



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Máster Universitario en Psicología Positiva

Trabajo Fin de Máster

**PROGRAMA DE
INTERVENCIÓN PARA
DISMINUIR EL ACOSO
ESCOLAR EN EDUCACIÓN
PRIMARIA A TRAVÉS DEL
OPTIMISMO, LA INTELIGENCIA
EMOCIONAL Y EL SENTIDO
DEL HUMOR.**

Alumno/a: Cristina Vizcaíno Viedma

Tutor/a: Prof. Dña. Ana María García León

Enero, 2019

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| Resumen | 3 |
| Palabras clave | 3 |
| Abstract | 3 |
| Keywords | 3 |
| 1. Introducción | 4 |
| 1.1. Conceptualización | 5 |
| ACOSO ESCOLAR | 5 |
| INTELIGENCIA EMOCIONAL | 8 |
| OPTIMISMO | 11 |
| SENTIDO DEL HUMOR | 13 |
| 1.2. Justificación | 14 |
| 2. Metodología | 19 |
| 2.1. Participantes | 19 |
| 2.2. Diseño | 20 |
| 2.3. Instrumentos de evaluación | 20 |
| 2.4. Procedimiento de investigación | 22 |
| Consentimiento informado | 22 |
| Descripción del plan de intervención | 23 |
| 3. Resultados | 37 |
| 4. Referencias bibliográficas | 38 |
| 5. Anexos | 46 |
| a) Anexo 1. Variables. | 46 |
| b) Anexo 2. Cronograma | 47 |
| c) Anexo 3. Presupuesto | 49 |
| d) Anexo 4. Actividad 3 de la sesión nº 6..... | 50 |

| | |
|--|----|
| e) Anexo 5. Actividad 3 de la sesión nº 9..... | 51 |
|--|----|

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|---|----|
| Tabla 1. Descripción de la sesión 1 | 24 |
| Tabla 2. Descripción de la sesión 2 | 24 |
| Tabla 3. Descripción de la sesión 3 | 24 |
| Tabla 4. Descripción de la sesión 4 | 26 |
| Tabla 5. Descripción de la sesión 5 | 27 |
| Tabla 6. Descripción de la sesión 6 | 29 |
| Tabla 7. Descripción de la sesión 7 | 30 |
| Tabla 8. Descripción de la sesión 8 | 32 |
| Tabla 9. Descripción de la sesión 9 | 32 |
| Tabla 10. Descripción de la sesión 10 | 33 |
| Tabla 11. Descripción de la sesión 11 | 34 |
| Tabla 12. Descripción de la sesión 12 | 35 |
| Tabla 13. Presupuesto..... | 49 |

Resumen

Esta propuesta de intervención surge debido a que el acoso escolar se ha convertido en uno de los problemas más relevantes en el contexto educativo en la actualidad. Este proyecto propone llevar a cabo un programa de intervención que tiene como objetivo mejorar la convivencia y disminuir el acoso escolar en Educación Primaria a través del Optimismo, la Inteligencia Emocional y el Sentido del Humor. Los instrumentos que se aplicarán serán: 1) el test Bull- S (para medir el acoso escolar), 2) el TMMS-24 (para medir Inteligencia Emocional), 3) el LOT-R (para medir Optimismo) y 4) el CASH (para medir Sentido del Humor). La finalidad de esta propuesta es comprobar si, a través del trabajo y el fomento de estas tres variables, el alumnado de 5º curso de Educación Primaria mostraría una reducción de los casos de acoso escolar tras su aplicación. Los resultados que se esperan obtener tras su aplicación son: el Optimismo, la Inteligencia Emocional y el Sentido del Humor aumentarán y, en consecuencia, se reducirá el acoso escolar.

Palabras clave

Acoso escolar, Optimismo, Inteligencia Emocional, Sentido del Humor.

Abstract

This intervention proposal appear because school bullying has become one of the most relevant problems in the educational context today. This project proposes to carry out an intervention whose objective is improve the coexistence and reduce the bullying through Optimism, Emotional Intelligence and Sense of Humor in Elementary Education. The instruments that will be employed will be: 1) Bull-S test (to calculate the school buying), 2) TMMS-24 (to calculate emotional intelligence), 3) LOT-R (to calculate optimism), 4) CASH (to calculate sense of humor). The purpose of this proposal is to verify if through the work and the encourage of this three variables, the student body of 5º level of Primary Education would show a reduction in school bullying after this application. The results that are expected to be obtained after this application are: Optimism, Emotional Intelligence and a Sense of Humor will increase and as a result, school bullying will be reduced.

Keywords

Bullying, Optimism, Emotional Intelligence, Sense of Humor.

1. Introducción

La idea de realizar este programa de intervención, que pretende utilizar la Inteligencia Emocional, el Optimismo y el Sentido del Humor para disminuir el acoso escolar en las aulas de Educación Primaria, surge debido a que éste es un tema de actualidad que requiere de una solución inmediata ya que, según el Informe del Defensor del Pueblo del año 2000, el acoso escolar aparece en más del 50% de los centros escolares españoles.

El desarrollo positivo de la convivencia escolar es uno de los pilares de la educación, y puede definirse ésta como “... *un espacio de construcción de aquellas relaciones socio-verbales que los integrantes del contexto educativo tienen entre sí, y que inciden significativamente en el desarrollo tanto ético, socio-afectivo como intelectual del alumnado*” (Pérez-Fuentes, Gázquez, Fernández-Baena, & Molero, 2011, pág. 2). Debe destacarse que cuando se mencionan estas relaciones no solo se hace referencia a las que se establecen con los iguales, sino también con todas las personas que forman parte del contexto escolar, como son los docentes o las familias, entre otros, ya que cada uno adopta un papel y se establecen una serie de normas que deben ser cumplidas por la sociedad. Se pone de manifiesto con esto que la escuela adopta un papel muy importante en el desarrollo integral del alumnado. El colegio se convierte en el primer lugar donde empiezan a relacionarse con personas que no pertenecen a su ámbito familiar, ya que socializan con todos los miembros de la comunidad educativa (alumnado, docentes...). Esto tiene como resultado el desarrollo de competencias sociales, el fomento de su autonomía, la conformación del autoconcepto, debido a la imagen que los demás reflejan de sí mismos, la resolución de conflictos, etcétera.

Dado que el acoso escolar acarrea consecuencias muy negativas tanto para la víctima, (nerviosismo, tristeza, soledad, alteraciones en el sueño, disminución de la autoestima, ansiedad, fracaso escolar, etcétera) (Ttofi, Farrington, Lösel, & Loeber, 2011), como para el agresor (problemas de adaptación social, conductas disociales, pertenencia a grupos delictivos, fracaso escolar, etcétera) (Cerezo & Ato, 2010), resulta evidente la necesidad de solucionar esta situación en las aulas o, incluso, prevenirlas. Para ello, sería de gran ayuda poder llevar a cabo la implantación de programas de intervención que fomentaran la Inteligencia Emocional, el Optimismo y/o el Sentido del Humor, mediante los cuales podría conseguirse que el alumnado fuese más empático, capaz de convivir y relacionarse mejor con los demás, entre otros aspectos.

Las situaciones más graves de acoso escolar, haciéndose referencia a aquellas que tienen un desenlace fatal, suelen tener gran repercusión mediática. Sin embargo, otros casos de acoso escolar que no tienen este final pasan desapercibidos en la sociedad, normalizándose estas conductas que nada tienen que ver con lo normal y que son igualmente muy traumáticas para la víctima (Cerezo, 2009). Así, la víctima resulta afectada a nivel emocional y psicológico, al igual que sus familias e incluso los propios docentes, de ahí que deban prevenirse o solucionarse este tipo de problemas, tanto para evitar desenlaces tan traumáticos como para acabar con el sufrimiento que está padeciendo el acosado y todo su entorno (Ruíz Benítez, Martín Barato, López Catalán, & Hernán García, 2016).

En los últimos años, la investigación psicológica se ha centrado en destacar aspectos positivos del ser humano, en las fortalezas, como son el Optimismo, el Sentido del Humor, la Inteligencia Emocional, etcétera (Vera Poseck, 2006). El estudio de estas fortalezas ha ido cobrando fuerza y se han ido desarrollado diferentes programas que tienen como finalidad potenciarlas, no solo en educación, sino en todos los ámbitos.

La escuela se convierte en un lugar excepcional para potenciar y trabajar estos aspectos, ya que aquí no solo se transmite conocimientos al alumnado, sino también valores y actitudes, proporcionando de este modo no sólo una formación académica, sino también social y emocional. En esta importante y difícil tarea, las fortalezas humanas pueden ser trabajadas también para solucionar diferentes problemas que surjan en el aula, como puede ser el acoso escolar. En esta línea, el programa de intervención que se va a desarrollar a continuación pretende potenciar la Inteligencia Emocional, el Sentido del Humor y el Optimismo, a través de una serie de actividades, esperando que este entrenamiento sirva al alumnado para resolver situaciones cotidianas que puedan surgir en los centros educativos en la actualidad, como es el caso del acoso escolar.

1.1. Conceptualización

ACOSO ESCOLAR

Puede definirse el acoso escolar, conocido con el anglicismo *bullying*, como un fenómeno grupal de agresión intencional de uno o unos sobre otro u otros, de forma reiterada y mantenida en el tiempo, en la que existe desequilibrio de poder entre quien agrede y es agredido: la víctima (Olweus, 1993). El mismo autor definió años después

este fenómeno de la siguiente manera: *“un alumno se convierte en víctima cuando está expuesto de forma repetida y durante un tiempo a acciones negativas que llevan a cabo otro alumno o varios alumnos. La victimización entre iguales es una conducta de persecución física y/o psicológica que realiza un alumno contra otro, al que elige como víctima de repetidos ataques. Esta acción, negativa e intencionada, sitúa a la víctima en una posición de la que difícilmente puede salir por sus propios medios”* (Olweus, 1998, pág. 25). En esta definición deben destacarse tres aspectos fundamentales: la **intencionalidad** del agresor o agresores de dañar a la víctima, de provocarle sufrimiento, la **reiteración**, es decir, que se produce repetidamente en el tiempo, es continuo, y el **desequilibrio de poder** entre la víctima y el agresor, que dificulta la capacidad del agredido para defenderse (Giménez Gualdo, 2015; Salmivalli, 2010).

En el acoso escolar no solo se debe tener en cuenta la figura del agresor y de la víctima, sino también de los espectadores que perciben este fenómeno como normal en la microcultura escolar y juvenil (Salmivalli, Lagerspetz, Björkqvist, Österman, & Kaukiainen, 1996), viendo y viviendo estas situaciones sin contárselas a ningún responsable, haciendo así que las conductas persistan.

Además, debe mencionarse que existen distintos tipos de acoso. Así, la agresión física es más común en Educación Primaria, mientras que la agresión verbal predomina en todas las etapas. Por otro lado, debe mencionarse el maltrato psicológico, que aparece con mayor frecuencia en niñas, y el relacional, que consiste en herir a alguien afectando sus relaciones sociales (Furlong, y otros, 2005).

Por último, también cabe hablar de otro tipo de acoso, muy a la orden del día, que ha ido incrementándose con el cada vez más frecuente uso de las nuevas tecnologías. Se está haciendo referencia al ciberacoso, que se lleva a cabo a través de Internet y de las tecnologías de la comunicación, con frecuencia muy usados por jóvenes y niños en la sociedad actual (Casas, Del Rey & Ortega-Ruíz, 2013; Slonje & Smith, 2008; Tokunaga, 2010). Según el Observatorio de la Seguridad de la Información, puede definirse este fenómeno como *“...hostigamiento de un niño/a hacia otro niño/a mediante el uso y difusión de información lesiva o difamatoria o la publicación de vídeos o fotografías a través de espacios masivos de comunicación utilizando herramientas TIC como: el correo electrónico, la mensajería instantánea, las redes sociales, la mensajería de texto a través de dispositivos móviles, etc.”* (Ruíz Benítez, Martín Barato, López Catalán, &

Hernán García, 2016, pág. 32). Este tipo de agresión, además de mantener los rasgos del acoso escolar, presenta características particulares, como posibilidad de realizar un ataque en cualquier momento y lugar, anonimato del agresor, posibilidad de una mayor audiencia o suplantación de la identidad como forma de causar mayor daño a la víctima (Gradinger, Strohmeier, & Spiel, 2010).

Los datos del Instituto Nacional de Estadística del año 2017 muestran que el uso de Internet está muy extendido en la población con edades comprendas entre los 10 y los 15 años, plasmándose que el 95,1% de éstos hace uso del mismo. Por otro lado, los datos permiten afirmar que cada vez es más frecuente el uso de las tecnologías de la comunicación y la información entre este colectivo, ya que el 92,4% de la población mencionada hace uso del ordenador y el 94% del teléfono móvil. Esto ha supuesto un incremento en los últimos años si se compara con datos del año 2015, por ejemplo, donde se muestra que el 93% hacía uso de Internet y el 67% hacía uso del teléfono móvil en este año. En resumen, parece evidente, una vez mostrados los datos del pasado año y comparados estos con los de años anteriores, que cada vez el uso de aparatos digitales y de los medios de difusión y comunicación es más frecuente. Niños y adolescentes tienen la oportunidad de acceder a la red desde su propio domicilio o desde cualquier parte porque, si no están en posesión de algún teléfono móvil, tableta u ordenador, es muy probable que en casa tengan la posibilidad de acceder a través de algún otro dispositivo. Esto hace muy peligrosa la expansión de mensajes o contenido que pueda dañar a alguna persona, ya que se propagan muy rápido y pueden llegar a un gran número de personas, provocando un gran daño a la víctima.

A continuación, se recogen una serie de datos que persiguen mostrar la situación de acoso escolar en los centros educativos de España.

En el año 2006, el Consejo Escolar de Andalucía realizó un estudio que recibió el nombre de Encuesta (a Representantes de la Comunidad Educativa) sobre el Estado de la Convivencia en los Centros Educativos, el cual tiene como objetivo conocer el clima de convivencia en las aulas. Los resultados muestran que las agresiones verbales son las más frecuentes entre el alumnado (Consejo Escolar de Andalucía, 2006).

Si se analiza la situación de España, se debe tener en cuenta el Informe del Defensor del Pueblo del año 2007, que presenta una visión global de la situación en las aulas del país. En su primera edición (AA. VV., 2000), se indica que el acoso escolar

aparece en más del 50% de los centros españoles. Los resultados de este informe indican que no disminuyen las víctimas y que, además, aumenta el número de alumnado que se reconoce acosador, así como los testigos que presencian estas situaciones (AA.VV., 2007). Se muestra la titularidad del centro como una variable significativa, siendo los centros privados y concertados los que más casos presentan, de ahí que se hayan seleccionado centros de esta modalidad para llevar a cabo la intervención. Así mismo, se señala que los rangos de edad más implicados en esta problemática son entre los 10 y los 13 años, de ahí que se haya seleccionado 5º de Primaria.

Por otro lado, debe mencionarse el papel que el profesorado ejerce ante estas situaciones. Según el Informe del Defensor del Pueblo del año 2000, los docentes no consideran el acoso escolar como uno de los problemas más importantes de los centros escolares, aunque, según ellos, son conscientes del problema y afirman buscar soluciones. Del mismo modo, los docentes consideran que el centro escolar no es el escenario principal del conflicto. Sin embargo, según el alumnado, el profesorado ignora estas situaciones y no se implica. Además, se señala que en ocasiones los docentes utilizan insultos o ridiculizan al alumnado.

En definitiva, según diversas investigaciones, la práctica totalidad de los centros educativos españoles presentan situaciones de acoso escolar, y entre el 22% y el 35% del alumnado está implicado (Cerezo, 2000). Del mismo modo, en estos estudios se ha comprobado que los casos de acoso escolar son casi inexistentes en niveles inferiores a 5º de Educación Primaria, por eso este ha sido el nivel seleccionado para empezar a implementar el programa de intervención que a continuación se desarrolla. Se ha considerado que si es a partir de este nivel cuando empiezan a aparecer estos casos, parece lo más conveniente intervenir e intentar evitarlos desde su origen, proporcionando herramientas al alumnado para resolver los problemas de forma pacífica en esa y en todas las etapas y ámbitos de su vida.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Si se revisa la literatura que habla acerca de la Inteligencia Emocional, puede comprobarse que existen principalmente dos modelos: el Modelo de Habilidad y los Modelos Mixtos. En el presente programa de intervención se va a centrar la atención en el Modelo de Habilidad, debido a que es el modelo teórico con mayor rigor científico, por lo que se va a trabajar a partir de él la Inteligencia Emocional con el alumnado. De ahí

que en este apartado se explique este modelo y no el que se ha nombrado en segundo lugar.

El Modelo de Habilidad incluye como habilidades la percepción, facilitación, comprensión y regulación emocional. Según Mayer y Salovey (1997), principales autores de este modelo, la Inteligencia Emocional puede definirse como *“la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”* (Mayer & Salovey, 1997, pág. 10).

Teniendo en cuenta la definición anterior, deben destacarse cuatro aspectos que se ponen de manifiesto en esta: 1) percepción, 2) facilitación, 3) comprensión y 4) regulación emocional. Cuando se habla de **percepción emocional**, se hace referencia a la capacidad que tiene la persona para identificar los sentimientos en sí mismo y en los demás, la habilidad para decodificar la expresión facial y corporal para determinar de este modo que emoción se está mostrando. Por otro lado, cuando se hace referencia a la **facilitación emocional**, se habla de la forma en la que se usan los sentimientos y emociones ante determinadas situaciones, cómo los estados afectivos de las personas afectan en la toma de decisiones ante un determinado acontecimiento. En tercer lugar, la comprensión emocional es la habilidad para etiquetar las emociones y reconocer en qué categoría se agrupan los sentimientos. Además, implica la capacidad de saber a qué se debe ese estado de ánimo, qué ha provocado que esos sentimientos emerjan. Por último, la regulación emocional es la habilidad más compleja, ya que implica presentar una actitud abierta ante las emociones, ya sean positivas o negativas, así como reflexionar acerca de ellas. Del mismo modo, engloba la capacidad para regular las emociones, haciendo esto referencia a percibir las emociones negativas e intentar disminuirlas en pro del bienestar, y no sólo en uno mismo, sino también en los demás. Esta capacidad es muy útil en la resolución de problemas.

El Modelo de Habilidad concibe la Inteligencia Emocional como una *inteligencia genuina basada en el uso adaptativo de las emociones y su adaptación al pensamiento de las personas* (Mayer & Salovey, 1997, pág. 4). Estos autores otorgan a las emociones un papel funcional, ya que afirman que estas sirven para solucionar situaciones adversas,

para hacer frente a problemas, facilitan la forma en la que las personas se adaptan al medio y la forma en la que se responde ante determinadas situaciones, entre otros aspectos.

En el contexto escolar, el alumnado debe hacer frente de forma habitual a situaciones que le obligan a hacer uso de sus emociones, y lo adecuado en este caso es que estas emociones le permitan responder de forma adecuada a estas situaciones, facilitando la adaptación al medio, regulándose frente a determinados problemas; en definitiva, adaptándose de forma adecuada a la escuela.

A continuación se muestran una serie de estudios, ordenados estos en función de sus fechas de publicación, desde los más antiguos a los más recientes. En las diferentes investigaciones se han estudiado diversos aspectos como son satisfacción en las relaciones con los iguales, problemas conductuales, cómo se relaciona el nivel de Inteligencia Emocional con la figura de la víctima y el agresor y la vinculación entre la Inteligencia Emocional y la conducta agresiva, entre otros aspectos.

En primer lugar, el estudio realizado por Dan Olweus (1993) puso de manifiesto que ni el tamaño de la escuela ni su ubicación influyen en la aparición del acoso escolar; es decir, estas variables no están directamente relacionadas con el acoso: ni las dimensiones del centro educativo ni el lugar donde se sitúa son predictores de este fenómeno.

Por su parte, Lopes, Salovey y Straus (2003) y Ciarrochi, Chan y Bajgar (2001) afirman que el alumnado que presenta altas puntuaciones en Inteligencia Emocional tiene una mayor satisfacción en las relaciones con los iguales, muestran interacciones más positivas y menos conflictos con ellos.

En la misma línea, León (2009) destaca que una carencia en Inteligencia Emocional permite predecir la aparición de problemas conductuales en el ámbito de las relaciones interpersonales, y afecta al bienestar psicológico.

Por otro lado, Garaigordobil y Oñederra (2010) realizaron una investigación en la que se estudió la relación entre ser víctima de acoso escolar y agresor con aspectos relacionados con la Inteligencia Emocional, mostrando que tanto uno como otro mostraba puntuaciones más bajas en Inteligencia Emocional en comparación con sus iguales que no se habían visto envueltos en esta dinámica.

Por último, diferentes investigaciones muestran que existe relación entre la Inteligencia Emocional y la conducta agresiva, poniendo de manifiesto que aquellos sujetos que presentan conductas antisociales puntúan más bajo en los cuestionarios de Inteligencia Emocional. Un estudio que confirma esta afirmación es el realizado por Inglés, Torregrosa, García-Fernández, Martínez-Monteagudo, Estévez y Delgado en el año 2014 para comprobar la relación entre la Inteligencia Emocional y la conducta agresiva en adolescentes, obteniendo resultados que ponen de manifiesto que ambas están relacionadas. Así, los adolescentes con altas puntuaciones en agresión física, verbal, hostilidad e ira presentan puntuaciones significativamente más bajas en Inteligencia Emocional, en comparación con sus compañeros que presentan puntuaciones más bajas en agresión física y verbal, hostilidad e ira.

OPTIMISMO

Para explicar el Optimismo, debe mencionarse que existen distintos tipos, entre los que se encuentran el Optimismo disposicional y el estilo explicativo optimista/pesimista. Este último hace referencia a la tendencia o disposición relativamente estable de realizar un tipo particular de atribuciones en un amplio rango de situaciones y dominios distintos (Buchanan & Seligman, 1995), pero no se va a profundizar más en él debido a que el presente trabajo pretende medir y fomentar el Optimismo disposicional, por lo que se va a centrar la atención en éste.

Parece evidente que existen múltiples formas de enfrentarse a una situación adversa, entrando en juego varios factores que tienen que ver con la personalidad de cada uno, pero eso no quiere decir que sean inmutables, sino que pueden ser trabajados con el entrenamiento adecuado. Entre estos aspectos encontramos, por un lado, el **Optimismo disposicional** que puede definirse como la tendencia de las personas a esperar resultados positivos y favorables en sus vidas y como una expectativa generalizada de resultado positivo. Los pesimistas, por otra parte, tienden a focalizarse en sus emociones negativas, y a usar estrategias de afrontamiento como distanciamiento mental y negación de la realidad (Boland & Cappeliez, 1997). En este sentido, se puede decir que el Optimismo disposicional es un mediador de la forma mediante la que las personas afrontan las situaciones estresantes (Scheier & Carver, 1985). Parece que, al menos en parte, el efecto mediador del Optimismo disposicional estaría en que los optimistas y los pesimistas utilizan diferentes estrategias para afrontar situaciones estresantes (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). Más concretamente, parece que el optimista utilizaría estrategias de

afrontamiento dirigidas al problema, incluyendo estrategias de afrontamiento cognitivo y tendería a no utilizar estrategias que suponen distanciamiento de la situación estresante (Taylor, y otros, 1992).

A continuación, se van a incluir estudios que muestran cómo se relaciona el Optimismo con el acoso escolar y con otras variables relacionadas.

Por una parte, deben mencionarse algunos estudios que relacionan el Optimismo con el acoso escolar y que han demostrado que aquellas personas que muestran altos niveles de Optimismo evidencian salir fortalecidos de situaciones negativas o traumáticas, sacando incluso un aprendizaje y un beneficio de esta situación (Bragagnolo, y otros, 2002). En ellos también se muestra que aquellos individuos más optimistas son capaces de afrontar el problema y buscar ayuda para su solución (Fredrickson, 2009; Grimaldo, 2004). En resumen, estos estudios permiten afirmar que el Optimismo podría ser un factor protector contra la adversidad (González Arratia López Fuentes & Valdez Medina, 2013).

Otro aspecto que se ha tenido en cuenta es el Optimismo como factor protector de la depresión en edad infantil y adolescente. Un estudio encontrado a este respecto muestra que los niveles altos de Optimismo se relacionan de forma negativa con la sintomatología depresiva. Es decir, la investigación evidencia que cuanto mayor es el Optimismo que un sujeto posee, menos niveles de sintomatología depresiva presenta. Además, esta muestra presenta estrategias dirigidas a afrontar y solucionar el problema (Sánchez Hernández & Méndez Carrillo, 2009).

Por otra parte, algunas investigaciones han puesto el foco en cómo se relaciona el Optimismo con el surgimiento de problemas de conducta, así como con problemas de salud, mostrando que se establece una relación entre la aparición de ambos problemas y un bajo Optimismo; es decir, cuanto menor es el nivel de Optimismo, o más pesimista es el individuo, mayores son los problemas de salud y conductuales que muestra (Pasch, Nelson, Lytle, Moe, & Perry, 2008).

En definitiva, dado que los resultados de varios estudios indican un efecto favorable del Optimismo sobre el afrontamiento conductual y parece ser importante para afrontar con mayor posibilidad de éxito las situaciones estresantes (Scheier & Carver, 1993), resulta interesante trabajar este aspecto con el colectivo al que va dirigido el presente programa de intervención, proporcionándoles de este modo herramientas para

que se sientan más capaces de enfrentar la situación adversa que se les ha presentado, ofreciéndoles otros puntos de vista.

SENTIDO DEL HUMOR

Se deben fomentar las actividades escolares divertidas, lo cual no va ligado a que no sean serias. Por supuesto que ambas cosas pueden ir de la mano, haciendo actividades que fomenten el Sentido del Humor en el alumnado, lo cual puede permitir crear un clima de clase seguro y cohesionar al grupo.

Algunos de los beneficios de la risa, relacionados con el contexto educativo, son que aumentan la autoestima y mejoran el autoconcepto, cohesionan al grupo, disminuyen los niveles de ansiedad y estrés, aminoran conflictos o tensiones, favorecen la relajación, despejan la mente, mejoran la memoria, se produce un mejor aprendizaje, aumenta la afectividad entre los sujetos del grupo, favorece que se conozcan unos a otros ya que aumenta el interés al crearse un ambiente distendido en el que el alumnado se siente cómodo, beneficiando de este modo la comunicación y el intercambio de ideas, hace que el tiempo pase de forma más rápida, ya que se sienten motivados, lo que provoca que las tareas sean menos monótonas fomentando de este modo la participación del alumnado (Tamblyn, 2003).

Seligman (2003) plantea que el Sentido del Humor y el Optimismo funcionan de forma muy similar y que están relacionados; ambos son considerados características de los sujetos que hacen de mediador entre los acontecimientos externos y la interpretación personal de cada uno. Así pues, parece haber una relación positiva entre Sentido del Humor y Optimismo, mostrándose que aquellas personas que presentan mayor Sentido del Humor son también más optimistas.

El término Sentido del Humor presenta definiciones muy diversas y connotaciones muy diferentes entre la población, ya que se trata de un término muy amplio. Actualmente, la mayoría de las ideas que se tienen a este respecto son positivas, aunque debe mencionarse que existen diferentes tipos de humor, algunos de ellos negativo, como el humor “negro”. A pesar de esta aclaración, debe resaltarse que el tipo de humor en el que se va a centrar la propuesta de intervención es el humor “sano”, que no daña ni ridiculiza a nadie. Así pues, la definición finalmente escogida es la de Martin que entiende el Sentido del Humor como un “...*patrón de comportamiento habitual (tendencia a reír*

frecuentemente...), capacidad (para crear humor, divertir a otros...), rasgo temperamental (alegría...), respuesta estética (gusto por tipos particulares de material humorístico), actitud (disposición positiva hacia el humor y las personas con humor), visión del mundo (punto de vista de la vida desenfadado) o estrategia de afrontamiento/mecanismo de defensa (tendencia a mantener la perspectiva humorística cara a la adversidad” (Martin, 2008, pág. 312).

Este autor entiende el Sentido del Humor como una fortaleza personal, como una cualidad positiva, pero eso no quiere decir que sea inmutable, sino que puede fomentarse a través del entrenamiento.

Tras revisar la literatura, se comprueba que existen pocos estudios empíricos que se hayan centrado en los efectos del Sentido del Humor relacionado con el acoso escolar. A continuación, se van a mencionar aquellos que se han encontrado que se asocian con algunos aspectos de educación.

Según Fernández-Abascal, en el año 2009, las emociones positivas que provocan el Sentido del Humor crean una atmósfera positiva, en la que el alumnado se encuentra motivado para aprender y para interactuar con sus iguales.

Por otro lado, el Sentido del Humor se convierte en una herramienta muy útil en la resolución de conflictos (Ellis, 1981). Ellis, en el año 1981, estudió las ventajas del humor en la resolución de conflictos, comprobando que facilita el acercamiento entre las partes enfrentadas, riéndose incluso del motivo de la disputa, favorece que pensamientos negativos cesen permitiendo así que aparezcan ideas dirigidas a la solución, etcétera.

Por último, el Sentido del Humor en educación consigue aumentar el interés, ayuda a establecer relaciones positivas y sanas, disminuye la aparición de conflictos, crea un clima seguro y más amistoso, ayuda a desarrollar la memoria y fomenta el aprendizaje y la disposición a él, potencia la imaginación y la creatividad... (Fernández Solís, 2002).

1.2. Justificación

Dado que este programa de intervención va a ir dirigido a alumnado de Educación Primaria, se debe tener en cuenta la legislación que rige este nivel educativo. Como se recoge en el Artículo 6 del R. D. 126/2014, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, y el Artículo 3 del D. 97/2015, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de

Andalucía, *“la Educación Primaria tiene el fin de garantizar una formación integral que contribuya al pleno desarrollo de la personalidad de los alumnos y alumnas y de prepararlos para cursar con aprovechamiento etapas posteriores”*; difícilmente ese alumno que esté dentro de un clima inadecuado o sea víctima de cualquier tipo de agresión reiterada ni, por supuesto, el acosador, alcanzará la finalidad de la Educación Primaria.

Aquel alumnado que en el centro educativo no cuente con un clima de convivencia pacífica va a presentar mayores problemas para la consecución de los objetivos generales de etapa, que vienen determinados en el R. D. 126/2014 y en el D. 97/2015. Entre estos objetivos, se van a destacar los dos siguientes, por ser los que más relación muestran con el tema que se está tratando:

- a) *Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo a ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.*
- b) *Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.*

Teniendo en cuenta lo mencionado en el segundo objetivo de etapa, relativo al ámbito familiar y doméstico, se debe destacar la importancia de la colaboración de las familias, ya que desempeñan un papel fundamental en el desarrollo personal y educativo del alumnado. En los Artículos 10 y 11 del D. 328/2010, se hace referencia a la importancia de las familias.

El desarrollo integral del alumnado, mencionado en la finalidad educativa, solo se puede alcanzar si se consiguen superar estos objetivos y se ayuda al alumnado a aprender a pensar, a vivir, a comportarse, a relacionarse, a convivir y a tomar decisiones por sí mismo. Del mismo modo, a través de este programa se está favoreciendo la consecución de una de las siete Competencias Clave, la Competencia Social y Cívica, recogidas en el Artículo 2.2 del R. D. 126/2014.

Tras revisar la literatura, se muestra que no existen programas que se centren en Optimismo y/o Sentido del Humor y acoso escolar. Como se va a comprobar, se ha llevado a cabo el desarrollo de programas de intervención específicos de Inteligencia Emocional relacionado con acoso escolar. Por el contrario, no se han desarrollado

intervenciones específicas de Optimismo y de Sentido del Humor relacionado con acoso escolar, sino que en estos casos se han trabajado de forma indirecta. A continuación, se van a presentar los programas revisados, en función de las fechas de publicación, desde el más antiguo al más reciente.

El **Programa Aprendizaje Social y Emocional**, en inglés, Social and Emotional Learning (SEL), persigue dotar al alumnado de habilidades sociales que les permitan hacer frente a situaciones problemáticas y resolverlas de forma pacífica y dialogada. Así pues, busca favorecer la autorregulación, el Optimismo, dotar de estrategias de afrontamiento a la víctima, etc. (Smith & Low, 2013).

El entrenamiento de este programa proporciona al alumnado estrategias para identificar emociones en sí mismo y en los demás, así como para gestionarlas, comprenderlas y regularlas; resolver problemas de forma pacífica, entre otros aspectos (Elias, 2004).

Los resultados obtenidos han sido muy satisfactorios, ya que se han reducido significativamente los niveles de acoso escolar con su aplicación.

Otro programa de este tipo es el **Programa CIP (Concienciar, Informar y Prevenir)**, que pretende mejorar la convivencia escolar y mejorar el acoso escolar. Fuensanta Cereza y Consuelo Sánchez (2013) demostraron su eficacia aplicando una adaptación de este programa, que utiliza actividades que buscan fomentar la Inteligencia Emocional (identificación de emociones, empatía, etc.) así como de Optimismo (actividades para generar estados emocionales positivos). En los resultados se evidencia que, tras la aplicación del programa, se muestran cambios en el nivel de violencia y de victimización del alumnado. Se debería resaltar que en el pre-test se muestra que existen tres alumnos agresores, de los que solamente uno se mantiene tras la intervención, y el alumno que se mantiene muestra un porcentaje mucho menor en la fase post en agresividad y provocación. Del mismo modo, debe destacarse que tras la aplicación del programa el alumnado muestra puntuaciones más altas en cohesión del grupo, sintiéndose más identificado y más parte de éste que antes de la intervención, además de que se reducen los sujetos rechazados y aislados (Cerezo & Sánchez, 2013).

El **Programa TEI “Tutoría Entre Iguales”** (González Bellido, 2002), tiene como bases teóricas, entre otras, las diferentes corrientes de la inteligencia-educación emocional de Peter Salovey y John Mayer (1990), Daniel Goleman (1996) y Mayer,

Salovey y Caruso (2000), así como la psicología positiva a partir de Seligman (1990), centrado en la felicidad y el Optimismo. Este programa, que comenzó a llevarse a cabo en el año 2003, está implantado alrededor de 300 centros de Primaria y Secundaria en España. Busca otorgar al alumnado competencias emocionales y fomentar la empatía. Va dirigido a una población con edades comprendidas entre los 3 y los 16 años. Tiene como objetivo prevenir el acoso escolar y mejorar la convivencia utilizando una metodología cooperativa y haciendo al alumnado partícipe en todo momento. A pesar de haberse llevado a cabo en numerosos centros educativos a nivel nacional e internacional, no se han publicado los resultados obtenidos tras su implantación.

Por otro lado, y debido a la importancia y el alcance que tiene el acoso en la red, Garaigordobil y Martínez-Valderrey publicaron en el año 2014 un Programa de Intervención para Prevenir y Reducir el Cyberbullying: Cyberprogram 2.0 (Garaigordobil & Martínez-Valderrey, 2014). Este presenta como objetivos principales: clarificar el concepto de acoso escolar al alumnado, explicar las consecuencias que esto tiene para la víctima y desarrollar estrategias para afrontar estas situaciones. Ha de mencionarse, que este programa trabaja de forma transversal la empatía, la resolución de conflictos, el Optimismo, la Inteligencia Emocional...

La población a la que va destinado es a adolescentes. Los resultados obtenidos con su aplicación han sido muy positivos, mostrándose un desarrollo social y emocional en los participantes. Además, se muestra una reducción del ciberacoso y del acoso, y se produce una disminución de las conductas de victimización.

Por último, se va a hablar de un programa que fue desarrollado el pasado año y que ha obtenido resultados muy positivos tras su aplicación. Se trata del **Programa RETO** respeto, empatía y tolerancia, de Eva Solaz. Consiste en un programa de educación emocional destinado a alumnado con edades comprendidas entre los 3 y los 12 años. Busca trabajar la solución de conflictos de forma pacífica, dialogada y positiva, así como proporcionar al alumnado técnicas de relajación con el objetivo de fomentar la regulación emocional ante situaciones adversas. Otra meta que persigue es otorgar al alumnado las herramientas necesarias para identificar, comprender y regular sus propias emociones y las de los demás. Está basado en el modelo de Inteligencia Emocional de Habilidad, de Mayer y Salovey.

Este programa apuesta por trabajar la Inteligencia Emocional en el alumnado como medio para mejorar la convivencia escolar, fomentando el afecto, la confianza y el respeto tanto con los iguales como con todos los miembros de la comunidad educativa. Se busca, entre otros aspectos, mejorar las relaciones sociales y hacer del alumnado individuos capaces de hacer frente a situaciones adversas de forma adecuada.

Tras su aplicación, los resultados obtenidos en la escuela han sido muy positivos. De una parte, se muestra que la relación entre el alumnado y el profesorado se modifica, estableciéndose un vínculo más cercano, donde prevalece el afecto y el respeto. Esto le proporcional al docente la posibilidad de trabajar mejor con ellos, de acercarse más a su alumnado, de poder conocer mejor los problemas de los mismos y darle una solución más contextualizada, etcétera. Del mismo modo, se muestra que se produce un descenso en los conflictos entre iguales, y se establece una relación entre ellos mucho más enriquecedora, aumenta el compañerismo y el sentido de pertenencia al grupo, entre otros aspectos. Además, los niveles de Inteligencia Emocional aumentan tras su aplicación. (Solaz, 2017).

Algunas limitaciones que han ido surgiendo cuando se han buscado otros programas que tengan que ver con la intervención que se ha desarrollado en el presente trabajo es que existen muy pocos que utilicen el Optimismo y el Sentido del Humor para prevenir el acoso escolar en las aulas de Educación Primaria. Por otro lado, debe mencionarse que es posible encontrar varios programas que vinculan la Inteligencia Emocional y el acoso escolar; es decir, se ha centrado la atención en vincular Inteligencia Emocional y acoso escolar, pero no se han desarrollado estudios que establezcan una relación entre Inteligencia Emocional y Sentido del Humor. Por ello, este proyecto resulta novedoso, ya que utiliza las tres fortalezas para disminuir el acoso escolar.

Existen pocos estudios que vinculen la Inteligencia Emocional y el Sentido del Humor, aunque resultaría interesante analizar empíricamente esta relación ya que resulta muy beneficiosa, no solo en educación, sino en todos los ámbitos y dimensiones, tanto en salud, laborales, bienestar, relaciones sociales... (Berrios-Martos, Pulido-Martos, Augusto-Landa, & López-Zafra, 2012).

Derivado de todo lo explicado en los párrafos precedentes, el objetivo general sería demostrar la eficacia de un programa de intervención basado en Optimismo, Inteligencia Emocional y Sentido del Humor para disminuir el acoso escolar en alumnado de primaria.

Este objetivo general se concreta en los siguientes:

- a) Fomentar la Inteligencia Emocional, el Optimismo y el Sentido del Humor.
- b) Reducir el acoso escolar.

Por otro lado, se plantean dos hipótesis que van a ser descritas a continuación:

- a) Tras la aplicación del programa mejorará el Optimismo, la Inteligencia Emocional y el Sentido del Humor y se reducirá el acoso escolar.
- b) Tras la aplicación del programa, el grupo experimental mostrará mayor Optimismo, Inteligencia Emocional y Sentido del Humor, así como menos acoso escolar, que el grupo control de lista de espera.

2. Metodología

2.1. Participantes

Para seleccionar las aulas de alumnado que van a formar parte de la intervención, se administrará el *Test de evaluación de la agresividad entre escolares, test Bull-S* (Cerezo, 2000/2002) en todos los centros concertados y privados de la provincia de Jaén.

La muestra final estará constituida por 50 alumnos y alumnas que estarán cursando quinto curso de Educación Primaria. Éstos presentarán edades comprendidas entre los 10 y los 11 años. Se tratará de dos clases de dos colegios concertados o privados de la provincia de Jaén. Los grupos habrán sido seleccionados teniendo en cuenta que cumplan los criterios de selección que se van a especificar a continuación.

Los **criterios de selección** para participar en el estudio serán, entonces, los siguientes: que sea alumnado de 5º de Educación Primaria, pertenecientes a centros concertados o privados de la comarca de Jaén, cuyas puntuaciones en los cuestionarios muestren que se da algún caso de acoso escolar en el grupo clase. Para analizar los resultados obtenidos en el *test Bull-S* se van a tener en cuenta las puntuaciones obtenidas en los ítems 5, 7 y 9, ya que están asociados al perfil del agresor, y 6, 8 y 10, vinculados con el de la víctima, comprobando si existen sujetos que puntúen de manera significativa en ellos, es decir, obtienen puntuaciones altas en estos ítems. Si es así, se seleccionarán aquellas clases donde se detecten perfiles de agresor y víctima.

La muestra estará dividida en dos grupos de 25 participantes cada uno; uno de estos será el grupo experimental, con el que se llevará a cabo el programa de intervención. El

otro será el grupo control de lista de espera, sobre el cual no se va a llevar a cabo la intervención, sino que se va a actuar de la forma en la que los docentes del centro educativo lo hagan normalmente. Ambos grupos, como ya se ha mencionado al comienzo, contarán con 25 alumnos y alumnas, de los cuales se pretenderá que la mitad sean chicos y la otra mitad chicas, siendo la muestra lo más heterogénea posible. Una vez finalizada la intervención en el grupo experimental, y concluido el estudio, se llevará a cabo el programa en el grupo control de lista de espera. Tanto el grupo control de lista de espera como el experimental serán seleccionados teniendo en cuenta que presentan características similares con el objetivo de que los resultados no se vean alterados por variables extrañas.

2.2. Diseño

El diseño que se va a llevar a cabo en el estudio es un diseño cuasiexperimental pre-post test con dos grupos de intervención: un grupo experimental y un grupo control de lista de espera.

La **variable dependiente**, que es la que se quiere mejorar a través del presente programa de intervención, es el acoso escolar. Por otro lado, las **variables independientes** serían el propio programa de intervención y las fases (pre y post test) ([anexo 1](#)).

2.3. Instrumentos de evaluación

Para medir los efectos de la intervención señalada, se aplicará a los participantes los siguientes autoinformes:

La Escala para la Evaluación de la Expresión, Manejo y Reconocimiento de Emociones (*Trait Meta-Mood Scale*” TMMS), que fue desarrollada por el equipo de investigación de Mayer y Salovey. Cuenta con 48 ítems y es un instrumento que tiene como objetivo medir la capacidad con la que la persona es consciente de sus propios estados emocionales, saber qué emociones está sintiendo y en qué medida es capaz de regularlas. El instrumento que se empleará en la intervención será el TMMS-24, la versión reducida del cuestionario descrito en castellano y que fue realizada por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos en 2004. Consiste en una escala rasgo de metaconocimiento de los estados emocionales que contiene tres dimensiones básicas de la Inteligencia Emocional con 8 ítems para cada una de ellas: Atención emocional, Claridad de

sentimientos y Reparación emocional. A la persona que realiza el cuestionario se le pide que valore del 1 al 5 (1= Nada de acuerdo; 5= Totalmente de acuerdo) sobre una escala tipo Likert en qué grado está de acuerdo con las afirmaciones que aparecen. Su consistencia interna para cada componente oscila entre 0,86 y 0,9, pudiendo afirmar de este modo que tiene buena consistencia interna con muestras españolas (Fernández-Berrocal, Extremera, & Ramos, 2004).

El instrumento empleado para medir Optimismo disposicional será el *Test de Orientación Vital (Life Orientation Test*” LOT). Éste fue diseñado por Scheier y Carver en 1985, pero el que se va a emplear en el programa de intervención será la versión revisada, es decir, el LOT-R (Scheier & Carver, 1985). Éste está compuesto por 10 ítems en escala Likert de 5 puntos. De estos ítems, 6 pretenden medir el Optimismo disposicional, mientras que los otros 4 son de relleno, buscando de este modo hacer menos evidente el contenido del test (Ferrando, Chico, & Tous, 2002). La consistencia interna de la versión española es de 0.83, al utilizar el alfa de Cronbach.

El “*Cuestionario de Autoevaluación de Sentido del Humor*” (García-Larrauri, y otros, 2005) será el utilizado para medir esta variable. Se trata de una medida autoinforme compuesta por 32 ítems con una escala tipo Likert de cuatro puntos, en la que 1 es igual a “casi nunca” y 4 es igual a “siempre. Este cuestionario está compuesto por cuatro subescalas que miden diferentes dimensiones. Así pues, de los ítems 1 al 8 analizan la creación del humor; de los ítems 9 al 16, la apreciación del Sentido del Humor; desde el número 17 al 24, se centran en el estudio del afrontamiento optimista de problemas; y, los últimos 8 ítems miden las relaciones sociales positivas. Su consistencia interna oscila entre 0,72 y 0,80.

El *test Test de evaluación de la agresividad entre escolares, test Bull-S* (Cerezo, 2000/2002) busca determinar qué posición ocupa cada uno de los individuos dentro del grupo. Es un instrumento dirigido a toda la clase que permite analizar la situación de acoso escolar, teniendo en cuenta los distintos tipos de agresión, entre ellos el *ciberacoso*. Contiene 15 ítems con una escala Likert de 4 puntos. Tiene dos formas de administración, la forma A, dirigida al alumnado, y la forma P, dirigida al profesorado; en la presente intervención se va a emplear la forma A. Los resultados muestran información acerca de las diferentes agrupaciones formadas dentro del aula por afinidad, así como aspectos relacionados con agresiones y victimización e información sobre aspectos situacionales

o perceptivos, que los podrían proporcionar los testigos a través de sus respuestas. Los ítems del 1 al 4 muestran la situación sociométrica y el nivel de cohesión del grupo. Los ítems del 5 al 10 muestran la participación en la dinámica de acoso escolar, detectando de este modo quién suele agredir a otros y quién suele recibir las agresiones. En los ítems 11 y 12 se pretende recoger información sobre aspectos situacionales, tales como dónde se producen las agresiones y la forma en las que éstas se manifiestan; y el ítem número 13 pretende mostrar la frecuencia con la que se realizan, es decir, estos tres ítems muestran aspectos situacionales. Los dos últimos ítems, el 14 y el 15, buscan recoger la información relacionada con la valoración afectiva que el alumnado da acerca de estas situaciones. La consistencia interna, según el Coeficiente Alfa de Cronbach, teniendo en cuenta todos los ítems del cuestionario, es de 0.68 (Cerezo, 2013).

2.4. Procedimiento de investigación

Consentimiento informado

Debido a que se pretende hacer el estudio con una muestra en edad escolar, será necesario solicitar en primer lugar un permiso a la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía, para poder acceder al alumnado de los centros.

Una vez que éste haya sido aceptado, se requerirá la autorización a los centros educativos en los que se va a llevar a cabo el presente programa. Así pues, se acordará con dichos centros los horarios, espacios cedidos para el desarrollo del programa, etcétera; además, se realizará la pertinente presentación formal del programa de intervención que se va a llevar a cabo al equipo directivo.

Posteriormente, y de acuerdo con las disposiciones legales recogidas en la ley 14 de 2007 de 3 de julio, para el desarrollo de este programa será necesaria la solicitud del permiso pertinente al Comité de Bioética de la Universidad de Jaén.

El último paso será el consentimiento informado que se les proporcionará a los padres, madres o tutores legales, en una reunión informativa en la que se explicarán todos los aspectos, se presentará al personal encargado de desarrollar el programa y se resolverán todas las dudas que se presenten. Además, dicho consentimiento irá acompañado de un informe con el que se pretende que conozcan en que consiste el programa de intervención que se va a realizar, quién va a tener acceso a los datos, garantizar que no se les va a ceder dichos datos a terceras personas ajenas al proyecto, asegurar que cualquier persona va a

poder darse de baja del estudio si lo considera oportuno sin necesidad de dar ninguna explicación que justifique su decisión, etcétera.

Descripción del plan de intervención

En primer lugar, se administrarán los cuestionarios al tercer ciclo de Educación Primaria de aquellos centros educativos concertados y privados de la comarca de Jaén. Posteriormente, se seleccionarán aquellas aulas de 5º de Educación Primaria que muestren puntuaciones significativas en los ítems 5, 7 y 9, que determinan el perfil del agresor, y 6, 8 y 10, que están asociados al perfil de la víctima, en el *test Bull-S*.

Antes de la aplicación de los distintos cuestionarios, se le explicará al alumnado como debe realizarlo; además, estos se deberán completar de forma individual en alrededor de 15 minutos cada uno. Van a ser llevados a cabo en la sesión 0, donde se realizará el pre-test, de forma previa a la aplicación del programa de intervención. Del mismo modo, tras la intervención, se realizará el post-test, es decir, se aplicarán los mismos cuestionarios, para comprobar así qué cambios se han producido. Los cuestionarios serán aplicados a toda la muestra, tanto al grupo experimental como al grupo control de lista de espera. Se aplicarán los siguientes instrumentos: el TMMS-24, el LOT-R, el Cuestionario de Autoevaluación de Sentido del Humor y el test Bull-S. La fase pre y post test durarán un total de 90 minutos, para de este modo garantizar que los participantes cuentan con el tiempo necesario para completar todos los cuestionarios.

Sería conveniente que el profesorado encargado del grupo clase permaneciera en el aula durante el desarrollo del programa para, de este modo, conocer todos los aspectos relacionados con el mismo así como ser capaz de seguir trabajando con el alumnado sobre el acoso escolar una vez finalizada la intervención.

La metodología que se va a emplear en el programa de intervención será participativa, dinámica, activa y colaborativa, donde el trabajo en equipo tenga un papel importante. De este modo lo que se persigue es trabajar la conducta prosocial y favorecer las relaciones sociales, incrementando así la cohesión de grupo.

Por otro lado, ha de mencionarse que, con el objetivo de favorecer la cooperación del alumnado, así como que todos se vean durante las sesiones, acercando al alumnado más entre sí y haciéndolos más partícipes, durante la intervención las mesas permanecerán en forma de U.

El programa de intervención contará con un total de 14 sesiones. En la sesión número 0 se administrará al grupo el pre-test, y en la número 14, la última, el post-test. El seguimiento se realizará transcurrido aproximadamente un mes del fin de la intervención; se administrarán los mismos cuestionarios para comprobar los cambios que han tenido lugar en este periodo. Las sesiones 1 y 2 serán psicoeducativas y, en las 10 restantes, se entrenarán los tres aspectos fundamentales del programa.

Todas las sesiones durarán 60 minutos y serán llevadas a cabo en el aula asignada, excepto la última sesión, que será de despedida y se realizará en el patio.

En el [anexo 2](#) se puede encontrar el cronograma del programa de intervención. Por otra parte, en el [anexo 3](#) se encuentra el presupuesto del mismo.

Partiendo de esta información, a continuación se muestran las distintas sesiones que componen el programa:

Tabla 1. Descripción de la sesión 1

Sesión 1.

Objetivo de la sesión: comprender los conceptos que se van a desarrollar a lo largo de la intervención.

Sesión de psicoeducación. Se trata de una sesión de formación/información al alumnado, en las que se explicarán aspectos relacionados con el acoso escolar y la Inteligencia Emocional.

Tabla 2. Descripción de la sesión 2

Sesión 2.

Objetivo de la sesión: comprender los conceptos que se van a desarrollar a lo largo de la intervención.

Sesión de psicoeducación. Se trata de una sesión de formación/información al alumnado, en las que se explicarán aspectos relacionados con el Optimismo y el Sentido del Humor.

Tabla 3. Descripción de la sesión 3

Sesión 3.

Objetivo de la sesión: Romper el hielo y conocer al alumnado.

| | |
|---|--|
| <p><i>Actividad 1. Presentación.</i> (Tomada de (García Larrauri, 2006)).</p> | <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Romper el hielo - Conocer al alumnado - Resaltar cualidades positivas de los compañeros <p>Descripción Se le proporcionará a cada miembro del grupo una etiqueta adhesiva en la que deberán escribir el nombre de su compañero de la derecha así como una cualidad positiva, algo que le gusta de esa persona.</p> <p>Materiales Etiquetas adhesivas y lápices.</p> <p>Duración 15 minutos</p> |
| <p><i>Actividad 2. Presentación.</i> (Tomada de (García Larrauri, 2006)).</p> | <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Romper el hielo - Conocer al alumnado <p>Descripción Por turnos, cada alumno deberá presentarse a sí mismo, pero no de forma normal, sino con un lápiz en la boca, de modo que al tiempo que mantiene éste presionado con los dientes en horizontal, deberá decir su nombre así como algo que le gusta hacer.</p> <p>Materiales Lápiz</p> <p>Tiempo 15 minutos</p> |
| <p><i>Actividad 3. ¿Cómo me siento hoy?.</i> (Adaptación de un termómetro emocional).</p> | <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saber cómo se encuentra el alumnado - Identificar emociones propias - Conocer las emociones de los demás <p>Descripción Comenzando por la derecha, el alumnado deberá ir diciendo qué emoción siente en ese momento y por qué se siente así. Esta actividad se realizará en todas las sesiones (por lo que no se va a volver a describir, solo se nombrará) para que el alumnado comprenda qué siente, por qué se siente de una determinada manera, qué ha provocado esa emoción... Es probable que aparezcan cuestiones delicadas que tendrán que ser comentadas, y al alumnado se le permitirá expresarse. Contarán con imágenes de las emociones en cartulinas que les servirán como guía.</p> |

Materiales Cartulinas con imágenes de las emociones

Tiempo 25 minutos aproximadamente

Repaso y resolución de dudas (5 minutos)

Tabla 4. Descripción de la sesión 4

Sesión 4.

Objetivo de la sesión: identificar y reconocer emociones y fomentar el Sentido del Humor.

Actividad 1. ¿Cómo me siento hoy? (10 minutos)

Actividad 2. Adivinemos emociones. (Elaboración propia)

Objetivos - Representar emociones
- Identificar emociones en los demás

Descripción Se dividirá al alumnado en grupos de 5 personas y a cada grupo se le otorgará una emoción simple. Se les dará un tiempo para que lo preparen y, posteriormente, cada grupo tendrá que salir y representar una situación en la que se muestre la emoción que se le había otorgado previamente. Podrán utilizar materiales que le ayuden y proponer la situación que consideren. Después, se cambiarán los grupos y ahora se les asignará una emoción compleja y tendrán que hacer lo mismo que antes. En ambas ocasiones, el resto del alumnado deberá reconocer la emoción que se está escenificando.

Tiempo 30 minutos

Actividad 3. Si te ríes, pierdes. (Elaboración propia)

Objetivos - Fomentar el Sentido del Humor
- Incrementar el sentido de pertenencia y la cohesión de grupo

Descripción Se dividirá a la clase en grupos de 4 o 5 componentes. Se deberán colocar en círculo y, por turnos, cada componente tendrá que ponerse en el centro y hacer todo lo posible para que sus compañeros se rían, mientras éstos intenta mantenerse lo más serios posibles. Para

| | |
|---------------|--|
| | conseguirlo, podrán hacer todo lo que quieran (bailar, cantar, contar chistes, cosquillas...). |
| Tiempo | 15 minutos |
| | <i>Repaso y resolución de dudas. (5 minutos)</i> |

Tabla 5. Descripción de la sesión 5

Sesión 5.

Objetivo de la sesión: profundizar en la identificación del acoso escolar e identificar y comprender emociones en las víctimas de acoso. Fomentar el sentido de pertenencia al grupo.

Actividad 1. ¿Cómo me siento hoy? (10 minutos)

Actividad 2. Empatizando con los acosados. (Elaboración propia)

| | |
|--------------------|---|
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> - Reconocer situaciones de acoso escolar en vídeos - Identificar emociones - Comprender cómo se sienten las víctimas |
| Descripción | <p>En primer lugar, se proyectará al alumnado el vídeo <i>El puercoespín en Navidad</i> (https://www.youtube.com/watch?v=zmXnl8ICK9A). Se irá parando y comentando, de modo que tendrán que ir identificando de forma colectiva las diferentes situaciones de acoso escolar que se muestran e ir reconociendo las emociones que siente el puercoespín. ¿Cómo se resuelve la situación? ¿Cómo se sienten todos?</p> <p>Terminar con una frase que haga ver la diversidad, que todos somos diferentes: todos podríamos ser discriminados porque todos somos distintos, no importan las preferencias sexuales, a qué religión se pertenezca, el peso o la altura de cada uno, todos somos diferentes y si sabemos aceptar esa variedad seremos una sociedad más justa y feliz. Como dice García Márquez, <i>una persona sólo tiene derecho a mirar a otra hacia abajo si va a ayudarlo a levantarse</i>. Se comenta la reflexión final entre todos.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <i>Actividad 3.</i> <i>¿Qué tipo de acoso es?</i> (Elaboración propia) | Materiales | Proyector, vídeo |
| | Tiempo | 15 minutos |
| | Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> - Conocer los distintos tipos de acoso - Identificar emociones - Comprender cómo se sienten las personas implicadas en el acoso escolar. |
| | Descripción | Se les explica los tipos de acoso que se dan en los centros educativos. Después se proyectan imágenes en las que aparecen los diferentes tipos de acoso. El alumnado deberá identificarlos, de forma individual, y clasificar las imágenes según el tipo de acoso. Irán tomando nota y después se comentará con el resto. Del mismo modo, se irá comentando cada imagen diciendo cómo se sentirán las personas que ahí aparecen, qué emociones estarán experimentando, qué harían ellos en su lugar... |
| <i>Actividad 4.</i> <i>¡Qué vergüenza!</i> (Elaboración propia) | Materiales | Proyector, imágenes |
| | Tiempo | 20 minutos |
| | Espacios | Aula |
| | Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> - Fomentar el Sentido del Humor - Incrementar el sentido de pertenencia y la cohesión de grupo |
| | Descripción | El alumnado intentará recordar, de forma individual, algunos de los momentos más embarazosos de su vida, eligiendo uno de ellos. Por turnos, tendrá que contarlo al resto de los compañeros. Empezará el personal encargado de llevar a cabo la intervención, que pondrá un ejemplo exagerando para hacer que el alumnado se ría. Podrán exagerar, dramatizar, levantarse para contarlo... |
| | Tiempo | 10 minutos |
| | <i>Repaso y resolución de dudas. (5 minutos)</i> | |

Tabla 6. Descripción de la sesión 6

Sesión 6.

Objetivo de la sesión: comprender cómo las circunstancias afectan al estado de ánimo (facilitación emocional), fomentar el Sentido del Humor y la cohesión de grupo.

Actividad 1. ¿Cómo me siento hoy? (10 minutos)

Actividad 2. ¿Cómo me afecta lo que pase en mi entorno?.

(Ideada a partir de (Fernández Berrocal & Extremera Pacheco, 2005)).

Objetivos - Apreciar cómo las circunstancias afectan al estado de ánimo (facilitación emocional)

Descripción Se divide al grupo en dos. La mitad sale al pasillo y la otra mitad permanece en el aula. Al alumnado que se encuentra en el aula se le muestran una serie de imágenes de acoso escolar a la vez que escuchan una canción que generará un estado de tristeza en ellos. Después de esto, se les pedirá que escriban en un papel cómo se sienten en ese momento. A continuación, la parte que permanecía dentro del aula saldrá y los que estaban fuera entrarán. Éstos verán imágenes de compañerismo y amistad a la vez que escuchan una música divertida. Igualmente, se le pedirá que escriban cómo se sienten. Entrará el alumnado que se encuentra fuera del aula y se hará una puesta en común, comentando cómo se siente cada uno y a qué se debe esa sensación. Así comprenderán como las distintas situaciones que se viven afectan a nuestro estado de ánimo.

Materiales Proyector, imágenes, altavoces, música.

Tiempo 20 minutos

Actividad 3. Solucionar un problema es posible, y yo puedo hacerlo.

Objetivos - Apreciar cómo las circunstancias afectan al estado de ánimo
- Determinar si la forma en la que responden es la más adecuada

Descripción Se propondrán diferentes situaciones al alumnado y ellos deberán ponerse en su lugar y decir cómo se sentirían, cómo actuarían... Esta parte de la actividad se realizará

| | |
|---|---|
| (Elaboración propia) | <p>de forma individual respondiendo a las preguntas que aparece en el anexo 4.</p> <p>Se irá escribiendo en la pizarra cada situación, así como las diferentes respuestas acerca de cómo actuar ante las situaciones mencionadas. Posteriormente, se realizará un debate, mencionando cuáles creen ellos que son reacciones adecuadas y cuáles no lo son, las que consideran que son formas positivas de resolver un conflicto y las que no lo son.</p> |
| <p><i>Actividad 4. El juego de la silla invertida.</i> (Adaptación de (Cascón, 2000)).</p> | <p>Materiales Pizarra, tiza</p> |
| | <p>Tiempo 15 minutos</p> |
| | <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la cohesión de grupo - Aumentar el trabajo en equipo - Trabajar el Sentido del Humor |
| | <p>Descripción Este es el juego de la silla pero con otro fin último. El objetivo en este caso es que nadie quede sin silla, que nadie esté en el suelo cuando la música pare. Se empezará con una silla menos que alumnos estén participando en la dinámica, y cada vez se irá quitando una silla más. Deben arreglárselas para estar todos sobre las sillas, unos encima de otros o como ellos consideren.</p> |
| | <p>Materiales Sillas, música</p> |
| <p>Tiempo 10 minutos</p> <p style="text-align: center;"><i>Repaso y resolución de dudas. (5 minutos)</i></p> | |

Tabla 7. Descripción de la sesión 7

Sesión 7.

| | |
|--|---|
| <p><i>Objetivo de la sesión: conocer el ciberacoso y fomentar el Sentido del Humor</i></p> | |
| <p><i>Actividad 1. ¿Cómo me siento hoy? (10 minutos)</i></p> | |
| <p><i>Actividad 2. Ciberacoso.</i></p> | <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprender cómo se sienten las víctimas ante estas situaciones - Fomentar la empatía |

| | |
|---|--|
| (Elaboración propia) | <p>Descripción Dramatizar una situación en la que se muestre que un alumno ve en una red social un montaje suyo humillante. Se representa delante de la clase y se pide al resto que diga qué cree que siente la persona que ha recibido eso, cómo se sentirá el que lo ha hecho, por qué lo habrá hecho, qué creen que van a hacer los testigos...</p> <p>Después, se harán unas preguntas que tendrán como objetivo que el alumnado reflexione (¿cuál sería la forma correcta de actuar?, ¿os gustaría que esto le pasara a vuestro hermano/a, a vuestro mejor amigo/a?, ¿y a vosotros mismos?, ¿qué sentiríais?, ¿por qué creéis que el agresor hace esto?, ¿en qué os convertís si veis esto y os reis?).</p> |
| <p>Actividad 3. Las vocales de la risa. (Adaptada de (Castellví, 2007).</p> | <p>Tiempo 35 minutos</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fomentar el Sentido del Humor - Fomentar la creación del humor <p>Descripción Se comenzará riendo entre todos con la vocal que se indique. Por ejemplo, si se elige la “u”, la todos deberán reír diciendo <i>jujuju</i>. Después, el profesional deberá poner un ejemplo cantando una canción usando <i>jajaja</i>, <i>jejeje</i>, <i>jijiji</i>, <i>jojoho</i>, <i>jujuju</i>. Y, después, el alumnado, deberá cantar una canción usando esas sílabas; es decir, se cantará la canción que se quiera, utilizando solo el ritmo de ésta, no la letra, que será sustituida por ja, je, ji, jo y ju. Después de haberlo hecho de forma individual, se hará de forma grupal, eligiendo una canción o simplemente cantando con estas sílabas entre todos una melodía que vaya surgiendo, entre risas. El alumnado puede bailar o pasear por el aula, interaccionando entre ellos.</p> <p>Tiempo 10 minutos</p> <p style="text-align: center;"><i>Repaso y resolución de dudas. (5 minutos)</i></p> |

Tabla 8. Descripción de la sesión 8

Sesión 8.

Objetivo de la sesión: proporcionar estrategias de solución de conflictos positivas

Actividad 1. ¿Cómo me siento hoy? (10 minutos)

Actividad 3. El banco de estrategias. (Elaboración propia)

Objetivos

- Comprender que el conflicto es parte de la vida, pero los resultados del mismo dependen de cómo se haga frente a la situación-problema.
- Aprender a resolver los conflictos de manera productiva y no violenta.

Descripción Cada alumno debe escribir en un papel una experiencia vivida que tenga que ver con algún conflicto, explicando cómo se sintió y actuó. Después se analiza y se comenta entre todos como se podrían gestionar mejor esas situaciones. Del mismo modo, se escriben en la pizarra estrategias de regulación que sean eficaces e ineficaces, haciendo así un banco de estrategias. Posteriormente, se realizará un mural que se pegará en el aula, en el cual se colocarán en verde las estrategias eficaces y en rojo las ineficaces. Cada vez que surja un conflicto, se escribirá la estrategia que se ha utilizado para su resolución y se colocará en la parte del mural que corresponda.

Materiales Cartulinas, folios, bolígrafos, colores...

Tiempo 45 minutos

Repaso y resolución de dudas. (5 minutos)

Tabla 9. Descripción de la sesión 9

Sesión 9.

Objetivo de la sesión: fomentar la cohesión de grupo, el Sentido del Humor y la empatía

Actividad 1. ¿Cómo me siento hoy? (10 minutos)

Actividad 2. El bingo de

Objetivos

- Fomentar la cohesión de grupo
- Conocer más a los demás
- Trabajar el Sentido del Humor

| | |
|--|--|
| <p>las emociones. (Tomada de (García Larrauri, 2006)).</p> | <p>Descripción Se reparte al alumnado un “cartón” con acciones. Deberán ir buscando, moviéndose por el aula, haciendo preguntas hasta encontrar a alguna persona que se le dé bien alguna de las actividades que vienen mencionadas en el “cartón” y apuntar su nombre. Cuando un alumno tenga una línea completa cantará línea y cuando lo tenga completo cantará bingo. Los que canten bingo y línea primero conseguirán un “premio”, que será cantar, bailar, contar un chiste... delante de sus compañeros.</p> |
| | <p>Materiales Fotocopia del bingo, bolígrafo.</p> |
| | <p>Tiempo 25 minutos</p> |
| <p>Actividad 3.</p> | <p>Objetivos - Mejorar la empatía</p> |
| <p>¿Cómo se siente el otro cuando me enfado?</p> | <p>Descripción Se le pide al alumnado que piense en un conflicto que haya tenido, que recuerde, puede ser el último o el que prefiera, al que más importancia le dé. Después se le pedirá que complete la tabla que aparece en el anexo 5, y por último se comentará en gran grupo, por turnos.</p> |
| <p>(Elaboración propia)</p> | <p>Materiales Folio con la tabla, lápices, bolígrafos...</p> |
| | <p>Tiempo 20 minutos</p> |
| | <p><i>Repaso y resolución de dudas. (5 minutos)</i></p> |

Tabla 10. Descripción de la sesión 10

Sesión 10.

| | |
|---|---|
| <p><i>Objetivo de la sesión: ayudar al alumnado a crearse una visión de futuro basada en el optimismo y animarlos a perseguirlo</i></p> | |
| <p><i>Actividad 1. ¿Cómo me siento hoy? (10 minutos)</i></p> | |
| <p>Actividad 2. Puedo ser como yo quiera, solo depende de mí.</p> | <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fomentar las emociones positivas relacionadas con el Optimismo - Conocerse más a sí mismo - Encontrar aspectos en común con los demás |
| | <p>Descripción Se llevarán al aula un montón de revistas, así como cartulinas grandes. Se le pedirá al alumnado que busque en estas revistas todas aquellas imágenes que quieren que</p> |

| | |
|--|--|
| (Adaptada de (Punset, 2008)) | <p>formen parte de su futuro, pueden ser de aficiones, profesiones, amistades, viajes... Pueden crear la vida que ellos quieran, eligiendo las imágenes que ellos consideren para formar así la vida que les gustaría tener, lo que les gustaría conseguir. Tendrán que recortar estas imágenes y pegarlas en una cartulina que llevará el siguiente eslogan “<i>EL MUNDO EN MIS MANOS</i>”. Deberán terminarla en casa y traerla en la próxima sesión para comentarla y compartirla con sus compañeros.</p> |
| Materiales | Revistas, cartulinas |
| Tiempo | 45 minutos |
| <i>Repaso y resolución de dudas. (5 minutos)</i> | |

Tabla 11. Descripción de la sesión 11

Sesión 11.

| | |
|--|---|
| <i>Objetivo de la sesión: fomentar las estrategias de superación del Optimismo</i> | |
| <i>Actividad 1. ¿Cómo me siento hoy? (10 minutos)</i> | |
| <i>Actividad 2. Caminando hacia mi futuro.</i> (Adaptada de (Punset, 2008)) | <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar acerca de sus comportamientos - Motivar a superarse <p>Descripción</p> <p>Se repasará la actividad realizada en la sesión anterior, exponiendo de forma individual el trabajo que cada uno ha realizado. Se le formulará al alumnado diversas cuestiones con el objetivo de que reflexionen acerca de las acciones que están llevando a cabo en el presente y si estas son las más adecuadas para conseguir aquello que han plasmado en su collage. Algunas de estas preguntas serán: ¿qué haces para que tu vida se parezca a la que has descrito? ¿te comportas de forma adecuada para alcanzar tus objetivos? ¿crees que las personas que quieres que formen parte de tu vida querrán estar contigo? ¿haces algo que piensas que lo les gustaría? ¿te gusta lo que haces? ¿cómo pasas tu tiempo? ¿creéis que deberíais</p> |

| | | |
|--|--------------------|---|
| | | cambiar algo? ¿qué mantendríais? ¿qué podríais mejorar? ¿cómo podríais hacerlo? |
| | Tiempo | 20 minutos |
| Actividad 3. <i>Siempre hay cosas que me hacen sentir bien.</i> (Elaboración propia) | Objetivos | - Conocer lo que piensan sus compañeros del colegio - Conocerse más a sí mismos y a los demás - Fomentar las emociones positivas relacionadas con el Optimismo |
| | Descripción | Se le dará a cada alumno una cartulina así como folios adhesivos. En algunos de estos folios aparecerán frases sin acabar que ellos deberán completar como por ejemplo en el colegio me divierto... me gusta pasar tiempo con... me hace feliz... me hace sentir bien... Además de estas frases, el alumnado podrá colocar en su cartulina aquellas actividades, juegos, situaciones, compañeros, etc. que le hagan sentir bien en el centro educativo. Una vez completa, se hará una puesta en común en gran grupo mientras decoran la cartulina como ellos quieran para después llevarla a casa y colocarla en un lugar visible para que todos los días puedan leerla y recordar lo bueno que tiene el colegio. |
| | Tiempo | 25 minutos |
| | | <i>Repaso y resolución de dudas. (5 minutos)</i> |

Tabla 12. Descripción de la sesión 12

Sesión 12.

| | | |
|--|--------------------|--|
| <i>Objetivo de la sesión: fomentar el valor de la ayuda entre el alumnado y despedir al alumnado</i> | | |
| <i>Actividad 1. ¿Cómo me siento hoy? (10 minutos)</i> | | |
| Actividad 2. <i>Con tu ayuda es más fácil.</i> | Objetivos | - Fomentar la empatía - Hacer ver la importancia de ayudar a los demás en situaciones difíciles |
| | Descripción | Se dividirá al grupo en tres subgrupos; unos serán los “viajeros”, que tratarán de cruzar la frontera, otros serán |

(Elaboración propia)

el “muro”, que intentarán impedir que el grupo anterior pase al otro lado, y el tercero serán los “espectadores”. En la primera parte de la actividad, los viajeros tratarán de cruzar, el muro intentará que no lo consigan y los espectadores simplemente observarán la escena. En la segunda parte, los espectadores deberán dificultar la labor de los viajeros, lanzándoles pelotas de goma espuma, usando pañuelos para tapar sus ojos, sacos para que crucen dando saltos, cuerdas para atar a dos o más compañeros obligándoles a pasar la barrera juntos, etc. Es decir, en este caso el papel de los espectadores será el de dificultar cuanto quieran y puedan que sus compañeros logren su objetivo. La última parte consistirá en que esta vez deberán ayudar a los viajeros dificultando en este caso que el muro logre atraparlos; para esto se le podrá tapar los ojos al muro, atar a varios compañeros, etc.

Se invertirán los papeles tantas veces como sea posible hasta que todo el alumnado haya pasado por los tres grupos.

Tras realizar la actividad, el alumnado se sentará formando un círculo y se realizará una puesta en común comentando si ha sido fácil o difícil cruzar al otro lado con las limitaciones de los compañeros, cómo ha sido hacerlo con su ayuda, si les ha gustado que les ayudarán, cómo se han sentido en las diferentes situaciones, cómo se han sentido ayudando, etc.

La última parte de la sesión irá destinada a explicar cómo, ayudando a los demás, buscando ayuda y empatizando, es más fácil solventar los problemas que aparecen en la vida.

Materiales Cuerdas, sacos y pañuelos.

Tiempo 45 minutos

Repaso y resolución de dudas. (5 minutos)

3. Resultados

Tras la puesta en práctica de este programa de intervención, se espera que tanto los objetivos como las hipótesis planteadas se alcancen.

Si el programa resulta eficaz, podría fomentar en las aulas un clima de convivencia seguro, tolerante, respetuoso, solidario y sin ningún tipo de discriminación, así como ayudar al alumnado a identificar conductas de malos tratos entre iguales. También permitiría prevenir conductas violentas y de suicidio. Del mismo modo, otro aspecto que se lograría sería sensibilizar al alumnado sobre las consecuencias del acoso escolar y del papel que desempeña el grupo, además de proporcionarles herramientas para ser capaces de hacer frente a una situación de acoso. También cabe señalar que se podría aumentar la cohesión de grupo, favoreciendo la aparición de relaciones más positivas, mayor compañerismo, etcétera. Así pues, se puede afirmar que tendría grandes beneficios para la comunidad educativa, reduciendo el acoso escolar, y para la sociedad en general, formando a ciudadanos más íntegros.

A pesar de lo anterior, el programa planteado presenta algunas limitaciones, que se enuncian a continuación: 1) está destinado a un alumnado con una edad concreta, 2) está dirigido a una modalidad de educación (centros concertados y privados) y 3) se centra solamente en el fomento de la Inteligencia Emocional, el Optimismo y el Sentido del Humor.

Por tanto, y derivado de estas limitaciones, sería conveniente e interesante aplicar el programa en otros centros que tengan otra modalidad educativa, es decir, públicos o privados. Del mismo modo, resultaría conveniente llevarlo a cabo en colegios rurales, urbanos, y con diferentes niveles socioeconómicos y contextuales. Por último, podría ser adaptado para llevarlo a cabo con alumnado de todas las edades.

Por lo expuesto anteriormente, me gustaría concluir este proyecto animando a la comunidad científica y educativa a seguir investigando a este respecto, proponiendo programas que vinculen Inteligencia Emocional, Optimismo y Sentido del Humor con el acoso escolar, buscando disminuirlo. De este modo, se intentaría disminuir un problema

que preocupa enormemente a la comunidad educativa, como es el acoso escolar, intentando prevenirlo desde la infancia.

4. Referencias bibliográficas

- AA. VV. (2000). *Violencia escolar: El maltrato entre iguales en la Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: Informe de la Oficina del Defensor del Pueblo.
- AA.VV. (2007). *Violencia escolar: El maltrato entre iguales en la Educación Secundaria Obligatoria 1999-2006 (Nuevo estudio y actualización del informe 2000)*. Madrid: Informe de la Oficina del Defensor del Pueblo.
- Abramson, L., Seligman, M., & Teasdale, D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology, 87*, 49-74.
- Berrios-Martos, M., Pulido-Martos, M., Augusto-Landa, J., & López-Zafra, E. (2012). La Inteligencia Emocional y el Sentido del Humor como variables predictoras del bienestar subjetivo. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual, 20*(1), 211-227.
- Boland, A., & Cappeliez, P. (1997). Optimism and neuroticism as predictors of coping and adaptation in older women. *Personality and Individual Differences, 22*(6), 909-919.
- Bragagnolo, G., Rinaudo, A., Cravero, N., Fomía, S., Martínez, G., & Vergara, S. (2002). *Optimismo, esperanza, autoestima y depresión en estudiantes de Psicología*.
- Brighi, A., Ortega, R., Pyzalski, J., Scheithauer, H., Smith, P., Tsormpatzoudis, C., & Thompson, J. (2012). *European Bullying Intervention Project Questionnaire (EBIPQ)*. University of Bologna: (Unpublished manuscript).
- Buchanan, G., & Seligman, M. (1995). *Explanatory style*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267-283.

- Casas, J., Del Rey, R., & Ortega-Ruiz, R. (2013). Bullying and cyberbullying: Convergent and divergent predictor variables. *Computers in Human Behavior*, 29, 580–587.
- Cascón, P. (2000). Educar en y para el conflicto. *Cuadernos de Pedagogía*, 61-66.
- Castellví, E. (2007). *El taller de la risa. Guía práctica para organizar un taller de risoterapia*. Barcelona: Alba Editorial.
- Cerezo, F. (mayo de 2013). Aplicabilidad del test Bull-S versión 2.2 para la evaluación del bullying. *III Congreso Internacional de Convivencia Escolar*. Almería, España.
- Cerezo Ramírez, F. (2001). Variables de personalidad asociadas en la dinámica bullying (agresores versus víctimas) en niños y niñas. *Anales de Psicología*, 17(1), 37- 43.
- Cerezo, F. (2000/2002). *El test Bull-S. Test de evaluación de la agresividad entre escolares*. Bizkaia: Grupo Albor-Cohs.
- Cerezo, F. (octubre de 2009). Bullying: análisis de la situación en las aulas españolas. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9(3), 383-394.
- Cerezo, F., & Ato, M. (2010). Social status, gender, classroom climate and bullying among pupils. *Anales de Psicología*, 26(1), 137-144.
- Cerezo, F., & Sánchez, C. (2013). Eficacia del programa CIP para la mejora de la convivencia escolar y la prevención del bullying en alumnos de Educación Primaria. *Apuntes de Psicología*, 31(2), 173-181.
- Ciarrochi, J., Chan, A., & Bajgar, J. (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 31(7), 1105-1119.
- Consejo Escolar de Andalucía. (2006). Encuesta a los representantes de la Comunidad Educativa sobre el estado de la convivencia en los centros educativos. Andalucía: Consejo Escolar de Andalucía.
- Del Rey, R., Casas, J., Ortega-Ruiz, R., Schultze-Krumbholz, A., Scheithauer, H., Smith, P., & Plichta, P. (2015). Structural validation and cross-cultural robustness of the European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 40, 141-147.

- Díaz Aguado, M., Martínez, R., & Martín, R. (2004). *La violencia entre iguales en la escuela y en el ocio. Estudios comparativos e instrumentos de evaluación*. Madrid: Instituto de la Juventud.
- Elias, M. (2004). The connection between social-emotional learning and learning disabilities: Implications for intervention. *Learning Disability Quarterly*, 53-63.
- Ellis, A. (1981). *Manual de terapia racional emotiva*. Bilbao: DDB.
- Fernández Berrocal, P., & Extremera Pacheco, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 9(3), 63-93.
- Fernández Solís, J. (2002). *Pedagogía del humor*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Fernández-Abascal, E. (2009). *Emociones positivas*. Madrid: Pirámide.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Report*, 94(2), 751-755.
- Ferrando, P., Chico, E., & Tous, J. (2002). Propiedades psicométricas del test de optimismo Life Orientation Test. *Psicothema*, 14(3), 673-680.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. New York: Crown Publish.
- Furlong, M., Greif, J., Bates, M., Whipple, A., Jimenez, T., & Morrison, R. (2005). Development of the California school climate and safety. *Psychology in the Schools*, 42, 137-149.
- Garaigordobil, M., & Martínez-Valderrey, V. (2014). *Cyberprogram 2.0. Un programa de intervención para prevenir y reducir el ciberbullying*. Madrid: Pirámide.
- Garaigordobil, M., & Oñederra, J. (2010). Inteligencia emocional en las víctimas de acoso escolar y en los agresores. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2), 243-256. Recuperado el 31 de Octubre de 2018
- García Larrauri, B. (2006). *Programa para mejorar el sentido del humor*. Madrid : Pirámide.

- García-Fernández, M., & Giménez-Mas, S. I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del profesora*, 3(6), 43-52.
- García-Larrauri, B., Monjas, M., Román, J., Cuetos, A., Polo, A., & Muñoz, M. (2005). CASH: Cuestionario de autoevaluación del sentido del humor-revisado y adaptado al programa. Universidad de Valladolid, España.
- Giménez Gualdo, A. (2015). Cyberbullying. Análisis de su incidencia entre estudiantes y percepciones del profesorado. Murcia.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- González Arratia López Fuentes, N., & Valdez Medina, J. (2013). Optimismo-pesimismo y resiliencia en adolescentes de una universidad pública. *CIENCIA ergo-sum, Revista Científica Multidisciplinaria de Prospectiva*, 207-214.
- González Bellido, A. (2002). Programa TEI “Tutoría Entre Iguales”. *Innovación Educativa*, 17-32.
- Gradinger, P., Strohmeier, D., & Spiel, C. (2010). Definition and Measurement of Cyberbullying. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 1–14.
- Grimaldo, M. (2004). Niveles de optimismo en un grupo de estudiantes de una Universidad particular de la ciudad de Lima. *Revista de Psicología*, 10, 87-99.
- INE. (2017). *Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares*. Madrid: Instituto Nacional de Estadística.
- Inglés, C., Torregrosa, M., García-Fernández, J., Martínez-Monteagudo, M., Estévez, E., & Delgado, B. (2014). Conducta agresiva e inteligencia emocional en la adolescencia. *European Journal of Education and Psychology*, 7(1), 29-41.
- Junta de Andalucía. (2010). Decreto 328/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de las escuelas infantiles de segundo grado, de los colegios de educación primaria, de los colegios de educación infantil y primaria, y de los centros públicos específicos de e.

- Junta de Andalucía. (2015). Decreto 97/2015, de 3 de marzo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria.
- León, B. (2009). Salud mental en las aulas. *Revista de Estudios de Juventud*, 84, 66-83.
- Lopes, P., Salovey, P., & Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35(3), 641-658.
- Martin, R. (2008). *La Psicología del humor*. Madrid: Orion ediciones.
- Martin, R. (2008). *La Psicología del humor*. Madrid: Orion ediciones.
- Martínez-Correa, A., Reyes del Paso, G., García-León, A., & González-Jareño, M. (2006). Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés. *Psicothema*, 18(1), 66-72.
- Martorell, C., González, R., Rasal, P., & Estellés, R. (2009). Convivencia e inteligencia emocional en niños en edad escolar. *European Journal of Education and Psychology*, 2(1), 69-78.
- Martorell, M., González, R., Rasal, P., & Estellés, R. (2009). Convivencia e inteligencia emocional en niños en edad escolar. *European Journal of Education and Psychology*, 2(1), 69-78.
- Mayer, J., & Salovey, P. (1997). "What is emotional intelligence?" En P. Salovey y D. Sluyter. *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*, 3-31. New York: Basic Books.
- Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, D. (2000). *Models of emotional intelligence*. En R. J. Sternberg (ed.). New York: Cambridge University Press.
- MECD. (2014). Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. España.
- Nocentini, A., Calmaestra, J., Schultze-Krumbholz, A., Scheithauer, H., Ortega, R., & Menesini, E. (2010). Cyberbullying: Labels, Behaviours and Definition in Three European Countries RID D-4268-2011. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 20, 129-142.

- Observatorio de la Seguridad de la Información. (2009). Estudio sobre hábitos seguros en el uso de las TIC por niños y adolescentes y e-confianza de sus padres (INCIBE). Madrid.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: what we know and what we can do*. Oxford, UK; Cambridge, USA: Blackwell.
- Olweus, D. (1998). *Conductas de acoso y amenaza entre escolares*. Madrid: Morata.
- Ortega-Ruiz, R., Del Rey, R., & Casas, J. (2016). Evaluar el bullying y el cyberbullying validación española del EBIP-Q y del ECIP-Q. *Psicología Educativa*, 22, 71-79.
- Pasch, K., Nelson, M., Lytle, L., Moe, S., & Perry, C. (2008). Adoption of Risk-Related Factor Through Early Adolescence: Associations with Weight Status and Implications for Causal Mechanisms. *Journal of adolescent health*, 43, 105-117.
- Pérez-Fuentes, M., Gázquez, J., Fernández-Baena, R., & Molero, M. (2011). Análisis de las publicaciones sobre convivencia escolar en una muestra de revistas de educación en la última década. *Aula Abierta*, 39(2), 81-90.
- Punset, E. (2008). *Brújula para navegantes emocionales*. Madrid: Aguilar.
- Rubin, M. (1999). Emotional intelligence and its role in mitigating aggression: A correlational study of the relationship between emotional intelligence and aggression in urban adolescents. Immaculata College, Immaculata, PA, Estados Unidos.: Tesis doctoral no publicada.
- Ruíz Benítez, B., Martín Barato , A., López Catalán, B., & Hernán García, M. (2016). ¿Convivencia o bullying? Análisis, prevención y afrontamiento del acoso entre iguales. *Escuela Andaluza de Salud Pública(1)*. Junta de Andalucía: Escuela Andaluza de Salud Pública. Obtenido de www.easp.es
- Salmivalli, C. (2010). Bullying and the peer group: A review. *Aggression and Violent Behavior*, 15(2), 112-120.
- Salmivalli, C., Lagerspetz, K., Björkqvist, K., Österman, K., & Kaukiainen, A. (1996). Bullying as a group process: Participant roles and their relations to social status within the group. *Aggressive Behavior*, 22, 1-15.

- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Sánchez Hernández, O., & Méndez Carrillo, F. (2009). El Optimismo como Factor Protector de la Depresión Infantil y Adolescente. *Clínica y Salud*, 2(3), 273-280.
- Scheier, M. F., & Carver, C. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2, 26-30.
- Scheier, M., & Carver, C. (1985). Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implication of Generalized Outcome Expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Scheier, M., & Carver, C. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
- Seligman, M. (1990). *Learned Optimism*. New York: Knopf.
- Slonje, R., & Smith, P. (2008). Cyberbullying: Another main type of bullying? *Scandinavian Journal of Psychology*, 49, 147–154.
- Smith, B., & Low, S. (2013). The Role of Social-Emotional Learning In Bullying Prevention Efforts. *Theory Into Practice*, 52(4), 280-287.
- Solaz, E. (2017). *Programa RETO : respeto, empatía y tolerancia : actividades de educación emocional para niños de 3 a 12 años*. Valencia: Desclée De Brouwer.
- Spears, B., Slee, P., Owens, L., & Johnson, B. (2009). Behind the Scenes and Screens. *Zeitschrift Für Psychologie /Journal of Psychology*, 217(4), 189–196.
- Tamblyn, D. (2003). *Laugh and learn*. . New York: Amacom.
- Taylor, S., Kemeny, M., Aspinwall, L., Schneider, S., Rodriguez, R., & Herbert, M. (1992). Optimism, coping, psychological distress, and highrisk sexual behavior among men at risk for Acquired Immunodeficiency Syndrome (AIDS). *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 460-473.
- Tokunaga, R. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26, 277–287.

- Tresgallo Saiz, E. (2008). Violencia escolar (“Bullying”): documento para padres y educadores. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 19(3), 328-333.
- Ttofi, M., Farrington, D., Lösel, F., & Loeber, R. (2011). Do the victims of school bullies tend to become depressed later in life? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 3(2), 63-73.
- Vera Poseck, B. (2006). Psicología Positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3-8.
- Vera-Villarroel, P., & Celis-Atenas, K. (2014). Afecto positivo y negativo como mediador de la relación optimismo-salud: evaluación de un modelo estructural. *Universitas Psychologica*, 15-23.

5. Anexos

a) Anexo 1. Variables.

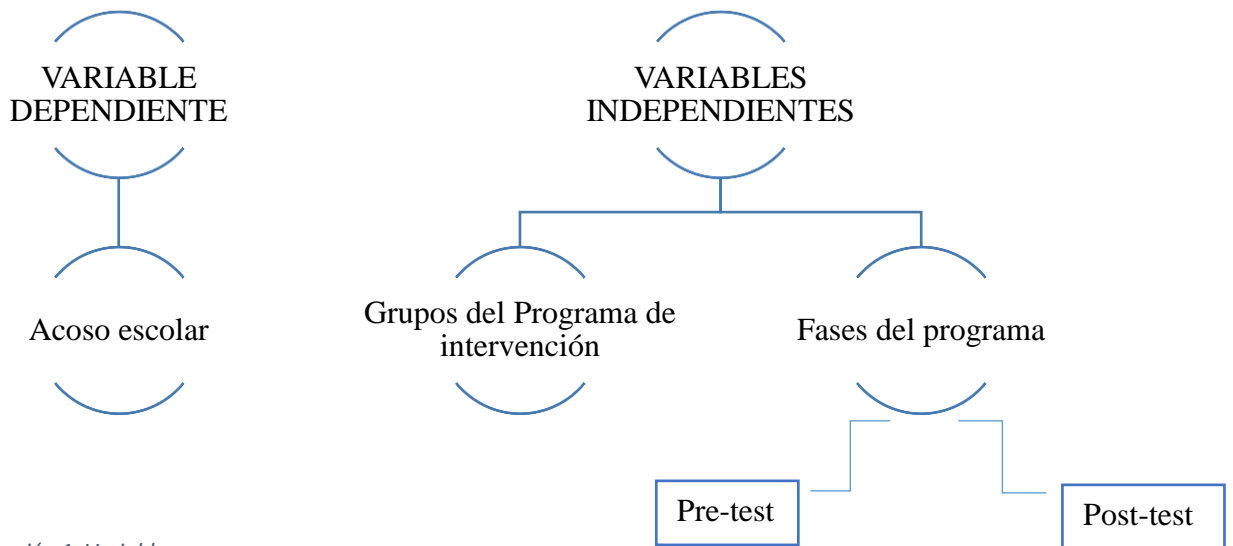


Ilustración 1. Variables

b) Anexo 2. Cronograma

| CRONOGRAMA | | | | | | | |
|---|--------------|----|----|----|----|----|----|
| PERMISOS | OCTUBRE 2019 | | | | | | |
| Consejería de Educación de la Junta de Andalucía | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| Permiso Centro Educativo | ENERO 2020 | | | | | | |
| Consentimiento e información a madres, padres o tutores legales | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| Fase pre-test. Aplicación de los cuestionarios | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| Intervención | Sesión N° 1 | | | | | | |
| | Sesión N° 2 | | | | | | |
| | Sesión N° 3 | | | | | | |
| | Sesión N° 4 | | | | | | |
| FEBRERO 2020 | | | | | | | |
| | | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------------------|-------------------|----|----|----|----|----|----|--------------------|-------------------|--|--|--|--|--|--|
| Intervención | Sesión N° 5 | MARZO 2020 | | | | | | | Seguimiento | JUNIO 2020 | | | | | | |
| | Sesión N° 6 | | | | | | | 1 | | | | | | | | |
| | Sesión N° 7 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | | | | | | | |
| | Sesión N° 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | | |
| | Sesión N° 9 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | | | | | | | | |
| | Vacaciones de Semana Santa | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | | | | | | | | |
| | Sesión N° 10 | 30 | 31 | | | | | | | | | | | | | |
| | Sesión N° 11 | ABRIL 2020 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sesión N° 12 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | | | |
| | Aplicación del post-test | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | | | | | | | |
| | | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | | | | | | | | |
| | | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | | | | | | | | |
| | | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | | | | | | |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | | | | | | | | | |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | | | | | | | | |
| | 29 | 30 | | | | | | | | | | | | | | |

c) Anexo 3. Presupuesto

En la siguiente tabla aparece una descripción del presupuesto del Programa de Intervención.

| <i>PRESUPUESTO DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN</i> | | | |
|--|---------------|----------------------|----------------|
| Concepto | Unidad | Precio/Unidad | Total |
| Folios | 500 | 0,02 € | 10 € |
| Fotocopias | 200 | 0,025 € | 5 € |
| Cartulinas | 100 | 0,20 € | 20 € |
| Etiquetas adhesivas | 75 | 0,10 € | 7,5 € |
| Cuerdas | 5 | 0,60 € | 3 € |
| Pañuelos | 5 | 1 € | 5 € |
| Sacos | 5 | 3 € | 15 € |
| Personal | 1 | 60 € / Hora | 720 € |
| TOTAL | | | 785,5 € |

Tabla 13. Presupuesto

d) Anexo 4. Actividad 3 de la sesión nº 6.

- ¿Cómo reaccionarías si te insultan? ¿Cómo te haría sentir esto?
- ¿Cómo te hace sentir ver una pelea entre dos compañeros? ¿Cómo actuarías ante esa situación?
- ¿Cómo te haría sentir ver que agreden a tu mejor amigo/a?
- ¿Serías capaz de agredir a alguien aun sabiendo lo mal que se siente?
- ¿Te sentirías bien aislando a un compañero? Ahora imagina que nadie quiere acercarse a ti.
- Étcetera.

e) Anexo 5. Actividad 3 de la sesión nº 9.

| | YO | EL/ELLA |
|------------------------------|----|---------|
| ¿Por qué me he enfadado? | | |
| ¿Por qué se ha enfadado? | | |
| ¿Cómo me he sentido? | | |
| ¿Cómo se ha sentido? | | |
| ¿Por qué me he sentido así? | | |
| ¿Por qué se ha sentido así? | | |
| ¿Cómo lo he solucionado? | | |
| ¿Cómo lo ha solucionado? | | |
| ¿Cómo me he sentido después? | | |
| ¿Cómo se ha sentido después? | | |