se hace un recorrido por lo trabajado en cada sesión, invitándolos a recordar las sensaciones y vivencias en cada actividad y cada sesión. Luego cada uno va a representar de manera divertida alguno de los momentos de una de las sesiones. Puede ser por medio de una estatua, un gesto, una canción, etc. 	<i>Lápiz</i>	20
Habilidad a desarrollar: metacognición	<ul style="list-style-type: none"> Antes y después: cada uno hará un dibujo que represente cómo llegó a este programa y al lado un dibujo que represente cómo se va de este programa. Compartir sus dibujos y comentar qué cambios percibe en sí mismo. 		40
	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo grupal: se juntan por grupos de 4 personas para comentar sobre los aprendizajes que se llevan del programa y luego deberán elaborar, de manera creativa, una pequeña presentación grupal que muestre un agradecimiento y una despedida hacia el grupo general. Puede ser una canción, un baile, un poema, etc. 		20
	<ul style="list-style-type: none"> Presentaciones grupales: comentamos lo que pudieron conversar en los grupos y luego cada grupo hace su presentación. 		25
	<ul style="list-style-type: none"> Agradecimiento y conclusiones: por parte de la moderadora. 		5

- Evaluación del programa

El programa se evalúa mediante la aplicación de la Escala de Funcionamiento Psicológico Positivo de Merino y Privado (2015) que evalúa los componentes personales para el desarrollo psicológico, por medio de 11

dimensiones anteriormente detalladas y descritas. Se realiza una medición antes y después de ejecutar el programa

También se realiza una entrevista semi-estructurada a cada participante de manera individual al finalizar el programa para conocer cómo ahora comprenden el humor y lo usan en sus vidas.

3.3.2 Variable Dependiente.

Funcionamiento Psicológico Positivo

Este constructo fue acuñado por Merino y Privado (2015) y se define como el conjunto de recursos psicológicos que facilitan y favorecen el logro de las metas y objetivos personales. Este constructo está conformado por 11 recursos psicológicos: autoestima, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, resiliencia, optimismo, disfrute, creatividad, curiosidad, sentido del humor y vitalidad.

3.3.3 Operacionalización de la variable.

Tabla 3

Operacionalización de la variable Funcionamiento Psicológico Positivo

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles
Funcionamiento psicológico positivo	Autoestima	Autoaceptación de sus cualidades personales. Pensamientos y sentimientos de autovaloración.	1, 18, 20	Cinco niveles que van desde "Completamente en desacuerdo" hasta "Completamente de acuerdo".
	Autonomía	Autoconfianza en las propias decisiones. Determinación para actuar en su vida.	5, 8, 10	
	Dominio del entorno	Manejo adecuado de las demandas del entorno.	6, 22, 31	

	Equilibrio entre las áreas de la vida personal, social y laboral.	
Propósito de vida	Autodeterminación para lograr las metas personales. Accionar para lograr los objetivos propuestos.	11, 24, 26
Resiliencia	Resistencia a las adversidades. Fortaleza frente a las dificultades.	2, 14, 25
Optimismo	Valoración positiva de las situaciones. Esperanza frente al futuro.	3, 15, 21
Disfrute	Valoración de los detalles de la vida cotidiana. Capacidad de disfrutar diversas actividades y situaciones.	16, 28, 33
Creatividad	Perspectivas nuevas y diferentes de las cosas y situaciones. Transformación de elementos cotidianos.	4, 9, 12
Curiosidad	Interés por nuevos conocimientos. Curiosidad acerca de diversos temas.	17, 27, 30
Sentido del humor	Capacidad de encontrar humor en situaciones cotidianas.	13, 23, 29
Vitalidad	Libertad para reírse. Entusiasmo para realizar actividades. Energía para el día a día.	7, 19, 32

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1 Escala de Funcionamiento Psicológico Positivo.

Se utilizó una ficha básica de consentimiento informado para el permiso de cada participante en esta investigación.

Para la parte cuantitativa, se aplicó el instrumento “Escala de Funcionamiento Psicológico Positivo”.

Ficha Técnica:

- Nombre del instrumento: Escala de funcionamiento psicológico positivo
- Autores: Merino y Privado (2015)
- Tipo de instrumento: Cuestionario en escala de Likert
- Dimensiones del instrumento:
 1. Autoestima
 2. Resiliencia
 3. Optimismo
 4. Creatividad
 5. Autonomía
 6. Dominio del entorno
 7. Vitalidad
 8. Propósito Vital
 9. Humor
 10. Disfrute
 11. Curiosidad

Se calculó la validez de contenido del instrumento bajo el criterio de cinco jueces expertos.

Tabla 4

Validez de contenido de la escala de Funcionamiento Psicológico Positivo

Dominio	V de Aiken
Claridad	0.84
Relevancia	0.97
Validez de contenido	0.91

Como se puede observar en la tabla 4, el instrumento obtuvo una validez de contenido de 0.91, considerando así una validez adecuada para su uso en esta investigación.

Se buscó también la consistencia interna de los 33 ítems. Para determinar la confiabilidad interna de dicha escala se ha utilizado el Alfa de Cronbach.

a) Confiabilidad general de la escala de Funcionamiento Psicológico Positivo del grupo piloto

Se ejecutó una prueba piloto a 20 personas en un grupo similar a la muestra de la presente investigación, padres y madres de menores con autismo que estudian en un CEBE en Lima.

Tabla 5*Confiabilidad general de la escala de FPP*

Grupo	Media	Desviación Estándar	Alfa de Cronbach
Piloto	133,95	12,655	0,909

Esta tabla muestra que el Alfa de Cronbach presenta un valor de 0,909; el cual, al ser mayor de 0,70 se considera como un instrumento confiable.

b) Confiabilidad general por ítem en la prueba piloto

Tabla 6*Confiabilidad de cada ítem de la escala de FPP del grupo piloto*

N° de ítem	Media	Desviación Estándar	Alfa de Cronbach si se elimina el ítem
1	4,15	0,587	0,907
2	3,60	1,095	0,916
3	4,20	0,616	0,905
4	4,20	0,523	0,903
5	4,10	0,788	0,907
6	3,90	0,852	0,911
7	4,00	0,918	0,906
8	4,25	0,550	0,903
9	4,20	0,523	0,904
10	4,05	0,826	0,907
11	4,15	0,875	0,907
12	4,15	0,671	0,904
13	4,35	0,587	0,908
14	4,40	0,503	0,905

15	4,15	0,671	0,904
16	4,45	0,686	0,904
17	4,10	0,852	0,907
18	4,20	0,951	0,906
19	4,25	0,639	0,903
20	4,00	1,076	0,905
21	4,50	0,761	0,906
22	3,55	1,050	0,918
23	4,15	0,489	0,906
24	4,50	0,607	0,904
25	4,40	0,598	0,904
26	3,95	0,826	0,907
27	4,25	0,550	0,905
28	4,00	0,918	0,911
29	4,30	0,801	0,912
30	4,35	0,489	0,904
31	3,85	0,875	0,906
32	4,00	0,918	0,905
33	4,30	0,657	0,903

En la tabla 6 se puede observar que todos los ítems son válidos al mostrar que no hay diferencias significativas en el Alfa de Cronbach en caso de ser eliminado el ítem, ya que en todos los ítems el valor oscila entre 0,903 y 0,918.

c) Confiabilidad general de la escala de Funcionamiento Psicológico Positivo del grupo control y grupo experimental

De acuerdo con investigaciones previas sobre esta escala, se recomienda el análisis de la variable funcionamiento psicológico positivo como un constructo total, en el cual sus dimensiones se interconectan para dar lugar a ese constructo

mayor, más no se emplea el análisis de sus dimensiones de manera independiente (Privado y Merino, 2015).

Tabla 7

Confiabilidad generalizada de la escala de FPP

Grupo	Media	Desviación Estándar	Alfa de Cronbach
Control	134,00	6,557	0,697
Experimental	128,67	7,685	0,744

En esta tabla se realizó el análisis de confiabilidad de ambos grupos, tanto el grupo control como grupo el experimental, dando como resultado un Alfa de Cronbach de 0,697 y 0,744 respectivamente, concluyendo así que la escala es confiable, en el grupo control y el experimental.

d) Confiabilidad general por ítem de la escala de Funcionamiento Psicológico Positivo del grupo control en el pre test

Tabla 8

Confiabilidad de cada ítem de la escala de FPP del grupo control en el pre test

N° de ítem	Media	Desviación Estándar	Alfa de Cronbach si se elimina el ítem
1	3,89	0,333	0,689
2	3,67	1,000	0,698
3	4,22	0,667	0,697
4	4,00	0,500	0,687
5	3,78	0,833	0,699
6	4,11	0,601	0,683
7	3,56	0,726	0,701

8	4,33	0,500	0,699
9	4,00	0,000	0,697
10	4,56	0,527	0,699
11	4,11	0,333	0,692
12	3,78	0,441	0,684
13	4,44	0,726	0,684
14	4,33	0,866	0,673
15	4,44	0,527	0,682
16	4,33	0,500	0,688
17	3,78	0,667	0,695
18	4,44	0,527	0,682
19	4,22	0,441	0,684
20	4,33	0,707	0,689
21	4,11	0,601	0,690
22	2,22	0,833	0,703
23	3,89	0,782	0,708
24	4,56	0,527	0,679
25	4,44	0,527	0,672
26	4,00	0,500	0,694
27	4,00	0,500	0,687
28	3,78	0,972	0,709
29	4,11	0,333	0,690
30	4,44	0,726	0,677
31	3,78	0,667	0,674
32	4,00	0,500	0,688
33	4,33	0,500	0,687

En la tabla 8 se puede observar que todos los ítems son válidos al mostrar que los valores varían entre 0,672 y 0,709 obteniendo un Alfa de Cronbach general de 0,697 en el grupo control.

e) **Confiabilidad general por ítem de la escala de Funcionamiento Psicológico Positivo del grupo experimental en el pre test**

Tabla 9

Confiabilidad de cada ítem de la escala de FPP del grupo experimental en el pre test

Nº de ítem	Media	Desviación Estándar	Alfa de Cronbach si se elimina el ítem
1	3,83	0,983	0,729
2	4,00	0,000	0,745
3	4,00	0,000	0,745
4	4,00	0,000	0,745
5	3,67	1,033	0,717
6	3,33	1,033	0,716
7	4,00	0,000	0,745
8	4,00	0,000	0,745
9	4,00	0,000	0,745
10	4,00	0,000	0,745
11	4,00	0,632	0,723
12	4,00	0,000	0,745
13	4,17	0,408	0,744
14	4,17	0,408	0,734
15	4,17	0,408	0,734
16	3,83	0,408	0,734
17	3,83	0,408	0,734
18	4,17	0,408	0,734
19	4,00	0,000	0,745
20	3,83	0,408	0,734
21	3,83	0,408	0,734

22	2,00	0,000	0,745
23	4,00	0,000	0,745
24	4,00	0,632	0,723
25	4,17	0,408	0,734
26	4,00	0,632	0,723
27	3,83	0,408	0,734
28	4,00	0,000	0,745
29	4,00	0,000	0,745
30	4,00	0,632	0,723
31	4,00	0,000	0,745
32	3,83	0,408	0,734
33	4,00	0,000	0,745

En la tabla 9 se puede observar que todos los ítems son válidos al mostrar que los valores varían entre 0,745 y 0,716 obteniendo un Alfa de Cronbach general de 0,744 en el grupo experimental.

3.4.2 Entrevista Semi-estructurada.

Para la parte cualitativa se realizó una entrevista semi-estructurada.

Para ello se elaboró un guía de entrevista.

Tabla 10

Validez de contenido de la guía para la entrevista

Dominio	V de Aiken
Claridad	0.83
Coherencia	1.00
Relevancia	1.00
Validez de contenido	0.94

Como se puede observar en la tabla 10, la guía tiene una validez de contenido de 0.94, obtenida bajo el criterio de tres expertos, indicando que tiene una validez adecuada para su uso en esta investigación.

Ficha Técnica

- Nombre: Guía para entrevista semi-estructurada
- Autora: Lorena Gianino Gadea
- Tipo de instrumento: Guía de entrevista
- Dimensiones del instrumento:
 - Comprensión del humor
 - Aplicación del humor en la vida

En base a la guía, se realizaron las entrevistas semi-estructuradas a cada una de las participantes que finalizaron el programa y que tuvieron una asistencia constante a las sesiones, en total 6 madres. Las entrevistas se llevaron a cabo de manera individual, por medio de la plataforma Zoom, una semana después de finalizado el programa.

3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Primero se contactó con la directora de un Centro de Educación Básica Especial público, ubicado en el distrito de Chorrillos, solicitándole permiso para realizar la investigación con los padres y madres de los menores con autismo que estudian en dicha institución. Una vez brindado el permiso, envió una lista con los datos de alumnos con Trastorno del Espectro Autista que cursaban el nivel primario, el cual contenía su edad, los nombres de sus padres o apoderados y un teléfono de contacto. Se procedió a llamar a cada uno para invitarlos al

programa. Se les brindaba toda la información acerca del programa, que era gratuito, voluntario y parte de una investigación, y quienes accedían, se les tomó el cuestionario en ese momento por ese mismo medio; la evaluadora les leía el enunciado y las posibles respuestas para que la persona elija la que más se asemeje a su realidad. Ellas inicialmente conformarían el grupo experimental.

Las personas que por alguna razón no podían asistir al programa, se les preguntaba si se les podía aplicar el cuestionario para que formen parte del grupo control y se les informaba que se les volvería a aplicar el mismo cuestionario después de aproximadamente un mes. Los días previos al inicio del programa, se les envió por medio de la aplicación de Whatsapp, a los 19 padres y madres que confirmaron su asistencia, más información acerca del programa como los temas a tratar y el enlace de la aplicación Zoom para ingresar a las sesiones. El programa se inició el martes 28 de setiembre y finalizó el jueves 21 de octubre del 2021 y se llevó a cabo los martes y jueves de 7:00 pm a 9:00 pm por la aplicación Zoom. Solo 6 madres lograron finalizar el programa con una asistencia constante a las sesiones, otras 3 más asistieron, pero solo a una o dos sesiones y no lograron finalizarlo. Al finalizar se les envió el enlace para completar la escala con la que se les evaluó al inicio. En los días siguientes de finalizado el programa, se contactó con las personas que conformaron el grupo control y al final solo 9 personas completaron tanto el pre test como el post test.

Después de una semana de finalizado el programa, se coordinó con cada una de las 6 madres que lo concluyeron, para realizar las entrevistas. Dichas entrevistas se llevaron a cabo de manera individual, por medio de la aplicación

Zoom. Las preguntas base fueron las siguientes: ¿Cómo definirías el humor, en tus propias palabras, a partir de lo experimentado en el programa?, ¿Qué rol juega el humor en tu vida después del programa?, ¿Qué beneficios consideras que ha generado el programa en tu vida?, ¿Cómo te visualizas antes y después del programa?, ¿Cómo despiertas el humor en ti?, ¿Cómo compartes el humor para hacer sentir mejor a los demás, después del programa?, ¿Cómo utilizas el humor para sentirte mejor, después del programa? y ¿Qué nuevos aprendizajes y conductas has desarrollado después del programa?. Cada entrevista fue grabada con el consentimiento de las participantes para poder analizar detenidamente las respuestas.

Para el análisis de los datos de la parte cuantitativa, se utilizó el programa SPSS. Primero se realizó un análisis de normalidad de la Escala de Funcionamiento Psicológico Positivo utilizando la Prueba de Shapiro-Wilk y una prueba de homogeneidad de varianzas usando la Prueba de Levene. Para la comprobación de las hipótesis, se utilizó la Prueba T de Student.

Por otro lado, en el análisis de los datos cualitativos, se transcribió cada una de las entrevistas. A partir de las transcripciones, se analizaron los contenidos de las respuestas, elaborando categorías según los elementos en común que se iban encontrando en las respuestas. Se definió cada categoría y se dividieron en sub categorías para luego distribuir las respuestas en cada categoría, colocando un código a cada participante. Luego se relacionaron las categorías con bibliografía relacionada para darle un sustento teórico.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en la investigación, teniendo como base las hipótesis planteadas para el presente estudio.

4.1 Prueba de normalidad

Al ser una muestra pequeña de 15 individuos en total, 9 del grupo control y 6 del grupo experimental, se usó la prueba de Shapiro-Wilk para analizar la normalidad de la escala.

Tabla 11

Prueba de normalidad de la escala de FPP

Grupo	Medias	Desviación estándar	Sig.
Control pre test	134,00	6,557	0,181
Control post test	133,33	5,766	0,273
Experimental pre test	128,67	7,685	0,743
Experimental post test	133,33	20,461	0,666

En la presente tabla se puede observar que los datos obtenidos en cada grupo son mayores a 0.05, por lo tanto, se concluye que los datos se distribuyen con normalidad.

4.2 Prueba de homogeneidad de varianzas

Tabla 12

Prueba de homogeneidad de varianzas de la escala de FPP antes de la aplicación del programa

Grupo	Muestra	Medias	Desviación estándar	Prueba de Levene	P valor
Control	9	134,00	6,557	0,032	0,860
Experimental	6	128,67	7,685		

En la tabla 12 se muestran los resultados de la prueba de Levene para comprobar la homogeneidad de varianzas del grupo control y del grupo experimental en el pre test para comprobar el supuesto de que antes del programa no existían diferencias significativas en ambos grupos. Esto ha sido comprobado al obtener un P valor de 0,860; el cual, al ser mayor a 0,05 demuestra que no existen diferencias en las varianzas entre el grupo experimental y el grupo control en el pre test.

Al cumplirse los dos supuestos, se realizó un estadístico diferencial utilizando pruebas paramétricas.

4.3 Resultado de la hipótesis general

A continuación, se mostrará el resultado de la hipótesis general que plantea que el programa “Humor para la vida” incrementa el funcionamiento psicológico positivo de padres de menores con Trastorno del Espectro Autista.

Se presenta el análisis de la comparación del grupo experimental en el pre test y el post test.

Tabla 13

Análisis para las diferencias de medias del pre test y post test del grupo experimental usando la prueba T de student

Grupo	Muestra	Medias	Desviación estándar	Estadística T	P valor	
Experimental	Pre test	6	128,67	7,685	-0,611	0,568
	Post test	6	133,33	20,461		

En la tabla 13 se evidencia que no hay diferencias significativas entre los resultados del pre test y el post test del grupo experimental, por lo cual no se

cumple la hipótesis general al no encontrar que el programa “Humor para la vida” genere un incremento del Funcionamiento Psicológico Positivo en padres de menores con Trastorno del Espectro Autista.

4.4 Resultado de la primera hipótesis específica

A continuación, se mostrará el resulta de la primera hipótesis específica que plantea que existen diferencias en el nivel del funcionamiento psicológico positivo entre el grupo experimental y el grupo control después de la ejecución del programa “Humor para la vida”.

Tabla 14

Análisis para la comparación de medias del grupo control y el grupo experimental en el post test usando la prueba T de student

Grupo	Muestra	Medias	Desviación estándar	Estadística T	P valor
Control	9	133,33	5,766	0,000	1,000
Experimental	6	133,33	20,461		

Como se puede observar en la tabla 12, las medias de ambos grupos es la misma, además que el P valor es de 1,000. Por lo cual no se considera válida la primera hipótesis específica y se concluye que no existen diferencias en el nivel del funcionamiento psicológico positivo entre el grupo control y el grupo experimental después de la ejecución del programa “Humor para la vida”.

4.5 Resultados del segundo objetivo específico

A continuación, se muestra el recuadro con las principales respuestas obtenidas en las entrevistas a las participantes que lograron culminar el programa, estructuradas en 5 categorías principales, las cuales, a su vez, se dividen en sub-categorías.

Tabla 15

Categorías y sub categorías obtenidas de las respuestas de las entrevistas

Categorías	Definición	Sub categorías	Discurso de las participantes
1. El humor para enfrentar dificultades	El humor fortalece la capacidad de afrontamiento ante situaciones percibidas como difíciles.	Mirada optimista de la situación. El humor favorece la aceptación de una situación difícil.	<p>“Y a pesar de las cosas que suceden, trato al final de sacar lo bueno y lo positivo del momento, del problema y sonreír, con mi familia, sobre todo.” (1. C.N.)</p> <p>“A pesar de los problemas, pero ya pues. Tratar de tener una sonrisa en la cara, sobre todo por los hijos.” (6. J.Q.)</p> <p>“A pesar de todas las dificultades, de todo el trabajo y el reto de tener una niña con TEA, pues el humor es lo que me hace sobrellevar. Incluso para contratiempos con ella.” (5. L.L.)</p> <p>“En el día a día, porque siempre pasan cosas que uno se molesta por una y otra cosa, más con niños. Y ya ahora cada vez que ya quiero explotar, renegar o molestarme por alguna travesura que ya no aguanto, digamos es el estrés que me quiere, se me quiere venir. Y plum me acuerdo de algo de la clase</p>

y digo 'no, humor', se me ocurre algo y ya, se me pasa. Como que me calma, me alivia." (4. N.J.)

Soltar los aspectos sobre los que uno no tiene control para no sobrecargarse.

"Que normalmente las cosas debo tomarlas con humor. Así tengo mejor control, me controlo más. Ya no reacciono a tomármelo personal. No puedo cambiar algo malo que siempre va a existir y yo no puedo cambiarlo porque escapa de mis manos. Pero entonces cómo lo hago, pienso de otra manera." (4. N.J.)

"Una idea es sobre dejar ir lo que no puedo controlar. Para mí ahora es una herramienta. Porque yo soy bien metiche en algunos problemas. Y me recargo. Entonces ahora, no me recargo de cosas que yo no puedo controlar. Y cuando hablaste de ese tema me pareció bien practico para mí. Era para mí." (5. L.L.)

Creatividad para encontrar nuevas soluciones o respuestas.

"Me ha ayudado el despertar un poquito más la creatividad. La



2. El humor en el entorno familiar

El humor fortalece la relación de la madre con sus hijos, principalmente, pero también con otras personas de su entorno familiar.

Mejor manejo frente a diferentes situaciones dentro de la familia.

solución, ver otro punto de vista.” (2. N.R.)

“Quizás a veces un momento triste, situaciones que se pueden presentar. Pero, hay que ponerlo (el humor) pues. Porque, al menos, se innova, al menos en la familia, en el hogar.” (2. N.R.)

“Lo que pasa es que soy un poco renegona y a veces salto y les levantaba la voz a mis hijos y no solamente con ellos sino también con mi esposo. Entonces con el humor aprendo a ser más tolerante, a dialogar y con los niños tomar otras estrategias.” (3. J.M.)

“Hay que estar detrás ‘Come Luciana’ porque para Luciana es un problema, en cambio Miguel es totalmente distinto él sí come. Ahí aplico un poquito el humor, le digo ‘Miguel tiene hambre de tiburón, en cambio tú tienes hambre de pollito’ y ya pues ya se ríe.” (2. N.R.)

Más herramientas para comunicarse y relacionarse con sus hijos, sobre

“Con mi hija que tiene TEA siempre tengo que usar una chispa para que

todo con sus hijos con TEA.

ella reaccione y me vea. Eso es fundamental para mí, ser alegre, el humor.” (5 L.L.)

“Con los niños yo como que me convirtiera en payasita, así de la nada me sale, sale lo que sea, no sé, yo no soy de humor, no soy buena humorista, pero al menos se me ocurre algo, así pasa con los niños. Por ejemplo, está molesto, algo así y yo ya me empiezo a hacer la payasa y hago unas muecas graciosas, chistosas, feas a veces me salen y el niño al mirarme pues se ríe, porque están feas las muecas que le hago, pero le causo gracia a él y se ríe.” (4. N.J)

Genera un agradable clima familiar.

“Es importante, para la familia, para los hijos, tienes que estar con humor, estar contentos. En mi vida, como te digo, trato de sonreír, más allá de las cosas que están pasando” (6. J.Q.)
“Cuando su papá le va a hacer cosquillas a mi hija y yo le digo ‘Luciana, Luciana cuidado que te vas a hacer la pipi’. Porque ha ocurrido



que cuando se ríe, se le escapa un poco la pipi (risas). 'Ya mamá, ya mamá' y se ríe. De esa forma compartimos el humor en hogar."

(2. N.R.)

Mejores conexiones con los miembros de la familia

"Hay algunas sesiones que nos has mostrado y las hago con mis hermanas, algunos ejercicios y ahí salen más bromas y más bromas. Comparto con ellas. Siento que me acerco más, nos conocemos de toda la vida, pero con eso interactuamos en otro ámbito." (5. L.L.)

"Con mi familia me explayo, converso, hago bromas. Como te digo yo soy bien bromista acá en mi casa, pero ahora ya me paso (risas). Soy bromista, pero todo con respeto." (6. J.Q.)

3. El humor en el desarrollo del ámbito personal

El humor permite una mayor aceptación y expresión de uno mismo.

Aceptar y reconocer los propios errores.

"Bueno antes me avergonzaba mucho de cometer algún error o decir algo que se rían y todo, pero ahora no, ahora ya normal, puedo hablar un poco más, sin temor a equivocarme y si me equivoco bueno ya lo superé, fue en el



momento y pasa
pues.” (1. C.N.)

Me lavé la cabeza y
ya no me duele la
cabeza. Entonces
yo misma me
siento y me río. Era
que mi cabeza
estaba tan sucia
que me lavé la
cabeza y se me fue
el dolor de cabeza.
Entonces yo al rato
estoy que me río
sola. Me río de mis
cosas.”

(4. N.J.)

Mayor seguridad
en sí misma

“Bajaba la cabeza
siempre,
agachada, tímida.
Pero ahora, no sé,
ni yo misma me
reconozco. De
repente estoy
diciendo mal las
cosas, pero no. Me
sale así por así. Si
me equivoco igual.
Hay algo que me
ha dado. Tal vez la
confianza que me
dice “no importa,
ya está, suéltalo”.
O sea, un poco
mejor, ya expreso,
digo lo que siento,
no del todo, pero
ya lo expreso, lo
digo.” (4. N.J.)

“Sí aprendí
bastante. No era
tan extrovertida,
pero ahora que
pasó el taller, yo
digo ‘he hecho eso,
no puedo creer
que haya hecho
eso’. Y todavía a
veces era de las
primeras que decía
‘yo yo yo’, yo que



antes esperaba al último. Ahora trato de hacer las cosas que he aprendido, a explayarme más, a decir lo que pienso, todas esas cosas, influyó bastante. Más bien gracias.” (6. J.Q.)

Humor en la vida cotidiana

“El humor es importante en nuestras vidas, no podemos estar siempre de mal humor, ya sea renegando o con un rostro de enojo.” (3. J.M.)

“Pero ahora después del taller es fundamental para la vida. Me has dado como una visión de que siempre es importante el humor en nuestro día a día.” (5. L.L.)

4. El humor en lo social

El humor favorece las relaciones interpersonales fuera de la familia. Pasarla bien con otras personas.

“Trato de conversar con los demás, contar historias más para alegrar a algunas personas.” (1. C.N.)

“Sí, más abierta a interactuar con personas. Porque seré muy alegre de repente, pero me cuesta hablar con personas desconocidas.

Entonces me ha ayudado a relacionarme, a interactuar de manera alegre como si fuera su amistad. Entonces



El humor conecta a las personas

ha abierto una posibilidad más en mí, de poder relacionarme con personas.” (5. L.L.)

“Desde que hubo el taller, me distraje, conocí buenas personas, compartir experiencias con ellas me hizo bien. Saber que yo estoy aquí con unos problemas que también otras personas tienen, así como cosas buenas.” (6. J.Q.)

“Bueno, de repente yo tenía algunas cositas personales mías, y quizás en el compartir con otras personas, sus testimonios, sus ideas, creatividad, me ayudaron, incluso usted como guía también.” (2. N.R.)

Relaciones más cordiales y amables con los vecinos y personas de su entorno.

“O cuando es de día yo le digo ‘buenas noches vecino’ entonces ellos me dicen ‘ay vecina, no es de noche, es de día’ y se ríen y bueno yo también. Entonces al día siguiente ellos me dicen al revés, buenos días cuando es buenas noches.” (4. N.J.)

“Saber aceptar el carácter que tienes. Por ejemplo, estás trabajando y saber

Para apoyar a amigos en momentos difíciles.

aceptar el carácter que tiene la persona que está trabajando contigo. Ser tolerantes, tener humor, es importante tener humor.” (3. J.M)

“Justamente ayer tuve una conversación con un compañero de trabajo, que está pasando por muchos problemas. Y yo le decía “Cuéntame ¿cómo ha sido tu infancia? ¿cómo te sientes tú? ¿cuáles son tus cualidades?, tu sabes lo mucho que vales”. O sea, pongo en práctica, un poquito, sacando cosas de lo que tú nos hiciste en distintas sesiones, entonces lo pongo en práctica, cuando tengo tiempo.”

(1. C.N.)

“Por ejemplo hay una amiga que ha tenido tres pérdidas de embarazo y me llama a conversar. Entonces me dice ‘otra vez me toca la cita con el doctor’ y yo le digo ‘pucha ojalá que sea guapo’. Entonces ‘ay Luz, para qué te llamé jajaja siempre me sacas una risa’ me dice y



5. El humor como entretenimiento

El humor también se usa simplemente para pasarla bien y reír

Compartir el humor con otros para reír

Buscar elementos que me generan humor

para eso me llaman.” (5. L.L.)

“Talvez compartiendo anécdotas, talvez con un chiste o talvez

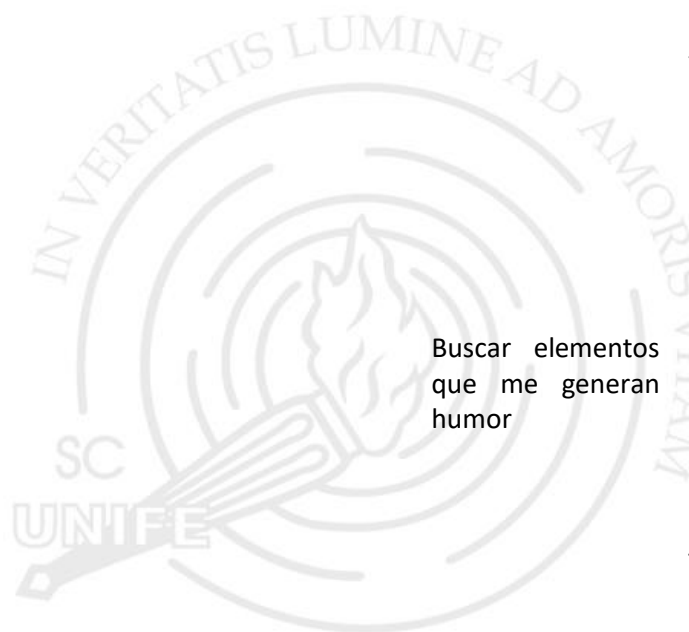
compartiendo algo que te ha pasado en el día y que te parece que ha sido gracioso. Y ahí estoy compartiendo ya el humor.” (3. J.M.)

“El humo es la facilidad de entretener a alguien, a personas, a ti misma, en determinados momentos.” (1. C.N.)

“Busco cosas bonitas para mí, me gusta ver bastantes videos de bromas. A mí me reconforta. También charlando con mis amigas.” (5. L.L.)

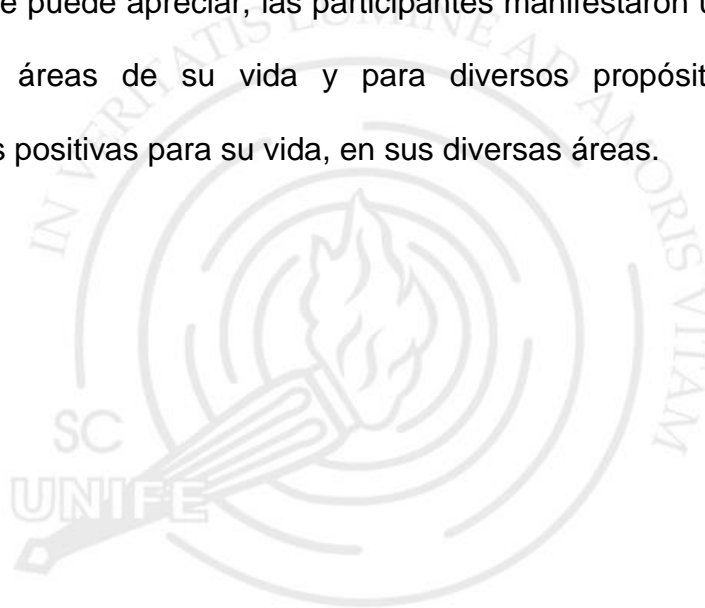
“A mí me gusta escuchar música o sino, me gusta escuchar radio programas, a los chistosos. O sino hay otra radio también son dos humoristas y los escucho a ellos y ya me comienzo a reír. Sino también los programas de humor, los quedan los sábados.” (3. J.M.)

“Bueno, lo que se ha aprendido, pues



Agregar el humor a actividades cotidianas el humor siempre te va a acompañar en la vida diaria.” (2. N.R.)
“Ahora cuando converso, trato de ponerle más humor. Y a parte también en las cosas que hago en la casa, trato de sonreír, estar contenta.” (6. J.Q.)

Como se puede apreciar, las participantes manifestaron utilizar el humor en diferentes áreas de su vida y para diversos propósitos, todos con consecuencias positivas para su vida, en sus diversas áreas.



CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

Luego del análisis estadístico, pasaremos a analizar los resultados obtenidos.

En primer lugar, se encuentra que el programa no aumentó el funcionamiento psicológico positivo de las madres participantes. Este resultado coincide con lo que plantean Merino y Privado (2015), que este constructo del funcionamiento psicológico positivo suele ser el mismo y mantenerse más o menos igual durante largos periodos de tiempo. Refieren que puede variar frente a situaciones de cambios muy importantes relacionadas con las etapas del desarrollo de la vida, salud o enfermedad, empleo o desempleo, etc. Aunque dejan abierta la posibilidad de investigar más sobre esta característica. En esta investigación podemos observar que dicho factor se mantiene a pesar de la intervención que se realizó. Al trabajar en los 11 elementos del funcionamiento psicológico positivo, los cuales son: autoestima, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, resiliencia, optimismo, disfrute, creatividad, curiosidad, sentido del humor y vitalidad; se dedicó aproximadamente una hora del programa a cada uno, lo cual, al parecer, no es suficiente para ejercer un cambio real en cada elemento, por lo cual el constructo general del FPP, no se modifica tampoco.

En esta misma línea, Remor et.al (2010) también afirma que estos recursos personales pueden mantenerse por largos periodos de tiempo, aunque también es posible que se puedan modificar frente a ciertas experiencias. El programa que se realizó buscaba modificar estos recursos, fortaleciéndolos y por ende aumentando su nivel; sin embargo, es probable que la experiencia no haya

sido la necesaria para modificarlas de esa manera, ya que son recursos con cierta permanencia. También es posible que, más bien, el programa se enfocó más en el uso del humor como una herramienta, que en el aumento de los niveles de esos recursos personales específicamente. Esto último coincidiría con lo que refiere Aladro (2002) que el humor es un medio o instrumento que nos permite comprender la realidad desde diversas miradas y alcanzar nuevas y diversas experiencias. Sin embargo, el empezar a aprender a usar el humor como una herramienta no implica necesariamente que el humor logre aumentar los niveles de los recursos personales en un corto periodo de tiempo, como en el caso del programa.

Por otro lado, este resultado se diferencia de los obtenidos por Gamarra (2019), quien sí logró que su programa tenga un efecto positivo en variables como resiliencia, satisfacción, confianza y perseverancia. Algunos de los elementos a tomar en cuenta para que haya esa diferencia, por un lado, es que el grupo experimental de dicha investigación estuvo conformado por 30 personas, en comparación con las 6 personas que concluyeron el programa de la presente investigación. Al ser una muestra pequeña, no llega a ser tan representativa para obtener conclusiones definitivas a partir de los resultados. Otra diferencia es que el programa de resiliencia fue presencial y con 5 sesiones, en cambio el programa de la presente investigación fue virtual, debido a la situación de pandemia, y con 8 sesiones de dos horas cada una. Al ser virtual, las participantes asistían al programa desde sus casas y no se podía ejercer un control sobre los elementos distractores que podían tener, ni tampoco sobre la calidad de la conexión para poder sostener una atención adecuada en todo

momento. Además, al ser varias sesiones, también suele ser más difícil mantener la asistencia de todos los participantes hasta el final del programa.

Los resultados de esta investigación también se diferencian del estudio realizado por Fernández et.al (2017), ya que en este último caso sí se observó que el programa, llevado a cabo por payasos de hospital, lograba, en la muestra, que el humor se utilice como estrategia de afrontamiento a la enfermedad y al proceso de hospitalización. Al compararla con nuestra investigación, si bien encontramos como similitud que ambos tienen una muestra pequeña, no mayor a 6 personas, también encontramos diferencias. En el caso del programa de los payasos de hospital, vemos en los resultados que el programa afecta principalmente el estado de ánimo y la actitud de los pacientes y sus familiares frente a la hospitalización y la enfermedad; pero no pretendía influir en otros recursos personales como sí buscó el programa de humor de esta tesis. Por ello, es posible que el humor pueda transformar algunos aspectos de la persona que son más dinámicos, como el estado de ánimo y la actitud frente a una situación, pero no otros que son más constantes, como los trabajados en esta investigación (autoestima, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, resiliencia, optimismo, disfrute, creatividad, curiosidad, sentido del humor y vitalidad). Lo mismo se observa en la investigación realizada por Caballero (2016), también tuvo una muestra pequeña de 10 personas y buscó intervenir en los roles y actitudes de los padres de personas con discapacidad por medio de un programa. Se evidenció una mejora en los roles y actitudes de los padres al finalizarlo. Nuevamente vemos que se trabajó sobre elementos más flexibles y dinámicos, a diferencia de la presente investigación.

Fernández (2016) plantea que el humor favorece los procesos de la enseñanza y el aprendizaje, es así que se pretendía por medio del humor, facilitar la adquisición de recursos psicológicos, considerando este proceso como un aprendizaje. Sin embargo, dicho autor hace mayor referencia al aprendizaje cognitivo más que emocional, social y conductual. Esto podría explicar el hecho de que en el programa no haya sido suficiente el uso del humor para que las participantes incorporen o mejoren sus recursos psicológicos; es posible que sean necesarios otros elementos para lograr estos objetivos.

A continuación, se discutirán los datos procesados de los participantes a partir de lo dicho en las entrevistas, contrastando con las bases teóricas correspondientes a las categorías, que fueron seleccionadas y analizadas en este estudio.

Con respecto a la primera categoría “El humor para enfrentar dificultades”. Esta categoría hace referencia a que el humor fortalece la capacidad de afrontamiento ante situaciones percibidas como difíciles. Esto se sustenta sobre la base teórica de Kuiper y Harris (2009), que el humor de autoayuda permite enfrentar efectivamente diferentes situaciones, incluso las que se presentan como difíciles, pues el visualizar la situación con humor posibilita el desarrollo de una respuesta sana. Así mismo, esta categoría se ha dividido en cuatro sub-categorías. Las dos primeras sub-categorías se sustentan también en la teoría de Aladro (2002), quien plantea que el humor permite alejarse de los significados de las cosas o de las situaciones para visualizarlas de manera distinta a la que se suele hacer, por lo tanto, favorece nuevas y flexibles formas de comprensión, incluso frente a problemas. La primera de ellas es *Mirada optimista de la situación* y dos ejemplos de ella que se pueden encontrar dentro de las

respuestas de las encuestadas son las siguientes: “Y a pesar de las cosas que suceden, trato al final de sacar lo bueno y lo positivo del momento, del problema y sonreír, con mi familia, sobre todo.” (1. C.N.) y “A pesar de los problemas, pero ya pues. Tratar de tener una sonrisa en la cara, sobre todo por los hijos.” (6. J.Q.). La segunda sub-categoría es *El humor favorece la aceptación de una situación difícil*, expresada en las siguientes respuestas: “A pesar de todas las dificultades, de todo el trabajo y el reto de tener una niña con TEA, pues el humor es lo que me hace sobrellevar. Incluso para contratiempos con ella.” (5. L.L.) y “En el día a día, porque siempre pasan cosas que uno se molesta por una y otra cosa, más con niños. Y ya ahora cada vez que ya quiero explotar, renegar o molestarme por alguna travesura que ya no aguanto, digamos es el estrés que me quiere, se me quiere venir. Y plum me acuerdo de algo de la clase y digo ‘no, humor’, se me ocurre algo y ya, se me pasa. Como que me calma, me alivia.” (4. N.J.). La tercera sub-categoría es *Soltar los aspectos sobre los que uno no tiene control para no sobrecargarse*, lo cual se basa en lo expuesto por Moody (1978) que el humor facilita la liberación de tensiones, y las respuestas que se encontraron para sustentarla son “Que normalmente las cosas debo tomarlas con humor. Así tengo mejor control, me controlo más. Ya no reacciono a tomármelo personal. No puedo cambiar algo malo que siempre va a existir y yo no puedo cambiarlo porque escapa de mis manos. Pero entonces cómo lo hago, pienso de otra manera.” (4. N.J.) y “Una idea es sobre dejar ir lo que no puedo controlar. Para mí ahora es una herramienta. Porque yo soy bien metiche en algunos problemas. Y me recargo. Entonces ahora, no me recargo de cosas que yo no puedo controlar. Y cuando hablaste de ese tema me pareció bien práctico para mí. Era para mí.” (5. L.L.). Finalmente, la cuarta sub-categoría se ha

denominado de la siguiente manera *Creatividad para encontrar nuevas soluciones o respuestas*, lo cual se basa en lo propuesto por Koestler (en Bernabeu y Goldstein, 2016) que el proceso para generar humor es el mismo que el de la creatividad, por lo tanto, el uso del humor favorece también la expresión de la creatividad para elaborar nuevas propuestas. Estos son las respuestas que la afirman: “Me ha ayudado el despertar un poquito más la creatividad. La solución, ver otro punto de vista.” (2. N.R.) y “Quizás a veces un momento triste, situaciones que se pueden presentar. Pero, hay que ponerlo (el humor) pues. Porque, al menos, se innova, al menos en la familia, en el hogar.” (2. N.R.)

Otra de las categorías encontradas en el análisis de las respuestas es “El humor en el entorno familiar”. El humor fortalece la relación de la madre con sus hijos, principalmente, pero también con otras personas de su entorno familiar. Para esto tomamos como base teórica lo planteado por Kuiper y Harris (2009), en este caso, esta categoría, se relaciona con lo que ellos denominaron el humor de afiliación, que es el uso del humor en las relaciones interpersonales, que, al generar risas y entretenimiento de manera sana, se facilitan las relaciones entre las personas. Dentro de las relaciones interpersonales estarían también las relaciones familiares. Las dos primeras sub-categorías se explican, también, bajo la base teórica de Aladro (2002), al plantear que el humor permite alcanzar nuevas herramientas y conocimientos, que de otra manera no alcanzaríamos, es así que facilita el desarrollo de nuevas opciones de solución y comunicación en la familia. Es así que encontramos la primera sub-categoría que es *Mejor manejo frente a diferentes situaciones dentro de la familia*, al encontrar respuestas como estas “Lo que pasa es que soy un poco renegona y a veces salto y les levantaba

la voz a mis hijos y no solamente con ellos sino también con mi esposo. Entonces con el humor aprendo a ser más tolerante, a dialogar y con los niños tomar otras estrategias.” (3. J.M.) y “Hay que estar detrás ‘Come Luciana’ porque para Luciana es un problema, en cambio Miguel es totalmente distinto él sí come. Ahí aplico un poquito el humor, le digo ‘Miguel tiene hambre de tiburón, en cambio tú tienes hambre de pollito’ y ya pues ya se ríe.” (2. N.R.). La segunda sub-categoría es *Más herramientas para comunicarse y relacionarse con sus hijos, sobre todo con sus hijos con TEA* y ejemplos de ella lo encontramos en estas respuestas “Con mi hija que tiene TEA siempre tengo que usar una chispa para que ella reaccione y me vea. Eso es fundamental para mí, ser alegre, el humor.” (5 L.L.) y “Con los niños yo como que me convirtiera en payasita, así de la nada me sale, sale lo que sea, no sé, yo no soy de humor, no soy buena humorista, pero al menos se me ocurre algo, así pasa con los niños. Por ejemplo, está molesto, algo así y yo ya me empiezo a hacer la payasa y hago unas muecas graciosas, chistosas, feas a veces me salen y el niño al mirarme pues se ríe, porque están feas las muecas que le hago, pero le causo gracia a él y se ríe.” (4. N.J.). En base a lo que afirma Martin (2007) que el humor extiende las oportunidades de juego con otras personas, generando así ambientes más agradables y mejores conexiones con los demás, es que se han elaborado la tercera y cuarta sub-categoría. En la tercera encontramos *Genera un agradable clima familiar*, estas son algunas de las afirmaciones “Es importante, para la familia, para los hijos, tienes que estar con humor, estar contentos. En mi vida, como te digo, trato de sonreír, más allá de las cosas que están pasando” (6. J.Q.) y “Cuando su papá le va a hacer cosquillas a mi hija y yo le digo ‘Luciana, Luciana cuidado que te vas a hacer la pipi’. Porque ha ocurrido que cuando se ríe, se le escapa un poco

la pipi (risas). ‘Ya mamá, ya mamá’ y se ríe. De esa forma compartimos el humor en hogar.” (2. N.R.). Finalmente, la cuarta sub-categoría *Mejores conexiones con los miembros de la familia*, representada en estas respuestas: “Hay algunas sesiones que nos has mostrado y las hago con mis hermanas, algunos ejercicios y ahí salen más bromas y más bromas. Comparto con ellas. Siento que me acerco más, nos conocemos de toda la vida, pero con eso interactuamos en otro ámbito.” (5. L.L.) y “Con mi familia me exployo, converso, hago bromas. Como te digo yo soy bien bromista acá en mi casa, pero ahora ya me paso (risas). Soy bromista, pero todo con respeto.” (6. J.Q.).

Una tercera categoría elaborada a partir del análisis de las respuestas es la de “El humor en el desarrollo del ámbito personal”, que se refiere a que el humor permite una mayor aceptación y expresión de uno mismo. Esta categoría se basa en la teoría propuesta por Aladro (2002) que el humor es una herramienta que le permite a las personas desarrollar diversas habilidades, ya que el humor nos saca momentáneamente de nuestra subjetividad y esto permite que diferentes áreas de nuestra vida se transformen; es así que, en el ámbito personal, el humor genera la posibilidad de tener un mejor manejo consigo mismo, abriendo nuevas perspectivas y desarrollando otras posibilidades para sí mismo. Una de las sub-categorías es *Aceptar y reconocer los propios errores*, cuya base teórica es la propuesta por Gruner (en Martin, 1998), quien refiere que el humor también está en transitar el ridículo sin complicaciones y eso nos permite aceptar con mayor facilidad los errores; estas son las respuestas que la sustentan, “Bueno antes me avergonzaba mucho de cometer algún error o decir algo que se rían y todo, pero ahora no, ahora ya normal, puedo hablar un poco más, sin temor a equivocarme y si me equivoco bueno ya lo superé, fue en el

momento y pasa pues.” (1. C.N.) y “Me lavé la cabeza y ya no me duele la cabeza. Entonces yo misma me siento y me río. Era que mi cabeza estaba tan sucia que me lavé la cabeza y se me fue el dolor de cabeza. Entonces yo al rato estoy que me río sola. Me río de mis cosas.” (4. N.J.). En segundo lugar, está la sub-categoría *Mayor seguridad en sí misma*, explicada en la base teórica de Mindess (2004), que el humor y la risa nos permiten alejarnos de elementos que consideramos nocivos para nuestra salud mental, como en muchos casos es la inseguridad; es así que encontramos afirmaciones como “Bajaba la cabeza siempre, agachada, tímida. Pero ahora, no sé, ni yo misma me reconozco. De repente estoy diciendo mal las cosas, pero no. Me sale así por así. Si me equivoco igual. Hay algo que me ha dado. Tal vez la confianza que me dice ‘no importa, ya está, suéltalo’. O sea, un poco mejor, ya expreso, digo lo que siento, no del todo, pero ya lo expreso, lo digo.” (4. N.J.) y “Sí aprendí bastante. No era tan extrovertida, pero ahora que pasó el taller, yo digo ‘he hecho eso, no puedo creer que haya hecho eso’. Y todavía a veces era de las primeras que decía ‘yo yo yo’, yo que antes esperaba al último. Ahora trato de hacer las cosas que he aprendido, a explayarme más, a decir lo que pienso, todas esas cosas, influyó bastante. Más bien gracias.” (6. J.Q.). Finalmente tenemos a la sub-categoría *El humor en la vida cotidiana*, basada en la teoría de Nicolson (en Ruch, 1998), quien afirma que el humor es sobre todo una actitud de la mente, por lo que permite su uso en el día a día. Se encontraron estas respuestas “El humor es importante en nuestras vidas, no podemos estar siempre de mal humor, ya sea renegando o con un rostro de enojo.” (3. J.M.) y “Pero ahora después del taller es fundamental para la vida. Me has dado como una visión de que siempre es importante el humor en nuestro día a día.” (5. L.L.).

En una cuarta categoría se encuentra “El humor en lo social”, la cual se refiere a que el humor favorece también las relaciones interpersonales fuera de la familia. La base teórica de esta afirmación se encuentra en lo planteado por Martin (2007) que uno de los cuatro componentes del humor es el social, ya que el humor se expresa con mayor frecuencia cuando estamos en contacto con otras personas; es así que, el humor, permite interacciones lúdicas con los demás y ampliar las oportunidades de juego con estos, generando un efecto positivo sobre las relaciones interpersonales. Las tres primeras sub-categorías se explican también bajo la base teórica de Morreal (2009), que uno de los elementos del humor es el estado de juego, lo que nos permite estar en un modo no serio y más abierto a relacionarnos con otros. Es así que la primera sub-categoría es *Pasarla bien con otras personas*, basándonos en estas respuestas “Trato de conversar con los demás, contar historias mías para alegrar a algunas personas.” (1. C.N.) y “Sí, más abierta a interactuar con personas. Porque seré muy alegre de repente, pero me cuesta hablar con personas desconocidas. Entonces me ha ayudado a relacionarme, a interactuar de manera alegre como si fuera su amistad. Entonces ha abierto una posibilidad más en mí, de poder relacionarme con personas.” (5. L.L.). La segunda sub-categoría es *El humor conecta a las personas*, con afirmaciones como estas “Desde que hubo el taller, me distraje, conocí buenas personas, compartir experiencias con ellas me hizo bien. Saber que yo estoy aquí con unos problemas que también otras personas tienen, así como cosas buenas.” (6. J.Q.) y “Bueno, de repente yo tenía algunas cositas personales mías, y quizás en el compartir con otras personas, sus testimonios, sus ideas, creatividad, me ayudaron, incluso usted como guía también.” (2. N.R.). La tercera sub-categoría *Relaciones más cordiales y*

amables con vecinos y personas de su entorno, por referencias como “O cuando es de día yo le digo ‘buenas noches vecino’ entonces ellos me dicen ‘ay vecina, no es de noche, es de día’ y se ríen y bueno yo también. Entonces al día siguiente ellos me dicen al revés, buenos días cuando es buenas noches.” (4. N.J.) y “Saber aceptar el carácter que tienes. Por ejemplo, estás trabajando y saber aceptar el carácter que tiene la persona que está trabajando contigo. Ser tolerantes, tener humor, es importante tener humor.” (3. J.M). La cuarta sub-categoría es *Apoyar a amigos en momentos difíciles*, que se explica con lo que afirma Morreal (2009), que el humor genera un cambio cognitivo, entonces a través del humor podemos ayudar a otras personas a cambiar su perspectiva de las situaciones y enfrentar momentos difíciles. Las respuestas en relación a ella son “Justamente ayer tuve una conversación con un compañero de trabajo, que está pasando por muchos problemas. Y yo le decía ‘Cuéntame ¿cómo ha sido tu infancia? ¿cómo te sientes tú? ¿cuáles son tus cualidades?, tu sabes lo mucho que vales’. O sea, pongo en práctica, un poquito, sacando cosas de lo que tú nos hiciste en distintas sesiones, entonces lo pongo en práctica, cuando tengo tiempo.” (1. C.N.) y “Por ejemplo hay una amiga que ha tenido tres pérdidas de embarazo y me llama a conversar. Entonces me dice ‘otra vez me toca la cita con el doctor’ y yo le digo ‘pucha ojalá que sea guapo’. Entonces ‘ay Luz, para qué te llamé jajaja siempre me sacas una risa’ me dice y para eso me llaman.” (5. L.L.).

La última categoría elaborada es “El humor como entretenimiento”, es decir, que el humor también se usa simplemente para pasarla bien y reír. Esto se sustenta sobre la base teórica de Morreal (2009), el humor genera un repentino cambio cognitivo y esto, contrariamente a generar confusión, genera

disfrute, placer y alegría, lo cual se expresa por medio de la risa. La primera sub-categoría es *Compartir el humor con otros para reír*, sobre la base teórica de Martin (2007), quien refiere que la risa que acompaña el humor tiene la intención de invitar a otros a ese estado, y lo vemos en estas afirmaciones “Talvez compartiendo anécdotas, talvez con un chiste o talvez compartiendo algo que te ha pasado en el día y que te parece que ha sido gracioso. Y ahí estoy compartiendo ya el humor.” (3. J.M.) y “El humo es la facilidad de entretener a alguien, a personas, a ti misma, en determinados momentos.” (1. C.N.). La segunda sub-categoría es *Buscar elementos que me generan humor*, ya que tener humor no solo es crear elementos de humor, sino también valorar algo como gracioso o divertido, acercándonos a este tipo de estímulos (Martin, 2007). Las respuestas dentro de esta sub-categoría son “Busco cosas bonitas para mí, me gusta ver bastantes videos de bromas. A mí me reconforta. También charlando con mis amigas.” (5. L.L.) y “A mí me gusta escuchar música o sino, me gusta escuchar radio programas, a los chistosos. O sino hay otra radio también son dos humoristas y los escucho a ellos y ya me comienzo a reír. Sino también los programas de humor, los quedan los sábados.” (3. J.M.). Por último, está la sub-categoría *Agregar el humor a actividades cotidianas*, basado también en lo mencionado líneas arriba por Nicolson (en Ruch, 1998), que el humor es una actitud de la mente, lo que nos permite agregar el humor también a actividades cotidianas. Estas son las respuestas “Bueno, lo que se ha aprendido, pues el humor siempre te va a acompañar en la vida diaria.” (2. N.R.) y “Ahora cuando converso, trato de ponerle más humor. Y a parte también en las cosas que hago en la casa, trato de sonreír, estar contenta.” (6. J.Q.).

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

En base a los resultados expuestos líneas arriba, se pueden presentar las siguientes conclusiones:

- El programa de humor evidencia una diferencia mínima en los resultados del pre-test y del post- test del grupo experimental; sin embargo, tal diferencia no es significativa. En tal sentido, no se evidencia cambios efectivos en el funcionamiento psicológico positivo de las madres de menores con autismo que participaron del grupo experimental.
- En relación al primer objetivo específico, no se observaron diferencias significativas en el funcionamiento psicológico positivo entre el grupo experimental y el grupo control al finalizar el programa de humor.
- Con respecto al segundo objetivo específico, desde la perspectiva cualitativa, se ha podido observar, a partir de la información obtenida por medio de las entrevistas, que el programa sí ha tenido un impacto en la vida de las participantes, sobre todo con relación a la importancia y al uso del humor en las diferentes áreas de sus vidas.
- A partir del programa, desde el enfoque cualitativo, las participantes han logrado usar el humor como una herramienta para enfrentar dificultades, favorecer el entorno familiar y las relaciones dentro de la familia. Así mismo, influyó en el desarrollo

del ámbito personal, en sus relaciones interpersonales y para entretenerse y reírse.

6.2 Recomendaciones

- Continuar brindando talleres a padres de menores con autismo para que puedan tener más herramientas para conectar con sus hijos y brindarles una buena calidad de vida, cuidando la salud física y mental de toda la familia.
- Aplicar el programa de manera presencial y utilizando otro instrumento de evaluación relacionado al uso del humor, para comprobar mejor su eficacia.
- Aplicar el programa en otras poblaciones para que otras personas también puedan desarrollar el humor y utilizarlo para influir positivamente en diferentes aspectos de su vida.
- Realizar más investigaciones acerca del humor, ya que es una herramienta muy valiosa para usar de diferentes maneras, en diferentes ámbitos y con diferentes poblaciones y así seguir conociendo sus efectos en diversas áreas de la vida.

REFERENCIAS

- Aladro, E. (2002). El humor como medio cognitivo. *CIC, Cuadernos de información y comunicación* n°007, 317-327.
- Anaut, M, (2017). *Humor, entre la risa y las lágrimas. Traumas y resiliencia*. Gedisa.
- Andalecio, A., Gomes, C., Silveira, A., Oliveira, I., y Castro, R. (2019). Efeitos de 5 anos de intervenção comportamental intensiva no desenvolvimento de uma criança com autismo. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 25(3), 389–402. https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-65382019000300389&tlng=pt
- Asociación Americana de Psicología. (2010). *Diccionario conciso de Psicología*. Manual Moderno.
- Barba, L. (2016). Recursos psicológicos y cambio en el estado de salud de los adultos mayores mexicanos. (Tesis de maestría). El Colegio de la Frontera Norte, México. <https://www.colef.mx/posgrado/wp-content/uploads/2016/11/TESIS-Barba-Ram%C3%ADrez-Laura.pdf>
- Bernabeu, N. y Goldstein, A. (2016). Creatividad y aprendizaje: el juego como herramienta pedagógica. Narcea Ediciones. <https://elibro-net.ezproxy.ulima.edu.pe/es/lc/ulima/titulos/45944>
- Caballero, R. (2016). Efectos del programa "fortaleciendo mis roles paternos" en las actitudes de las familias (padres) de hijos con habilidades diferentes del Centro Aspadis Huánuco, 2016. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Hermilio Valdizán. <http://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/UNHEVAL/1428/TPS%2000196%20C12.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Carbelo, B. y Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: humor positivo. *Papeles del Psicólogo* 20(1), 18-30. <https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1281.pdf>
- Chayan, M., Rodriguez, S. y Villegas, E. (2018). Efectividad de una intervención educativa en el conocimiento sobre autismo y el control de las manifestaciones de estrés en padres y/o madres con hijos y/o hijas con autismo en un colegio de educación básica especial 2017. [Tesis de licenciatura]. Repositorio institucional Universidad Peruana Cayetano Heredia. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/3780/Efectividad_ChayanSolano_Maritza.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Consejo Nacional para la Integración de la Persona con Discapacidad. (2020). Conmemoración del Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo en reconocimiento a los derechos de las personas con TEA.

<https://www.gob.pe/institucion/conadis/noticias/111761-conmemoracion-del-dia-mundial-de-concienciacion-sobre-el-autismo-en-reconocimiento-a-los-derechos-de-las-personas-con-tea>

- Fernández, A. (2017). El recurso didáctico del humor. *Educación* 41(1), 1-16. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/21451>
- Fernández, M. P., y Espinoza, A. E. (2019). Salud mental e intervenciones para padres de niños con trastorno del espectro autista: una revisión narrativa y la relevancia de esta temática en Chile. *Psicología* (02549247), 37(2), 643–682. <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=55bf8d33-f22a-4a1b-b68e-d23daabfe9d5%40sessionmgr4006>
- Fernández, M., Heras, D., Cepa, A. y Bastida, J. (2017). Uso del humor como método de intervención terapéutica en menores afectados por procesos oncológicos. *Aula* 23(2017), 91-105. <https://revistas.usal.es/index.php/0214-3402/article/view/aula20172391105/17968>
- Gamarra, K. (2019). Programa de resiliencia para padres de niños con discapacidad de un CEBE, de Trujillo-2019. (Tesis de Maestría) Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú. http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37737/gamarra_ak.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- García Álvarez, M. L., Cañete Alavez, M., Corcho Sánchez, P., y Sánchez Gómez, M. C. (2018). Necesidades de apoyo percibidas por padres de niños con autismo entre 2-5 años, en México. *Siglo Cero*, 117.
- Guerrero, A. y Villacrez, A. (2014). Mejorando la calidad de vida de personas seropositivas a través del modelo de calidad de vida relacionado con la salud. (Tesis de Licenciatura). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Lambayeque, Perú. <https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/426>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. McGraw Hill.
- Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi. (noviembre de 2017). *Noticias Institucionales* 2017. <http://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasinstitucionales/2017/11/111html.html>
- Kuiper, N. y Harris, A. (2009). Humor Styles and Negative Affect as Predictors of Different Components of Physical Health. *Europe's Journal of Psychology* 1 (2009), 1-18. doi: <https://doi.org/10.5964/ejop.v5i1.280>
- Labarca, C. (2012). Sentido del humor en el adulto mayor. *Telos* 14(3), 400-414. <https://www.redalyc.org/pdf/993/99324907012.pdf>

- Lancheros, E., Tovar, J. y Rojas, C. (2011). Risa y salud: abordajes terapéuticos. *Med Unab* 14(1), 59-75. <https://revistas.unab.edu.co/index.php/medunab/article/view/1380>
- Liébana, C. (2014). El sentido del humor en el aula: diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención. (Tesis doctoral). Universidad de Valladolid, España. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/13189/TESIS698-150731.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Losada, A. y Lacasta, M. (2019). Sentido del humor y sus beneficios en la salud. *Calidad de Vida y Salud* 12(1), 2-22. https://www.researchgate.net/publication/334749609_Sentido_del_Humor_y_sus_Beneficios_en_Salud_Title_Sense_of_Humor_and_its_health_benefits
- Martin, R. (2007). *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. AP. Estados Unidos.
- Martin, R. (1998). Approaches to the sense of humor: A historical review, en Ruch, W. (Eds.). *The Sense of Humor. Explorations of a Personality Characteristic*. (pp. 15-60). Mouton de Gruyter.
- Martin R. (1996). The Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) and Coping Humor Scale (CHS): A Decade of Research Findings. *Humor: International Journal of Humor Research* 9, 251-272. https://www.researchgate.net/profile/Rod_Martin/publication/249929109_The_Situational_Humor_Response_Questionnaire_SHRQ_and_Coping_Humor_Scale_CHS_A_decade_of_research_findings/links/00b4952dd81bd26785000000/The-Situational-Humor-Response-Questionnaire-SHRQ-and-Coping-Humor-Scale-CHS-A-decade-of-research-findings.pdf
- Martínez, M. y Bilbao, M. (2008). Acercamiento a la realidad de las familias con personas con autismo. *Intervención Psicosocial*, 17 (2), 215-230. <http://scielo.isciii.es/pdf/inter/v17n2/v17n2a09.pdf>
- Marqués de Oliveira, J., Schmidt, C. y Pincolini, D. (2020). Intervención implementada de los padres y empoderamiento de los padres en el trastorno del espectro autista. *Psicología Escolar y Educativa* 24, 1-11. http://old.scielo.br/pdf/pee/v24/en_2175-3539-pee-24-e218432.pdf
- Merino, M. y Privado, J. (2015). Positive Psychological Functioning. Evidence for a new construct and its measurement. *Anales de Psicología* 31(1), 45-54. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16732936006>
- Merino, M., Privado, J., Díaz, E., Rubio, S. y López, M. I. (2017). Funcionamiento psicológico positivo en España: ¿existen diferencias en función del nivel educativo? *Revista de estudios e investigación en psicología y educación Extr.* (7), 118-122. https://www.researchgate.net/profile/Susana_Valdehita/publication/32189

4736_Funcionamiento_psicologico_positivo_en_Espana_existen_diferencias_en_funcion_del_nivel_educativo/links/5a66f6a30f7e9b6b8fdf2ec0/Funcionamiento-psicologico-positivo-en-Espana-existen-diferencias-en-funcion-del-nivel-educativo.pdf

Mindess, H. (2017). *Laughter and Liberation*. Routledge.

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (2019). Plan Nacional para las personas con Trastorno del Espectro Autista 2019-2021. <https://www.gob.pe/institucion/conadis/informes-publicaciones/265413-plan-nacional-para-las-personas-con-trastorno-del-espectro-autista-2019-2021>

Miskulin Gilardi, K. V. (2018). Optimismo Disposicional y Afrontamiento en Padres de Niños con Autismo. (Tesis de Licenciatura) Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/624869/Miskulin_GK.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Moody, R. (1978). *El poder curativo de la risa*. Edaf.

Moraima, M. y Auxiliadora, L. (2008). El análisis de contenido: Una forma de abordaje metodológico. *Laurus*, 14 (27),129-144. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=76111892008>

Morreal, J. (2009). *Comic Relief. A comprehensive philosophy of humor*. Wiley-Blackwell.

Nevo, O., Aharonson, H. y Klingman. A. (1998). The development and evaluation of a systematic program for improving sense of humor, en Ruch, W. (Eds.). *The Sense of Humor. Explorations of a Personality Characteristic*. (pp. 385-404) Mouton de Gruyter.

Organización Panamericana de la salud. (agosto de 2016). Taller internacional para capacitar a padres de niños con trastornos del espectro autista. https://www.paho.org/arg/index.php?option=com_content&view=article&id=10034:taller-internacional-para-capacitar-a-padres-de-ninos-con-trastornos-del-espectro-autista&Itemid=236

Organización Mundial de la Salud. (noviembre de 2019). Trastorno del espectro autista. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>

Prudencio, J. (2019). Eficacia del programa educativo enlazando mundos en padres de familia para mejorar el desarrollo social de niños con trastornos del espectro autista/cebe 014 la sagrada familia magdalena del mar – Lima – Perú – dDiciembre 2018. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Federico Villareal. http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2990/UNFV_PRUDENCIO_VILCAS_JUNIOR_ABEL_ALONSO_TITULO_PROFESIONAL_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Pérez, A.L. (2018). Afrontamiento y bienestar psicológico en madres de niños diagnosticados con trastorno del espectro autista. (Tesis de Licenciatura) Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/9894/P%c3%a9rez%20de%20Velasco_Geldres_Afrontamiento_bienestar_psicol%c3%b3gico1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Quezada, J. y Gianino, L. (2015). El sentido del humor: más allá de la risa. *Consensus*, 20 (1), 83-98.
- Remor, E. y Amorós Gómez, M. (2012). Efecto de un programa de intervención para la potenciación de las fortalezas y los recursos psicológicos sobre el estado de ánimo, optimismo, quejas de salud subjetivas y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Acta colombiana de psicología* 15 (2), 75-85. <https://www.redalyc.org/pdf/798/79825836003.pdf>
- Remor, E., Amorós Gómez, M. y Carrobles, J. A. (2010). Eficacia de un programa manualizado de intervención en grupo para la potenciación de las fortalezas y recursos psicológicos. *Anales de Psicología* 26 (1), 49-57. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/91961/88581>
- Revilla, E.C. (2013). El sentido de humor y la felicidad en jóvenes adultos universitarios de 20 a 24 años. (Tesis de Licenciatura). Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Lima, Perú. <http://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/362>
- Ricoy, C. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. *Educação. Revista do Centro de Educação* 31 (1), 11-22. <https://www.redalyc.org/pdf/1171/117117257002.pdf>
- Rodríguez, R., Díaz, D., Moreno, B., Blanco, A. y Dierendonck, D. (2010). Vitalidad y recursos internos como componentes del constructo de bienestar psicológico. *Psicothema* 22 (1), 63-70. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72712699011.pdf>
- Ruch, W. (1998). Foreword and overview Sense of humor: A new look at an old concept, en Ruch, W. (Eds.). *The Sense of Humor. Explorations of a Personality Characteristic*. (pp. 3-14). Mouton de Gruyter.
- Ruch, W. (1998). Humor measurement tools, en Ruch, W. (Eds.). *The Sense of Humor. Explorations of a Personality Characteristic*. (pp. 405-412). Mouton de Gruyter.
- Sánchez, M. (2015). Las fortalezas personales en la educación familiar: programa de entrenamiento del humor y el optimismo para padres con hijos de 2 a 4 años de edad. (Tesis de Doctorado). Universidad de Málaga, Andalucía, España. https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/11877/TD_SANCHEZ_CAMPOS_Maria_Fernanda.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Vargas, Z. (2009). La investigación aplicada: una forma de conocer las realidades con evidencia científica. *Revista Educación* 33 (1), 155-165. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44015082010.pdf>
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud* 5 (2009), 15-28. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/58801179/articulo_2-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1647542695&Signature=aMpvmXVqLmYihRBL5zP10EzRdQx5eGHuJK-bBMvGhIIVSCHKaBCaCyZx9w8e1s55HWf5yiP0MDNDZXJwgToYaqjhW5P~zi8ZZc-WIEE13igzStQoS30liMskL4gJJ7nPlqh366NveBuaR08UKoydWrLvCFrM7~UlkOLvo2~CgpgNjnFspNKQN1p1q-4tJZWBa8e5nx03KQSmYbc8KvPO72OrOsOmkQGtS8C~J7Njz8Kfn3IDi~~xJPDXUxDfn~IZ5pem5zXz4RIU2WGF46WySP4ve9mccrFU47ZX8mfyhC4RNIA3RilDUPEpMnE~MoxIz~EUjTG5r28ZNodWjwE7KQ__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
- Zand, D., Bultas, M., Mc Millin, S., Halloran, D., Blanco, T., Mc Namara, D. y Pierce, K. (2017). A pilot of a brief positive parenting program on children newly diagnosed with Autism Spectrum Disorder. *Family Process*, 57(4), 901–914. doi: <https://doi.org/10.1111/famp.12334>

APÉNDICE

- A. Declaración jurada
- B. Consentimiento informado para participar del estudio
- C. Modelo de carta de solicitud de juicio de expertos



APÉNDICE A

Declaración Jurada de documentos de tesis

Yo, Lorena Gianino Gadea, identificada con DNI 45387182, en calidad de autora de la tesis titulada Programa “Humor” Para El Funcionamiento Psicológico Positivo En Madres De Menores Con Autismo En Lima, para optar el grado académico de Maestría en Psicología con la mención en Psicología Clínica y de la Salud, declaro y doy fe que durante el desarrollo de la investigación de tesis he cumplido con los permisos y procesos requeridos.

Yo, Jesús Hugo Montes de Oca Serpa, identificado con DNI 06601494 con código ORCID 00000002-65296717, en calidad de asesor de la tesis titulada Programa “Humor” Para El Funcionamiento Psicológico Positivo En Madres De Menores Con Autismo En Lima, declaro y doy fe que durante el desarrollo de la investigación de tesis he cumplido con los permisos y procesos requeridos.

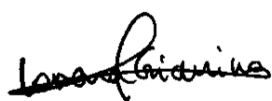
- a) Permiso de la autora de la Escala de Funcionamiento Psicológico Positivo, María Dolores Merino Rivera.
- b) Proceso de validación de la Escala de FPP con cinco especialistas para el juicio de expertos:
 - Experto N°1: Magister en Psicología
 - Experto N°2: Doctor(a) en Psicología
 - Experto N°3: Magister en Psicología
 - Experto N°4: Magister en Psicología
 - Experto N°5: Doctor(a) en Psicología

- c) Proceso de confiabilidad de la Escala de FPP con una prueba piloto aplicada a veinte personas con características similares a las personas que conformaron la muestra.
- d) Proceso de validación de la guía para la entrevista semi estructurada con tres especialistas para el juicio de expertos:
- Experto N°1: Doctor(a) en Psicología
 - Experto N°2: Doctor(a) en Psicología
 - Experto N°3: Magister en Psicología
- e) Permisos escritos o digitales oficiales del consentimiento informado de todas las personas que participaron de la presente investigación.

Todo ello establecido por las normas internas para la obtención de los grados académicos de maestría y doctorado de la Escuela de Posgrado – UNIFÉ y por la Guía Básica para el informe final de tesis – Vicerrectorado de investigación UNIFÉ.

En fe de lo expuesto firmamos la presente, Tesista y Asesor

Lima, 07 de junio de 2022



Lorena Gianino Gadea – Tesista



Jesús Hugo Montes de Oca Serpa – Asesor

APÉNDICE B

Consentimiento informado para participar del estudio

Mi nombre es Lorena Gianino Gadea, soy estudiante de maestría en la Universidad Femenina del Sagrado Corazón, estoy llevando un proyecto de investigación donde se evaluarán los recursos psicológicos de padres y/o madres para luego llevar a cabo el programa “Humor” con el fin de incrementar estos recursos utilizando el humor. El programa se dará de manera gratuita en 8 sesiones de aproximadamente dos horas cada una, dos veces por semana. Al finalizar se realizará nuevamente una evaluación.

Si no les es posible o no desea participar del programa, de igual manera puede participar de la investigación realizando las dos evaluaciones antes mencionadas.

Toda la información del estudio será confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los mismos. Sus datos personales no aparecerán en ningún documento del estudio.

Su participación en este proyecto de investigación es estrictamente voluntaria. Igualmente, puede retirarse del mismo en cualquier momento sin que esto lo perjudique de ninguna forma.

Si desea hacer preguntas o consultas puede hacerlas ahora o en cualquier otro momento llamando al

Desde ya agradezco su participación.

DECLARACIÓN VOLUNTARIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____, después de haber sido informado sobre todos los aspectos del proyecto de investigación, acepto participar voluntariamente en este estudio, conducido por Lorena Gianino Gadea.

Reconozco que la información que yo prevea en el curso de este estudio es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de éste sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre la investigación en cualquier momento y que puedo retirarme de la misma cuando así lo decida, sin que esto perjudique a mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este proyecto puedo contactar a Lorena Gianino Gadea al correo

Entiendo que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Lorena Gianino Gadea al correo anteriormente mencionado.

Nombres y apellidos del participante:

DNI:

Firma:

Nombre y apellidos del entrevistador:

DNI:

Firma:

Fecha:

APÉNDICE C

Modelo de carta de solicitud de juicio de expertos

Mg. / Dr(a).

Nombres y Apellidos

Docente de la Universidad

Presente. -

De mi consideración:

Me es grato dirigirme a usted a fin de saludarla cordialmente y presentarme como estudiante del Programa de Maestría en Psicología de la Escuela de Posgrado de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón - UNIFÉ, y a su vez informarle que me encuentro desarrollando mi tesis titulada Programa “Humor” para el funcionamiento psicológico positivo en madres de menores con autismo en Lima, para lo cual estoy realizando la adaptación de la (Escala de Funcionamiento Psicológico Positivo elaborada por María Dolores Merino y Jesús Privado / Guía para la entrevista semi estructurada), la cual se pretende aplicar a padres de menores con trastorno del espectro autista quienes asisten a un Centro de Educación Básica Especial público.

En tal sentido, siendo necesario obtener evidencias de la validez del contenido de los ítems del instrumento, agradeceré su colaboración como experto en este proceso de validación, para lo cual adjuntamos a la presente las definiciones correspondientes, así como los ítems para cada dimensión evaluada, de tal manera que usted pueda señalar si éstos son representativos del área y si gozan de claridad en su redacción. En caso de considerar que dichos ítems deban ser mejorados sírvase brindar sus comentarios en la columna de observaciones.

Agradeciendo de antemano su gentil colaboración, hago propicia la oportunidad para expresar los sentimientos de mi estima personal.

Atentamente,

Lic. Lorena Gianino Gadea