



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Máster Universitario en Psicología Positiva

Trabajo Fin de Máster

Programa de intervención para mejorar la salud emocional en mujeres desempleadas mayores de 40 años a través del optimismo y el sentido del humor

Alumno/a: Ana Purificación Hervás
Fernández

Tutor/a: D. Lourdes Espinosa Fernández

Septiembre, 2021

ÍNDICE

Resumen	1
Abstract	1
1. Introducción.....	2
2. Justificación	4
2.1 Efectos del desempleo.....	6
2.2 Optimismo.....	8
2.3 Sentido del humor	10
2.4 Programas de intervención.....	13
3. Objetivos e hipótesis.....	16
4. Metodología	16
4.1 Participantes.....	16
4.2 Diseño	17
4.3 Instrumentos.....	17
4.4 Procedimiento.....	18
4.5 Descripción del plan de intervención.....	19
4.6 Presupuesto.....	32
4. Resultados previstos.....	32
5. Referencias.....	33
6. Anexos	39
Anexo A.....	39
Anexo B.....	40
Anexo C.....	41
Anexo D.....	42
Anexo E.....	43
Anexo F.....	44
Anexo G.....	44

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.....	19
Tabla 2.....	21
Tabla 3.....	22
Tabla 4.....	23
Tabla 5.....	25
Tabla 6.....	27
Tabla 7.....	28
Tabla 8.....	30
Tabla 9.....	31

Resumen

La elevada incidencia de paro en nuestro país repercute en la economía y también origina otra serie de daños en la salud mental de las personas que se encuentran en situación de desempleo que no son tenidos en cuenta en las políticas de empleo. Diferentes estudios demuestran que existe un desequilibrio a nivel psicológico en las personas desempleadas de larga duración generando inseguridad, desesperanza, pesimismo y baja autoestima, aumentando los síntomas ansioso depresivos. De acuerdo con esto, se plantea una propuesta de intervención basada en aspectos de Psicología Positiva, como las fortalezas de optimismo y sentido del humor. El programa está dirigido a mujeres desempleadas de larga duración de edades comprendidas entre 40 y 55 años, y se espera que, tras su aplicación, ocho sesiones de trabajo, mejore la salud de la muestra, reduciendo niveles de ansiedad y depresión, que les ayude a continuar con el proceso de búsqueda de empleo.

Palabras clave: desempleo, depresión, ansiedad, optimismo y sentido del humor

Abstract

The high incidence of unemployment in our country has repercussions on the economy, but it also causes another series of damage to the mental health of people who are unemployed and who are not taken into account in employment policies. Different studies show that there is an imbalance at the psychological level of the long-term unemployed that generates insecurity, hopelessness, pessimism, low self-esteem and increases anxious-depressive symptoms. Regarding this, an intervention proposal is proposed based on aspects of Positive Psychology such as the strengths of optimism and sense of humour. The programme is aimed at long-term unemployed women between 40 and 55 years old and it is expected that after its application, specifically eight work sessions, there will be an improvement in the emotional state of the participants, a reduction in depression and anxiety levels and the promotion of character strengths to continue looking for a job.

Key words: unemployed, depression, anxiety, optimist and sense of humour

1. Introducción

En la actualidad se plantea un gran problema social a nivel mundial, pero más concretamente en nuestro país, nos estamos refiriendo al desempleo, que conlleva además un daño colateral en la salud mental de la población que se encuentra sin actividad laboral.

Desde la crisis económica mundial de 2007, que dejaba una tasa de desempleo del 6%, hasta hoy poca variación ha habido, encontrando actualmente una tasa del 5.5% de desempleados a nivel mundial de población activa. La tasa de paro se entiende como el cociente entre el número de personas paradas y personas en activo y se calcula tanto para la población entera como para ambos sexos (Instituto Nacional de Estadística [INE] 2020). Asimismo, se define como parado a las personas de más de 16 años que se encuentran sin empleo, disponibles para trabajar y en búsqueda activa de empleo (INE, 2020).

En España, la crisis de 2007 tuvo unas repercusiones devastadoras en el tema laboral, llegándose al final de la etapa a una tasa de desempleo del 24.79% en el 2012; después, aunque fue disminuyendo, en diciembre de 2020 los datos seguían siendo preocupantes, con un 17%, lo que sitúa a nuestro país entre los que lideran la lista de países con más desempleo de la Unión Europea (ver anexo A). Esta situación se ha agravado con la llegada de la pandemia. La crisis sanitaria originada por la COVID-19 ha generado grandes daños en la economía y los mercados de trabajo del mundo. El establecimiento de un duro confinamiento de la población y la paralización de la actividad de las empresas está repercutiendo directamente en el incremento del desempleo, la calidad del trabajo y los efectos en grupos especialmente vulnerables, estableciéndose estimaciones sobre la pérdida de alrededor de 25 millones de empleos en el mundo (OIT, 2020).

En lo referente a las comunidades, Andalucía se sitúa como la cuarta comunidad autónoma con más número de desempleados después de Ceuta, Melilla y las Islas Canarias (ver anexo B). Los datos de los diferentes informes (Instituto de Estadística y Cartografía de Andalucía [IECA], 2021) señalan, por una parte, que la población juvenil es la que más se ve afectada, y por otra, que las mujeres alcanzan, en todos los rangos de edad, valores de desempleo mayores que los de los hombres. Con un total de personas paradas de 907.200, los datos reflejan que 492.700 son mujeres y 414.500 hombres. Con respecto a los grupos de edad, el paro se sitúa en el grupo de 16 a 29 años en 14.400 personas habiendo bajado un 5.3% la tasa de desempleo; en el grupo de 30 a 44 años

encontramos a 10.900 personas paradas que suponen una tasa de un 3.5% menos y subió en el de 45 a 64 años en 2.200 personas, un 0.6% respecto a los datos del trimestre anterior y del año anterior (IECA, 2021). Como se puede observar este último grupo de desempleados no es mayoritario, sin embargo, la problemática en este rango de edad se haya en la alta tasa de desempleo de larga duración, es decir más de 12 meses seguidos sin trabajar, siendo ésta de un 44% frente a los 21.5% de la población más joven (IECA, 2021).

Adecco (2019) indica que entre los muchos inconvenientes a los que se enfrentan la población desempleada de más de 45 años, según declaraciones por parte de las empresas consultadas, se encuentra la creencia de que a estas edades se sufren más problemas de salud, falta de identificación con un equipo de trabajo más joven, poca flexibilidad y la falta de actualización en conocimientos y competencias que exige el mercado laboral de la actualidad.

Autores como Schumpeter (1965) y Descy y Tessaring (2002), afirmaron en su día que la llegada al mundo laboral de las nuevas tecnologías requiere empleados/as con cualificación y conocimiento acerca de éstas, lo que perjudica bastante al mundo laboral más tradicional y manual, al suponer una menor oferta de empleo en el sector dedicado por ejemplo a los oficios e incluso a la industria, cada vez más escasa en nuestro país y con menos mano de obra personal. Así Amber y Domingo (2018) señalan que actualmente existe un problema en el ámbito laboral, la brecha digital, que incide sobre todo en el grupo de desempleados sin cualificación.

Por lo que se refiere a la actividad laboral, o al trabajo como una actividad económica, la madre de las leyes, la Constitución, indica que es tanto un deber como un derecho:

Todos los españoles tienen el deber de trabajar y el derecho al trabajo, a la libre elección de profesión u oficio, a la promoción a través del trabajo y a una remuneración suficiente para satisfacer sus necesidades y las de su familia, sin que en ningún caso pueda hacerse discriminación por razón de sexo. (Art. 35.1 CE)

Sin embargo, la realidad actual que presenta nuestro país es la de una gran parte de la sociedad sin empleo que va más allá del valor económico que se le da al hecho de trabajar para suplir carencias y necesidades básicas, como se indica anteriormente, el derecho al trabajo también tiene un componente relacionado con la identidad de las personas, sus metas y su salud (Álvaro et al., 1995).

Autores como Jahoda (1979) sostiene que el trabajo guarda una estrecha relación con la sociedad en general y con la vida de cada ser humano en particular, dado que, aunque las condiciones y el salario no sean buenos, el trabajo como actividad mantiene unos privilegios colaterales que son la organización del tiempo, una red de contactos y relaciones con personas fuera del entorno familiar más cercano, lo que posibilita el desarrollo de habilidades sociales, o el establecimiento de metas y propósitos, además de mantener una posición en la sociedad que ayuda a esclarecer la identidad de las personas.

Por otro lado, Izquierdo (2010) asegura que el trabajo dota a las personas de identidad pues los hace partícipes de la sociedad, repercutiendo en las relaciones y fortaleciendo a su vez el bienestar psicológico y la autoestima.

Al mismo tiempo Urbano y González (2013) indican que la situación de incertidumbre que se atraviesa al estar desempleado/a y la continuidad en la búsqueda activa de empleo hace de factor estresante afectando psicológicamente nuestra salud.

2. Justificación

Hacia finales del siglo XX aparece una nueva corriente dentro de la Psicología con evidencia científica, conocida como Psicología Positiva, que basa su estudio en la felicidad y el bienestar de los seres humanos, trabajando las cualidades de las personas.

En este sentido, Martínez-Martínez (2006) asegura que la Psicología Positiva puede aportar a los seres humanos una serie de recursos y herramientas con las que poder hacer frente a situaciones adversas y estresantes de manera que puedan adaptarse de manera positiva al medio, sin repercusión psicológica y mejorando su calidad de vida.

Así, esta nueva corriente, se centra en los aspectos positivos de la vida de cada una de nosotros/as, como son las emociones positivas, las fortalezas y virtudes que marcan nuestro carácter, por lo que estos aspectos positivos son tenidos en cuenta para trabajar, potenciar y estimular el desarrollo personal (Peterson y Seligman, 2004).

Las fortalezas son rasgos positivos de la personalidad que forman el principio fundamental de la condición humana y cuya puesta en práctica de manera racional y sensata conlleva una óptima vida psicológica (Martínez- Martínez, 2006). Autores como Lyubomirsky (2001), indica que para que la felicidad sea duradera se han de ejecutar una serie de actividades psicológicas y físicas para tal fin, por lo que toda aquella persona que esté interesada en ampliar sus niveles de felicidad puede hacerlo mediante entrenamientos de habilidades y fortalezas y llevarlas a la práctica (Cury, 2010).

Para Peterson y Seligman (2004) los rasgos positivos de la personalidad parten del estudio del carácter, en concreto el rasgo, por parte de la psicología de la personalidad, que presenta diferencias individuales pero estables y generales que pueden ser moldeables por el entorno. Según Peterson y Seligman (2004), lo que hace que la vida merezca la pena no es efímero, de ahí que establezcan que las fortalezas proporcionan la explicación para esta estabilidad de la vida bien vivida, partiendo éstas de las virtudes centrales del carácter valoradas por filósofos morales y pensadores religiosos y que clasifican en: sabiduría, coraje, humanidad, justicia, templanza y trascendencia. Mientras que las fortalezas son aspectos psicológicos por los que se manifiestan las virtudes. En concreto veinticuatro fortalezas del carácter como recursos psicológicos positivos del ser humano: creatividad, curiosidad, mentalidad abierta, amor por el conocimiento y perspectiva (virtud de sabiduría); valentía, perseverancia, vitalidad y autenticidad (virtud de coraje); amabilidad, inteligencia social y amor (virtud de humanidad); capacidad de trabajar en equipo, equidad y liderazgo (virtud de justicia); autorregulación, prudencia, perdón y modestia (virtud de templanza); apreciación de la belleza y la excelencia, gratitud, esperanza, humor y espiritualidad (virtud de trascendencia). En el presente trabajo nos vamos a centrar concretamente en el sentido del humor y el optimismo, que forma parte de la fortaleza esperanza, dentro de la virtud de la trascendencia.

Csikszentmihalyi y Seligman (2000), aseguran que las fortalezas y habilidades personales, como el optimismo, el sentido del control y capacidad de encontrar el significado en las experiencias de la vida se relacionan con una buena salud mental. De ahí que, Taylor et al. (2000) consideren que esta serie de recursos se conviertan en factores protectores frente a la adversidad y la enfermedad, ya que proporcionan una apropiada valoración y resistencia a cambios y conflictos que aparecen en la vida del ser humano, es decir, afrontar adversidades.

La aplicación de la Psicología Positiva permite hacer intervenciones en el ámbito clínico, en el ámbito de la educación y en el ámbito organizacional. Cada vez son más las publicaciones sobre estudios e investigaciones al respecto, haciendo posible una justificación sólida para poder seguir indagando y ofreciendo resultados sobre la difusión de estrategias y las herramientas en programas de prevención, fomento de la salud, e intervención en problemáticas diversas (Hervás, 2009). Así por ejemplo los programas dirigidos a potenciar el optimismo y el sentido del humor pueden servir como mejora de la salud, el bienestar del ser humano y afrontamiento positivo de problemas en el transcurso de la vida, como el periodo de desempleo.

2.1 Efectos del desempleo

El desempleo abarca una terminología referida a paro, desocupación o inactividad. La Real Academia de la Lengua, conceptualiza el término desempleo como paro forzoso lo que implica una relación entre dos conceptos, sin empleo y paro. Sin embargo, existen autores que indican diferencias entre ambos términos, así por ejemplo Piqueras y Rodríguez (1997), señalan que paro o parado se asemeja al no movimiento, tal cual una máquina que deja de funcionar, mientras que desempleo o desempleado adquiere una connotación relacionada con demanda, lo que hace que guarde relación con la búsqueda activa de empleo. En este sentido, la Ley 56/2003, de 16 de diciembre, de empleo, concibe a la persona desempleada como la persona que no dispone de actividad laboral y se encuentra adscrita al sistema público de empleo, el cual ofrece prestaciones económicas, ofertas de trabajo y participación en programas y políticas de empleo.

Para Álvaro (1992) más allá de la repercusión política y económica que el desempleo provoca, existen otro tipo de problemas tanto sociales como los que afectan de manera individual a cada una de las personas desempleadas.

Además, dentro de los problemas que individuales, Buendía (2010) afirma que el desempleo afecta psicológicamente a las personas aun existiendo una prestación económica debido a la inactividad, afectando sobre todo al autoconcepto, ya que la percepción que tiene sobre sí mismo está distorsionada por la falsa percepción negativa que los demás tienen de él.

Por su parte, Pérez (1996) indica que el desempleo tiene un efecto negativo sobre la autoestima. En casos extremos puede generar una fuerte inseguridad con grandes pensamientos de fracaso, sentimientos de frustración, ira o culpa y aislamiento, deteriorando, además, las habilidades sociales, todo ello en parte por su situación de desventaja y sentimiento de inferioridad o torpeza debido a los prejuicios de la sociedad, donde el que no trabaja es porque no quiere o es perezoso, e incluso en su núcleo familiar por la dependencia económica que supone en muchos casos (Pérez,1996).

Asimismo, Amber y Domingo (2018) ponen de manifiesto que las personas mayores de 45 años sin empleo, se encuentran en desventaja con respecto al resto de grupo por las demandas que el mercado laboral exige en la actualidad, lo que hace que el sentimiento de desesperanza sea mayor en estos, provocando un desequilibrio mental en las personas que provoca pesimismo aumentando así los casos de depresión (Barrón y Sánchez, 2001).

En efecto, se puede decir que cuando la persona se encuentra desempleada durante un largo periodo de tiempo y tras varias experiencias fracasadas de búsqueda de empleo, aparecen pensamientos pesimistas, síntomas ansiosos y depresivos o disminución de la autoestima (Banks, 1980) así como el aumento de cuadros depresivos y ansiedad que padecen las personas paradas con respecto a las personas en activo (Feather y Davenport, 1981).

Recientemente, Garrido et al. (2017) inciden en la disminución de niveles de bienestar psicológico, mayores niveles de síntomas ansiosos-depresivos y una reducción en los niveles de autoestima y satisfacción con la vida por parte de la población desempleada.

En este sentido es conveniente señalar que los efectos psicológicos que produce la situación de desempleo dependen en cierta manera de los recursos psicológicos que tiene cada persona y a su vez otras variables como: sexo, edad, nivel de estudios, recursos económicos o el apoyo social (Frese y Mohr, 1987). Así, por ejemplo, Piqueras et al. (2008) afirman que las personas con más nivel de estudios y más recursos emocionales se enfrentan mejor a la situación de desempleo y afrontan de manera adecuada los efectos psicológicos que provocan.

En relación a la ansiedad, que es uno de los problemas que más afectan a la población desempleada, ésta puede entenderse como una emoción secundaria cuya función es la de protección y ayuda a la adaptación del ser humano que ha potenciado la supervivencia de la especie, pero que puede volverse negativa y desagradable cuando se relaciona con la anticipación de daños o consecuencias negativas (Cano-Vindel, 2011).

Beck y Clark (2012) definen la ansiedad como:

El sistema complejo de respuesta conductual, fisiológica, afectiva y cognitiva que se activa al anticipar sucesos o circunstancias que se juzgan como muy aversivas porque se perciben como acontecimientos imprevisibles, incontrolables, que potencialmente podrían amenazar los intereses vitales de un individuo (p.150)

Siguiendo a Schlatter (2003) la ansiedad altera tres niveles de funcionamiento afectando a la salud del ser humano: nivel cognitivo, produciendo preocupación, tensión, sensación de malestar, falta de concentración o inseguridad. Nivel fisiológico, la ansiedad altera la tasa cardiaca y respiratoria, produce mareos y dolores de cabeza, sudor e insomnio. Nivel conductual, la ansiedad produce niveles altos de hiperactividad y ocasiona problemas de relación y comunicación. Teniendo en cuenta esto, se puede decir que la salud de las personas se ve dañada como consecuencia del periodo de desempleo.

Con todo lo anterior y dado que las políticas de empleo están dirigidas más a la compensación y ayudas económicas, así como, a la formación profesional para la inserción laboral, se plantea la necesidad de introducir en los planes de empleo el trabajo de otro tipo competencias (personales, interpersonales, emocionales...) para mejorar la salud y el bienestar de las personas desempleadas.

2.2 Optimismo

Cuando se hace referencia a optimismo éste es relacionado con la manera de actuar y pensar de manera favorable que tienen ciertas personas a la hora de ver o de juzgar cualquier cosa, como indica la Real Academia Española de la lengua. De esta manera se puede hablar de optimismo como un constructo que se relaciona con las expectativas positivas que tienen ciertas personas sobre el futuro (Carver y Scheier, 2001).

El concepto o constructo se ha ido formando según la valoración y respuestas que emite el ser humano cuando se propone metas o expectativas futuras. Así, por ejemplo, siguiendo la literatura científica, se forma una de las teorías del optimismo como la del estilo explicativo, que gira en torno a las atribuciones que hacemos a las causas de nuestra conducta en determinadas situaciones, como se puede ver más adelante.

Asimismo, como indican Fernández y Bermúdez (2001), existen además otras formas de explicación del optimismo según los distintos enfoques que vienen investigando y estudiando acerca de este.

En primer lugar, autores como Scheier y Carver (1985) hablan de un optimismo disposicional que tiene que ver con la creencia de que el optimismo es una predisposición hacia las expectativas futuras o planteamientos estables y generalizados, cuyos resultados conllevan eventos positivos, o negativos para los pesimistas. Se plantean así que el optimismo forme parte de las variables de la personalidad. Igualmente, autores como Rasmussen et al. (2006) consideran que el optimismo disposicional se corresponde con la esperanza puesto que ambas están relacionadas con las expectativas favorables de futuro, así como con la consecución de metas. Así, por ejemplo, las personas lograrán mayor éxito al alcanzar su meta, puesto que creen en ellas mismas y conducen su esfuerzo en alcanzarla. Por el contrario, las personas que no están motivadas, su actitud suele ser pesimista y no confían en ellas mismas, por lo que dejan de esforzarse por alcanzar metas. Así pues, se puede decir que una persona optimista tiende a confiar en ella misma y se esfuerza ante los problemas, mientras que la persona pasiva no tiene confianza en sí misma y tiende a afrontar de manera pasiva los problemas (Carver et al., 2010)

Por otro lado, Abramson et al. (1978), plantean la teoría del estilo explicativo optimista-pesimista. La base de esta teoría está en la teoría de la indefensión aprendida, por la cual una persona realiza atribuciones a los hechos que realiza en su vida que marcan la manera de asignar sus motivaciones al respecto. Las atribuciones se clasifican en causas externas o internas, estables o inestables y globales o específicas. La combinación del tipo de atribución que se le da a un evento diferencia el estilo pesimista del optimista. Siguiendo a Peterson y Seligman (1987), el estilo explicativo optimista está relacionado con las atribuciones y la valoración de unos hechos, relacionando los eventos positivos con las causas de internas, estables y globales, mientras que los eventos negativos están ligados a causas externas, inestables y específicas.

Por último, la teoría del modelo pesimista defensivo u optimista estratégico de Norem y Carton (1986), plantea que existen personas que cuentan con estrategias cognitivas muy específicas que les permiten enfrentarse a determinados eventos de manera controlada reduciendo los niveles de ansiedad. Se entiende, por consiguiente, que una persona pesimista defensiva que no tiene muchas expectativas ante un evento o estímulo en particular, se anticipará al evento preparando un abanico de soluciones, mientras que una persona optimista estratégica, con un alto nivel de control de sus actos, tenderá a no pensar en los efectos negativos de la situación.

Existen autores como Peterson y Bossio (1991) que afirman que el optimismo conlleva una mejora de las expectativas futuras teniendo en cuenta factores como la perseverancia, la salud y el bienestar, de manera que las personas perfeccionistas que tienen una visualización del futuro muy concreta tienen tendencia a deprimirse, sin embargo, las personas con una visión positiva poseen altos niveles de bienestar (Vera, 2006), de hecho hay estudios que avalan que niveles altos de optimismo dan como resultado una menor puntuación en síntomas depresivos y una mayor puntuación en autoestima (Szabo, 2003).

En este sentido, estudios relacionados con la población desempleada, como el de Kanfer et., al (2001), indican que variables como las actitudes, la motivación, la autoestima y el optimismo disposicional repercuten positivamente en la búsqueda de empleo y la reinserción laboral.

La intervención que se propone realizar en el programa que se presenta en este trabajo, va estar orientada al trabajo del optimismo de tipo disposicional para potenciar la creación de expectativas futuras favorables, la orientación dirigidas a metas y la perseverancia, así como las atribuciones que se hacen de los hechos.

2.3 Sentido del humor

Algunos estudios indican que el humor tiene un origen biológico ancestral propio de los seres humanos que se ha mantenido en el tiempo y es considerado como una práctica muy común entre las personas, aunque mantiene diferencias culturales y de aprendizaje (Lefcourt, 2001).

La conceptualización de humor no es sencilla, autores como Colman (2001) hacen referencia al humor como el estímulo que provoca la risa mientras que Bono (como se citó en García-Larrauri, 2006, p.23) asemeja el humor con la herramienta mental que cambia la percepción de los estímulos que recibimos del entorno o de nosotros mismos y que produce un cambio emocional distinto. En este sentido, Martin (2008, p.35) describe el humor como “una respuesta emocional de hilaridad dentro de un contexto social, provocada por la percepción de incongruencia lúdica, que se expresa por medio de la sonrisa o risa”.

Según Billing (2002), el humor es un proceso que consta de diferentes elementos como el contexto social, es decir, la interacción lúdica con los demás, el componente cognitivo-perceptivo que conlleva el proceso mental para emitir algo gracioso, así como el proceso mental de comprensión de los estímulos, la emoción emitida y la expresión.

Siguiendo la literatura científica, el humor mantiene cierta diferencia con el sentido del humor; así por ejemplo Carbelo y Jauregui (2006) aseguran que el humor está relacionado con los estímulos que producen la risa, bien sea a través de chistes, de juegos, o de imágenes que se perciben, mientras que el sentido del humor es la cualidad por la cual se produce la risa y se consigue por ende el estado de ánimo positivo de las personas. Conviene subrayar que para autores como Garanto (1983) el sentido del humor es un estado de ánimo por el cual se relativizan de manera crítica las experiencias emocionales que según Ruch (1996) conllevan actitudes sonrientes frente a la vida y episodios de frustraciones.

Por otro lado, Martin (2000) asegura que el sentido del humor es una habilidad del ser humano para poder percibir y apreciar el humor, siendo éste una manifestación compleja que involucra diferentes elementos como los procesos mentales de percepción, comprensión y apreciación que nuestro conocimiento pone en marcha ante incoherencias humorísticas. Elementos emocionales que dan cabida a la diversión y sensaciones placenteras. La emisión de conductas como la risa o expresión facial. Elementos psicológicos como cambios en patrones cerebrales y secreción de sustancias

neurotransmisoras y, por último, elementos sociales, pues se tiene en cuenta el contexto en el que se produce el humor.

Así pues, Martin et., al (2003) identifican dos categorías de humor; humor positivo o saludable y humor negativo o perjudicial. Dentro del humor positivo encontramos los siguientes:

- Humor afiliativo: en este tipo de humor se encuentran los chistes, las bromas y la narración de anécdotas divertidas cuya intención es hacer reír a otras personas, establecer vínculos con ellas y mejorar las relaciones sociales.
- Humor de autoafirmación: hace referencia a la clave de humor que se le pone a distintos acontecimientos en nuestras vidas, desagradables o estresantes, y cuyo objetivo es modular nuestras emociones de manera positiva.

Mientras que en la categoría de humor negativo o perjudicial encontramos los siguientes tipos:

- Humor de auto descalificación: es el humor que utilizan las personas para reírse de manera descalificativa de uno mismo y así contentar y satisfacer a otros intentando llenar los sentimientos de vacío (Losada y Lacasta, 2019).
- Humor agresivo: relacionado con la ironía y el sarcasmo e incluso la ridiculización de otros.

Teniendo en cuenta estas aclaraciones, a lo largo del programa se va a trabajar el sentido del humor promoviendo los tipos de humor positivo: afiliativo y de autoafirmación.

Además, para llevar a cabo la intervención, se va a considerar el modelo multidimensional de García-Larrauri et al.(1999). Este modelo está compuesto por cuatro dimensiones las cuales, aunque se interrelacionan y se desarrollan mutuamente, es posible la adquisición de diferentes grados en cada una de las dimensiones, siendo posible también trabajarlas de manera independiente según García-Larrauri (2006). Las dimensiones del modelo son las siguientes.

- Creación de humor: en la que destaca las habilidades cognitivas para percibir humor tanto de manera intencional como deliberada y ser capaz de mostrarlo a los demás. Gira en torno a la capacidad de provocar risa y mantiene un vínculo estrecho con la fortaleza de la creatividad.
- Apreciación del humor: es la cualidad o el conjunto de habilidades para enfrentarse a la vida desde un punto de vista humorístico y disfrutar de ello.

- Afrontamiento optimista de los problemas: hace referencia a la capacidad de enfrentarse a un hecho negativo de manera positiva mediante el humor y la fortaleza del optimismo. Según Román et al. (2014) el humor ayuda a afrontar adecuadamente los fracasos y conservar el optimismo incluso en los momentos más difíciles.
- Uso del humor en las relaciones interpersonales: consiste en hacer uso del humor para establecer vínculos y relaciones en la sociedad.

El programa de intervención que se presenta en este trabajo, se centrará en dos de dimensiones del modelo concretamente: el afrontamiento optimista de problemas y la apreciación del humor.

Cabe señalar, por tanto, que como fortaleza el sentido del humor se puede considerar como un rasgo positivo que provoca una emoción positiva, la hilaridad, por la cual una persona experimenta risa y placer subjetivo aportando así grandes beneficios tanto a nivel psicológico, físico o social; como la reducción del estrés, la prevención de la depresión, la tolerancia al dolor o la mejora de las relaciones sociales, incidiendo en la satisfacción y bienestar de las personas (Carbelo y Jáuregui, 2006).

Asimismo, Szabo (2003) afirma que existe una correlación positiva entre las variables salud y humor, precisamente hay investigaciones que ponen de manifiesto que la risa reduce los niveles de estrés o ansiedad, haciendo posible mejorar la calidad de vida, puesto que las exposiciones a determinados estímulos de humor producen sentimientos y estado de ánimo positivos en el ser humano.

Conviene subrayar, por tanto, que el humor se convierte en una estrategia de afrontamiento de estrés aportando beneficios a nuestra salud. Así, por ejemplo, cuando utilizamos el sentido del humor en situaciones estresantes, disminuyen los sentimientos de angustia y aparece una sensación de alivio ante un estresor, ya que el humor hace que el factor estresante se perciba menos amenazante, ayudando a eliminar la tensión que nos produce y a solventar el problema emocional de manera favorable para nuestra salud (Losada y Lacasta, 2019)

Existen autores además que afirman que la risa frente a situaciones de miedo y estrés hace que dichas situaciones se conviertan en menos amenazantes (Liébana, 2014) y a través de la cual se obtienen beneficios como la reducción de la ansiedad, estrés, depresión, tensión y el aumento de la autoestima, de la esperanza, la aceptación, la comprensión, la alegría o la seguridad, o lo que es lo mismo, un estado emocional positivo (Sultanoff, 1999)

2.4 Programas de intervención

Tras una revisión en la literatura científica, no se han encontrado programas de intervención que apuesten concretamente por el trabajo de fortalezas en el terreno de la orientación laboral con la población desempleada. Sin embargo, las investigaciones llevadas a cabo por Nieto (2018) sobre la búsqueda activa de empleo, asegura que existen competencias y recursos personales, como la inteligencia emocional, que se pueden potenciar para facilitar la reinserción laboral de población desempleada, así como el afrontamiento de la situación de manera positiva, señalando la importancia de seguir investigando y aplicando programas de intervención que entrenen más variables personales para poder aportar así evidencias científicas en materia de empleo.

Así pues, se muestran a continuación una serie de estudios e intervenciones realizadas con población desempleada y diseñados con la intención de reducir el impacto del desempleo, las dificultades económicas en la salud mental de esta población y la reinserción laboral.

En primer lugar, Rife y Belcher (1994) realizaron un programa de intervención conocido como JOBS o *jobs club*, programa de trabajo para desempleados de Michigan (EEUU), que consistía en unos seminarios-talleres para entrenar habilidades a la hora de buscar empleo. La población de la muestra estaba formada por personas desempleadas con una media de edad de 58 años y estaba representada por un 44% de mujeres. Se realizó una evaluación inicial mediante la escala de depresión geriátrica (GDS) dando como resultado depresión leve en la muestra, y se contó con grupo experimental y grupo control. La intervención consistió en una serie de talleres de cuatro horas durante 12 semanas para trabajar el establecimiento de metas, la información acerca del mercado laboral y la búsqueda de empleo, técnicas para la realización de entrevistas o la redacción de curriculums. Se observó que el grupo experimental mejoró sus síntomas depresivos a los tres meses y obtuvo una empleabilidad mayor que el grupo control.

Más adelante se encuentra la intervención realizada por Proudof et., al (1997) en población inglesa cuyo tiempo medio en situación de desempleo era de 12 meses y la media de edad era de 43 años. La muestra estaba compuesta por un 17% de mujeres. La salud mental inicial fue medida por el cuestionario de salud GHQ-30. En esta ocasión la intervención consistió en un programa de reestructuración cognitiva de pensamientos negativos, resolución de problemas, estrategias de comportamiento y técnicas de relajación. El programa contenía sesiones de 3 horas de duración y se aplicó durante 7

semanas. Los resultados obtenidos marcaron una mejoría en salud mental a los 3 meses, así como en la reinserción laboral.

Más recientemente los trabajos de Hodzic et.,al (2015) fueron dirigidos a mejorar la salud previa, evaluada mediante el cuestionario GHQ-12, que mostraba una muestra de población desempleada compuesta por un 87% de mujeres mediante un programa de intervención piloto basado en la realización de talleres sobre competencias emocionales, concretamente la inteligencia emocional: conocimiento de emociones en uno mismo y en los demás, uso de las emociones y regulación de las emociones. Aunque la duración del programa diseñado fue bastante corta, se pudo comprobar que esta variable ayuda a reducir el desajuste psicológico producido por la situación que se atraviesa, así como los efectos producidos por la frustración, contribuyendo de manera óptima a la reinserción laboral.

Cabe señalar el trabajo realizado por Berrios et., al (2016) sobre la aportación de nuevas variables o competencias emocionales, como la inteligencia emocional y su influencia en la búsqueda activa de empleo de las personas desempleadas, así como su relación con la ansiedad, depresión y satisfacción con la vida. Para ello se contó con una muestra de población desempleada de las provincias de Jaén y Córdoba cuya edad media era de 32 años y el tiempo medio en desempleo era de 20 meses inscrita en el servicio andaluz de empleo. Para este estudio Berrios et., al (2016) evaluaron las variables de apoyo social, inteligencia emocional, depresión y ansiedad, satisfacción con la vida, felicidad, eficacia para la búsqueda de trabajo y búsqueda tenaz de empleo. Como resultado se encontraron que el apoyo social y la inteligencia emocional están relacionadas de forma negativa con la ansiedad y estrés, y de manera positiva con la satisfacción por la vida y la felicidad. Por otro lado, se hallaron muestras de que la inteligencia emocional está relacionada con la autoeficacia para la búsqueda de empleo.

Por otra parte, teniendo en cuenta la población general, existen programas que demuestran la eficacia de las intervenciones basadas en Psicología Positiva en la salud.

En primer lugar, en un estudio de Sergeant y Mongrain (2014), que reclutó a una muestra de 446 personas de edades comprendidas entre los 20 y 46 años, de las cuales el 65% eran mujeres. El objetivo fue demostrar que las expectativas positivas se relacionan con el mayor bienestar psicológico. El estudio contó con una intervención basada en optimismo con actividades como la técnica del mejor yo futuro o la elaboración de metas.

Los resultados obtenidos tras tres semanas de programa y el seguimiento a los dos meses concretaron mejoras en el bienestar y la reducción de la sintomatología depresiva.

Por último, se hace mención a un estudio más reciente, llevado a cabo por Chaves et.,al (2019) en el que se realizó una intervención basada en Psicología Positiva en un grupo de 96 mujeres de edad media diagnosticadas con depresión mayor o distimia las cuales comenzaban una terapia cognitiva conductual y cuyo objetivo era comparar la eficacia de un programa de intervención basado, en estrategias positivas validadas empíricamente con un protocolo de terapia cognitivo-conductual. El programa de intervención de terapia cognitivo conductual incluía sesiones psicoeducativas sobre depresión, sesiones de activación del comportamiento, reestructuración cognitiva y prácticas sobre habilidades sociales. El programa de psicología positiva consistía en la intervención orientada a potenciar componentes del bienestar; hedónico como el afecto positivo y la felicidad, y el bienestar eudaimónico como la autoaceptación, las relaciones positivas y el crecimiento personal. Entre las 10 sesiones de trabajo se encontraban prácticas de saboreo, regulación de emociones a través de la atención plena, optimismo, autocompasión fortalezas, sentido de vida o resiliencia. El análisis mostró que ambas intervenciones fueron efectivas para reducir los síntomas clínicos y aumentar el bienestar. La primera hipótesis fue que ambas intervenciones reducirían los síntomas depresivos y producirían un cambio clínicamente significativo, cuyo resultado se confirmó ya que el estudio demostró que ambas intervenciones redujeron significativamente los síntomas de depresión, destacando que también hubo reducciones significativas de la ansiedad, los pensamientos automáticos negativos, la rumiación, las dificultades de regulación y las emociones negativas.

De la misma manera, se han revisado estudios y programas referidos a las fortalezas de optimismo y sentido del humor, podemos encontrar la intervención realizada por Remor et., al (2010) cuyo objetivo era el de entrenar recursos psicológicos como las fortalezas, comprobando su eficacia y repercusión en el bienestar y la salud. El programa se aplicó a distintas poblaciones a la vez; estudiantes universitarios españoles y salvadoreños y un grupo de adultos/as con esclerosis múltiple. El resultado fue satisfactorio, encontrando efectos positivos sobre el estado de ánimo, destacando el aumento del sentido del humor, el optimismo, la resolución de problemas de manera satisfactoria o el autocontrol, disminuyendo por otro lado los niveles de estrés percibido y la depresión.

En conclusión, según los estudios e investigaciones encontrados, existen evidencias de la repercusión que tienen los aspectos de la Psicología positiva en la salud de las personas, por lo que los encuentro una base importante para trabajar las fortalezas, concretamente el optimismo y el sentido del humor en población desempleada a través del programa de intervención que se presenta en este trabajo, siendo innovador y prometedor para la mejora de la salud y la continuidad en el proceso de búsqueda de empleo.

3. Objetivos e hipótesis

Objetivo general:

- Comprobar la eficacia de un programa de intervención para mejorar el estado emocional, reduciendo los niveles de ansiedad y depresión de las personas desempleadas a través del optimismo y el sentido del humor y continuar con el proceso de búsqueda de empleo.

Objetivos específicos:

Tras la aplicación del programa se pretende conseguir:

- Reducir los niveles de ansiedad y depresión tras la aplicación del programa.
- Incrementar el optimismo en las personas desempleadas.
- Potenciar el sentido del humor en las personas desempleadas.
- Fomentar la continuidad en el proceso de búsqueda de empleo.

Hipótesis:

- **H1.** Tras la aplicación del programa se espera que las personas desempleadas de larga duración del grupo experimental, muestren menores niveles de ansiedad y de depresión.
- **H2.** Al finalizar el programa de intervención, las personas del grupo experimental muestran valores más altos de optimismo y sentido del humor y una actitud más positiva frente a la búsqueda de empleo que las personas del grupo control.

4. Metodología

4.1 Participantes.

Los participantes que formarán parte de esta intervención serán seleccionados de las distintas asambleas de Cruz Roja en la comarca de La Loma en la provincia de Jaén y pertenecientes a un proyecto de búsqueda activa de empleo. Las personas que conformarán los grupos serán mujeres de entre 40 y 55 años de edad. La intervención está

dirigida a un grupo experimental formado por 12 mujeres quedando otro grupo de las mismas características como grupo control en lista de espera para realizar las comparaciones necesarias y la posterior aplicación del programa.

4.2 Diseño

Este programa tiene un diseño cuasi experimental, con una parte de investigación y otra práctica. El programa evaluará a las participantes del grupo experimental y del grupo control en lista de espera en varios momentos: antes de la puesta en marcha del programa (pre-test) y tras la finalización del mismo (post-test) El grupo experimental volverá a ser evaluado a los 3 y a los 6 meses a modo de seguimiento para comprobar la eficacia del programa. Tras la primera evaluación, el grupo experimental pasará a realizar las actividades planteadas en el presente programa junto con el programa de orientación laboral establecido por Cruz Roja, mientras que el grupo control quedará a la espera realizando tan solo el programa de orientación laboral basado en técnicas para realizar entrevistas, conocimiento de webs y apps de búsqueda de empleo, elaboración de curriculum y cartas de presentación, entre otras.

4.3 Instrumentos

Los instrumentos elegidos para evaluar este programa de evaluación son:

- *Inventario para la Depresión de Beck-II (BDI-II)* de Beck et al. (1996) en su versión adaptada en castellano por Sanz et., al (2003). Es un instrumento en forma de autoinforme diseñado para detectar y evaluar la sintomatología depresiva en población mayor de 13 años. Este instrumento está compuesto por 21 preguntas tipo Likert con cuatro alternativas de respuesta, ordenadas de menor a mayor gravedad del síntoma (de 0 a 3 puntos). Con la suma de los ítems se obtiene la puntuación total, la cual puede variar entre 0 y 63. En función de ésta se obtienen distintos grados de sintomatología depresiva: depresión mínima (0-13), depresión leve (14-18), depresión moderada (19-27) o depresión grave (28-63). Este instrumento ha demostrado una adecuada consistencia interna, con valores de entre 0.87 y 0.89 (Sanz et al., 2003; Sanz et al., 2005).
- *Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)* de Beck y Steer (2011), en su versión adaptada al castellano (Sanz et al., 2003). Es un instrumento específicamente diseñado para evaluar el grado ansiedad. El cuestionario está formado por 21 ítems y evalúa mediante una escala tipo Likert de 0 a 3 puntos. Permite la agrupación de las personas en cuatro grupos: 0-7, sin ansiedad, 8-15, ansiedad leve, 16-25,

ansiedad moderada y 26-63 ansiedad grave (Beck y Steer, 2011). La fiabilidad del cuestionario tiene coeficientes alfa por encima de 0.85 (Sanz et al., 2003).

- *Cuestionario de Orientación Vital Revisado (LOT-R)* de Scheir et al., (1994): se utilizará este test para valorar el optimismo disposicional hacia la expectativa sobre los resultados positivos. Se utilizará la adaptación española de Otero et.al. (1998). Este cuestionario consta de 6 ítems y evalúa a través de una escala Likert de cinco puntos, siendo 0= Muy en desacuerdo y 5= Muy de acuerdo. La fiabilidad de este cuestionario tiene un valor de alfa de Cronbach de 0.78 y 0.71 para la población española (Marrero y Carballeira, 2012)
- *Cuestionario de Autoevaluación del sentido del humor (CASH)* de García-Larrauri, et al. (2001). Evalúa mediante autoinforme las cuatro dimensiones del sentido del humor: creación, apreciación, afrontamiento optimista de problemas y relaciones positivas. Está formado por 32 ítems, en cada dimensión hay 8 ítems y evalúa mediante escala tipo Likert de cuatro puntos, donde el valor 1 indica “casi nunca” y el valor 4 indica “siempre”. Obteniendo puntuaciones estimadas para cada una de las dimensiones de manera fácil y rápida, siendo 8 la puntuación mínima y 32 la máxima. Muestra una fiabilidad con valores alfa de Cronbach de 0.72 y 0.80.

4.4 Procedimiento

El proceso de actuación que se seguirá para poner en práctica el programa de intervención será el que se detalla a continuación.

En primer lugar, se contactará con las personas desempleadas a través de la asamblea de Cruz Roja para informarles sobre el programa de intervención y la voluntariedad que supone su participación. Posteriormente, las personas que hayan decidido participar deberán rellenar los consentimientos informados, con la finalidad de cumplir con toda la normativa del Comité de Ética de Investigación.

En segundo lugar, se aplicarán los cuestionarios mediante cita presencial en la Asamblea de Cruz Roja de Baeza para la selección de la muestra y la concreción de los criterios de inclusión: ser mujer con edad entre 40-55 años, nivel socioeconómico medio-bajo, nivel de estudios primarios y situación de desempleo de larga duración (más de 12 meses), tener sintomatología depresiva y niveles de ansiedad. Por otro lado, como criterio de exclusión se considerará, poseer algún tipo de deterioro cognitivo.

Una vez realizada las baterías de pruebas, las personas seleccionadas serán asignadas aleatoriamente al grupo experimental y al grupo control de lista de espera, siendo ambos los más homogéneos posible.

El programa de intervención consta de nueve sesiones de 90 minutos de duración. Comenzando la primera sesión con las actividades del programa al haber realizado anteriormente las evaluaciones iniciales, sesión 0 pretest, y finalizará con la sesión nueve en la cual se llevará la evaluación final. Cada sesión se compone de la misma estructura: se inicia con el repaso de actividades o tareas realizadas en casa a modo de repaso y puesta en práctica de lo aprendido, realización de actividades en clase, explicación de tarea para realizar en casa, resumen de la sesión y un descanso. Las sesiones de optimismo y sentido del humor irán alternándose, una sesión de optimismo y una sesión de sentido del humor. La intervención se llevará a cabo todos los viernes durante dos meses, ya que es el día en el que se dispone de aula y recursos necesarios, como indica el cronograma (ver anexo C).

Al finalizar la intervención, se pasarán de nuevo las pruebas a los grupos, para poder comprobar los resultados obtenidos y demostrar si se han alcanzado los objetivos planteados en el programa y realizar comparaciones.

Transcurridos 3 meses después de la intervención, se contactará de nuevo con los participantes del grupo experimental para realizar una evaluación de seguimiento mediante la realización de todas las pruebas planteadas en el apartado de instrumentos, con el fin de poder comprobar si los efectos conseguidos con la intervención se mantienen en el tiempo mediante un análisis exhaustivo de la información recogida en las tres evaluaciones (pre-test, post-test y tres meses después). El mismo procedimiento se realizará a los 3 meses. Una vez evaluada su eficacia, se realizará un informe con los resultados y se llevará a cabo la intervención con el grupo control en lista de espera.

4.5 Descripción del plan de intervención

Las sesiones que se van a llevar a cabo con las personas de nuestro grupo experimental son las siguientes:

Tabla 1

Descripción Sesión 1

Sesión 1. Presentación- Optimismo
--

Actividad 1. Dime con quién andas y te dire quién eres.	
Objetivos	• Dinamizar la sesión mediante la presentación de los participantes. • Crear un ambiente de distensión
Descripción	En esta actividad de dinámica de presentación se pedirá a cada persona que piense en un personaje famoso, en una película, en una canción o en una ciudad. A continuación deberán coger papel y bolígrafo y escribirlo en un papel que van a colgar en su espalda con la ayuda de un compañero/a. Una vez todos los cartels pegados, se pedirá al grupo que caminen al ritmo de una música mientras observan los carteles de todos los compañeros. Una vez observados todos los carteles posibles, todos volverán a su sitio y se tomarán un tiempo para pensar qué cartel le ha llamado más la atención y por qué. Pasado el tiempo, se elige a una persona que será la primera en iniciar las presentaciones preguntándole a otra su nombre y el por qué de escribir el personaje, ciudad o canción concreta.
Materiales	Folios, bolígrafos, celo, altavoz.
Fuente	Elaboración propia
Tiempo	40 minutos
Actividad 2. Yo tengo versus Yo debería	
Objetivos	• Generar emociones positivas • Aceptar las decisiones • Utilizar un lenguaje positivo
Descripción	Se comenzará esta actividad leyendo la Fábula del sabio ermitaño de Jorge Bucay (ver anexo D). Después se dejará un tiempo para la reflexión. Invitaremos al grupo a compartir las reflexiones. Se abrirá un debate sobre la importancia que tiene la vida del presente y el malestar que produce preguntarse por las decisiones que se hacen en la vida. Posteriormente se realizará un listado de situaciones relevantes en el pasado, a continuación se le añadirá la decisión tomada y seguidamente una acción positiva que se ha de hacer en el presente.
Materiales	Texto cuento, folios, bolígrafos
Fuente	Elaboración propia.
Tiempo	40 minutos
Tarea casa	Elaborar un registro de lenguaje negativo que utilizamos a la semana y su

conversion a positivo.
Resumen de la sesión (10'): al finalizar se dedicará un tiempo a comentar aspectos, resolver dudas o dar retroalimentación.

Tabla 2

Descripción Sesión 2

Sesión 2. Sentido del humor	
Actividad 1. Regreso al pasado	
Objetivos	• Poner en práctica lo aprendido en la sesión anterior.
Descripción	Se pide al grupo la puesta en común de manera voluntaria del registro realizado en casa sobre la utilización del lenguaje negativo y su transformación a positivo
Tiempo	15 minutos
Actividad 2. Todos llevamos un Picasso dentro	
Objetivos	• Crear un ambiente divertido y distendido • Estimular el sentido del humor
Descripción	En esta actividad se pedirá a una persona que se ofrezca voluntaria para realizar un retrato en la pizarra. A continuación, esta persona dibujará el contorno de una cara. Se pedirá a otra persona voluntaria la cual con los ojos tapados deberá ir dibujando el resto de elementos que forman una cara, situando los ojos, la nariz, la boca, etc.
Materiales	Caballote de pintura y láminas o pizarra, rotuladores o tizas.
Fuente	Elaboración propia
Tiempo	30 minutos
Actividad 3. Psicoedúcate	
Objetivos	• Conocer aspectos sencillos del sentido del humor • Descubrir la importancia y los beneficios del sentido del humor
Descripción	Esta actividad será de aprendizaje acerca del concepto del sentido del humor, los tipos de humor y los beneficios que aporta en la vida diaria y en la salud a través un video del Dr. Lee Berk.

Materiales	Proyector,ppt,video https://www.youtube.com/watch?v=nt0QrmATtfk&t=49s
Fuentes	Elaboración propia
Tiempo	10 minutos
Actividad 4. Me paso el día bailando	
Objetivos	• Generar energía positiva y eliminar estrés • Apreciar el sentido del humor.
Descripción	Las personas se pondrán de pie en la sala formando un círculo, y una de ellas se colocará en el centro. Al son de una música la persona del centro bailará como crea conveniente y el resto del grupo deberá imitar. La actividad terminará cuando todas las personas hayan participado.
Materiales	Altavoces, música.
Fuente	Elaboración propia.
Tiempo	25 minutos
Tarea casa	Técnica del científico (García Larrauri 2006): el grupo se convierte en investigadores, mediante la observación se deberá ir haciendo un registro de cosas divertidas que detecten.
Resumen de la sesión (10´):	al finalizar se dedicará un tiempo a comentar aspectos, resolver dudas o dar retroalimentación.

Tabla 3

Descripción Sesión 3

Sesión 3. Optimismo	
Actividad 1. Regreso al pasado	
Objetivos	• Poner en práctica lo aprendido en la sesión anterior.
Descripción	Se pide al grupo la puesta en común de manera voluntaria del registro realizado en casa sobre cosas divertidas encontradas.
Tiempo	20 minutos
Actividad 2. Psicoedúcate.	
Objetivos	• Conocer de manera sencilla el concepto de optimismo y sus beneficios.

Descripción	Esta actividad comenzará con una imagen de un vaso con agua (ver anexo E) y se creará de manera introductoria un debate para el aprendizaje acerca del optimismo, las diferencias entre optimista y pesimista y los beneficios que aporta en la vida diaria y en la salud.
Materiales	Proyector, ppt.
Fuente	Elaboración propia
Tiempo	30 minutos
Actividad 3. Es cuestión de actitud	
Objetivos	• Reconocer como influyen nuestros pensamientos en nuestra actitud • Convertir pensamientos negativos en positivos • Fomentar el optimismo
Descripción	Se proyectará el video Jinxy Jenkins & Lucky You. Se abrirá un debate acerca de las actitudes de cada personaje frente a las situaciones. Tras ello se realizarán 2 grupos de 10 personas y se repartirán una serie de notas sobre situaciones adversas. Un grupo deberá trabajar sobre los pensamientos que generan esa situación y como se actúa mientras que el otro grupo trabajará las situaciones desde el trabajo de actitudes y comportamientos para combatirla de manera positiva.
Material	Proyector, video https://www.youtube.com/watch?v=u_XjPW06cAc
Fuente	Adaptada de García-León (2021)
Tiempo	30 minutos
Tarea casa	Mi diario optimista: Elaborar un diario de pensamientos, situaciones y actitudes positivas a partir de las negativas.
Recapitulación de la sesión (10´): al finalizar se dedicará un tiempo a comentar aspectos, resolver dudas o dar retroalimentación.	

Tabla 4

Descripción Sesión 4

Sesión 4. Sentido del Humor	
Actividad 1. Regreso al pasado	
Objetivos	• Poner en práctica lo aprendido en la sesión anterior.

Descripción	Se pide al grupo la puesta en común de manera voluntaria de los acontecimientos recogidos en el diario.
Tiempo	15 minutos
Actividad 2. El club de los desempleados	
Objetivos	• Apreciar el humor en uno mismo y en los demás. • Sentir emociones agradables en situaciones desagradables.
Descripción	En esta actividad se pedirá a cada persona que piense en una situación embarazosa de su vida laboral. A continuación, y de manera aleatoria, se realizarán grupos de 3 personas y cada persona deberá contar al resto su situación embarazosa que será evaluada del 1 al 10. Al finalizar, se elegirá un voluntario de cada grupo para contar al resto de grupos la situación más votada.
Materiales	No se cree conveniente
Fuente	Elaboración propia
Tiempo	25 minutos
Actividad 3. La entrevista escacharrada	
Objetivos	• Generar emociones positivas • Descubrir y apreciar el sentido del humor
Descripción	En esta actividad se pedirá al grupo que forme un círculo y que una persona comience siendo un entrevistador que debe hacer una pregunta al oído de la persona que tiene a su derecha que será el entrevistado. Se puede comenzar por ejemplo con la siguiente pregunta: ¿Qué haces en tu tiempo libre? a lo que el entrevistado responde: “Escuchar música” A continuación éste último, se convierte en entrevistador y le hace otra pregunta a la persona siguiente, por ejemplo: ¿Qué es lo que menos te gustaba de tu anterior empleo? y la persona responde: rendir cuentas al jefe. Cuando todas las personas del grupo han terminado, se pone en común el ejercicio de la siguiente manera: se comienza con un voluntario que tendrá que decir la pregunta que le hicieron a él y la respuesta que le dieron cuando él le hizo la pregunta a otra persona. Siguiendo los ejemplos de aquí quedaría de tal manera: A mí me han preguntado ¿“Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?” y mi compañero ha contestado “rendir cuentas al jefe”, y así sucesivamente.
Materiales	No se cree conveniente

Fuente	Elaboración propia
Tiempo	25 minutos
Actividad 4. El día del humor	
Objetivos	• Liberar el sentido del ridículo • Tomar conciencia de como influyen las actitudes en la vida
Descripción	Se pide a cada persona que elabore un listado de cosas que nunca haría por vergüenza o miedo a hacer el ridículo pero que le gustaría hacer. A continuación a modo de table de registro anotaran que consecuencias “graves” pueden acarrear. Finalizada la actividad se pedirá voluntarios para hacer una puesta en común.
Materiales	Folios, bolígrafos
Fuente	Adaptada de García-Larrauri (2006)
Tiempo	15 minutos
Tarea casa	Técnica del científico. Siguiendo con la investigación se pedirá un registro de anécdotas o meteduras de pata a lo largo de la vida.
Recapitulación de la sesión (10’): al finalizar se dedicará un tiempo a comentar aspectos, resolver dudas o dar retroalimentación.	

Tabla 5

Descripción Sesión 5

Sesión 5. Optimismo	
Actividad 1. Regreso al pasado	
Objetivos	• Poner en práctica lo aprendido en la sesión anterior
Descripción	Se pide al grupo la puesta en común de manera voluntaria de los acontecimientos recogidos en el diario
Tiempo	15 minutos
Actividad 2. Son ilusiones	
Objetivos	• Conocer la importancia que tienen las metas para dirigir la conducta • Activar la persistencia

Descripción	En primer lugar, se toma un papel y se elabora una lista de ilusiones, de cosas que cada uno desearía que ocurriesen. Posteriormente se deja un tiempo para visualizar mentalmente lo que ocurriría en caso de cumplirse estos deseos, para que se piense en los beneficios, en la felicidad que se sentiría al ver cumplidos estos deseos. A continuación, se pide que se trate de imaginar un camino, un modo, un medio para alcanzar esos objetivos. Finalmente se pone en común y se debate.
--------------------	--

Materiales	Folios, bolígrafos.
-------------------	---------------------

Fuente	Elaboración propia
---------------	--------------------

Tiempo	25 minutos
---------------	------------

Actividad 3. ¿Y si tiramos la toalla?

Objetivos	• Conocer la importancia de la conducta dirigida a metas • Activar la motivación al logro de objetivos
------------------	---

Descripción	Se muestra una breve historia sobre Edison y la creación de la bombilla (ver anexo F). Se lanzan las siguientes preguntas: ¿qué crees que hubiera pasado si Edison hubiera tirado la toalla? ¿Debemos rendirnos ante la situación de búsqueda de empleo? Se deja al grupo reflexionar, se expondrán las reflexiones en común.
--------------------	---

Materiales	Proyector, ppt.
-------------------	-----------------

Fuente	Adaptada de García-León (2021)
---------------	--------------------------------

Tiempo	15 minutos
---------------	------------

Actividad 4. La huella de los logros

Objetivos	• Provocar sensaciones placenteras • Visionar logros y metas alcanzadas • Activar la motivación al logro de objetivos
------------------	---

Descripción	Se pide a cada una de las personas que dibuje la silueta de su mano en un papel. A continuación escribirán en cada dedo hechos o cosas relevantes que le hayan ocurrido en la vida. Así en el dedo meñique se anotarán hechos relevantes que tengan que ver con la familia, en el dedo anular lo relevante en el ámbito social, en el dedo corazón logros académicos, en el dedo índice lo relacionado con el ocio y diversion y por ultimo en el dedo pulgar los sueños de futuro. Después se hará una puesta en común.
--------------------	--

Materiales	Folios, bolígrafos
-------------------	--------------------

Fuente	Adaptada de García-Larrauri (2006)
---------------	------------------------------------

Tiempo	25 minutos
Tarea casa	Carta de mi yo futuro. Mediante esta actividad se escribirá una carta visualizando el futuro para ti misma, en el que te has esforzado mucho y has alcanzado lo que te has propuesto.
Recapitulación de la sesión (10´): al finalizar se dedicará un tiempo a comentar aspectos, resolver dudas o dar retroalimentación.	

Tabla 6

Descripción Sesión 6

Sesión 6. Sentido del Humor	
Actividad 1. Regreso al pasado	
Objetivos	• Poner en práctica lo aprendido en la sesión anterior
Descripción	Se pide al grupo la puesta en común de manera voluntaria la carta del yo futuro realizada en casa.
Tiempo	15 minutos
Actividad 2. ¿Qué hace una chica como tú en un sitio cómo este?	
Objetivos	• Crear un ambiente de confianza • Potenciar aspectos positivos para generar oportunidades partiendo de los problemas.
Descripción	Se elaborará un tablón de empleo, para ello cada persona debe pensar en una habilidad o aptitud que crea tener y tendrá que escribirlo a modo de anuncio en un post-it que le será repartido. Una vez escrito se pasará a colocarlos en una cartulina que será expuesta en el aula.
Materiales	Cartulina, post-it de colores, bolígrafos, chinchetas.
Fuente	Adaptada de García-Larrauri (2006)
Tiempo	25 minutos
Actividad 3. Como amargarse la vida 3.0	
Objetivos	• Tomar conciencia de pensamientos negativos • Aprender a ser realistas
Descripción	Esta actividad tendrá una parte de psicoeducación y una parte práctica. En primer lugar se dará una introducción teórica del estilo explicativo del

	optimismo y cómo percibimos los contratiempos según la atribución de las causas. En la segunda parte se entregará a cada participante una ficha titulada “El arte de amargarse la vida” formado por una lista de “consejos” para amargarse la vida, el cual será leído en voz alta mientras el grupo comentará sugerencias y reacciones que le provocan.
Materiales	Folios, bolígrafos, ficha (ver anexo G)
Fuente	Adaptada de García-Larrauri (2006)
Tiempo	40 minutos
Tarea casa	Carpeta de sugerencias. Se trata de realizar un registro de acontecimientos, los pensamientos que hemos tenido, los sentimientos producidos, como la hemos resuelto y como deberíamos haberla resuelto.
Recapitulación de la sesión (10´): al finalizar se dedicará un tiempo a comentar aspectos, resolver dudas o dar retroalimentación.	

Tabla 7

Descripción Sesión 7

Sesión 7. Optimismo	
Actividad 1. Regreso al pasado	
Objetivos	• Poner en práctica lo aprendido en la sesión anterior
Descripción	Se pide al grupo de manera voluntaria que abran la carpeta de sugerencias creada en casa.
Tiempo	15 minutos
Actividad 2. Desempleo en positivo	
Objetivos	• Tener en cuenta aspectos positivos de una situación desagradable. • Ser consciente, apreciar, valorar y disfrutar de la situación presente.
Descripción	Cada persona deberá elaborar una lista de consecuencias positivas que conlleva estar desempleado.
Materiales	Folios, bolígrafos.
Fuente	Elaboración propia
Tiempo	20 minutos

Actividad 3. LLuvia de hobbies	
Objetivos	• Conocer actividades que aporten placer o disfrute • Mejorar las relaciones sociales
Descripción	En esta actividad se realizará una lluvia de ideas acerca de actividades que se puedan llevar a la práctica diariamente y con las que disfrutar. Cada persona aportará actividades que realice habitualmente y que recomiende a otras personas del grupo. Cada actividad se recogerá en una cartulina que será expuesta en la sala.
Materiales	Folios, bolígrafos, cartulina
Fuente	Elaboración propia
Tiempo	15 minutos
Actividad 4. ¿Qué te gusta de mi?	
Objetivos	• Generar emociones positivas • Fomentar el optimismo
Descripción	Se pedirá al grupo que forme un círculo y se pedirá una persona voluntaria para sentarse en el centro. Las personas que forman el círculo deberán escribir en un papel algo positivo de la persona que está en el centro. A continuación, se le pasarán las anotaciones a la persona del centro y esta tendrá que leerlas en voz alta y justificar o argumentar por qué ella posee la cualidad que han percibido de ella.
Material	Folios, bolígrafos
Fuente	Elaboración propia
Tiempo	20 minutos
Actividad 5. Los Viernes al sol	
Objetivos	• Aprender técnicas de relajación • Fomentar sensaciones placenteras
Descripción	En esta actividad se pedirá al grupo que formen parejas, después se sentarán en el suelo juntando sus espaldas, con los ojos cerrados deberán guardar silencio y comenzar a respirar por la nariz y exhalar por la boca de manera que se comiencen a concentrarse en sentir su respiración y la de su pareja. Pasado un tiempo, la pareja aún de espaldas deberán comentar como se sienten.
Materiales	No se cree conveniente
Fuente	Elaboración propia

Tiempo	10 minutos
Tarea casa	Diario de gratitud. Cada persona deberá ir anotando en un diario las cosas que agradece al final de cada día de la semana.
Recapitulación de la sesión (10')	se dejará un espacio para comentar aquello que se desee y resolver las dudas que hayan podido surgir.

Tabla 8

Descripción Sesión 8

Sesión 8. Sentido del Humor	
Actividad 1. Regreso al pasado	
Objetivos	• Poner en práctica lo aprendido en la sesión anterior
Descripción	Se pide al grupo la puesta en común de manera voluntaria de los agradecimientos recogidos en el diario.
Tiempo	15 minutos
Actividad 2. Twister	
Objetivos	• Utilizar el humor en momentos desagradables • Aliviar síntomas ansiosos
Descripción	Se coloca una alfombra tipo “twister” en el suelo y se le entrega a cada participante un globo de color diferente. Se le pedirá al grupo que piensen en algo negativo (un recuerdo, un sentimiento) y que cada vez que lo piensen soplen hasta inflar el globo. A continuación, se dispondrán a pegarlos en la alfombra. Ahora las participantes tendrán que, por turnos, girar las flechas de la ruleta del “twister”, las cuales indicarán un color y una parte del cuerpo (brazo, pie, mano, trasero), la participante tendrá que colocar la parte de su cuerpo indicada en el círculo de la alfombra que contiene un globo.
Materiales	Globos y alfombra de colores diferentes
Fuente	Elaboración propia
Tiempo	25 minutos
Actividad 3. El circo del desempleo	
Objetivo	• Generar emociones positivas partiendo de emociones

	desagradables
	• Tomar conciencia del sentido del humor para afrontar adversidades.
Descripción	Se trata de una actividad de role playing. Cada persona deberá escribir un mini manifiesto donde se plasmen disconformidades, desacuerdos, opiniones o quejas sobre su malestar y mostrar la habilidad para dominarlos. A continuación se pedirá a cada persona que adopte el papel de un personaje del circo tradicional (domador, payaso, equilibrista, presentador...), para formar el circo del desempleo y se podrán agrupar los personajes (varios domadores, varios payasos). Se tratará de realizar el anuncio del circo haciendo la presentación de nuestros manifiestos. Se puede recorrer la sede para hacerlo más visual y divertido.
Materiales	Altavoz y música
Fuente	Elaboración propia
Tiempo	40 minutos
Tarea casa	No se cree conveniente pues no habrá tiempo para exponerla en la siguiente y última sesión.
Recapitulación de la sesión (10') : se dejará un espacio para comentar aquello que se desee y resolver las dudas que hayan podido surgir.	

Tabla 9

Descripción Sesión 9

Sesión 9. Final- Postest.	
Actividad 1. Realización de pruebas	
Objetivos	• Evaluar los niveles de ansiedad, optimismo disposicional y sentido del humor tras la finalización del programa mediante los instrumentos BDI-II, BAI, CASH y LOT-R
Descripción	El grupo realizará todas las pruebas de evaluación seleccionadas. Se realizarán las explicaciones necesarias para llevar rellenar de forma correcta las pruebas. Se procederá a resolver cualquier duda.
Materiales	Intrumentos de evaluación
Tiempo	60 minutos

4.6 Presupuesto

Se presenta a continuación un presupuesto orientativo con la estimación de gastos que conlleva la elaboración de este programa de intervención.

Material/Recurso	Cantidad	Precio	Total
Folios	2	3.40€	6.80€
Bolígrafos	25	0.20€	5€
Celo	1	0.80€	0.80€
Cartulina	1	0.20€	0.20€
Chinchetas	1	1€	1€
Post-it	2	1.80€	2.60€
Globos	3	1€	3€
Papel continuo (Alfombra)	1	3€	3€
Pizarra	1	-	-
Tizas	1	-	-
Altavoces/Proyector	1	-	-
Orientadora	1	1400€/mes	8400€
TOTAL GASTOS			8420,60€

4. Resultados previstos

Tras la aplicación de este programa se espera que se cumplan los objetivos planteados en el presente trabajo, así como la verificación de todas las hipótesis. A continuación, se explica cuáles serían los posibles resultados y consecuencias después de llevar a cabo dicho programa.

En primer lugar, de forma general se espera poder obtener unos resultados que demuestren que, tras el entrenamiento de fortalezas como el optimismo y el humor, los participantes mejoren su salud reduciendo los niveles de depresión y ansiedad, lo que conllevaría estar más activos y motivados a la hora de buscar trabajo y participar en los planes y programas dedicados a ello mediante los seguimientos que lleva a cabo la institución.

Por lo tanto, si este programa funcionase se podría entender que ambas fortalezas son clave para mejorar el estado emocional que conlleva estar desempleado por un largo periodo de tiempo, repercutiendo de manera positiva a nivel social y a nivel personal creando una base sólida para afrontar otro tipo de situaciones desagradables que se pueden plantear en la vida y que pueden repercutir en la salud mental y en el bienestar de estas personas.

Además, se podría prever que tras la realización de este programa las participantes se mostrarán más alegres y felices, entendiendo que el humor y optimismo pueden ser más bien una filosofía de vida.

Por otro lado, y teniendo en cuenta la eficacia del programa, sería conveniente que las políticas de empleo se dirigieran también a conservar o mejorar la salud mental de las personas sin empleo, invirtiendo en este tipo de intervenciones.

Para concluir, es conveniente destacar la importancia de aumentar la investigación sobre aspectos de la psicología positiva como las fortalezas y de la realización de más programas de intervención para aportar evidencias científicas sobre su repercusión positiva en la calidad de vida de las personas desempleadas como indica Nieto (2018).

5. Referencias

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. y Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49-74. <https://doi:10.1037/0021-843X.87.1.49>
- Adecco (2019). *Informe Infoempleo Adecco*
<https://cdn.infoempleo.com/infoempleo/documentacion/Informe-infoempleo-adecco-2019.pdf>
- Álvaro, J., Dergere, J., Crespo, E., Torregrosa, J.R. y Garrido, A. (1995). The Meanings of work in Spain. *International Journal of Sociology and Social Policy*, 15(6), 59-67.
- Álvaro, J.L. (1992). *Desempleo y bienestar psicológico*. S. XXI.
- Amber, D. y Domingo, J. (2018). Desempleo en mayores. ¿Un bucle sin salida?. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 18,2, 195-207. <https://doi: 10.26707/1984-7270/2017v18n2p195>
- Banks, M.H. (1980). The use of the General Health Questionnaire as an indicator of mental health in occupational studies. *Journal of Occupational Psychology*, 53, 187-194.
- Barrón, A. y Sánchez, E. (2001). Estructura social, apoyo social y salud mental. *Psicothema*, 13(1), 17-23.
- Beck, A. y Clark, D. (2012). *Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad*. Desclée de Brouwer.
- Beck, A. T., Steer, R. A. y Brown, G. K. (1996). BDI-II. Beck Depression Inventory—second edition manual. The Psychological Corporation.

- Berrios, M. P., Extremera, N. y Nieto-Flores, M. P. (2016). Exploring the socioemotional factors associated with subjective well-being in the unemployed. *PeerJ*. <https://doi:10.7717/peerj.2506>
- Billing, M. (2002) Freud and the language of humour. *The Psychologist*, 15, 452-455.
- Buendía, J. (2010). *El impacto psicológico del desempleo*. Universidad de Murcia.
- Cano Vindel. A. (2011). Los desórdenes emocionales en la Atención Primaria. *Ansiedad y Estrés* 17 (1), 75-97
- Carbelo, B. y Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: humor positivo. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 18-30.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. y Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical psychology review*, 30(7), 879-889.
- Carver, C. y Scheier, M. (2001). *Optimism, pessimism and self – regulation*. En E., Chang, (Ed), *Optimism and pessimism: implications for Theory, research and practice*. American Psychological Association. <https://doi: 10.1037/10385-002>
- Chaves, C., López-Gómez, I., Hervás, G. y Vázquez, C. (2017). A comparative study on the efficacy of a positive psychology intervention and a cognitive behavioral therapy for clinical depression. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 417-433. <https://doi:10.1007/s10608-016-9778-9>
- Colman, A. M. (2001). *A Dictionary of Psychology*. University Press.
- Constitución Española. (1978). *Boletín Oficial del Estado*, 311, sec I ,de 29 de diciembre de 1978, 29313 a 29424. [https://www.boe.es/eli/es/c/1978/12/27/\(1\)/dof/mul/pdf](https://www.boe.es/eli/es/c/1978/12/27/(1)/dof/mul/pdf)
- Cousins, N. (1993). *Anatomía de una enfermedad*. Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. y Seligman, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Cury, A. (2010). *Padres brillantes, maestros fascinantes*. Planeta
- Descy, P. y Tessaring, M. (2002). *Formar y aprender para la competencia profesional. Segundo Informe de la investigación sobre formación profesional en Europa: Resumen ejecutivo*. Oficina de Publicaciones Oficiales de las Comunidades Europeas.

- Feather, N.T. y Davenport, P.R. (1981). Unemployment and depressive affect: A motivational and attributional analysis. *Journal of Personality and social Psychology* 41, 422-436.
- Fernández Jiménez, J. y Bermúdez Moreno, J. (2001). Pesimismo defensivo, optimismo y dificultad de la tarea: un análisis del papel de las expectativas. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 54(1), 371-388.
- Frese, M. y Mohr, G. (1987). Prolonged unemployment and depression in older workers: a longitudinal study of intervening variables. *Social Science & Medicine*, 25(2), 173-178.
- Garanto, J. (1983). *Psicología del humor*. Herder
- García Larrauri, B. (2006). *Programa para mejorar el sentido del humor*. Pirámide.
- García Larrauri, B., Monjas, M.I., Román, J.M. y Flores, V. (1999). Dimensiones del sentido del humor en estudiantes universitarios. En VV.AA., *III Congreso Internacional de Psicología y Educación* (p.196). Santiago de Compostela.
- Garrido Luque, A., Cavalcanti, S. y Guedes, S.M. (2017). El desempleo juvenil: un estudio comparado Brasil España. *Psicología e saber social*, 6(2), 164-171. <https://www.epublicacoes.uerj.br/index.php/psisabersocial/article/view/33598/23865>
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (66), 23-41.
- Hodzic, S., Ripoll, P., Lira, E. y Zenasni, F. (2015). Can intervention in emotional competences increase employability prospects of unemployed adults? *Journal of Vocational Behavior* 88, 28–37.
- IECA (2021). *Encuesta de Población Activa (EPA). Segundo Trimestre 2021*. Andalucía: Instituto de Estadística y Cartografía de Andalucía.
- INE (2020). *Encuesta de Población Activa (EPA). Cuarto Trimestre 2020*. Madrid: Instituto Nacional de Estadística.
- Izquierdo, T. (2008). *El desempleo en los mayores de 45 años*. Diputación Provincial de Jaén

- Izquierdo, T. (2010). *Los nuevos retos del mercado laboral. Una perspectiva desde la orientación profesional*. Editorial Amarantos.
- Jahoda, M. (1979). The impact of unemployment in the 1930's and the 1970's. *Bulletin of Psychology* (Vol. 4, pp. 202-204). American Psychological Association
- Kanfer, R., Wanberg, C. R. y Kantrowitz, T. M. (2001). Job search and employment: A personality–motivational analysis and meta-analytic review. *Journal of Applied Psychology*, 86(5), 837–855.
- Lázarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Martínez Roca.
- Lefcourt, H. M. (2001). *The Plenum series in social/clinical psychology. Humor: The psychology of living buoyantly*. Kluwer Academic Publishers. <https://doi:10.1007/978-1-4615-4287-2>
- Liébana, C. (2014). *El sentido del humor en el aula: diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención* (Doctoral dissertation, Tesis doctoral). Universidad de Valladolid, España.
- Losada, A. V. y Lacasta, M. (2019). Sentido del Humor y sus Beneficios en Salud. *Calidad de Vida y Salud*, 12(1), 2-22.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than other? *American Psychologist*, 56, 239-249.
- Martin, R. A. (2008). *La Psicología del humor: un enfoque integrador*. Ediciones Orión.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J. y Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48-75
- Martin, R.A. (2000). Humor and Laughter. En A.E. Kazdin (Ed.), *Encyclopedia of Psychology* (Vol. 4) Oxford University Press.
- Martínez, M. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la psicología positiva. *Clínica y Salud*, 17, 245-258.
- Nieto, M.P. (2018). *El papel de la inteligencia emocional en la búsqueda de empleo*. (Tesis doctoral, Universidad de Jaén). <http://hdl.handle.net/10953/957>.

- Norem, J.K. y Cantor, N. (1986). Anticipatory and post hoc cushioning strategies: Optimism and defensive pessimism in risky situations. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 347-362
- Organización Internacional del Trabajo. (2020). *Observatorio de la OIT: La COVID-19 y el mundo del trabajo. Tercera edición. Estimaciones actualizadas y análisis*. https://www.oitcinterfor.org/sites/default/files/file_publicacion/tercer_observatorioOIT.pdf
- Pérez Escoda, N. (1996). *Programa de formació per a la inserció laboral*. CEAC.
- Peterson, C. y Seligman, M. (1987). Explanatory style and illness. *Journal of Personality*, 55, 237-265. [https://doi: 10.1111/j.1467-6494.1987.tb00436.x](https://doi:10.1111/j.1467-6494.1987.tb00436.x)
- Peterson, C. y Bossio, L. (1991). *Health and optimism*. Oxford University Press
- Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. American Psychological Association
- Piqueras, R., Rodríguez, A. y Rueda, C. (2008). Expectativas y duración del desempleo. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 24(2), 129-151.
- Piqueras, R. y Rodríguez, A. (1997) Orientación profesional centrada en las soluciones. *Intervención Psicosocial*, 6,3, 317-337
- Proudfoot, J., Guest, D., Carson, J., Dunn, G. y Gray, J. (1997). Effect of cognitive-behavioural training on job-finding among long-term unemployed people. *Lancet* 350, 96–100.
- Rasmussen, H., Wrosch, C., Scheier, M. y Carver, C. (2006). Self-regulation processes and health: the importance of optimism and goal adjustment. *Journal of Personality*, 74(6), 1721-1747. <https://doi:10.1111/j.1467-6494.2006.00426.x>
- Remor, E., Gómez, M. A. y Carroble, J. A. (2010). Eficacia de un programa manualizado de intervención en grupo para la potenciación de las fortalezas y recursos psicológicos. *Anales de Psicología* 26(1), 49-57.
- Rife, J.C y Belcher, J.R (1994). Assisting unemployed older workers to become reemployed: an experimental evaluation. *Research on Social Work Practice* 4, 3–13.

- Ruch, W. (1996) Measurement approaches to the sense of humor. *International Journal of Humor Research*, 9, 3-4.
- Sanz, J., Perdigón, A. L. y Vázquez, C. (2003). Adaptación española del Inventario para la Depresión de Beck-II (BDI-II). Propiedades psicométricas en población general. *Clínica y Salud*, 14(3), 249-280.
- Sanz, J. y Navarro, M. E. (2003). Propiedades psicométricas de una versión española del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 9, 59-84
- Scheier, M.F. y Carver, C.S. (1985). Optimism, coping and Health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology*, 4, 219-247
- Schumpeter, J. (1965). *Capitalismo, socialismo y democracia*. Barcelona: Península.
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Grijalbo.
- Sergeant, S. y Mongrain, M. (2014). An Online Optimism Intervention Reduces Depression in Pessimistic Individuals. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 82(2), 263–274 <https://doi.org/10.1037/a0035536>
- Slchatter, J. (2003). *La ansiedad. Un enemigo sin rostro*. Navarra: EUNSA
- Sultanoff, S. (1999) Examining the Research on Humor: Being Cautious About Our Conclusions. *Therapeutic Humor*, 12 (3), 3.
- Szabo, A. (2003). The Acute Effects of Humor and Exercise on Mood and Anxiety. *Journal of Leisure Research*, 35, 152-162.
- Taylor, S.E., Kemeny, M.E., Reed, G.M., Bower, J.E. y Gruenewald, T.L. (2000). Psychological resources, positive illusion and health. *American Psychologist*, 55 (1), 99-109
- Urbanos, R.M. y González-López, B. (2013). Desempleo y salud: Un análisis de la repercusión de la crisis económica sobre la salud de los españoles. *Estudios de Economía Aplicada*, 31(2),303-326. ISSN: 1133-3197.
- Valls, F. (2007). Inteligencia emocional y asesoramiento vocacional y profesional: usos y abusos. *Revista electrónica de investigación psicoeducativa*, 11, 5 (1), 179-200.

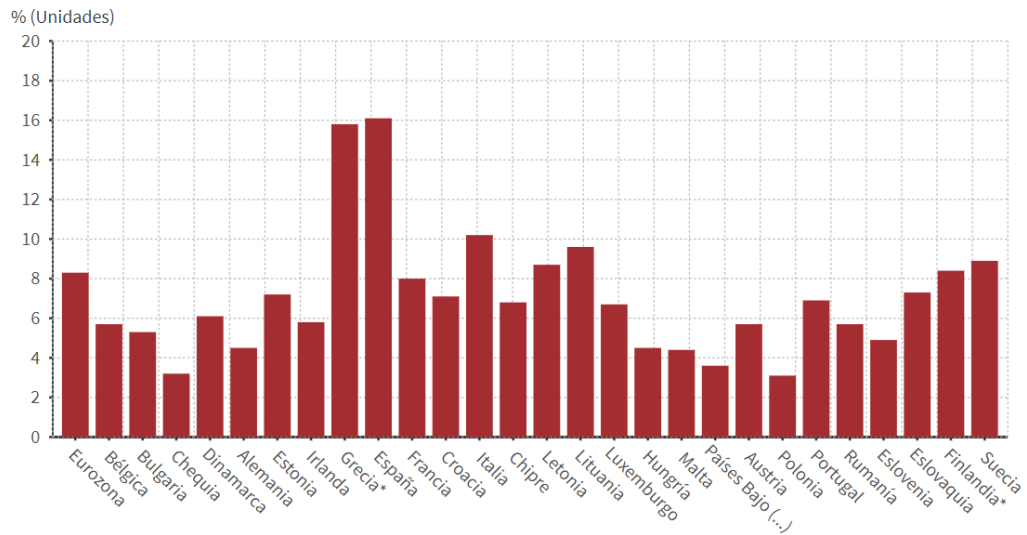
Vera, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 3-8.

6. Anexos

Anexo A.

Tasa de desempleo en los países de la Unión Europea 2021

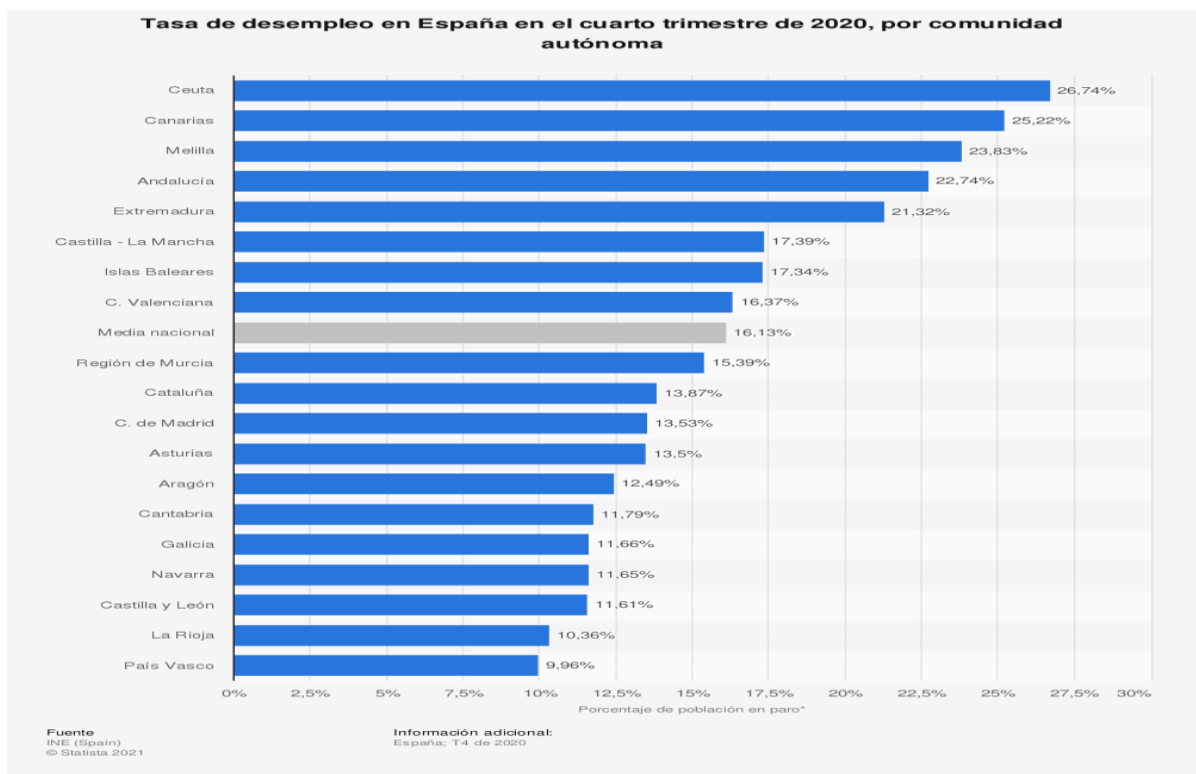
Tasa de desempleo por países de la Unión Europea en febrero de 2021



Fuente: Eurostat, www.epdata

Anexo B.

Tasa de desempleo en España 2020



	Comunidad Autónoma	Tasa paro
1	País Vasco	9,96
2	La Rioja	10,36
3	Castilla y León	11,61
4	Navarra	11,65
5	Galicia	11,66
6	Cantabria	11,79
7	Aragón	12,49
8	Asturias	13,50
9	Madrid	13,53
10	Cataluña	13,87
11	Murcia	15,39
-	Media Nacional	16,13
12	Comunitat Valenciana	16,37
13	Illes Balears	17,34
14	Castilla-La Mancha	17,39
15	Extremadura	21,32
16	Andalucía	22,74
17	Canarias	25,22

Fuente: INE, 2021

Anexo C. Cronograma

Febrero 2022				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26

Marzo 2022				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30	31		

Abril 2022				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	28

Mayo 2022				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

Junio 2022				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30		

	Reuniones y permisos con Cruz Roja.
	Selección personas participantes. Criterios de inclusión y exclusión. Información de la intervención.
	Consentimiento de la intervención
	Sesión 0 <i>Pretest</i> .Sesión 9 <i>Posttest</i>
	Corrección batería de pruebas iniciales. Selección grupos. Corrección batería de pruebas finales. Resultados.
	Sesión Optimismo: 1,3,5,7
	Sesión Humor: * Dimensión apreciación del humor 2,4 * Dimensión afrontamiento optimista de problemas 6,8.

Anexo D.

Cuento. *El sabio ermitaño* de Jorge Bucay.

“Había una vez un ermitaño sabio al que la gente del lugar acudía a contarle sus problemas y a pedirle consejo. Un hombre del pueblo tenía una yegua; un día se le escapó y fue llorando al ermitaño a contarle lo que le había pasado:

- ¡mira qué desgracia me ha ocurrido, mi yegua se ha escapado!
- ¿y eso es bueno o malo? –respondió el sabio.

El hombre de la yegua no entendía nada y pensó: “este sabio es un poco raro; pues claro que es malo, qué pregunta más absurda”. Al cabo de las pocas semanas la yegua apareció. Y lo hizo acompañada de un robusto semental salvaje de pura sangre y además se encontraba preñada. El dueño de la yegua se puso muy contento, ahora tenía tres caballos en vez de uno, así que fue corriendo a contarle sus alegrías al ermitaño:

– ¿te acuerdas de mi yegua? ¡pues ha regresado! Y además está preñada y ha vuelto en compañía de un caballo formidable.

– ¿Y eso es bueno o malo?– volvió a responder el sabio.

Ahora sí que el hombre de la yegua no entendía nada de nada, estaba empezando a pensar que el ermitaño no era tan sabio como la gente pensaba. Estaba claro que era una noticia estupenda y así se lo hizo saber mientras el sabio le miraba en silencio.

Al cabo del tiempo el potro nació. El hijo del dueño de los caballos se hizo inseparable del potrillo y le gustaba mucho montar en su lomo. Hasta que un día el chico se cayó del caballo y se rompió una pierna. Entonces el dueño de los caballos decidió volver a visitar al ermitaño para contarle de nuevo sus desventuras:

– ¡no sabes qué tragedia ha ocurrido! ¿te acuerdas de la yegua que se escapó y regresó preñada? Pues a mi hijo le gustaba mucho montar en el potrillo y ahora se ha caído y se ha roto la pierna. Estoy empezando a pensar que tal vez hubiera sido mejor que la yegua no regresara nunca.

El ermitaño le miró sonriendo con un brillo algo burlón en los ojos y volvió a repetir su respuesta:

– ¿Y crees que eso es bueno o malo?

El hombre se fue algo enfadado no sabiendo qué pensar, creía que esa respuesta era absurda y que el ermitaño tal vez fuera un poco tonto, porque era verdad que el que volviera la yegua, que al principio le pareció una buena noticia, había sido la causa de que su hijo se rompiera la pierna, por lo que tal vez no fue tan bueno su regreso, pero; ¿qué podía tener de bueno que su hijo se hubiera caído?!

Al poco tiempo se declaró una guerra contra el país vecino y vinieron por todos los pueblos reclutando hombres y chicos. Sin embargo, el hijo del dueño del caballo pudo librarse del reclutamiento y de ir a la guerra gracias a que estaba herido y tenía la pierna rota por lo que no sería de ayuda en el frente de batalla.

Cuando se disponía a ir de nuevo a consultar al sabio, se paró a meditar y pudo apreciar qué razón tenía el sabio al preguntar si lo que sucedía era bueno o malo.”

Anexo E.

Imagen. Vaso de agua



Fuente: google imágenes

Anexo F.

Texto. Historia Tomas Edison

Entre 1878 y 1880, Thomas Edison trabajó en al menos 300 teorías sobre cómo desarrollar una lámpara incandescente eficiente. En un primer momento, la bombilla de Edison consistía en un bulbo de vidrio vacío por dentro, que debía tener la resistencia suficiente como para tolerar el voltaje eléctrico. En enero de 1879, el inventor había obtenido la primera lámpara incandescente de alta resistencia, pero, el filamento, de platino, ardió y la bombilla emitió luz durante unas cuantas horas. Pero no era esto lo que Edison quería, él pretendía que estuviera encendida todo el tiempo que se necesitara. Fue entonces cuando comenzaron las numerosas pruebas.

"No fueron mil intentos fallidos, fue un invento de mil pasos". Estas fueron las palabras de Edison cuando dio a conocer al mundo el proceso por el cual había conseguido crear la bombilla incandescente de alta resistencia.

El científico probó cientos y cientos de otros materiales para hacer el filamento, incluidas las fibras de unas 6000 plantas distintas. Una y otra vez, aquel se quemaba tras arder un par de horas.

Llegó hasta utilizar tungsteno, sorprendentemente, el material que se utiliza hoy en las bombillas, pero no pudo trabajarlo adecuadamente porque carecía de las herramientas apropiadas. No obstante, la paciencia tuvo su premio: para 1880, el científico había obtenido una lamparilla de 16 vatios que duraba encendida hasta 1500 horas.

Edison, más que un genial inventor, fue un ejemplo de perseverancia que enseñó a no rendirse antes de tiempo."

Anexo G.

Ficha actividad "El arte de amargarse la vida"

- 1.- Convencerse de que la opinión propia es solamente la única correcta.
- 2.- No aceptar ninguna sugerencia de otras personas, aunque pueda ser beneficiosa.
- 3.- Aferrarse al pasado sin dejar de vivir el momento presente, recordando tan solo lo bueno del pasado.
- 4.- Sentirse desdichado por acontecimientos de la infancia.
- 5.- Sentir rencor, darle muchas vueltas a la cabeza.
- 6.- Persistir en soluciones que no funcionan ante problemas, aun sabiendo que tan solo una vez tuvo solución.
- 7.- Empeñarse en ver tan solo los aspectos negativos de una situación, dar mucha importancia a los indicios y no comprobar los hechos.
- 8.- Preservar un problema sin hacer nada para que se mantenga en el tiempo.

9.- Fijarse metas inalcanzables, que causen admiración, para cuando se fracasa se pueda decir que eran muy difíciles los objetivos.

10.- Convertir a la pareja o amigos de muro de lamentaciones.

11.- Convencerse de que no es digno de afecto de los demás

12.- Convencerse de que para ser alguien de valor hay que ser competente en todos los sentidos.

13.- No expresar nunca las emociones por suponer que es síntomas de debilidad

14.- Ignorar las cosas importantes que ocurren en nuestra vida y deprimirse por algo que sale mal.

15.- Mantener que la felicidad de uno depende de los demás o de las circunstancias.

16.- Sentir que no le importas a nadie y que nadie lo hace suficiente por ti.

Fuente: Programa para mejorar el sentido del humor (García-Larrauri, 2006)