



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Máster Universitario en Psicología Positiva

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN OPTIMISMO Y HUMOR PARA REDUCIR EL ACOSO ESCOLAR

Alumno/a: Cárdenas Carazo, Andrea

Tutor/a: Prof. D. Ana García León

Septiembre, 2020

ÍNDICE

1. Introducción, Contextualización y Justificación.....	2
1.1. Acoso Escolar.....	2
1.1.1. Tipos de Roles en una situación de Acoso Escolar	3
1.2. Sentido del Humor	7
1.3. Optimismo.....	9
1.3.1. Optimismo Disposicional	10
1.4. Justificación.....	11
2. Objetivos.....	12
3. Metodología.....	13
3.1. Participantes	13
3.2. Diseño.....	13
3.3. Instrumentos de Evaluación	13
4. Procedimiento.....	15
4.1. Programa de intervención.....	16
5. Resultados esperados.....	35
6. Bibliografía.....	36
7. Anexos	42
7.1. Anexo 1	42
7.2. Anexo 2	46
7.3. Anexo 3	48
7.4. Anexo 4	51
7.5. Anexo 5	52
7.6. Anexo 6	53
7.7. Anexo 7	54

RESUMEN

La presente propuesta de intervención se crea debido al aumento y permanencia que el acoso escolar ha ido adquiriendo desde los últimos años hasta convertirse en una gran problemática. El objetivo principal es comprobar si un entrenamiento en optimismo y sentido del humor produciría una reducción de las conductas de acoso en la etapa final de Educación Primaria. Los instrumentos que se aplicarán son: Test AVE: Acoso y Violencia Escolar, el Cuestionario de Estilos de Humor (HSQ) y el Test de Orientación Vital (YLOT). Los resultados esperados tras la aplicación del programa son principalmente un aumento del optimismo y el humor y una disminución del acoso escolar.

Palabras clave: acoso escolar, optimismo, humor.

ABSTRACT

The present intervention proposal is created due to the increase and the continuity that school bullying has been gaining through the years until it has become a big problematic. The main objective is to verify if a training in optimism and sense of humor would reduce school bullying behavior in the last year of Elementary Education. The instruments that will be used are: AVE Test: Harassment and School Violence, Humor Styles Questionnaire (HSQ) and Youth Life Orientation Test (YLOT). The results that are expected after the application of the program are an increase of optimism and sense of humor and a decrease of school bullying.

Key words: school bullying, optimism, humor.

1. Introducción, Contextualización y Justificación

1.1. Acoso Escolar

Dan Olweus (1983) fue la primera persona que habló e investigó sobre el fenómeno que hoy conocemos como acoso escolar, definiéndolo como una serie de conductas o acciones negativas que el ser humano realiza de manera consecutiva e intencionada, tanto de carácter físico como psicológico. Normalmente, la persona que agrede ejerce su poder sobre aquellos sujetos que no van a poder defenderse. El sujeto sobre el que recaen este tipo de conductas suele terminar experimentando problemas afectivos y de conducta del tipo: ansiedad, estrés, baja autoestima, bajos niveles de integración social y, a veces, también conductas agresivas y violentas, problemas académicos y de absentismo. Son conductas que se suelen llevar a cabo en grupo (Collell y Escudé, 2006).

Cuando hablamos de acoso escolar la mayoría de las personas parecen considerar estas acciones como algo pasajero y que ocurre de manera puntual en las aulas, pero la realidad es que son conductas muy peligrosas y que tienen que ver con problemas complejos. Estos problemas terminan afectando tanto a los agresores como a los agredidos en su vida actual y adulta (Kumpulainen, Räsänen, Entonen, Almqvist, Kresanov et al., 1998). Las personas que se encuentran enredadas en situaciones de violencia son más propensas a padecer diferentes tipos de desajustes psicosociales y trastornos psicopatológicos en el futuro (Kumpulainen, Räsänen y Puura, 2001). Los efectos de estas conductas tan negativas no solo perjudican a los sujetos, también perjudican a las familias y se extrapolan a otros ámbitos (Ruíz, Rodríguez, Llanes y Blanco, 2018). Collell y Escudé (2006) señalan que las agresiones verbales o conductas como la exclusión social no suelen considerarse tan importantes como las agresiones físicas, lo cual es un error porque a largo plazo las consecuencias de estas acciones son mucho mayores. Dentro de este tipo de agresiones podemos destacar el famoso acoso cibernético que tan de moda se ha puesto en los últimos años entre los jóvenes. El acoso cibernético consiste en enviar o publicar mensajes dañinos o crueles que pueden ir acompañados solo de texto y, en algunas ocasiones, de imágenes utilizando cualquier tipo de dispositivo electrónico. Este tipo de agresión incluye desde persecuciones, amenazas o acoso hasta humillaciones, exclusión y engaños. El hecho de que sea a través de internet hace que los estudiantes puedan tanto sufrirlo como llevarlo a cabo sobre otros siempre que tengan acceso a

internet, en casa, en la escuela, en casa de otra persona o incluso en la calle (Feinberg y Robey, 2009).

1.1.1. Tipos de Roles en una situación de Acoso Escolar

Las situaciones de acoso escolar se suelen dar, por lo general, en grupo donde cada sujeto tiene un papel (Salmivalli, 1999). En el papel que juegan estos sujetos podemos diferenciar claramente tres roles (Collel y Escudé, 2006):

En primer lugar, podemos destacar al agresor o persona que lleva a cabo este tipo de acciones y que casi siempre está acompañado de otras. Es extraño que actúen de manera individual, ya que ir acompañados de más personas les proporciona de alguna manera apoyo, les hace sentirse más importantes. A su vez, dentro de este grupo, encontramos dos tipos de personas. Por un lado, los sujetos que presentan una conducta dominante y una personalidad antisocial; y por otro lado, aquellos con una conducta ansiosa y que cuentan con una baja autoestima, alta ansiedad y agresividad reactiva. Los sujetos de este grupo son más susceptibles al rechazo y pueden pasar a ser agresores/víctimas o víctimas debido a que, en su mayoría, cuentan con un déficit a la hora de procesar la información recibida del medio social y suelen presentarse hostiles la mayor parte del tiempo, lo cual los hace más vulnerables a ese rechazo por parte del resto de iguales.

En segundo lugar encontramos a la víctima, estas personas son fáciles de identificar porque suele ser personas que se encuentran apartadas del resto del grupo. Al igual que en el apartado de los agresores, también podemos diferenciar varios tipos. Comenzando por la víctima “clásica”, que presenta características como la inseguridad, la falta de autoestima y problemas para establecer relaciones sociales; la víctima “provocativa”, que suele comportarse como los agresores reactivos, presentan dificultades para controlar sus emociones y también pueden adjudicarse el papel de agresor-víctima según la ocasión (Collel y Escudé, 2006), tienen dificultades para poder concentrarse lo que suele verse reflejado en ciertos problemas de aspecto académico y su manera de actuar puede crear climas de tensión e irritar a los demás (Olweus, 2007). Por último, puede hablarse de víctima “inespecífica”, percibida por el grupo de iguales como alguien distinto y, por ello, elegida como objeto de este tipo de agresiones. Son las más comunes.

En tercer lugar están los espectadores, aquellos sujetos que son testigos de agresiones de este tipo y o las ignoran y no hacen nada o se unen y también las llevan a cabo. Muchas veces siguen el juego del agresor o no cuentan que han visto este tipo de acciones por miedo a que les ocurra lo mismo (Collel y Escudé, 2006).

A lo largo de este apartado se intenta demostrar como los factores familia y apoyo social son dos piezas fundamentales en el desarrollo de la violencia escolar, debido a que influyen en la vida futura de las personas que lo ejercen y lo sufren.

En cuanto al factor familia, algunas investigaciones indican que las familias de aquellos sujetos que se convierten o adoptan el papel de agresores presentan una situación familiar insuficiente, escasa disciplina, un vínculo o relación poco estable e insegura entre los progenitores e hijos y una actividad familiar inadecuada junto con un ineficaz control parental. También cabe destacar que en este tipo de familias se utiliza generalmente el castigo físico y no se deja a los niños expresar los motivos de sus acciones (Curtner-Smith, 2000; Dekovic, Janssens, y Van, 2003; Dodge, Coie, y Lynam, 2006; Idsoe, Solli, y Cosmovici, 2008; Kim, Hetherington, y Reiss, 1999; Reid, Patterson, y Snyder, 2002; Stevens, De Bourdeaudhuij, y Van Oost, 2002; Turgut, 2005). Las conductas de acoso están estrechamente relacionadas con las actitudes de los padres, la relación familiar, la presencia de violencia, el control parental y los métodos de disciplina (Eşkisu, 2014).

El apoyo social, es decir, el conocimiento y sentimiento que una persona tiene cuando sabe que es respetada y que pertenece a una red social y de iguales que la tienen en cuenta y la cuidan (Davidson and Demaray, 2007), puede mejorar la habilidad de sobrellevar, superar y reducir las consecuencias tan nocivas y estresantes producidas por el acoso escolar (Cohen, Underwood and Gottlieb, 2000; Holt and Espelage, 2007). Las personas que aportan este apoyo social, psicológico y físico y lo demuestran, sobre todo durante momentos duros o de crisis, generan una serie de efectos positivos en los demás, como por ejemplo, el sentimiento de seguridad y un aumento de autoestima. Sin embargo, el efecto más positivo que proporciona el apoyo social quizás sea un “sentimiento de defensa” que nos permite frenar o protegernos de situaciones problemáticas.

Los resultados de diversas investigaciones prueban que aquellos estudiantes que han llevado a cabo conductas de acoso contra otros o que han sido víctimas de ellas

presentan tanto bajo nivel en apoyo social como altos niveles de disfunción familiar. Lo contrario ocurre con aquellos que cuentan con niveles más altos de confianza en sí mismos y que intentan evitar situaciones de acoso.

Una consecuencia importante a destacar sobre la línea del acoso escolar es el rendimiento académico. Comenzaremos definiendo el concepto, el rendimiento académico es comprendido como un método que nos permite medir los resultados y el aprendizaje, proporcionado por las diferentes intervenciones llevadas a cabo en el aula, del alumnado y que han sido evaluadas utilizando métodos cuantitativos y cualitativos (Zapata, De los Reyes, Lewis y Barceló, 2009). El nivel de maduración que presente el estudiante dependerá de trastornos emocionales, dentro de los cuales estaría el acoso escolar, y de aprendizaje (Gázquez y Pérez-Fuentes, 2010). Se ha comprobado que los sujetos que están siempre presentes en conductas de acoso efectivamente presentan bajo rendimiento académico (Cerezo, 2001). Algunos autores afirman que existe una conexión entre la posición o el lugar que ocupe el sujeto en el grupo y el rendimiento académico (Castejón y Pérez, 1998; Buote, 2001). Los individuos que tienen mayor rendimiento académico están más integrados en el grupo y no presentan problemas a la hora de relacionarse (Walters y Bowen, 1997), el rechazo que sufren los que cuentan con un bajo rendimiento puede derivar fácilmente en problemas de conducta, absentismo e incluso abandono escolar (Yubero, Serna y Martínez, 2005).

Algunos de los principales programas dirigidos a reducir el acoso escolar a destacar:

- 1) Programa Olweus para la prevención del acoso escolar (POP AE). Ha sido desarrollado por Olweus (1993) y está basado en los siguientes principios: implicación por parte de los adultos y, a su vez, que actúen como modelos positivos de comportamiento, fijar límites sobre los comportamientos incorrectos o inadecuados y proponer castigos que no requieran del uso de la fuerza si se incumplen las reglas. El objetivo principal es dejar claro que no se tolera el acoso escolar y que se debe trabajar para erradicarlo. La idea de este programa es dar un giro a la estructura que hasta el momento se estaba siguiendo en la escuela para que exista la menor cantidad posible de oportunidades y de recompensas para los agresores, y que esto se aprenda extrapole a otros ámbitos y no solo al escolar.

Tras poner en práctica este programa, se realizó un seguimiento un año después y los resultados se obtuvieron tras analizar los datos recogidos de cuatro

grupos. Se pudieron observar una serie de progresos en aquellos sujetos que anteriormente habían estado implicados en situaciones de acoso, también se apreció una disminución en el porcentaje de alumnado que había sufrido acoso escolar y en el porcentaje del alumnado que llevaba a cabo ese acoso. En los cuatro grupos se apreciaron resultados semejantes.

- 2) Programa CIP (Concienciar, Informar y Prevenir) de Cerezo y Sánchez (2013) cuyo objetivo principal es reducir el acoso escolar y mejorar las buenas relaciones entre iguales para que, de igual manera, mejore la convivencia escolar. El programa facilita una serie de herramientas que nos permiten detectar e intervenir, así como acciones que benefician el desarrollo de actitudes pro-sociales, para el control del comportamiento agresivo y estrategias de afrontamiento por parte de la víctima. Son estrategias que pueden ser adaptadas y utilizadas tanto en Educación Primaria como en Secundaria, en función de las necesidades de cada grupo. Este programa cuenta con seis fases: la concienciación de que existe un problema, llevar a cabo un análisis de la situación, precisar las actuaciones que se van a llevar a cabo y cuándo, acercar y presentar el programa, ponerlo en práctica y, por último, hacer una revisión y un seguimiento. Sí es cierto que es un programa que cuenta con actividades para trabajar la inteligencia emocional, pero a su vez, también cuenta con actividades dedicadas al optimismo.

Los resultados demostraron que el Programa CIP ayuda a mejorar las situaciones sociales entre el grupo de iguales. Las actividades realizadas mejoraron la cohesión de grupo, de manera que al final de programa casi todos sus miembros se implicaban en la toma de decisiones y la resolución de conflictos, se establecieron mejores lazos sociales y se observó una reducción en cuanto al número de alumnos que anteriormente habían sido rechazados por el resto del grupo. También se pudo apreciar un nuevo punto de vista frente a la problemática del acoso escolar por parte de los integrantes del grupo.

- 3) Programa de Intervención para Prevenir y Reducir el Ciberbullying: Cyberprogram 2.0 ideado por Garaigordobil & Martínez-Valderrey (2014) y destinado principalmente a adolescentes, donde se presenta una propuesta de intervención y un protocolo de actuación para prevenir y reducir el acoso

escolar en las redes y en las aulas. El programa cuenta con 25 actividades que se pueden llevar a cabo de manera sencilla en el aula.

Los principales objetivos del programa son: identificar el concepto de acoso escolar y los roles implicados en este, detallar y explicar las consecuencias del acoso escolar y el acoso virtual tanto en agresores y observadores como víctimas y desarrollar estrategias que permitan prevenir y reducir este tipo de conductas. Cabe destacar que durante todo el programa se trabaja de manera transversal el optimismo, entre otros. Los resultados obtenidos mostraron una reducción de las conductas de victimización, un aumento de conductas sociales positivas y demostraron que las actividades utilizadas a lo largo del programa favorecen las situaciones de comunicación, cooperación y empatía, lo cual explica los resultados obtenidos. También se observó existen algunas diferencias en función al género, puesto que la disminución de las conductas negativas fue mayor entre las mujeres.

1.2. Sentido del Humor

El sentido del humor es algo muy valorado e importante, no solo en Psicología, sino también en casi todas las culturas del mundo debido a la gran cantidad de beneficios que tiene, tanto físicos como psicológicos y sociales. Es tanta su consideración que Seligman y Petersen (2004) lo tuvieron en cuenta y lo introdujeron como una de las fortalezas en el Cuestionario VIA de Fortalezas Personales. Es una fortaleza que puede vincularse a muchas otras, como por ejemplo el optimismo. Todavía no está muy clara la definición específica de este término, puesto que, puede usarse tanto para hablar de estado de ánimo como de la capacidad que tiene una persona para producir o experimentar la risa.

García (2006) enuncia que si preguntásemos a diferentes profesionales acerca del humor las respuestas que obtendríamos serían distintas unas de otras. Por ejemplo, una de ellas estaría encaminada a saber apreciar el humor, el disfrute de la vida, la risa y las personas; otra respuesta sería que el humor es la facilidad que tiene una persona para crear situaciones divertidas; e incluso también nos encontraríamos con personas que entienden el humor como una manera de acercarse a otras personas para estrechar lazos o reforzar vínculos o incluso relajar tensiones.

Según Sanz (2002) el humor es un medio de comunicación que nos permite luchar contra dificultades como la ansiedad, la tensión o la inseguridad. De acuerdo con esta afirmación, el sentido del humor sería la capacidad que tiene un individuo para poder

provocar bienestar y disfrute.

Por último, para Jáuregui (2009) el humor es un sentido que se activa y nos hace sentir emociones positivas que van acompañadas de la risa. Y no es algo que solo utilicemos para poder catalogar las situaciones en más o menos divertidas, sino también para crear situaciones que puedan llegar a serlo en algún momento.

Existen diferentes tipos de humor, entre los que podemos destacar el humor positivo. El humor positivo según Fernández y García (2010) es “todo aquello que puede provocar la risa y el sentimiento que subyace”. Es un tipo de humor que no busca ofender y que nos permite madurar, porque nos podemos reír de otra persona siempre que tengamos el permiso y la complicidad de ese otro. Evidentemente el sentido del humor y risa no son términos que posean los mismos significados. Algunos autores como Carbelo y Jáuregui (2006) incluyen en sus trabajos distinciones entre estos términos, para ellos el sentido del humor es una fortaleza única que poseemos los seres humanos y tiene beneficios físicos, sociales y psicológicos. Mientras que comprenden la risa como una reacción psicofisiológica que da paso a interacciones sociales y actuaciones positivas y que podemos localizar debido a una expresión facial, un sonido o movimientos corporales. También es entendida como una emoción positiva o el resultado de una.

La risa tiene numerosos beneficios en el ámbito educativo, permite que aumente el autoestima y mejoren la cohesión de grupo y el autoconcepto, fomenta la relajación y un mejor proceso de enseñanza-aprendizaje, así como ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y las situaciones violentas en el aula, lo que permitirá que exista una mejor comunicación (Tamblyn, 2003).

A pesar de ser escasa la literatura que relacione el sentido del humor con el acoso escolar, se presentan algunos estudios o investigaciones donde quedan de manifiesto los beneficios de llevar e introducir el sentido del humor a las aulas o al ámbito escolar.

Ziv (1998) llevó a cabo dos experimentos iguales sobre humor relacionados con la enseñanza en la educación superior. El objetivo era impartir el mismo curso a dos grupos diferentes, utilizando el humor solo mientras impartía clase en uno de ellos, privando al otro de éste. Eran un total de 161 estudiantes y los resultados mostraron diferencias muy significativas entre ambos grupos a favor del grupo que recibió el aprendizaje usando el humor. El grupo con el que se había utilizado el humor en el aula presentaba una media ligeramente superior a la del otro grupo.

Un estudio realizado en Reino Unido investigó acerca de las percepciones y conciencia de los adolescentes con el objetivo de comprender de manera más clara sus puntos de vista y sus impresiones sobre la relación existente entre humor, lo que comúnmente conocemos como “charla” o “cotorreo” y el acoso cibernético. La muestra estaba formada por siete grupos que contaban con un total de 28 estudiantes de secundaria con edades comprendidas entre los 11 y los 15 años cada uno (Steer et al., 2020). En los grupos se desarrollaron sobre todo tres ideas: la “charla” como estrategia de interacción social, la interpretación equivocada o errónea de los contenidos que leemos o encontramos online y el acoso cibernético. Los participantes demostraron comprender que puede existir ambigüedad dentro del entorno o ambiente creado por las redes sociales y en las interacciones y bromas que se producen en las “charlas”, puesto que pueden interpretarse en ocasiones como comportamientos de acoso cibernético. También se demostró que acceder a las redes sociales cuando existe una falta de claves, tanto para corregir o rectificar de manera no verbal como para comprender el contexto social, pueden hacer que las llamadas “charlas” se malinterpreten y sean percibidas como acoso cibernético y, por ello, ocurra más a menudo. Se encontró que el humor puede ser fácilmente una forma de agresión cibernética para ganar popularidad e importancia dentro del grupo. En su totalidad podemos decir que este estudio ofrece una perspectiva única sobre como los adolescentes perciben el humor y las “charlas” dentro del contexto del acoso cibernético.

1.3. Optimismo

A lo largo de los años se ha utilizado el término optimismo para hacer referencia a aquellas personas que tienen una manera de ver o juzgar las cosas más positivas que el resto. Existen muchos factores que influyen en el desarrollo del optimismo, como por ejemplo la familia, que continúa siendo un factor fundamental en infinidad de procesos y situaciones, la sociedad, las experiencias o las diferentes situaciones que viva una persona (Gillham et al., 2000). Incluso hay autores que afirman que existe un porcentaje de optimismo y pesimismo que puede llegar a ser heredado.

Podemos decir que es un rasgo o característica que se mantiene a lo largo del tiempo. De hecho, autores como Scheier y Carver (1985) lo definen como aquella disposición a esperar que ocurran cosas buenas. Sin embargo, en el ámbito de la Psicología este término no tiene un solo significado fijo, sino que, se puede hacer una distinción entre términos como optimismo disposicional o estilo explicativo optimista/pesimista. Para poder

desarrollar este programa de intervención es necesario centrarse sobre todo en el optimismo disposicional.

1.3.1. Optimismo Disposicional

Podemos referirnos al optimismo disposicional como aquella actitud de que van a ocurrir cosas buenas, y hace alusión a las expectativas que la persona se hace sobre el futuro. El optimismo disposicional se centra en la manera en que los individuos se enfrentan a las diferentes situaciones para alcanzar sus expectativas de buenos resultados (Scheier y Carver, 1985). El optimista disposicional elige enfrentarse a una situación angustiosa, a pesar de que ésta pueda llegar a ser estresante. El pesimista disposicional hace lo contrario, se centran en sus emociones negativas utilizando diferentes estrategias a las que utiliza una persona optimista, estrategias como la negación, que les permitan distanciarse de la situación que les produce ansiedad o estrés (Boland y Cappeliez, 1997). Por lo tanto, una de las diferencias principales entre optimistas y pesimistas disposicionales recae sobre las estrategias que ambos grupos utilizan para hacer frente a una situación.

A continuación, se presentan algunos de estudios e investigaciones encontrados en optimismo. Si bien es cierto, aunque no se relacionan directamente con el acoso escolar como tal, debido a ser un tema todavía novedoso y no existir mucha bibliografía, son estudios que muestran los beneficios que el optimismo puede tener frente a problemas que también sufren los sujetos envueltos en situaciones de acoso escolar, tales como la resolución de problemas, el afrontamiento de situaciones adversas, la depresión, la salud mental y el autoestima.

Bragagnolo et al. (2002) realizaron un estudio con 145 estudiantes en el que estudiaron principalmente la relación entre optimismo, autoestima, esperanza, depresión y el género. Tras la realización de una serie de tests, demostraron que los participantes que contaban con altos niveles de optimismo eran capaces de salir más fortalecidos de situaciones traumáticas o negativas, de afrontar los problemas y buscarles una solución, incluso de sacar algún beneficio. Se observaron también correlaciones positivas entre optimismo y esperanza, optimismo y autoestima, optimismo y personalización optimista, personalización optimista y autoestima y negativas entre optimismo y depresión. La muestra, en su mayoría, se presentaba como “muy pesimista” y “desesperanzada” lo cual los ubicaría dentro del grupo de sujetos más propensos a tener depresión, baja autoestima y

a rendirse demasiado pronto frente a las adversidades o los problemas, con dificultades para tomar decisiones y para socializar (Seligman, 1991, 1998; Goleman, 1996)

Oberle et al. (2018) presentaron un estudio donde comprobaron el grado en que las experiencias relacionales de los adolescentes, tanto a nivel individual como a nivel escolar, están relacionadas con su optimismo disposicional. La muestra estaba formada por 4000 estudiantes de entre 4º y 7º curso. Los resultados obtenidos sugieren que aquellos estudiantes que pertenecen a un grupo, cuentan con el apoyo de adultos en la escuela y han experimentado menos victimización por parte del grupo de iguales cuentan con mayores niveles de optimismo. Al mismo nivel se destacó que el hecho de sufrir acoso escolar se asocia con niveles más bajos de bienestar y más problemas ligados a la salud mental.

1.4. Justificación

El presente programa de intervención entrena el optimismo y el sentido del humor con el principal objetivo de reducir las conductas de acoso escolar en las aulas de Educación Primaria.

En los últimos años se ha podido observar cómo han ido creciendo de manera notable las investigaciones y la atención prestada al fenómeno del acoso escolar. Éste aumento se ha producido debido a que estas conductas se han hecho más evidentes y estables en el tiempo, cada vez es mayor el porcentaje de estudiantes que lo sufren y/o lo ejercen (Caballo, Calderero, Carrillo, Salazar y Iruña, 2011). Las cifras relacionadas con este fenómeno no varían de un país a otro, siendo más común en los países industrializados (Garaigordobil y Oñederra, 2010). Por ello, se ha considerado que es primordial que se traten estos problemas y conflictos desde la infancia y autores como Caballo, Calderero, Carrillo, Salazar e Iruña (2011) enuncian que el aula es el mejor espacio para llevar a cabo este tipo de entrenamientos puesto que es donde se originan y mantienen en el tiempo. Las conductas de acoso escolar no solo crean conflictos entre agresor y víctima, sino que terminan ocasionando problemas en el clima escolar del aula, dejando de ser éste un clima nutritivo o positivo y pasando a ser tóxico (Herrera, Rico y Cortés, 2014). Si el clima se vuelve tóxico se reflejará en una convivencia negativa, las relaciones entre iguales darán lugar a disputas o enfrentamientos que no permitirán que se produzca de manera beneficiosa el proceso de enseñanza-aprendizaje. Además, el resto del alumnado y el profesorado también se ven perjudicados por este ambiente, los estudiantes se presentarán irritados, estresados y sin interés ni motivación con respecto a las habilidades sociales y

académicas, y el profesorado se encontrará desmotivado y no será capaz de focalizar la atención al mismo nivel. Una consecuencia más desembocaría en que existe la posibilidad de que los estudiantes desarrollen indiferencia con respecto a la escuela y a la participación en las actividades que se realicen en ella (Arón y Milicic, 1999; Ascorra, Arias y Graff, 2003).

El porqué de realizar un programa de intervención entrenando en fortalezas como el optimismo y el humor, a pesar de ser escasa la literatura existente, es la existencia de estudios e investigaciones, como los presentados en apartados anteriores, dónde se demuestra que introduciendo estas dos fortalezas en el aula o el ámbito educativo, se obtienen resultados muy positivos, además de correlacionar de manera negativa con muchos factores presentes en el acoso escolar.

Por consiguiente, otra razón muy importante para justificar la realización de este programa de intervención sería aportar información a la escasa investigación que hasta el momento se ha llevado a cabo relacionando acoso escolar, optimismo y sentido del humor en las aulas.

2. Objetivos

- Objetivo general: Comprobar si un entrenamiento en fortalezas personales produce una reducción de las conductas de acoso escolar.
- Objetivos específicos:
 - Tomar conciencia sobre la gravedad del acoso escolar
 - Facilitar herramientas que ayuden a los participantes a enfrentarse a los problemas diarios a través del sentido del humor
 - Desarrollar relaciones positivas dentro del aula
 - Fomentar y valorar el pensamiento positivo

3. Metodología

3.1. Participantes

Este programa de intervención está dirigido a una muestra final de 30 alumnos, los cuales se elegirán de entre una población inicial de 120 sujetos, a partir de las respuestas y la información obtenida en el índice global de acoso y la escala de intensidad del acoso del Test AVE “Acoso y Violencia Escolar” (Piñuel, Zabala y Oñate, 2007).

Los 120 sujetos pertenecerán al Tercer Ciclo de Educación Primaria, seleccionándose aquellos cuya puntuación en el índice global de acoso y en la escala de intensidad del acoso alcancen el percentil 75 o más. Se intentará que la muestra sea homogénea en cuanto a sus características sociodemográficas y que contenga el mismo número de alumnos que de alumnas.

Los 30 participantes que participarán en el estudio serán divididos en dos grupos de 15, siendo asignados al azar a uno de los dos siguientes grupos: grupo experimental, que recibirá el programa de intervención, y grupo de control de lista de espera.

Se cumplirá con lo establecido por el Comité Ético de Investigación en Humanos de la UJA, contándose para el inicio del estudio con su consentimiento expreso.

3.2. Diseño

Se utilizará un diseño cuasiexperimental pre-post con un grupo control de lista de espera. La medida del acoso escolar constituirá la variable dependiente del estudio, y la modalidad de intervención (tratamiento, control de lista de espera) y las fases de la intervención (pre y post) serán las variables independientes.

3.3. Instrumentos de Evaluación

❖ **Test AVE: Acoso y Violencia Escolar (Piñuel, Zabala y Oñate, 2007):** Es un instrumento de autoinforme de 94 ítems, que evalúa la violencia y el acoso físico y psicológico en la escuela y los daños que éste ocasiona, utilizando una escala de respuesta tipo Likert con tres opciones: nunca (1 punto), a veces (2 puntos) y muchas veces (3 puntos) (Cevallos, J.L., 2017). Cuenta con 22 indicadores, de los cuáles 2 son índices globales (índice global del acoso e intensidad del acoso), 4 son factores globales del acoso (hostigamiento,

intimidación, exclusión y agresiones), 8 son indicadores del acoso y la violencia escolar (hostigamiento, intimidación, amenazas a la integridad, coacciones, bloqueo social, exclusión social, manipulación social y agresiones) y 8 son escalas clínicas (ansiedad, estrés postraumático, distimia, disminución de la autoestima, flashbacks, somatización, autoimagen negativa, autodesprecio). No se considerarán en este trabajo las puntuaciones obtenidas en las escalas clínicas.

El alpha de Cronbach de este instrumento es de .91. Por su parte, el indicador del hostigamiento cuenta con una fiabilidad de .75, el indicador intimidación 0.55, el indicador amenazas .30, el indicador coacciones .42, el indicador bloqueo .45, el indicador exclusión .63, el indicador manipulación .67 y el indicador agresiones .72. (Navarro, 2015)

Además del instrumento descrito en los párrafos precedentes, para evaluar la variable dependiente del estudio, también se evaluará el Sentido del Humor y el Optimismo, para comprobar que el entrenamiento concreto en estas fortalezas ha producido efectos significativos. Los instrumentos utilizados se describen a continuación.

❖ **Cuestionario de los estilos de humor (HSQ) de Martin, PuhlikDoris, Larsen, Gray y Weird (2003) ([Anexo 1](#)):** Para evaluar los diferentes estilos de humor de los participantes utilizaremos la versión española adaptada por Torres-Marín, Navarro-Carrillo y Carretero-Dios (2018). En total el instrumento consta de 32 ítems que usan una escala Likert con 7 opciones de respuesta, siendo 1=totalmente diferente a mí y 7=totalmente parecido a mí. Además, cuenta con 4 escalas, que tienen 8 ítems cada una, y que hacen referencia a los distintos estilos:

1) El humor afiliativo caracterizado por el uso de expresiones verbales divertidas, como las bromas o intentar reírse de una situación o incluso de uno mismo para alegrar o levantar el ánimo durante una situación tensa (Lefcourt, 2001).

2) El humor orientado a la mejora personal, caracterizado por la tendencia a ver la vida de una forma alegre y cómica, así como los diferentes eventos y relaciones, aunque alguno de ellos pueda crear estrés o frustración (Vela, Booth-Butterfield, Wanzer y Vallade, 2013).

3) El humor agresivo en el que están implicados de cierto modo el sarcasmo, el cinismo, el acto de reírse de otros o la discriminación hacia los demás. (Leist y Müller, 2013).

4) El humor auto-descalificador o autodestructivo, dirigido principalmente a divertir a los demás haciendo o diciendo cosas absurdas sobre uno mismo. El propósito de usar este estilo de humor es conseguir atención y hacer fluir una conversación presentándose como una persona autocrítica y tranquila.

El alfa de Cronbach para las 4 escalas oscila entre .72 y .84 en la versión española (TorresMarín, Navarro-Carrillo y Carretero-Dios, 2018).

❖ **Test de Orientación Vital (YLOT) de González, Inglés, Sanmartín, Vicent, Gisbert y García-Fernández (2018) ([Anexo 2](#)):** Este instrumento, diseñado en inglés y adaptado al castellano, pretende medir las expectativas positivas y negativas sobre los resultados futuros en niños de 8 a 12 años. Cuenta con 16 ítems y una escala tipo Liker que va del 0 al 3, donde 0 “falso para mí” y 3 es “verdadero para mí”. Los ítems que miden el optimismo disposicional son 7, 7 miden el pesimismo y hay 2 ítems de relleno (Gisbert, 2018). El YLOT se diseñó para medir el optimismo, el pesimismo y el optimismo total, siendo el alfa de Cronbach de estas dimensiones $\alpha=.79$, $\alpha=.78$ y $\alpha=.78$, respectivamente.

4. Procedimiento

Para poder llevar a cabo la propuesta, en primer lugar hemos de solicitar los permisos correspondientes al centro de la capital jiennense que se elija para realizar nuestro programa, que a su vez tendrá que pedir autorización a través del procedimiento establecido por la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía.

Una vez conseguida la autorización para llevar a cabo el estudio, se solicitará el permiso a los padres de los participantes. Para ello se redactará un consentimiento y una hoja informativa, donde se recogerá toda la información relacionada con el programa, cómo va a llevarse a cabo, las sesiones que se van a realizar y los horarios. Para garantizar el orden y el buen funcionamiento del programa se proporcionará a los participantes las instrucciones necesarias y se presentarán los instrumentos que se van a utilizar.

En primer lugar, se utilizará el Test AVE: Acoso y Violencia Escolar (Piñuel, Zabala y Oñate, 2007) para seleccionar a los participantes, que se aplicará de manera colectiva y en el propio colegio. El profesorado será el encargado de repartir las diferentes pruebas y

recogerlas, al que anteriormente se habrá explicado cualquier duda que pudiese existir con respecto a los ítems de las diferentes pruebas. Durante la etapa pre test y post test se aplicarán de modo grupal el HSQ y el YLOT, además del Test AVE también al final de la última sesión del programa de intervención. Las pruebas serán aplicadas tanto al grupo experimental como al grupo control.

Todas las sesiones de evaluación e intervención se realizarán en el aula o espacio que nos proporcione el centro.

4.1. Programa de intervención

El presente programa de intervención está constituido por 13 sesiones de intervención, 1 de distensión y pre-test, 4 de acoso, 4 de sentido del humor y 4 de optimismo, con una duración de entre 45 y 70 minutos. El programa será impartido por una persona especialista en Fortalezas Personales, para que pueda ser llevado a cabo de la manera más correcta posible.

Las sesiones se llevarán a cabo un día a la semana, en este caso los martes en la franja horaria de 16:30 a 18:00 h. Los días en que las dinámicas sean más cortas no será necesario permanecer en el centro durante toda la hora y media.

Al final de cada sesión se destinará un tiempo a explicar una tarea para casa (a partir de la sesión 2) con el objetivo de reforzar lo que se realice en clase. Estas actividades para casa se comentarán al principio de la siguiente sesión y serán 4 actividades de acoso escolar, 4 de humor y 3 de optimismo, al ser la última sesión del programa y utilizar parte de ésta para la fase de post test.

En la tabla 1 puede comprobarse el desarrollo general de las sesiones del programa de intervención. En las tablas 2 a 14 se incluye el despliegue del contenido de las distintas sesiones del programa.

Tabla 1.

Sesiones Programa de Intervención

Mes	Sesión	Actividades	Duración
		Pre test y Actividad	
Febrero	1	de distensión	45'

		Sesión	
Febrero	2	Psicoeducativa 1: Acoso Escolar	60'
Febrero	3	Creando debate sobre el Acoso Escolar	70'
Febrero	4	Sesión Psicoeducativa 2: En qué consiste el Sentido del Humor	50'
Marzo	5	Bailando con G- lobos	70'
Marzo	6	Sesión Psicoeducativa 3: En qué consiste el Optimismo	50'
Marzo	7	Fomentando el Optimismo	50'
Marzo	8	Qué hago frente al Acoso Escolar	60'
Marzo	9	¡Caricaturizándonos!	50'
Marzo	10	¡Lo voy a conseguir!	50'
Marzo	11	Seguimos reflexionando sobre el Acoso Escolar:	50'

		“El diario de...”	
Marzo	12	¡Mi teléfono está roto!	45’
Marzo	13	¡No hay mal que por bien no venga! + Post test	70’

Tabla 2.

Descripción de la sesión 1

PRE TEST Y ACTIVIDAD DE DISTENSIÓN	
Objetivos	- Evaluar la variable dependiente y las fortalezas personales que van a entrenarse - Favorecer la distensión del grupo y el clima en el aula - Conocer más sobre los compañeros - Estimular la sonrisa y la risa
Descripción	En primer lugar se pasarán los diferentes test descritos en el procedimiento con los que más tarde evaluaremos el programa de intervención. El cuestionario de los Estilos de Humor (HSQ) y el test de Orientación Vital (YLOT).
Actividad de distensión	Hora de conocerse “(Tomada de García Larrauri, 2006)”
Descripción	Se realizará a modo de presentación. Cada alumno deberá presentarse, pero de una manera diferente. Se repartirán unos papeles o cartulinas y se pedirá al alumnado que escriba sus nombres o apodos y, además, que “adornen” esas tarjetas con algunos símbolos o dibujos de cosas que les representen. Esto no solo nos va a permitir saber algo más sobre ellos, sino también, poder fijarnos en el clima que hay en clase y hacer

que tanto éste como las relaciones entre iguales mejoren. La idea es recoger todas las tarjetas y mezclarlas para después repartirlas. Una vez que todos tengan una tarjeta, y se hayan asegurado que no es la suya, se les permitirá ir dando vueltas por la clase durante unos minutos para poder intentar encontrar al dueño/a de esa tarjeta que ahora tienen. Cuando hayan encontrado a esa persona le dará su tarjeta y dirán algo bonito o agradable relacionado con lo que está escrito o dibujado en el trozo de papel o cartulina.

Si algunos de los alumnos terminan antes que otros podrán ayudar a aquellos compañeros que estén teniendo dificultades para encontrar a los demás dueños de sus tarjetas. De esta manera se reforzarán mucho más las relaciones del grupo y mejorará el clima en clase.

Materiales Folios, cartulinas, rotuladores o lápices, etc.

Duración 45'

Tabla 3.

Descripción de la sesión 2

SESIÓN PSICOEDUCATIVA 1: QUÉ ES EL ACOSO ESCOLAR	
Objetivos	- Aportar a los participantes información y vivencias reales sobre casos de acoso escolar para que conozcan en qué consiste - Localizar situaciones de violencia o agresivas en programas de televisión, películas o series
Descripción	A lo largo de esta sesión proporcionará información breve sobre el tema y se aportarán vivencias reales de personas que han sufrido acoso escolar, a través de entrevistas o testimonios (Anexo 3). La idea es que, después, ellos mismos y en gran grupo puedan realizar unos murales, que se podrán colocar en clase o en los pasillos del centro, en los que poder

reflejar esa información que acaban de recibir: por ejemplo, “Cómo darme cuenta que un/a compañero/a está siendo acosada”, “Qué puedo hacer si estoy sufriendo acoso escolar”, “Estrategias contra el acoso escolar”.

Materiales	Cartulinas, folios A5, rotuladores, lápices y material del anexo.
Duración	60’
Actividad para casa	“Lo he visto en la televisión”
Descripción	Para esta actividad se les pide que una vez vuelvan a sus casas y hasta que volvamos a verles en la próxima sesión, se fijen en las series, películas o programas de televisión que se proyectan a diario y en los que aparecen escenas violentas o agresivas, las anoten y reflexionen sobre ellas para poder comentarlas en la próxima sesión. También se les indica que analicen estas escenas y señalen si consideran que tienen influencia en las múltiples situaciones de acoso que pueden llegar a darse en la escuela.

Tabla 4.

Descripción de la sesión 3

ACOSO ESCOLAR: CREANDO DEBATE SOBRE EL ACOSO ESCOLAR

En primer lugar, y antes de comenzar con la presente actividad, se comentará con los participantes la actividad para casa que se les pidió realizar al final de la última sesión de acoso escolar. Al igual que en las siguientes sesiones, se realizará una puesta en común. En esta ocasión se trata de comentar en gran grupo cuáles son las series, películas y programas en los que han encontrado escenas violentas. Lo ideal sería que esta puesta en común derivase en un pequeño debate donde se tratase este tema a partir de preguntas como: ¿por qué se siguen emitiendo ese tipo de programas o

	películas? o ¿por qué tienen tanto éxito entre los espectadores, entre otras?
Objetivos	- Comprobar si se han concienciado de la gravedad del tema y resolver dudas al respecto - Determinar nuestros puntos fuertes - Identificar situaciones en las que hemos puesto en práctica estos puntos fuertes
Descripción	Tras haberles proporcionado información en la sesión anterior sobre el acoso escolar, se proyectará en clase un spot publicitario realizado por la Asociación Save The Children España (https://www.youtube.com/watch?time_continue=27&v=ovja5uA1JZg&feature=emb_logo) sobre este tema. Una vez visualizado se les hará una serie de preguntas para saber qué les ha parecido y qué opinan al respecto, con el objetivo de que se inicie un pequeño debate para poder conocer mejor el punto de vista general de la clase. La persona que lleve a cabo el taller hará solo de mediadora, es decir, podrá lanzar preguntas al aire cuando lo considere necesario, pero no intervendrá ni corregirá a los participantes. Algunos ejemplos de las preguntas que se pueden hacer son: “¿Por qué creéis que estaba sufriendo acoso?”, “¿Es motivo de risa y burla ser diferente?”, “¿Qué haríais si estuviérais en la situación de la protagonista?”, “¿Alguna vez habéis sido testigos de este tipo de agresiones?”
Materiales	Proyector para visualizar el spot publicitario y altavoces.
Duración	70’
Actividad para casa	“Sentirse fuerte” (Tomada de Caruana et al., 2010)
Descripción	La actividad consiste en que los participantes piensen en aquellas cosas que les hacen sentirse bien. De manera individual en casa, deberán escribirlas en un papel o una libreta y pueden pedir ayuda a

familiares si necesitan ayuda para encontrar algunos de sus puntos fuertes o algunas de esas cosas que les hacen sentir bien. Se les proporcionarán preguntas que en algún momento puedan ayudarles:

- ¿Cuándo me siento más cualificado/a o preparado/a?
- ¿Por qué cosas estoy agradecido/a?
- ¿En qué situaciones de mi vida he sido capaz de lograr algo que no creería que conseguiría?

Tabla 5.

Descripción de la sesión 4

SESIÓN PSICOEDUCATIVA 2: EN QUÉ CONSISTE EL SENTIDO DEL HUMOR	
Objetivo	Dotar a los sujetos de conocimiento básico sobre el sentido el humor y sus beneficios (Anexo 4)
Descripción	Durante esta sesión se proporcionará a los participantes información breve acerca de lo que es el sentido del humor y cuáles son sus beneficios. La idea es que, después, al igual que en el resto de sesiones psicoeducativas, en gran grupo sean capaces de realizar unos murales, que se podrán colocar en clase o en los pasillos del centro, en los que poder reflejar esa información que acaban de recibir. Así cada vez que los vean se acordarán y no olvidarán la información.
Materiales	Cartulinas, folios A5, rotuladores, lápices e información del anexo.
Duración	50'
Actividad para casa	“Patch Adams”
Descripción	Se les mostrará un fragmento de la película <i>Patch Adams</i> (https://www.youtube.com/watch?v=OpFbSmw1PMs) pero sin descubrir muchos detalles, porque se les pedirá que la visualicen

completa en casa. Después de ver la película tendrán que responder unas preguntas y reflexionar un poco:

- Después de haber visto la película ¿consideras que el sentido del humor tiene realmente beneficios terapéuticos?
- Elige una escena de la película en la que Patch Adams esté con un/a paciente y describe los pensamientos y las emociones que pueden estar sintiendo ambos durante ese momento.

Tabla 6.

Descripción de la sesión 5

SENTIDO DEL HUMOR: BAILANDO CON G-LOBOS (Tomada de García Larrauri, 2006)

En primer lugar y antes de comenzar con la presente actividad, se comentará con los participantes la actividad para casa que se les pidió realizar al final de la última sesión de sentido del humor. En esta ocasión se les pidió visualizar la película *Patch Adams* y contestar una serie de preguntas. Al igual que en el resto de sesiones, se realizará una puesta en común para conocer sus respuestas y sus diferentes puntos de vista con respecto a la película y a cómo se utiliza el humor en ella.

Objetivos

- Reforzar los lazos afectivos
- Causar la risa verdadera y no tóxica
- Reflexionar sobre las situación o situaciones presenciadas en la película
- Tomar conciencia de los beneficios que puede tener el humor positivo

Descripción

Para introducir de manera divertida el concepto de sentido del humor se realizará una actividad con los participantes que no solo les ayudará a darse cuenta que es fácil emplear el sentido del humor de manera positiva, sino que también les relajará. Con la ayuda de música alegre de fondo, se repartirá un globo por persona. Cuando todos los participantes tengan uno, se les pedirá que lo inflen e

imaginen que cada soplo de aire que den a ese globo es algo que les preocupa, les molesta o no les agrada de su vida. . El segundo paso será atar el globo y ponérselo, con ayuda de una cuerda u otro material del mismo tipo, a nuestro tobillo o pierna. De fondo sonará una música alegre ayudará a que el alumnado pueda soltar la tensión; poco a poco se irá subiendo el volumen y se les pedirá que salten sobre esos problemas y preocupaciones y que cuando se les dé una señal, por ejemplo al grito de la palabra “¡RISA!”, deben repartirse por el espacio e intentar explotar las preocupaciones o problemas de sus compañeros.

Materiales	Globos, cuerda, lana o cualquier otro material para atar el globo y aparato o proyector para reproducir la música.
Duración	70’
Actividad para casa	Pasaporte del Humor (Adaptación de Teva Díaz, 2018)
Descripción	Los participantes recibirán una cartilla donde encontrarán diferentes tareas relacionadas con el humor. Se les pedirá que intenten hacer las máximas posibles antes de la siguiente sesión de sentido del humor (Anexo 6). En la cartilla encontrarán diferentes actividades para realizar durante las próximas semanas.

Tabla 7.

Descripción de la sesión 6

SESIÓN PSICOEDUCATIVA 3: EN QUÉ CONSISTE EL OPTIMISMO

Objetivos	- Brindar a los menores conocimientos básicos sobre el optimismo y sus beneficios - Fomentar la aparición de emociones positivas
Descripción	Durante esta sesión se suministrará de manera breve información

acerca de lo que es el optimismo. La idea es que, después, al igual que en el resto de sesiones psicoeducativas, en gran grupo sean capaces de realizar unos murales, que se podrán colocar en clase o en los pasillos del centro, en los que poder reflejar esa información que acaban de recibir. Así cada vez que los vea se acordarán y no olvidarán esta información. ([Anexo 5](#))

Materiales	Cartulinas, folios A5, rotuladores, lápices y material del anexo.
Duración	50'
Actividad para casa	Veo un hilo que nos une ¡y me gusta! Como actividad para casa se les planteará una dinámica que podrán realizar con sus familiares o amigos. Simplemente necesitarán hacer un círculo con todas las personas que vayan a ser partícipes y un ovillo de lana. Una persona de las que esté dentro del círculo deberá decir algo positivo de otra mientras le pasa el hilo, y así deberán hacer los demás durante unos minutos hasta haber dicho al menos 3 cosas positivas de 3 personas diferentes. Al final de la dinámica habrán conseguido crear una red que les mantiene unidos.
Descripción	

Tabla 8.

Descripción de la sesión 7

OPTIMISMO: FOMENTANDO EL OPTIMISMO	
Objetivo	En primer lugar y antes de comenzar la presente actividad, se comentará con los participantes la actividad para casa que se les pidió realizar al final de la última sesión dedicada al optimismo. En esta ocasión se les mandó realizar la dinámica del hilo con sus familiares o amigos. Al igual que en el resto de las sesiones se realizará una puesta en común para que los participantes cuenten sus experiencias y como se han sentido antes, durante y después de la dinámica.

Objetivos	- Utilizar el pensamiento positivo - Fomentar y valorar el pensamiento positivo - Fomentar la aparición de emociones positivas
Descripción	Para introducir la actividad se comenta la importancia de intentar buscar siempre el lado positivo de las cosas, porque puede ayudarnos a afrontar muchas situaciones. Se explica que a lo largo del día nos pasan por la mente gran cantidad de pensamientos y no siempre son positivos y que en cierto modo es como si el cielo estuviera lleno de nubes negras y no pudiésemos ver el sol y depende de nosotros mismos y de nuestra manera de ver las cosas que esas nubes desaparezcan. Seguidamente se presentan una serie de situaciones que tendrán que clasificar en una tabla (Anexo 7), en la que, de manera individual, deberán dibujar un sol al lado de los pensamientos que consideren positivos y una nube al lado de los negativos. Una vez hecho esto, pasaremos a formar pequeños grupos en los que tendrán que decidir cómo sería posible convertir esas situaciones negativas en positivas.
Materiales	Hoja para registrar los pensamientos, bolígrafo, lápiz, etc.
Duración	50'
Actividad para casa	“Puzles Positivos” (Adaptación de <i>Mejorando la autoestima. El puzle de frases sobre la autoestima</i>, Cerezo y Sánchez, 2013)
Descripción	Tras lo trabajado durante la sesión, se les pide que trabajen también en casa para reforzar los conocimientos adquiridos. La actividad propuesta les permitirá seguir utilizando el pensamiento positivo y fomentar así la aparición de emociones positivas. Se les presentarán diferentes hojas con las diferentes piezas de un puzle que tendrán que formar. En cada una de las piezas de ese puzle encontrarán frases

positivas que les harán sentirse mejor, como por ejemplo: soy capaz de alcanzar todo lo que me propongo, me siento a gusto conmigo mismo, me gusta como soy, puedo lograr todo lo que me propongo...

Tabla 9.

Descripción de la sesión 8

ACOSO ESCOLAR: QUÉ HAGO FRENTE AL ACOSO ESCOLAR

Objetivos	En primer lugar y antes de comenzar con la presente actividad, se comentará con los participantes la actividad para casa que se les pidió realizar al final de la última sesión de acoso escolar. Al igual que en el resto de las sesiones, se realizará una puesta en común para conocer las opiniones de los participantes con respecto a la dinámica y así conocer también sus respuestas a esas preguntas que se les pidió contestar. Podrán contar cómo se han sentido antes, durante y después de realizar la tarea. - Tomar conciencia de la gravedad del acoso escolar - Empatizar y ponerse en el lugar del otro - Ser capaces de pensar actuaciones y soluciones frente a estos problemas - Conocer el punto de vista de los alumnos y sus propuestas para reducir o acabar con el acoso escolar
Descripción	Se muestra un vídeo con el testimonio de una manera de una víctima de acoso escolar (https://www.youtube.com/watch?v=sFUU1kitKls). A continuación, se deberá analizar el vídeo y, en pequeños grupos, detallar como actuarían en una situación igual o parecida, intentando poner en el lugar de todas las personas (la madre, el alumno acosado, la profesora, el equipo directivo, etc) que se mencionan en el vídeo. Después, se dejarán unos minutos para que puedan hablar y organizar las ideas del grupo. Seguidamente, cada grupo elegirá a una persona del grupo como representante, que será la que contará al resto de compañeros las conclusiones.

Materiales	Ordenador o proyector para poder visualizar el vídeo y altavoces.
Duración	60'
Actividad para casa	Nuestra Escuela Ideal
Descripción	La sesión de hoy se ha dedicado a trabajar sobre una historia de acoso escolar, y por consiguiente, la actividad para casa está relacionada con el mismo tema. La tarea para la siguiente sesión consiste en crear un “prototipo” de escuela o lo que para ellos sería una escuela ideal. Una escuela donde los conflictos comentados a raíz de las sesiones anteriores no exista, una escuela donde todos los estudiantes se sientan bienvenidos y no tengan miedo.

Tabla 10.

Descripción de la sesión 9

SENTIDO DEL HUMOR: ¡CARICATURIZÁNDONOS!

	En primer lugar y antes de comenzar con la presente actividad, se comentará con los participantes la actividad para casa que se les pidió realizar al final de la última sesión de sentido del humor. Al igual que en el resto de sesiones, se hará una puesta en común. Es esta ocasión se les pidió comenzar un pasaporte del humor, en el que tenían descritas varias tareas que tenían que llevar a cabo. Se podrán conocer así la manera en que cada participante ha llevado a cabo esas tareas, a quién, etc.
Objetivos	- Demostrar a los participantes que es posible utilizar el sentido del humor sin reírse de los demás - Demostrar si se ha comprendido bien la diferencia entre humor positivo y la risa tóxica - Fomentar la creatividad humorística y la imaginación

Descripción	Con esta actividad se pretende fomentar el humor positivo en nuestros participantes, y mostrarles que es posible utilizar el sentido del humor sin tener que estar necesariamente “riéndose de alguien” de manera mezquina y tóxica. De esta manera se colocarán por parejas y, a la vez, deberán caricaturizarse mutuamente.
Materiales	Folios A5, lápices, rotuladores, etc.
Duración	50’
Actividad para casa	Historias que nos hacen reír Como actividad para casa, en esta ocasión se les pedirá que escriban una historia utilizando el humor positivo. Los lugares, los personajes y los objetos de las historias los elegirán ellos mismos. Antes de terminar la sesión se les pedirá que seleccionen 3 trozos de papel, no muy grandes, y escriban en uno de ellos un personaje, (por ejemplo: una paloma llamada Paca, un jardinero llamado Miguel, etc), en otro un lugar donde pueda desarrollarse la historia (una piscina, la playa, el supermercado, etc) y en el último papel un objeto que aparezca en la historia (un paraguas, un chubasquero amarillo, etc). Todos estos papeles se meterán bien doblados en una caja, se moverán para mezclarlos bien y antes de salir de clase cada participante deberá coger 3 al azar para conformar su historia. Se les recordará que la idea es hacer reír a los demás y construir una historia divertida siempre teniendo en cuenta el tipo de humor que debemos usar.
Descripción	

Tabla 11.

Descripción de la sesión 10

OPTIMISMO: ¡LO VOY A CONSEGUIR!

En primer lugar y antes de comenzar con la presente actividad, se comentará con los participantes la actividad para casa que se les

	pidió realizar al final de la última sesión de optimismo.
Objetivos	- Ser capaces de enfrentarse al futuro con optimismo y confianza en sí mismos - Utilizar el pensamiento optimista - Ser capaces de visualizar los problemas y sus posibles soluciones de manera positiva
Descripción	Para llevar a cabo esta dinámica se pedirá a los participantes que intenten imaginarse donde creen que estarán en 5, 10 y/o 15 años, dónde vivirán, cómo habrán llegados a esas situaciones, a quienes tendrán a su lado, etc. Igualmente, se solicitará que se planteen una serie de metas u objetivos que les gustaría haber conseguido en esos años y qué cosas deberán haber hecho para llegar a conseguir esa meta o metas. Se les dejará reflexionar a lo largo de unos minutos para que las anoten si les parece necesario, incluso hagan un dibujo si lo prefieren. Tras llevar a cabo este proceso de manera individual, se hará una puesta en común con el resto del alumnado.
Materiales	Folios, lápices, rotuladores, etc.
Duración	50'
Actividad para casa	Comienzo mi diario optimista
Descripción	Como actividad para casa les propondremos la idea de comenzar un diario optimista. Está demostrado que aquellas personas que plasman por escrito sus sentimientos y su gratitud son más felices y optimistas, con lo cual les explicaremos que en este diario pueden empezar por escribir las cosas por las que están agradecidos. Debe quedarles claro que es su pequeño espacio y que no les pediremos que compartan nada de lo que escriban a menos que ellos mismos

quieran. También pueden escribir sus problemas y seguidamente las acciones que pueden llevar a cabo para resolverlos y que no vuelvan a aparecer.

Tabla 12.

Descripción de la sesión 11

SEGUIMOS REFLEXIONANDO SOBRE EL ACOSO: “EL DIARIO DE...”
(Tomada de Martínez, Márquez y Lázaro, 2016)

En primer lugar y antes de comenzar con la presente actividad, se comentará con los participantes la actividad para casa que se les pidió realizar al final de la última sesión de acoso escolar. Al igual que en el resto de las sesiones, se realizará una puesta en común para conocer las opiniones de todos los participantes. En esta ocasión se les pidió plasmar por escrito cómo sería la escuela ideal para ellos, un lugar donde no hubiese espacio para el acoso escolar, donde nadie tuviese miedo, etc.

Objetivos

- Identificar una situación de acoso
- Reflexionar sobre la problemática y compartir opiniones
- Conocer la situación del acoso escolar en otros países
- Comparar las medidas tomadas en los diferentes países con respecto a esta problemática

Descripción

La actividad se plantea como un juego con una serie de pistas. En pequeños grupos unidos de manera aleatoria, los participantes tienen que encontrar una historia que está dividida en diferentes partes y está escondida por toda la clase y el pasillo del aula. La historia con la que se realizará la actividad será elegida de entre las que se exponen en unas dinámicas educativas para la prevención del acoso escolar (<https://www.albacetejoven.es/wp-content/uploads/2018/03/dinmicas-contra-elbullying-4-eso-centro-joven-albacete.pdf>). Conforme se vaya avanzando en el juego se irá descubriendo más sobre la persona

protagonista de la historia y lo que le ocurre, por las cosas que está pasando. Una vez que se hayan encontrado todas las partes de la historia y se hayan reunido, pediremos un voluntario o voluntaria para leer la historia en voz alta para todos los participantes. Esta actividad se realiza con la idea de poder trabajar una serie de puntos a continuación, como por ejemplo: si están viviendo la misma situación que la persona de la historia o conocen a alguien que esté pasando por lo mismo, si en algún momento han hecho que alguien se sintiese de esa manera, cómo se sienten tras haber leído la historia y cómo creen que se podrían ayudar a esta persona o qué cosas harían para evitar que alguien llegase a sentirse así.

Materiales	Diario
Duración	50'
Actividad para casa	¿Qué dicen los países sobre el acoso escolar? (Tomada de Martínez, Márquez y Lázaro, 2016)
Descripción	Esta actividad para casa les va a permitir conocer la situación del acoso escolar fuera de su propio país. Se les pedirá que anoten todo lo que les llame la atención, así como todas las medidas que se han adoptado, sean buenas o malas, y las comparen con lo que se lleva a cabo en este caso en España. Toda la información se comentará en la próxima sesión.

Tabla 13.

Descripción de la sesión 12

SENTIDO DEL HUMOR: ¡MI TELÉFONO ESTÁ ROTO!

En primer lugar y antes de comenzar con la presente actividad, se comentará con los participantes la actividad para casa que se les pidió realizar al final de la última sesión de sentido del humor. Al

igual que en el resto de las sesiones, se hará una puesta en común para conocer, en esta ocasión, las diferentes historias que tenían que inventarse con una serie de lugares, personajes y objetos que ellos mismos escogieron de manera aleatoria.

Objetivo

- Fomentar la risa y el humor positivo en el aula
- Afianzar conocimientos sobre el humor positivo

Descripción

El grupo completo se sentará en el suelo haciendo un círculo. La persona encargada de llevar a cabo el taller también se sentará y dirá una frase en el oído a la persona que tiene a su derecha. La persona que ha recibido el mensaje debe pasárselo a su vez a la persona que tiene a su derecha, pero debe añadirle algo más. Así el mensaje será cada vez más largo y difícil de recordar. La última persona que reciba la información será la encargada de decirlo en voz alta. Esta actividad servirá para mostrar a los participantes que es sencillo incluir el humor y la risa en el aula.

Duración

45'

Actividad para casa

Nuestra videoteca del humor

Descripción

En esta última actividad volveremos a contar con los familiares de los participantes. La idea es que con su ayuda nuestro alumnado pueda crear una videoteca del humor en casa, es decir, una recopilación de vídeos, series, películas, etc., a los que puedan recurrir siempre que les apetezca. Este será un primer paso para poder crear una en un futuro próximo en el aula.

Tabla 14.

Descripción de la sesión 13

OPTIMISMO Y POST TEST: ¡NO HAY MAL QUE POR BIEN NO VENGA!

	En primer lugar y antes de comenzar con la presente actividad, se comentará con los participantes la actividad para casa que se les pidió realizar al final de la última sesión de optimismo. Al igual que en el resto de las sesiones, se hará una puesta en común, pero solo pediremos que compartan con los demás cómo se sentían antes de empezar el diario y cómo se sienten ahora después de llevar semanas trabajando con él.
Objetivos	- Comprender la importancia de buscar al lado positivo de cada situación - Fomentar el pensamiento positivo
Descripción	Durante esta sesión se trabajarán el optimismo y el pensamiento positivo. Se darán unos minutos en los que los participantes deben pensar y escribir de modo individual sobre situaciones que hayan vivido personalmente o que se les ocurran, y que a “primera vista” sean malas o negativas. Una vez obtenidas las situaciones, se pondrán en común en gran grupo, intentando entre todos buscar el lado positivo de ellas. Si alguna situación no tuviese nada positivo que destacar, se enfatizarán los aspectos menos negativos o el carácter pasajero de las situaciones. Por ejemplo: “Me rompí una pierna cuando tenía 10 años, estuve todo el verano sin poder ir a la piscina. Al menos pude pasármelo leyendo libros y viendo películas”.
Materiales	Folios, lápices, rotuladores, etc
Duración	70’
POST TEST	Para finalizar, se dedicará la última parte de la sesión para pasar los diferentes test que se pasaron inicialmente en la fase pre test. El test

AVE, el cuestionario de los Estilos de Humor (HSQ) y el test de Orientación Vital (YLOT).

5. Resultados esperados

Después de haber llevado a cabo el presente programa de intervención se espera que se hayan podido cumplir los objetivos propuestos al principio de éste.

En primer lugar, se espera poder comprobar que un entrenamiento en optimismo y humor puede provocar una reducción en las conductas de acoso o violencia escolar. Si el programa de intervención propuesto funcionase significaría que es posible fomentar en las aulas un clima tolerante y respetuoso dónde no se existan este tipo de conductas. Supondría un nuevo punto de vista por parte de los participantes contra la problemática tratada y su gravedad, y de este modo, se esperaría que fuesen capaces de prevenir e identificar situaciones de acoso en un futuro próximo lo que significaría que se ha tomado plena conciencia y se ha reflexionado de manera profunda sobre las consecuencias que dichos actos pueden tener.

Entre las limitaciones encontradas, podemos destacar la escasa bibliografía existente que relacione acoso escolar, optimismo y humor, el tamaño de la muestra puede resultar reducido para un trabajo de esta magnitud y que el programa se plantea para el alumnado del último curso de Educación Primaria. Las propuestas que se plantearía en estos casos son adaptar las actividades siempre que sea necesario para que el programa pueda llegar a alumnado de otras edades y ayudarse de otros especialistas en el tema para poder trabajar con muestras de mayor magnitud, lo cual también ayudaría a llevar este entrenamiento a otros colegios.

6. Bibliografía

- Arón, A. M., & Milicic, N. (1999). Clima social escolar y desarrollo personal. *Un programa de mejoramiento. Santiago: Editorial Andrés Bello*, 117-123.
- Ascorra, A., Arias, H. y Graff, C. (2003). La escuela como contexto de contención social y afectiva. *Revista Enfoques Educativos*, 5(1).
- Boland, A., y Cappeliez, P. (1997). Optimism and neuroticism as predictors of coping and adaptation in older women. *Pergamon*, 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.
- Caballo, V. E., Calderero, M., Carrillo, G. B., Salazar, I. C., & Irurtia, M. J. (2011). Acoso escolar y ansiedad social en niños (II): una propuesta de intervención en formato lúdico. *Psicología Conductual*, 19(3), 611-626.
- Castejón, J.L. y Pérez, A.M. (1998). Un modelo causal-explicativo sobre la influencia de las variables psicosociales en el rendimiento académico. *Revista Bordón*, 50(2), 171- 185.
- Carbelo, B., y Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: humor positivo. *Papeles del psicólogo*, 27(1).
- Caruana Vañó, A., Font de Mora Turón, A., Reig Ferrer, A., Rebollo Viloria, A., Cantó Rico, A., Sanchis Pérez, B. y Zaplana Cantó, E. (2010). *Aplicaciones educativas de la Psicología Positiva*. Generalitat Valenciana, Conselleria d'Educació.
- Cerezo, F. (2001). Variables de personalidad asociadas en la dinámica bullying (agresores versus víctimas) en niños y niñas de 10 a 15 años. *Anales de Psicología*, 17, 37-43.
- Cerezo Ramírez, F., & Sánchez Lacasa, 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.
- Cevallos, J.L. (2017). *Habilitación del instrumento ave, en la realidad de los estudiantes del centro sur de la ciudad de Sangolquí*. [Trabajo de Investigación, Universidad Central del

Ecuador] <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/11588/1/T-UCE-0010-1859.pdf>

Cohen, S., Underwood, L.G. y Gottlieb, B.H. (Eds). (2000). *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientist*. Oxford University Press. .

Collell, J., y Escudé, C. (2006). El acoso escolar: un enfoque psicopatológico. *Anuario de psicología clínica y de la salud. Annuary of Clinical an Health Psychology*, 2, 9- 14.

Curtner-Smith, M.E. (2000). Mechanisms by which family processes contribute to school- age boy's bullying. *Child Study Journal*, 30, 169-186.

Davidson, L.M. & Demaray, M.K. (2007). Social support as a moderator between victimization and internalizing-externalizing distress from bullying. *School Psychology Review*, 36(3), 383-405.

Dekovic, M., Janssens, J.M.A.M. y Van As, N.M.C. (2003). Family predictors of antisocial in adolescence. *Family Process*, 42(2), 223-235.

Dodge, K.A., Coie, J.D. y Lynam, D. (2006). Aggression and Antisocial Behavior In Youth en Damon, W. y Lerner, L.M. (Edt), *Handbook of Child Psychology*, 3.

Ellis, A., Grieger, R., y Marañón, A (1990). *Manual de terapia racional-emotiva* (Vol.2). Barcelona, España: Desclée de Brouwer.

Eşkisü, M. (2014). The Relationship between Bullying, Family Functions and Perceived Social Support Among High School Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 159, 492 – 496.

Ey, S., Hadley, W., Nuttbrock, A. D., Palmer, S., & Klosky, J. (2005). A new measure of children's optimism and pessimism: The youth life orientation test. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46(5), 548–558.

Fernández, J. D., y García, J. (2010), *El valor pedagógico del humor en la Educación Social*. DDB.

Ferreira, Y., Benitez, R., y Muñoz, P. (2011). Programa de Intervención en Habilidades Sociales para reducir los niveles de acoso escolar entre pares o bullying. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 9(2), 264- 283.

- Garaigordobil, M., & Oñederra, J. A. (2010). Inteligencia emocional en las víctimas de acoso escolar y en los agresores. *European Journal Of Education and Psychology*, 3(2), 243-256.
- Garaigordobil, M., & Oñederra, J. A. (2010). *La violencia entre iguales: Revisión teórica y Estrategias de intervención*. Pirámide.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Kairós.
- Feinberg, T., y Robey, N. (2009). Cyberbullying. *The Education Digest*, 74(7), 26-31.
- Fry, W.F. (1994). The biology of humor. *Humor: International Journal of Humor Research*, 7, 111-126
- García Larrauri, B. (2006). *Programa para mejorar el sentido del humor*. Pirámide.
- Gázquez, J.J. y Pérez-Fuentes, MC. (2010). Violencia Escolar y Rendimiento Académico: Instrumento para diagnosticar el bajo rendimiento asociado a los perfiles de violencia en los centros. *La Convivencia Escolar. Aspectos psicológicos y Educativos* (pp. 333-338).
- Gisbert, B. (2018). *Validación del Cuestionario Youth Life Orientation Test y su relación con variables psicoeducativas y de personalidad* (Tesis de pregrado). Universidad de Alicante, España.
- Gonzálvez, C., Inglés, C.J., Sanmartín, R., Vicent, M., Gisbert, B., y García-Fernández, J.M. (2018). Youth Life Orientation Test-Spanish Version: Factorial Invariance, Latent Mean Differences and Effects on School Refusal. *School Mental Health*, 10(4), 477-487.
- Herrera, K., Rico, R., y Cortés, O. (2014). El clima escolar como elemento fundamental de la convivencia en la escuela. *Escenarios*, 12(2), 7-18.
- Holt, M.K. y Espelage, D.L. (2007). Perceived social support among bullies, victims and bully-victims. *Journal Youth Adolescence*, 36, 984-994.
- Idsoe, T., Solli, E. y Cosmovici, E.M. (2008). Social Psychological Process in Family and School: More evidence on their relative etiological significance for bullying behavior. *Aggressive Behavior*, 34, 460-474.
- Jáuregui, E. (2009), *El sentido del humor. Manual de instrucciones*. Integral.

Kim, J.E., Hetherington, E.M. y Reiss, D. (1999). Associations among Family Relationships, Antisocial Peers and Adolescents Externalizing Behaviors: Gender and Family Type Differences. *Child Development*, 70(5), 1209-1230.

Kumpulainen, K., Räsänen, E., Henttonen, I., Almqvist, F., Kresanov, K., Linna, S.L., Moilanen, I., Piha, J., Puura, K. y Tamminen, T. (1998). Bullying and Psychiatric Symptoms Among Elementary Schoolage Children. *Child Abuse & Neglect*, 22, 705-717.

Kumpulainen, K., Räsänen, E. & Puura, K. (2001). Psychiatric disorders and the use of mental health services among children involved in bullying. *Aggressive Behavior*, 27, 102-110.

Lefcourt, H.M. (2001). *Humor: The psychology of living buoyantly*. Springer Science & Business Media.

Leist, A. K., & Müller, D. (2013). Humor types show different patterns of self-regulation, self-esteem, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 551-569.

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.

Oberle, E., Guhn, M., Gadermann, A.M., Thomson, K y Schonert-Reichl, K.A. (2018). Positive mental health and supportive school environments: A population-level longitudinal study of dispositional optimism and school relationships in early adolescence. *Social Science & Medicine*, 214, 154-161.

Olweus, D. (2007). *Acoso escolar: hechos y medidas de intervención*. Bergen: Research Centre for Health Promotion.

Orejudo, S., Puyuelo, M., Fernández-Turrado, T. y Ramos, T. (2012). Optimism in adolescence: A cross-sectional study of the influence of family and peer group variables on junio high school students. *Personality and Individual Differences*, 52(7), 812-817.

Reid, J.B., Patterson, G.R. y Snyder, J. (2002). *Antisocial Behavior in Children and Adolescents: A Developmental Analysis and Model for Intervention*. American Psychological Association.

Ruíz, M.C., Rodríguez, R., Llanes, C. y Blanco, C. (2018). Acoso Escolar. *Atención Primaria*, 51(4), 198-199.

Sánchez, O. y Méndez, F. (2009). El Optimismo como Factor Protector de la Depresión Infantil y Adolescente. *Clínica y Salud*, 2(3), 273-280.

Sánchez, M. E. y Navas, E. (2014). *Acoso escolar: La vivencia narrada por las víctimas de una institución de educación de media general privada en el 2014*. (Tesis de Pregrado). Universidad de Carabobo, Ecuador.

Sanz, J. (2000). El humor como valor terapéutico. *Medicina Clínica*, 119(19), 734-737.

Seligman, M. (1991). *El optimismo es una ventaja y un placer que se adquiere*. Atlántida.

Seligman, M. (1998). Fuerza humana constructiva. Misión olvidada de la Psicología. *APA: Monitor* 29, 1.

Sevilla, A. y López, O. (2009). Educación y humor: una intervención positiva en adolescentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 323-329.

Scheier, M.F. y Carver, C.S. (1985). Optimism, coping and health: assesment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.

Steer, O.L., Betts, L.R., Baguley, T. y Binder, J.L. (2020). “I feel like everyone does it” – adolescents’ perceptions and awareness of the association between humour, banter, and cyberbullying. *Computers in Human Behavior*, 108, 1-10.

Stevens, V., De Bourdeaudhuij, I. y Van Oost, P. (2002). Relationship of Family Environment to Children’s Involvement in bully/victim problems at school. *Journal of Youth & Adolesence*, 31(6), 419-428.

Tamblyn, D. (2003). *Laugh and learn*. Amacom.

Teva, M. (2018). *Optimismo y Humor en Niños Hospitalizados*. [Tesis de Máster, Universidad de Jaén]. TaUja.

Torres-Marín, J., Navarro-Carrillo, G., y Carretero-Dios, H. (2018). Is the use of humor associated with anger management? The assessment of individual differences in humor styles in Spain. *Personality and Individual Differences*, 120, 193-201.

Turgut, A. (2005). *The Relationship Between Bullying Tendency, Parental Acceptance-Rejection, and Self-oncept among Seventh Grade Students*. [Tesis de Doctorado no publicada]. Boğaziçi Üniversitesi.

Vela, L. E., Booth-Butterfield, M., Wanzer, M. B., y Vallade, J. I. (2013). Relationships among humor, coping, relationship stress, and satisfaction in dating relationships: Replication and extension. *Communication Research Reports*, 30(1), 68-75.

Walters, K. y Bowen, G. (1997). Peer Group Acceptance and Academic Performance among adolescents participating in a Dropout Prevention. *Program Child and Adolescent Social Work Journal*, 14(6), 413-426.

Yubero, S., Serna, C. y Martínez, I. (2005). Fracaso Escolar y Violencia en las escuelas: Factores Psicológicos y Sociales. *Boletín Informativo de Trabajo Social*, 8.

Zapata, L., De los Reyes, C., Lewis, S. y Barceló, E. (2009). Memoria de Trabajo y Rendimiento Académico en Estudiantes de Primer Semestre de una Universidad de la ciudad de Barraquilla. *Psicología desde El Caribe*, (23), 66-82.

Ziv, A. (1998). "Teaching and learning with humor: Experiment and replication". *Journal of Experimental Education*, 57(1), 4-15.

7. Anexos

7.1. Anexo 1

Cuestionario Estilos de Humor (HSQ) Versión Española

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE HUMOR (HSQ)

(Torres-Marín, Navarro-Carrillo y Carretero-Dios, 2018)

Instrucciones:

A continuación se presentan una serie de afirmaciones que hacen referencia al modo en que las personas utilizan o experimentan el humor en su vida cotidiana. Por favor, lee atentamente cada afirmación y expresa tu grado de acuerdo o desacuerdo con cada una de estas afirmaciones teniendo en cuenta las siguientes opciones de respuesta:

- 7.1.1. Totalmente en desacuerdo.
- 7.1.2. Moderadamente en desacuerdo.
- 7.1.3. Ligeramente en desacuerdo.
- 7.1.4. Ni de acuerdo, ni en desacuerdo.
- 7.1.5. Ligeramente de acuerdo.
- 7.1.6. Moderadamente de acuerdo.
- 7.1.7. Totalmente de acuerdo.

Por ejemplo:

Soy una persona bromista (1) (2) (3) (4) (5)
(6) (7)

Si estás *totalmente de acuerdo* con esta afirmación, es decir, si **en general eres** una persona bromista, marca con una cruz (X) el número (7). Si estás *totalmente en*

desacuerdo, es decir, si **en general no eres** una persona bromista, marca con una cruz (X) el número (1).

Cuando tengas dificultades para elegir una respuesta, señala la opción que más se aproxime a tu opinión. Lo importante es que no olvides que tu respuesta puede ir desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 7 (totalmente de acuerdo).

En caso de equivocación, tacha la opción elegida, y haz una nueva cruz sobre la opción que elijas. Por favor, *responde a todas las afirmaciones*.

Ya puedes pasar la hoja y comenzar a responder, gracias.

	Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo			
1. Usualmente no me río o bromeo mucho con otras personas.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	
2. Si me siento deprimido/a, generalmente puedo levantarme el ánimo usando el humor.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	
3. Si alguien comete un error, normalmente me burlo de esa persona por ello.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	
4. Permito que las personas se rían de mí o se diviertan a mi costa más de lo que debería.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	
5. No tengo que esforzarme mucho para hacer reír a los demás. Parece ser que soy una persona graciosa por naturaleza.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	
6. Incluso cuando estoy solo/a me suelo divertir con las cosas absurdas de la vida.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	
7. La gente nunca se ofende o se siente herida por mi sentido del humor.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	
8. A menudo llego a ridiculizarme a mí mismo/a si con eso hago a mi familia y amigos reír.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	
9. Es muy raro que consiga hacer reír a otras personas contando anécdotas graciosas.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	
10. Si estoy disgustado/a o triste, generalmente trato de pensar en algo gracioso de la situación para sentirme mejor.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	
11. Cuando cuento chistes o bromeo, generalmente no me importa demasiado si la gente se ofende.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	
12. A menudo intento agradar a las personas o trato de que me acepten más diciendo cosas divertidas sobre mis defectos, limitaciones o errores.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	
13. Me río y bromeo mucho con mis amigos más cercanos.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	
14. Mi visión humorística de la vida me protege del malestar general y desánimo que podrían provocarme ciertas cosas.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	
15. No me gusta cuando la gente utiliza el humor para criticar o ridiculizar a alguien.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	
16. No suelo decir cosas divertidas para reírme de mí mismo/a.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	
17. Generalmente no me gusta contar chistes o divertir a los demás.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	

	Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo		
18. Si me encuentro solo/a y me siento triste, hago un esfuerzo para animarme pensando en cosas divertidas.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
19. A veces pienso en algo que es tan gracioso que no soy capaz de callarme, incluso cuando la situación pueda llegar a molestar a alguien.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
20. Frecuentemente soy el/la primero/a en ridiculizarse a sí mismo/a cuando cuento chistes o estoy bromeando.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
21. Disfruto haciendo reír a la gente.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
22. Si estoy triste o disgustado/a normalmente pierdo el sentido del humor..	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
23. Aunque sean mis propios amigos quienes lo estén haciendo, nunca participo de situaciones en las que se estén riendo de alguien.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
24. Cuando estoy con amigos o en familia, generalmente parece que soy la única persona a la que le hacen bromas o sobre la que cuentan chistes.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
25. Usualmente no hago bromas cuando estoy con mis amigos.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
26. Mi experiencia me dice que pensar sobre los aspectos graciosos de una situación es, con frecuencia, una manera muy efectiva de afrontar los problemas.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
27. Si alguien no me cae bien, a menudo uso el humor o hago bromas para ridiculizarle.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
28. Si estoy teniendo problemas o me encuentro mal, a menudo lo oculto bromeando, de modo que incluso mis amigos más cercanos no saben cómo me siento realmente.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
29. Normalmente no se me ocurren cosas graciosas que decir cuando estoy con otras personas.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
30. No necesito estar con otras personas para divertirme. Generalmente puedo encontrar cosas para reírme aunque esté solo/a.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
31. Aunque algo sea muy gracioso para mí, no me reiré o bromearé si eso puede hacer que alguien se ofenda.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
32. Dejar que otros se rían de mí es la forma que tengo para que mis amigos y familia estén de buen humor.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

7.2. Anexo 2

Test de Orientación Vital (YLOT) Versión Española

TEST DE ORIENTACIÓN VITAL (YLOT)

(Gonzálvez, Inglés, Sanmartín, Vicent, Gisbert y García-Fernández, 2018)

Instrucciones

Por favor, contesta a las siguientes preguntas indicando cuánto de verdadero o de falso son para ti cada una de las siguientes frases. Debes rodear el número que mejor te describa. No hay preguntas correctas o incorrectas. Sólo debes intentar describirte lo mejor que puedas.

		Falso para mí	Un poco falso/Algo falso para mí	Un poco verdadero para mí	Verdadero para mí
1	Me resulta fácil divertirme	0	1	2	3
2	Me gusta estar activo.	0	1	2	3
3	Siempre tengo esperanzas sobre mi futuro.	0	1	2	3
4	Normalmente, me suelen ir mal las cosas.	0	1	2	3
5	Cuando no estoy seguro de lo que va a pasar, normalmente espero que sea algo bueno.	0	1	2	3
6	Normalmente, no espero que las cosas salgan como yo quiero.	0	1	2	3
7	En general, no espero que me ocurran cosas buenas.	0	1	2	3
8	Soy una persona con suerte.	0	1	2	3
9	Si sucede algo bueno, no será para mí.	0	1	2	3
10	Espero pasarlo muy bien cada día.	0	1	2	3
11	Cuando las cosas van bien, espero que algo salga mal.	0	1	2	3
12	Por norma general espero tener un buen día.	0	1	2	3

13	No importa lo que intente, creo que nada va a funcionar.	0	1	2	3
14	En general, espero que me ocurran más cosas buenas que cosas malas.	0	1	2	3
15	Espero que algo malo ocurra cada día.	0	1	2	3
16	Cuando las cosas están mal, espero que mejoren.	0	1	2	3

7.3. Anexo 3

¿Qué es el acoso escolar?

En primer lugar se presentará un vídeo llamado “El acoso escolar contado por estudiantes” (<https://www.youtube.com/watch?v=mDF0KQ1Gaqs>) donde podrán ver adolescentes dando ejemplos de las diferentes formas en que se puede ejercer el acoso escolar. Durante el vídeo el mediador realiza una serie de pregunta muy importante, en este caso dejaremos que el alumnado la escuche y antes de esperar la respuesta que dan los participantes el video se parará y serán ellos los encargados de reflexionar sobre la pregunta y responder.

- ¿Qué estrategias podríamos seguir intervenir como equipo que observa ante estas situaciones?

Vivencias reales de acoso escolar. Entrevistas y Testimonios (Adaptación de Sánchez y Navas, 2015)

1) Situación 1

- ¿Cómo te diste cuenta que estabas siendo acosada?

+ Cuando comenzaron a lanzarme objetos y escribían comentarios sobre mí en Facebook. Se burlaban de mí por sacar mejores notas que ellas, me llamaban cerebritito y me acusaban de creerme mejor que ellas.

- ¿Por qué razón crees que te acosaban?

+ Me da vergüenza admitirlo, pero creo que la razón por la que me molestaban era porque yo sacaba mejores notas que ellas y eso les molestaba. Siempre que pasaban por mi lado me insultaban, murmuraban se reían de mí.

- ¿Cuándo te sentiste acosada, algún compañero te ayudo?

+ No, pero siempre me repetían que esas compañeras me molestaban porque me tenían envidia.

- ¿A quién acudiste para resolver el problema?

+ A mi hermana, ella fue la que terminó hablando con mis padres. No sabía cómo decírselo porque yo en realidad no quería aceptarlo, quería ser fuerte y poder defenderme

sola. No quería que esas compañeras que me molestaban pudieran llegar a llamarme cobarde por acudir a alguien para defenderme. Dejé de querer ir a clase, terminé repitiendo el año y me sentí muy mal.

- ¿Se resolvió el problema?

+ Finalmente se pudo resolver. Se reunieron mis padres y los padres de las alumnas que me molestaban con la directora y una psicóloga.

2) Situación 2

- ¿Cuándo te diste cuenta que estabas siendo acosado?

+ Cuando hacían comentarios groseros con respecto a mi color de piel.

- ¿Podrías describir en qué consistían esas conductas?

+ A día de hoy me sigue costando aceptar que me ocurriera todo eso. Toda la clase me molestaba, todos utilizaban palabras despectivas para referirse a mi color de piel y se reían. Me dejaban al margen de todos los grupos. Llegó un momento en que no quería vivir, mi color de piel no me gustaba porque me habían hecho creer que era ese el problema por el que no me aceptaban.

- ¿Te ayudaron tus compañeros cuando te sentiste acosada?

+ Nadie me ayudó. A todos les caía mal por mi físico.

- ¿El problema se terminó resolviendo?

+ Se resolvió cuando me cambiaron de clase.

- ¿Cómo fue tu incorporación a esa nueva clase?

+ Me sentía mucho mejor allí porque nadie se metía conmigo ni me insultaba. Creo que porque hubo una reunión con los padres y profesores para informar del problema y que no se repitiese.

3) Situación 3

- ¿Cuándo te diste cuenta que estabas siendo acosado?

+ Cuando se metían con mi peso y mi físico todos los días.

- ¿Quién crees que hubiera sido la persona adecuada para resolver este problema?

+ Mi padre, pero no estaba.

- ¿Te ayudaron tus compañeros cuando te sentías acosado?

+ Ninguno me ayudó, al contrario, me pellizcaban o me empujaban.

- ¿A quién le contaste como te sentías y lo que estaba ocurriendo?

+ A nadie, intentaba defenderme solo.

- ¿Cómo se resolvió el problema?

+ Me cambiaron de clase.

- ¿Cómo te sentiste en la nueva clase?

+ Mejor, no eran tan malos.

7.4. Anexo 4

¿Qué es el sentido del humor y qué beneficios tiene?

Para explicarles de manera sencilla qué es el sentido del humor utilizaremos la definición que da Jáuregui (2009): el humor es un sentido que se activa y nos hace sentir emociones positivas que van acompañadas de la risa.

Es un medio de comunicación que nos permite luchar contra diferentes situaciones o dificultades como pueden ser la ansiedad, la tensión o la inseguridad (Sanz, 2002), del mismo modo también se han atribuido beneficios como la reducción de tensión muscular, un aumento de oxígeno en sangre, nos permite ejercitar el corazón y el sistema circulatorio (Fry, 1994). Además nos ayuda a crear una atmósfera positiva y agradable lo cual puede derivar en un mejor aprendizaje (Sevilla y López, 2009), nos permite reírnos de nosotros mismos y aceptar cuales son nuestros puntos débiles y nuestros puntos fuertes, hace que desaparezcan la monotonía y la seriedad en muchas ocasiones y nos alerta cuando nos estamos comportando de manera irracional, entre muchas otras ventajas (Ellis, Grieger y Marañón, 1990).

Es necesario explicarles que existen diferentes tipos de humor, pero que el que nosotros pretendemos destacar y el que ellos deben fomentar siempre es el humor positivo. El humor positivo se definirá como aquel humor que provoca la risa pero que no buscar ofender a nadie (Fernández y García, 2010).

7.5. Anexo 5

¿Qué es el optimismo y qué beneficios tiene?

Para explicar brevemente al alumnado el concepto de optimismo se utilizará la definición dada por la Real Academia Española: generalmente se refiere a la creencia o convicción de que al final prevalecerán las cosas buenas.

Se les explicará que existen distintos tipos de optimismo: optimismo y pesimismo disposicional, estilo explicativo optimista y pesimista, pesimismo defensivo y optimismo ingenuo o ilusorio, pero solo se mencionarán y no se desarrollarán con detalle.

Para reforzar mejor esta explicación visualizarán un cortometraje

(https://www.youtube.com/watch?v=u_XjPW06cAc) donde se puede observar de manera clara lo que es el optimismo según la definición que se ha brindado en esta sesión psicoeducativa.

7.6. Anexo 6

Mi Pasaporte del Humor (Adaptación de Teva Díaz, 2018)

Nombre del/de la participante:

Nacionalidad:

Ciudad:

Provincia:

Edad:

Tareas a realizar

Semana 1: Haz reír a cinco personas y explica cómo lo has conseguido.

Apunta todas las anécdotas graciosas que te hayan ocurrido esta semana

Semana 2: Piensa en aquellas personas que te han dedicado una sonrisa y explica por qué

Adjunta algún vídeo, fotografía, lectura o chiste que hayas visto esta semana y te haya hecho reír a carcajadas

7.7. Anexo 7

Tabla Sesión 7

Pensamiento	Positivo o Negativo	Sol o Nube
Todo lo hago mal		
Nadie va a querer hablar conmigo		
Lo voy a intentar		
Hoy ha sido un buen día		
Siempre es mi culpa		
¡Puedo con todo!		