

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL



Universidad de Valladolid

GRADO EN EDUCACIÓN SOCIAL

TRABAJO DE FIN DE GRADO

**PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA
PARA LA MEJORA DE LA INCLUSIÓN EN EL AULA
Y DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN
ADOLESCENTES**

2020/2021

Autora: Marta Arias Pinacho

Tutor: Raúl López Benítez

RESUMEN

La mala convivencia y discriminación, así como el descenso del bienestar psicológico, relacionado también con ellas, se agudizan en aulas en las que la multiculturalidad y la falta de educación inclusiva están presentes. Por ello, debe apostarse por la educación para la transformación social que genere aulas interculturales e inclusivas con el fin de disminuir las diferencias sociales causadas por los movimientos migratorios y promover mejoras a nivel psicológico. Para ello, en este Trabajo de Fin de Grado se realiza una conceptualización de los constructos y contextos de referencia. En un segundo paso, se plantea una propuesta de intervención educativa donde se trabaje tanto la propia inclusión (a nivel general) como el bienestar psicológico en población adolescente (a nivel particular), el cual ayude también a una mejora del clima social, empleando al mismo tiempo el humor como uno de los ejes principales del proyecto. Finalmente, se exponen las principales conclusiones del presente trabajo.

PALABRAS CLAVE

Psicología positiva, humor, bienestar psicológico, interculturalidad, educación inclusiva, propuesta de intervención.

ABSTRACT

Poor coexistence and discrimination, as well as the decrease in psychological well-being, also related to them, are exacerbated in classrooms where multiculturalism and lack of inclusive education are present. For this reason, education for social transformation that generates intercultural and inclusive classrooms should be promoted to reduce the social differences caused by migratory movements and to promote improvements at the psychological level. For this purpose, in this Final Degree Project a conceptualization of the constructs and reference contexts is carried out. In a second step, a proposal for an educational intervention is proposed where both the inclusion itself (at a general level) and the psychological well-being of the adolescent population (at a particular level) are worked

on, which also helps to improve the social climate, while using humor as one of the main axes of the project. Finally, the main conclusions of this work.

KEY WORDS

Positive psychology, humor, psychological well-being, interculturality, inclusive education, intervention proposal.

INDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	6
2.	OBJETIVOS	7
3.	RELEVANCIA Y JUSTIFICACIÓN	9
4.	MARCO TEÓRICO	12
4.1.	Psicología positiva.....	12
4.2.	Bienestar psicológico.....	13
	Concepto del bienestar psicológico.....	13
	Modelos del bienestar psicológico.....	14
	Beneficios del bienestar psicológico.....	16
4.3.	Humor.....	17
	Concepto del humor.....	17
	Modelos y teorías del humor	18
	Beneficios del humor.....	19
4.4.	Contextualización de la adolescencia.....	21
4.5.	Multiculturalidad en el aula.....	23
	Discriminaciones, intolerancia y racismo en las aulas: hacia una educación inclusiva.....	24
4.6.	Educación social como agente facilitador de la Educación para la transformación y el desarrollo	26
5.	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA	29

5.1.	Contextualización de la propuesta y destinatarios	29
5.2.	Objetivos.....	30
5.3.	Temporalización y recursos.....	31
5.4.	Metodología	33
5.5.	Diseño de la intervención	34
5.6.	Evaluación.....	45
6.	LIMITACIONES, PROPUESTAS DE MEJORA Y PUNTOS FUERTES	47
7.	CONCLUSIÓN	49
8.	REFERENCIAS	50
9.	ANEXOS	57
	Anexo 1. Mapa geográfico del IES Ramón y Cajal, Valladolid.....	57
	Anexo 2. Elaboración propia. Cuestionario de análisis sobre movimiento migratorios, creencias sobre las migraciones y la multiculturalidad a nivel global y en el aula.	58
	Anexo 3. Elaboración propia. Código QR para visualizar los ítems del cuestionario de Carol Ryff de bienestar psicológico.....	60
	Anexo 4. Genial.ly decido por Médicos del Mundo Valladolid – sesión II.....	61
	Anexo 5. Elaboración propia. Preguntas de evaluación.....	62
	Anexo 6. Elaboración propia. Preguntas para el diario personal	63
	Anexo 7. Ejemplo de publicidad racista	64
	Anexo 8. Elaboración propia. Tabla de logros, responsabilidades y habilidades.	65

Anexo 9. Elaboración propia. Tarjetas	66
Anexo 10. Elaboración propia. Cuestionario “el rumbo de mi vida”	67
Anexo 11. Enlaces a TikTok de activistas contra el racismo	69
Anexo 12. Elaboración propia. Cuestionario de evaluación final de la propuesta	70

Índice de tablas

Tabla I. Posibles beneficios del humor.....	18
---	----

Índice de gráficos

Gráfico I. Procedencia de población extranjera 2019-2020	22
--	----

1. INTRODUCCIÓN

Actualmente, la mala convivencia y las discriminaciones racistas en las aulas se ha convertido en una problemática que está generando una gran preocupación por parte de los centros escolares. Es por ello, por lo que se apuesta por la educación para la transformación como herramienta útil en la lucha contra las aulas discriminatorias hacia las minorías étnicas, donde el bienestar psicológico está disminuyendo entre el alumnado causando un clima social inestable.

Para comenzar con el desarrollo del presente trabajo, se plantearán los objetivos tanto generales como específicos que se pretenden alcanzar, así como la relevancia y justificación de la temática. Posteriormente, se presentará la fundamentación teórica, la cual recogerá aspectos relevantes para este trabajo como los antecedentes de la psicología positiva, los constructos del humor y del bienestar psicológico, la multiculturalidad en las aulas y el marco legislativo de la educación social.

En un paso posterior, se presentará la propuesta de intervención educativa, la cual pretende fomentar tanto la convivencia y la no discriminación como el bienestar psicológico, el cual producirá mejoras tanto a nivel individual como grupal, de los alumnos del primer curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) del Instituto de Enseñanza Secundaria (IES) Ramón y Cajal, situado en el barrio de Las Delicias de Valladolid. La intervención constará de trece sesiones, repartidas a lo largo de 8 semanas. Finalmente, se presentarán las principales conclusiones donde se realizará una reflexión sobre el trabajo propuesto.

2. OBJETIVOS

Para un adecuado desarrollo del presente Trabajo de Fin de Grado (TFG) se plantean una serie de objetivos generales y específicos.

Objetivos generales:

— Establecer una fundamentación teórica sólida sobre los conceptos principales para el presente trabajo: humor, bienestar psicológico, adolescencia, multiculturalidad y educación social.

— Plantear una propuesta de intervención educativa dirigida al alumnado de primer curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) del centro Ramón y Cajal de Valladolid para mejorar tanto la convivencia como su bienestar psicológico, empleando el humor como herramienta clave en este proceso.

Objetivos específicos:

— Conocer e indagar, desde un punto de vista teórico, los antecedentes de la psicología positiva y los elementos del bienestar psicológico, el humor, la adolescencia y las aulas interculturales.

— Mostrar los datos referidos a los beneficios que tiene la implementación del humor y del bienestar psicológico para el alumnado, así como en la mejora de la convivencia en el aula.

— Sensibilizar y concienciar acerca de los delitos de odio y las discriminaciones raciales dentro del aula.

— Dar a conocer el papel de la educación social dentro de las instituciones educativas y validar su trabajo en contextos vulnerables en el aula.

— Dar uso al constructo del humor como eje principal de la propuesta de intervención.

— Trabajar la autonomía y la autoaceptación dirigido a la consecución del bienestar psicológico de los participantes.

- Motivar las relaciones positivas y el crecimiento personal de los participantes.
- Potenciar la reflexión sobre el uso de habilidades para hacer frente a situaciones desfavorables para poder llegar a un nivel óptimo del dominio del entorno.
- Facilitar las herramientas necesarias para establecer los propósitos de vida de los participantes.
- Evaluar a los participantes tras la implementación de la propuesta de intervención para comprobar su eficacia.

3. RELEVANCIA Y JUSTIFICACIÓN

Según el informe elaborado por el Centro de Investigaciones Sociológicas (Centro de Investigaciones Sociológicas, 2019), en los últimos años se ha producido un rápido aumento de las “migraciones”, observándose un cambio del 3,5% en el año 2018 a un 15,6% en 2019. De manera más importante, en ese mismo informe se reportó la percepción negativa que tiene la mayoría de la población española con respecto a las migraciones, ya que consideraban que les afectaba negativamente en el ámbito personal. La mayoría de esta manera de pensar no está basada en datos ni experiencias objetivas, sino que han sido fruto de los numerosos discursos de odio que conocemos y que están en auge en nuestra sociedad y en otras muchas.

En la actualidad, el perfil étnico racial, el racismo institucional y estructural, la explotación laboral de las personas descendientes de África y otros grupos étnico-raciales se han incrementado durante la pandemia causada por el COVID-19, según recoge el informe *“Racismo y xenofobia durante el estado de alarma en España”* (Equipo de Implementación del Decenio Afrodescendiente en España y Rights International Spain (RIS), 2020). Esta casuística también se ha observado en el ámbito educativo como, por ejemplo, en el centro Ramón y Cajal de Valladolid, donde se han detectado brotes de racismo y de discriminación que han causado, además de un problema grave de convivencia y clima, una disminución del bienestar psicológico de los alumnos el cual, a su vez, es muy relevante para el adecuado desarrollo psicológico, a nivel particular, como para mejorar un mejor clima, a nivel general.

Este trabajo surge como consecuencia de mi preocupación por el aumento de los discursos de odio y las discriminaciones, entre ellas la racial, además de mi interés personal por la psicología positiva y por cómo constructos tan necesarios como el bienestar psicológico y/o el humor pueden estar vinculados o servir de instrumentos para ayudar a mejorar la convivencia y la no discriminación en adolescentes.

Sin embargo, a pesar de su relevancia y de la problemática presentada, actualmente no hay suficientes estudios ni propuestas que ayuden a superar estas limitaciones. Por tanto, y a

partir de una conceptualización teórica, en este trabajo se planteará el diseño de una propuesta de intervención destinada a facilitar soluciones en este ámbito.

Por ello, se presenta una propuesta de intervención focalizada en bienestar psicológico dentro de las aulas, además de la innovación del uso del humor como constructo facilitador para la convivencia y los resultados académicos de los estudiantes.

El presente Trabajo de Fin de Grado cumple una serie de competencias del Grado de Educación Social de la Universidad de Valladolid (UVa). Se muestra a continuación una recopilación de las diferentes competencias generales (instrumentales, interpersonales y sistémicas) y específicas:

Las competencias generales son:

Competencias instrumentales:

— *Gestión de la información*: llevada a cabo a través de la búsqueda, selección y organización de las diferentes fuentes necesarias para la realización de la fundamentación teórica del trabajo.

— *Capacidad de análisis y síntesis*: imprescindibles para la presentación de la información de una forma clara y precisa.

— *Planificación y organización*: ha sido necesaria la determinación de los objetivos, metas y prioridades que se pretenden desarrollar para el desarrollo del trabajo.

Competencias interpersonales:

— *Capacidad crítica y autocrítica*: necesaria para el análisis de la situación a través de criterios internos o externos.

— *Reconocimiento y respeto a la diversidad y multiculturalidad*: imprescindible para conocer y aceptar la diversidad social y cultural para alcanzar una

riqueza personal y colectiva dejando atrás estereotipos y prejuicios referidos al sex o, edad, religión, etnia, etc.

Competencias sistémicas:

— *Autonomía en el aprendizaje*: desarrollo de autonomía personal y académica y profesional para la adecuada realización del presente trabajo.

— *Creatividad*: trabajada a través del diseño de la propuesta de intervención educativa que se presenta.

Para el presente trabajo se han llevado a cabo de las siguientes competencias específicas:

— Comprender la trayectoria de la educación social y la configuración de su campo e identidad profesional.

— Diseñar, aplicar y evaluar programas y estrategias de intervención socioeducativas en los diversos ámbitos de trabajo.

— Elaborar y gestionar medios y recursos para la intervención socioeducativa.

— Mediar en situaciones de riesgo y conflicto.

— Promover procesos de dinamización cultural y social.

— Aplicar técnicas de detección de factores de exclusion y discriminación que dificultan la inserción social y laboral de sujetos y colectivos.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. Psicología positiva

A lo largo de la historia se ha demostrado cómo el foco de interés y de las intervenciones para las diferentes ciencias y disciplinas relacionadas con la salud se ha centrado en el trabajo de los estados negativos, los tratamientos del dolor, sufrimiento, etc. dejando atrás factores y estados protectores positivos.

A pesar de presentar el foco en torno a lo negativo, los conceptos “positivos” han ido cogiendo fuerza y peso con el paso del tiempo. Es después de la Segunda Guerra Mundial cuando, a través de los trabajos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se empiezan a dar importancia y a conceptualizar la salud desde otro punto de vista. En este sentido, la OMS afirmaba: “la salud es un estado completo de bienestar físico, psíquico y social y no la mera ausencia de enfermedad o minusvalía” (Organización Mundial de la Salud, 1948). De hecho, tener un buen estado de salud física o mental no solo debe constituir en carácter de enfermedades o trastornos, sino en disfrutar de una serie de recursos y capacidades que permitan resistir adversidades (Almedom y Glandon, 2007, p.17).

A partir de esta concepción de salud, se intentó incorporar el estudio de las emociones positivas, el bienestar, etc. a las prevenciones e intervenciones del área de salud. Sin embargo, la no concienciación de la población y el miedo a lo desconocido hizo que la definición de la OMS de 1948 fuera una utopía para muchos. En cualquier caso, la incorporación de los factores e indicadores positivos a las investigaciones, estudios y conceptualizaciones fueron de gran importancia para la comprensión del estado de salud.

La preocupación y el aumento del interés por el bienestar humano y los factores que intervienen en él en los estudios fueron parte del origen y desarrollo de la Psicología Positiva (PP). Sin embargo, fue Martin Seligman, como presidente de la *American Psychological Association* (APA), en 1998, quien propuso el término de Psicología Positiva tratando más de cerca sus tendencias, estructura, organización, etc.

En términos generales podemos afirmar que la Psicología Positiva, con corto pasado pero larga historia (Peterson, C. 2006), estudia los aspectos positivos del psiquismo humano (Gancedo, 2008b). Sin embargo, existen diferentes y diversas definiciones sobre el concepto. Por ejemplo, Seligman (1999) la conceptualizó como el estudio científico de las experiencias/emociones positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología. (p.1)

Para el presente trabajo, se desarrollan a continuación el bienestar psicológico y el humor, constructos que se desprenden de la psicología positiva, como los ejes principales para la propuesta de intervención educativa que se presenta.

4.2. Bienestar psicológico

Concepto del bienestar psicológico

Los estudios sobre el bienestar pasaron a ser una parte esencial de la psicología a mediados de los años 70, pero no fue hasta los años 80 cuando comenzaron a desarrollarse estudios empíricos sobre el bienestar. La disciplina de la psicología positiva, entre otras muchas, han tratado de conceptualizar y estudiar tanto la felicidad de las poblaciones como el bienestar de estas. Sin embargo, su definición y abordaje sigue siendo difícil actualmente.

Algunos autores han intentado definir el bienestar en función de varios componentes. Por ejemplo, Andrews y Withey (1976) entendían que el bienestar tiene tres componentes básicos: 1) el afecto positivo (AP); 2) el afecto negativo (NA), y 3) los juicios cognitivos sobre el bienestar. Otros, como Lucas, Diener et al. (1996) demostraron que la satisfacción vital (el juicio subjetivo sobre el bienestar) es un constructo diferente e independiente de los afectos positivos y negativos.

Sin embargo, tradicionalmente, muchos autores confluyen en definir el bienestar en función de su raíz hedónica o eudaimónica. El primero propone la idea del bienestar como la perspectiva de afecto positiva y ausencia de lo negativo basándose en la noción del bienestar

subjetivo, propone que la felicidad del individuo se experimenta cuando el afecto positivo y la satisfacción con la vida son altos (Vázquez, Hervás y Rahona, 2009). El segundo componente en el que nos centramos en el presente trabajo se basa en la premisa de que el bienestar psicológico está vinculado con los propósitos de vida, desafíos y crecimiento, es decir, vivir de forma plena o dar realizaciones a potenciales humanos más valiosos (Ryan, Huta y Deci, 2008).

Modelos del bienestar psicológico

Son muchos los autores e investigadores que han trabajado en diversos modelos y teorías relacionadas con el bienestar psicológico como Keyes, López, Seligman, entre otros. Uno los primeros modelos fue el de Carol Ryff (1989a, 1998b) quien desarrolló y promovió su modelo de bienestar psicológico enmarcado en la disciplina de la psicología positiva. La autora incidió en elementos no hedónicos para definir el bienestar psicológico, lo que para ella fue el funcionamiento humano óptimo, produciendo así en el individuo un mayor número de emociones positivas y disminuyendo las emociones negativas.

Según Ryff (1989), dicho funcionamiento humano óptimo (base para el bienestar psicológico) estaba conformado por 6 dimensiones, las cuales son:

- *Autoaceptación*: alude a si una persona se siente a gusto consigo misma con una visión positiva del presente y del pasado, teniendo en mente sus limitaciones. Las personas que no se sienten a gusto y no son capaces de aceptar tanto su presente como su pasado, mostrarán niveles mínimos en la dimensión a la que se refiere.

- *Relaciones positivas con otros*: tener relaciones de calidad con los demás, ser capaz de dar apoyo social y empatizar con su entorno, etc. Si no se cumple dicha dimensión, la persona se sentiría aislada, frustrada y experimentaría sentimientos negativos frente a los compromisos con los demás.

- *Propósito en la vida*: se relaciona con las personas que tienen objetivos en la vida, sentimientos positivos, etc. En el lado opuesto, la persona no tendría esperanzas ni metas determinadas en su futuro y mostrarían sentimientos negativos hacia él.
- *Crecimiento personal*: tiene que ver con un desarrollo continuo, si las personas progresan y están abiertas a nuevas experiencias y a mejoras.
- *Control ambiental*: alude a si las personas tienen una sensación de control en sus actividades, aprovechando las oportunidades que se les presentan.
- *Autonomía*: las personas que no son asertivas se caracterizarían por tener una actitud sumisa y complaciente. Sin embargo, unos índices altos en autonomía se relacionan con resistencia a presiones sociales, regulación de conducta, independencia y autodeterminación.

Para la evaluación de su modelo, Carol Ryff desarrolló un cuestionario, como indicador de desarrollo individual y como marco para evaluar la calidad de personas, relaciones o contextos. [Anexo 3]. Este modelo puede ser de gran utilidad a la hora de evaluar las progresiones y el cumplimiento del bienestar psicológico de la población.

Otra teoría de bienestar psicológico fue la de Martin Seligman, quien desarrolló el denominado modelo PERMA. El acrónimo enmarca cinco de los factores primordiales de la teoría para el autor; *Positive Emotions* (emociones positivas), *Engagement* (Compromiso), *Relationships* (Relaciones), *Meaning and purpose* (Propósito) y *Accomplishment* (Logro). De esta forma, el modelo recoge lo necesario para llegar a poder alcanzar un bienestar y lo que eso conlleva.

Los diferentes indicadores estarían relacionados mutuamente con el objetivo de incrementar los niveles de bienestar, de tal manera que una vez consigamos completar todos los ámbitos del modelo podremos llegar, según al autor, a un bienestar sostenible y pleno.

En relación con este modelo, es importante tener en cuenta que no se deben promover todos de los ámbitos por igual, sino que se debe procurar las necesidades que se nos presentan y trabajar sobre ellos. Por ello, Seligman explica que el modelo PERMA constituye una “descripción” y no una “prescripción”, pues no es una fórmula exacta e igualitaria para todos.

Beneficios del bienestar psicológico

Actualmente, numerosas investigaciones han puesto de manifiesto los efectos del bienestar psicológico (Valerio Ureña y Serna Valdivi, 2018). Se ha visto que el bienestar psicológico tiene efectos, en su gran mayoría en términos de salud, dado su papel preventivo y de recuperación física. Además, la promoción de este motiva que sea un objetivo también a nivel social. Adicionalmente, no se debe olvidar la relación del bienestar psicológico con aspectos como el crecimiento personal, emociones positivas, relaciones con otras personas, etc., lo que le confiere al constructo de una especial relevancia en relación con los posibles efectos derivados del mismo.

Algunos de los beneficios asociados con el bienestar psicológico son (Vázquez, Hervás, Rahona & Gómez, 2009,):

- Una mayor autonomía a nivel personal.
- Un crecimiento personal.
- La promoción de relaciones positivas con los demás.
- El aumento de los propósitos vitales y, el incremento del trabajo personal sobre ellos.
- Autoaceptación a nivel personal.

Con respecto al aula, contexto esencial para el presente trabajo, son muchos los estudios que han demostrado una relación entre el bienestar psicológico y el contexto académico (Matalinares, et al., 2016; Bravo, 2016). Estudios que avalan la importancia, la relevancia y los posibles beneficios que puede tener el bienestar psicológico dentro de las aulas (Bisquerra y Hernández, 2017):

- Mejora los procesos de enseñanza y de aprendizaje
- Promueve la salud de los estudiantes y en muchos casos de los agentes sociales.
- Promueve un cambio positivo en los procesos de evaluación.
- Fortalece las relaciones familiar-escuelas.
- Colabora para crear un clima escolar positivo, seguro y de confianza.

4.3. Humor

Concepto del humor

Actualmente, el humor es objeto de interés de muchas investigaciones y estudios, de muchas disciplinas, entre las cuales se pueden incluir psicología (y, más concretamente, en la psicología positiva), medicina, filosofía, antropología, etc. y ha sido tradicionalmente abordado por numerosos autores, entre los que encontramos a Aristóteles, Hegel, Freud, Bergson, Huizinga, Ortega y Gasset, entre muchos otros. A pesar de ello, su conceptualización ha sido muy confusa y complicada a lo largo de los años.

En este sentido, el concepto del humor ha tenido diversas aceptaciones para los autores e investigadores, ofreciéndose diferentes visiones (positivas y negativas) del mismo. Para Martín (2008), el humor viene referido a la “capacidad para experimentar y/o estimular una reacción muy específica, la risa (observable o no), y de esta manera conseguir o mantener un estado de ánimo positivo” (p.19)

Además de ofrecer una definición específica, Martin (2007) también estableció una serie de relaciones con las diversas ramas de la psicología (psicología cognitiva, social, biología, etc). Dentro de las que el humor se muestra de diversas formas y propósitos y presentando diferentes características propias que definen al concepto: presente en humanos y otros primates, tiene su origen en el juego infantil, se manifiesta cuando nos relacionamos e interactuamos con los demás, necesita apoyarse en procesos cognitivos complejos (como, por ejemplo, la comprensión o la apreciación, dentro de un marco lúdico alejado de la seriedad), incluye una respuesta emocional y elementos expresivos como la sonrisa y la risa.

Hoy en día, prevalece en casi todas las culturas la visión positiva sobre el humor y el sentido del humor, pero no hay que dejar atrás ciertos tipos de humor que pueden llegar a ser ofensivos y/o agresivos.

Modelos y teorías del humor

Una vez ubicado y centrado el concepto del humor, se hace necesario hablar de las diversas teorías expuestas. Estas teorías ayudarán a entender y establecer el marco conceptual del humor.

Son varias las teorías del humor que se han ido conformando y desarrollando a lo largo de la historia, que han tratado al humor como un elemento importante de la cultura y de la estructura de la sociedad, que han ido creando la visión del humor como fenómeno social. A continuación, se expondrán algunas de las principales teorías sobre humor:

- Teoría superioridad/denigración: se persiste la idea de que la respuesta del humor aparecería a partir de los defectos, desventajas y meteduras de pata (Gruner, 1997; Joubert, 2002). Hoy, se contemplan las teorías de superioridad/denigración comprenden las respuestas del constructo del humor ante un material concreto y no todo el humor (Ford y Ferguson, 2004).
- Teoría de la incongruencia: Su foco de interés son los aspectos cognitivos (Attardo, Hempelmann et al., 2002, p.465). Desde esta perspectiva, el humor se produce por la

mutualidad imprevisible de dos ideas (Roeckelin, 2002, p.465), es decir, por la ocurrencia de una incongruencia. Existe un importante debate sobre la teoría de la incongruencia, en el que existen dos posturas (Forabosco, 1992; Wycoff y Prior, 2003). La primera considera a la incongruencia por sí sola como una condición necesaria y suficiente de la experiencia de humor. En el segundo caso se describe al humor como un proceso con dos etapas: la percepción de la incongruencia y la resolución de esta incongruencia.

- Teoría reserva/control frente a alivio/descarga: Su referente es Sigmund Freud (1994) quien diferenció tres tipos de experiencias alegres: el chiste, lo cómico y el humor. De acuerdo con Freud, a través de los chistes y bromas se manifestarían los deseos reprimidos (Billing, 2002, p. 452-455). Los enfoques actuales de las teorías del control/alivio se centran en la activación fisiológica o en las bases biológicas (Fry, 2002, p. 305-333).

Estas tres teorías ayudan a comprender el humor de una forma más explícita.

Beneficios del humor

El humor produce numerosos beneficios físicos, intelectuales, emocionales, sociales, laborales, etc. (Cabelo y Jáuregui, 2006). Es una herramienta clave a la hora de desarrollar y promover actitudes positivas de convivencia, flexibilidad, etc. que ayuda al individuo a tener una mayor aceptación a nivel individual y social.

A continuación, se presentan algunos de los beneficios que tiene el humor:

Tabla I

Posibles beneficios del humor.

Nivel social	Nivel sanitario	Nivel psicológico
Promueve y atrae a las buenas relaciones interpersonales.	Mantiene y recupera la salud (Nezu, Nezu et al., 1988, p.520).	Sirve como recurso clave para la relajación.
Ayuda a la escucha activa del oyente.	Reducen los problemas vasculares un 40% (Tovar, 2015)	Genera emociones positivas que disminuyen el efecto de los acontecimientos estresantes (Martin 2003; Cassaretto y Martínez, 2009)
Mejora el rendimiento escolar y laboral	Mejora la memoria a largo plazo	Ayuda a sentirse mejor personalmente y mejora el estado de ánimo de las personas.

Nota. Losada, Analia Veronica y Lacasta, Marisol (2019). Sentido del Humor y sus Beneficios en Salud. *Calidad de Vida y Salud*, 12 (1), 2-22.

En relación con los beneficios del humor en el aula, algunos autores como Ortiz (2018) han avalado los beneficios que tiene el uso del humor en el proceso de enseñanza, aumentando así la motivación para el aprendizaje y la evaluación por parte de los profesores.

A continuación, se presentan algunos de ellos según UNIR (2019):

- Hace que el alumnado y el profesorado disfrute más dentro del aula.
- Favorece un clima relajado y el aumento de la confianza entre alumno – profesor.
- Mejora la relación alumno – profesor

- Promueve un aprendizaje más sencillo y atractivo y estimula la comprensión.
- Estimula la escucha activa y el interés por el temario.
- Potencia un pensamiento lateral.
- Aumenta la autoestima, la creatividad y el ingenio por parte del alumno.
- Sirve como estrategia en la resolución de conflictos.
- Relaja las tensiones en el aula.

Está demostrado que el humor es un constructo que consigue estimular tanto al docente como al alumnado proporcionando un bienestar emocional a corto plazo. Diversos experimentos han afirmado que los sujetos que se encuentran expuestos a estímulos cómicos experimentan una mejora en su estado de ánimo, un aumento de la esperanza, un incremento del interés en la tarea que realiza y menos emociones negativas como la ira, ansiedad o tristeza (Martin, 2011).

Una vez explicadas las variables de interés, a continuación, se contextualizará la población objetivo del presente trabajo.

4.4. Contextualización de la adolescencia

El término adolescencia deriva del latín <<*adolescere*>> cuyo significado es “crecer hacia la adultez”. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), la adolescencia sería entendida como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años.

Sin embargo, en informes como “*The State of the World’s Children (2011)*” se manifiesta la dificultad de su definición por diferentes razones (Borrás Santisteban, 2014): tales como:

- Las características y variables de cada persona (físicas, emocionales, comportamentales y cognitivas) son diferentes por lo que la generalización de la definición no puede abarcar todas ellas.

- La variación de las leyes con respecto a la mayoría de edad y las actividades permitidas.
- Las diferencias con respecto a la conceptualización y en los términos legales en las diferentes culturas.

A pesar de las diferencias entre las culturas, este periodo es reconocido y existe cierto consenso internacional. Según Espinosa, J.L (2004) estaría determinado por 4 factores: la dinámica familiar, la experiencia escolar, el marco cultural que ha estructurado el ambiente social para la puesta en práctica de normas y límites y las condiciones económicas y políticas del momento.

A la hora de hablar de adolescencia, es inevitable hablar de las etapas en las que se puede dividir y los posibles cambios que pueden producirse en ellas. Según Krauskopof (1999) son:

- *Adolescencia temprana* (10 a 13 años). Duelo por el cuerpo y por la relación infantil con los padres, reconstrucción de la imagen corporal. Ajuste sexual físico y fisiológico, fluctuaciones del cambio, relaciones grupales con el mismo sexo, avance en la exploración, etc.
- *Adolescencia intermedia* (14 a 16 años). Preocupación por la afirmación personal social, emergentes impulsos sexuales, preocupación por aspectos sociales, búsqueda de autonomía, interés por nuevas actividades, etc.
- *Adolescencia tardía – final* (17 a 19 años). Locus de control interno, desarrollo de instrumentos para la adultez, avance en la elaboración de la identidad, búsqueda de grupos afines en diferentes ámbitos, como el laboral, educacional, comunitario, etc.

Para muchos autores, la adolescencia es considerada como una de las etapas más importantes de la vida por el desarrollo y los cambios que se producen en el ser humano, y a que viene condicionada por diferentes procesos biológicos.

Durante este periodo de cambios, se considera a la persona como vulnerable, dada la posibilidad de aparición de conductas de riesgo que pueden implicar consecuencias en la salud, económicas y sociales.

4.5. Multiculturalidad en el aula

A lo largo de los años el número de migraciones se ha equilibrado con respecto a años anteriores, su estimación dará a 41,5 millones de personas que han traspasado las fronteras de todo el mundo.

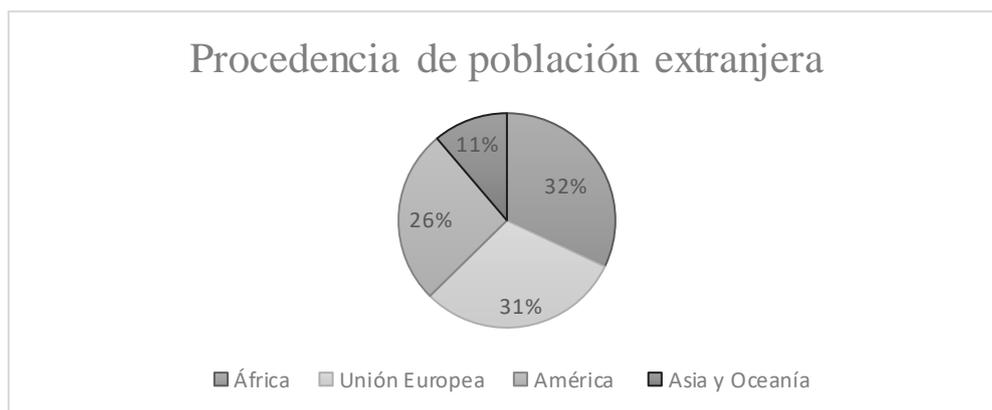
Se debe abordar a las migraciones desde dos puntos de vista como fenómeno global (Gil, Araújo et al.,2005). las migraciones van acompañadas de cambios que modifican y moldean las características de la configuración global. Sin embargo, estas condiciones conllevan a su vez unas condiciones en muchos casos adversas existentes detrás de estos movimientos, condiciones: políticas, económicas, sociales y culturales que unidas a la búsqueda de un futuro mejor conforman los flujos migratorios. En la actualidad, la mayoría de las migraciones que se producen son causa de las desigualdades existentes en muchos países producidas por el desarrollo de sociedades, lo que conocemos como el fenómeno sur-norte, migraciones procedentes de países menos desarrollados hacia los países más desarrollados que actualmente se suelen situar en el norte del mapa. Por otro lado, los flujos migratorios requieren de un abordaje global evaluando el impacto hacía tres niveles: económico, social y jurídico.

Las personas migrantes sufren especial vulnerabilidad que viene reflejada en problemas de salud, violencias, orientación sexual, etc. A esto se le suma, las dificultades de integración que puedan tener en el país de acogida. Según el informe del CIS publicado en diciembre de 2019 en el que se pregunta acerca de los asuntos que más inquietud generan a la ciudadanía, el 15,6% de las personas entrevistadas ha situado la inmigración en ese listado, aunque solo una minoría (2,6%) lo sitúa como primero de los problemas. A causa de esto, las preocupaciones de la ciudadanía, sociedad civil y diversas instituciones públicas o privadas han focalizado su trabajo y acción en los incidentes y agresiones relacionados con los delitos

de ocio racial y xenófobo, pidiendo una Ley General contra la discriminación. Este fenómeno migratorio se produce en consecuencia también en las aulas.

Según los datos recogidos en el informe de Datos y Cifras 2019/2020 del Ministerio de Educación y Formación Profesional, la población extranjera en las aulas se ha incrementado en los últimos años. Por ejemplo, actualmente estudian 94.067 personas más con respecto al curso 2007/2008. La procedencia de la población extranjera es muy diversa, siendo esta:

Gráfico I. Procedencia de población extranjera 2019-2020



Fuente: Datos extraídos del Ministerio de Educación y Formación Profesional (2019,2020)

Por otro lado, cabe destacar que el 79,5% de esta población migrante está concentrada en las instituciones públicas, mientras que el 14,8% restante lo hace en la concertada y solo el 5,7% en la privada.

Discriminaciones, intolerancia y racismo en las aulas: hacia una educación inclusiva

Las aulas son un espejo de lo que está sucediendo en nuestra sociedad, como señala el “Manual de apoyo para la prevención y detección del racismo, la xenofobia y otras formas de intolerancia en las aulas” del Observatorio español del racismo y la xenofobia del Ministerio de Empleo y seguridad Social (Antón, Aparicio, et al, 2015). Según este informe

las diferencias comienzan en la escuela donde los grupos se establecen a raíz de las culturas, origen, etc. lo que hace que los grupos comiencen a juntarse por sus orígenes, promoviendo que comiencen la valoraciones y estereotipos desde edades tempranas. Estos mensajes van transformándose hasta llegar a ser informaciones difusas y moldeadas de una realidad no existente, llegando a ser mitos y rumores lo que hace brotar estereotipos, clichés e ideas preconcebidas que pueden llegar, en su mayoría, a discriminaciones hacia las personas inmigrantes.

La diversidad cultural está reflejada en las aulas, siendo una de las variables esenciales con respecto al clima del centro educativo. Pero esta diversidad cultural no solo ha sido factor de determinante en el clima de las aulas, sino que también ha sido determinante en los resultados académicos, especialmente en los alumnos migrantes. Estudios como la OCDE, en informes como *Programme for International Student Assessment (PISA)*, que comparan los resultados académicos de los estudiantes, reflejan la diferencia entre los migrantes y nativos, siendo los primeros el grupo con peores resultados.

Es por esto, por lo que se debe adoptar una educación intercultural para todos basada en la educación en valores como el respeto y la tolerancia que tiene de objetivo el desarrollo de la persona como un ser social, cooperando con los demás y contribuyendo con el desarrollo de la sociedad (Peiró i Grègory y et al, 2012, p.127-139). Es por ello por lo que se debe de fomentar una escuela intercultural de forma permanente, donde los alumnos podrán aprender las competencias propuestas a través de valores, actitudes y habilidades con el objetivo de erradicar la problemática de los alumnos migrantes causada por la mala integración en las aulas promovida por el racismo directo, indirecto e institucional que se producen en las instituciones educativas.

Para ello se deben de aclarar unas cuestiones claves para la intervención dentro de una educación intercultural, que lo que pretende no es reaccionar ante los conflictos sino, prevenirlos promoviendo una plena inclusión de todas las culturas dentro de las aulas y, que posteriormente traspase barreras y llegue a la sociedad. Sin embargo, para poder llegar a este

punto se deben de establecer un tipo de medidas organizativas y curriculares que sean útiles dentro de las aulas.

Se debe de dar importancia al trabajo con una población joven para que se pueda crear un pensamiento crítico y de lucha contra esos estereotipos y discriminaciones en torno las personas migrantes.

4.6. Educación social como agente facilitador de la Educación para la transformación y el desarrollo

El ámbito socioeducativo sigue sosteniendo la idea de que la figura del educador social sea parte del sistema educativo de forma secundaria. La imagen del educador/a social como agente activo en las escuelas no es algo actual, sino que esta cuestión se viene reclamando desde hace tiempo. Autores Castro (2004), Galán (2008) o Caballo-Gradañlle (2008) defienden la integración plena, activa y efectiva del educador dentro del sistema educativo. Se trataría de dar solución a una de las problemáticas y necesidades existentes en la sociedad, que requieren una renovación del sistema educativo para poder responder a estas necesidades con el objetivo de la mejora de las relaciones del contexto educativo con el centro, el contexto familiar y el contexto social, las cuales necesitan de un especialista para su posible tratamiento.

Como respuesta a esta necesidad, se planteó una ley educativa (Ley Orgánica General del Sistema Educativo LOGSE, 1990) con la figura del educador social vigente en los centros educativos tanto para impartir materias de carácter socioeducativo como para la función ejecutoria y complementaria de la estructura del centro. Así pues, muchas comunidades apoyaron e incorporaron la figura del educador social en diversas instituciones educativas.

Sin embargo, a pesar de este paso introductorio para los educadores sociales, el ordenamiento jurídico no le otorgó al educador el rango educativo que le correspondía por lo que se le incorporó a la Comisión de Convivencia del Centro, interviniendo en los procesos de convivencia y aprovechando su incorporación para la resolución de posibles problemas que aparecieran en el centro. Esta realidad, la cual corresponde con el sistema educativo

español, no se ha reflejado en otros países, donde el educador social no tiene espacios en los centros educativos, se prescinde de su labor dejando en segundo o tercer plano las necesidades y problemas existentes.

Con respecto a las funciones que se atribuyen al profesional de la educación social en la legislación vigente, éstas son muy amplias y diversas. A continuación, se presentan algunas de las diversas funciones de los profesionales de la educación social en los centros educativos:

- Elaboración y evaluación de propuestas de programas de convivencia en el centro educativo. (LOCE. Tit.V. Cap.V. Art.82, a,b,i. y LOCE. Tit. V. Cap.V. Art.84j)
- Colaboración con los órganos del centro en el cumplimiento de las normas del centro y de su reglamento de régimen interno. (LOCE. Tit.Prel. Cap.II. Art. 2 a,c, y LOCE. Tit. V. Cap.V. Art.77 y LOCE. Tit.V. Cap.V. Art. 79, g,h. y LOCE. Tit. V. Cap.V. Art.82d, e)
- Diseño, implementación y evaluación de propuestas para fomentar las relaciones del centro con el entorno social en el que está encuadrado (LOCE. Tit.V. Cap. V. Art. 82 e,h,k y LOCE. Tit. V. Cap.I. Art.69.2)
- Colaboración en el desarrollo de programas de educación para la salud, medio ambiente, consumo en la tolerancia e igualdad, paz y otros que determine el Dpto. de Orientación o el equipo directivo u otros órganos. (LOCE. Tit.V. Cap. V. Art. 84 a, y LOCE. Tit. I. Cap.V. Art.22.2 a,l,m)
- Creación de espacios y de equipos de trabajo mediadores y negociadores para la eficacia en la resolución de conflictos. (LOCE. Tit.Prel. Cap.I. Art. 1g)
- Seguimiento y control de las situaciones de absentismo escolar, fracaso y violencia. (LOCE. Tit.Prel.V. Cap. II. Art. 2.3.c y art.2.2c, d,f y Art.2.4.c y LOCE. Tit. V. Cap.I. Art. 69.2)
- Desarrollo de programas para prevenir y afrontar la conflictividad escolar. Programas de integración escolar. (LOCE Tit.I. Cap. VII. Art.41.1 y LOCE Tit. I. Cap.VII. Art.47.1 y LOCE. Tit.pre. Cap. I. Art.1.c)

Por tanto, se hace necesaria la incorporación del educador social en los centros educativos por numerosas razones como es ser “exponente visible de apertura del quehacer educativo a las realidades sociales en las que se integra” (Caride, 2006, p. 27). Todo ello con los objetivos de una acción socio educativa activa y plena para los integrantes de los centros educativos, solventando las inadaptaciones sociales, favoreciendo su autonomía, desarrollando actividades con fines educativos, lúdicos y culturales, favoreciendo la participación, etc.

En definitiva, se trata de dar valor a las funciones ya nombradas anteriormente y dar protagonismo al carácter “educador” que llevan implícito los profesionales de la educación social. Como apunta Ortega, E. (2014, p.18), la incorporación de los educadores sociales a los centros escolares no puede ser solo un recurso profesional más, sino la posibilidad de relación necesaria entre éstos y la comunidad.

Se hace necesario recordar la importancia y los beneficios que puede tener el humor en las aulas, colaborando para generar un bienestar psicológico tanto en los alumnos como en los profesionales de la educación. A pesar de que son pocas las intervenciones que se han realizado anteriormente con estos dos constructos, en mi presente TFG se propone llevar a cabo una propuesta dentro de las aulas, con el fin de trabajar con el humor como forma de promover un bienestar psicológico común erradicando todas las problemáticas existentes a causa de los prejuicios, clichés y estereotipos hacia la población migrante y las minorías étnicas.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

5.1. Contextualización de la propuesta y destinatarios

El centro que se toma de referencia para el diseño de la propuesta de intervención educativa es el Instituto Ramón y Cajal, ubicado en el Barrio de las Delicias, al este de la ciudad de Valladolid [Anexo 1].

El barrio cuenta con una población aproximada de 25.841 personas a fecha de 1 de enero de 2021. Teniendo en cuenta el estudio del barrio según los datos del Ministerio de Fomento (Alguacil Gómez y Camacho Gutiérrez, 2013), ha sido clasificado como vulnerable basándose en cuatro indicadores:

- *Indicador socio económico*: la población del barrio se caracteriza por sus bajo nivel formativo y laboral, lo que ha derivado en la presente precariedad económica.
- *Indicador residencial*: la mala conservación de las viviendas, la falta de espacio, servicios y recursos hacen que Delicias se clasifique como un barrio vulnerable.
- *Indicador sociodemográfico*: el envejecimiento de la población, el aumento de población extranjera junto con la estructura de las construcciones del barrio han sido determinantes en la presente calificación del barrio como vulnerable.
- *Indicador subjetivo*: factores como la contaminación, la suciedad, la delincuencia, etc.

Dentro de estos indicadores de riesgo, el factor de la multiculturalidad ha sido el origen de muchas disputas existentes a causa del choque cultural. Esto no ha ayudado en la búsqueda de un barrio intercultural y ejemplar para la ciudad.

El alumnado que acude al centro es mayoritariamente población perteneciente al barrio con la particularidad de ser en su mayoría población migrante, lo que se refleja en las aulas, donde convive una gran diversidad de culturas. El grupo al que se dirige la propuesta de intervención educativa abarca las aulas del curso de primero de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), referido a las edades de 12 y 13 años, con la posible excepción de los alumnos que se encuentren repitiendo curso. Se establece un número aproximado de 60 alumnos destinatarios de la propuesta de intervención.

5.2. Objetivos

A continuación, se presentan los objetivos que se proponen para el desarrollo de la intervención educativa:

Objetivo general:

Diseñar una propuesta de intervención para la mejora de la convivencia de las aulas y del bienestar psicológico en estudiantes de primero de educación secundaria obligatoria (ESO), empleando el humor como constructo facilitador.

Objetivos específicos:

- Informar acerca de los movimientos migratorios y los delitos de odio que se han generado en el entorno social en el que viven los destinatarios a los que se dirige la propuesta.
- Concienciar y sensibilizar sobre las migraciones y los delitos de odio que se han generado a su alrededor.
- Trabajar la autoestima y la autoaceptación de los destinatarios a partir de las sesiones que se proponen.
- Incrementar la autonomía del alumnado que participan en la propuesta de intervención.

- Motivar las relaciones positivas que generen una buena convivencia dentro del aula.
- Facilitar un conocimiento de las habilidades para poder llegar a tener un dominio del entorno.
- Ofrecer herramientas facilitadoras dirigidas al crecimiento personal de los destinatarios.
- Dar uso al constructo del humor como herramienta clave en el aula.
- Comprobar la efectividad de la propuesta, pudiendo verificar su impacto sobre los destinatarios.

5.3. Temporalización y recursos

La propuesta de intervención que se plantea se realizará contando con diversos recursos necesarios para poder desarrollar las diferentes sesiones. Los recursos vienen referidos a las condiciones temporales, espaciales, materiales y las referidas a los recursos humanos.

Como **recursos humanos** necesarios para la propuesta de intervención educativa será necesario contar con un educador o educadora social que anteriormente haya realizado intervenciones sobre los temas a trabajar para poder así dirigir la propuesta que se plantea. El profesional de la educación social será el encargado también de realizar la evaluación inicial, continua y final de la propuesta pudiendo así modificarla si fuese necesario. Además, se contará con la colaboración de los profesores del centro de forma activa como agentes en las evaluaciones que se realizan durante la propuesta de intervención educativa que se propone.

Los **recursos materiales** serán: mesas, sillas, ordenador, proyector, folios, cartulinas, cuestionario de Carol Ryff, cámara fotográfica, cartulinas, un ovillo de lana, cuestionarios de evaluación, libros e internet.

El **espacio** que se requiere para la realización de las sesiones que se proponen será el aula habitual del instituto.

Respecto a la **temporalización**, se llevarán a cabo trece sesiones a lo largo de ocho semanas. La propuesta se plantea para el curso escolar 2021/2022, donde las sesiones se repartirán a lo largo del 1º trimestre del curso académico. Para su organización, se presenta a continuación un cronograma donde se especifican las diferentes sesiones y su estructura temporal.

SEMANA I	
Sesión 0 – 60 minutos	
Sesión introductoria y de preevaluación	
SEMANA II	
Sesión I – 60 minutos	Sesión II – 40 minutos
Sesión informativa (migraciones, conceptos básicos, estereotipos, prejuicios, etc.)	Sesión sobre desinformación (desmontando bulos y discursos de odio)
SEMANA III	
Sesión III – 40 minutos	Sesión IV – 60 minutos
Relaciones positivas (conocemos al grupo)	Humor en el aula - Creación de comic
SEMANA IV	
Sesión V – 30 minutos (+ tiempo en casa)	Sesión VI – 50 minutos
Sesión de autoaceptación desde el humor	Sesión de autonomía
SEMANA V	
Sesión VII – 30 minutos (+ tiempo en casa)	Sesión VIII – 1 hora y 40 minutos
Crecimiento personal	Creación de carteles contra el racismo

SEMANA VI	
Sesión IX – 45 minutos	
Dominio sobre el entorno	
SEMANA VII	
Sesión X – 40 minutos	Sesión XI – 60 minutos
Sesión propósitos en la vida	Creación de TikTok contra el racismo
SEMANA VIII	
Sesión XII – 60 minutos	
Evaluación final de la propuesta de intervención educativa	

5.4. Metodología

La metodología que se plantea para la presente propuesta de intervención educativa se caracteriza como diversa y activa en los procesos que se pretenden llevar a cabo.

Se trabajará durante todo el proceso con una metodología expositiva y transmisora de información, ofreciendo a los participantes una visión sobre los movimientos migratorios, el bienestar psicológico y el humor como ejes centrales de la propuesta.

En el desarrollo de las sesiones, se optará por una metodología participativa, socializadora y práctica, donde los destinatarios deberán asumir un papel activo en las actividades que se van a realizar. Con ello se pretende incorporar en el aula un método de aprendizaje donde el alumno sea el protagonista del proceso.

Todo ello se llevará a cabo mediante la realización de las sesiones que se plantean a continuación, empleando una metodología adaptada siempre a las necesidades grupales e individuales que tengan en cuenta las características propias de los destinatarios.

5.5. Diseño de la intervención

En el siguiente apartado se presenta una descripción de las actividades que se van a desarrollar y que forman parte de la intervención educativa que se propone.

Sesión 0: Sesión pre - evaluación

Objetivos específicos de la actividad

- Conocer el nivel previo de bienestar psicológico a través de la Escala de Carol Ryff.
- Informar sobre la propuesta de intervención educativa

Descripción de la actividad

Durante la sesión, se ofrecerá al alumnado información sobre la propuesta que se va a llevar a cabo en el aula, además de ofrecer una síntesis de las sesiones que se van a realizar durante el periodo establecido para la propuesta. Se explicará de forma concreta los temas que formarán parte de dichas sesiones: humor, bienestar psicológico y migraciones.

A continuación, se repartirá un pequeño cuestionario para poder conocer el nivel previo que tiene los alumnos sobre los movimientos migratorios, creencias sobre las migraciones y la multiculturalidad a nivel global y en el aula. [Anexo 2] Posteriormente, se pasará el cuestionario de bienestar psicológico de Ryff [Anexo 3] como método pre evaluativo y facilitador de información inicial para la intervención, el cual será respondido individualmente por los destinatarios de la propuesta.

Sesión I: Sesión informativa sobre migraciones (conceptos básicos, estereotipos, prejuicios existentes en la sociedad, datos, etc.)

Objetivos específicos de la actividad

- Conocer los conceptos básicos sobre las migraciones: tipo de migraciones, causas, situación actual, etc.
- Dar a conocer los diferentes derechos y libertades que comparten en común.
- Generar una comprensión sobre los movimientos migratorios

Descripción de la actividad

La sesión se realizará con el objetivo de dar a conocer a los destinatarios una visión global introductoria sobre las migraciones y así mostrarles el entorno que los rodea.

Durante 60 minutos, se ofrecerá información sobre las migraciones, incidiendo en conceptos básicos tales como: tipos de migración, causas de las migraciones, derechos que se implican, situación actual de las migraciones, etc. En este caso, el alumnado también será parte de la intervención, pudiendo compartir las opiniones y preguntando cualquier duda que pueda surgir durante la sesión. La materia se dará de manera complementaria a las competencias básicas recogidas en la asignatura de Historia de España, la cual se imparte regularmente en el aula. Para esta sesión, será necesario un Power Point explicativo sobre los conceptos especificados anteriormente.

Sesión II: Sesión sobre la desinformación (Desmontando bulos y discursos de odio sobre las migraciones en espacios públicos y redes sociales)

Objetivos específicos de la actividad

- Conocer los diferentes puntos de vista sobre la migración y los argumentos que se dan en contra o a favor de los movimientos migratorios.

- Conocer los falsos testimonios e informaciones que inducen al temor y la exclusión social
- Fomentar un juicio independiente y un pensamiento crítico y ético

Descripción de la actividad

Para poder llevar a cabo la sesión, se utilizará un recurso aportado por la entidad de Médicos del Mundo Valladolid [Anexo 4]. A través de este genial.ly “*Real o Fake*” se trabajará sobre la desinformación en los medios de comunicación y las redes sociales, poniendo a prueba el conocimiento de los alumnos con respecto a los discursos de odio. Para ello, se visualizará un índice con un total de 10 rumores, los cuales se irán trabajando uno por uno, donde el grupo deberá elegir entre “verdadero” o “falso” y descubrir cuál es la realidad que hay detrás de cada rumor. Cada respuesta vendrá apoyada con datos y la explicación correspondiente para que todos puedan ser capaces de comprender y desmentir cada una de las frases a trabajar.

Adicionalmente, el empleo de esta herramienta permitirá comprender los diferentes discursos de odio que existen en las plataformas, tomando conciencia sobre los diferentes tipos, sanciones, causas y efectos que conllevan estos discursos. Por tanto, se fomentará un pensamiento crítico y ético hacia las personas migrantes.

Sesión III: Relaciones positivas - conocemos al grupo

Objetivos específicos de la actividad

- Fortalecer los vínculos interpersonales del grupo
- Mejorar el respeto y la convivencia en la clase
- Conocer más a los compañeros

Descripción de la actividad

Durante los 40 minutos, los alumnos formarán un círculo de pie junto con el educador social. Para comenzar la actividad, el educador/a social cogerá un ovillo de lana diciendo lo siguiente: *Me llamo ... y quiero ofreceros mi* (cualidad positiva de la persona). Una vez dicho esto, lanzará el ovillo a otra persona, siempre sin soltar la punta del ovillo. A continuación, la persona que reciba el ovillo repetirá lo mismo con sus datos personales. Después agarrará el hilo lanzará el ovillo a otro y así hasta pasar por cada uno de los participantes.

Para finalizar la actividad, los últimos 5 minutos irán destinados a la reflexión comunitaria. El educador/a social lanzará al aire preguntas tales como: Para ti, ¿Qué significa esta red? ¿te has sentido integrado y escuchado por los compañeros?

Esta actividad también servirá como punto inicial de las sesiones más prácticas y, facilitadora para las presentaciones entre el educador/a social y los alumnos a los que se dirige la propuesta.

Sesión IV: Creación de comics contra el racismo

Objetivos específicos de la actividad

- Contribuir al trabajo contra el racismo.
- Potenciar la creatividad y la imaginación del alumnado.

Descripción de la actividad

Para poder cumplir uno de los objetivos principales de la actividad, los alumnos deberán dividirse en grupos de entre 3 – 4 personas.

La sesión tendrá una duración total de 60 minutos, que se dividirá en dos fases: fase de planteamiento del contenido y fase de elaboración. Los 15 primeros minutos de la sesión se destinarán a la primera de las fases. Es aquí donde comienza el proceso de creación y

donde cada grupo deberá plantear una historia que contenga al menos los siguientes contenidos: un superhéroe, un acto racista, una persona en riesgo de exclusión social y un final feliz. Con estos elementos, los integrantes de cada grupo deberán crear una historia incorporando un toque humorístico (chistes, bromas, etc.).

Tras la creación de la historia, comenzarán los 40 minutos de la fase de elaboración. Los alumnos comenzarán el proceso de creación del comic dibujando y creando un diálogo entre los personajes, en caso de haberlo. El comic no deberá tener una extensión larga, pues debe quedar resumido en dos hojas como máximo.

Los últimos 5 minutos irán destinados a la evaluación de la actividad, donde el educador/a social realizará unas preguntas [Anexo 5] que los grupos podrán responder de manera grupal en un folio.

Al finalizar la sesión, los cómics quedarán expuestos en las paredes del aula para que los demás puedan ver lo trabajado durante la sesión y así difundir el trabajo que se ha realizado durante la misma.

Sesión V: Autoaceptación desde el humor

Objetivos específicos de la actividad

— Promover la aceptación de los aspectos personales positivos y negativos

Descripción de la actividad

Durante los 10 primeros minutos, se explicará al alumnado que el objetivo es crear un pequeño guion donde tendrán que explicar cómo se ven a ellos mismos a los demás de una forma humorística. Se trata de exponerse a sus compañeros a través de las cualidades y logros de cada uno, además de incorporar aspectos que la persona denota como negativos, con el fin de alcanzar una autoaceptación de estos.

La creación del video conllevará la grabación de este, el cual se realizará en horario no lectivo, de forma que cada uno en su casa pueda acceder a más recursos materiales que no tengan dentro del aula. La duración del video no deberá exceder los 2 minutos de tiempo.

A pesar de que la actividad se vaya a realizar en casa, durante los 20 minutos restantes de la sesión en el aula, los alumnos deberán escribir en un folio una lista de, por lo menos, 5 cualidades positivas y 5 negativas (cualidades físicas, sociales, psicológicas, etc.). El educador social aprovechará para revisar los diversos contenidos. Se trabajará de forma individual promoviendo así el autoconocimiento de cada uno.

Una semana después, los alumnos deberán tener la tarea realizada, la cual expondrán en el aula a los demás compañeros de forma que cada uno explique cómo ha hecho el vídeo y cómo se ha sentido durante el proceso y si realmente ha sido complicado aceptar las cualidades negativas que normalmente no exponemos o no aceptamos. Los videos se visionarán durante los primeros 30 minutos de la sesión número ocho.

Sesión VI: Autonomía y autorregulación

Objetivos específicos de la actividad

— Promover la autorregulación de la conducta

Descripción de la actividad

Para dar comienzo a la actividad, el educador/a social repartirá un folio a cada uno de los alumnos, en el cual deberán dibujar, durante los primeros 5 minutos, de una forma sencilla, un semáforo compuesto por el color rojo, amarillo y verde.

Posteriormente, el dinamizador ofrecerá a los alumnos unas reglas, que establecen el significado de cada color del semáforo, siendo estos:

- Rojo: tranquilo, no actúes impulsivamente cuenta hasta 10 antes de actuar. piensa antes de actuar.
- Amarillo: piensa soluciones o alternativas y sus posibles consecuencias.
- Verde: pon en práctica la mejor solución.

Una vez establecidas las normas, cada alumno deberá reflexionar sobre situaciones de su día a día siguiendo las indicaciones del semáforo.

Pasados 20 minutos de reflexión, cada alumno deberá escoger una de las situaciones y explicarlas a los demás compañeros explicando el porqué de su elección y cómo y qué hizo ante la situación dada. Durante el tiempo de expresión personal, se dará a los compañeros un espacio para opinar sobre cómo hubieran actuado ellos y por qué.

Una vez que todos hayan expresado una de las situaciones escritas en alto, será el turno del educador/a social, quién explicará a los alumnos la importancia de realizar un “semáforo” antes situaciones del día a día y, así, poder autorregular nuestra conducta antes situaciones adversas.

Sesión VII: Crecimiento personal

Objetivos específicos de la actividad

- Contribuir a plasmar el progreso diario del alumno.
- Fomentar un pensamiento hacia las mejoras personales.
- Analizar de forma individual los progresos.

Descripción de la actividad

Los 30 minutos de la sesión irán destinados a la explicación de la actividad, la cual requerirá tiempo extra fuera del aula. El educador/a social requerirá a los destinatarios la

elaboración de un diario personal. Para ello, utilizarán un cuaderno, donde diariamente deberán contestar a unas preguntas [Anexo 6] diariamente, con el fin de plasmar el desarrollo individual y el progreso día a día. Además, en el diario se reflexionan sobre las posibles mejoras personales.

Para una comprensión efectiva de la actividad, los alumnos deberán comenzar su primera página del diario en el aula para así poder preguntar al educador/a social posibles dudas en caso de no comprender algo de la actividad que van a tener que llevar a cabo en horario no lectivo.

La actividad no tendrá una revisión por parte del educador/a social, pero si se evaluará de forma general en la última sesión mediante el cuestionario de evaluación. A pesar de no tener una corrección por parte del profesional de la educación social, los destinatarios podrán pedir apoyo o realizar las preguntas necesarias al finalizar las sesiones que continúan la propuesta de intervención.

Sesión VIII: Creación de carteles contra el racismo

Objetivos específicos de la actividad

- Dar a conocer la existencia de la publicidad racista
- Crear carteles inclusivos y no discriminatorios con mensajes críticos y éticos
- Potenciar la creatividad y el activismo contra la discriminación racial.

Descripción de la actividad

Durante los primeros 30 minutos de realizará el visionado de los video realizados por parte de los alumnos en periodo no lectivos referidos a la sesión de autoaceptación.

Finalizado el visionado de los videos, el educador/a social presentará diferentes publicidades racistas [Anexo 7] que han estado expuestas a la población y que han permanecido a pesar de los mensajes que transmiten. El educador/a social trabajará con cada cartel publicitario, haciendo que los alumnos opinen y debatan sobre los mismos.

A continuación, se pedirá que el aula se divida en grupos de 4-5 personas de forma aleatoria, y todos trabajarán sobre un cartel publicitario contra el racismo. Los 50 minutos restantes de la sesión irán destinados al planteamiento y la creación de los carteles, que deberán realizar en cartulinas de gran tamaño.

Al finalizar la actividad, cada grupo los plasmarán en los corchos principales de la entrada del instituto para así poder mostrarlo a todo el alumnado.

Sesión IX: Dominio del entorno

Objetivos específicos de la actividad

- Promover un conocimiento de las habilidades, responsabilidades y logros
- Potenciar la reflexión sobre el uso de nuestras habilidades para hacer frente a situaciones desfavorables.

Descripción de la actividad

Con motivo de potenciar en los alumnos un dominio de su entorno realista, el educador/a social repartirá a cada uno de los alumnos una tabla [Anexo 8] donde podrán completar los ítems de: logros, responsabilidades y habilidades. Con ello se pretende que cada uno de los alumnos sea consciente de las posibilidades y la autoeficacia que tiene a la hora de realizar las tareas diarias. El educador/a social comenzará explicando en 5 breves minutos la actividad.

A continuación, se dejará 20 minutos para que cada uno pueda realizar la actividad, pudiendo reflexionar profundamente sobre los ítems que se piden que se completen. A continuación, el educador/a social preguntará de forma global a los alumnos si ha habido duda o dificultad para completar la tabla que se ha propuesto, dejando un espacio para expresar en alto las dificultades que hayan podido surgir.

Para finalizar los 20 últimos minutos de la sesión, el educador/a social pedirá a los alumnos que hagan una reflexión escrita sobre cómo podrían utilizar todos sus logros y

habilidades para superar las situaciones desfavorables que se producen diariamente. Dichas reflexiones serán compartidas posteriormente en voz alta con el resto de los compañeros, los cuales podrán escuchar y ayudarlos dando su feedback.

Sesión X: Sesión propósitos en la vida

Objetivos específicos de la actividad

- Facilitar un pensamiento profundo a los participantes de su pasado, su presente y sus aspiraciones del futuro.
- Ofrecer una realidad diferente, pero posible.
- Contribuir a la clarificación de los objetivos en la vida

Descripción de la actividad

Al comenzar la sesión, se repartirá a cada alumno una tarjeta [Anexo 9] con una historia, la cual todos deberán leer e imaginarse que lo que acontece en la tarjeta se refiere a su vida. Una vez todos los destinatarios hayan leído las tarjetas, el educador/a social lanzará una pregunta de reflexión:

“Si hoy pasara esto en tu vida... ¿cambiarías algo de tu vida?”

Una vez lanzada la pregunta, se dejarán 10 minutos de reflexión acompañados de una música relajante y facilitadora para la reflexión.

Pasados los 10 minutos, se repartirá el cuestionario “el rumbo de mi vida” [Anexo 10] con el objetivo de haber clarificado unas metas claras y comprobar si ha sido capaz de definir sus objetivos vitales, después del contexto que se les ha dado durante la actividad. Durante los 20 minutos siguientes, podrán responder individual y anónimamente a las preguntas.

Al acabar los cuestionarios, se dedicarán los últimos 5 minutos para poder hablar en el aula de forma grupal cómo se han sentido durante la sesión y qué han podido aprender de ella. Reflexionando sobre la importancia de tener presente en nuestra vida unas metas y unos objetivos vitales.

Sesión XI: Creación de TikTok activista contra el racismo

Objetivos específicos de la actividad

- Promover un uso responsable de las redes sociales.
- Promover una cultura de paz y de no discriminación en función de la raza

Descripción de la actividad

La sesión irá dirigida a la creación de un TikTok activista contra el racismo. Antes de comenzar, se deberá solicitar el consentimiento parental y personal en los casos en los que la persona se exponga en imágenes o vídeos.

Previamente a su creación, durante los primeros 10 minutos, se mostrará en el proyector del aula ejemplos de TikTok y vídeos que se han viralizado en los medios de comunicación y redes sociales que luchan contra el racismo [Anexo 11]. Los 50 minutos restantes de la sesión se destinarán explícitamente a la organización y creación del TikTok.

El aula se dividirá en grupos de 5 personas aproximadamente de una forma aleatoria. A continuación, cada grupo deberá comenzar un proceso de creación a través del método “*brainstorming*” o lluvia de ideas. También se repartirán los roles de cada miembro del grupo para la creación que se va a llevar a cabo y un posible guion, en caso de ser necesario.

Al finalizar el proceso de creación de ideas, el educador o educadora social contará con una cámara o dispositivo móvil que se usará para grabar las creaciones de los diferentes grupos, las cuales tendrán un máximo de 2 minutos de duración. El resultado final se verá en la sesión de evaluación final.

Sesión XII: Evaluación final de la propuesta de intervención educativa

Objetivos específicos de la actividad

- Localizar los posibles puntos fuertes y débiles de la propuesta de intervención.

- Comprobar el bienestar psicológico tras la intervención.
- Verificar si los conocimientos adquiridos y las sesiones han sido útiles en la lucha contra la discriminación y el racismo existente en las aulas.

Descripción de la actividad

Los 60 minutos de la sesión final de la propuesta de intervención educativa irán destinados a la evaluación de ésta. Antes de dicha evaluación, se realizará el visionado de los TikTok creados en la sesión anterior, los cuales serán posteriormente comentados entre todos. Posteriormente, se realizará de nuevo el cuestionario de bienestar psicológico de Ryff para analizar si la intervención ha sido efectiva.

Los últimos 10 minutos de la sesión irán destinados para que cada alumno pueda contestar de forma anónima un cuestionario de evaluación final para comprobar si realmente han sido útiles y beneficiosas las sesiones realizadas. [Anexo 12].

5.6. Evaluación

Parte esencial de la propuesta de intervención es la evaluación de ésta. Va a ser a través de ella como el educador/a social va a obtener la información necesaria para poder analizar si ha sido efectiva y poder implementar cambios en el futuro si fuese necesario.

La evaluación se realizará en tres momentos principales, los cuales son:

- Evaluación inicial: Al inicio de la propuesta, los estudiantes completarán la escala de bienestar psicológico de Ryff y un cuestionario destinado al análisis previo sobre los conocimientos que tienen los participantes sobre las migraciones. Todo ello con el objetivo de conocer su nivel previo a la intervención como punto de partida para el educador/a social y como referencia para comparar dichos datos con los resultados que se den al finalizar la intervención.

- Evaluación del proceso: se llevará a cabo el método de auto observación por parte del educador/a social, quien después de cada sesión recogerá en un cuaderno de campo las observaciones sobre el comportamiento del

alumnado y el proceso de desarrollo de las sesiones, con el objetivo de poder realizar y ajustar la propuesta al grupo con el que se interviene.

— Evaluación final: se conocerá la opinión de los destinatarios sobre la propuesta a través de un cuestionario final. También volverán a completar el cuestionario de Carol Ryff y el cuestionario sobre las migraciones [Anexo 2 y 3] con el objetivo de analizar el impacto de la presente propuesta de intervención.

Pasados seis meses de la realización de la propuesta de intervención educativa, el educador/a social que organizó, estructuró y realizó las sesiones volverá al centro para obtener nuevamente datos sobre el cuestionario de Carol Ryff y el cuestionario sobre migraciones [Anexo 2 y 3] con el fin de observar si los posibles resultados de la propuesta se han mantenido a corto-medio plazo.

6. LIMITACIONES, PROPUESTAS DE MEJORA Y PUNTOS FUERTES

La primera y principal de las limitaciones que se presenta en este Trabajo de Fin de Grado (TFG) ha sido provocada por la crisis sanitaria de la COVID-19, motivo por el que no he podido llevar a la práctica la propuesta de intervención. Esto ha hecho que la propuesta carezca de resultados y datos referidos a su validez y eficacia. Por tanto, futuros estudios deberían poner en marcha esta propuesta no solo para observar su eficacia sino también para poder llevar a cabo las modificaciones y adaptaciones necesarias para cada institución educativa, en caso de ser necesario.

Otra limitación alude a que, para llevar a cabo dicha propuesta, es necesario destacar la presencia de un educador/a social que tenga conocimientos previos suficientes sobre las diversas temáticas que se tratan durante el desarrollo de las sesiones (migraciones/racismo, bienestar psicológico y humor) además de conocer la realidad cercana del centro educativa donde se va a intervenir.

Finalmente, aunque existe mucho conocimiento teórico respecto a las temáticas abordadas, no existen suficientes intervenciones con esta población al respecto. En este sentido, futuros estudios deberían focalizarse en desarrollar, de una manera práctica, propuestas aplicables al ámbito educativo que ayuden a que los estudiantes mejoren personal y socialmente.

Es importante destacar que esta propuesta de intervención ha sido desarrollada en base a estudios e investigaciones teóricas previas teniendo, por tanto, una base muy sólida. De hecho, permite reconocer la importancia de constructos tan relevantes como el bienestar psicológico y el uso del humor en el aula, los cuales conllevan numerosos beneficios dentro del aula. También incorpora nuevas herramientas creativas e innovadoras en el aula que apuestan por la reducción de las discriminaciones y la erradicación del racismo y, por ende, por una mejora en la convivencia del alumnado.

Adicionalmente, este trabajo muestra una gran versatilidad para su posible desarrollo en diferentes centros educativos conllevando, además, un bajo coste tanto económico como de materiales y humanos, poniendo en valor la figura del educador social como agente necesario para poder llevar a cabo la organización, estructuración, análisis, desarrollo y evaluación de este tipo de propuestas de intervención.

7. CONCLUSIÓN

En los apartados anteriores se presentan los diferentes factores favorecedores para una educación inclusiva e interculturalidad que fomente un incremento del bienestar psicológico de los alumnos de primero de educación secundaria (ESO) del centro Ramón y Cajal y la incorporación del humor en el aula. Todo ello a través de la propuesta de intervención educativa que se plantea.

Con referencia a los resultados de la propuesta de intervención cabe mencionar que en este apartado no podemos hacer una conclusión, pues la propuesta de intervención ha sido diseñada con el objetivo de su futura aplicación y por ende su recopilación de datos. Por el momento se presenta como un programa de diferentes sesiones abierta a una aplicación en el aula.

A nivel personal me gustaría destacar la ampliación de mis conocimientos con respecto a la psicología positiva, sus constructos del humor y bienestar psicológico, la educación social y, la realidad multicultural y problemática existente del barrio de Las Delicias de la ciudad de Valladolid. Además, he podido realizar un análisis y estudio a través de la revisión bibliográfica que he revisado durante todo el proceso de desarrollo de mi Trabajo de Fin de Grado, lo que ha incentivado mi interés por los ámbitos de acción del educador/a social.

Por otro lado, me he dado cuenta de la poca relevancia e importancia que se da a los profesionales de la educación social dentro de las instituciones educativas y que, basándome en el análisis teórico realizado, se hace presente la necesidad de la figura del educador/a social dentro de estos centros.

Por último, señalar la importancia del bienestar psicológico y la implantación del humor en el aula como constructos de gran relevancia para los alumnos y los profesionales de la educación, gracias a los numerosos beneficios anteriormente mencionados.

8. REFERENCIAS

Almedon, A.M., y Glandon, D. (2007). Resilience is not the absence of PTSD anymore than health is the absence of disease. *Journal of Loss and Trauma*, 12, 127-143.

Alguacil Gómez, J. and Camacho Gutiérrez, J., 2013. *La vulnerabilidad urbana en España. Identificación y evolución de los barrios vulnerables*. [online] Madrid. Available at: <<http://file:///C:/Users/marta/Downloads/Dialnet-LaVulnerabilidadUrbanaEnEspañIdentificacionYEvolu-4596353.pdf>> [Accessed 7 April 2021].

Andrews, F. y Withey, S. (1976). *Social indicators of well-being: American's perceptions of life quality*. New York: Plenum.

Antón, C., Aparicio, R., García, R., & Migallón, J. (2015). *Manual de apoyo para la prevención y detección del racismo, la xenofobia y otras formas de intolerancia en las aulas* (p. 138). Madrid: Observatorio Español del Racismo y la Xenofobia. Retrieved from https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=4910

Anthony D. [The state of the world's children 2011 - adolescence: an age of opportunity](#). New York: UNICEF; 2011.

Attardo, S., Hempelmann, C.F. y Di Maio, S. (2002). Script oppositions and logical mechanisms: modeling incongruities and their resolutions. *Humor: International Journal of Humor Research*, 15, 3-46.

Billing, M. (2002). Freud and the language of humour. *The Psychologist*, 15, 452-455.

Bisquerra Alzina, R., & Hernández Paniello, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles Del Psicólogo*, 38(1), 58-65. Retrieved from <https://www.redalyc.org/jatsRepo/778/77849972006/html/index.html>

- Borrás Santisteban, T. (2014). Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. *Correo Científico Médico*, 18(1). Retrieved from http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812014000100002
- Bravo Morales, C.A. (2016). *Acoso escolar y bienestar psicológico en estudiantes de 4TO y 5TO de secundaria de instituciones educativas del Callao, 2016*. From https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/1114/Bravo_MCA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cabelo, B., & Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: humor positivo. *Papeles Del Psicólogo*, 27(1), 18-30. Retrieved from <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827104>
- Caride, J. A. (2006): “Da escola e da Educación Social como espazos e tempos para o encontro entre o profesorado e os educadores sociais”, en Castro, M.; Malheiro, X. M., y Rodríguez, X. (coords.): *A escola, ¿punto de encontro entre o profesorado e educadores/as sociais?* Santiago de Compostela: Nova Escola Galega-CESGA, pp. 27-32
- Cassaretto, M. & Martínez, P. (2009). Validación del Sentido del Humor en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 27(2), 287-309.
- Castro Solano, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria De Formación Del Profesorado*, 66(23,3), 43-72. Retrieved from [http://file:///C:/Users/marta/Downloads/Dialnet-ElBienestarPsicologico-3098202%20\(3\).pdf](http://file:///C:/Users/marta/Downloads/Dialnet-ElBienestarPsicologico-3098202%20(3).pdf)
- Centro de Investigaciones Sociológicas, 2019. *Informe migraciones*. [online] Available at: <http://www.ces.es/documents/10180/5209150/Inf0219.pdf> [Accessed 12 May 2021].

- Consejo Escolar del Estado. (2019). *Resumen del Informe 2019* (pp. 11-14). Madrid: Ministerio de Educación y Formación profesional. Retrieved from <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:713cb2fc-1c9e-4861-90a6-048b44fd309b/i19cee-resumen-informe.pdf>
- Cubadebate Mensaje "racista" de la cadena de moda H&M le pasa factura en Sudáfrica.* (2018). [Image]. From <https://www.semana.com/empresas/articulo/hm-a-cierra-sus-tiendas-en-sudafrica/254165/>.
- El confidencial. (2021). *Fiscalía investiga si Vox comete un delito de odio por el cartel electoral contra los menas* [Image]. From https://www.elconfidencial.com/espana/madrid/2021-04-20/fiscalia-vox-delito-odio-cartel-electoral-menas_3042735/.
- Evolución de la preocupación por la inmigración.* Epdata. (2019). From <https://www.epdata.es/evolucion-preocupacion-inmigracion/0918ac5a-355a-4dd1-823e-c2118c2b208d>.
- Evolución de la preocupación por la inmigración.* CIS, epdata. (2019). Retrieved 23 June 2021, from <https://www.epdata.es/evolucion-preocupacion-inmigracion/0918ac5a-355a-4dd1-823e-c2118c2b208d>.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2011). *La adolescencia, una época de oportunidades*. Obtenido de <http://www.zaragoza.es/contenidos/medioambiente/onu/546-eng-ed2011.pdf>
- Forabosco, G. (1992). Cognitive aspects of the humor process: the concept of incongruity. *Humor: International Journal of Humor Research*, 5, 45-68
- Ford, T.E. y Ferguson, M.A. (2004). Social consequences of disparagement humor: a prejudiced norm theory. *Personality & Social Psychology Review*, 8, 79-94

Fry, W.F. (2002). Humor and the brain: a selective review. *Humor: International Journal of Humor Research*, 15, 305-333.

Gancedo, M. (2008b). Psicología Positiva: Posible futuro y derivaciones clínicas. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 9, 15-26. Buenos Aires: Universidad de Palermo.

Gil Araújo, S., Atienza Azcona, J., Herrera, G., Malgesini, G., Nyberg Sørensen, N., Van Hear, N., & Engberg-Pedersen, P. (2005). *La migración un camino entre el desarrollo y la cooperación*. Madrid: Centro de Investigación para la Paz (CIP-FUHEM). Retrieved from <https://www.fuhem.es/media/cdv/file/biblioteca/Cohesi%C3%B3n%20Social/MIGRACION.pdf>

Gruner, C.R. (1997). *The game of humor: a comprehensive theory of why we laugh*. New Brunswick, Nueva York: Transaction.

I.e.s. Ramón y Cajal, Valladolid. (2021). [Image]. Retrieved 7 February 2021, from <https://www.google.com/maps/place/IES+Ram%C3%B3n+y+Cajal/@41.6369789,-4.7195751,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0xd4712cf7e626295:0x30a47bb23ab89489!8m2!3d41.6369831!4d-4.7173969?hl=es>.

Krauskopf, D. (1999). El desarrollo psicológico en la adolescencia: las transformaciones en una época de cambios. *En Adolescencia y Salud, C.C.S.S*”, 1 (2) San José de Costa Rica

Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo (1990). BOE.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (2006). BOE.

Ley Orgánica 10/2002, de 23 de diciembre, de Calidad de la Educación. (2002). BOE.

- Lillo Espinosa, J. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista De La Asociación Española De Neuropsiquiatría Versión On-Line*, 90, 2340-2733.
Retrieved 14 April 2021, from
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352004000200005.
- Lucas, R. E., Diener, E. y Suh, E. (1996). "Discriminant validity of well-being measures".
Journal of Personality and Social Psychology, 71, 616-628.
- Martin, R. (2003). Sense of Humor. En S. López & C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment. A Handbook of models and measures* (313-326).
Washington, D.C., USA: American Psychological Association.
- Martin, R. (2007). *The Psychology of humor: an integrative approach*. Burlington: Elsevier Academic Press
- Martin, R. (2011). *La psicología del Humor. Un enfoque integrador*.
- Mosquera Gende, I. (2019). *Humor en el aula: no te lo tomes a broma*. UNIR. From.
<https://www.unir.net/educacion/revista/humor-en-el-aula-no-te-lo-tomes-a-broma/>
- Matalinares, M., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista De La Facultad De Psicología*, (019). Consultado en <https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.975>.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M. & Blissett, S. E. (1988). Sentido del humor como moderador de la relación entre los eventos estresantes y la angustia psicológica: un análisis prospectivo. *Revista de Personalidad y Psicología social*, 54(3), 520.
- Organización Mundial de la Salud, 1948. *Definición de salud*. [online] Available at: <https://www.who.int/es/about/governance/constitution> [Accessed 22 April 2021].

Ortega Esteban, J. (2014). Educación social y enseñanza: Los educadores sociales en los centros educativos, funciones y modelos. *EDETANIA*, 45, 11-31. Retrieved from <http://file:///C:/Users/marta/Downloads/Dialnet-EducacionSocialYEnsenanza-5009259.pdf>

Ortiz Torres, E. (2018). Estudio exploratorio sobre la utilización del humor en el proceso de enseñanza aprendizaje universitario. En *Transformación* (págs. 336-349).

Peiró i Grègory, S., & Merma Molina, G. (2012). La interculturalidad en la educación. Situación y fundamentos de la educación intercultural basada en valores. *Revista Castellano-Manchega De Ciencias Sociales*, 13, 127-139. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/3221/322127623008.pdf>

Peterson, C (2006) *Una cartilla en psicología positiva* . Nueva York: Oxford University Press.

Ryan, R.M., Huta, V., y Deci, E.L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-179.

Roeckelein, J. (2002). *The Psychology of Humor: a reference guide and annotated bibliography*. London: Greenwood Press

Ryff, C. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.

Ryff, C. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

Salud mental del adolescente. Organización Mundial de la Salud. (2020). Retrieved 16 April 2021, from <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.

Seligman, M.E.P. (1999). The president's address. APA.1998. Annual Report. *American Psychologist*, 54, 559-562.

Tovar, J. (2015). *¿Por qué nos reímos?* EFE: SALUD. From <https://www.efesalud.com/porque-nos-reimos/>.

"Un mundo en Movimiento" *¿REAL O FAKE?*. Genial.ly. (2020). Retrieved 24 June 2021, from <https://view.genial.ly/5fca1081d207540da68d461a/presentation-un-mundo-en-movimiento>.

Valerio Ureña, G., & Serna Valdivi, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electrónica De Investigación Educativa*, 20(3), 19-28. <https://doi.org/https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796>

Vazquez, C., Hervás, G., Rahona, J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. From http://institucionales.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf

Wycoff, E.B. y Prior, B. (2003). Cognitive processing, creativity, apprehension, and the humorous personality. *North American Journal of Psychology*, 5, 31-44.

9. ANEXOS

Anexo 1. Mapa geográfico del IES Ramón y Cajal, Valladolid



Nota. (I.E.S Ramón y Cajal, Valladolid, 2021)

Anexo 2. Elaboración propia. Cuestionario de análisis sobre movimiento migratorios, creencias sobre las migraciones y la multiculturalidad a nivel global y en el aula.

¿En qué lugar has nacido? ¿Y tus familiares cercanos?

¿Tienes algún familiar o amigo que haya nacido en un país diferente al tuyo?
¿Quiénes?

¿Sabes lo que es la multiculturalidad? ¿Cómo la definirías?

Escribe las tres primeras palabras que te vienen a la cabeza cuando escuchas la palabra “inmigrante”

Marca una X al lado de la opción que más se acerca a tu pensamiento

- a) Una persona inmigrante es...
- Persona que huye de un conflicto
 - Persona que busca trabajo
 - Persona que ha venido en patera
 - Persona que busca beneficios de tu país

b) Las personas inmigrantes

Vienen a robarnos el trabajo

Vienen para aprovecharse de la sanidad española

Viene buscando una vida digna

¿Consideras que tu barrio es inclusivo e intercultural? ¿Por qué?

¿Crees que en tu clase existen conflictos causados por la multiculturalidad?

Marca verdadero o falso según tu criterio en las siguientes afirmaciones:

V F - Las personas inmigrantes en su mayoría son peligrosas.

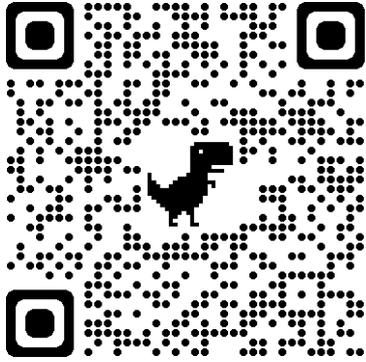
V F - Las personas inmigrantes tiene dificultades para integrarse en nuestro país.

V F -Las personas inmigrantes buscan una vida digna y por eso huyen de sus países.

V F -Las personas inmigrantes son en su mayoría musulmanes.

V F -Las personas inmigrantes son personas que llegan de forma ilegal.

Anexo 3. Elaboración propia. Código QR para visualizar los ítems del cuestionario de Carol Ryff de bienestar psicológico



Anexo 4. Genial.ly decido por Médicos del Mundo Valladolid – sesión II

<https://view.genial.ly/5fca1081d207540da68d461a/presentation-un-mundo-en-movimiento>

Nota: ("*Un mundo en Movimiento*" ¿REAL O FAKE?", 2020)

Anexo 5. Elaboración propia. Preguntas de evaluación

- ¿Por qué habéis elegido esa historia?
- ¿Qué sentirías si te pasara lo mismo que al protagonista de tu historia?
- ¿Cómo acabarías con estas injusticias?
- ¿Han ocurrido situaciones similares en tu entorno más cercano?

Anexo 6. Elaboración propia. Preguntas para el diario personal

DIARIO PERSONAL

1. ¿Cómo te sientes hoy?

2. ¿Has hecho algo diferente a otros días? Si es así ¿Cómo te has sentido?

3. ¿Te gustaría haber hecho algo diferente y no has podido? Si es así ¿Qué es?

4. ¿Has aprendido algo nuevo hoy?

5. ¿Has visto algún progreso personal con referencia a días pasados?

6. Observaciones del día... ¡Algo que te gustaría contar!

Anexo 7. Ejemplo de publicidad racista



Nota: (El confidencial, 2021)



Nota: (Cubadebate Mensaje "racista" de la cadena de moda H&M le pasa factura en Sudáfrica, 2018)

Anexo 8. Elaboración propia. Tabla de logros, responsabilidades y habilidades.

LOGROS	RESPONSABILIDADES	HABILIDADES

Anexo 9. Elaboración propia. Tarjetas

Ha recibido la noticia de que solo podrá vivir 4 meses más a causa de un tumor cerebral, pasados los 4 meses usted morirá.

Le han informado que mañana será expulsado de su país a causa de su cultura, tu familia y tu deberéis abandonar tu casa, tus amistades, etc

A causa de la homofobia existente en tu país, has sido rechazado por tu entorno. Pasas los días solo y siendo la mofa de todos tus compañeros.

Lamento informarle de que padece una enfermedad desconocida, morirá de forma repentina en cualquier momento.

Sus padres han sido expulsados del país de inmediato a causa de su religión, no podrán regresar a su hogar con su familia.

Tu país ha entrado en guerra con los E.E.U.U lo que ha provocado que tengas que huir sin poder saber cuándo volver.

Has recibido una carta, donde te prohíben volver a la escuela donde estás estudiando, tendrás que dejar tus estudios obligatoriamente.

Tus padres se han quedado sin trabajo, no pueden costear nada y apenas tienes para comer en tu casa.

Has sido diagnosticado con VIF-SIDA en un grado muy avanzada, aún con tratamiento, se comunica que tiene 72 semanas de vida.

Acudes todos los días a la escuela en que no eres aceptado por tu cultura, todos los días estás expuesto a miradas de odio, insultos, etc

Anexo 10. Elaboración propia. Cuestionario “el rumbo de mi vida”

“El Rumbo de mi vida”

1) ¿Cómo te has sentido en el papel que te ha sido asignado?

2) ¿Has tenido claro el rumbo que debías tomar?

3) ¿Has pensado en lo que has hecho durante tu pasado ha sido en vano?

4) ¿Cambiarías algo de tu pasado si tu vida cambiara como en la actividad?

5) ¿Has plantado nuevos propósitos para tu vida?

6) ¿Has descartado algún deseo o propósito que tenías antes de comenzar la actividad?

7) ¿Has cambiado tu visión de las actividades que llevas a cabo en tu día a día?

8) ¿Qué quiero empezar hacer a partir de hoy?

9) Teniendo en cuenta las respuestas anteriores ¿Ha cambiado mi visión hacia el futuro o mis propósitos en la vida?

Anexo 11. Enlaces a TikTok de activistas contra el racismo

- <https://vm.tiktok.com/ZMesBbCsM/>
- <https://vm.tiktok.com/ZMesBgR3w/>
- <https://vm.tiktok.com/ZMesBXgWN/>

Anexo 12. Elaboración propia. Cuestionario de evaluación final de la propuesta

CUESTIONARIO PARA LA EVALUACIÓN FINAL DE LA PROPUESTA

1. Datos de identificación

Edad: _____

2. Contesta a las afirmaciones siendo; 1 – muy bajo y 5 – muy alto

La propuesta de intervención se ha ajustado a lo que esperaba					
Las sesiones me han parecido interesantes					
Las sesiones han sido explicadas de una forma clara y precisa.					
El contenido tratado me ha resultado interesante					
Las sesiones han hecho que cambie algo en mi vida					
Repetiría una experiencia similar					
El educador/a social ha sido clave en la intervención					
Ahora sé más sobre los movimientos migratorios					

He podido conocer realmente los tipos de migraciones					
Ahora pienso que sí hay desigualdades y racismo en el entorno donde vivo					
Me he dado cuenta de que he tenido actos racistas hacia otros compañeros					
Me gustaría saber más sobre el activismo contra el racismo y las discriminaciones					

3. Observaciones